

<<阳光心态大全>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态大全>>

13位ISBN编号：9787511319234

10位ISBN编号：7511319238

出版时间：2012-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：杨婧

页数：480

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;阳光心态大全&gt;&gt;

## 前言

当今社会，人们的财富越来越多，食物越来越丰富，房子越来越舒适，道路越来越宽，交通工具越来越便捷，通讯越来越发达……如此，我们理应更幸福。

然而，事实并非如此：财富越来越多，快乐却越来越少；食物越来越丰富，但总少了些小时候的甘甜味道；道路越来越宽，但我们的视野却越来越狭窄；房子越来越舒适，但住在里面的人却越来越压抑；交通工具越来越便捷，通讯越来越发达，但亲朋好友间的联系却越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少……生活条件在不断改善，我们却不觉得幸福，到底是哪里出了问题？

仔细想想，无非是我们的心态出了问题。

从某种意义上来说，幸福是一种心态，而不是一种状态。

你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，而是取决于你的心态。

拥有好心情，才能欣赏到好风景。

拥有积极的心态，才能享受快乐的人生。

每个人都享受过和煦、温暖的阳光所带来的舒适感，对我们来说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望和美好。

顾名思义，阳光心态就是我们在看待问题的时候，多看看它光明、美好的一面，这样生活才会充满希望。

卡耐基曾说过：“能看到每件事情的最好一面，并养成一种习惯，这真是千金不换的珍宝。

”阳光心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。

心态决定状态，如果拥有阳光心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。

拥有阳光心态的人积极、乐观、自信，他们遇到困难决不会找借口，遭遇失败也不会停下前进的脚步，而是在困境中依然保持微笑，视失败为另一段努力的开始。

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

”拥有阳光心态的人简单、淡定，他们不会用烦琐的方式困扰自己，更不会因一时的得失来论证成败，而是崇尚简单、追求快乐，时刻以一颗平常心来面对生活中的起起伏伏。

拥有阳光心态的人坚忍、顽强，他们不会逃避问题，更不会甘于平庸、敷衍塞责，而是乐于将困境视为一种机遇，积极主动地从中挖掘财富。

“喜迎阴晴圆缺，笑傲雨雪风霜”，拥有阳光心态，我们才能以一种快乐的心情欣赏人生的起起落落，才能以一种成熟的姿态书写人生的花样年华。

心态决定成败。

每个人都渴望成功，但追求成功的过程不可能总是一帆风顺的，其间穿插着种种坎坷和波折。

拿破仑·希尔曾说过：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！

很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。

”大多数人失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在人生长跑中没有保持一种健康的心态，使得自己最终无法触摸到成功的终点线。

与其说他们是在与别人的竞争中失利，不如说他们输给了自己不成熟的心态。

而积极的阳光心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持旺盛的斗志。

消极心态则使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀了自己的潜能。

要知道，我们每个人都是一座有待开发的金矿，其中蕴涵着人们无法预料的巨大潜能，决定个人含金量高低的的就是积极的阳光心态。

一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。

本书由什么是阳光心态讲起，从塑造阳光心态的重要意义，到保持阳光心态的种种方法，从谦卑、宽容、舍得的乐观态度，到积极创造幸福生活，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、精彩的案例

## <<阳光心态大全>>

分析和发人深思的启示，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践更快乐、更积极的人生。

## <<阳光心态大全>>

### 内容概要

当今社会，财富越来越多，快乐却越来越少；食物越来越丰富，但总少了些小时候的甘甜味道；道路越来越宽，但我们的视野却越来越狭窄；房子越来越舒适，但住在里面的人却越来越压抑；交通工具越来越便捷，通讯越来越发达，但亲朋好友间的联系却越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少……生活条件在不断改善，我们却不觉得幸福，到底是哪里出了问题？仔细想想，无非是我们的心态出了问题。从某种意义上来说，幸福是一种心态，而不是一种状态。

一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。

每个人都享受过和煦、温暖的阳光所带来的舒适感。

对我们来说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望和美好。

而阳光心态正是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。

本书由什么是阳光心态讲起，从塑造阳光心态的重要意义，到保持阳光心态的种种方法，从谦卑、宽容、舍得的乐观态度，到积极创造幸福生活，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、精彩的案例分析和发人深思的启示，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践更快乐、更积极的人生。

心理学家认为：一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。

## <<阳光心态大全>>

### 书籍目录

- 第一篇 福由心生，阳光心态是我们的幸福之源
  - 第一章 认识阳光心态，破译幸福密码
  - 第二章 一种阳光心态，比一百种智慧都更有力量
  - 第三章 拥抱阳光心态，提高幸福指数
  - 第四章 缔造阳光心态，开创成功人生
  - 第五章 缔造阳光心态的十大工具
- 第二篇 改变态度，构筑阳光的人生乐园
  - 第一章 用积极心态构筑事业大厦
  - 第二章 乐观心态——做乐观的无畏者、快乐的享受者
  - 第三章 务实心态——踏踏实实，于平凡中创造辉煌
  - 第四章 自信心态——肯定自己，做生活的阳光舞者
- 第三篇 活在当下，让心灵自由呼吸
  - 第一章 平常心态——淡然处世，宁静致远
  - 第二章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间
  - 第三章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘
- 第四篇 放低自己，享受慢状态的自己
  - 第一章 归零心态——松开手，你可以得到更多
  - 第二章 平和心态——远离浮躁，闲看庭前花开花落
  - 第三章 谦卑心态——低头方能明白，谦虚才可有悟
- 第五篇 知足常乐，生命的本质在于追求快乐
  - 第一章 知足心态——卸下欲望的枷锁，感悟幸福的真谛
  - 第二章 达观心态——通透达观，活得潇洒
  - 第三章 超然心态——超然处世，宠辱不惊
- 第六篇 心怀大爱，实现人与人之间的和谐相处
  - 第一章 感恩心态——学会感恩，懂得关爱
  - 第二章 博爱心态——赠人玫瑰，手有余香
  - 第三章 包容心态——设身处地地理解他人
- 第七篇 赢者有道，凭毅力开创阳光生活
  - 第一章 强者心态——顽强坚韧，坦然面对人生的起起落落
  - 第二章 执著心态——面对困难，决不放弃自己的追求
  - 第三章 老板心态——把自己当老板，把职业当事业
  - 第四章 创新心态——打开思维的空间
  - 第五章 共赢心态——互惠共赢，成就大事业

## &lt;&lt;阳光心态大全&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在这个世界上，有多少事情是我们可以预料和控制的？

我们无法预知未来，所以我们苦恼着；我们无法控制事情的发展，所以我们烦躁着；我们无法获得更多，所以我们抑郁着……有太多人，像哭着要糖的小孩，不在意自己手中握着的是什么，只是一味索取，然后失望了、不满了，心也失衡了…。

这个世界太浮躁，有太多的诱惑，我们常常连自己的心也把持不住，在物欲横流的世界里迷失了方向，越走越远。

停下脚步，静下心，想想最初的最初，我们所向往的那份简单的快乐吧！

人生除了做加法，其实也是可以做减法的。

我们虽然无法预知未来，但可以把握当下；虽然无法控制事情的发展，但可以尽力而为；虽然无法获得更多，但我们拥有的也不少。

只要活着，便是莫大的幸福，所以放开点，别太跟自己过不去了。

没有十全十美的人，更没有完美无缺的人生。

无论是我们自身还是生活，都是由一个个或大或小的缺憾串联而成的。

生活如歌，虽不会慷慨激昂精彩绝伦，但也五音俱全婉转悠扬；生活如茶，虽不如咖啡醇香缭绕，但也清幽不断唇齿留香；生活如戏，再辉煌的篇章、再迷人的高潮也终有落幕的一天。

别飘飘欲仙，因为再鲜艳的花朵也终有凋零的时候；别心灰意懒，因为再苦的磨难与失败也有结束的时候；别目空一切，因为再顺畅的境遇也会有逆转的一天；别舍本逐末，到头来，什么也没抓住……

别跟自己过不去，是心灵的解脱。

这样的心灵，是阳光生活的一部分。

从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事，学会原谅自己，善待自己。

没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，释放自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己；痛苦的时候来点清醒，重新认识自己……林肯曾说：“大部分人，在决心要变得幸福的时候，就会有那种幸福的感觉。

”幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。

别被小事烦扰，让那些委屈和难堪的遭遇在内心转变成另一种心情。

太过执著于这样的小事，这样那样的欲望，只能是累。

只有学会放弃，才能卸下人生中的种种包袱；只有学会享受生活，才会更加珍惜生活；只有学会给自己希望，才能生活得更加阳光。

媒体关注与评论

要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

——克尔凯郭尔能看到每件事情的最好一面，并养成一种习惯，这真是千金不换的珍宝。

——卡耐基一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

——狄更斯

## <<阳光心态大全>>

### 编辑推荐

《阳光心态大全集》编辑推荐：生命需要阳光，心态更需要阳光。

阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。

拥有阳光心态，你会认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，实现自我成长的目标，实践快乐积极的人生。

生命的质量取决于你每天的心态。

心态决定选择，而选择决定命运。

《阳光心态大全集》通过一个个故事和哲理，向读者传递塑造阳光心态的方法，帮助你找到解开心锁的钥匙，让你的内心充满能量，释放热量，成就美好人生。

一颗充满阳光的心，能够照亮生活的每个角落，一个拥有阳光心态的人，将会快乐一生、幸福一生，用阳光心态激发生命潜能，做最好的自己。

心理学家认为：一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。

心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。

阳光心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩和自信的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。

心态决定状态，只要我们拥有阳光心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。

《阳光心态大全集》由什么是阳光心态讲起，从塑造阳光心态的重要意义，到保持阳光心态的种种方法，从谦卑、宽容、舍得的乐观态度，到积极创造幸福生活，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、精彩的案例分析和发人深思的启示，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践更快乐、更积极的人生。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>