第一图书网, tushu007.com

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787802495845

10位ISBN编号：7802495849

出版时间：2010-12

出版时间：工商联

作者：林春绵//成杰

页数：172

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

第一图书网, tushu007.com

<<阳光心态>>

前言

当今社会，日趋激烈的竞争让人们的心理承受着前所未有的压力，各种心理问题浮出水面。
富士康员工跳楼的事件，被人们视为一个魔咒，使富士康集团弥漫着一种消极的气氛，并扩散开来。
然而事实上，富士康事件折射出当今人们面对社会和工作压力时的一种心理状态。
生活到底是什么？
工作的意义何在？
我们应该以怎样的心态对待工作？
大多数人似乎都忘记了生活原本的意义，只知道忙忙碌碌地辛苦劳作，失去了自己的人生方向，心中的理想也似乎成为压在身上的沉重枷锁！
“人之幸福在于心之幸福。
”其实，生活原本就是五味杂陈，酸甜苦辣每个人都要品尝。
只要驾驭好自己的心态，你就能获得精彩的人生。
拿破仑·希尔说过这样一段话：“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不同！
很小的差异就是人们所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的不同就是成功和失败。
”每个人都渴望成功，因此也应理所当然地选择用积极的心态面对生活，这种心态就是阳光心态。
自然界中，阳光给人的感觉是美好的，阳光代表着健康积极的生活态度，阳光代表着热情向上。
一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他的学习、工作或者生活的方方面面。
一个人只要成长，就不可避免地会遇到各种问题，有喜也有悲，有顺境也有逆境。

第一图书网, tushu007.com

<<阳光心态>>

内容概要

所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的、感恩的健康心理状态。
生活就像一面镜子：你对它哭，它会对你哭，你对它笑，它会对你笑。
人生不如意的事情十有八九，很多时候我们都会面临无奈的困境。
既然我们无力改变环境，不如改变自己的心态。
当你用阳光心态积极面对的时，你的世界会豁然开朗，那些让你忧虑的问题，将会显得微不足道。
　　当你遇到困难时，阳光心态会给你克服困难的勇气，它会让你相信“方法总比困难多”，它会让你明白“世上无难事，只要肯登攀”。
　　当你遇到不顺时，阳光心态会让你的头脑更加理性；当你遇到委屈时，阳光心态会给你安慰；当你遇到变故时，阳光心态会助你化悲痛为力量。
　　阳光心态会让你的阳光更加深邃，洞察社会的能力更加敏锐，对待生活的态度更加自然。
面对人生的道路更加自信。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

林春绵

- ●知名企业教练
- ●知名心理咨询师
- ●国家注册营养师
- ●世界杰出华商健康产业协会会长
- ●支生身心健康养生国际集团副总裁

2009年3月，林春绵加盟支生集团，全面负责业务运营。通过她短短一年半的努力，支生集团会员达到3000多人，经销商

第一图书网, tushu007.com

<<阳光心态>>

书籍目录

第一章 开放你的人生——阳光心态的起点 阳光生活源自敞开的心扉 发掘潜能，不断提升自己 打破枷锁的创新思维 从不同角度看问题 保持一颗纯真的心 工作可以是快乐的第二章 学会正面思考——阳光心态的基石 养成正面思考的习惯 端正对待工作的态度 只有当下是随时可用的支票 适当的压力是前进的动力 面对困境要正面思考 用内心的阳光驱散坏情绪第三章 保持积极态度——阳光心态的源泉 你可以带着微笑工作 别丢掉欲望和野心 梦在心中，路在脚下 每天给自己打打气 善于创造和抓住机遇 永远保持一颗热忱的心第四章 怀有感恩之心——阳光心态的顿悟 每个人都需要学会感恩 感恩是一种崇高的精神 感恩是多赢的工作哲学 对拥有的一切心怀感激 感谢生命中的每一个人第五章 虚心接受一切——阳光心态的豁达 克服逃避心理，拥抱阳光心态 接纳不完美的自己 懂得松手才能得到更多 空杯心态与自我归零 不能改变就学会适应 换工作不如换心态第六章 营造和谐团队——阳光心态的锤炼 没有团队精神的组织是一盘散沙 团队是最佳的生存之道 从个人成功迈向团队成功 个人因团队而更加强大 与不同性格成员默契配合 合作才能成功走向未来第七章 心动不如行动——阳光心态的实务 拒绝拖延，立即行动 不仅知道，更要做到 改掉犹豫不决的习惯第一次就把事情做到位 化困难为前进的动力 做一个解决问题的高手第八章 追求互惠共赢——阳光心态的目标 摒弃打工心态，成就老板心态 共赢才是真正的赢 做企业的主人，自动自发地工作 每一件事情都值得做好 互利才能共生，合作才能双赢 微笑竞争，携手同行第九章 幸福源于内心——阳光心态的终点 美丽是因为你能从心里笑 快乐就藏在心里 在黑暗中找自己的发光点 抱怨是因为看不到更坏的 简单才是幸福的真谛 保持淡然，拥有幸福人生结束语

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

用内心的阳光驱散坏情绪当我们情绪低落时，若有什么人搭话，就很有可能无缘无故地成为我们的出气筒，以至于这种坏情绪会继续传染。
坏情绪经常会不自觉地被带到工作中，影响到正常的工作进程，严重的还会造成难以弥补的后果。
情绪是人对外界的一种正常心理反应，有消极和积极之分。
将坏情绪带进办公室，就好比给自己的工作戴上了有色眼镜。
不知你是否常有这样的感受？
情绪不好的时候，看什么都不顺眼，都会挑出毛病；情绪好的时候，人会变得很宽容，工作起来就会很放松，还可以感染同事快乐地工作。
在一个公司里，拥有阳光心态的员工是很可贵的，他们不会把自己的坏情绪带到办公室里影响自己的工作进程和同事的情绪，从而营造了良好的工作环境。
美国洛杉矶大学医学院的心理学家加利·斯梅尔经过长期研究发现，一个心情舒畅、性格开朗的人，若与一个整天愁眉苦脸的人相处，不久也会变得情绪沮丧起来；一个人的敏感性和同情心越强，越容易感染上坏的情绪，这种传染过程是在不知不觉中完成的。
美国密歇根大学心理学教授詹姆斯·科因的研究证明，低落情绪传染只需20分钟。
汤灿是某公司市场部的职员，她发现每次部门主管的情绪不佳时，自己的心情也随之低落。
“你想，我们主管心情不好的时候，总是拉着脸和我们这些下属说话，而且动不动就对我们发脾气，我们的情绪能好吗？
”汤灿无奈地说，“再说，她心情不好，我们也不可能在她面前兴高采烈吧？
你看吧，哪一天主管的心情不好，我们市场部所有的员工都会情绪低落，千活儿都没精神了。
”在社会交往中，个人情感对其他人情绪有着非常显著的影响，如果你喜欢和同情某个人，你就特别容易受到那个人的情绪影响。
如果一个情绪并不低落的学生和另一个情绪低落的学生同住一间宿舍，这个学生的情绪往往也会低落起来。
在家庭中，某人如果情绪低落，他们的配偶最容易出现情绪问题。
解决不良情绪传染问题，关键是要做好心理疏导工作。
医生认为，办公室内如果存在不良情绪传染病，要比环境污染更为严重，它会涣散人们工作的积极性。
日常生活中，人们总会遇到一些不如意的事情，在这种情况下，首先是要提高自身修养，不论在单位里，在社会上，还是在家中，都应该有群体观念。
其实，周围欢乐的气氛正能帮助自己冲淡不良情绪。
其次，当人们看到某人脸色不悦时，则可推断此人目前正处于“欲求不满”的状态之中，最好退避一下，别在此刻招惹他。
把积极的情绪带到公司，可以让大家分享你的快乐；把消极的情绪带到工作中，就会在工作处理上有误差，也会让同事慢慢疏远你，还容易引起误解和激化矛盾。
只要学会一种技巧，即在心情难以控制的时候去控制环境；相反，在环境难以控制的时候就调节情绪。
那么，诸多的问题就会迎刃而解。
别让坏情绪陪我们，其实，只要我们翘翘嘴角，好心情就自然会写在脸上，感受到它的人自然也会投以会心的微笑。
远离坏情绪的方法其实很简单，你可以用下面的方法来给自己进行疏导。
（1）坏情绪就像一个盛满气体的气球，需要找一个通道释放气体，才不至于使气球爆裂。
所以摆脱坏情绪最有效的办法就是不要克制它，任由它发泄一下，但最好是在上班前或上班间隙，在楼顶吼上几声，跺跺脚，大口地呼吸几分钟，你就能平静许多。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却造成很大的不同：很小的差异是人们的心态是否阳光，很大的不同是成功和失败。

——拿破仑·希尔

第一图书网, tushu007.com

<<阳光心态>>

编辑推荐

塑造和谐企业的最佳心灵读本。
《阳光心态》为《阳光心态》的员工版，强调的是员工在工作中必须具备阳光心态。
《阳光心态》作者有多年的员工培训经历，因此该书适合企业员工使用，也要作为各类企业和组织的培训教材。

第一图书网, tushu007.com

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