

<<塑造阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<塑造阳光心态>>

13位ISBN编号：9787500848097

10位ISBN编号：7500848099

出版时间：2010-11

出版时间：中国工人

作者：王万方

页数：243

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>

<<塑造阳光心态>>

前言

人人都有不同程度的心态问题。

现代社会，发展变快，人们工作、生活的节奏也就随之越来越快，当人们在享受着物质文明的同时，复杂而剧烈的变化也给人们的内心带来了巨大冲击，使人们迷失了合理的目标，丢失了纯真的本性，致使许多人因心态失衡而痛苦，因行为失序而错乱。

虽然物质丰富了，人们的幸福感却在减少。

塑造阳光心态，能够激发生命的潜能，提升生命的品质，使每个人成为一个身心健康、快乐向上、对社会有用的人。

所以塑造阳光心态对每个人来说都是一件好事。

阳光心态是一种和谐的心态。

和谐是万事万物存在的本质。

小的不和谐叫有病，大的不和谐就是死亡。

通过塑造阳光心态，实现物质文明和精神文明平衡，实现个人的身心和谐，进而实现人与人的和谐，人与社会、人与自然的和谐。

所以塑造阳光心态是以人为本，落实科学发展观，构建和谐社会的重要一环。

作者运用哲学、心理学、社会学等基本原理，系统地给出了塑造阳光心态的基本工具和程序。

用改变思维方法、价值观，改变行为规则，改变对事件的定义和通过学习提升能力来塑造阳光心态，方法独到，程序统一，观点合情合理而不偏激，论证有理有据而不空洞，语言流畅而不失华丽，文字通俗而不失雅致，语言简练而内容深刻，程序简单而适用广泛，是作者经过多年的培训实践和理论研究的智慧结晶。

相信此书的出版，对于调整员工的心态，减轻人们的心理压力，创造和谐而幸福的人生，具有很好的借鉴意义。

作品浩瀚，解读因人而异。

愿读者悟到真谛，提升能力，身体心灵两健康。

作者无数，内涵各有不同。

愿作者与时俱进，服务社会，人品文品双丰收。

<<塑造阳光心态>>

内容概要

全书采用从问题出发阐述工具的用法。

每个工具构成一个模块，在每个模块中有“问题”“分析”“解决方案”“知识点”“深度学习”。

“深度学习”主要用于开阅读者的视野，满足水平较高的读者的精神需求。

采用这种写法，可使图书更具有适用性。

本书运用了思维科学、教育学、心理学、管理学、社会学等基本原理，阐明了塑造阳光心态的路径和方法，是笔者经过三年的教学实践后写出来的。

本书的特点是哲理丰富、案例丰富；内容简练；语言精练、浅显易懂。

本书的另一个特点是逻辑清晰，层次分明，把复杂的事情简单化，把简单的事情程序化。

它对您做所有的事情都会有很大的帮助，会大大提高您的工作效率。

本书适于EAP职工心理健康培训，适于企事业单位员工培训，还可以作为高等学校、职业院校心理健康教材使用。

<<塑造阳光心态>>

作者简介

王万方(思圆)：辽河石油职业技术学院副教授，中国创造学会会员，名师、高级企业培训师。

主要著作：《创造性思维与物理教学》《创建“五型”班组实践指南》《创建“五型”班组百问百答》。

主讲课程：发明创造技法、个人与团队管理、企业战略管理、组织行为学、市场营销学、公共关系学、销售谈判艺术、讲演艺术、如何当好班组长、如何创建“五型”班组、情绪管理、压力管理、塑造阳光心态、如何当好企业的兼职培训师、文化管理等。

<<塑造阳光心态>>

书籍目录

第一章 塑造阳光心态的基本知识 第一节 塑造阳光心态的基本知识 第二节 认识人生 第三节 实现自我和谐第二章 阳光的思维 第一节 学会立体化、多角度地思维 【知识点】立体化思维模式和常用的思维方法简介 第二节 学会中道思维 【知识点一】第一定理——适度等于正确,合适等于最好 【知识点二】第二定理——理极必谬。范围一扩大,真理变瞎话 【知识点三】名言、规律、定律和公式,成立有条件,适用有范围 【知识点四】个人与环境匹配原理(适度) 第三节 学会归零思维 【知识点一】归零思维的理念 【知识点二】归零思维的应用 第四节 学会整体思维 【知识点】第三定理——相对的事物分开为残、失衡为病 第五节 学会换位思考 【知识点一】什么是换位思考 【知识点二】换位思考的方法 第六节 学会逆向思维 【知识点】以反求正 第七节 学会化繁为简的思维 【知识点】反馈控制原理第三章 阳光的定义 第一节 万事都好 【知识点一】第四定理——好事坏事在框释,好话坏话在解释 【知识点二】快乐有两种,一种是无条件的快乐,一种是有条件的快乐 第二节 万事都小 【知识点】正确认识大小事,万事都小事 第三节 万事皆幸运 【知识点】怀有平常心 第四节 贴上阳光的标签,让人人成为有用之人 【知识点一】标签理论和标签效应 【知识点二】标签理论的本质是以“文”“化”人 第五节 认识人生的挫折,让事事成为有用之事 【知识点】困难和挫折是能力提升的台阶第四章 阳光的学习 第一节 学会学习,提高能力 【知识点】学习的好模式——立体化学习模式 第二节 学会比较,知足幸福 【知识点一】学会比较 【知识点二】比较原理 第三节 学会选择,懂得放弃 【知识点一】选择的原则与程序 【知识点二】学会选择,懂得放弃 第四节 承认事实,学会接受 【知识点一】为什么要接受 【知识点二】如何接受 第五节 直面苦痛,学会转换 【知识点一】人生苦痛相伴,接受它、适应它 【知识点二】换个角度看人生 第六节 反思自己,学会归因 【知识点】学会反思,正确归因 第七节 学会沟通,善于赞美 【知识点一】沟通知识简介 【知识点二】沟通的步骤 第八节 学会营销自己,我是天字第一号商品 【知识点一】营销自己的策略 【知识点二】营销自己的什么第五章 阳光的价值观念 第一节 勇于承担,培养阳光的责任观 【知识点一】认识责任文化 【知识点二】认识人生的责任 【知识点三】人生的两大要务——满足需求和履行责任 第二节 敬业感恩,树立阳光的工作观 【知识点一】人需要工作 【知识点二】正确认识工作 【知识点三】人应该如何工作 【知识点四】工作为自己与为他人的差别 第三节 立足责任,培育阳光的奉献观 【知识点】责任与奉献的关系 第四节 知足常乐,学会阳光的拥有观 【知识点】欲求适度 第五节 利人利己,通晓阳光的交往观 【知识点】个人(系统)和环境交换的原则 第六节 竞争有道,打造阳光的竞争观 【知识点一】善于竞争 【知识点二】争过不争理 第七节 追求共赢,培育阳光的合作观 【知识点】广泛合作,实现共赢 第八节 停止抱怨,培养阳光的感恩观 【知识点一】如何停止抱怨 【知识点二】领知恩之情、怀感恩之心、行报恩之礼 第九节 自信独立,养成阳光的依赖观 【知识点】如何做最好的自己第六章 乐享幸福人生 第一节 认知幸福 第二节 创造幸福附录 现场综合问题解答 第一类 因人与职位不匹配引起的职业挫折 第二类 因不能发挥才能引起的职业挫折 第三类 工作环境带来的挫折 第四类 因组织出现问题引起的挫折 第五类 因领导而产生的种种挫折 第六类 因人际关系不佳引起的挫折

<<塑造阳光心态>>

章节摘录

四、塑造阳光心态的基本原理和基本方法1. 心态的模式心态具有两极性，心态的模式可以借用中国的太极图。

中国古人将万事万物归结为阴阳两种状态，阴阳是对自然界互相关联的某些事物和现象的概括，有对立统一的含义。

如图1—2所示。

2. 心态特点(1)具有两极性，积极与消极，肯定和否定。

(2)心态是可以改变的。

(3)心态可以渐变，也可以突变。

“豁然开朗”就是心态的突变。

3. 相对事物平衡原理世界是相对的，事物有正反两面(两个状态)。

人生活在相对的世界里，判断事物的标准是主观定义的、相对的。

本书中将要用到如下相对的概念：升与降，进与退，缓与急，闲与忙，轻与重，屈与伸，爱与恨，善与恶，德与法，是与非，赏与罚，真与假，得与失，贵与贱，逆与顺，执著与放弃，表扬与批评，付出与索取等。

这些概念在时间上、空间上都是相对的。

从不同的位置、不同的角度、不同的时间上去看，会有不同的结果。

选择什么自己决定。

这对立的二者由比较产生，同源共存，同时出现，并可互相转换。

例如，你选择了痛苦必然拥有痛苦，你选择了快乐就会拥有快乐。

如果你有一个痛苦的理由，同时也一定能找到一个快乐的理由，当我们看到事物的一面时，一定要想到它的另一面，只看一面叫“片面”。

4. 心态调整的基本方法塑造阳光心态的本质就是通过心理和行为的调整，使心中的世界实现平衡。

其方法是：以反求正，以正求正，以反求反，以正求反。

阳光的心态、和谐的人生就在这相对事物的区间里，找到平衡区间，偏左向右调，偏右向左调。

简单地说，与做饭调整米与水之间的剂量类似，与骑自行车、开车、走路调整平衡的方法类似。

例如：物质与精神失衡的调整方法：(1)用加与减的方法调整物质。

物质不足用加法，即用行动创造物质财富；若物质过剩，超过用度，则用减法，比如很多大企业在事业做到高峰后转人慈善事业。

(2)通过加与减的方法调整精神。

精神层面的调整，主要是调整欲望的标准。

欲望过高又实现不了，会使人痛苦，解决方式是：向低调整，降低标准(退而求其次)，实现物质与精神平衡。

欲望过低，使人不求上进、精神颓废，解决方式是：向高调整，建立一个适合自己的、能够实现的目标，像上楼梯一样一步一步提高自己。

(3)物质和精神一起调整。

假如物质和精神已经处于平衡状态，物质增加，精神追求也要随之增加，物质减少了，精神追求也要随之降低，始终使物质和精神处于动态平衡。

5. 调整心态的原理塑造阳光心态，就是通过培养认知和调整使心态实现平衡。

心态有两极，我们可以将心态和昼夜进行类比。

对于白天，如果是晴天，那么有阳光是极好的，因为万物生长靠太阳；如果是阴天，阴天好，不被太阳晒；如果下雨了，下雨也好，雨润万物，洗净乾坤；如果刮风，那更好，刮风是给万物交换空气。

对于黑夜，我们的办法，一个是点灯，用光照亮周围，驱走黑暗。

另一个办法是以睡觉休息转移关注，毕竟夜晚就是让人们养精蓄锐的。

人的心态如同昼夜，有阳光的一面，我们称为积极心态；有阴暗的一面，我们称为消极心态。

我们对待消极的心态，像对待黑夜一样，也有两种方法，一种是用智慧点亮心灯，另一种是转移注意

<<塑造阳光心态>>

,同时养精蓄锐。

所以塑造阳光心态的路径是：——积极的心态—培养。

——消极的心态—调整。

调节心态，打开心锁，点亮心灯，做心态的主人。

放大幸福，缩小痛苦，幸福时做加法（乘法），痛苦时做减法（除法）。

6. 什么是心锁、心灯、心悟（1）心锁是欲求不得。

心态问题的根本原因是欲望得不到满足。

欲求不得的主要原因有认知的问题、行为的问题、能力的问题、环境条件问题等。

——认知的问题：主要有思维方法不当，价值观不当，目标不当，对事件的定义不当，归因不当等；

——行为的问题：主要有行为规则不当，行为习惯不当等；——能力的问题：主要有方法不当，能力不足等；——环境条件问题：主要是对环境的适应能力。

个人的能力有限，对外界环境可以掌控的部分较小，不可控的部分较大。

所以人对外界环境一方面是努力改变，更重要的是适应。

（2）心灯是正确的思维、正确的价值取向和合理的目标。

带来光明的灯油是一种精神，是正确的习惯和行动方法、前进的勇气、化解问题的智慧、开拓的力量，是宽大的胸怀、积极的态度。

我们倡导大家养成正确的思维和正确的价值取向，在面临问题时选准合理目标，做出正确的选择。

（3）心悟是自悟。

<<塑造阳光心态>>

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>