

<<拥有阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<拥有阳光心态>>

13位ISBN编号：9787802139152

10位ISBN编号：7802139155

出版时间：2010-10

出版时间：海潮

作者：王玉红

页数：300

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>

## <<拥有阳光心态>>

### 前言

阳光是生命的营养，它不仅给生命带来光明，还给心灵带来温暖。

它让人信心百倍，让人百折不挠，让人坚守幸福，让人献出爱心。

沐浴在阳光里的心灵，不再有阴霾和不快，只有积极向上的念头，只有充满希望的人生。

阳光是世界上最光明、最美好的东西，它能驱赶黑暗和潮湿，温暖我们的身心，而心态对我们的思维、言行都有导向和支配作用。

人与人之间细微的心态差异，就会产生成功和失败的巨大差异！

渴望人生的愉悦，追求人生的快乐，是人的天性，每个人都希望自己的人生是快乐的，充满欢声笑语的。

人们的不快乐，一部分是根源于外在社会环境，另一部分根源于内在的个人心理。

生活的酸甜苦辣每个人都要品尝。

当今社会，愈演愈烈的竞争形势，在给人们带来丰厚物质回报的同时，也让人们心理承受着前所未有的压力，各种心理问题日渐显现。

找到属于自己的人生方向已经是迫在眉睫的事了！

因为生活不是没有目标的劳作，理想也不是沉重的精神枷锁！

每一个人都希望自己拥有灿烂阳光的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。

生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

在这个充满竞争和压力的社会，越来越多的人渴望成功，有些人付出了很多努力，却离成功越来越远；有些人每天都在努力加班，但是工作仍然毫无起色；有些人攀上了事业的高峰，但是压力却越来越大，快乐却越来越少……问题出在哪里？

生命的质量，决定于个人的心态；人生的高度，决定于个人的思维；事业的成败，决定于个人的性格。

成功不但需要不懈的努力，还需要积极健康的心态。

阳光是人类最崇敬、歌颂最多的事物。

文人墨客常常把它寓意为博爱、开朗、热情、乐观等。

拥有阳光的心态，让我们驱散职场中的阴霾，拥有辉煌的事业和人生的万里晴空！

## <<拥有阳光心态>>

### 内容概要

每个人都希望自己拥有灿烂阳光的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。

生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

本书用一个个生动的故事娓娓道出这样一个道理：拥有阳光心态，成就美好人生。

## &lt;&lt;拥有阳光心态&gt;&gt;

## 书籍目录

一 常给心情放个假 打开心灵的天空 给心灵开一个存折 给心灵放个假 休憩心灵 幽默会给你带来快乐 具备一个赢家的态度 态度决定成败 快乐来源于心中 看淡一切才快乐 拥有清澈的心灵 时常“打扫”内心 笑对人生的心态 让自我的心灵解放 别给心灵上锁 抓住时光机会常在 积极并持之以恒 学会对自己说“没关系” 别给自己的心灵施压 放下心灵的包袱 放下,你就拥有快乐 让快乐成为一种习惯 二 解开心“结”,快乐自己 快乐就是一块黑面包 快乐心态靠自己 放下就是快乐 给自己松松绑 快乐需要有困难来衬托 快乐的煎汉堡的人 快乐的人生离不开微笑 摆脱内心的羁绊 快乐生活靠自己选择 在工作中寻找乐趣 品味生活的真谛 成功取决于人生态度 心境淡然才会快乐 做个简单快乐的人 跳出心灵的牢笼 寻找自己的快乐 拭去心灵的浮躁 快乐也能“传染” 三 欣赏是另一种阳光 放飞心情的自然之旅 如花的心情胜过一切 心灵富足的人必定会给予 给心灵的火焰加把柴 爱是心灵的窗户 心灵的声音 一颗感恩的心 谁说身边没有风景 心灵多一份平静与豁达 心中要有阳光 微笑着说“不” 购买快乐 努力过精致的生活 守住心灵的宁静 要热爱生活热爱生命 别丢了快乐的钥匙 固执是一个死胡同 彩虹总现风雨后 在挫折中选择开朗与快乐 学会发现和欣赏生活的美 学会享受“此刻的生活” 四 再苦也要笑一笑 笑对生活中的磨难 面对痛苦,勇敢争取快乐 要懂得心怀感激 从生活的点滴中寻求美感 日子难过也要好好过 有时缺憾也是一种美 快乐是每一个人的权利 拥有一颗童心 苦难中也需微笑 永远保持一颗平常心 在逆境中绝不放弃 笑着活下去就能创造奇迹 给自己一面心情的旗帜 不要自寻烦恼 让自己活得轻松一些 跌倒了就再爬起来 以笑声面对残酷的命运 不要把残疾当缺陷 随时随地放松自己 让自己生活在亮色中 笑对人生的挫折与苦难 五 放下心灵的包袱 放下包袱才能轻装前进 挣脱心灵的枷锁 清理心灵的垃圾 学会放弃懂得选择 换一种形式生活 快乐其实是如此简单 放下是一种觉悟 操纵好自己情绪的“转换器” 发掘自己的潜能 莫让财富主宰心灵 没有解决不了的问题 对自己说“我能行” 六 分一点阳光给你 乐观是心灵的阳光 换一种方式思考 别打扰我的快乐 留一只眼睛给自己 快乐地工作 学会释放压力 把心情放轻松 挣脱压力的枷锁 选择放弃,学会洒脱 笑容是穿过乌云的阳光 做乐于忘怀的人 放下坏心情,活出新自我 豁达是一种人生态度 放弃并不等于失去 快乐不快乐,完全取决于你 让心灵漫步 七 对人宽容,对己宽容 宽容才能避免误会 宽容不等于软弱 宽容需要一颗博大的心 宽容能获得巨大的财富 从容地看待这个世界的沉浮 学会难得糊涂 辩证看待得与失 想得开,过得好 从一个痛点重新开始 宽容冒犯你的人 八 平淡从容自信的心态 金钱之外的财富 给自己一盏心灯 生活需要一种平和态度 拥有一颗平常心 把不幸当做新的起点 保持“我是最好的” 感觉相信自己的能力 不要自寻烦恼 把烦恼驱除心外 成也心态,败也心态 用平和的心态对待生活 知足者才能常乐 万事不可太贪 活在当下,学会放下 适时放弃才会有收获 把“不”字抛到脑后 信念能拓宽胜利之路 站稳脚步,迈向成功 适时选择放弃 九 在处世中拥有好心态 心态沉稳是关键 要有用心做事的心态 要快乐就拒绝攀比 珍惜当前的幸福” 只要心灵选择坚强 知足和感恩是快乐的源泉 比上不足比下有余 太追求完美就不快乐 别抱怨命运不公平 别把事情想得太复杂 快乐要与人分享 成功属于积极心态的人

## &lt;&lt;拥有阳光心态&gt;&gt;

## 章节摘录

具备一个赢家的态度 有一个非常著名的实验，被试者包括三组学生和三组白鼠。

主持实验的人告诉第一组的学生：“你们非常幸运，你们将训练一组聪明的白鼠，这些白鼠已经经过智力训练且非常聪明。

”又告诉第二组的学生：“你们的白鼠是一般的白鼠，不很聪明，也不太笨。

它们最终将走出迷宫，但不能对它们有过高的期望。

因为它们仅有一般能力和智力，所以它们的成绩也仅为一般。

”最后，他告诉第三组的学生说：“这些白鼠确实很笨，如果它们走到了迷宫的终点，也纯属偶然。

它们是名副其实的白痴，自然它们的成绩也将很不理想。

”后来学生们在严格的控制条件下进行了为期6周的实验。

结果表明，白鼠的成绩，第一组最好，第二组中等，第三组最差。

有趣的是，所有作为被试的白鼠实际上都是从一般白鼠中随机取样并随机分组的。

实验之初，三组白鼠在智力上并无显著差异。

那么为何会产生如此不同的实验结果呢？

显然是由于实施的三组学生对白鼠具有不同的态度，从而导致了不同的实验结果。

简而言之，由于学生对白鼠具有不同的偏见，便产生了不同的态度，从而以不同的方式对待它们

。

正是由于不同的对待方式导致了不同的结果。

学生们虽不懂白鼠的语言，但白鼠却懂得人对它的态度，可见态度是一种通用的语言。

像这样类似的实验后来又在以学生为对象的实验中得到证实。

该实验是由两位水平相当的教师分别给两组学生教授相同的内容。

所不同的是，其中一位教师被告知：“你很幸运，你的学生天资聪颖。

然而，值得提醒的是，正因为如此，他们才试图捉弄你。

他们中有的人很懒，并将要求你少布置作业。

别听他们的话，只要你给他们布置作业，他们就能完成。

你也不必担心题目太难。

如果你帮助他们树立信心，同时倾注着真诚的爱，他们将可能解决最棘手的问题。

”

## <<拥有阳光心态>>

### 编辑推荐

《拥有阳光心态》拥有阳光心态，成就美好人生。  
“活在当下”也就是“快乐来临时九享受快乐，痛苦来临时就迎向痛苦，”在黑暗玉光明中，既不回避，也不逃离，以坦然的态度面对人生。

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>