

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787115260529

10位ISBN编号：7115260524

出版时间：2011-8

出版时间：人民邮电

作者：唐华山

页数：191

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>

<<阳光心态>>

内容概要

本书从职场员工的角度出发，分别从宽容、乐观、知足、积极、沉着等方面阐释阳光心态对生活和工作的重要意义。

唯有心态阳光一些，才能真正享受到生活与工作的乐趣，才能更好地发挥自己的潜能，才能成就更美好的未来。

本书提出的阳光心态理念，不仅能够帮助员工在遭遇挫折时进行有效的自我心理调整，保持健康的心态，还能够激励员工通过工作实现自我价值，同时为企业作出更大的贡献。

本书适合所有希望转变心态、提升生活幸福感觉的人士阅读。

<<阳光心态>>

书籍目录

第一章 有一种心态叫阳光

阳光心态成就快乐人生

拥有什么样的心态，就有什么样的人生

快乐是人生的终极目标

为你的世界换个明媚的色彩

不祈求人人都喜欢自己

不如意中往往孕育着成功的机遇

心中有阳光，快乐永相随

养成快乐生活与工作的好习惯

第二章 拥有阳光心态，才能享受到工作的乐趣

阳光心态是一种强大的竞争力

在工作中寻找快乐

最平凡的工作，也有快乐的理由

乐于做别人不愿做的小事

快乐带来工作激情

勇敢执着，保持工作激情

像对待爱人一样对待工作

将工作当成人生的一大乐趣

第三章 凡事想得开，别跟自己过不去

学会放下，才会变得更快乐

打开心结，让阳光洒进心田

凡事别跟自己过不去

遗憾总会发生，不必过度悔恨

有过失没关系，学会原谅自己

快乐点，想想你已经拥有的一切

境由心造，心态乐观才能迎来转机

第四章 计较少一点，快乐就会多一点

学会宽容，不为小事斤斤计较

别将眼光放在让自己痛苦的地方

豁达待人，不争死理

争一步不如忍一步

用理智控制自己的不良情绪

及时抛弃烦恼，才能拥抱快乐

第五章 知足才能满足，快乐才能幸福

学会珍惜当下的幸福

降低自己的欲望，才能得到幸福

正确定位自己，不让攀比夺去幸福

贪婪会让你失去原有的快乐

放手，既成全他人也拯救自己

放弃眼前的享乐，才会得到最终的美好

舍得是一种大智慧

既要积极进取，又要懂得知足

第六章 保持乐观，开心生活每一天

阳光心态可以改变你的人生

每一天都是新的一天

<<阳光心态>>

与其渴望别人的赞美，不如自己赞美自己
把每一天当成此生最好的一天
与其抱怨，不如改变
看看周围，一定有人比你更不幸
选择最好的方式活下去
享受过程，活在当下

第七章 心态好、热情高，机会就会来找你

以最佳的状态投入到工作之中
再平凡的工作中，都蕴藏着好机会
学习众人之长，做“全方位”人才
变“让我做”为“我要做”
向工作低潮说“拜拜”
再努力一点，你会变得更卓越
学会坚持，你才会有所成就

第八章 阳光总在风雨后

贫苦的生活最能锻炼人
再难再苦再穷，也要笑一笑
曲折的经历会让生活更精彩
苦难是成功的垫脚石
越是艰难困苦之时，越要沉着冷静
能从根本上拯救你的人，只有自己

第九章 摆正心态，把工作当成自己的舞台

把工作当成你的事业来经营
珍惜自己的工作岗位，才能实现自我价值
空杯心态让你进步更快
做别人做不了的事，最能体现你的价值
公司是老板的，舞台是自己的
犯错没关系，关键是要勇于负责
保持阳光心态，做最好的自己

<<阳光心态>>

章节摘录

阳光心态成就快乐人生 古希腊大哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

”亚里士多德的这句话，揭示了生命的本质、生命的意义。如果我们不快乐，那么，所有的付出和努力，便都失去了意义。但是，如何才能“发现使你快乐的时光，增加它”呢？答案就是：培养阳光的心态。

其实，那些拥有阳光心态的人，并非没有经历过磨难、坎坷，他们的心灵也并非没有黑暗和悲伤，只是他们那颗追寻阳光的心灵，不会长久地被黑暗和悲伤笼罩罢了。他们有着良好的调控能力，能够很快使自己的心情充满阳光，然后迈开大步，走向阳光大道，收获灿烂成果。

琼斯一家经营着一个小农场，过着普普通通的日子。

突然有一天，身体健壮的琼斯因遭遇车祸而全身瘫痪，因此失去了生活能力。人们都觉得他会成为一个没有自由、没有希望的病人，他不能再为这个家作任何贡献了。然而，琼斯却不这么认为，虽然他的身体不能动了，但是他还能思考，还能说话。他不想因此成为家庭的负担，他想用其他方式帮助自己的家庭。

有一天，他对家人说：“我为自己感到遗憾，因为我再也不能用身体去劳动，但假如你们愿意，我想请你们每个人代替我的手、脚与身体来工作。

我的计划就是把农场的每一亩地都种上玉米，然后用收的玉米去喂猪。当这些猪还幼小肉嫩时，我们就把它们宰掉做香肠，再把香肠包装起来，送到零售店出售。我们还可以给这些香肠取一个自己喜欢的名字。

”他低声轻笑，接着说道，“或许这种香肠会在全国各地像热糕点一样出售。

”琼斯的话变成了成功的预言。

几年之后，“琼斯乳猪香肠”竟成为当地最受欢迎的食品，每天刚上市就被抢购一空。

食品的大受欢迎，让躺在床上的琼斯十分快乐。

同样，他的家人、朋友也分享着他的快乐，他们甚至觉得，琼斯比他们更有活力，更快乐。

琼斯还以自己的亲身经历撰文给那些因为生理残障而深陷绝望的人，其中有一句话是这样的：“假如人生交给我们一个问题，那么它也会同时交给我们处理这个问题的能力，它绝对不会让我们陷入绝境。

”琼斯的成功告诉我们，就算遭遇了极大的打击，只要我们对生活不失去信心，只要我们拥有阳光心态，我们依然可以有益于家人和社会，依然可以过上幸福快乐的生活！

，对于快乐来说，心态要远比能力、机会更重要。

一个人能力再强、机会再多，如果心态消极，还是很难得到真正的快乐。

让我们来看下面的例子。

在一次世界级的台球冠军争夺赛上，遥遥领先于对手的路易斯·福克斯十分得意。

只要发挥正常，再得几分他便可登上冠军的宝座。

然而，正当他准备奋力拿下比赛的时候，发生了一件小事：一只苍蝇落到了主球上。

路易斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备击球。

可是当他的目光再次落到主球上时，发现这只可恶的苍蝇又落了上去，他再次挥手赶走了它。

然而苍蝇像是故意要跟路易斯作对，当路易斯俯身时，它再次落在了主球上。

观众席上传出了笑声，路易斯的情绪也明显恶劣到了极点，当那只苍蝇第四次落到主球上时，路易斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，却一不留心碰动了主球。

裁判判他击球，他因此丢失了一轮机会。

原以为败局已定的对手见状信心大增，连连过关。

而路易斯却在失控情绪的驱使下，连续失利，最终落败。

<<阳光心态>>

路易斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。

他受不了失败的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一个春风得意的世界冠军！

这不仅让人扼腕长叹，更让人感到无比震惊。

应该说，路易斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的现场发挥被他的坏情绪所操纵，因为没有控制和调整好情绪，最终丢掉了冠军，甚至自己的生命。

由于心态阳光，瘫痪的琼斯能创造财富、享受快乐；而由于心态不佳一只苍蝇能让一个世界冠军失去生命的美好和快乐。

如同照相机的滤色镜能够改变照片的色调，如同音乐能够改变人的心情，心态就是这样神奇，它能够改变我们人生的走向，它能够决定我们是否快乐。

仔细观察我们身边的每个人，那些快乐的人，都拥有阳光的心态。

有人说，生命是一场旅行。

要想享受生命这场旅行的快乐，我们就应该带着阳光的心态上路！

.....

<<阳光心态>>

媒体关注与评论

21世纪的核心竞争力就是态度。

——托马斯·弗里德曼 / 《世界是平的》作者 真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。

——力克·胡哲 / 《人生不设限》作者 只有积极主动的人才能在瞬息万变的竞争环境中获得成功。

——李开复 现在就下定决心，只想那些有益的思想吧，所有好的思想都是强有力的

。 患者总以为幸福在遥远的彼岸，智者懂得把身旁的事物培养成幸福。

——星云大师

<<阳光心态>>

编辑推荐

每个人都应该拥有健康的心态！

阳光心态养成法，幸福指数UP！

UP！

由唐华山编著的《阳光心态（幸福生活版）》从职场员工的角度出发，分别从宽容、乐观、知足、积极、沉着等方面阐释阳光心态对生活和工作深刻意义。

通过阅读本书，你会明白，在快乐面前，所有的功名利禄都不是那么重要。

一个人纵然享有令人羡慕的荣耀与富贵，但如果他的内心不快乐，这些都不过是闪耀一时、供外人驻足观赏的烟花，甚至是令人故步自封、步履沉重的枷锁。

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>