

<<阳光心态健康生活>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态健康生活>>

13位ISBN编号：9787801759702

10位ISBN编号：7801759702

出版时间：2009-4

出版时间：长安

作者：项戈

页数：181

字数：170000

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>

<<阳光心态健康生活>>

前言

随着现代生活节奏的不断加快，竞争激烈程度的日益加剧，导致人们面临的各种压力越来越大。焦虑、恐惧、孤独、失落、暴躁、丧失自信等诸多不良心理因素，已严重影响到人们的正常工作与生活，造成了很多员工麻木地工作、盲目地生活。

其实，每个人都希望成功，因为只有成功才让我们体会到幸福的滋味。

但是，正因为麻木与盲目，使很多人曲解了成功的真正含义。

成功代表什么？

成功代表的是“个人成功、家庭成功、事业成功”，这是有逻辑关系的。

可见，个人的成功是后两者的必备基础。

健康、热情、向上、奋进，才能达到家庭成功，进而取得事业上的成就。

企业可谓是一个大家庭，此时此刻，企业正扮演着家长的角色。

每一名职工则是这个家庭成员之一。

企业文化的核心在于：家人对家庭的责任与眷恋；家庭成员之间的和睦；以及家庭为所有家庭成员提供安全与安定的保障。

换言之，就是职工要为企业奉献智慧与忠诚；而企业则要为职工提供机遇与平台。

在实现企业与职工共同成长、和谐发展的背后，是一个极其团结、极具凝聚力和战斗力的协调的整体。

“大家”的存在，为每个“小家”的发展提供了强有力的支持与保障，没有“大家”也就不会有“小家”的繁荣与小康。

俗话说：“心病还得心药医。”

压力释放过后，如果没有心灵励志，没有构筑心理防波堤，那么这只是治标不治本。

当压力再度降临时，问题又将反复出现。

而企业文化正是治本的“心药”，它能帮助员工心灵励志，重拾生活的信心，重燃工作的热情。

心态是一种生活态度，阳光心态就是积极、健康和充满感恩与关爱的心态。

阳光具有驱赶黑暗的能力，能温暖每个人的身心，阳光的心态能给人们带来健康幸福的生活。

如果你能驾驭自己的心态，就拥有了开启精彩人生的钥匙。

《阳光心态健康生活》就是一剂标本兼治的心灵良药。

本书从现实生活出发，用活泼生动的案例来剖析种种表象背后所隐藏的心理顽疾与人性劣根，从而切中弊端，帮助人们重拾信心，以一种积极奋进的心态去面对种种人生难题，引导人们通过自身的努力克服现实生活中不同的压力。

同时，对于单位或企业而言，这也是一本能够提升企业文化，促进职工发展，加强企业凝聚力的实用读物。

《阳光心态健康生活》不仅授人以鱼，还授人以渔，是一本实用有效的心灵解压励志书。

本书从生活、工作、个人几个方面分别进行了分析，并通过大量的故事与论述，帮助读者认识自己、认识生活，让读者解开沉重的精神枷锁，打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光根植于我们心田，让我们在愈演愈烈的竞争态势中看到自己的人生方向，活出个性的精彩。

<<阳光心态健康生活>>

内容概要

心态是一种生活态度，阳光心态就是积极、健康和充满感恩与关爱的心态。

阳光具有驱赶黑暗的能力，能温暖每个人的身心，阳光的心态能给人们带来健康幸福的生活。

如果你能驾驭自己的心态，就拥有了开启精彩人生的钥匙。

本书就是一剂标本兼治的心灵良药。

本书从现实生活出发，用活泼生动的案例来剖析种种表象背后所隐藏的心理顽疾与人性劣根，从而切中弊端，帮助人们重拾信心，以一种积极奋进的心态去面对种种人生难题，引导人们通过自身的努力克服现实生活中不同的压力。

同时，对于单位或企业而言，这也是一本能够提升企业文化，促进职工发展，加强企业凝聚力的实用读物。

<<阳光心态健康生活>>

书籍目录

第一章 我阳光，所以我快乐 第一节 阳光悄悄爱上你 第二节 阳光心态营造自我 第三节 快乐在于享受工作的过程第二章 健康心态，阳光生活 第一节 生活不相信眼泪 第二节 折翼的天使 第三节 工作不怕起点低 第四节 你快乐，我才快乐第三章 工作就是我的生活 第一节 工作是带薪学习的机会 第二节 我快乐是因为我拥有工作 第三节 机会只留给有准备的人 第四节 好好工作是我的责任第四章 企业就是我的家 第一节 没大“家”哪来小“家” 第二节 我与企业同发展 第三节 团结就是缔造快乐的氛围第五章 自我完善的心理疗法 第一节 自我完善靠近阳光 第二节 别拿工作不当回事儿 第三节 知足是快乐的源泉 第四节 我想要的生活第六章 感恩是一条快乐的锁链 第一节 感恩领导 第二节 5·12我们感谢谁 第三节 感恩也是一种收获 第四节 让感恩成为一种习惯

<<阳光心态健康生活>>

章节摘录

地震无情人有情，地震让我们感受到了阳光的温暖。
其实，我们身边无时无刻不充满着阳光、充满着爱。
在我们身边随时都有陌生人经过，很多人都是在眼前晃一下就过去了，可能一辈子也就只见这么一次。

偶尔能说上一句话的，也不会触及我们的内心世界。
可是有一些温暖的陌生人，却通过一种叫做感恩的方式让我们链接在了一条幸福的链条上。
许多年前的一个夏天，在一列开往南方的火车上，一位满脸稚气的男青年倚窗而坐。
他是个农村娃，一件崭新的白色短袖衫掩盖不住黝黑的皮肤。
在此之前，他连火车都没坐过，他要到南方去上梦寐以求的大学。
男青年对面的座位上，坐着一对母子。
车厢内闷热异常。
男青年感到口渴难耐。
“快餐面、可口可乐、矿泉水！”
乘务员大声叫卖着。
可口可乐？
男青年知道，这是一种极奢侈的饮料。
读中学时，班里有钱的同学才喝得起。
爸妈从来没给自己买过。
如今，他要到外地上学了，衣兜里有了些许可以支配的零花钱。
犹豫再三，他终于从衣兜里摸出一张皱巴巴的纸币，递给乘务员，要了一罐易拉罐装的可乐。
男青年不知如何开启这罐饮料。
他把可口可乐拿在手里，颠来倒去地看了看。
最后，他把目光定在了拉环的位置。
迟疑了一会儿，他从腰间摸出了一把水果刀，企图在拉环的位置把可口可乐撬开，撬了两下，发觉易拉罐的壳很坚硬，便停下了手中的水果刀，又把目光盯在了拉环处。
这时，却听见对面的妇女对儿子说，童童，快把可口可乐给妈妈拿过来。
小男孩儿说：“妈妈，你刚喝过水，怎么又渴了？”
“快！”
听话！
小男孩儿便站在车座上，把手伸进了车窗旁边挂着的塑料袋。
妇女把可口可乐拿在手中，眼睛盯在拉环上，余光注视着男青年，只听“嘭”的一声，可口可乐打开了。
随之，车厢里又传出“嘭”的一声响，男青年的易拉罐也打开了。
妇女微微地笑了一下，喝了一口，就把自己的可乐放在了茶几上，显然，她并不渴。
男青年孤独的旅程就这样被陌生的妇女照亮了，他心中充满了温暖和感激。
许多年后，男青年工作了，并很快在一座小城市里买了车和房子。
有一天他在开车的时候想起从前的那段往事来，他很感激那位善良的妇女。
她为了不使他难堪，没有直接教他易拉罐的开启方法，而是间接地完成了这一课程。
她是多么善良地对待他这样一位陌生人啊。
他正在这么想着，正好车子路过一座大桥的收费亭。
“我付我自己和后面那5部车的钱。”
他笑着说，拿出了6张票的钱。
“并请你代我向他们问好。”
后面五个驾驶者来到收费亭，拿钱交费时都被告知：“前面有位男士已经帮你付费了。
并祝你愉快！”

<<阳光心态健康生活>>

”很快这个城市里的驾驶员陆续都听到了这样的一句话：“您的路费，前面的一位先生已经为您付过了，并祝您愉快。

”因为五个人中总有一个人会想到要感恩那个为他付费而又再也找不到的陌生人，于是只好做了同样的事情。

就这样，这句话迅速地传遍了四方。

人们纷纷用各种行动去表现它。

一位小姑娘从朋友那儿听到这句话和衣而卧，她立即许下心愿：粉刷教室以美化教室陈旧的外观。

一位厨师则许愿把热食送到街道里穷人的餐桌上。

一位中学生则把零用钱偷偷塞进一位乞丐老太太的钱包里……就这样，男青年把这种感激化作了更多小小的善举，带到了社会的各个角落。

这条由感恩紧扣起来的无形链条，就这样拴住了这个小城市里的人们。

每个在链条上的人都在对别人付出的时候感到心里暖洋洋的。

善意就是这样的，当一份真诚的善意开始作用在一颗心灵上的时候，这颗心灵就会受到激励从而想要去激励其他的心灵，暖意就这样散发开来了。

男青年是快乐的，不知名的妇女是快乐的。

其实，每一个人都是快乐的，因为，他们阳光，所以他们都是快乐的。

小鸟也能上青天快乐来自哪里？

快乐源于积极的付出。

如果把享乐作为人生的目标，而将工作看做是谋生的手段，这实在是一种本末倒置。

对自己的所获感恩，才能从中汲取真正的快乐。

<<阳光心态健康生活>>

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>