

阳光心态大全



[阳光心态大全_下载链接1](#)

著者:杨婧 著

[阳光心态大全_下载链接1](#)

标签

评论

宝贝送的超级快，本来预计22号到，结果21号就到了，刚好赶上用

收到货时，书本已经不平整了，书角有被折损的痕迹

好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊

挺厚的一本书,还不错,做活动时凑数买的,觉得很值。现在没事就拿在手里翻翻，阳光心态确实很重要。

全新正版书,发货速度和包装都可以！

书质量很好，内容很丰富

很实在的一本书，能够调节人的心情

挺不错的一本书。。。

超值 太超值 刚到手 还以为是盗版 问了书店的哥们说是正版 内容编排好

就是书太厚了

很喜欢，多谢了。多谢了。

书的内容很好，非常喜欢。

给别人买的 价格优势很大 期待下次购物

很好的一本书，推荐看！

此书就好像这书名一样，真的阳光心态哟

想要有好的心态，必须克制自己的情绪

阳光心态大全 评价得分：(5分)

听朋友推荐买的，看起来还还不错

很厚的书。纸质一般。总的来说还可以

很好，买来收藏，内容详实，价格实惠

内容全，讲的也比较细，价格划算

不错 很有意义 一描述一样

还不错，内容比较全面

希望我的学习进步进步！

很不错~都是正版的书籍~

看起来是正版，挺好的

这书还可以，值得推荐

东西非常不错，满意！

很好很好很好很好很好

还没有来得及看

囤书中，还未看

老妈在超市看到，于是在京东给买了本，好像她也没看完

在京东买书，到货很快，书也是绝对的正版，不用出门就能比书城低的价格买到正版好书

那么回事！书还可以，就是说的都是大白话，没有深刻的例子，让人深思。

很厚很厚的书，还没来得及看……快递挺快的，服务也好

总体满意，书不错，内容也不错

传递正能量 可以一看

与本书无关，该评价将被删

内容丰富，半价适合屯书

好

杨婧而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力阳光心态大全如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人当今社会，财富越来越多，快乐却越来越少食物越来越丰富，但总少了些小时候的甘甜味道道路越来越宽，但我们的视野却越来越狭窄房子越来越舒适，但住在里面的人却越来越压抑交通工具越来越便捷，通讯越来越发达，但亲朋好友间的联系却越来越少我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少生活条件在不断改善，我们却不觉得幸福，到底是哪里出了问题仔细想想，无非是我们的心态出了问题。从某种意义上来说，幸福是一种心态，而不是一种状态。一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。每个人都享受过和煦、温暖的阳光所带来的舒适感。对我们来说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望和美好。而阳光心态正是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。本书由什么是阳光心态讲起，从塑造阳光心态的重要意义，到保持阳光心态的种种方法，从谦卑、宽容、舍得的乐观态度，到积极创造幸福生活，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、精彩的案例分析和发人深思的启示，指引

你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践更快乐、更积极的人生。心理学家认为一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生认识阳光心态，破译幸福密码什么是阳光心态一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运摆

习惯是什么？习惯是绽放的鲜花，用它娇艳的花瓣铺就人生的道路；习惯是翱翔的雄鹰，用它矫健的翅膀搏击广阔的天宇；习惯是奔腾的河流，用它倒海的气势冲垮陈旧的桎梏；习惯是挥舞的画笔，用它绚丽的色彩描绘理想的画卷。

约·凯恩斯曾说：“习惯形成性格，性格决定命运。”我们都知道，三周以上的重复就会形成稳定的习惯。无论好习惯还是坏习惯，习惯的力量都是惊人的。养成良好的习惯决定着你是否成功。一个人一天的行为中，大约只有百分之五是属于非习惯性的，而剩下的百分之九十五的行为都是习惯性的，可见成功基于习惯的养成。

习惯并不是一蹴而就，而是随着时间推移逐渐根深蒂固的，那么好的习惯与之伴随的是什么呢？先观察，后读书，再练习。平凡的小事年如一日，必将涂上伟大的色彩。

“苔痕上阶绿，草色入帘青。”观察的习惯总是在平凡之处而又突出它的不可或缺。法国昆虫学家法布尔从小就经常观察昆虫的活动情况，他很感兴趣，因此数十年如一日，一天也没有停止过对昆虫的观察和研究。一种昆虫他往往要观察研究几年，十几年，甚至四十年才下结论。他对昆虫的观察极为专心、仔细，常常为了研究毛虫的生活规律把眼睛都看肿了，连手指被毒刺刺肿了他也毫不在乎。他用尽一生详细观察各种昆虫，最终续写完《昆虫记》。法布尔的成功源于他养成了观察的习惯，他成天与绿虫为伴，惺惺相惜，照顾并观察记录它们的习性，从不因为过程中的枯燥而放弃这种好的习惯，事实证明他成功了。所以，我们看到观察的习惯它是绿色的。

“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”读书的习惯总是在一片汪洋中展示其独特而又不可掩盖。蔡元培从少年时代起，就勤于读书，天气炎热蚊虫多，他晚上读书时就把一双脚放进水桶里，避免蚊子叮咬，但手臂上及其余裸露的皮肤满是蚊虫叮过的血迹，他依然心无杂念专心致志地读书。在他一生繁心工作和革命斗争中，从未停止过读书。他晚年说：“自十余岁起，到现在满六十年了，几乎没有一日不读点书的，这已经成为一种习惯的信念在唤着我去读书。”正由于他一生读书不辍，知识渊博，才被誉为“学界泰斗”。蔡元培的成功在于他养成了读书的好习惯，尽管付出了“血的代价”，但是他的精神世界并不贫瘠。在日常生活中，我们都忽略了读书，不明白其重要性，才有俗语“书到用时方恨少。”

别让老年的我们满言后悔孩提时缺乏读书这个好习惯。所以，我们看到观察的习惯它是红色的。

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”练习的习惯总是在绿意盎然之际浮现出熠熠光辉的不同。唐代书法家怀素，他自幼为僧，看见寺院附近种植有很多芭蕉树，他就每天摘采蕉叶来练字。蕉叶用完了就用浅色漆盘和木板继续苦练，写满后，擦掉再练。久而久之，漆盘和木板都被磨穿了，就连寺院的墙壁上，家具上也都写满了字。就这样他每日勤奋刻苦练字，他才以骤雨狂风之势的草书而著称于世，人称“草圣”。怀素的成功在于他每日孜孜不倦的练习练习再练习，最终皇天不负有心人，这种好的习惯铸就他从一个平凡的僧人化身为影响后世的绝世伟人。所以，我们看到练习的习惯它是蓝色的。首先我们养成了习惯，随后习惯养成了我们。如果你是画师，给习惯涂上一抹色彩，你会选择什么颜色？假如我是一片绿，不够绿叶成荫，那么就让我在枝头缀满粉绿苍翠；假如我是一抹红，不够姹紫嫣红，那么就让我为庭院装点桃花柳绿；假如我是一簇蓝，

不够蓝田生玉，那么就让我于蓝天撑起宽阔无边。
赤橙黄绿青蓝紫，谁持习惯当空舞？让我们托起习惯的彩盘，涂出最最斑斓的一抹色彩吧！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽。若曦，一眼之念，一念执着
他是坐拥江山的帝王，而她，马尔泰·若曦，永不会和他是同一个世界的人。
薄情转是多情思，曲曲柔肠碎。她和他的结局，痛苦的如同眼见一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。
但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。
那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。
郭襄，天涯思君，念念不忘
他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。
“问世间、情为何物？直教生死相许。”
那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤独寂寞；那三个心愿，三份礼物，苦做了那天真少女半生追随……美丽如她，可爱如她，可她的幸福在哪里？寂寞冰雪，横绝峨眉顶。错过十六年后的郭襄一定是杨过此生最大的遗憾。不知多年后，当他和小龙女双双练剑时，是否会想起他们初见时，她的莞尔一笑，道：“我姓郭，单名一个襄字。”又不知他是否会想起，少女郭襄为他天涯思君，念念不忘。
他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随
他，千年之前曾是天界无人可挡的飞蓬将军；也曾是姜国的龙阳太子，她的皇兄；如今，他只是戏游人间的当铺小伙计景天。他已辗转人世几个来回，而她千年追随，两世牵挂，却不曾改变。
六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。
我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思
那一天，地面摇晃，碎石飞溅，锁妖塔内，生死攸关。她能为逍遥做的最后一件事就是放手。还记得曾经吗？那些属于他们的点点滴滴。
一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……
给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。
遇上了，是喜是悲。爱上了，是福是祸。但无可奈何，若有来生，她还是愿遇上他的，这异常美丽的痛苦，她，终究是放不下的。
若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。
襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继

续。
龙葵，千年等候，一生追随，寂寞痛苦化剑魂。即使千年等候换得几月相守，坚持也会一直继续。
月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。
不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？
能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。
若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……
痛苦与美丽，互相而已。其实，痛苦也美丽。

当今社会，财富越来越多，快乐却越来越少；食物越来越丰富，但总少了些小时候的甘甜味；道路越来越宽，但我们的视野却越来越狭窄；房子越来越舒适，但住在里面的人却越来越压抑；交通工具越来越便捷，通讯越来越发达，但亲朋好友间的联系却越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少……生活条件在不断改善，我们却不觉得幸福，到底是哪里出了问题？仔细想想，无非是我们的心态出了问题。从某种意义上来说，幸福是一种心态，而不是一种状态。
一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。每个人都享受过和煦、温暖的阳光所带来的舒适感。对我们来说，阳光是能量的化身，象征着光明、希望和美好。而阳光心态正是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。
本书由什么是阳光心态讲起，从塑造阳光心态的重要意义，到保持阳光心态的种种方法，从谦卑、宽容、舍得的乐观态度，到积极创造幸福生活，每一篇主题包括经典的引言、详尽的阐释、精彩的案例分析和发人深思的启示，指引你接纳内心不愿面对的自己，带着阳光心态认清自我、洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，从这种积极、向上的心态中释放出强劲的生命力，实现自我成长的目标，实践更快乐、更积极的人生。心理学家认为：一个人要想幸福，必须首先培养健全的心态。心态是我们唯一能完全掌握的东西，我们要学会控制自己的心态，并且利用积极因素来引导它、激励它。

读一本好书，如交一位高尚的朋友。原苏联大作家高尔基说过，“书籍是人类进步的阶梯”，法国大诗人雨果则说：“书籍是一种冷静可靠的朋友。”，歌德甚至说：“读一本好书，就是和高尚的人谈话。”
对这些格言，我有亲身体会。我从三年级就开始坚持阅读《小读者》、《小爱迪生》，几乎看完了它们的每一篇文章，还阅读了大量小说，如：《鲁宾逊漂流记》、《哈利波特》、《东周列国志》、《中华上下五千年》、《昆虫记》、《海底两万里》等等。当我翻开一本书，就如同见到了一位良师益友，见到了一位高人。一个人静静地读着、思考着，我的心和我的身体都好像融入了书给予的时间，跨入了知识的海洋，倾心地听朋友、高人讲授，尽情地在知识的海洋里遨游……
当然，读书要得法。古人说，读书要三到，那就是心到、眼到、口到。心不到，眼睛就看不仔细，心眼不专一，就记不牢，所获得的知识就不会长久。三到之中，心到最重要。宋代大诗人苏轼说过：“旧书不厌百回读，熟读深思子自知。”好的书，好的文章，我一般要看三遍，比如，我看《哈利·波特》，第一遍，我被书中的人物、故事情节深深地打动，仿佛我也被卷入了哈利波特大战伏地魔惊险的场面之中，不能自己；看第二遍，我被书中主人公哈利波特勇于面对困境、战胜困难的机智和勇气所吸引，被作者J·K·罗琳刻画人物时入木三分的优美文笔所折服。看第三遍，我又明白了许多道理，领悟到了人生的真谛：世界上没有克服不了的困难，没有战胜不了的邪恶。只要有一颗勇敢纯洁的心，万事都能成。

“书富如海，百货皆有。”同学们，走进五彩缤纷的书的世界里去吧，你会见到各种各样的高人。当你郁闷时，可以去拜访“幽默朋友”，读读《幽默与笑话》、《幽默大师》等是个很好的选择，他可以让你开怀大笑之后，让你回味到人生哲理；当你闲着无事可干时，不如随着你的“想象朋友”，和他一起到科幻、童话世界里遨游，或者让“科学博士朋友”把你带进知识的宝库，在欢乐的同时，也获取大量的科学知识。别忘了，知识可是智慧的结晶啊！

朋友是什么？朋友就是能相互倾诉的人，你也许会吃惊地问：你能向书倾诉吗？我的回答是肯定的！我能向他倾诉！这位朋友不仅仅是位朋友！而且是一位高尚的朋友！因为他不只是在你烦恼时给你安慰，还要在安慰你的同时给你讲明道理，替你打开心结，使你真正摆脱烦恼。同学们，让我们携起手来，我们一起走进书店海洋，和书交朋友，多读书，读好书，读一本好书，就好像结识了一位高人！好

[阳光心态大全_下载链接1](#)

书评

[阳光心态大全_下载链接1](#)