



湖南铁道职业技术学院
HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE



塑造阳光心态

目

录

1

心态到底具有多大的力量

2

塑造阳光心态的七种方法

3

阳光心态的主要内涵

4

用阳光心态享受生活

第一部分

心态到底有多大的力量



九个人过桥的试验



教授说：你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。——**顺利过桥**



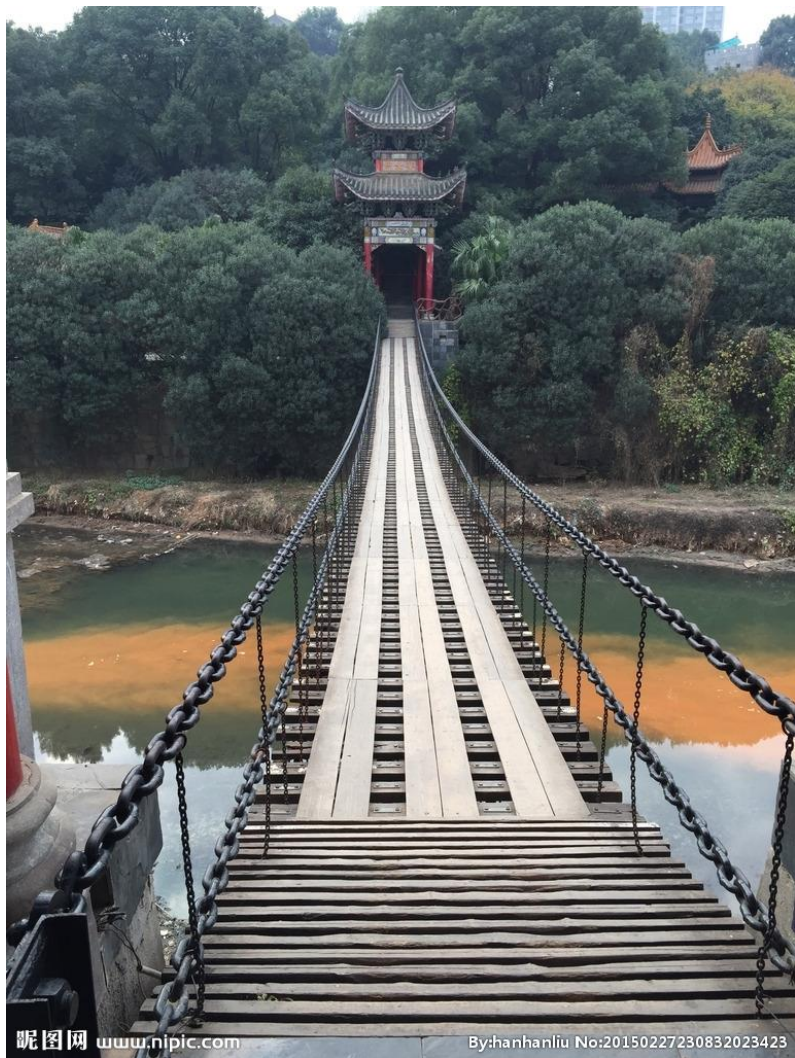
走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。——**吓了一跳**



教授问：现在你们谁敢走回来？——**没人敢走了**



教授说：你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。——**只有三个人愿意尝试**：第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓趴了。





九个人过桥的试验

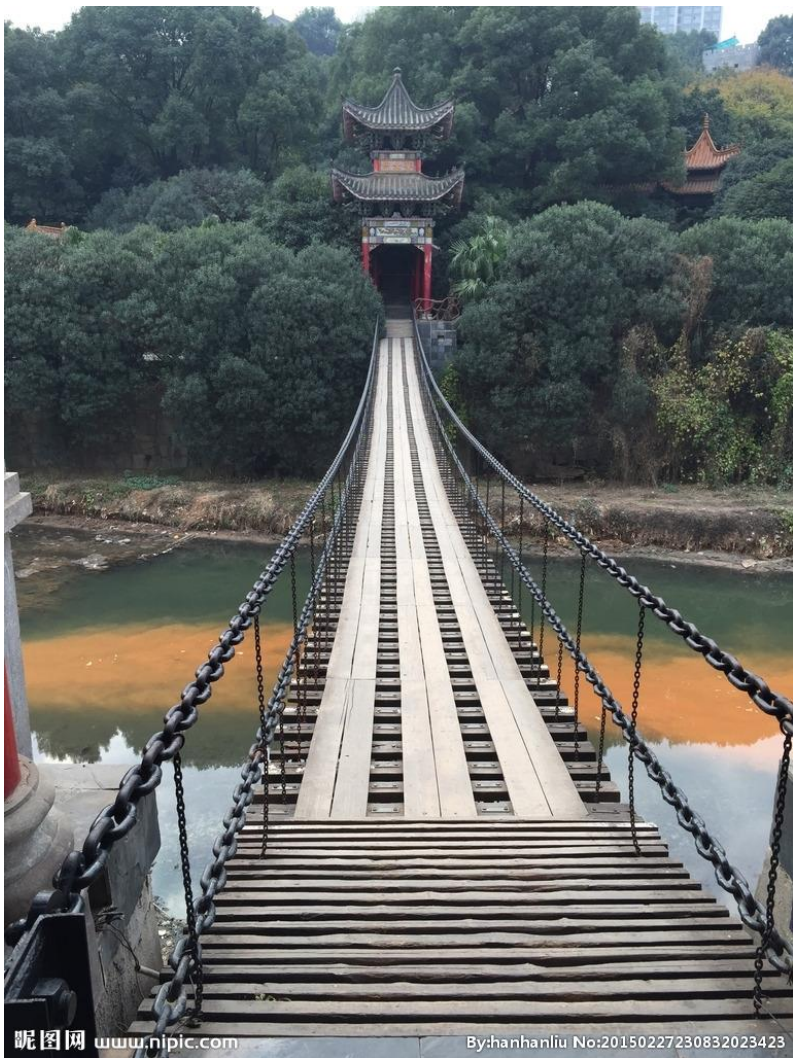


教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。



只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。

这个试验揭示的原理： 心态影响能力





死囚实验



教授把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说：我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。



然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。



第二天早上打开房门，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。

这个试验揭示的原理：
心态影响生理



心态好，能力增强，生理健康





由于人的负面情绪占绝对多数，因此， 人不知不觉就会进入不良情绪状态。

塑造阳光心态的目的就是要将兴趣和愉快这两类好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。因为好的心情会使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃、沉着、冷静，缔造和谐；差的心情会使你沉沦，使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废。如果你的心情不好，就会跟别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系就会紧张。如果一个领导者的心情经常不好，这种不好的情绪就会像羊群中的瘟疫一样在组织中蔓延，导致团体人际关系紧张。

第二部分

塑造阳光心态的七种方法



第一种方法：改变态度

改变不了事情，就改变对事情的态度。一个人因为发生的事情所受到的伤害，不如他对事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对事情的看法。

案例1：有一个成语叫“塞翁失马，焉知非福”：在古老的东方，有一个智者，他的一匹马丢了，邻居说：“你真倒霉。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”不久，丢失的马带着一匹野马回来了，邻居说：“你太幸运了，多了一匹马。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”不久，智者的儿子骑野马，从马上摔下来，腿摔断了，邻居说：“你真倒霉，就这么一个儿子，腿还断了。”智者回答：“是好是坏还不知道呢。”过了一段时间，皇帝征兵，许多年轻人都在战场上被打死了，智者的儿子由于腿断了不能打仗，未被征兵侥幸存活。所以从长时间来看，任何事情是好是坏还不知道呢。事情就是个硬币，有时可能是正面，过两天就可能是反面，再过段时间还可能翻过来。任何事情都一分为二地看待，人就会变得理智、洒脱一些。



第一种方法：改变态度

**改变不了事情，
就改变对事情的态度。
一个人因为发生的事情所受到的伤害，不如他对事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对事情的看法。**

案例2：改变了态度往往就能产生激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果往往就会变化。

有一个中国的经典案例是这样的：古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上看到了一口棺材。甲说："真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了。"乙说："棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。"当他们答题的时候，两人的努力程度就不一样了，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说："那口棺材可真灵啊。"这个案例说明，心态可以影响人的能力，能力可以改变人的命运。保证眼下心情好是保证一天心情好的基础。如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的精彩生活。



第二种方法：享受过程

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程，不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要争取用精彩的生活、良好的心情把括号填满。

案例1：有一个年轻人看破红尘了，每天什么都不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一个智者问他："年轻人，这么大好的时光，你怎么不去赚钱？"年轻人说："没意思，赚了钱还得花。"智者又问："你怎么不结婚？"年轻人说："没意思，弄不好还得离婚。"智者说："你怎么不交朋友？"年轻人说："没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。"智者给年轻人一根绳子说："干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。"年轻人说："我不想死。"智者于是说："生命是一个过程，不是一个结果。"年轻人翻然醒悟，这就叫"一句话点醒梦中人"。



第二种方法：享受过程

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程，不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要争取用精彩的生活、良好的心情把括号填满。

案例2：怎么享受生命这个过程呢？把注意力放在积极的事情上。

有甲、乙两个人看风景，开始的时候你看我也看，两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快一点，比乙早看一眼风景。乙一看，怎么能让你比我早看一眼，就走得更快一点超过甲。于是两人越走越快，最后跑起来了。原来是来看风景的，现在变成赛跑了，后面一段路程的沿途风景两人一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。这就是不会享受生命这个过程。



第三种方法：活在当下

活在当下的真正涵义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

请问：对你们来说，什么事情是最重要的？什么人是最重要的？什么时间是最重要的？

最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你在一起的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。



第三种方法：活在当下

活在当下的真正涵义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

案例 1：一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快，抓住了一根藤条，身体悬挂在半空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他低头往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中吃草莓三种选择，他如何选择？他选择吃草莓。这是一个禅学故事，吃草莓这种心态就是活在当下。你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。现在连接着过去和未来，如果你不重视现在，你就会失去未来，还连接不上过去，你能够把握的只有现在。如果一味地为过去的事情后悔，你就会消沉；如果一味地为未来的事情担心，你就会焦躁不安；因此，你应该把握现在，认真做好现在的事，不要让过去的愉快和将来的忧虑像强盗一样抢走你现在的愉快。



第三种方法：活在当下

活在当下的真正涵义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。

案例2：有一个乡下姑娘挤了一罐牛奶，把它顶在头上，然后就开始胡思乱想了：这罐牛奶可以卖几块钱，这几块钱可以买几只小鸡，小鸡长大了可以下很多的鸡蛋，鸡蛋又可以孵出很多小鸡，小鸡长大又可以下很多鸡蛋，这些鸡蛋卖的钱就够我买一条漂亮的裙子了，我穿上裙子到王宫跳舞，我的舞姿吸引了王子，王子邀请我跳舞，我要显得矜持一些……想到这里，她一歪脑袋，牛奶罐掉在地上摔碎了。这就是“不会活在当下，就会失去当下”。



第四种方法：情感独立

情感独立，就是不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

案例1：一次，苏东坡和禅师佛印逛庙，发现庙里的观音菩萨手里也拿着念珠。苏东坡问："人持念珠念观音，观音持念珠念谁？"佛印回答："还念观音。"苏东坡又问："为什么观音还念观音，念自己呢？"佛印的回答是：求人不如求己。因此，要想让自己内心状态良好，就要学会情感独立。

案例2：如果你担心的事情不能被你左右，就力所能及则尽力，力不能及则由他去。考清华大学经管学院博士生，50个人才录取一个，竞争非常激烈。有人说："我要是考不上多丢脸啊，我的未来怎么办啊？"我告诉他："48个人都跟你一样考不上，你能把握的就是努力考试，把考试当作人生的一个经历。"



第五种方法：学会感恩

案例：某企业老总告诉我，他招聘大学生时首先看他们孝不孝敬父母，如果他们连父母都不孝敬，也不会忠诚于企业。

招聘时，他会问："放寒暑假你们都干什么？"应聘者回答："玩、旅游、休息。"他又问："经常回家乡吗？"他们说："经常回啊。"老总接着问："都干什么呀？"他们说："找同学吃饭、聊天、一块儿玩。"老总最后问："在家里都干什么？"他们说："睡觉、看电视。"老总对这样的应聘者是不满意的：你怎么就不提孝敬父母，你可以帮父母干点活，讲一些大学的见闻啊。学会感恩，首先是要对父母感恩，这很重要。



第六种方法：“天堂”、“地狱”由心造

案例1：一个人幸福不幸福，在本质上与财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造“天堂”，也可以造“地狱”。一个武士问老禅师：“师父，请问什么是‘天堂’？什么是‘地狱’？”老禅师轻蔑地看了他一眼，说：“你这种人根本不配和我谈‘天堂’。”武士被激怒了，嗖地拔出刀，把刀架在老禅师的脖子上，说：“糟老头，我要杀了你！”老禅师平静地说：“这就是‘地狱’。”武士明白了，愤怒的情绪就是“地狱”。于是把刀收了回去。老禅师又平静地说：“这就是‘天堂’。”武士明白了，心情好就是“天堂”。

案例2：上帝领着一个人到地狱，这个人发现地狱里的人都瘦骨嶙峋。他们都用一把特制的勺子喝粥，勺子的把特别长，勺子的头很小，不仅自己一点也喝不上，而且舀出的粥都洒在了地上。最后桶里没粥了，大家就互相埋怨、互相憎恨。上帝又把这个人领到了天堂，他发现天堂里的人一个个都长得胖乎乎的，笑逐颜开。他们用的是同样的勺子，吃的是同样的粥，但他们是把粥舀出来喂别人，你喂我，我喂你，结果大家都吃到了粥。



第六种方法：“天堂”、“地狱”由心造

请问：你有铁哥们，铁姐们吗？他们现在都生活在哪里呢？

关键时刻能及时给予你帮助的，还是你身边的人。如果你把别人看成是魔鬼，你就生活在“地狱”里；如果你把别人看成是天使，你就生活在“天堂”里。如果你能把别人变成魔鬼，你就在制造“地狱”；如果你能把别人变成天使，你就在制造“天堂”。

怎么才能把别人变成天使呢？**要学会感恩、欣赏、给予、宽容。**



第七种方法：压力太大的时候学会弯一弯

案例：加拿大有一对夫妻总吵架，处在离婚的边缘。于是，他们决定出去旅游，试图挽救自己的婚姻。两人来到魁北克的一条南北向的山谷，他们惊奇地发现山谷的东坡长满了各种树，西坡却只有雪松，为什么东、西坡差别这么大呢？为什么西坡只有雪松能生存呢？后来两人发现西坡雪大，东坡雪小，雪松枝条柔软，积雪多了，枝条会被压弯，雪掉下去后，枝条就又复原了。而别的树硬挺，最后树枝会被雪压断，树也就死了。两人明白了，人在压力大的时候，也要学会弯一弯。丈夫赶快向妻子检讨："都是我不好，我做得不对。"妻子一听丈夫检讨了，马上说："我做得也不够。"于是，两人和好如初。

第三部分

阳光心态的主要内涵



第一，不能改变环境就适应环境



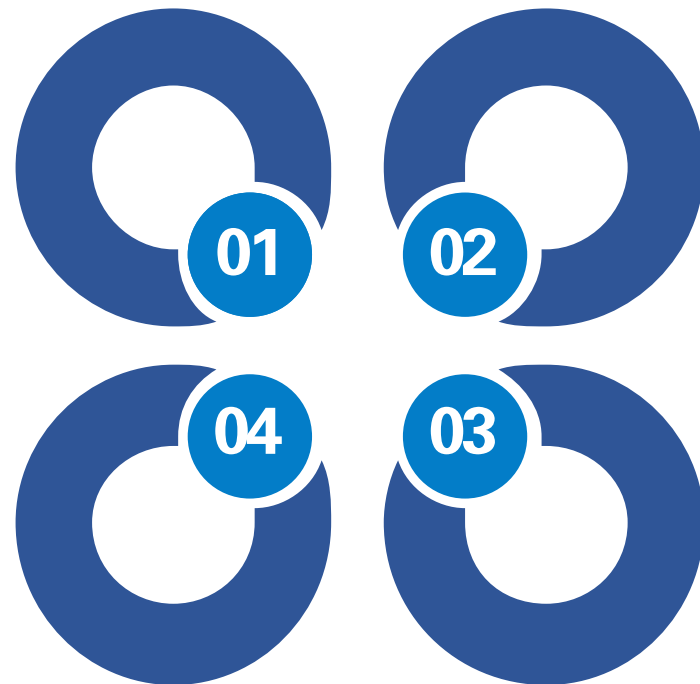
第二，不能改变别人就改变自己



第三，不能改变事情就改变对事情的态度



第四，不能向上比较就向下比较



第四部分

用阳光心态享受生活



第一步：善于发现美；

第二步：学会放下；

第三步：学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待；

第四步：服务他人。



我们现在要做的:

大方开朗的笑

注视对方

步子加快**30%**

大声说话

抢先发言

坐在教室最前面



湖南铁道职业技术学院
HUNAN RAILWAY PROFESSIONAL TECHNOLOGY COLLEGE

感谢您的观看