

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787111387244

10位ISBN编号：7111387244

出版时间：2012-7

出版时间：机械工业出版社

作者：吴维库

页数：239

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>>

前言

我对领导力的研究始于1999年。

在过去的研究过程中，我得到了三项国家自然科学基金的支持，并于2001年暑期参加了哈佛商学院的领导

力培训班和香港科技大学恒隆管理研究中心组织行为研修班，通过对大量案例的观察和研究，我和我的研究团队发表了很多与领导力相关的论文。

在这些研究的基础上，我为清华大学经济管理学院

的MBA开设了领导学课程。

把10年研究的结果整理成体系，叫做“和谐领导力”。

在国家提出建设和谐社会的大环境下，各界人士都在全力以赴于和谐这个目标。从领导力的角度谈有三个层次的和谐：自己与自己和谐，自己与

他人和谐，个人与组织和谐。“和谐领导力”体系由三个模块构成：模块一、“阳光心态”；模块二、“情商与影响力”；模块三、“以价值观为本”。

阳光心态是与环境相适应的积极心态，通过将人的心智模式调整为平和、温暖、有力、向上的状态而实现自己与自己的和谐。

情商与影响力通过把情商与领导力理论结合，打造情商基础之上的领导力，把心智模式调整为移情、自信、开朗的状态而实现自己与别人的和谐。

以价值观为本通过让人的心智模式调整为清醒、认同、敬业，实现个人与组织的和谐。

由于社会越来越趋于功利化，精神生活越来越贫乏，因此我把这个变化夸张地定义为：物质在丰富化、心灵在沙漠化。

现实似乎应验了庄子的大智慧“不是朝三暮四、就是朝四暮三”，总计还是七个。

难道物质丰富和精神富足真如同“鱼与熊掌不可兼得”？

我们都在努力在困惑中寻找答案。

沙漠化的原因是缺水，如果有水就会把沙漠回归绿洲。

霍元甲武功盖世，好与人争锋，遇到强者结果两败俱伤，双方都打得家破人亡。

霍元甲流落到农村，盲女告诉霍元甲“人要经常给自己洗澡”。

洗澡也需要水，老子认为天人合一，这个世界缺水，人心也缺水，我们呼唤水、歌颂水、赞美水。

我把“和谐领导力”定义成水：阳光心态是热水、情商与影响力是温水、以价值观为本是冷水。

三种水可以选择来滋润周围的环境而营造绿洲，也可以用来为自己的头脑洗澡而净化心灵。

一个人无论拥有多少知识和财富，都应该为了获得健康、快乐、和谐。

一个人要健康、快乐、和谐；他的家也要健康、快乐、和谐；家人加入组织，组织也要健康、快乐、和谐；组织在社会中，社会也要健康、快乐、和谐。

由此，形成健康、快乐、和谐的良性循环，实现的路径是从一个人入手。

“和谐领导力”就是从改变一个人的心智模式入手达到健康、快乐、和谐的。

企业是一部机器，由零部件构成，零部件有相对运动才能够实现机器的功能。

有相对运动就会有摩擦，有摩擦就会有磨损，防止摩擦损耗就要加入润滑油。

和谐领导力可以作为润滑油，使得组织运转灵活。

过去有人说我们是一盘散沙，由于现在引入了竞争，还可能是一盘摩擦的散沙。

如何把摩擦的散沙变成沙团？

需要往里面加入胶水。

“和谐领导力”可以作为胶水起到凝聚的作用。

领导力分三个层次：个人领导力、团队领导力、组织领导力。

个人领导力是自己领导自己的能力，要想领导别人先领导自己，用阳光心态来实现。

你内心是一团火才能够释放出光和热，你内心是一块冰化了也还是零度，如果是个黑洞还会吞噬光明。

自己牢牢站稳了，稳健地成为一个“人”，才会有魅力吸引另外一个人。

因为领导者有情商，能照顾好团队的成员，所以会形成团队，用“从”来表示团队领导力。

这个团队有动力、有愿景、有魅力，会吸引更多的人，才会形成组织，用“众”来描述，凝聚众人。

<<阳光心态>>

用组织领导力，通过价值观来实现。

如果三个人没有内在的领导力，每个人都不在自己位置上敬业、乐业，就是三个人并行，“人人人”，三个人并行成一个字，字典里没有这个字，就是乌合之众，给它个发音叫做“sǎg”。

所以，有人的地方就需要有领导力来理顺人的行为和理念，这样才会有秩序。

《大学》倡导“修身、齐家、治国、平天下”，“阳光心态”的思想类似于修身，“情商与影响力”的思想类似于齐家，“以价值观为本”的思想类似于平天下。

所以“和谐领导力”的思想正努力靠近修齐治平。

山间一泓小溪静静流淌，如果你把脏了的手放进去，它会为你清洗。

如果你把脏了的脚放进去，它也会为你洗干净。

但是如果你不把手脚放进去，小溪也不会麻烦你。

“和谐领导力”是水，是流淌在思维丛林、理念山间的水，如果你愿意把自己的心放进去，也会为自己的心洗个通通透透的大澡。

将沉重与灰垢去除，让清新愉悦轻松回归，让健康快乐和谐相伴。

“和谐领导力”的研究起始于1999年，本思想体系以我负责从事的多个自然基金研究为基础而写成，我们能够享受“和谐领导力”这一思想盛宴要感谢香港中文大学研究基金的资助[项目

号44M7007;2070239;2070220]，更要感谢国家自然科学基金的大力支持：《以价值为本的领导理论与中国企业高层领导行为研究》[项目号79970009，（2000~2002年）]，《改造型/交易型领导行为与下属激励：关于情绪智力的效用研究》[项目号70572012，（2006~2008年）]，国家自然科学基金重点项目、雅砻江水电开发联合研究基金《水电企业流域化、集团化、科学化管理理论和方法研究》[项目批准号：50539130，（2009~2011年）]。

《辱虐管理的后果及其应对——一项多层次的研究》[项目号：70972025，（2010~2012年）]，《复杂变化环境下企业组织管理整体系统及其学习变革的研究》[项目号：71121001]。

<<阳光心态>>

内容概要

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。作者应用现实生活中的大量案例，和读者分享了有关阳光心态的一些主要思想：事情是中性的；操之在我；重在过程；活在当下；向下比较；砖块理论；谷底原理；创造环境；情感独立；情商树等。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助读者缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

<<阳光心态>>

作者简介

吴维库博士

清华大学经济管理学院战略与政策系教授，博士生导师。

1994年起在清华大学经济管理学院任教。

曾在美国宾西法尼亚大学沃顿商学院进修公司战略、竞争战略及领导学，在哈佛商学院和香港科技大学恒隆管理研究中心研修。

主要研究与教学领域是《战略管理》和《企业领导学》，著有《企业竞争力提升战略》、《领导学》等学术著作，以及畅销书《阳光心态》、《情商与影响力》、《以价值观为本：和谐组织纲领》，经常受邀为企业及高校演讲，其阳光心态学说及和谐领导力体系影响和激励了近百万读者。

吴老师的和谐领导力体系由三个模块构成：

阳光心态:实现自我与自我的和谐

情商与影响力:实现自我与他人的和谐

以价值观为本：实现个人与组织的和谐

<<阳光心态>>

书籍目录

总序 和谐领导力
推荐序
第3版序言
第2版序言
第1版序言
塑造阳光心态的原因 心态营造今天
心态的力量
心态决定命运
心态影响身心与事业健康
环境的变化
生命的本质是趋利避害
阳光心态促进健康
塑造阳光心态的工具 第一个工具 改变态度 中性理论
半山腰理论
山顶理论
是好是坏还不知道呢
向屎壳郎学习
“临在”自己身边
工作是游戏
第二个工具 享受过程 生命是什么
人生所有活动以喜剧开始，以悲剧结束
生命如同旅游
天伦之乐在于过程
还给孩子快乐的童年
阳光心态产生正向的影响力
常回去给家人看看
孝分五个层次
小孩就是种子
叛逆符合牛顿定律
牵着蜗牛去散步
选择积极
静能通神
竹篮打水，享受过程
享受竞争
第三个工具 活在当下 什么是活在当下 62
珍惜今日
以未来为导向活在当下
对自己的当前满意
情绪传染的蝴蝶效应
不能活在当下就会失去当下
把今天变成好日子
第四个工具 学会感恩 感恩获得好心情
用心体验细节，就会充满快乐
提升心灵品级
心的引力

<<阳光心态>>

心如聚宝盆

第五个工具 向下比较 高处不胜寒

向下比较

抱怨不好是因为不知道还有更坏

随缘

第六个工具 心造幸福 幸福是一种感觉

为小事高兴

优待身边的人

享受瞬间

增强积极的情绪

对选择投入

第七个工具 逆境商 逆境商的概念

弯曲

砖块与罗汉理论

别把自己看太重

不认输

谷底原理

顶梁柱原理

器字原理

打桩原理

斜坡生命球体

雁群原理

第八个工具 创造环境 缔造一个阳光心态的环境

以阳光心态消除草坪文化

能走多远取决于你与谁同行

支撑别人而增加魅力

在不尽如人意的环境中保持阳光心态

岗位轮换时心态的作用

营造小环境

第九个工具 情感独立 依赖别人产生恐惧

不要期望过高

大爱无言

有分担压力的朋友

缔造积极情绪的工具

积极的心理暗示

今天的人是被瓜分的人

第十个工具 致人而不致于人 操之在我

操之在我赢得机会

反应过度反而失去自我

第十一个工具 提升情商 情商的构成

发火与接火

亡羊补牢

有恃无恐

沟通路径上表现情商

移情与揣摩

换位要到位

情感自治

<<阳光心态>>

积极心态的自我暗示

第十二个工具 开悟 开悟者轻松

善于发现生活中的美

放下

积极投入

服务他人

第十三个工具 给心洗澡 阳光心态是洗心水

阳光心态是定根水

阳光心态是润滑油

阳光心态是胶水

阳光心态是解毒剂

阳光心态是沟通路径的清道夫

阳光心态是常态

阳光心态是心理资本

第十四个工具 人求三字：名、利、情 阴阳平衡，五行协调

阳光心态三层次目标

像对待朋友一样对待家人

第十五个工具 治理的终极状态—自治 接近圣人而成为剩人

擎天柱原理

阳光心态实现阳光工程

第十六个工具 读无字书 读无字书

杯子取水

分段自信

学会简单

第十七个工具 快乐在路上 路径通向目标

内在平衡

精彩的U形人生

圆满画圈

获得阳光心态 阳光心态的状态

阳光心态的一些概念讨论

阳光心态经验

“是好是坏还不知道呢”如何使用

重复养成习惯

参考文献

<<阳光心态>>

章节摘录

版权页：生命的本质是趋利避害 你想过没有，你来到这个世界上究竟是为了什么？

我在一个班上问这个问题的时候，有人说，我来这个世界就是玩儿来了；有人说，我来这个世界就是吃好东西。

这种回答没错，我们来到这个世界不就是为了吃好、喝好、玩好和乐好吗？

过去我们批判这种观点，现在发现无论做什么事情，都是为了快乐：自己快乐，别人快乐，大家快乐。

实质上，我们来到这个世界事先是没有任何计划的，我们被父母亲带到这个世界上，是在什么也不知道的状态下来的，因此所有的关于来到这个世界上的目的的回答都是错的。

有四个哲学问题人们没法回答：我是谁？

我从哪里来？

我来干什么？

我到哪里去？

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，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，发现使你不快乐时光，减少它。

1995年哥本哈根社会发展世界峰会指出：社会发展的最终目标是改善和提高人民的生活质量，一切人类努力的伟大目标在于获得幸福。

英国教育家尼尔说：生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐。

说得多好，但是你们会发现他说了和没说一样，谁不知道要寻找快乐，但问题是快乐在哪儿？

谁不知道要躲避不快乐，问题是不快乐总是追着我们，我们躲不过去。

德国思想家席勒说过：“只有当人是真正意义上的人时，他才游戏。

只有当人游戏时，他才完全是人。

“由于人的价值观不同，所以人们对快乐的理解不同：有人认为吃燕鲍翅肚是莫大的幸福，有人却为明天还吃燕鲍翅肚而痛苦。

有人以为骑自行车上下班是一种卑微，有人却因为压力而不能享受骑行上下班的轻松自然。

现在社会上流行的一种理念叫执行。

什么叫执行？

我的理解就是：把思想变成行动。

什么叫执行力？

把思想变成行动的能力，也就是把事情做成的能力。

如何把事情做成？

就要调动、整合自己内部和周围的资源，创造机会，实现目标。

执行力实质就是领导力，领导力就是影响力。

阳光心态是影响力的来源，是执行力的基础。

我们要把一种思想变成行动，考验的是我们的执行力。

像我这样的一个小人物，不能提出大哲学家的思想，但是要把大人物的思想变成我的行动，这就要考验我的执行力。

我把快乐分为两类：自然快乐和中性状态。

如果事情的发展尽如人意，那么自然要享受快乐，不用刻意研究快乐产生的路径。

如果事情发展不尽如人意，而自己又不想承受挫折产生的痛苦，那就要想出一些办法，让自己没有痛苦。

这种快乐我称为中性状态。

如果自己能够在顺心如意的情況下感受快乐，又能够在背时厄运的情況下保持平和，那我们的生活质量就会得到提高。

阳光心态的目的是要让有机会读到这种思想的人更多地体会到人生的快乐，但能否通过阅读本书中的道理获得阳光心态，取决于自己的悟性。

<<阳光心态>>

悟性可以理解成通过表象看本质、举一反三、触类旁通、创造知识、灵活应变的能力。

可以把马领到河边，但是不能强迫马去饮水。

悟性（understanding, apprehension）高的人，领悟力（realize, understand）强，具有很强的非逻辑思维能力，合情可能不合理。

如果你感到有压力，你绝不孤单；如果你感到郁闷，你绝不孤独；如果你感到痛苦，有无数的人与你的状态一样。

按照马斯洛需求层次理论，人在不同的层次上都有愿望难以实现的压力。

即使到了衣食无忧、令人羡慕的状态，也有自我实现得不够充分的压力。

烦恼来自比较。

如果你在这个层面上因为有压力而羡慕另外一个层面上的人，采用移情换位就会知道心理状态都是一样的。

只有学会自己调整才能够获得心态的平衡，别无他法，这叫做只有自己才能够救自己，自己才是自己的菩萨。

竞争导致我们的生存条件在改变，物质在丰富化，心灵在沙漠化。

人制造出数字，数字又把入压垮。

要想幸福生活需要把自己向这样的方向修炼：肉心+铁人。

当物质文明不再贫乏的时候，要注意精神营养的汲取：美育，包括音乐、绘画、雕塑、建筑、戏曲、舞蹈。

学会才子佳人的生活，把自己的兴趣导向琴棋书画，吹拉弹唱、风花雪月、山水风光。

拥有阳光心态可以抵抗各种压力，摆脱依附而产生的脆弱，走向心灵的自由和轻松。

张瑞敏说：“一个企业家首先是一个哲学家，要善于学习。

学习的意义在于‘觉悟’。

透过前人的传承，敲开心灵的混沌，激发道德的潜能，将文字中蕴涵的深意化为行动，提升心灵的层次。

“道理不在大小，及时得到就好，就有可能被”一句话点醒梦中人”。

例如哈佛大学图书馆的宣传标语是：如果你此时打盹，你将做梦；如果你此时学习，你将圆梦。

医生对保持健康的建议是：管住你的嘴、迈开你的腿。

我们在这里再增加一个建议：调好你的心。

<<阳光心态>>

媒体关注与评论

我们公司的员工给《阳光心态》打了100分。

——洽洽集团董事长 陈先保《阳光心态》精彩、理性、实在、实用。

——深圳市监察局 杨洪《阳光心态》使我学会了如何把工作当做游戏。

——眉州东坡集团董事长 王刚阳光心态是构建和谐社会的思想基础。

——北京市委讲师团副团长 隋喜文阳光心态像牛黄解毒片，现在的学问一般都是让我们上火的，阳光心态是让我们降火的。

——北京市国税局副局长 胡永进我把阳光心态送给妈妈、爸爸、婆婆、公公、奶奶，让他们获得好心情，生活得更开心。

——清华大学经济管理学院 赵燕《阳光心态》的道理都懂，但经常会忘记，需要经常不断地回头看一看！

——网友《阳光心态》告诉我们：不同的事，以不同的心态对待，会有不同的结果。

——亚马逊中国网友书质量不错。

在如今这个社会,良好的心态变得越来越重要,看了之后让人感觉其实很多时候阳光一点可能事情就会变得更加顺利。

——网友

<<阳光心态>>

编辑推荐

《阳光心态(第3版)》累计两版销售超过60万册；《情商与影响力》累计三版销售超过20万册。
倾力打造和谐社会：阳光心态:实现自我与自我的和谐、情商与影响力:实现自我与他人的和谐、以价值观为本：实现个人与组织的和谐。

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>