

和谐领导力系列 · 自我与自我的和谐



阳光 心态

吴维库 著

S u n n y M o o d · 第4版 ·

带着好心情享受人生

2007年度书刊发行协会全行业优秀畅销书奖
《出版人》2010年度图书奖

系列畅销15年
重印100多次
累计销售超百万册



机械工业出版社
China Machine Press

和谐领导力系列·自我与自我的和谐

阳光心态

吴维库 著

· 第4版 ·



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态 / 吴维库著. — 4 版. — 北京: 机械工业出版社, 2019.1
(和谐领导力系列)

ISBN 978-7-111-61591-0

I. 阳… II. 吴… III. 成功心理 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 276849 号

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, 与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、情感独立和情商树等。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 (第 4 版)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王 馥

责任校对: 李秋荣

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2019 年 1 月第 4 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 10.375

书 号: ISBN 978-7-111-61591-0

定 价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

H Z B O O K S | 华章心理 | Psychological



阳光格言

《感恩之心》

- 我感恩祖上的大德，使我生在中国这块神圣的土地上。
- 我感恩祖宗积德行善，所以才有我家族的薪火相传。
- 我感恩父母含辛茹苦，给了我生命，给了我一个家，也把这个世界给了我。
- 我感恩父亲，父亲为我撑起蓝天。
- 我感恩母亲，母亲把大地变成我的摇篮。
- 我感恩爷爷和奶奶，他们养育了我的爸爸。
- 我感恩姥爷和姥姥，他们养育了我的妈妈。
- 我感恩配偶，让我有了自己的小家。
- 我感恩孩子，孩子让我的生命有了延续，也让我有了天伦之乐。
- 我感恩兄弟姐妹，让我童年有伴，人生有手足照应。
- 我感恩朋友，朋友让我不孤单，生活不寂寞。
- 我感恩同学，一起求学认识这个世界。

- 我感恩同事，同事与我一起撑起这个组织，才有生活的保障。
- 我感恩单位的领导，他们呕心沥血保证了组织的存在。
- 我感恩教过我的老师，老师开启了我认识世界的大门。
- 我感恩医生，他们让我有病不再恐惧。
- 我感恩路边的乞丐，他们唤醒了我的慈悲之心。
- 我感恩帮助过我的所有人，滴水之恩铭记在心。
- 我感恩好人，他传播了善。
- 我感恩坏人，他让我知道了不善。
- 我感恩坑我的人，他让我学会了警惕。
- 我感恩伟人，他让我有了学习的榜样。
- 我感恩圣人，圣人指出了人类前进的康庄大道。
- 我感恩贤人，贤人把圣人的思想发扬光大。
- 我感恩小人，让我知道不是所有人都可以是朋友。
- 我感恩忠臣，让国家意志得到彻底的贯彻。
- 我感恩奸臣，奸臣凸显出忠臣的可贵。
- 我感恩妖魔，因为妖魔增强了我的定力。
- 我感恩痛苦，因为痛苦磨炼了我的意志。
- 我感恩疾病，因为疾病让我知道因果不虚。
- 我感恩烦恼，因为烦恼让我产生智慧。
- 我感恩对手，因为对手让我自强不息。

- 我感恩过错，因为过错让我知道正确。
- 我感恩困难，因为困难让我多想办法。
- 我感恩太阳系，太阳系给了我生命的能量。
- 我感恩外星系，外星系给了我无限的想象。
- 我感恩地球，地球是我们所有人共同的家园。
- 我感恩月亮，月亮有圆有缺让我在夜晚有清凉的照耀。
- 我感恩大地，大地把我稳稳地托起。
- 我感恩高山，高山告诉我要永远进取。
- 我感恩江河，江河为我提供了生命之水。
- 我感恩空气，空气让我的生命得以持续。
- 我感恩动物，动物和我一起使得地球充满活力。
- 我感恩飞禽，飞禽让这个世界更加绚丽。
- 我感恩植物，植物给我丰富的食物。
- 我感恩花草，花草让大地穿上彩衣。
- 我感恩微生物，在肉眼看不见的世界里为我服务。
- 我感恩一切芸芸众生、万事万物。
- 我感恩中华民族的祖先，开创了中华民族的先河。
- 我感恩人类的祖先，开创了人类的起源。
- 我感恩宇宙，没有宇宙就没有地球，也就没有我。
- 我感恩中国共产党，没有共产党就没有新中国。

- 我感恩国家的领导人，辛苦维护了国家的安全和尊严。
- 天有三宝日月星，
- 地有三宝水火风，
- 人有三宝精气神，
- 家有三宝爹妈孩。
- 我为三而感恩，因为三生万物。
- 我要珍惜生命所能给我的一切，
- 我心中怀有无限的感恩之心，
- 善待世间的万事万物，
- 做一个符合圣人思想的好人。
- 生活因为热爱而丰富多彩，
- 生命因为信心而瑰丽明快。
- 激情创造未来，心态营造今天。
- 心中有阳光，脚下有力量。
- 带着阳光心态！
- 缔造阳光生活！
- 走向阳光未来！

总序 和谐领导力

我从1996年开始研究领导学。在过去的研究过程中，受到了国家自然科学基金的支持，在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，观察和研究了大量的案例，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管理学开设了领导力开发课程。后来，我把研究的结果整理成体系，叫作“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这个目标。“和谐领导力”这一概念是我提出的，并由此相继出版了四本书，分别来阐释这一概念中包含的四个层次的含义，可以理解为组成这一概念的四个模块。从领导力的角度来看，这四个模块分别为：

- 模块一：自己与自己和谐（详见《阳光心态》）；
- 模块二：自己与他人和谐（详见《情商与影响力》）；
- 模块三：个人与组织和谐（详见《以价值观为本》）；
- 模块四：组织与组织和谐（详见《竞争与博弈》）。

《阳光心态》是与环境相适应的积极心态，通过让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，从而实现自己与他人的和谐。

《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。

《竞争与博弈》通过调整人的心智模式，达到动态、前瞻、全局的思维状态，获得双赢共赢的竞争结果，从而实现组织与组织的和谐。

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

这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”？我们都努力在困惑中寻找着答案。

沙漠化的原因是缺水，如果有水就会让沙漠回归绿洲。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。霍元甲出走到农村，盲女告诉霍元甲“人要经常给自己洗澡”。洗澡需要水，老子认为天人合一，这个世界缺水，人心也缺水，所以我们呼唤水，歌颂水，赞美水。

我把“和谐领导力”定义成水，可以用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。

人无论具有多少知识和财富，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。

企业是一部机器，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”可以作为润滑油而使得组织运转灵活。

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”可以作为胶水起到黏合的作用。

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，这要用阳光心态来实现。你内心是一团火才能够释放出光和热，你内心是一块冰即使化了也还是零度，如果是个黑洞还会吞没光亮。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，组织就造成了，用“众”来描述，凝聚众人用组织领导力，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和安居乐业，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。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》的思想类似于治国，《竞争与博弈》的思想类似于平天下。所以“和谐领导力”的思想使得我们努力靠近修齐治平的境界。

“和谐领导力”的研究起始于1996年，本思想体系以我负责和参与的6个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），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），《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），《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：71421061，71121001），国家社会科学基金重大项目《“互联网+”促进制造业创新驱动发展及其政策研究》（批准号：17ZDA051）。

山涧一泓小溪静静流淌，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涧的水，如果你愿意把自己的心放进去，也会为自己的心洗个通透透透的大澡。让沉重与灰垢去除，让清新愉悦轻松回归，让健康快乐和谐陪伴。

人不但要洗脸、洗脚、洗澡，更要洗心。“和谐领导力”是洗心之水，其中《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，《竞争与博弈》是冰水。四种水给人心洗澡，有利于一个人心明眼亮而看清路。脚走路要用眼睛看，人走路要用心看。由于心最容易被污染，所以心要常洗才能常新，才能保持“心常态”，如《大学》说的：“苟日新，日日新，又日新。”“和谐领导力”帮助我们以“心常态”应对新常态，保持在新常态下状态常新。

推荐序

对许多德高望重的学者和教授来说，为人作序也许是件很轻松的事。介绍一下著作的主要特点，说几句勉励作者和读者的话，基本上就算大功告成了。

对我来说，作序却是一件并不容易的事，因为我自己的书很少请人作序，也从未替别人作过序。如果说替一般的书作序已经是一件难事，那么，为一个有广泛社会影响的专家和学者所著且其思想已广泛传播的书作序，那就是难上加难。

按我个人的理解，作者请人作序，总是希望借助作序者的影响来扩大著作的发行和影响，作序者自感有推荐后学的责任，而我却不然，更希望借助作者的书和影响将自己介绍给更多的读者。因此，尽管我不研究心理学，也不研究领导学，但还是欣然应作者之邀写下这一段文字。

之所以慨然应允为《阳光心态》作序，固然是因为作者是自己的同事和挚友，同时也因为我和作者有类似的经历和坎坷，也更加懂得“阳光心态”在一个人的成长过程中，尤其是身处逆境时的极端重要性；还因为自己深切感受到了作者在写作和讲授《阳光心态》过程中

的所感所悟的确影响了他本人的所作所为。“阳光心态”既是作者心路历程的写照，同时也是很多人大彻大悟后的真切的感知和呼唤。

因为职业的原因自己也结识过很多认识和崇拜作者的读者，其中有年过半百的资深企业家，也有风华正茂的有识之士，有学历高的博士和硕士，也有学历较浅但是阅历丰富的经理人，但每当提到作者和他的“阳光心态”，他们都会情不自禁地提到作者所讲的一个个简单但却寓意深刻的小故事以及其中的哲理，提到“阳光心态”对自己、家人和朋友的深刻影响，每当这时自己也会被他们的情绪所感染。尽管我知道一般读者的评价难免偏颇，但如果说近几年在领导学领域中有哪种思想引起广泛的关注并引起人们心理的共鸣，“阳光心态”无疑就是其中的一种。

音乐界历来就有高雅音乐与通俗音乐的分野，学术界也从来就有对通俗读物和学术力作褒贬不一的争论，对于这样的争论和分野，我不能也无意做出什么评判。我只想告诉读者，《阳光心态》以非常通俗的语言和案例揭示了很多深刻的哲理，架起了一座通向豁达、智慧和幸福的桥梁。

也许，在迷茫的黑暗中探索的人希望听到雷声、看到闪电，但我相信更多的人在更多的时间需要的是阳光。

金占明

第 4 版 序 言

我于 1996 年开始研究阳光心态，讲稿第一次被放在网络上是在 2003 年“非典”的时候，那时是在中国建设银行北京分行授课。2005 年出版第 1 版《阳光心态》，2009 年出版第 2 版《阳光心态》，2012 年出版第 3 版《阳光心态》，现在是 2018 年，推出第 4 版《阳光心态》。

其实一开始我研究的出发点是情绪管理和领导力缔造，围绕学术争论“领导力是天生的还是后天培养的”进行了深入思考，我认为超级人物的领导力是天生的，而职场上的领导力是可以后天培养的。要想领导好别人先要领导好自己，领导自己的能力定义成个人领导力，我研究、搜集、整理、创立了许多领导自己的原理，把这些原理集中成一个系统，取名“阳光心态”。本书的目的是让人在三种状态下使自己能够达到平和、温暖、有力、向上，这三个状态就是：高潮、平常、低潮。在高潮的时候调低，低潮时调高，平常时调稳。

原计划是研究如何缔造领导力，但是社会各界朋友却发现阳光心态还有别的用处：心理解压、心理励志、放松心情、处理各类关系、教育子女、开导父母、增加幸福感等，受到了读者的极大喜爱，在职场内外大谈阳光心态。

到目前为止《阳光心态》的直接读者有一百多万人，他们不断把阳光心态的思想传播给身边的亲朋好友，让阳光心态福荫身边的人，至少可以福荫全家人。

改革开放的中国，为我们每个人提供了发挥个人才能、获取名利财富的成功机会，这时成功学与心理励志类书籍成为我们的精神动力。被成功学所激励的我们，目标专一，努力进取，背水一战，求取名利，只求结果，不计过程。我们为达目的不择手段，我们获得了财富与权力，但是我们心情糟糕，在走向目标的过程中，无视内心是否快乐。当我们或多或少实现了我们的目标时，才发现并没有体验到开始时所憧憬的那种刺激，错过了登山路途中许多快乐的风景。然后我们反思，我们在追求什么？我们生命的目的是什么？

我国加入世界贸易组织（WTO）的时候，人们惊呼：“狼来啦！”一段时间后人们发现并没有什么了不起的“狼”，也慢慢习惯了应对WTO。但是我们感到了前所未有的紧张与压力，财富在增加，人们的幸福感却在下降。实际上，真正的“狼”是人们自己引入到组织中的竞争机制，这种残酷的竞争机制才是真正的“狼”。这个“狼”在吞噬我们的健康，破坏我们的心情，我们在你死我活的竞争中生存着。过去个人完全被动，人们呼吁要增加主观能动性，现在完全主动了，我们突然成了大海上的一叶孤舟，风雨飘摇，孤单无助。过去搞平均主义，吃“大锅饭”，我们呼吁打破平均主义，拉开工资档次。结果拉开档次以后，发现自己原来不是最高的，我们受不了了。

现代社会由于残酷的竞争压力，导致人们的人生态度在发生变化。在一些人当中，人心变成了“狼心”，肉心变成了“铁心”。环境变了，世界在变得残酷，丛林法则正在被引入人的群体。这时单纯的竞争已经难以使我们实现目标并获得幸福，所以我们研究情绪管理工具，使人们通过提升情商来获得成功。这是我的前一本拙作《情商与

影响力》提出的基础。

不成功便成仁、背水一战的成功多么痛苦，人们对成功到底是什么还说不清楚，只是自己设定了一个目标，然后实现了，就认为是成功了。如果有一种工具，让我们在实现目标的过程中能保持内心平和与愉悦的状态，那我们就不仅仅能够实现目标，而且还能够在实现目标的过程中体验过程的美好，而不是带着“狼心”和“铁心”去争夺蛋糕同时毁灭自己的人性。

阳光心态就是我要设计的这样的工具，我们应对这种变化的最好办法是在应对残酷的竞争过程中保持阳光心态。阳光心态在一定程度上能使“狼心”回归成“人心”，能把“铁心”变成“肉心”，能缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

我把阳光心态定义成平常、积极、知足、感恩、达观的一种心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验过程。在这本书中，有缘的朋友可以同我一起分享以下一些主要思想：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、谷底原理和情商树等。我用现实生活中的案例，说明我要表达的思想。读这本书可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，创造幸福和健康。

当物质丰富化，心灵沙漠化的时候，需要水来让沙漠回归绿洲。当动物世界在消失，人在不断输入动物生存法则的时候，需要教化人心回归人心。阳光心态是洗心之水、是黏合剂、是润滑油、是心理资本、是沟通渠道上的清道夫、是定根水、是消毒水。生命的本质在于追求快乐，而成功只是路径。所以人不仅要求名利，还要求第三个字：情。这样才能实现阴阳平衡、五行协调，用阳光心态发现后院的钻石。