

和谐领导力系列 · 自我与自我的和谐

阳光 心态

Sunny Mood

吴维库◎著



机械工业出版社
China Machine Press

阳光 心态

Sunny Mood

吴维库◎著



机械工业出版社
China Machine Press

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。

本书由机械工业出版社出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

阳光心态 / 吴维库著. —北京：机械工业出版社，2006.5
(和谐领导力系列)
ISBN 7-111-18847-0

I. 阳… II. 吴… III. 领导心理学—通俗读物 IV. C933-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第031381号

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：王颖 版式设计：刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2006年5月第1版第1次印刷

145mm×210mm·6.25印张

定价：20.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007



吴维库博士

清华大学经济管理学院企业管理系副教授，清华大学博士，哈尔滨工业大学硕士。

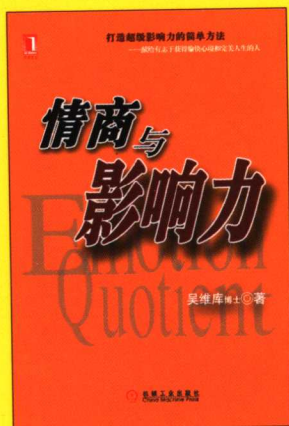
1994年起在清华大学经济管理学院企业管理系任教。曾在美国宾夕法尼亚大学沃顿商学院进修公司战略及领导学，在香港科技大学恒隆管理研究中心研修组织行为学与研究方法。

吴博士经常受邀为企业及高校演讲，他的“情商与影响力”、“阳光心态”讲座受到大家广泛的欢迎。

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。我们无法事先判定事情的好坏，但我们可以带着好心情去创造成功，体验过程。在本书中，请有缘的朋友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。

——吴维库

延伸阅读



ISBN 7-111-13021-9

定价：19.80元

封面设计 · 吴刚

· 序 言 ·

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，不管内心是否快乐。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景象。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，幸福感却在下降。实际上，真正的“狼”是人们自己引入到组织的竞争机制，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存在着。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。在有些人当中，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，森林规则正在引入人的群体。这时单纯的竞争已经难以使我们实现目标和获得幸福，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，人们对成功到底是个什么东西还说不清楚，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，有缘的朋友可以一起同我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；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。

也许你在这本书中体会到了矛盾的观点，解决矛盾的能力就是智

慧。外部世界充满矛盾，如果我们只有矛或者盾，就不能应对外部的盾和矛。解决矛盾的路径就是自己的矛不刺自己的盾。

本书属于领导学范畴，是个人领导力，领导别人先领导自己，影响别人先影响自己。你内心是一团火，你才能够释放出光和热；你内心是一块冰，融化的时候也还是零度。

本书是在我多年全国各地企业工商管理培训授课的基础上写成的，学员告诉我“学完阳光心态寿命可以增长五年”，“改变了后半生”，一些企业家是含着激动的眼泪听完《阳光心态》课程的，有人发誓过一段时间还要重新来听一遍，到目前为止，有的企业家已经听了七遍。本书最后的“阳光格言”可以用来每天朗读，可以帮助自己获得阳光心态。《阳光心态》可以达到的社会效果是：和谐度上升，幸福感上升。

1999年我在美国沃顿商学院进修，学到沃顿商学院领导学教授罗伯特·豪斯（Robert House）的以价值观为本的领导学思想，这是领导学的一个新学派，回国以后在中国背景下研究这个课题，受到国家自然科学基金（《基于价值的领导理论与中国企业高层领导行为研究（项目号79970009）》）和香港中文大学的资助（44M7007；2070239；2070220）。本项目同时也是由豪斯教授主持的62个国家参与的“全球跨文化领导行为研究”的中国部分。后来我又到哈佛商学院研修领导力，在香港科技大学研修管理研究方法，这些研修不断提高我的思想。我以中国文化变迁为背景，在2003年写出了《情商与影响力》，成为受到读者持续欢迎的畅销书。《情商与影响力》主要用来调整人与人的关系，实现人与人的和谐。在学术研究和企业培训的基础上，我继续研究情商与领导力的关系，又申请到了国家自然科学基金项目《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）》。《阳光心态》就是在这个自然科学基金项目的支持下完成的，希望把学术研究结果通俗化介绍给读者。因为找不到对应的英文单词，所以我斗胆翻译成SUNNY MOOD（阳光心态）。

《阳光心态》同我的另一本拙作《情商与影响力》是姊妹篇，阳光心态通过缔造知足、感恩、达观的心智模式实现自己同自己的和谐，《情商与影响力》通过缔造移情、自信、开放的心智模式实现人与人的和谐。而写作本书的目的是让有机会接触到这些思想的朋友更加幸福和健康，获得完美人生和愉快心境。

吴维库

清华大学经济管理学院

2005年春节

· 目 录 ·

序言

缔造阳光心态的原因

心态营造今天	2
心态的力量	4
心态影响身心与事业健康	7
环境的变化	12
生命的本质是趋利避害	14

缔造阳光心态的工具

第一个工具 改变态度	19
中性理论	20
是好是坏还不知道呢	23
向屎壳郎学习	24
工作是游戏	25
第二个工具 享受过程	29
生命是什么	29
人生所有活动以喜剧开始，以悲剧结束	30
生命如同旅游	31
天伦之乐在于过程	33
牵着蜗牛去散步	35

VIII

选择积极·····	36
第三个工具 活在当下 ·····	41
什么是活在当下·····	41
以未来为导向活在当下·····	48
对自己的当前满意·····	51
情绪传染的混沌效应·····	55
不能活在当下失去当下·····	56
第四个工具 学会感恩 ·····	61
感恩获得好心情·····	61
提升心灵品级·····	64
第五个工具 向下比较 ·····	67
高处不胜寒·····	67
向下比较·····	68
抱怨不好是因为不知道还有更坏·····	70
随缘·····	71
第六个工具 心造幸福 ·····	75
幸福是一种感觉·····	75
为小事高兴·····	77
优待身边的人·····	78
享受瞬间·····	79
增强积极的情绪·····	79
对选择投入·····	82
第七个工具 逆境商 ·····	85
弯曲·····	85
砖块与罗汉理论·····	86

别把自己看太重	89
先生存后发展	90
不认输	91
谷底原理	95
第八个工具 创造环境	99
缔造一个阳光心态的环境	99
支撑别人而增加魅力	102
在不尽人意的环境中保持阳光心态	104
岗位轮换时心态的作用	108
营造小环境	110
第九个工具 情感独立	113
依赖别人产生恐惧	113
不要期望过高	116
大爱无言	117
有分担压力的朋友	119
缔造积极情绪的工具	122
积极的心理暗示	123
第十个工具 致人而不致于人	125
操之在我	125
操之在我赢得机会	128
反应过度失去自我	130
第十一个工具 提升情商	135
情商的构成	135
发火与接火	137
亡羊补牢	139
有恃无恐	144

沟通路径上表现情商	145
移情与揣摩	148
换位要到位	153
换位不要换错位	154
情感自治	155
第十二个工具 开悟	163
开悟者轻松	163
善于发现生活中的美	167
放下	169
利用而不是无奈	172
服务他人	173
获得阳光心态	
成功学原理+阿Q精神=阳光心态	180
阳光心态的一些概念讨论	182
阳光心态经验	183
重复养成习惯	184
阳光格言	184
参考文献	187

缔造
阳光心态
的原因

心态营造今天

世界被思想推动，人被信念推动。世界是永恒的，我们的生命却是短暂的，如果把世界看成是空濛的夜空，我们的生命就是划过夜空的流星，企盼我们这颗流星更长久一些，更明亮一点。我们作为来到这个世界的生命，希望自己的人生历程具有价值，生活更加春华秋实，对得起造物主给自己的珍贵生命，报效父母的养育之恩，不辜负亲友对自己的殷切希望。然而，人生大舞台上，上演着周而复始的几家欢乐几家愁的悲剧和喜剧。有多少人虽然有所建树却对自己充满自责，有多少人在失意中深陷悔恨，有多少人因为在力所能及不能及时觉醒和犹豫不决而失去了机会，在自责与悔恨中折磨自己，又有多少人原本是巨人却一直在沉睡？我们企盼唤醒我们沉寂的霹雳，我们企盼激活我们内在潜能的钟声。当我们像迷途的羔羊在一望无际的沙漠中求索的时候，真渴望有人给黑暗中的我们点亮心灯。

现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意感在下降；我们拥有的财富越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少；房子越来越大，里面的人越来越少；精美的房子越来越多，破碎的家庭也越来越多；道路越来越宽，但我们的视野越来越窄；楼房越来越高，但我们的心胸越来越窄；我们渴望了解外星人，却不想了解身边的人；我们可以参与的活动越来越多，但是享受的快乐越来越少；我们的支出在增加，但是我们的获得在减少；我们的药物在增加，但是我们的健康水平在下降；我们的收入在增加，但是我们的道德水平在下降；我们的自由在增加，但是我们的空间在减少。

过去吃饭店叫“下馆子”，是十分奢侈的活动，现在人们经常“下馆子”，最大的希望是在家里无人打扰地吃碗面条或者喝碗粥吃咸菜。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。人们怀念过去那个时代多好，当时家里穷得叮当响，但是心情特别好。现在家里啥都有，该响的都响，就是心情不爽。我是在东北农村边缘长大的，我小时经常玩儿“弹玻璃球”，地面坑坑洼洼不平，不能让球走直线。我的一个小学同学跟我说，那时他最大的心愿是能找到一块平整的水泥地面玩儿“弹玻璃球”，现在发现到处都是可以玩儿的地方，想吃啥吃啥，想玩儿啥玩儿啥。他问我：“现在是不是到了太平盛世了？”他的话提醒了我，我发现现在的人真是生在福中不知福。为什么这么说呢？第一，现在想吃什么就能吃到什么；第二，现在想玩儿什么就能玩儿到什么；第三，现在想去哪儿就能去哪儿。在这种情况下，我们如果还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾。人到中年是生命最辉煌的时期，如图1所示。

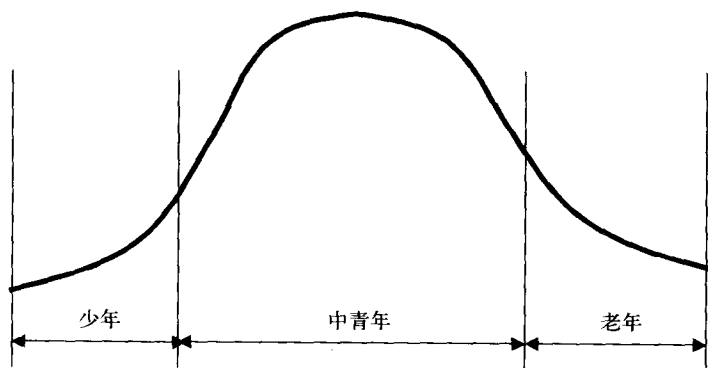


图1 生命过程示意

生在福中不知福，哪里出问题了？是我们的心态出了问题。我要

提醒朋友们，好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。

大家都看过名画《清明上河图》，描绘的是北宋时期都城汴梁繁荣的景象，现在这种情况在中国到处都是。如果那种情况是太平盛世，现在更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，如果不知道什么是福，那你这一生就白过了。我们的父辈当时生活艰难，辛勤工作，希望有今天，到了今天我们却不知道什么是幸福。中年人怀念童年时代多么幸福，却不知道体会现在的幸福。当人到老年的时候，可能怀念中年时代，对中年时代的行为后悔，那个时候，精力、体力、财力俱备，可以呼风唤雨，心想事成，竟然在彷徨中度过了。

为了能够让更多的有缘人体会当前的幸福，为了我们不至于在老年的时候后悔，为了让我们能够体会生命在辉煌时候的壮丽，我与朋友们共享一个思想——阳光心态。让有缘的朋友们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。

要想造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才能释放热量。要想照亮别人先要照亮自己，要想照亮自己，先要点亮心灯。让自己充满热量，你的家庭才会充满温馨，这样你才能把精力放在工作上。良好的心态影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。成不成功，在于态度；快不快乐，在于心态。激情创造未来，心态营造今天。

心态的力量

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人做实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这座曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，哗啦哗啦