

HZ BOOKS
华章经管

SUNNY
MOOD

第2版

和谐领导力系列

阳光 心态

2007年度
书刊发行协会
全行业优秀
畅销书

吴维库◎著

带着好心情享受人生
自我与自我的和谐



机械工业出版社
China Machine Press



2011
10000

2

阳光 心态

吴能平◎著

阳光心态，阳光人生
自我与自我的和谐

中国文联出版社

和谐领导力系列

第2版

阳光心态



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。

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. —2版. —北京：机械工业出版社，2010.1
(和谐领导力)

ISBN 978-7-111-28547-2

I. 阳… II. 吴… III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第186915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：张 杨 版式设计：刘永青

三河市明辉印装有限公司印刷

2010年1月第2版第1次印刷

145mm×210mm · 7印张

标准书号：ISBN 978-7-111-28547-2

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

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

总序·和谐领导力

我对领导学的研究始于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的组织行为研修班，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管理学开设了领导学课程。把十年研究的结果整理成体系，叫做“和谐领导力”。

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，通过把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同自己的和谐。

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同别人的和谐。

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

由于社会越来越趋于功利化，精神生活越来越贫乏。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”？我们都在努力于困惑中寻找答案。

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。霍元甲也流落到了农村，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、价值认同是冷水。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、快乐与和谐。一个人要健康快乐和谐；他的家也要健康快乐和谐；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，实现的路径是从个人入手。和谐领导力就是从改变人的心智模式入手，实现健康、快乐、和谐。

企业是一部机器，由零部件构成，零部件有相对运动才能实现机器的功能。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。对组织而言，和谐领导力就是使其运转灵活的润滑油。

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，能吸引更多的人，才会形成组织，用“众”来描述，凝聚众人要靠组织领导力，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“song”（2声）。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。

山间小溪静静流淌，如果把脏了的手放进去，它会为你清洗；如果把脏了的脚放进去，它也会为你洗干净。但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。

推荐序·P R E F A C E

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，那更是难上加难。

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带给更多的读者。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，固然也是因为作者是自己的同事和挚友，同时也因为我

和作者有类似的阅历和坎坷，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

2009年4月于清华园

第2版 序言 · P R E F A C E

我从1999年开始研究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。要想领导别人先要领导自己，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”。这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，这三种状态就是：高潮、平常、低潮。在高潮的时候调低，低潮时调高，平时时调稳。

原计划是缔造领导力，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、馈赠亲友等，受到了读者极大喜爱，在职场内外大谈阳光心态。结果导致本

书自2005春季第1版问世以来，几乎每个月都要重印一次，第1版到2009年秋季已经印刷了接近70万册。我也经常受邀在各类讲坛上讲座阳光心态，每次讲座都签字签到手抽筋。

每次讲课也面临学员的各类问题和案例，这些问题和案例在升华我。在积累了接近四年后，我把根据对新的环境研究和思考得到的结果整理出来，写到了第2版之中。

第2版增加了一些案例和原理，从三个层面定义了阳光心态、增加了对人的解释，提出了“硬币原理”、“三种人生”、“常回去给家人看看”、“五层次孝”、“小孩就是种子”、“成长就是逆反”、“竹篮打水不空”、“活在当下成就其大”、“心如聚宝盆”、“顶梁柱原理”、“‘器’字原理”、“斜坡生命球”、“被瓜分了的人”。

本书研究成果的研究作者特别向国家自然科学基金的支持表示感谢，本书的思想是在以下自然基金的支持下完成的：《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——国家自然科学基金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）》。

作者向关心、关注、参与研究和倡导阳光心态的各界朋友表示衷心感谢。

吴维库

2009年国庆

第1版 序言 · P R E F A C E

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，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状态愉悦，那我们就不仅仅能够实现目标，而且还能够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

我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，解决问题的能力就是智慧。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（项目编号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，向自然基金的支持表示感谢，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）。

2008年是我国的多事之秋，天灾人祸似乎都要挤进这一年来聚会，地震、水灾、地质灾害、股市低迷、房市不振、就业困难，给我们的信心带来冲击。我们仰天长啸，谁给我们力量？谁给我们安全感？谁给我们支撑？当我们静心思考时，真正能够支撑起自己的还是自己强有力的心态。拥有阳光心态，我们可以在压力面前振作精神，用自己强大的意志力支撑起自己的身体和精神。经受住灵与肉的磨难、血与火的洗礼，我们就会在这个世界上做一个“大写”而坚强的人。“天将降大任于斯人也，必先苦其心智、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身，行弗乱其所为，增益其所不能。”看看“器”字的写法，“器”字在写成之前先写“哭”，再用两块石头打压，然后才写成“器”字。也许我们的祖先在这个“器”字里留下了遗传密码，警示我们“打不死的磨难是财富”，而我们正是因为继承了遗传基因才成为炎黄子孙，才能成大器。2008年我们在天灾人祸的压力下，成功举办了真正史无前例的奥运会，在古老的中华大地上继承并且发扬了无怨无悔的志愿者精神、更高更快更强的奥林匹克精神，这会更加激励我们获得阳光心

态，做新一代铁人，自信乐观开朗地走向未来。

本书同我的另一本畅销书《情商与影响力》是姊妹篇，属于我提出的“和谐领导力”的构成部分，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。

我接下来的工作是根据自然科学基金支持研究的结果，写出另外一本实现个人同组织和谐的著作，用三本著作构成“和谐领导力”，用三层次领导力思想实现三层次的和谐：自己与自己和谐（个人领导力缔造）、自己与他人和谐（团队领导力缔造）、个人同组织和谐（组织领导力缔造）。希望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。

本书在2008年第21次重印的时候得到了山东财政学院工商管理学院张洪意副教授的认真校对，在此表示感谢。

吴维库

清华大学经济管理学院