

<<阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<阳光心态>>

13位ISBN编号：9787111285472

10位ISBN编号：7111285476

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业

作者：吴维库

页数：202

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学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MBA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。

## <<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。

## 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。  
曾在美国宾夕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

## &lt;&lt;阳光心态&gt;&gt;

## 书籍目录

总序 和谐领导力推荐序第2版 序言第1版 序言缔造阳光心态的原因 心态营造今天 心态的力量 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 缔造阳光心态的工具 第一个工具 改变态度 中性理论 是好是坏还不知道呢 向屎壳郎学习 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 常回去给家人看看 小孩就是种子 牵着蜗牛去散步 选择积极 竹篮打水享受过程 第三个工具 活在当下 什么是活在当下 珍惜今日 以未来为导向活在当下 对自己的当前满意 情绪传染的混沌效应 不能活在当下 失去当下 第四个工具 学会感恩 感恩获得好心情 提升心灵品级 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 弯曲 砖块与罗汉理论 别把自己看太重 先生存后发展 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 第八个工具 创造环境 缔造一个阳光心态的环境 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 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 换位不要换错位 情感自治 第十二个工具 开悟 开悟者轻松 善于发现生活中的美 放下 利用而不是无奈 服务他人 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 重复养成习惯 阳光格言 参考文献

## &lt;&lt;阳光心态&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：童年的时候贫穷，把饭店叫做馆子，吃饭店叫做“下馆子”，那个时候下馆子是天大的奢侈。现在参加宴会反而成了负担，聚会成了应酬，出席饭局成了工作。

过去求别人给点吃的，现在是求别人让自己少吃点。

根据我的个人理论，我定义了我个人的宗旨：把教室变成享受的地方而不是受难的地方，把听课变成享受而不是受难，让听到我思想的人获得两个东西——自信和愉悦。

人生有三种：劳动人生，游戏人生，体育人生。

劳动人生只有辛苦没有快乐，游戏人生只有快乐没有痛苦，体育人生是有娱乐有辛苦。

我觉得这些观点对一个人的心态有很大的影响作用。

世界上不如意的事情十有八九，如果我们整天为了这些不如意的事情悲观沮丧，找不到活下去的理由，那么整个人生都是一片灰暗。

但是一旦我们积极调整心态，看到未来美好的一面，看到眼前我们曾忽略的风景，改变了对事物的看法，我们会活得更加开心，觉得生活更加有意义。

周威刚来到北京的时候，从一名学子成为一名普通的员工。

因为自己的不成熟，心态还没有调整过来，觉得在北京举目无亲，工作也不是特别顺利，所以茫然失措，看不到未来，而且同学朋友还比较少，一个人特别苦闷。

后来他把这些心里话告诉了远在南方的姐姐，她就开导他，说一走出学校大门就能进北京工作，而且还可以解决北京市户口，你和同龄人相比已经算是幸运儿了，你目前应该调整心态，一方面可以享受中国首都国际化大都市的现代生活，另一方面可以在目前与同事关系融洽的前提下，尽可能多学习别人的工作经验，为自己的未来打好基础。

## <<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。

——清华大学经管学院 赵燕《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。

——卓越网友

## <<阳光心态>>

### 编辑推荐

《阳光心态(第2版)》：看完这《阳光心态(第2版)》你会知道快乐的人为什么快乐，悲观的人为什么悲观！

《阳光心态》的道理都懂，但经常会忘记，需要经常不断的回头看一看！

带着好心情享受人生，自我与自我的和谐。

2007年度书刊发行协会全行业优秀畅销书



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>