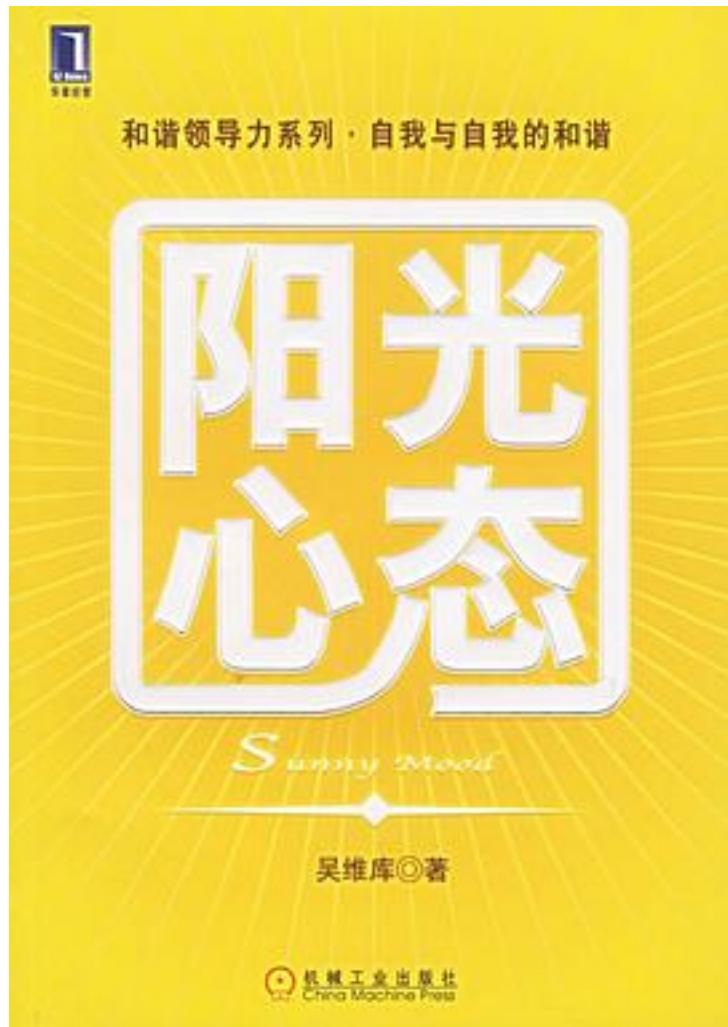


# 阳光心态



[阳光心态 下载链接1](#)

著者:吴维库

出版者:机械工业出版社

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787111285472

《阳光心态(第2版)》内容简介：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。

## 作者介绍:

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。

## 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  
· · · · · (收起)

[阳光心态 下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

企业管理

心灵成长

评论

正版鸡汤

[阳光心态 下载链接1](#)

书评

上帝造人的时候在心上放了把锁，把钥匙放在人的心里面。从此，这把锁从外面打不开，想开启它，只有从内部找到打开锁的钥匙……  
在北京这个大都市工作、生活，一天到晚像陀螺一样转个不停。扪心自问，对于从小地方来到北京的我，已经获得了许多人没有的东西，但世事...

生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填写括号，填写什么，你的生命就由什么构成，填写痛苦，你就包裹着痛苦离开世界；填写快乐，你就满载快乐走完人生。

让我们发现使你快乐的时光，增加它；发现使你不快乐的时光，减少它吧！

观念正确～情绪稳定！阳光心态～塑造阳光心态的工具  
一、改变态度；  
二、享受过程，生命是一个过程；三、活在当下；四、学会感恩；五、向下比较；  
六、心造幸福；七、逆境商；八、创造环境；九、情感独立；十、操之在心；  
十一、提升情商；十二、开悟；十三、给心...

昨日无事翻看了冯仑《伟大是熬出来的》，里面讲说毛还处于娶妻后作图书管理员的时候遇到胡适并大吹一番，胡适说，年轻人，你讲的很有激情，可是我一个字也听不懂。原因是毛讲一口的湖南话。  
冯仑说，要是毛收到此打击后再也不开口公开演讲，那~~~~~ · ·  
这本书让我意识...

“如果我能重活这一次，我要尝试犯更多的错误。我不会那么刻意追求完美。我要多休息，随遇而安，我处世不会那么精明。其实世间值得去斤斤计较的事少得可怜。我会冒几次险，多旅行几次，多爬几座山，多在几条河中游泳，到更多不曾到过的地方去。”  
人生有限，应该善加利用、珍惜...

清华大学战略管理教授吴维库博士的讲稿，曾在网下载了一篇他给北京建行的领导们做的一次培训录音，激发了我要维持饱满情绪的冲动。书里讲的也确实有很多道理，比如活在当下，敞开胸怀，不计得失，避免比较等等，人们愈加缺乏积极心态，面对生活的压力产生大量的焦虑，“即便...

[阳光心态](#) [下载链接1](#)