

《阳光心态》

图书基本信息

书名：《阳光心态》

13位ISBN编号：9787111188476

10位ISBN编号：7111188470

出版时间：2006-5

出版社：机械工业

作者：吴维库

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《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。

《阳光心态》

书籍目录

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 牵着蜗牛去散步 选择积极 第二个工具 活在当下 什么是活在当下 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

精彩短评

- 1、有些写得不错 不过说多做难吧
 - 2、保持心态平衡
 - 3、原来的老板送的礼物。不得已阅读。
 - 4、励志书 读来总没有坏处，阳光心态还是很有必要的
 - 5、枕边书，一看就困
 - 6、看了这本书心态真的好了很多啊 不过这些书是给人打鸡血的 打完鸡血还是要看个人怎么努力怎么奋斗了 过段时间心情低落的时候再看看 而不是天天不做实事就光捧着这些书 加油吧
 - 7、此书不错
 - 8、读的是2012年再版
 - 9、幸福是发自内心的一种感觉。。。
 - 10、没有废话 都是真言
 - 11、运用正面积极的力量去思考，去应对。
 - 12、最好每个人都读
- 简单的道理 似乎每天都能听到
不过读了一遍，生活好像轻松了很多
很好的一本书 适合经常阅读
- 13、很不错的书
心态很总要

- 14、伴我渐渐走出抑郁。希望效果持久。
- 15、初中升高中的那个年龄段里要感谢这本书~~心态决定事态
- 16、读者式的励志小故事精简整合版
- 17、王智老师给我推荐的此书，感觉还行吧，可惜阅读时很多故事都看过了，但是其实应该算是比较好的一本近几年的成功励志书籍。没有接触过此类书籍的朋友可以看看，应该不错。
- 18、.....唉.....
- 19、积极 知足 感恩 达观 开朗的一种阳光心态 做人要谦和而不张扬 深刻而不浮躁 自信而又亲和
- 20、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。

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。

21、正在看，读了些，想起了出租汽车司机的话，如果让你全家都下岗，看你如何阳光。当然这是我的转述，司机师傅还是有很多修饰语的，我想你能明白。我也在想，阳光心态是不是也要有一定条件和环境的，正在读，读后我会告诉你我的想法。

22、没看过类似的书的 可以看看

23、：

C933-49/6820

24、33333333333

25、生命需要阳光，其实心态更需要阳光。

我们的财富不断增加，但是快乐却越来越少；我们的沟通工具越来越多，但是心灵的沟通越来越少；我们认识的人越来越多，真正的朋友却越来越少 其实这一切很大程度上是因为我们的心态出了问题！

阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。作者运用现实生活中的大量案例，

《阳光心态》

和读者分享了阳光心态的主要思想：自信宽容、给予、爱、感恩和工作并快乐着等。这些思想能让人学会调整、改变和驾驭自己的心态，避开心理误区，以积极的心态应对人生的一切艰难险阻，从而改变人生的现状，创造崭新的生活，成为真正主宰自己命运的主人。

26、高中看的，当时觉得很好，想想都差不多

27、1234章写的还行，越往后越不行。

28、很适合我 看过受益匪浅 正在试图改变自己的心态

29、单位让读的 洗脑书

30、阳光心态，快乐人生

31、积极，知足，感恩，理性生活。

32、积极知足感恩达观是阳光心态的最佳状态。每个人都是上帝咬了一口的苹果，所以每个人都不会完美，所以人必须接受自己的不完美。同时接受不完美的他（她）。

33、潍坊汉庭（我是不是好久没看书了！shame）

34、一本不错的书。

35、对我影响很大

- 1、生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做得事情就是填写括号，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；发现使你不开光的时光，减少它吧！
- 2、“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、珍惜身边的每一个人，不论从工作、家庭、还是与人的交往中，使自己生活得更加充实、快乐，获得健康的人生。在工作中，我们会碰到不如意的事情，也会犯不同的错误，会受到来自他人或自身的责难。读了《阳光心态》这本书，让我从不良情绪中解放出来，以健康向上的心态看待问题，乐观地面对挫折，从失败中吸取教训，不断地自我激励，保持一个向上的乐观心态去处理事情。不能把个人利益凌驾于集体的价值观之上，过分看重个人的得失，就不会提高自己的工作热情，要改变工作态度，塑造阳光心态，不断地学习、总结，提高自己的知识面，以愉悦的心情，勤奋努力地工作。我相信一切都会往好的方面改进。人生中有许多的选择，唯有父母和子女无从选择，但我们可以选择快乐，将快乐带给我们至亲。要善待父母，经常和父母聊天，从生活中关心他们，让父母享受天伦之乐，从中感受到社会、家庭对他们的爱。我们有责任去教育我们的孩子，教会他们知识，告诉他们做人处事的道理，同孩子们一起成长。要珍惜、享受和孩子在一起的每一天。《阳光心态》这本书中说“对待子女十分能力用七分，留下三分给儿孙。”此话不无道理，我们不要把子女的事情全办了，让他们大胆地去闯，只要不伤自己，不伤别人，不危害社会，尽可以放手，让他们学会享受过程、失败、成功、快乐的过程。生活像一串珍珠项链，一个个的瞬间就是一颗珍珠，把生活中每个美好的瞬间积累起来，积累瞬间才能够做成项链，回忆生活中的每一个个事件，享受每个美好的情景，夫妻之间还是朋友之间要学会感恩、欣赏、给予、宽容，让我们生活得更加美好。
- 3、不知道作者是带着什么心态写得这本书？教大家带着阿Q精神去面对一切，自欺欺人！试问人类社会进步的动力是什么，不就是人们对现状的不满，才推动改革的吗？这个时代不要顺奴，需要愤青！作者是在为当权者开脱！
- 4、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，但世事的纷扰，很多无奈苦恼的事，总让我觉得人生寂寞无助，内心那股压迫人心的力量，时常让我感到焦躁不安。像郭德纲的相声《我要幸福》中的主人公一样，我想要幸福却找不到幸福，反而在刻意寻找幸福的过程中失去了自我。正当我像迷途的羔羊在一望无际的沙漠中求索的时候，《阳光心态》在黑暗中为我点亮了心灯。女人天生嫉妒嫉，再加上或多或少自卑和不自信的心态，看到周围人比自己优秀，我就忍不住要对人家横挑鼻子竖挑眼；看到朋友和同学过得比自己好，我心里就酸溜溜的，尤其是对女性朋友和女同学更甚，象一则著名的广告“我们是密友，我们是姐妹，我们是天敌”形容的那样，容不得其他女人比自己幸福，话中带话、冷嘲热讽的事也干了不少，事后自己也很后悔不该那样，但嫉妒心一上来自己就收不住了。缺少友谊，业余生活单调枯燥，每每在形单影只逛街时，看到其他女生三三两两亲密的拉着逛街，自己只有羡慕的份儿。直到有一天，《阳光心态》一书中“天堂和地狱”的故事彻底教育了我。故事是这样的：“上帝领着一个人到地狱，这个人发现地狱里的人都瘦骨嶙峋，他们都用一个特质的勺子喝粥，勺子的把特别长，勺子的头很小，舀出的粥都洒在了地上，一点也喝不上，最后桶里就没粥了，大家就互相埋怨，互相憎恨。上帝又把这个人领到了天堂，他发现天堂里的人一个个都长得胖乎乎，笑逐颜开，他们用的是同样的勺子，吃的是同样的粥，但是他们是把粥舀出来喂别人，你喂我，我喂你，结果大家都吃到粥了。”看完这个故事，真是一句话点醒梦中人：“心可以造天堂，也可以造地狱。如果你把别人看成是魔鬼，你就生活在地狱里；如果你把别人看成是天使，你就生活在天堂里。如果你把别人变成魔鬼，你就在造地狱；如果你能把别人变成天使，你就在造天堂”。“魔由心生”，如果自己容不下周围人优秀，容不得朋友的辉煌，这样会形成恶性循环。阴暗的心态换来的也是别人对自己的不宽容和不鼓励，我的阳光都让嫉妒的乌云遮住了！这个故事让我警醒！我试着按《阳光心态》一书中介绍的针对性工具去实践，积极与团队中的同事配合，改变过去吝啬鼓励和夸奖周围人的态度，时刻提醒自己牢记书中“别把自己看得太重”

《阳光心态》

、“支撑别人而增加魅力”等观念，学会了换位思考，站在别人的角度看问题。逐渐地，我的人际关系越来越好，营造出了自己的小环境，工作有了成就感，生活中的幸福感也得到了很大的提升。

《阳光心态》一书中，类似“天堂和地狱”这样的小故事有很多，加上作者的精彩点评，每章每节都能触动我心底的反思，好象有个良师益友在一对一的跟自己谈话一样。在书中的反面故事和案例里，我看到了自己的影子，开始学会用阳光心态的思想来反思和检讨自己；遇到困难和挫折，我告诫自己要调整心态，正面思考问题，学会分散和减缓压力。在昏晦寂寥的日子里，《阳光心态》为我解开心魔，打开心锁，让我明白了“生命重在过程而不在结果”，让我“活在当下”，体会到今天的幸福！当我以一种明净和愉悦的心情来对待工作和生活后，发现生命中充盈着喜悦和丰足！幸福的感觉同物质拥有程度没有直接的关系，关键在于心态。有什么样的态度决定了有什么样的人生。幸福就象一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会栖息在你的身上…… ——国内科技教育图书销售网站第一品牌中国科技金书网www.golden-book.com

5、清华大学战略管理教授吴维库博士的讲稿，曾在网上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，“即便明天就要死去，也得把今天活得就像刚来到这个世间一样”，吴博士说，领导力就是影响力，心境稳定，心态积极的领导者能够树立自己的威信，把握格局的大势，况且塑造阳光心态不是一句空话，落实到行动上更能助益你的早日成功。

6、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~~~~~。这本书让我意识到心态对事态的重要影响作用。高三第一次网购所得。非常满意。从某种程度上讲是我所有鸡血书的启蒙读物。

章节试读

1、《阳光心态》的笔记-第1页

公司组织培训，吴维库的阳光心态，时间放到了周六！本来工作日时间就紧，在经历了多次的公司培训后，周末去听这个，本来是有写情绪的。混混沉沉赶到会场，端端正正的听了3个小时，结果——下午早早的就来听了！！
很不错，建议大家都听听！！听不到培训，那就买书好了。

2、《阳光心态》的笔记-第139页

真实章节名是《发火与接火》

一个人力资源总监说：“我最讨厌和别人打交道。”谁的错？首先是：老板错了，选错了人；第二就是他自己本人错了，选择了一个不喜欢的工作做。一个人选择工作要满足几个标准。

一个人在选择职业有三个标准：兴趣、能力、回报。第一是兴趣：找到你感兴趣的职业；能力是指适应这个岗位，我生来就是干这个的；回报有有形的，也有无形的，有形的有物质的、精神的，看你选择什么。一次相关的职场调查：发现职场上有62.2%的人不快乐。工作了但是不快乐，没意思但还得干。没意思还得干这说明了什么？用自己的能力找到了一个回报还算满意的地方，但是就没有兴趣，没意思。这时给自己创造痛苦，你不愿意还得干，想找自己愿意干的事情又没有本事，找不到，还得干现在的工作，但又不快乐，所以人就这样烦恼着，因此心情不好，阳光心态就重要了。因为工作不快乐，如果一辈子就这样工作并烦恼着，你这一辈子就这样痛苦下去，所以通过塑造阳光心态能够培养兴趣，让自己高兴。人力资源总监要能够把坚决别人的烦恼当做自己的快乐，把别人的抱怨、向你发的怒当成快乐，你有这样的权利，是别人求助的人，是可以帮助别人解脱痛苦的人，善于同人打交道是情商高的表现。

银行里客户比较多，一个客户在外面等了一个半小时才等到处理业务，结果他烦恼，就把火发到柜员身上，说你们怎么这么慢、这么笨，这么磨蹭。柜员愤怒，恨不得辞职不干了，跟对方大打一顿，然后脱掉工装辞职。

这就是情商问题。给他这样的忠告，把自己变成海绵，别人拳头打在海绵上是不会再发力了，把自己当成海绵，吸收外力的海绵。第二把自己变成别人愤怒的化解剂，能够化解别人的愤怒是一种荣幸。第三想象自己后面有强大的支撑系统，有银行品牌支撑你，全体员工支撑你。第四这样想，这是对位置发火，无论是谁坐在这里面都会发火，无论行长还是你，这样可以化解愤怒。第五把自己想象为大夫，大夫给患者治病，不能患者的病没有治好结果自己病了。

有人这样告诉我：“这个人发火，发完火就后悔，刀子嘴豆腐心。”如果发完火就后悔，情商可以帮助你了。我把发完火就后悔的人定义成思维慢半拍，你的思维比别人慢半拍，速度跟不上情景的变化，跟不上就发火，然后一会儿才想明白怎么发火呢？

曾经有一家公司的老板，下属比较弱，工作干得不很完美，进入老板办公室，老板把它骂得狗血淋头。下属下一次没等进老板办公室就吓得腿发抖，当老板骂他的时候他就傻乎乎的看着老板，老板说你这么傻乎乎的？事实上谁都不傻，是被老板吓傻的。

有老板还吹牛说我的员工没有一个不怕我的，我就是猫，他们就是老鼠，我很自豪。员工如果在老板面前是老鼠，出去也都是老鼠，在社会上也是老鼠，休想有优秀品质发挥出来，什么团队、和谐、影响力，重要有机会肯定跳槽，这如何能够让你的企业在狼群中生存。

《阳光心态》

这个公司老板一想就想明白了，为什么我的员工傻乎乎，都是被我吓傻的，以后我要再发火的时候就把他想象成是我的市长。以后他就不轻易发火了，企业文化发生了很多的变化。老板变一点，老板变企业变，这就是知识的力量。EQ对情绪稳定有作用，老板如果不稳定不要搞什么企业文化，也别搞什么制度，老板不稳定，制度文化都是虚的，所以老板要稳定才能搞企业文化，搞制度。

《阳光心态》

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:www.tushu111.com