# 读吴维库的《阳光心态》有感

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-08-09

*第一篇：读吴维库的《阳光心态》有感读吴维库的《阳光心态》有感江苏省姜堰市财政局蒋垛财政所郁彩霞刚拿到该书时，很不以为然。都网络时代了，商贾达官，野老妇孺，只要有电脑，一个晚上敲个几百几千几万的，发布观点，辩论真伪，记录梦想，抒发胸臆，真是...*

**第一篇：读吴维库的《阳光心态》有感**

读吴维库的《阳光心态》有感

江苏省姜堰市财政局蒋垛财政所郁彩霞

刚拿到该书时，很不以为然。都网络时代了，商贾达官，野老妇孺，只要有电脑，一个晚上敲个几百几千几万的，发布观点，辩论真伪，记录梦想，抒发胸臆，真是天马行空，任君驰骋。短的叫微博，长的叫小说。谁还不能著书立说？更不用说某些小文人，何况吴教授呢？

也就随便翻翻，湖光掠影，走马观花。不曾想，翻到一页时，竟然呆住，拍案叫绝。之后一气呵成，三个小时啃光一本《阳光心态》。第二天，又反复咀嚼，夜里反复回味。我曾想，多少年了，没像这样如饥似渴过？这本书如一泓汩汩清泉，流淌过我干涸已久的心灵，又如一弯峨眉新月，照亮了我愁肠百结的人生旅途。

当年释迦牟尼在菩提树下悟道，吴教授的《阳光心态》无疑是我的菩提树了。几番读下来，有如醍醐灌顶，大彻大悟。

正确定位把握人生

昔有诗仙李白，得意时高吟“天生我材必有用，千金散尽还复来。”甚至令高力士为其脱靴，豪放不羁之极。失意时却又“停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。”甚至临风把酒，引吭高叹，“大道如青天，我独不得出。”悲观至极。这前后比照，判若两人，有天壤之别。今日想来，李白缺少的正是一份良好的阳光心态，人生高潮时把持不住自己，自以为才华横溢就恃才放旷。一句话，锋芒过露，辱群宦太甚，这就为自己的后半生掘了一座坟。果不其然，后遭奸人进谗，李被左迁流放。呜呼!悲哉哀哉！试想，李白如果当初读过《阳光心态》，懂得在人生高潮时调低一点，人生低潮时调高一点，平常时调稳一点，又何若至此？又何愁不能锦绣人生，善始善终？前车之覆，后车之鉴。

得失平常心一切随缘去

这是我看完此书后的一大体会。但这并不意味着消极避世，甘于平庸，而是主动上进，积极争取。努力攀岩者，虽未达顶峰，未能看到世外风光，但至少饱览了沿途美景，享受了整个过程。身体力行，参与其中，这才是最重要的。我虽身处穷乡僻壤，但能独善其身，协调好周边人情关系，积极储备专业知识，以待时变。当前金融财会理念正悄悄地发生变化，一切都在与国际接轨，墨守成规只能固步自封。作为基层财政人员，更应有紧迫感，责任感，使命感。“得失平常心，一切随缘去。”并不是说老子、庄子的不争，不要的思想，而是要顺应事情发展规律，去努力，去争取，做到不妄为，不乱为，以阳光心态对待。虽事未竟，亦无悔憾。平常心对待，不患得患失，真正实现“无为即有为”。

趋利避害心存幸福

英国教育家尼尔说：“生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐。其实，早在几千年前的思想家亚里士多德就说过类似的理念：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。但由于人得教育背景不一样，经历环境家庭不同，其世界观、价值观必然不一样。一个士兵以为将军快乐，将军走到田头，看见老农倚在大树下吸着旱烟，不觉萌生解甲归田之意。旧社会，穷人面黄肌瘦，尖嘴猴腮，面对肥头大耳的财主，心生阶级仇恨。如今新社会，恐“三高”一族比财主还肥，又心生忧虑。有人认为吃鲍鱼猴脑是莫大的幸福，有人却在为破坏生态环境痛苦。因此幸福并无统一定义，存在个人心中而已。根据你的世界观价值观，你如果快乐，就去做。只要不违背法律法规，不悖于社会公德，勿观旁人眼色。李白喜好饮酒，但凡有酒，必定“会须一饮三百杯，莫使金樽空对月。”这是积极的享受的美好的人生。生活美如酒时，何不开怀畅饮，体验生活之甘甜。何必像杜甫一样，一辈子没露过笑脸。整天颤颤巍巍，愁眉苦脸。国难当头，只能“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”家里穷得揭不开锅时，连他的儿子都对粗鲁的怒吼。他只好拄着拐杖，到邻居家乞讨一碗饭。这种人生，与他设想的“千秋万岁名，寂寞身后事”恰恰相反。八月秋风中，茅屋飘摇欲坠。“南村群童欺我老无力，忍能对面为盗贼。公然抱茅入竹去。”家且不保，何谈国破？这种惨象，在众人看来是悲剧人生，毫无幸福可言。然而杜甫痴想着美好的未来，“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。”这一刻，他是幸福的。至于后人冠以“诗圣”的美誉时，众人认为他是成功的得意的一生。其实他痛苦了一生。因为他生前没有看到桂冠的光环。

谈古论今，说东道西，或乐极生悲，或否极泰来。总而言之，我要一如既往地用积极向上的情绪引领工作。灿烂笑容每一天，青春健康每一年。

2024-08-07

**第二篇：吴维库-阳光心态**

吴维库-阳光心态

篇一：《阳光心态》吴维库演讲稿

塑造阳光心态

作者：清华大学教授吴维库

我今天上午要讲的专题是：塑造阳光心态。

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。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。还有人说毛主席他老人家哪个时代多好，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，就是心情不好。有一首歌叫《今天是个好日子》，是宋祖英唱的，歌词是这样的：今天是个好日子，赶上盛世咱享太平??。这些歌大家都会唱，但是深入思考歌词的人需要有人提醒才会出现。我是在东北农村长大的，我小时经常玩“扇吧叽”的游戏，地面坑坑洼洼不平，吧叽一扇下去翘一个角，很容易被别人扇过来。我的一个小学同学跟我说，那时我最大的心愿是能找到一块水泥地玩“扇吧叽”，现在发现到处都是能玩“扇吧叽”的地方。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，现在想玩什么就能玩到什么；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。

大家都看过清明上河图，描绘的是北宋时期汴梁繁荣的景象，现在这种情况到处都是。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，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福。

那里出了问题？我思前想后发现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。我今天上午的讲座，就是要让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。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是建设银行北京市分行的中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才能释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，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。

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅

仅是一点水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

一个女士和先生吵架，一吵架就生气，一生气就气十天半个月。先生说求求你了，别再生气了。她说，不行，我要气死给你看。她就这样经常生气，等到有一天她发觉肚子痛，到医院一检查，该长癌的地方都是癌。她死了，死给谁看啊？没给谁看，只是给对方一个正当的理由，让对方再换一个。很多人就是想不开，气死自己给谁看啊？所以说好心情给自己看。

什么是健康啊？1989年世界卫生组织（WHO）的定义是：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如果你总是抱怨周围的人，你就要调整心态。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有巨大破坏作用。一般人都恐惧未来，所以在年轻的时候要多努力一些。人类共有的恐惧有六个：怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕年老和怕死亡。前两个怕贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；中间两个怕得病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上可以改变；后两个怕年老和怕死亡不可改变。所以力所能及则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好。

人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个兴趣和愉快是正面的，第三个惊奇是中性的，其余六个都是负面的。在这九类基本情绪中，两类是好的，六类是不好的。由于人的负面情绪占绝对多数，因此人不知不觉就会进入不良情绪状态。我们的目的就是要塑造阳光心态，把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。比如说，我现在不高兴了，我就想办法让高兴出来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点是超人，我们不是超人，但会

努力去做。因为心境具有两极性，好的心情使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。胡锦涛总书记提出要构建和谐社会，阳光心态就是构建和谐社会的一个基础。差的心情使你向下，使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废。如果你的心情不好，就会跟别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系就会紧张。如果一个领导心情经常不好，这种不好情绪就会像羊群中的瘟疫一样在组织中传染，导致团体人际关系紧张。

你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？我在清华MBA班上问这个问题的时候，有人说，我来这个世界就是玩来了；有人说，我来这个世界就是为了吃喝玩乐。我告诉他们，这种回答没错，我们来到这个世界不就是为了吃好、喝好、玩好和乐好吗？过去我们批判这种观点，现在发现无论事情，都是为了让大家快乐。亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。多么好听啊，但是你们会发现他说了和没说一样，谁不知道要寻找快乐的时光，但问题是快乐在哪儿？谁不知道要躲避不快乐的时光，问题是不快乐的事情就像一条疯狗一样，总是追着我们，我们躲不过去。大牌人物就是有远见，他揭示出生命的本质就是趋利弊害。现在社会上经常讲的执行力，就是把事情做成的能力。如何把事情做成？就要调动、整合自己和别人的资源，创造机会，其实就是领导力，领导力就是影响力，所以阳光心态是影响力的来源，是执行力的基础。我们要把一种好思想变成行动，像我这样的一个小人物，就要把大牌人物的思想变成我的行动。下面我要介绍一些工具和大家共享，看看能否达到趋利弊害的效果。

第一个工具：改变态度。

我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，一个人因为发生的事情所受到的伤害不如他对这个事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。文革时造成了一大堆牛鬼蛇神地富反坏分子，文革后一平反，这些人又成了好人。态度变了，坏人就变好人了。事情没有好坏之分，关键是我们对事情的态度。蚂蚁虽小，可以破坏大堤，一个人改变了对事物的看法，事物就会改变。

有一个成语叫“塞翁失马，焉知祸福”，英文版的解释是这样说的：在古老的东方，有一个智者，他的一匹马丢了，邻居说你真倒霉，智者回答，是好是坏还不知道呢；不久丢失的马领着一匹野马回来了，邻居说，你太幸运了，多了一匹马，智者回答，是好是坏还不知道呢；儿子骑野马，从马上摔下来，腿摔断了，邻居说，你真倒霉，就这么一个儿子，腿还断了，智者回答，是好是坏还不知道呢；过一段时间，皇帝征兵，胳膊腿全的年轻人都在战场上被打死了，智者的儿子由于腿断了不能打仗，未被征兵还活者。故事就讲到这里，我们可以继续推理，邻居说，你真幸运，儿子还活着，智者回答，是好是坏还不知道呢；儿子结婚了，邻居说，你真好，断腿的

儿子还找到了媳妇，智者回答，是好是坏还不知道呢。所以从大尺度的时间来看，任何事情是好是坏还不知道呢。没好事没坏事，只是有事，这样想，人就会变得洒脱、平淡一些。

浙江大学有两个女同学甲、乙是好朋友，大学毕业后留校当老师，很幸运每人都生了两个儿子。甲的两个儿子很争气，都考到美国留学了，乙的两个儿子不争气，全都干了“的哥”，你们说甲、乙谁自豪？人们都羡慕甲，说你真好，两个儿子都考到美国留学了。但是遗憾的是，甲并没有感到开心，反而是乙的两个儿子每逢节假日就开车看自己的母亲，接母亲出去玩，大事小情照顾得非常好，乙日子过得非常开心。甲非常羡慕乙，所以是好是坏不知道呢。也许你说，不要紧，甲移民到美国就行了，就能享受天伦之乐了。我告诉你，是好是坏不知道呢，你把一棵老树移植到另外一个地方，它根本活不了。甲适应了杭州的社会、生态系统，到美国后水土不服，语言不通，没有朋友，孤单，她总不能每天傻呼呼吸点儿空气，啥也不说吧，那不成了地下老鼠了吗？杭州是世界最佳的人居地方，你移民到美国干吗去？美国哪有西湖啊，有湖没人看，每人看的地方你看它干吗？你总不能每天对着水发傻吧，是好是坏不知道呢！我们改变不了事情就要改变对事情的态度。

有一个女士长得很漂亮，经过漫长的选择终于和一个男士结婚了，没想到两年后她被男士抛弃了，更不幸的是孩子也死了。女士万念俱灭，准备自杀。她选择了跳海，就上了一个老头的船，船开到大海中，她准备跳下去。请你们告诉我，这个老头怎么和女士沟通，女士才能不跳海？有人这样回答，老头说，你看我行不行啊？我还没老伴呢。这样说女士一定跳下去。老头可以这样说，姑娘，两年前你是啥样子？女士自豪地说，两年前我是单身贵族，追求我的人很多，我既没有先生的拖累，又没有孩子的烦恼。现在悲惨了，我既没先生，又没孩子。老头说，这两者不是一样的吗？两年前你没有先生，现在你也没有先生；两年前你没有孩子，现在你也没有孩子，你和两年前一样漂亮，有啥想不开的？从头再来。老头的话把女士给逗乐了，女士不想跳海了，从头再来。有一首歌就叫《从头再来》，从头再来，就当啥事也没发生。清华大学MBA班上有一个女老总，30多岁离婚了，长得很漂亮，在听课时不知道脑子里哪根神经抽搐了，对一位40多岁的男老师产生了好感。下课后她对那位男老师说，你们清华大学有没有40多岁离了婚的男的，给我的朋友介绍一下。我的朋友跟我长得一摸一样，也是30多岁离了婚，在私企当老总。男老师一听很动心，说，你看我行不行啊？要是我行，我把婚离了跟她。女士很认真地回答，太麻烦了，我们要个现成的。开个玩笑。

改变了态度就有了激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果就会变化。有一个经典案例是这样说的，一个小孩和一个水手聊天，小孩问水手，大海那么恐怖，你怎么敢到海上去呢？水手说，大海也有很美丽的时候。小孩问，你爷爷死在哪儿？水手说，我爷爷死在海上。小孩问，你父亲死在哪儿？水手说，我父亲也死在海上。小孩接着说，那你怎么还敢到海上去呢？水手反

问小孩，你爷爷在哪儿死的？小孩说，我爷爷是在床上死的。水手问，你父亲在哪儿死的？小孩说，我父亲也是在床上死的。水手问，那你怎么还敢到床上去呢？别人掉到海里你不一定掉到海里，别人出问题你不一定出问题。奋起就会克服困难，结果就会变化。

内心愁苦命运也将愁苦，心态决定命运。讲一个中国的经典案例，古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两人的努力程度就不一样，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，哪口棺材可真灵啊。心态影响人的能力，能力影响人的命运。

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

第二个工具：学会享受过程。

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。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括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满，结果到了括号就结束了。云南有一个古城，气候宜人，土地富饶，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太，夫人，你们这里的人生活节奏为什么是慢悠悠的？老太太说，先生，你说人最终的结果是什么？英国绅士想了想说，是死亡。老太太说，既然是死亡，你忙什么？生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。有一个年轻人看破红尘了，每天啥也不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳，有一个智者问，年轻人，这么大好的时光，你怎么不去赚钱？年轻人说，没意思，赚了钱还得花没。智者问，你怎么不结婚？年轻人说，没劲，弄不好还得离婚。智者说，你怎么不交朋友？年轻人说，每意思，交了朋友弄不好会反目成仇。智者给年轻人一根绳子说，干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。年轻人说，我不想死。智者说，生命是一个过程，不是一个结果。年轻人翻然醒悟，这就叫一句话点醒梦中人。

怎么享受生命这个过程呢？把注意力放在积极的事情上。我们认为生命如同旅游，记忆如同摄像，注意决定选择，选择决定内容。旅游的特点是从原点出发再回到原点。有人去厦门旅游，去厦门一定要到鼓浪屿，到了鼓浪屿一定要到日光岩。到了日光岩一看，一块不足15m2的岩石，上面挤满了人，多得都要把人挤掉下去，待不了2分钟就要下来。花了一个星期的时间，在日光岩上只待了2分钟，如果从结果上看，一点也不值，但是过程重于结果。有甲、乙两个人看风景，开始的时候你看我也看，两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快一点比乙早看一眼风景，乙一看你想比我早看一眼，就走得更快一点超过了甲，于是两人越走越快最后跑起来了，原来是来看风景的，现在变成赛跑了，沿途风景两人一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。生命的本 篇二：吴维库：阳光心态

吴维库：阳光心态

今天很高兴和朋友们进行交流，我今天上午要讲的专题是《塑造阳光心态》。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。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。还有人说毛主席他老人家那个时代多好，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，就是心情不好，那真是人生的一大遗憾。

哪里出问题了？我思前想后发现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。我今天上午的讲座，就是要让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。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才能释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，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。

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

什么是健康啊？1989年世界卫生组织（WHO）的定义是：健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。著名心

理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有巨大破坏作用。人类共有的恐惧有六个：怕贫穷、怕被批评、怕得病、怕失去爱、怕年老和怕死亡。前两个怕贫穷和怕被批评，经过自身努力可以改变；中间两个怕得病和怕失去爱，经过自身努力在一定程度上可以改变；后两个怕年老和怕死亡不可改变。所以力所能及则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好，心态也就好了。

人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个兴趣和愉快是正面的，第三个惊奇是中性的，其余六个都是负面的。在这九类基本情绪中，两类是好的，六类是不好的。由于人的负面情绪占绝对多数，因此人不知不觉就会进入不良情绪状态。我们的目的就是要塑造阳光心态，把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。因为心境具有两极性，好的心情使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。胡锦涛总书记提出要构建和谐社会，阳光心态就是构建和谐社会的一个基础。差的心情使你向下，使你忧愁、悲观、失望、萎靡不振，甚至颓废，看周围的人都是坏人。

你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？我在清华MBA班上问这个问题的时候，有人说，我来这个世界就是玩来了；有人说，我来这个世界就是为了吃喝玩乐。我告诉他们，这种回答没错，我们来到这个世界不就是为了吃好、喝好、玩好和乐好吗？过去我们批判这种观点，现在发现无论事情，都是为了让大家快乐。亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。多么好听啊，但是你们会发现他说了和没说一样，谁不知道要寻找快乐的时光，但问题是快乐在哪儿？谁不知道要躲避不快乐的时光，问题是不快乐的事情就像一条疯狗一样，总是追着我们，我们躲不过去。大牌人物就是有远见，他揭示出生命的本质就是趋利弊害。现在社会上经常讲的执行力，就是把事情做成的能力。如何把事情做成？就要调动、整合自己和别人的资源，创造机会，其实就是领导力，领导力就是影响力，所以阳光心态是影响力的来源，是执行力的基础。我们要把一种好思想变成行动，像我这样的一个小人物，就要把大牌人物的思想变成我的行动。

下面我要介绍一些工具和大家共享，看看能否达到趋利弊害的效果。

第一个工具：改变态度。

我们改变不了事情就改变对这个事情的态度，一个人因为发生的事情所受到的伤害不如他对这个事情的看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。文革时造成了一大堆牛鬼蛇神地富反坏分子，文革后一平反，这些人又成了好人。态度变了，坏人就变好人了。事情没有好坏之分，关键是我们对事情的态度。蚂蚁虽小，可以破坏大堤，一个人改变了对事物的看法，事物就会改变。

有一个成语叫“塞翁失马，焉知祸福”，英文版的解释是这样说的：在古老的

东方，有一个智者，他的一匹马丢了，邻居说你真倒霉，智者回答，是好是坏还不知道呢；不久丢失的马领着一匹野马回来了，邻居说，你太幸运了，多了一匹马，智者回答，是好是坏还不知道呢；儿子骑野马，从马上摔下来，腿摔断了，邻居说，你真倒霉，就这么一个儿子，腿还断了，智者回答，是好是坏还不知道呢；过一段时间，皇帝征兵，胳膊腿全的年轻人都在战场上被打死了，智者的儿子由于腿断了不能打仗，未被征兵还活者。故事就讲到这里，我们可以继续推理，邻居说，你真幸运，儿子还活着，智者回答，是好是坏还不知道呢；儿子结婚了，邻居说，你真好，断腿的儿子还找到了媳妇，智者回答，是好是坏还不知道呢。所以从大尺度的时间来看，任何事情是好是坏还不知道呢。这样想，人就会变得洒脱、平淡一些。

浙江大学有两个女同学甲、乙是好朋友，大学毕业后留校当老师，很幸运每人都生了两个儿子。甲的两个儿子很争气，都考到美国留学了，乙的两个儿子不争气，全都干了“的哥”，你们说甲、乙谁自豪？人们都羡慕甲，说你真好，两个儿子都考到美国留学了。但是遗憾的是，甲并没有感到开心，反而是乙的两个儿子每逢节假日就开车看自己的母亲，接母亲出去玩，大事小情照顾得非常好，乙日子过得非常开心。甲非常羡慕乙，所以是好是坏不知道呢。也许你说，不要紧，甲移民到美国就行了，就能享受天伦之乐了。我告诉你，是好是坏不知道呢，你把一棵老树移植到另外一个地方，它根本活不了。甲适应了杭州的社会、生态系统，到美国后水土不服，语言不通，没有朋友，孤单，她总不能每天傻呼呼吸点儿空气，啥也不说吧，那不成了地下老鼠了吗？杭州是世界最佳的人居地方，你移民到美国干吗去？美国哪有西湖啊，有湖没人看，没人看的地方你看它干吗？你总不能每天对着水发傻吧，是好是坏不知道呢！我们改变不了事情就要改变对事情的态度。

有一个女士长得很漂亮，经过漫长的选择终于和一个男士结婚了，没想到两年后她被男士抛弃了，更不幸的是孩子也死了。女士万念俱灭，准备自杀。她选择了跳海，就上了一个老头的船，船开到大海中，她准备跳下去。请你们告诉我，这个老头怎么和女士沟通，女士才能不跳海？有人这样回答，老头说，你看我行不行啊？我还没老伴呢。这样说女士一定跳下去。老头可以这样说，姑娘，两年前你是啥样子？女士自豪地说，两年前我是单身贵族，追求我的人很多，我既没有先生的拖累，又没有孩子的烦恼。现在悲惨了，我既没先生，又没孩子。老头说，这两者不是一样的吗？两年前你没有先生，现在你也没有先生；两年前你没有孩子，现在你也没有孩子，你和两年前一样漂亮，有啥想不开的？从头再来。老头的话把女士给逗乐了，女士不想跳海了，从头再来。

改变了态度就有了激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果就会变化。有一个经典案例是这样说的，一个小孩和一个水手聊天，小孩问水手，大海那么恐怖，你怎么敢到海上去呢？水手说，大海也有很美丽的时候。小孩问，你爷爷死在哪儿？水手说，我爷爷死在海上。小孩问，你父亲死在哪儿？水手说，我父亲也死在海上。小孩接着说，那你怎么还敢到海上去呢？水手反问小孩，你爷爷在哪儿死的？小孩说，我爷爷是在床上死的。水手问，你父亲在哪儿死的？小孩说，我父亲也是在床上死的。水手问，那你怎么还敢到床上去呢？别人掉到海里你不一定掉到海里，别人出问题你不一定出问题。

讲一个中国的经典案例，古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两人的努力程度就不一样，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，哪口棺材可真灵啊。心态影响人的能力，能力影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

第二个工具：学会享受过程。

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。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括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满，结果到了括号就结束了。云南有一个古城，气候宜人，土地富饶，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太，夫人，你们这里的人生活节奏为什么是慢悠悠的？老太太说，先生，你说人最终的结果是什么？英国绅士想了想说，是死亡。老太太说，既然是死亡，你忙什么？生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。学会体会过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。我在清华大学讲两门课，一门是《领导战略》，一门是《领导学》，我今天讲的专题属于领导学范畴。缔造领导力，先要缔造个人影响力，我就提出了塑造阳光心态、情商和影响力。我今天要传授给大家的理论，如果你能听进去，悟到了，你至少增长寿命两年。现代社会由于残酷的竞争压力，人心变成了“狼心”，肉心变成了“铁心”，这套理论能把“狼心”、“铁心”变成“仁心”，能缔造家庭幸福、团队和谐。知道什么是末位淘汰吗？它是森林规则。动物为了保护自己拼命地跑，把跑得最慢的留给狼，狼把它吃掉。森林规则用在了人身上，人心不就变成了“狼心”了吗？大家都在拼命地扩大市场份额，在蛋糕不变的情况下，就是把别人的饭拿来给自己吃。竞争已经渗透到人的骨子里面，使人烦恼，心态变差。

竞争是残酷的，人还得快乐，我们就在矛盾的夹缝中生存。

第三个工具：活在当下。

活在当下的英文是Live in the present。活在当下的真正涵义来自禅，禅师知道什么是活在当下。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、婚礼、答辩。我告诉大家，这些都不是，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下，它是直接可以操作的。

一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快抓住了一

根藤条，身体悬挂在空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中和吃草莓四种选择，你们说他干吗？（回答：吃草莓），对，他吃草莓，这叫临死前捞一口，临退前捞一把，58岁现象。吃草莓这种心态就是活在当下。你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。有人说，马上就要死了，还吃什么？他不是还没死吗？机会在动态中出现，没准老虎走了，他还可以爬上来。你把这个问题问幼儿园的孩子，孩子一定毫不犹豫回答，吃草莓。孩子比我们大人快乐，因为他们活在当下。

有一个营销经理听了我的课，越听越上瘾，原来他当过营销学老师，觉得讲课没意思，后来跳槽干营销了。他对我说，没想到讲课还这么有意思，如果早知道我就不跳槽了。其实他只要把握了现在，认真做一个营销经理，把每天的事情都记在日记上，一边做营销，一边回忆过去，一边展望未来，缺理论你可以看书学习，日积月累，你就可以写书，没准你还可以超过汪中求呢，汪中求写了一本书，叫《细节决定成败》，你可以告诉别人，细节不能决定成败，战略和战术决定成败。

雅典奥运会上的王浩，全中国的目光都集中在他身上，这是中国争夺的最后一块金牌了，王浩压力太大，紧张得动作都变型了，刘国梁教练把他叫过来说了几句，王浩上去了，最后打输了。记者们都很失落，一个记者怒气冲冲地质问刘国梁，你刚才跟他说啥了？你怎么这么无能，不能调整他的心态？刘国梁说，我告诉他要摆正心态。如何摆正心态？如果刘国梁这样对王浩说，你现在争夺的是中国代表团的最后一块金牌了，你一定要想到祖国的栽培，党和人民的期望，如果你能把这场比赛拿下，你就会得到金钱、名车、豪宅、美酒、鲜花。王浩一定输。刘国梁应该这样说，你现在只要把握过程，把球打过去就行，别的一切都和你没关系；你别怕他，他还怕你呢，他现在内心比你更紧张；你技术比他强多了，你要藐视他，你一定能打败他！刘国梁如果这样说，王浩就能赢。

有人听明白了，活在当下，今天晚上就去抢银行，麻烦了。活在当下是让大家当下快乐，现在快乐，如果现在你不开心，就不是活在当下。如果你抢了银行，你一辈子都提心吊胆，一辈子不快乐。中国银行哈尔滨分行的一个支行行长整了10个亿，现在全国通缉他，他每天提心吊胆，不能活在当下。活在当下不等于今朝有酒今朝醉，而是今朝有酒不大醉，不使明朝有忧愁，以未来为导向活在当下。你开着一个吉普车在原野上狂奔，在享受回归自然的野性所带来的快乐的时候，必须知道前面不是万丈深渊。大夫告诉你，你有糖尿病不能吃糖。你说，吴老师说了，要活在当下，我就要吃糖，吃个痛快，这就不是活在当下，要以未来为导向活在过程当中。

活在当下，就要对自己当前的现状满意，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展开。有人说，吴老师，我对我的现状不满意，怎么办？你换一种看法解释现状不就行了吗？你抱怨现状不好，是因为你没看到比你更坏的情况。

具有阳光心态的人，不能增加别人心里的阴暗。华北制药集团有一个老工程 篇三：读吴维库的《阳光心态》有感

读吴维库的《阳光心态》有感

江苏省姜堰市财政局蒋垛财政所

郁彩霞

刚拿到该书时，很不以为然。都网络时代了，商贾达官，野老妇孺，只要有电脑，一个晚上敲个几百几千几万的，发布观点，辩论真伪，记录梦想，抒发胸臆，真是天马行空，任君驰骋。短的叫微博，长的叫小说。谁还不能著书立说？更不用说某些小文人，何况吴教授呢？

也就随便翻翻，湖光掠影，走马观花。不曾想，翻到一页时，竟然呆住，拍案叫绝。之后一气呵成，三个小时啃光一本《阳光心态》。第二天，又反复咀嚼，夜里反复回味。我曾想，多少年了，没像这样如饥似渴过？这本书如一泓汩汩清泉，流淌过我干涸已久的心灵，又如一弯峨眉新月，照亮了我愁肠百结的人生旅途。当年释迦牟尼在菩提树下悟道，吴教授的《阳光心态》无疑是我的菩提树了。几番读下来，有如醍醐灌顶，大彻大悟。

正确定位

把握人生

昔有诗仙李白，得意时高吟“天生我材必有用，千金散尽还复来。”甚至令高力士为其脱靴，豪放不羁之极。失意时却又“停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。”甚至临风把酒，引吭高叹，“大道如青天，我独不得出。”悲观至极。这前后比照，判若两人，有天壤之别。今日想来，李白缺少的正是一份良好的阳光心态，人生高潮时把持不住自己，自以为才华横溢就恃才放旷。一句话，锋芒过露，辱群宦太甚，这就为自己的后半生掘了一座坟。果不其然，后遭奸人进谗，李被左迁流放。呜呼!悲哉哀哉！试想，李白如果当初读过《阳光心态》，懂得在人生高潮时调低一点，人生低潮时调高一点，平常时调稳一点，又何若至此？又何愁不能锦绣人生，善始善终？前车之覆，后车之鉴。

得失平常心

一切随缘去

这是我看完此书后的一大体会。但这并不意味着消极避世，甘于平庸，而是主动上进，积极争取。努力攀岩者，虽未达顶峰，未能看到世外风光，但至少饱览了沿途美景，享受了整个过程。身体力行，参与其中，这才是最重要的。我虽身处穷乡僻壤，但能独善其身，协调好周边人情关系，积极储备专业知识，以待时变。当前金融财会理念正悄悄地发生变化，一切都在与国际接轨，墨守成规只能固步自封。作为基层财政人员，更应有紧迫感，责任感，使命感。“得失平常心，一切随缘去。”并不是说老子、庄子的不争，不要的思想，而是要顺应事情发展规律，去努力，去争取，做到不妄为，不乱为，以阳光心态对待。虽事未竟，亦无悔憾。平常心对待，不患得患失，真正实现“无为即有为”。

趋利避害

心存幸福 英国教育家尼尔说：“生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐。其实，早在几千年前的思想家亚里士多德就说过类似的理念：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。但由于人得教育背景不一样，经历环境家庭不同，其世界观、价值观必然不一样。一个士兵以为将军快乐，将军走到田头，看见老农倚在大树下吸着旱烟，不觉萌生解甲归田之意。旧社会，穷人面黄肌瘦，尖嘴猴腮，面对肥头大耳的财主，心生阶级仇恨。如今新社会，恐“三高”一族比财主还肥，又心生忧虑。有人认为吃鲍鱼猴脑是莫大的幸福，有人却在为破坏生态环境痛苦。因此幸福并无统一定义，存在个人心中而已。根据你的世界观价值观，你如果快乐，就去做。只要不违背法律法规，不悖于社会公德，勿观旁人眼色。李白喜好饮酒，但凡有酒，必定“会须一饮三百杯，莫使金樽空对月。”这是积极的享受的美好的人生。生活美如酒时，何不开怀畅饮，体验生活之甘甜。何必像杜甫一样，一辈子没露过笑脸。整天颤颤巍巍，愁眉苦脸。国难当头，只能“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”家里穷得揭不开锅时，连他的儿子都对粗鲁的怒吼。他只好拄着拐杖，到邻居家乞讨一碗饭。这种人生，与他设想的“千秋万岁名，寂寞身后事”恰恰相反。八月秋风中，茅屋飘摇欲坠。“南村群童欺我老无力，忍能对面为盗贼。公然抱茅入竹去。”家且不保，何谈国破？这种惨象，在众人看来是悲剧人生，毫无幸福可言。然而杜甫痴想着美好的未来，“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。”这一刻，他是幸福的。至于后人冠以“诗圣”的美誉时，众人认为他是成功的得意的一生。其实他痛苦了一生。因为他生前没有看到桂冠的光环。

谈古论今，说东道西，或乐极生悲，或否极泰来。总而言之，我要一如既往地用积极向上的情绪引领工作。灿烂笑容每一天，青春健康每一年。

2024-08-07

**第三篇：吴维库阳光心态读后感[推荐]**

吴维库阳光心态读后感

《阳光心态》使我认识到所谓阳光心态就是一种积极、知足、感恩、达观的心智模式。吴维库老师在《阳光心态》中用非常通俗的语言和案例向我们揭示了很多深刻的哲理，为我们的心灵架起一座通向豁达、智慧和幸福的桥梁。全书分为为什么要缔造阳光心态?怎样缔造?获得阳光心态三个部分，通过作者真切的感知和呼吁使我认识到：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。

提及如何缔造我们的阳光心态，吴维库老师在《阳光心态》中向我们介绍了十二种工具：改变-态度，享受过程，活在当下，学会感恩，向下比较，心造幸福，逆境商，创造环境，情感独立，致人而不致于人，提升情商，开悟。在我认为以下三点更值得我们当代青年重视。

一、心态决定态度，态度决定结局;我们的世界里，任何事情的结果几乎都取决于当事人的态度。站在任何一个点，你都可以走向四面八方。你选择的方向来自于你内心的态度或渴望。在生活中，一个人的精神状态对于一个人的工作、生活乃至人生具有多么重要的意义，应该说生活给予每个人成功的机会是同等的，只是收获不同，只是人们心态的不同罢了，而以什么样的心态面对你的工作、生活、人生，首先要看你的态度。有人干什么都认为是无奈之举，怨天尤人;有人却干什么都以认真、愉悦的心态去对待，用热情、勤奋去构筑未来，所以有付出后的回报。有人可以从阴暗中走向光明;有人却从胜利的喜悦中走向失败的悲哀。这无不启示我们该以何种态度去面对现实的人生。从一定意义上说，你想成为什么样的人完全取决于你的心，当然，社会环境和人事关系也会对你产生影响，尤其在你还没有决断的时候，但最终做出决定的还是你自己。只要你有坚定的态度和信念，通常就能影响周围的环境和人群，使事态向着对你有利的方向发展。

就企业来说，不少人总是以“骑驴找马”的心态对待工作，信奉多少工资做多少事。他们不明白能力越用越强，才干越练越精。他们做事凡事留一手，一心等待自己理想化的工作，然后才愿全力以赴，这种人总是以一种局外人的眼光审视企业，对他们来说多工作一分钟都是一种莫大的损失。对事不认真，对物不珍惜，对人不感恩，总是以自我为圆心。企业会接受这样一个你吗?对于在职者来说你毅然选择了企业，也就选择了你的态度，以什么样的心态去对待你的工作。企业要求员工忠于企业，在我认为所谓的忠诚于服务企业不如需要忠诚优秀的工作态度，始终贯彻追求优秀的工作精神。这种态度应该伴随一个人工作的始终。态度不仅决定专业人员的事业高度，也会决定其他工作者的价值。“现在专业知识很容易就可以学到，甚至在网络上就可以学到制造核弹的方法，态度已经成为决定员工价值的关键。”台湾飞利浦人力资源中心副总经理林南宏肯定地指出。当态度成为竞争的决胜武器自问我们准备好了吗?我们将以什么样的心态去面对?

二、活在当下，操之在我;林肯说“人快乐的程度多半是自己决定的”人生际遇对快乐程度的影响，其实还远不及我们对事件的反应来的重要。活在当下，过去已成为历史，未来无法预知，我们能够把握的只有现在。活在当下，要相信每一刻发生在你身上的事情总是最好的，要相信生命正以最好的方式展现，给自己和别人一个好的期盼，既来之则安之，把握当下。许多人并不是把时间花在现在，他们为过去懊悔，为未来堪忧，悔不当初，希望渺茫。他们经常在过去的黑暗中消沉，在未来的焦虑中绝望。可他们哪里知道活在当下是对过去最好的补偿对未来更有力的保障，沉浸在过去的痛苦中剥夺了现在的美好时光，现在的时光在痛苦中流逝，而过去扮演着一个小偷的角色将你的未来一点点窃取，你的一生都会生活在痛苦的过去。你希望吗?对于过去我们应从中吸取教训从中摆脱，为自己的美好憧憬做好眼下应该做的。事情的好坏并无定性，“塞翁失马焉知非福”。我们不能预知未来但我们可以创造未来，创造的前提就是把握当下。对于当下的把握难道不是你自己说了算吗?所以要活在当下，操之在我。

三、“看”的蕴意。

吴维库老师在《阳光心态》中提到有效管理情绪的五个能力：认识自己、管理自己、认识别人、管理别人、激励自我。认识自己叫反省，认识别人叫移情。这里提到的认识与管理其实是递进关系，因为只有认识了，管理才会有好的结果。《荀子·劝学篇》说：君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。所谓人贵有自知之明，认识自己，管理自己，学会他人之长补自己短，学会赏识别人，善于发掘别人的优点。其实生活中并不缺少美，而是缺少发现，我们要学会欣赏每个瞬间，关键在于我们怎么看问题。

我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，不如意之事十有八-九。这不以人的意志为转移。你必须欣赏自己，才能维系一段感情，你的内心充溢着平静和安宁，才能感受到生命的和-谐与安详。同时，你必须以快乐的心情去面对世界，然后积极主动地争取，才能感受到生命中源源不断地喜悦。每个人对人对事都有不同的看法，结论也是千差万别，难免会有矛盾冲突，如果你能坦诚地看待，就会发现，别人也会理解你的看法即使他始终不认同你的看法。有人之所以站的高是因为他比别人看的远。我们提倡阳光心态，不仅需要用心去感受生活，更需要用心去看，学会怎么看!以上的认识或许是肤浅的，但我坚信：生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激-情创造未来，心态营造今天。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。阅读完吴维库老师的《阳光心态》一书之后，它教会我们在变动、忙碌、浮躁的社会中，拥有一颗平常、积极、知足、感恩、达观的心，并为着人生理想而快乐地生活。正如作者所说：“我们无法事先判定事物的好坏，但我们可以带着好心情去创造成功，体验过程。”在成长道路上拥有一颗阳光般的心态，你还怕什么，目标正前方，努力就会有所成就!

**第四篇：吴维库阳光心态读后感（模版）**

吴维库阳光心态读后感/r/n

《阳光心态》使我认识到所谓阳光心态就是一种积极、知足、感恩、达观的心智模式。吴维库老师在《阳光心态》中用非常通俗的语言和案例向我们揭示了很多深刻的哲理，为我们的心灵架起一座通向豁达、智慧和幸福的桥梁。全书分为为什么要缔造阳光心态?怎样缔造?获得阳光心态三个部分，通过作者真切的感知和呼吁使我认识到：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。/r/n

提及如何缔造我们的阳光心态，吴维库老师在《阳光心态》中向我们介绍了十二种工具：改变-态度，享受过程，活在当下，学会感恩，向下比较，心造幸福，逆境商，创造环境，情感独立，致人而不致于人，提升情商，开悟。在我认为以下三点更值得我们当代青年重视。/r/n

一、心态决定态度，态度决定结局;/r/n

我们的世界里，任何事情的结果几乎都取决于当事人的态度。站在任何一个点，你都可以走向四面八方。你选择的方向来自于你内心的态度或渴望。在生活中，一个人的精神状态对于一个人的工作、生活乃至人生具有多么重要的意义，应该说生活给予每个人成功的机会是同等的，只是收获不同，只是人们心态的不同罢了，而以什么样的心态面对你的工作、生活、人生，首先要看你的态度。有人干什么都认为是无奈之举，怨天尤人;有人却干什么都以认真、愉悦的心态去对待，用热情、勤奋去构筑未来，所以有付出后的回报。有人可以从阴暗中走向光明;有人却从胜利的喜悦中走向失败的悲哀。这无不启示我们该以何种态度去面对现实的人生。从一定意义上说，你想成为什么样的人完全取决于你的心，当然，社会环境和人事关系也会对你产生影响，尤其在你还没有决断的时候，但最终做出决定的还是你自己。只要你有坚定的态度和信念，通常就能影响周围的环境和人群，使事态向着对你有利的方向发展。/r/n

二、活在当下，操之在我;/r/n

林肯说“人快乐的程度多半是自己决定的”人生际遇对快乐程度的影响，其实还远不及我们对事件的反应来的重要。活在当下，过去已成为历史，未来无法预知，我们能够把握的只有现在。活在当下，要相信每一刻发生在你身上的事情总是最好的，要相信生命正以最好的方式展现，给自己和别人一个好的期盼，既来之则安之，把握当下。许多人并不是把时间花在现在，他们为过去懊悔，为未来堪忧，悔不当初，希望渺茫。他们经常在过去的黑暗中消沉，在未来的焦虑中绝望。可他们哪里知道活在当下是对过去最好的补偿对未来更有力的保障，沉浸在过去的痛苦中剥夺了现在的美好时光，现在的时光在痛苦中流逝，而过去扮演着一个小偷的角色将你的未来一点点窃取，你的一生都会生活在痛苦的过去。你希望吗?对于过去我们应从中吸取教训从中摆脱，为自己的美好憧憬做好眼下应该做的。事情的好坏并无定性，“塞翁失马焉知非福”。我们不能预知未来但我们可以创造未来，创造的前提就是把握当下。对于当下的把握难道不是你自己说了算吗?所以要活在当下，操之在我。/r/n

三、“看”的蕴意。/r/n

吴维库老师在《阳光心态》中提到有效管理情绪的五个能力：认识自己、管理自己、认识别人、管理别人、激励自我。认识自己叫反省，认识别人叫移情。这里提到的认识与管理其实是递进关系，因为只有认识了，管理才会有好的结果。《荀子·劝学篇》说：君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。所谓人贵有自知之明，认识自己，管理自己，学会他人之长补自己短，学会赏识别人，善于发掘别人的优点。其实生活中并不缺少美，而是缺少发现，我们要学会欣赏每个瞬间，关键在于我们怎么看问题。/r/n

我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，不如意之事十有八-九。这不以人的意志为转移。你必须欣赏自己，才能维系一段感情，你的内心充溢着平静和安宁，才能感受到生命的和-谐与安详。同时，你必须以快乐的心情去面对世界，然后积极主动地争取，才能感受到生命中源源不断地喜悦。每个人对人对事都有不同的看法，结论也是千差万别，难免会有矛盾冲突，如果你能坦诚地看待，就会发现，别人也会理解你的看法即使他始终不认同你的看法。有人之所以站的高是因为他比别人看的远。我们提倡阳光心态，不仅需要用心去感受生活，更需要用心去看，学会怎么看!/r/n

以上的认识或许是肤浅的，但我坚信：生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激-情创造未来，心态营造今天。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。阅读完吴维库老师的《阳光心态》一书之后，它教会我们在变动、忙碌、浮躁的社会中，拥有一颗平常、积极、知足、感恩、达观的心，并为着人生理想而快乐地生活。正如作者所说：“我们无法事先判定事物的好坏，但我们可以带着好心情去创造成功，体验过程。”在成长道路上拥有一颗阳光般的心态，你还怕什么，目标正前方，努力就会有所成就!/r/n

【相关文章】读吴维库的《阳光心态》有感/r/n

也就随便翻翻，湖光掠影，走马观花。不曾想，翻到一页时，竟然呆住，拍案叫绝。之后一气呵成，三个小时啃光一本《阳光心态》。第二天，又反复咀嚼，夜里反复回味。我曾想，多少年了，没像这样如饥似渴过?这本书如一泓汩汩清泉，流淌过我干涸已久的心灵，又如一弯峨眉新月，照亮了我愁肠百结的人生旅途。/r/n

当年释迦牟尼在菩提树下悟道，吴教授的《阳光心态》无疑是我的菩提树了。几番读下来，有如醍醐灌顶，大彻大悟。/r/n

正确定位 把握人生/r/n

昔有诗仙李白，得意时高吟“天生我材必有用，千金散尽还复来。”甚至令高力士为其脱靴，豪放不羁之极。失意时却又“停杯投箸不能食，拔剑四顾心茫然。”甚至临风把酒，引吭高叹，“大道如青天，我独不得出。”悲观至极。这前后比照，判若两人，有天壤之别。今日想来，李白缺少的正是一份良好的阳光心态，人生高潮时把持不住自己，自以为才华横溢就恃才放旷。一句话，锋芒过露，辱群宦太甚，这就为自己的后半生掘了一座坟。果不其然，后遭奸人进谗，李被左迁流放。呜呼!悲哉哀哉!试想，李白如果当初读过《阳光心态》，懂得在人生高潮时调低一点，人生低潮时调高一点，平常时调稳一点，又何若至此?又何愁不能锦绣人生，善始善终?前车之覆，后车之鉴。/r/n

得失平常心 一切随缘去/r/n

这是我看完此书后的一大体会。但这并不意味着消极避世，甘于平庸，而是主动上进，积极争取。努力攀岩者，虽未达顶峰，未能看到世外风光，但至少饱览了沿途美景，享受了整个过程。身体力行，参与其中，这才是最重要的。我虽身处穷乡僻壤，但能独善其身，协调好周边人情关系，积极储备专业知识，以待时变。当前金融财会理念正悄悄地发生变化，一切都在与国际接轨，墨守成规只能固步自封。作为基层财政人员，更应有紧迫感，责任感，使命感。“得失平常心，一切随缘去。”并不是说老子、庄子的不争，不要的思想，而是要顺应事情发展规律，去努力，去争取，做到不妄为，不乱为，以阳光心态对待。虽事未竟，亦无悔憾。平常心对待，不患得患失，真正实现“无为即有为”。/r/n

趋利避害 心存幸福/r/n

英国教育家尼尔说：“生命是一个过程，重在追求幸福，寻找快乐。其实，早在几千年前的思想家亚里士多德就说过类似的理念：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它;第二，发现使你不快乐的时光，减少它。但由于人得教育背景不一样，经历环境家庭不同，其世界观、价值观必然不一样。一个士兵以为将军快乐，将军走到田头，看见老农倚在大树下吸着旱烟，不觉萌生解甲归田之意。旧社会，穷人面黄肌瘦，尖嘴猴腮，面对肥头大耳的财主，心生阶级仇恨。如今新社会，恐“三高”一族比财主还肥，又心生忧虑。有人认为吃鲍鱼猴脑是莫大的幸福，有人却在为破坏生态环境痛苦。因此幸福并无统一定义，存在个人心中而已。根据你的世界观价值观，你如果快乐，就去做。只要不违背法律法规，不悖于社会公德，勿观旁人眼色。李白喜好饮酒，但凡有酒，必定“会须一饮三百杯，莫使金樽空对月。”这是积极的享受的美好的人生。生活美如酒时，何不开怀畅饮，体验生活之甘甜。何必像杜甫一样，一辈子没露过笑脸。整天颤颤巍巍，愁眉苦脸。国难当头，只能“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”家里穷得揭不开锅时，连他的儿子都对粗鲁的怒吼。他只好拄着拐杖，到邻居家乞讨一碗饭。这种人生，与他设想的“千秋万岁名，寂寞身后事”恰恰相反。八月秋风中，茅屋飘摇欲坠。“南村群童欺我老无力，忍能对面为盗贼。公然抱茅入竹去。”家且不保，何谈国破?这种惨象，在众人看来是悲剧人生，毫无幸福可言。然而杜甫痴想着美好的未来，“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜。”这一刻，他是幸福的。至于后人冠以“诗圣”的美誉时，众人认为他是成功的得意的一生。其实他痛苦了一生。因为他生前没有看到桂冠的光环。/r/n

谈古论今，说东道西，或乐极生悲，或否极泰来。总而言之，我要一如既往地用积极向上的情绪引领工作。灿烂笑容每一天，青春健康每一年。

**第五篇：吴维库阳光心态读后感**

吴维库阳光心态读后感

吴维库阳光心态读后感

《阳光心态》使我认识到所谓阳光心态就是一种积极、知足、感恩、达观的心智模式。吴维库老师在《阳光心态》中用非常通俗的语言和案例向我们揭示了很多深刻的哲理，为我们的心灵架起一座通向豁达、智慧和幸福的桥梁。全书分为为什么要缔造阳光心态?怎样缔造?获得阳光心态三个部分，通过作者真切的感知和呼吁使我认识到：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。

我们讲和-谐，不仅力求人与人的和-谐，人与自然的和-谐，其实更应该注重人内心的和-谐，人内心的和-谐也许才是和-谐社会的另一个至高境界。吴维库博士提出塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观向上的人生态度，以人的内心和-谐这把钥匙，打开整个社会的和-谐。社会在不断发展的同时也不断暴露出一系列不可避免的矛盾，人们在各种麻烦的困扰中一筹莫展无计可施，于是各种矛盾在人们埋怨声中上升激化。究其原因，是心态出了问题。心态是我们调节人生的遥控，心态的不同导致人生的不同，而不同会有天壤之别，心态决定命运，心态决定成败，心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心态，改变我们的人生。提及如何缔造我们的阳光心态，吴维库老师在《阳光心态》中向我们介绍了十二种工具：改变-态度，享受过程，活在当下，学会感恩，向下比较，心造幸福，逆境商，创造环境，情感独立，致人而不致于人，提升情商，开悟。在我认为以下三点更值得我们当代青年重视。

一、心态决定态度，态度决定结局;

我们的世界里，任何事情的结果几乎都取决于当事人的态度。站在任何一个点，你都可以走向四面八方。你选择的方向来自于你内心的态度或渴望。在生活中，一个人的精神状态对于一个人的工作、生活乃至人生具有多么重要的意义，应该说生活给予每个人成功的机会是同等的，只是收获不同，只是人们心态的不同罢了，而以什么样的心态面对你的工作、生活、人生，首先要看你的态度。有人干什么都认为是无奈之举，怨天尤人;有人却干什么都以认真、愉悦的心态去对待，用热情、勤奋去构筑未来，所以有付出后的回报。有人可以从阴暗中走向光明;有人却从胜利的喜悦中走向失败的悲哀。这无不启示我们该以何种态度去面对现实的人生。从一定意义上说，你想成为什么样的人完全取决于你的心，当然，社会环境和人事关系也会对你产生影响，尤其在你还没有决断的时候，但最

终做出决定的还是你自己。只要你有坚定的态度和信念，通常就能影响周围的环境和人群，使事态向着对你有利的方向发展。

就企业来说，不少人总是以“骑驴找马”的心态对待工作，信奉多少工资做多少事。他们不明白能力越用越强，才干越练越精。他们做事凡事留一手，一心等待自己理想化的工作，然后才愿全力以赴，这种人总是以一种局外人的眼光审视企业，对他们来说多工作一分钟都是一种莫大的损失。对事不认真，对物不珍惜，对人不感恩，总是以自我为圆心。企业会接受这样一个你吗?对于在职者来说你毅然选择了企业，也就选择了你的态度，以什么样的心态去对待你的工作。企业要求员工忠于企业，在我认为所谓的忠诚于服务企业不如需要忠诚优秀的工作态度，始终贯彻追求优秀的工作精神。这种态度应该伴随一个人工作的始终。态度不仅决定专业人员的事业高度，也会决定其他工作者的价值。“现在专业知识很容易就可以学到，甚至在网络上就可以学到制造核弹的方法，态度已经成为决定员工价值的关键。”台湾飞利浦人力资源中心副总经理林南宏肯定地指出。当态度成为竞争的决胜武器自问我们准备好了吗?我们将以什么样的心态去面对?

二、活在当下，操之在我;

林肯说“人快乐的程度多半是自己决定的”人生际遇对快乐程度的影响，其实还远不及我们对事件的反应来的重要。活在当下，过去已成为历史，未来无法预知，我们能够把握的只有现在。活在当下，要相信每一刻发生在你身上的事情总是最好的，要相信生命正以最好的方式展现，给自己和别人一个好的期盼，既来之则安之，把握当下。许多人并不是把时间花在现在，他们为过去懊悔，为未来堪忧，悔不当初，希望渺茫。他们经常在过去的黑暗中消沉，在未来的焦虑中绝望。可他们哪里知道活在当下是对过去最好的补偿对未来更有力的保障，沉浸在过去的痛苦中剥夺了现在的美好时光，现在的时光在痛苦中流逝，而过去扮演着一个小偷的角色将你的未来一点点窃取，你的一生都会生活在痛苦的过去。你希望吗?对于过去我们应从中吸取教训从中摆脱，为自己的美好憧憬做好眼下应该做的。事情的好坏并无定性，“塞翁失马焉知非福”。我们不能预知未来但我们可以创造未来，创造的前提就是把握当下。对于当下的把握难道不是你自己说了算吗?所以要活在当下，操之在我。

R君加入一家企业是因为该企业正在筹划一个砷化镓芯片生产的项目。R君认为自己的发展前景一片光明，可后来由于政治原因项目被停了，许多人都选择另谋出路，但与其他人不同的是他没有消沉而是将自己以前的资料认真反省，形成一系列报告资料交与领导，并得到了领导的赏识，事业也因此上了一个更高的层次。吴维库老师所讲的事例清楚地告诉我们：R君之所以成功是因为他活在当下，他不为环境左右，一心干好当前的责任，操之在我，从容面对只有这样的人

才具有帅才的气度。就摔破牛奶罐的姑娘而言，牛奶能否换回小鸡、裙子等物质，完全掌握在自己手中，却只看到卖了牛奶后的事忘记当下还顶着牛奶罐。熊瞎�雨衩钻桓鋈右桓龅缺蝗朔⑾质绷衩资鞘裁次抖疾恢溃杀�?活在当下就是活在现在，为什么不让自己来主宰自己呢?

三、“看”的蕴意。

吴维库老师在《阳光心态》中提到有效管理情绪的五个能力：认识自己、管理自己、认识别人、管理别人、激励自我。认识自己叫反省，认识别人叫移情。这里提到的认识与管理其实是递进关系，因为只有认识了，管理才会有好的结果。《荀子·劝学篇》说：君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。所谓人贵有自知之明，认识自己，管理自己，学会他人之长补自己短，学会赏识别人，善于发掘别人的优点。其实生活中并不缺少美，而是缺少发现，我们要学会欣赏每个瞬间，关键在于我们怎么看问题。

我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，不如意之事十有八-九。这不以人的意志为转移。你必须欣赏自己，才能维系一段感情，你的内心充溢着平静和安宁，才能感受到生命的和-谐与安详。同时，你必须以快乐的心情去面对世界，然后积极主动地争取，才能感受到生命中源源不断地喜悦。每个人对人对事都有不同的看法，结论也是千差万别，难免会有矛盾冲突，如果你能坦诚地看待，就会发现，别人也会理解你的看法即使他始终不认同你的看法。有人之所以站的高是因为他比别人看的远。我们提倡阳光心态，不仅需要用心去感受生活，更需要用心去看，学会怎么看!

以上的认识或许是肤浅的，但我坚信：生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激-情创造未来，心态营造今天。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。阅读完吴维库老师的《阳光心态》一书之后，它教会我们在变动、忙碌、浮躁的社会中，拥有一颗平常、积极、知足、感恩、达观的心，并为着人生理想而快乐地生活。正如作者所说：“我们无法事先判定事物的好坏，但我们可以带着好心情去创造成功，体验过程。”在成长道路上拥有一颗阳光般的心态，你还怕什么，目标正前方，努力就会有所成就!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！