

畅销书《快乐改变命运》作者
再推力作

兜售快乐



快乐人生**6+1**

刘 畅 刘汉洪◎著

亿万富翁的**快乐密码** 成功人士的**快乐秘笈**

青少年偶像明星
80后财富新贵
北大著名学者

张 杰
高 燃
高 贤 峰

倾情
推荐



机械工业出版社
China Machine Press



半部《论语》治天下，何故？因为快乐。《论语》开宗明义讲的就是快乐。

本书作者曾就读李嘉诚创立的长江商学院EMBA，与亿万富翁和成功人士同学两载，通过对其创立者、校友和同窗进行深入研究，终于破译了他们快乐成功的密码。本书即是一部难得的“快乐论语”，它将陪你找回那久违的快乐！



兜售
快乐

兜售

快乐人生 **6+1**

快乐

刘 畅 刘汉洪◎著



机械工业出版社
China Machine Press

社会发展到今天，我们的物质条件有了质的变化，钱多了，吃的好了，穿的好了，但是我们却发现我们的快乐没了，或者说快乐越来越难寻觅了。这是为什么？

本书将帮你解答，适合所有正在寻找快乐的人，它会成为你的朋友，陪你一起找回那久违的快乐。拿起它吧！

图书在版编目 (CIP) 数据

兜售快乐：快乐人生 6+1 / 刘畅，刘汉洪著. —北京：机械工业出版社，2011.11
ISBN 978-7-111-35979-1

I. ①兜… II. ①刘… ②刘… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 196913 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：任淑杰

责任编辑：任淑杰 刘学

责任印制：乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2012 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·9.75 印张·1 插页·121 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35979-1

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

做一个真正的快乐达人

21 世纪最难得的是什么？

人才！

我们可以负责任地告诉大家：错了！

因为，这个世界不缺少英雄，只缺少舞台；不缺少精彩，只缺少喝彩；不缺少娱乐，只缺少快乐。

我们的钱越来越多了，但一些人的快乐却越来越少了；我们的生活越来越好了，但一些人“骂娘”的次数却越来越多了；我们的条件越来越好了，但一些人的心情却越来越差了；我们的短信越来越多了，但一些人的信用却越来越少了；我们的通信越来越方便了，但一些人的感情却越来越疏远了；我们的交通越来越便捷了，但一些人见面的机会却越来越少了……

地球是平的，而且又热又平又挤。全球都在变暖，疯狂竞争的人也更多了。

地球不但是一个村，而且成了一个筐，“鸭梨”都在里面装。什么是“鸭梨”？“鸭梨”就是压力呀，工作压力、生活压力、精神压力、心理压力……

阿姆斯特朗被“鸭梨”过，那是月亮惹的祸。阿姆斯特朗是谁？他就是那位“月球一小步，人类一大步”的第一位登上月球的宇航员。但是，自从他从月球返回来以后，他的人生目标没有了，他的生活快乐没有了，因为他被“鸭梨”了。快乐不是一个终点，快乐是一个过程。

从“郁闷”到“最近比较烦”，再到“一千个伤心的理由”；从“传奇”到“偷菜”，“偷的不是菜，偷的是寂寞”；从“芙蓉姐姐”到“犀利哥”、“凤姐”，再到“宁愿躺在宝马车里哭，不愿坐在自行车上笑”的拜金女马诺；从“贾君鹏，你妈妈叫你回家吃饭了”，到“不要迷恋哥，哥只是个传说”；从“洗具”、“杯具”、“鸭梨”，到“神马都是浮云”，等等。从我们生活中的点点滴滴，都能感觉到我们现实当中的压力、寂寞、孤独、郁闷。

为什么会造成这样一种局面呢？

因为很多人并不真正懂得什么是快乐，从而错把金钱、权力、名声等只能算作快乐手段的东西，当作了生命快乐的本身。或后悔莫及，或到死都不明白。也正因为如此，人类自身在追求所谓的快乐的过程中，制造出了许许多多的不快乐。

伴随快乐感下降而来的，是种种令人担忧的社会问题和环境危机，亚健康、过劳死、抑郁症、非正常死亡、恐怖事件和暴力事件等。据有关资料公布，60%的上班族处于亚健康状态，其中90%为白领。因心理疾病导致的自杀问题越来越严重。恐怖和暴力事件也触目惊心。从全球看，拉登恐怖事件阴魂不散。在国内，个体暴力暴露出“崩溃性”社会心态，“郑民生”事件惨不忍睹。2010年3月23日，福建南平市实验小学门口，9童死，4童重伤。凶手郑民生为马站社区诊所医生，其动机只是工作无趣、恋爱失败、闲言刺激。此外，还有其他种种不快乐的事件。

快乐，已成为当今世界最难得、最稀有的资源。快乐已成为一个国家的竞争力。国家的快乐力，已成为人类何去何从的全新动力。

不过，我们虽然感觉到不快乐，但是请不要自责。为什么？因为责任不在我们，而在快乐教育的缺失。想一想，从小到大，从家庭到学校，再到社会，我们除了获得了怎么挣钱、怎么读书、怎么成功的教育以外，有谁教我们怎么获得快乐吗？没有！所以我们告诉大家，责任不在你，责任在家庭，责任在学校，责任在社会。快乐教育的缺失，是当

今世界教育最大的失误。

同时，我们要高兴地告诉大家，拯救快乐的行动已经在全球展开。快乐管理、快乐激励、快乐教育，创建快乐型组织等有益的探索亦如春风般迎面而来，它将让我们的生命因此而感动。

成功的人不一定快乐，但快乐的人一定成功，因为快乐本身就是最大的成功。更何况，真正的快乐还可以极大地促进传统意义上的成功。

快乐的人一定是乐观自信的人，而乐观自信的人往往从积极的一面观察问题、思考问题和解决问题。无数事实证明，成功属于乐观进取的人。

快乐的人一定是珍爱生命的人。他们懂得善待自己，科学地安排好自己的生活与工作，注重锻炼身体，遇事心情开朗，不会无端生气，坚持健康、有规律的生活方式，故而能有良好的身体素质，拥有成功的身体条件和“奋斗的本钱”。

快乐的人一定是善待别人的人。他们懂得宽容别人、包容别人，有真情、有爱心，与人为善、乐于助人，所以能够建立良好的人际关系，具有较好的人格魅力。这种人自然更讨人喜欢，更能够获得别人的帮助和支持，拥有更多更好更快更大的成功机会和条件。

总之，一位真正快乐的人一定是热爱梦想的人、简单纯朴的人、诚实守信的人、懂得感恩的人、团结友好的人、自强不息的人、善于借力的人、品德高尚的人。如果这样的人还不能获得成功的优先权，那么谁还有资格优先成功呢？

既然如此，就让我们做一个真正的快乐达人吧！

第一，要让快乐成为我们的DNA。什么是DNA？DNA就是遗传基因。快乐文化就是我们的DNA。

第二，让快乐成为我们的生命线。不要怕艰苦，不要怕辛苦，不要怕清苦，也不要怕说不出的苦，因为我们有快乐的心理品格和坚强的精神力量，这就是我们的生命线。

第三，让快乐成为我们的核武器，也就是要打造我们的核心动力。

我们的核心动力就是我们的核心价值观。我们把工作当兴趣，我们把奋斗当快乐，我们让优秀成为习惯，我们的成长比成功更重要，我们把磨砺当作最好的奖励。

第四，让快乐成为我们的价值链。我们要快乐工作、快乐生活、快乐学习、快乐奉献、快乐成功。

我们要做一个真正的快乐达人，就要做一个像孔子那样的快乐达人。“学而时习之，不亦说乎；有朋自远方来，不亦乐乎；人不知而不愠，不亦君子乎。”做一个知足常乐、自得其乐、助人为乐的人。要坚持终身学习，因为知识是我们进步的阶梯，而实践是我们进步的电梯。我们只有不断地学习，不停地“充电”，才能更好更多地“放电”。

做一个真正的快乐达人，就要做一个像毛泽东那样的快乐达人：自信人生两百年，会当水击三千里。以广大人民的快乐为快乐，以快乐全天下为己任。在追求大境界中成就大风流，实现大快乐。

快乐是人与生俱来的本能，快乐是人终生不改的追求。快乐是最大的成功，分享是最大的快乐。快乐的人希望更多的人快乐，成功的人希望更多的人成功，只要愿意，我们都是快乐达人。

快乐来敲门了，你听见了吗？



序 做一个真正的快乐达人

I 快乐，你懂吗

- 003 · 1. 快乐是生命的永恒追求，快乐是人生的至高财富
- 007 · 2. 和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉
- 011 · 3. 无钱一定不快乐，有钱不一定快乐
- 014 · 4. 快乐不是没有眼泪，而是含泪还在微笑
- 017 · 5. 痛苦是想出来的，快乐是找出来的

II 给我阳光，我就灿烂

- 023 · 1. 快乐源于自知，每个人都是伟人
- 027 · 2. 你对世界笑，世界就对你笑
- 031 · 3. 天生我才必有用，关键要看怎么用
- 034 · 4. 如果无法改变事情，那么努力改变心情
- 037 · 5. 自信的人不怕受伤害，快乐的人不去做完人

III 快乐是权利，不是专利

- 043 · 1. 天堂就是人帮人，地狱就是各顾各
- 045 · 2. 欣赏的目光像阳光，照到哪里哪里亮
- 048 · 3. 一德二命三风水，最好的风水是感恩
- 050 · 4. 聪明人总是站在巨人的肩膀上，傻瓜一切从零开始
- 054 · 5. 欣赏是一种好心态，感恩要成为真行动

IV 播种激情，收获快乐

059 · 1. 工作是最大的快乐，岗位是最好的平台

062 · 2. 忙忙碌碌更充实，无所事事会无聊

065 · 3. 奉献是最好的表现，行动是最好的表白

067 · 4. 不怕平凡于形，只怕平庸于心

069 · 5. 爱岗位要像恋爱，干工作要像“偷菜”

V 爱你一万年，只争朝夕

075 · 1. 有爱不孤独，有情不寂寞

078 · 2. 无情未必真君子，有情才会有快乐

081 · 3. 好父母胜过好学校，快乐是孩子最好的老师

084 · 4. 亲人是上天安排的朋友，朋友是自己找来的亲人

088 · 5. 不怕自己被娱乐，就怕别人不快乐

VI 多彩生活，像花儿一样

095 · 1. 快乐是生命的意义，爱好是快乐的美丽

098 · 2. 生命本来是彩色的，快乐自然要多元化

101 · 3. 快乐是一个过程，路上的风景最美

105 · 4. 兴趣是人人的权利，爱好是人人的福利

110 · 5. 兴趣爱好千万种，积德行善最走红

附录 让我们敲开快乐之门——在湖南卫视新闻中心的演讲

119 · 1. 我们被“鸭梨”了，世界都被“鸭梨”了

124 · 2. 我们为何被“鸭梨”，谁动了我们的快乐

131 · 3. 让我们吃掉“鸭梨”，我们的快乐不是梦

I

快乐，你懂吗

快乐是人的终极目的与价值，追求快乐是人的生命意义之所在。这是由人的本性所决定的：快乐是人与生俱来的本能。不仅如此，快乐还是人终生不改的追求。对于世界上的任何一个人，物质上面的东西可能让他满足，但当他面对精神层面的追求时，往往没有止境。

我们的钱越来越多了，但一些人的快乐却越来越少了……这就是被称为世界性难题的快乐悖论。

国际经验表明，当一个国家的人均 GDP 进入 4000 美元的时期时，既是黄金发展期，也是矛盾凸显期，处理得好，能够顺利发展，经济能够很快上一个新台阶，处理不好，经济将停滞不前或倒退。目前我国已进入人均 GDP4000 美元阶段，为了避免可能出现的经济社会问题，巩固改革发展的成果，推动经济可持续发展，应积极维护社会稳定，促进社会和谐，快乐教育和快乐管理呼之欲出。

当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。个人通过快乐修炼，可以更积极乐观地面对工作和生活；组织通过快乐管理，可以更加科学和谐地实现发展和繁荣。快乐教育的开展，有望给经济社会的发展装上全新的马达。它完全是人心所向、形势所逼、发展所需、使命所趋、优势所在和群众所盼的必然选择。相信有快乐教育的给力，科学发展的和谐社会将更加令人向往，幸福中国可望涌现更多的快乐样本。

1. 快乐是生命的永恒追求，快乐是人生的至高财富

快乐感言

当今时代，快乐力已成为全新的竞争力和生产力。个人通过快乐修炼，可以更加积极乐观地面对工作和生活；组织通过快乐管理，可以更加科学和谐地实现发展和繁荣。

快乐不仅是一种人生的态度，也是一种可以学习的非常重要的能力。

快乐是一门科学，也是一门艺术。不懂得快乐的科学含义，就难以真正找到快乐。长期以来，我们把财富和成功本身当成了快乐，结果就拼命追求财富和成功，甚至以不惜牺牲快乐和生命为代价。

令人担忧的是，这种全球性的快乐悖论现象愈演愈烈，这就是我们的财富多了，快乐少了。

仅从网络和当下社会的流行语来看，我们便可以窥见一斑。

从“木子美”到“芙蓉姐姐”，再到“凤姐”、“犀利哥”、“拜金女”的一夜蹿红；从“郁闷”到“最近比较烦”“贾君鹏，你妈妈叫你回家吃饭了”的异常火爆；从“传奇”到“偷菜”，“偷的不是菜，偷的是寂寞”，从“不要迷恋哥，哥只是个传说”到“神马都是浮云”的快速流

行；从“杯具”、“洗具”到“鸭梨”的不断凸显，不能不说，这是人们心理压力和精神空虚的某种反映，是快乐缺失的另类表现。

伴随快乐感下降而来的，是种种令人担忧的社会问题和环境危机，亚健康、过劳死、抑郁症、非正常死亡、恐怖事件和暴力事件等。据有关资料公布，60%的上班族处于亚健康状态，其中90%为白领。全国有心理问题和精神疾病的人口比例高达7%，总数超过1个亿。因心理疾病导致的自杀问题越来越严重。恐怖和暴力事件也触目惊心。从全球看，拉登恐怖事件阴魂不散。在国内，个体暴力暴露出“崩溃性”社会心态，“郑民生”事件惨不忍睹。2010年3月23日，福建南平市实验小学门口，9童死，4童重伤。凶手郑民生为马站社区诊所医生，其动机只是工作无趣、恋爱失败、闲言刺激。此外，还有其他种种不快乐的事件。

我们被“鸭梨”了，全世界都被“鸭梨”了。世界不仅是平的，而且又平又热又挤。地球不仅是一个村，而且已经成了一个“筐”，“鸭梨”都在里面装。“鸭梨”就是压力。崔永元被“抑郁”过，地球人都知道。就连第一位登月宇航员阿姆斯特朗都被“鸭梨”了，却是月亮惹的祸。就在他从“月球一小步，人类一大步”之后回到地球的那一天开始，他便感觉到，生命从此失去了意义。因为，登上月球是他一生的梦想，为此他多少次向往和憧憬这一美妙的时刻，多少次在梦里描绘出月亮的美丽。这种对美好明天心驰神往的过程，给予了他无限的快乐，赋予了生命夺目的光辉。然而，令他万万没有想到的是，昔日的无限向往却成了无法再现的历史，今天拥有的只是无比失落的痛苦。如今，在他的眼里，月亮早已没有昨日的朦胧之美，有的只是一堆石头般的冰冷无情。为了排解心中这一难以名状的苦痛，他曾经尝试着去海滨度假、去运动登山，但都无济于事，结果，只有那一次又一次的怀旧主义的追忆，才偶尔让他找回一点点心灵的慰藉和微乎其微的快乐感。他的事实告诉我们：快乐并不是目标的达成，更多的快乐还在追求目标的过程之中。

快乐是由多种因素综合构成的，但从总的方面看，影响快乐的因素无非两个方面：一个是客观方面，另一个是主观方面。根据社会公平和机会均衡理论，客观因素对每个人而言，总的来说是“人人平等”的。所以，从个体获得快乐而言，主观因素的影响是至关重要的，即：既要有快乐的意识和理念（对快乐的主观愿望和需求），同时还要有快乐的行为。总之，心态决定状态，状态又反作用于心态，所以要形成快乐观念与行为的良性互动、知行合一，达到心态与状态相协调、相统一、相促进。

快乐要素

一是身心健康。据问卷调查显示，77.2%的人把这一项列为人生快乐的第一要素。当今社会流行的比喻是，金钱、权力、美色都是0，只有健康是最前面的1，没有这个1，后面的0再多也还是0。

二是家庭亲情。据问卷调查显示，100%的人都认为亲情也是人们快乐的重要内容，仅将亲情排在人生快乐选项第一位的就达73.5%，仅次于身心健康的选项。在遇到困难时，82.7%的人首选求助于亲人。承受工作压力时，28.4%的人首选向亲人倾诉。在情感一栏的选项中，人们首选亲情，其次才是爱情、友情、恩情和同情。另据有关研究披露，亲情加上身体健康两项，在诸多快乐要素总和中所占比值超过50%，有权威人士甚至感言应超过90%。他说，一个在外面再成功、再风光的人，如果家庭生活不幸福，儿女不争气，便毫无快乐可言。这也从另一个侧面反映，亲情对于人生快乐举足轻重的地位，尤其对于中国这样一个有着重视家庭亲情传统的国度而言，亲情无疑更加重要和不可替代。

三是自我实现。从问卷情况看，31%的人将自我实现列为快乐工作的首选。而且，随着经济社会的发展与进步，将自我实现列为快乐重要内容的人越来越多。从文化层次来看，越是素质高的人，越以追求自我实现为快乐。

四是经济收入。尽管钱不等于快乐，但还是有相当多的人把增加经

济收入列为人生快乐的重要内容。从问卷调查来看，有 64% 的人把增加经济收入列为人生快乐的首选，95% 以上的人认为快乐与经济收入有关。在不快乐原因的选项中，有 28.6% 的人认为经济收入过低是第一位的因素，不过在月收入超过 5000 元的人群中，他们认为快乐与金钱关系不大，且从问卷比较来看，这部分人的快乐指数并不比月收入 3000~5000 元的人群高，具体情况是：月收入 5000 元人群中比较快乐的人占了 66.67%，而月收入 3000~5000 元人群中比较快乐的人反而占了 77.14%，比前者高 11 个百分点。所以，综合各种情况来看，经济收入与人生快乐有关系，但又并不是有规律的正相关，尤其是达到一定水平之后，甚至可能是不相关了。

五是友情、人缘和良好的社会环境。从问卷调查情况看，绝大多数人都认为，一个良好的人际关系环境和宽松和谐的社会环境，也是人生快乐的重要条件和内容。即使从中国古代的传统来看，“有朋自远方来”“他乡遇故知”“海内存知己、天涯若比邻”等也是人们追求的一种美好境界。

当然，人生快乐还有其他一些方面的内容，在此就不一一赘述了。

总之，快乐感是一种主观感受，只要我们懂得自我调适、自我感知，发现快乐的真谛，我们便一定会拥有真正的快乐。

2. 和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉

快乐感言

生命的真谛，在于微笑着面对生活。

让自己快乐，让别人快乐，让全人类都过上幸福快乐的生活，应当成为我们最崇高的理想。

人们对快乐的理解各有不同，但归结起来不外乎以下几个方面：主观感受说、财富成功说、自我实现说、及时行乐说、无忧无虑说、幸灾乐祸说。

从快乐的具体形式和需求类型看，**快乐没有固定的模式，每个人都有自己的快乐。**

快乐可以分为无聊之乐、无奈之乐、无忧之乐、无欲之乐、无知之乐、无我之乐和无私之乐，或古人总结的知足常乐、自得其乐和助人为乐。

快乐按需求分类，分为生理之乐、心理之乐、情理之乐、真理之乐和伦理之乐。

生理之乐是最基本的快乐。如吃、喝、睡、拉、性生活等，以及对温度、空气、湿度、阳光等气候条件的需求感觉等，都属于这一类。生理之乐的需求表现为刚性较强，其上下限明显。

心理之乐是指满足心理和精神需求的快乐，如对各种艺术的需求，以及对美色的欣赏、炫耀性消费、游戏娱乐、休闲度假、文化体育等，均属于这一类。其显著特征是弹性较大，且上下限不明显。

情理之乐是指各种情感需求的快乐，包括爱情、亲情、友情、恩情和同情等，恩情主要指感动、感激和感谢之情。这类快乐是不可或缺的，但以多少为满足，常常因人而异，且复杂多变。

真理之乐主要是指追求兴趣、理想、信仰等心中的真理所产生的快乐。如学术研究、宗教信仰、发明创造等，均属此类。真理之乐比较稳定和坚定，而且容易达到忘我的境界，且常常为外人所不理解。

伦理之乐主要包括道德、利他、慈善、环保等与社会自然伦理有关的快乐。这种快乐境界最高，社会价值更大。

从快乐的价值观看，有共产主义快乐观、宗教主义快乐观、完美主义快乐观、理想主义快乐观、现实主义快乐观、忙碌主义快乐观、拜金主义快乐观、成功主义快乐观、怀旧主义快乐观、伪装主义快乐观和虚无主义快乐观等。

孔子的快乐观则是，得天下英才而教育之。他在论语的开篇中说的就是快乐，堪称中国最早的快乐达人。他说，学而时习之不亦说乎，有朋自远方来不亦乐乎，人不知而不愠不亦君子乎，讲的都是快乐。对于颜回的快乐，他也大加赞赏。他说，一簞食、一瓢饮、在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。他认为，学习颜回有的是高尚的快乐，不为贫穷所困。

很显然，快乐没有一个固定的定义，不同的人会有不同的理解。那么，快乐到底从哪里来呢？

“和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉”，这便是快乐的真谛。

所谓和谐，具体体现在人自身、人与人、人与自然的和谐平衡上。

人自身的和谐平衡包括生理平衡和心理平衡。生理平衡包括吃、喝、睡等方面。什么叫心理平衡呢？例如，我们普通的工薪阶层通过努力工作，每年要达到几万元的收入，这个目标很现实，是平衡的，到了

年底我们就很快乐。如果我们的期望是 5 万元，而实际有 7 万元了，我们就更快乐，满足了平衡，超越了平衡。相反，如果我们定的目标是年底要买一辆宝马，要赚 50 万元，甚至 100 万元，但到年底却只赚了 5 万元，你就会痛苦不堪，这就是不平衡。心理不平衡，是因为你的希望和现实不符。所以什么叫幸福？什么叫快乐？幸福和快乐就是你的希望满足的程度，你的期望越高，满足越低，你就是负快乐；你的期望越低，满足越高，你就会觉得幸福，这是人自身的平衡。

人和人之间的和谐来自于一种平衡。例如夫妻之间的平衡；亲戚之间的平衡；同事之间的平衡。有一种平衡和谐的关系，你就快乐了，没有的话，你就不快乐。

人与自然的和谐也很重要。如果你自己内心和谐了，人与人之间的关系也和谐了，但与自然却不和谐，一样快乐不起来。打个简单的比方，如果把我们城市的树都砍掉，大家都会把市长给骂死。为什么骂？因为大家不快乐了。把树砍掉了，肯定快乐不起来，因为自然环境遭到破坏了。现在为什么很多人不快乐，就是因为自然环境越来越糟糕。为什么我们要去旅游，就是因为我们想去享受自然环境。为什么喜欢到农家乐去吃饭，也是因为我们想去享受自然环境。

和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉。而这种爱，同样包括爱自己、爱别人、爱大自然。一个眼中、心中和行为中没有爱的人，是根本没有快乐可言的。

童话大王郑渊洁的故事佐证：大爱无疆、大爱有乐！

有一天，电视介绍郑渊洁，说汶川地震他首先捐了 38 万元，当时他觉得很心痛，感觉自己捐少了。但后来，看到自己的捐助帮助了灾区重建，突然之间他感觉血压升高了，那是从来没有过的感觉，他感到特别兴奋，不可言表。后来他想，原来这就是幸福、是快乐。他说：“我原来发表那么多小说，那么多粉丝找我签名，怎么就没有这种感觉呢？以前那种感觉也很舒服，但那都是成就感。原来幸福就是给予，幸福就是做好事、帮助别人。”后来，他又向灾区捐 50 万元用以兴建两所学

校。别人劝告他：“郑作家，你捐一所算了吧。”他问：“为什么呢？”对方说：“我们建的学校要抗八级地震，要加大投入，50 万元只能建一所学校。”但郑渊洁坚决地说：“还是两所，不就是 100 万元吗？”郑渊洁说：“我为什么要捐 100 万元，因为快乐感、幸福感呀！100 万元能买到快乐多好呀！我不缺 100 万元，但我缺快乐，我缺幸福。”这就是郑渊洁，著名的童话作家。

3. 无钱一定不快乐，有钱不一定快乐

快乐感言

快乐是每个人的权利，不是任何人的专利，你我都无权独享。

快乐是最大的成功，分享是最大的快乐。如果我们真正向往快乐，就要广为传播快乐。

成龙是一位成功的英雄和楷模，但他同样也有不快乐的时候。记得他在《鲁豫有约》电视访谈中谈到，每当热闹渐渐退去的时候，身边的人一个一个散去，而此时此刻，成龙的寂寞难耐、他的难以言表的孤独、他的高处不胜寒的处境，让他一次又一次经受着常人难以想象的苦痛。为排解此时的心灵之苦，寻找一份属于自己的快乐，他出发了！只不过，只是一场没有掌声、没有喝彩的个人英雄主义式的一个人的战斗。在大雨倾盆的夜晚，他无须再伪装自己，因为街上近乎无人，此时此刻，他可不是公众人物。于是，他开着自己的车，每见到一辆爬坡困难的汽车，就用自己的车将别人的车顶上去，然后看着别人的汽车远去，心中便升起一丝快慰。如果在无车无人的时候，他就故意将车开进积水很深的地方，加大油门快速地冲过去，看着水花从车的两边高高地溅起，借此找到一份开心与快乐。

我们的钱多了，快乐却并没有像事先我们想象的那样相应增加，这

是为什么呢？

这确实是一个越来越引人关注的社会问题。据研究显示，一般来说，有钱的人比没钱的人更为快乐，人均收入高的国家的人民也略为快乐。但也有很多与此相悖的现象。例如新加坡的人均收入是印度的82.4倍，以购买力折算也有16.4倍，但这两个国家人民的快乐水平却一样，也都比人均收入更高的日本高出许多。美国的人均实际收入（扣除物价上涨因素）从20世纪40年代至今增加了一倍半，但快乐水平并没有什么变化，自认为很快乐的人在30%左右波动，没有上升的趋势；平均快乐水平的人在72%左右波动。日本这几十年来人均实际收入增加得更多，但其平均快乐则在59%左右波动，也没有上升的趋势。在中国，情况也差不多，我们的整体收入水平普遍提高，但快乐指数的提高仍有许多不尽如人意的地方。

为什么会出现这样的情况？这与人们的快乐观、快乐的本质属性有关系。例如从快乐的适应性、比较性来看，就能从某个方面说明“快乐悖论”现象。快乐的适应性是指，一旦快乐得到满足之后，就会失去原先的吸引力，这是由人天生的生理免疫系统所决定的，也符合经济学上的边际效益递减原理。同时，从某个方面来说，快乐是相对而言的，不仅与自己过去比，更会与他人比。虽然他的收入增加了，但可能别人比他增加得更快、更多。并且有一种现象，因为对快乐的过高期望，人们往往认为他人的收入增加总比自己更理想，这可能也是造成快乐感增加不明显甚至下降的原因。还有就是，人们的快乐感是一个复杂多变的感应系统。金钱与财富增加了，可能因此产生的健康状况、精神压力、环境恶化、公平秩序、人际关系、家庭亲情等方面的矛盾也更加突出。

要增加我们的快乐感，就要在科学追求财富的同时，树立正确的快乐价值观，在积极调整客观外在的综合平衡的同时，重点调整好自己的心态，实现内心的和谐平衡。

既然钱不等于快乐，为什么我们还要拼命赚钱呢？

首先还是人们没有真正从思想深处接受“钱不等于快乐”这一科学

的快乐价值观，或至少将信将疑。2010年，深圳富士康员工连环跳楼事件一定有其复杂的深层次原因，但其快乐管理和快乐教育的缺失，也是其幕后的“凶手”。那些年轻员工因缺乏对快乐的正确理解，错把金钱当快乐、当一切，为追求更多的物质回报，他们疯狂地加班赚钱，最终导致精神崩溃、跳楼自杀。这是一个典型的快乐教育的负面案例。

即使人们明白了钱不等于快乐的道理，也仍然可能会拼命地赚钱。有专家认为，一是随着经济的增长，人们也可能提高其期望值。当收入水平很低时，绝对收入很重要；当收入水平较高时，相对收入变得更重要。所以，人们还会比赛似的拼命赚钱。二是个人选择的局限。一个人可以选择多赚钱，但很难选择少赚钱、少消费。多赚钱可能就是多生产，但作为个人来说往往不会考虑这些，其恶果是个人发展了，快乐减少了。三是人们的无知、短视与无理性，使他们拼命赚钱。人们无理性地拼命赚钱，可能还有生物学上的原因。祖祖辈辈以来，人类与其他物种都面临物资匮乏的问题，我们的基因之一就是让我们有累积物资的本能，就像蚂蚁与松鼠积累食物一样。在货币社会，这种本能就是拼命赚钱，凯恩斯把这种本能叫做“兽性”。但是，在物资基本不匮乏，再也不能显著提高我们的生存概率与快乐水平时，还不惜损害亲友关系、丧尽天良、危害社会地去拼命赚钱，则肯定是害人害己的无理性的“兽行”。

4. 快乐不是没有眼泪，而是含泪还在微笑

快乐感言

先哭后笑正常人生，先笑后哭痛不欲生。

寺庙有感：提前上岗做石板，千刀万剐成菩萨。

人生不可能没有痛苦，没有痛苦就不叫人生。世界上只有两种人不知什么叫痛苦，一种是还不谙世事的小孩子，一种就是失去了正常思维能力的人，如植物人，除此之外，所有的正常人都会有喜怒哀乐等丰富的情感。它正如人们所言：**勇士不是没有眼泪，只是含泪还在奔跑；英雄不是没有欲望，只是不做欲望的奴隶；男人不是没有哭泣，只是有泪不能轻弹；强人不是没有压力，只是善于化解压力；快乐的人不是没有痛苦，只是总能战胜痛苦。**甚至有人说，梨花带雨最美丽，没有流过泪的眼睛不迷人。所以说，正常的人就会有不同的情绪表现，关键要靠我们自己做好自我调整，尽量保持快乐的主导情绪。

古今中外数不清的成功人士告诉我们：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，苦难往往也是最好的财富。只要你不怕困难，尤其热爱痛苦，痛苦的经历和体验就不仅是历练，而且是锻炼，不仅是锻炼，而且是磨炼，不仅是磨炼，而且是经验。孟子早就有言在先：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，

所以动心忍性，曾益其所不能。

快乐是比较出来的，人生是历练出来的。只有经历过苦难的人，才会更加珍惜幸福，更懂得快乐，更知道关心和帮助别人。所以说，**挫折就是存折，不幸也是万幸，昨天的苦难就是明天最宝贵的财富**，这是千真万确的金玉良言。

对于现在生活上比较贫穷，或工作上还比较艰苦的人来说，不但不要悲观，反而更应当感到高兴才对。因为，快乐是比较而言的，今天的快乐是与昨天的艰苦相比较出来的。也就是说，昨天越苦，你可能就越感到今天的美好。所以，**今天的贫穷和艰苦，是“上天”对你的特别考验和特殊奖赏**，因为这种奖品不是人人都能够认识到它的巨大价值的，一旦你能独具慧眼，以积极的心态和行动面对它，它就是你人生当中巨大的财富。你今天的坚守，就是在为明天创造更大的成功和快乐。按照快乐的比较性特征，你将可能成为最为快乐的人。甚至在今天，你只要有了正确的快乐价值观，你的内心就一定会拥有一份同类人所没有的成就感、满足感，因为你能积极乐观地面对贫穷和艰苦。这不是任何人都能做到的，这就是伟人的潜质和快乐成功的特质。

要想获得真正的快乐，既要懂得化解痛苦，还要学会善待批评。爱听表扬是人之常情，但聪明的人更加明白：批评也是难得的机会，是快速成长的捷径。根据我们多年的观察发现，批评不外乎以下三种情况：

一是你确实错了，上级实事求是地对你提出批评。如果你能虚心地接受，深刻反思，并马上加以改进，那么这对你的成长进步无疑是大有好处的。一则你的改进态度让领导满意；二则你的改进行动让自己有了进步；三则你的改进结果更让领导高兴。

二是你没有错，但上级弄错了，批评你，他不是故意的，可能是情况了解不全面所致。如果你这时也不作解释，且没有怨言，以无则加勉的态度正确对待，并在今后的工作中做得更好，那么当领导有一次发现自己弄错了之后，就会对你刮目相看，也会加倍地欣赏你、重用你。

三是你很优秀，但上级很严厉地批评你。不过，这是他故意的。因

为，他决定马上重用你，大胆提拔你到一个让别人嫉妒的重要岗位工作，为此，再次对你进行一次特殊的考验，看看你的承受力和思想境界。如果你也像对待第二种情况一样，你将马上得到重用。如果你没有经受住考验，这一段历史将永远无人知晓，你也将因此错过人生中最难得的一次机会。

学会在批评中更快地成长，是获得快乐的一条重要捷径。

5. 痛苦是想出来的，快乐是找出来的

快乐感言

站在哪里不重要，重要的是朝向哪里：朝向太阳，阳光灿烂；朝向月亮，柔情似水。

简单是福，知足常乐！简单是一种风格、一种状态、一种气度、一种素养、一种意境、一种光辉、一种战略，是做人最好的状态！

简单是大美。

事物是越简单越深刻，人是越简单越高尚。

你要想活得长久些，你就只能活得简单些。

简单的语言、简单的文字、简洁的装束、简单的产品、简朴的人，其实是很高的意境，很惬意的享受，就如同“江上清风，山间明月”，轻松自然，令人向往。

杰克·韦尔奇：“简单是一种品质。”

甘地：“简单是一种精髓。就物质生活而言，我的村庄就是世界；就精神生活而言，世界就是我的村庄。”

毛泽东：“基本吃素，要多走路；遇事不怒，劳逸适度。”

英国学者艾赛亚·伯林：“对于一位超群出众的人物，构成这个人的要素比常人伟大，又比常人简单。”

朱自清：“生活太丰富了，太复杂了，会忘记自己，看不清自己。”

痛苦是因为想得太复杂，不快乐往往是自寻烦恼。

柴才斯基说：“我们所担心的事情中，40%是不会发生在现实中的，30%是已经发生的事情，20%是琐碎的担忧，5%是我们无力的事情，剩下的5%才是我们要真正面对和改变的事情。”

有这样一个故事：有一次开老同志座谈会，大家在一起，领导在台上作报告。这时候突然台下一个人站起来，大声叫喊：“完了，完了。”旁边一个人就问：“什么完了？”大声叫喊的人说：“我的腿完了。”旁边的人说：“你的腿怎么完了？”大声叫喊的人说：“这条腿我平时去掐它，还有感觉、知觉，现在我掐它一点感觉、知觉都没有了，我这条腿肯定完了。”就在这个时候旁边另外一个人横眉冷对地看着他，说：“你怕有点儿毛病吧，你掐我的腿你当然没有知觉啦，也没有感觉啦。”大声叫喊的人就是自找麻烦、痛苦，他的腿根本没有任何问题，他老是掐，现在掐到别人腿上去，他还不知道。其实他的腿没问题，是精神方面有问题，这就是自己凭空想出来的痛苦。

还有一个故事：有一个农夫，日出而作，日落而息，辛勤耕作于田间，日子过得虽说不上富裕，倒也和美，快乐。一天晚上，农夫做了一个梦，梦见自己得到了18个金罗汉。说来也巧，第二天，农夫在田土里竟然真的挖到了一个金罗汉，他的家人和亲友都为此感到高兴不已，可农夫却闷闷不乐，整天心事重重。别人问他：“你已经成为富翁了，还有什么不满意的呢？”农夫回答说：“我在想另外17个金罗汉哪里去了？”

一夜暴富的农夫却陷入痛苦中，总想着无法拥有的另外17个金罗汉，却对拥有的那一个金罗汉毫不珍惜，从而失去了生活的快乐。是不是很多人都会犯这样的错误呢？可见，真正的快乐是和金钱无关的，它和人的心境意识有关。豁达的人、聪明的人、宽容的人、自足的人，即

使生活在社会最底层，也会打捞阳光，活出快乐和幸福。

快乐是自己找的，同样也有一个故事。有两个人是最好的朋友，其中一个人他就很开心，另一个人就不开心。这个不开心的人就搞不明白为什么自己的朋友总是很开心。他就不相信不能把他搞痛苦。然后，他就每天造谣。例如说：“你老婆好像在外面找了其他男人”，“有好多人在讲你思想品德极差呢”。反正，用很恶毒的语言去攻击他的朋友。他攻击了很久，他朋友却一点感觉都没有，好像他还越来越开心。于是他就不明白了，只好向其讨教：“你告诉我你为什么一点反应都没有，反而还快乐呀。”这个朋友就对这位痛苦的朋友说“你有没有送礼的经验？”他说有。朋友接着开导：如果你去送礼，这个礼品你送出去了，那么礼品就是那个收礼品的人的了；如果你没送出去，那么这个礼品是谁的啊？还是送礼的人的。就像你故意不停地中伤我，我就把它看作一个送礼的人来了。你这个礼品不好，收了我会问题的，所以我就不要你的礼品，礼品还在你自己那里，礼品就越堆越多，只是这个礼品叫痛苦。所以当别人气你的时候，当别人骂你的时候，当别人中伤你的时候，你就想到这个人给你送礼来了。嘿！我不要他的礼品，你就快乐了，他就痛苦了。

II

给我阳光，我就灿烂

要想真正获得快乐，悦纳自我是最重要的基础条件。一个连自己都无法喜欢、无法接纳、无法包容的人，是不可能信任自己、不可能乐观自信的，就更谈不上喜欢别人、信任别人了，也就更不可能有一份好的心情，更不可能讨人喜欢，从而获得快乐了。

要想真正地悦纳自我，就要确立悦纳自我的快乐人生理念。

1. 快乐源于自知，每个人都是伟人

快乐感言

没读四年全日制本科，你可以天天自学读全日制；没能到重点大学上学，你可以争取到那里去讲学。

情商高的人更快乐，逆商高的人易成功。逆商就是处理逆境的能力。

每个人心中都有一个巨人，都有做伟人的潜质与可能，关键要看你是否真的要唤醒他。中国有一位古人说得更形象，他说**每个人都有圣人的根基**。例如，你是一个男人，如果别人要你当众脱掉上衣，你可能会勉为其难地照做，但如果要你当众脱掉裤子或内裤，再怎么样你都不会同意，除非你精神不正常。为什么？因为你要面子，因为你有羞耻心，因为你懂得廉耻。所以那位古人说，这就是圣人的根基。只要我们在日常生活中，将这样的根基不停地唤醒，并注意使之延伸和放大，注重平时的修为，久而久之，你便可以成为圣人。

我们要悦纳自我，就应当要有这样的自信心。最好能向伟人毛泽东学习：自信人生两百年，会当水击三千里。有一句广告词也说得很好：心有多大，舞台就有多大。疯狂英语创始人李阳也有同感。他说：“世

界上很多常人认为本来不可能做成的事情，结果却被那些不知天高地厚、百折不挠的人给做成了。”所以，要悦纳自我，自知、自信很重要。

我们常听人说，做人要有自知之明，不要眼高手低。可是在我们看来，这两句话常常使人误入歧途，尤其是传统意义上的解读，是悦纳自我的大敌。想一想，如果只看到自己的缺点和不足，只懂得眼高手高或眼低手低，岂不是自我设限，埋没自己，这样做除了日后的后悔，还能获得快乐吗？

所以，我们的快乐理念是：做人就要“眼高手低”，“自知之明”就是要自己知道自己的光明。

我们都知道，当年孔明先生为了检验刘备是否真的是求才若渴，他硬是让刘备三顾茅庐。试问，难道他真的不想出山吗？不怕失去出山的机会吗？答案是：想！一万个想！只是，他从来没想过会失去出山的机会，因为他有“自知之明”，他有充分的自信，他知道他就是才华盖世、无人能及的孔明先生。因此我们可以形象地理解，要有“自知之明”就是要知道自己就像孔明，一定要看到自己的光明。所以，当别人要求你要有自知之明时，你就要理解为，他既在要求你理性客观地估计自己，同时又在暗示你要看到自己的光明。这样，你不但不会从心里怨恨别人，反而还会发自内心地感激别人；你不但不会生气不高兴，反而还会很快快乐开心；你不但不会因此灰心丧气，反而还会更加充满自信。既然如此，为什么不去这样解读“自知之明”呢？否则，不就成了“自知之暗”了吗？

对于“眼高手低”，我们同样要做乐观积极的理解。其实，所谓的眼高，就是眼界很高，站得高看得远；所谓手低，就是联系实际，脚踏实地。联系起来看，就是从高处着眼从低处着手，从大处着眼从小处着手，这不就是理论联系实际，既有理论上的高度又有实践上的深度吗？这难道还不好吗？试想，如果眼高手高，岂不是高空的风筝、水上的浮萍，没有根基无法落实吗？不就等同于再好的想法也等于空想吗？如果是眼低手低，岂不是鼠目寸光，桌子底下放风筝，能有大格局、大作

为吗？

总之，快乐源于自知，无论何时何地，都要有“自知之明”，都要“眼高手低”。因为，“自知之明”就是自己要知道自己的光明，“眼高手低”就是理论联系实际，从高处着眼低处着手。

种种事实表明，内心缺乏自信，这是中国人的一种通病。即使那些表面上看来相当自负的人，可能也是内心缺乏自信的一种故意掩饰。

在某个小镇的一间小屋里，住着一位家境十分贫寒的少女。再苦的少女也怀春，她暗恋上了本镇的一位美少男。也许是因为家境所致，又或许是她天生害羞，少女似乎没有自信，每每走路时总是紧贴着围墙，眼望着双脚。有一天，她在镇上的一家小商店里，看上一个她认为很美很美的发夹。她想买，却总下不了决心。因为，发夹需要她付出一年积攒下来的零花钱——5元钱。但她内心又确实很想买，因为她想，如果带上美丽的发夹，她一定就会漂亮了。这样她就有信心去见自己心中的“白马王子”了。细心的老板发现后问她，她说出了心中的矛盾。好心的老板成全了她，最后以3元钱的优惠价卖给了她。她当时就兴奋得脸都红了。少女带上发夹，从镜子里欣赏着自己，感觉到今天的自己真的很美。于是，她便迫不及待地跑着离开了小店。因为发自内心的自信，少女从未有过的抬头挺胸、面带微笑地在镇上走着。不久，她就来到了镇中心。这里的人很多，她便故意在这里停了下来，好让别人欣赏她美丽的发夹。果然，有人议论起来：“这是谁家的女孩子啊，怎么这么漂亮呀！”少女听了心里特别高兴。于是，她快步向她心中的“白马王子”的家里走去。很快，她就与他相见了。看得出来，美少男见到她也特别高兴。他夸她是一位美少女。她听了既兴奋又不好意思。她说：“哪是我漂亮啊，是我头上的发夹好看吧！”他听了后很惊讶地说：“没有啊，你真的很美啊，你头上也没有发夹呀！”少女不相信似的仔细摸了摸自己的头：怎么？真的没有发夹呀。这时，她才想起，在离开商店出门时因为跑得太急，与一位进门的大爷狠狠地撞了一下。当时她没有在意，是否那时就将发夹撞掉了。于是，她跑回商店。老板见她回来了，笑着

对她说：“你开始出门时将发夹掉了，后来是客人捡起来交给了我，现在物归原主吧！”美少女拿过发夹谢过老板便往家走。她边走边想：自己真的有那么美丽吗？后来，她相信了这一点。从此，这个小镇又多了一位充满自信的美少女。

这个故事告诉我们，原来抬头就是美丽。

只要真正自信，每个人都是奇迹。

2. 你对世界笑，世界就对你笑

快乐感言

可以放下，不能倒下；可以作为，不能妄为；可以通俗，不能低俗；可以高调，不能走调；可以低沉，不能消沉；可以浪漫，不能散漫；可以重来，不能乱来；可以梦想，不能妄想；可以接受，不能难受；可以博爱，不能乱爱；可以多情，不能滥情；可以快乐，不能享乐！

世界是一面镜子，你对它笑，它就对你笑。

一位世界级华人成功学大师说过，为什么鸡蛋比鸭蛋卖得好？是因为鸡蛋更好吃。为什么鸡蛋更好吃？是因为鸡在生蛋时比鸭在生蛋时更快乐更兴奋，所以快乐的产品更受欢迎。他说鸡在生蛋时总是兴奋地叫个不停，而鸭却很少叫，就是叫的时候声音也不响亮。

我们越琢磨越觉得他说得很有道理，所以我们认为，我们无论做人做事，都要向母鸡学习。

有一位老太太，她有两个女婿，大女婿卖雨伞，二女婿卖布鞋。有一阵子，她总是愁眉苦脸。为什么？因为下雨天，虽然大女婿生意不错，但二女婿布鞋卖不出去。如果出太阳天晴，虽然二女婿可以卖布

鞋，但她又为大女婿的雨伞卖不动而苦恼，所以无论天晴还是下雨，她总是苦恼。

后来，有人对她说：“你这种痛苦是自己找的，其实你可以天天都高兴。”那人告诉她，“你可以换一种想法：如果下雨，虽然二女婿没有生意，但大女婿生意好呀。如果天晴，虽然大女婿不能做生意，但二女婿生意好呀。总之，不管下雨还是出太阳，你总有一个女婿在做生意，这样是不是应该天天高兴才对呀！”

自从听了别人的这些话后，这位老太太天天都高兴着。

快乐是一种心态，快乐也是一种境界。快乐做人、快乐做事的时候，其结果是大不一样的。就像鸡下蛋与鸭生蛋一样，它们生出来的蛋是不一样的。尽管鸭蛋更大一些，但它包含的快乐因子少一些，所以味道就不如鸡蛋。

那天是周末下班车流高峰，我们的车从辅道慢慢超越一辆几乎停到了路中间的车，我们的驾驶员正在责怪对方的车停得太霸道时，只听响了一声，两辆车的反光镜互相刮了一下。笔者从副驾驶座位上看到，对方的驾驶员满脸怒气。于是他立马摇下玻璃窗，微笑地对那位驾驶员说：“没关系吧！”他的话音刚落，对方的脸一下子“由阴转晴”，他什么也没说，只是对笔者笑了笑。就这样，一场可能引发的交通纠纷，被一个浅浅的微笑和轻轻的问候化解了。

几年前同样差不多的一次车辆刮蹭，因为当时我们都不懂得微笑，结果导致了交通堵塞，足足浪费了好几个小时，双方吵架口都吵干了。因为互不相让，互相指责和攻击，弄得大家当时都很不开心。等到双方的“救兵”赶到现场，结果是朋友的朋友，弄得相当尴尬。

学习母鸡好榜样，保持快乐的心态，把工作当快乐，永远在快乐的状态下工作。

世界 500 强企业沃尔玛连锁超市，为了确保微笑服务执行到位，特别制定了量化的考核标准，那就是微笑时必须露出八颗牙齿，否则就不叫微笑服务，就要受到相应的处罚。

其实，仅露出八颗牙齿是不够的。因为微笑必须发自内心，最高的境界是非职业化的微笑，真正的微笑不是机械化训练出来的，也不是压迫出来的，而应该是真诚所至、真情流露，是把顾客当亲人的微笑。否则，就会皮笑肉不笑，露出的牙齿越多越难看，越多越叫人害怕。因为虚情假意的笑比哭更难看，叫人更害怕。

微笑服务就是发自肺腑的快乐服务，关键在于心要笑起来，而不是非要露出几颗牙齿。

快乐的工作才会有快乐的产品、快乐的效益。所以，越来越多的企业都十分注重培养快乐的员工和员工的快乐。

例如，瑞士钟表制造企业对员工的选择就是，你必须是为快乐而来，是为享受制造精美的钟表艺术而来。如果发现你不是真正这样想的，而仅仅为工作而来，为金钱而来，那么他们是不会招收你的。因为实践证明，瑞士钟表的精密度要求是十分苛刻的，只有追求完美、追求成功享受的人才能达到这一要求，任何一点点杂念都会影响他们的工作水平，影响钟表的质量，也就达不到精密的要求了。

最近还有人发现，埃及的金字塔，这一世界奇迹，是一批为快乐工作的人自愿建造的，而绝对不是被压迫的奴隶建造的。因为，那样的建筑质量、那样的艺术水准，即使是在科技高度发达的今天，都是无法实现的。除非，设计建造者全身心投入，以建造金字塔作为人生最大的快乐、最高的享受，才有可能创造那样完美无瑕的人间奇迹。否则，只要有半点不愉快不开心，就绝对无法达到那样的艺术效果和建设质量。

还有一个相反的事例可以证明快乐做事的重要性。

在一个很偏僻的小岛上，当地的民间工艺很有特色。有一次，一个商人来到这个岛上，发现那里有一种手工制作的特色草帽很不错，并且只要1美元一个。于是，商人对当地居民说：“你们为我加工10万个，请问多少钱一个？”这个商人是想做草帽销售生产，按他批发经销的理论，他想0.5美元一个应该不会有问题。但他没想到，当地居民开价10美元一个。

商人不理解地问为什么？当地居民说：“你现在买的 1 美元一个，是我们在快乐享受的时候随意制作出来的。但你要 10 万个，逼我们天天做着简单重复的劳动，简直是活受罪，所以就更贵，10 美元我们还不想干呢！”

总之，越来越多的事实证明，**有快乐就有奇迹。也只有快乐才能创造完美，只有感兴趣才能创造奇迹。**

3. 天生我才必有用，关键要看怎么用

快乐感言

坚信有美好的明天，才会有快乐的今天！

世界无弃物，关键在定位。定位正确是价值，定位错误是垃圾。所谓垃圾，可能就是放错地方的财富。

只有正确的人生定位，才能获得人生的成功与快乐。错误的人生定位，只能带来人生的失败和痛苦。

要作出正确的人生定位，就要对自身的优势、劣势和外部的机遇、挑战作出正确客观的判断和估价，然后在此基础上对自己的人生目标和价值作出理想且现实的定位。尤其要注意的是，还要根据自己的世界观、人生观和快乐价值观，对自己的人生使命、兴趣快乐和独特优势进行综合分析，然后科学规划快乐人生的定位。只有实现了二者的有机结合，才会真正找到快乐成功的人生定位。

定位就是地位，定位就是品位，定位就是价位，定位也还是错位。要找到自己“白里透红、与众不同”的独特之处，要扬长避短，用其所长。

而要真正做到这一点，尤其要防止掉进“短板理论”的陷阱，牢牢记住：决定木桶的是短板，决定人生的是长板。

有一种理论认为，系统像木桶，是由短板决定的。这是木桶装水的惯性思维。如果用来装大块大块的黄金，恐怕就没有关系了。为什么只装水不装黄金呢？

决定木桶的是短板，但决定人生的是长板。骏马能历险，犁田不如牛。如果我们去开发骏马的犁田能力，那就大错特错了。任何人都**不要为自己的缺点而苦恼，而应该为自己的特点而欢呼**。别人有的你没有，这没有关系，关键是你要有别人没有的。你应该找到你与众不同的突出点，让它成为你的核心竞争力。

你就要拉长你的长板，放下你的短板。千万不要忘记自己的长处。例如你的数学本来不行，你去考理科，甚至你去把数学补上来再去考理科，但是你不知道去考文科啊，为什么一定要考理科？所以一定要想到这一点，要有自信。

世界是公平的，人生也是这样。其实，**人人都是人才，只是表现在不同方面而已**。即使那些在生理上有缺陷的人，也总会有他们的一己之长。天才指挥家舟舟就是一个残疾少年；著名作家三毛称得上文学天才，但是她的数学成绩成为她一生的悲剧。12岁那年，她的一次数学考试考了零分，老师就在她的两个眼圈上，用毛笔画了两个黑黑的大圆圈。当时，三毛只想从地缝中钻进去。从此，她背上了沉重的思想包袱。即使后来成了著名作家，仍然走不出当年留下的阴影，一辈子失去了人生的幸福。50岁时，忧郁自杀而亡。如果三毛能够懂得扬长避短的道理，不把短处当一回事，自杀的悲剧也就不会发生了。

有一位口吃的人最后成了卖书的销售冠军。他每次推销书时，就先给人家朗读。可以推想，人家听起来肯定很费力。这时，如果别人不打算买书，他就会说：“你没听清，我再读一遍。”结果，人家为避免再听他难听的朗读，只好买了他推销的书。就这样，口吃的人成了卖书的冠军。所以说，任何人都可以找到自己的长处，然后发扬光大。

天生我才必有用，关键要看怎么用。如果你不是他用人才被人所用，不是就业人才为人打工，那么我们更要恭贺你，说明你是自用人才

启用别人，是创业人才找人打工。你只要坚信自己能行，你就一定能够为社会创造更大的财富，无疑将实现更大的自我价值。这就叫做：既然你是千里马，为何还去抢牛活呢？有一句玩笑话也很有意思：不会做事的就管事，不会管事的就管人。所以，如果你不会做事、不会管事，那你就去管人好了。如果你善于做事、善于管事，且自得其乐，又何必去羡慕管人的人呢？总之，**做什么并不重要，重要的是你要快乐地去做。工作没有高低贵贱之分，只有适合与否、快乐与否之别。**

4. 如果无法改变事情，那么努力改变心情

快乐感言

心有多美，世界就有多美！

一切极端的负面情绪，都是对自己的严厉审判。

世界是客观存在的多元综合统一体，许多事情的发生都不是以任何一个人的意志为转移的。在这个复杂多变的世界中，要想获得快乐，就必须遵循快乐的客观规律，适应世界的客观存在。如物竞天择，适者生存，这是自然辩证法，也是社会辩证法。从快乐学自身规律来看，无奈之乐也是获得快乐的办法之一。有时，当外在的事情与你内在的心情不一致的时候，这确实是很无奈的。但当你凭一己之力，却也无法改变这一现实时，你就只能顺势而为，接受事实，直面现实，想方设法调整好心态，在无奈的情况下最大限度地获取那份属于自己的快乐，尽量保持一份好的心情，多为自己找一些开心的理由。

王阳明曾被发配到贵州一个环境极其恶劣的地方，当权者的目的很明确，希望他生不如死。但是，环境没有改变王阳明，相反，他彻底改变了环境。他的做法就是，不指责环境，不指责别人，不抱怨客观，只改变主观。首先，他主动学习当地的语言，与当地人交朋友，然后教当地人文化、技术，帮助他们改善文明素质。结果，当官府过了几年派人

去察看，本以为他不是死了就是疯了时，眼前的一切叫他们大为惊讶：村寨变整洁了，村民变文明了，生活富裕了，大家勤快了。总之，一切都变得美好起来了。这就是王阳明乐观之道的积极结果。

有一位成功学专家对一位博士与一位初中毕业生做生意的情况与学历关系进行了研究。这位初中毕业生自己说不出为什么能够那么快发大财。后来，这位专家到他的企业待了半年多，终于找到了他成功的原因，其实很简单。虽然那位老总说不出来，但他一直是那样做的。这就是：不改变别人，只改变自己，无论做什么都是能早就早，哪怕早一分钟去做也好。如：小时候看电影占座位，他总是抢不赢人家，但他不怪别人，只怪自己。于是他想了一个办法，从此每次提前两个小时就去占一个好的位置，一边看书一边等电影开演。后来有人问他，为什么要去那么早？他说：“就是要让别人知道，有一个位置固定就是我的，我每次提前两个小时就到了。”久而久之，那个位置真的没有人去占了。因为别人都知道了，那个位置就是他的了。到后来，他哪怕很晚去，那个位置也空着留给他。还有一次他参加项目招标，竞标之后被告知一个星期后等结果。他与别人不一样，不是只等，而是每天去打听一次，打听了6天，都没有结果。到第7天，在没有正式公告前，他最先获得了结果，他比人家早知道两个小时。因为他的公司差一点点，于是他就千方百计去争取。结果，硬是被他争取到了。这就是他做事尽量抢先获得成功。他总是主动地去做，而不是被动地等着。其实，机会有时就是比别人提前一点点。

在这个方面，笔者也是深有体会的。例如，他有一次下班回家，在路上，一个只有七八岁的小女孩叫他叔叔，问他几点钟了。他就很高兴，马上找到了至少两个开心的理由：“其一，小女孩比我儿子小得多，按常规她父亲肯定比我小，但她叫我叔叔，说明我比她爸爸显得年轻，所以我感到很开心。其二，路上不只我一个人，她为什么只问我，说明她更信任我，肯定是很面善、更有亲和力，在她看来是最信得过的人。”所以，当事情一时无法改变时，我们就主动改变自己的心情。其

实，在所有人的生活中，只要你拥有一份快乐的心情，用心去发现，这样的开心理由，绝不是笔者的专利，而是每个人的福利，也是每个人的权利。记住：每天有一万个开心的理由，永远不要唱《一千个伤心的理由》。

5. 自信的人不怕受伤害，快乐的人不去做完人

快乐感言

快乐是一种欲望的满足，但不等于就是欲望的放纵。

每个人都有圣人的根基，每个人都是伟人的胚子。

真正自信的人，是发自内心的自信。他们应当像庄子讲的那样“外化而内不化”：对外在世界他们包容圆融，而内心都自有信念，无比坚强。也像孔子讲的那样“人不知而不愠”，就是对于别人的冷嘲热讽，既不生气也不记恨，是真正的“君子无忧”。

要悦纳自我，不仅要喜爱自己的优点，更要学会包容自己，高高兴兴地完全接纳自己，这才是完整的悦纳自我。一定要放弃完美主义的倾向，既不要要求自己做一个完人，又不要希望他人成为完人。其实，我们的许多痛苦，来自于完美主义。不做完人，就要自觉做到包容自己的缺点，接纳自己的不足，允许自己失误甚至一定范围内的失败。一定不要拿自己的短处与别人的长处比，因为这样你就不可能做到悦纳自己，而只会自暴自弃，对自己失去信心。当然，也不要拿自己的长处与别人的短处比，因为这样你永远都不可能进步。正确的做法是：以己之长比人之长，不自负；以己之短比人之短，不自卑。

在大学的学生食堂里，那些吃得最差却又开心乐观的学子们，更值得我们投去发自肺腑的赞许和欣赏的目光，为他们高兴、为他们祝福。因为，他们更有可能成为民族的脊梁和中国的希望乃至世界的太阳。

新东方培训机构的俞敏洪讲过一段在他学生时代时很有哲理的故事。他说，他的成绩暂时落后，他并不灰心。别人10年能做成的事，他就花20年；别人花20年做成的事，他就花40年；别人花一辈子才能做好的事，他就保持心情愉快、养好身体，等别人走了以后，他继续做下去。他说，他是蜗牛，他并不羡慕雄鹰。雄鹰有天生高飞的本领，想去塔顶，一飞就上去了，毫不费力。但是蜗牛不一样，它要背着沉重的壳，一步一步地往上爬。不过，**蜗牛虽然爬得很艰难，但它获得的快乐体验也是雄鹰所不能比的。每艰难地前行一步，它就会获得一次难得的快乐感和成就感。当它最后也到达塔顶时，它所获得的快乐是建立在一路艰苦奋斗逐渐积累下来的无数快乐的基础之上的，这份快乐和毫不费力得来的快乐是截然不同的。这份通过艰苦奋斗得来的成功和满足感创造的快乐，更加令人回味，更加令人珍惜。所以俞敏洪大声疾呼：做蜗牛吧，不要去羡慕可以轻松成功但快乐感不高的雄鹰！**

年轻人要悦纳自我，还要记住一句话：

年轻没有失败，尝试就趁现在。

因为当人们回首往事的时候，追悔更多的是没有做过什么，而不是曾经做过什么。

年轻人一定不要轻易放弃尝试，也不要轻易尝试放弃。在你们而言，最差的结果也比没有结果好几百倍。你们现在的最大资本，就是拥有大胆尝试乃至犯错失误的资格和权力。即使那些在年少不更事和年轻时失误的年轻朋友，也不要有任何自卑心理和思想包袱。尤其不要相信那些“输在起跑线上”的鬼话。

我们可以负责任地告诉你们：

宁愿输在起跑线上，也不摔在路的中央，更不倒在终点线上；
人生没有直到永远，只有弯到永远，而且成功总在拐弯的地方
出现；
先哭后笑是正常人生，先笑后哭痛不欲生；
要哭就哭在最前，要笑就笑到最后。

III

快乐是权利，不是专利

一位世界著名的艺术家曾经说过，这个世界不缺少美，只缺少发现美的眼睛。想要拥有一个快乐的心灵，首先必须拥有一双发现快乐的眼睛。只有具有欣赏眼光和感恩心态的人，并懂得付出欣赏和感恩的行动，他们才会收获更多的快乐，这样的人生才会是快乐的人生。

1. 天堂就是人帮人，地狱就是各顾各

快乐感言

快乐成功的人，往往能给别人带来舒适感，而不显示自己的优越感，更不让人产生压抑感、自卑感。真正懂得快乐的人，懂得适时适地以自短示人，让别人产生优越感。因他深知，相当一部分人的快乐来自于比别人快乐。

有一个关于天堂和地狱的故事。有一位使者，他首先来到地狱查看，发现这里的人个个都饿得面黄肌瘦，跟饿死鬼似的，每天非常痛苦。地狱里不给他们吃的吗？不，有吃的，可问题是给他们的勺子太难用了。每个人的手里都拿着一把一米多长的勺子，尽管勺子里面装满了食物，但怎么也放不进自己的嘴里。所以，地狱里的人越想吃东西，内心就越受煎熬，所以面容憔悴，骨瘦如柴。使者又到了天堂。他看到天堂里每一个人都是红光满面、精神焕发。他觉得天堂的日子这么好。但是他看到一个现象，大吃一惊。天堂里的人吃食物的工具跟地狱没有区别，每个人手中拿的也是一把一米多长的长把勺子。为什么天堂里的人能够那么和美欢畅呢？只有一个奥秘，天堂里的人用自己的长把勺子喂别人食物，而地狱里的人是用长勺子往自己的嘴里喂，所以够不

着，只好挨饿。为什么只想着自己喂自己呢？可以喂给别人吃啊，这就是天堂，**天堂就是你帮我、我帮你，地狱就是各人顾各人。**

互相帮助很重要，及时沟通也很重要。关于沟通，有一个故事和大家分享。有一个美籍华人叫张三，多年苦读之后，终于在美国拿到了绿卡，然后进入了美国的一家公司工作，还有张三的夫人和好朋友李四都在一家公司。有一天，天气很热，张三和他夫人回去以后，首先想到的是什么呢，大家猜得出来吗？就是脱衣服，再洗澡。张三夫人只穿了连衣裙，很快脱掉了就去洗澡。张三先生就比较麻烦了，又要解领带、脱西装等，经过一系列程序才脱完，脱完以后他夫人已经洗完澡了。就在这个时候门铃响了，他们俩也同时没穿衣服，张三就叫他夫人赶紧穿好衣服去开门。后来他夫人听这按门铃的声音很急切，于是披着浴巾就去开门了。把门打开一看是李先生，他一看，呆了。李先生有个毛病，什么都好，就是好色。他看着张太太本来就长得漂亮，现在又刚刚出浴，像杨贵妃出浴一样，于是他看着咽口水，然后对张太太像自言自语地在说：“如果这个浴巾掉下去，我愿意给 800 美元。”张三的太太也是什么都好，就是有点贪财，她就装作不小心的样子，浴巾一下就掉下去了。这个李四先生就看了又看，后来觉得不好意思，便很君子似的捡起浴巾为她披上。果然君子一言，驷马难追，给了她 800 美元。张夫人很高兴，得了一笔意外之财。回房以后，张三也洗完澡了，他就问：“是谁？”张三夫人就回答：“是你单位的李四呢。”张三：“哦，他是不是给我还钱来了，他上次借了我 800 美元呢。”张三夫人一听可谓是悔不当初啊，为什么自己不穿好衣服再出去开门呢。当时看了是谁，如果能跟老公沟通好了再说，沟通好了就知道是还钱，自己就不给他看嘛。所以，遇到此类事情的时候沟通很重要。如果你不及时沟通的话，有时候会把不该暴露的东西给暴露了，吃大亏了，哑巴吃黄连，有苦说不出，所以我们一定要学会及时沟通。

2. 欣赏的目光像阳光，照到哪里哪里亮

快乐感言

只分享别人的快乐，不嫉妒别人的成功。

嘴巴甜一点点，笑容美一点点，好处让一点点，帮人多一点点，心态好一点点，为人诚一点点，做事快一点点，考虑细一点点，腿脚勤一点点。

懂得欣赏的目光像阳光，照到哪里哪里亮；不懂欣赏的目光像月亮，初一十五不一样。

笔者在参加 EMBA 拓展训练时，本来有恐高症的他，要跨过高达近十米高的高空断桥，简直是不可想象。但结果是，他成功地跨了过去，也从此消除了积压在心中 40 多年的恐高症。他在给大家分享时深有感触地说：**你的喝彩就是我的精彩，你的表扬就是我的飞扬。**因为，在攀登断桥之前，所有的同学都用热情和信任的双手为他击掌加油，有的同学还用紧紧的拥抱为他鼓劲。当时，真的就像有无数股电流从他全身流过一样，勇气和力量猛增。在同学们一直的欢呼和喝彩声中，他几乎忘记了恐惧，更多的是兴奋。就这样，他先是爬上高高的断桥，然后又在大家的鼓舞下，从高高的断桥上一跃而过。

他是真真切切地感受到了“有喝彩就有精彩”的快乐成功体验。

美国天才研究室的一位权威专家，有一次来到一所中学开展天才实验。结果，被他选中的几位初一学生，名单一公布以后，成绩便突飞猛进，几年后就充分显露出天才的本色。人们于是对这位天才专家更加崇拜。不可思议的是，这位专家告诉大家，他当年挑选的所谓天才，只是他从所有初一学生名单中随机抽出来的。也就是说，**人人都可以是天才**。前提是，**只要我们从内心坚信他们是天才，他们就会成为天才**。

另有一个神秘的 36 号同学的故事，与此有异曲同工之妙。某中学新来一位班主任老师，听其他老师讲，她的班上那位 36 号同学特别优秀。但她开始并不觉得他有什么特别的地方，心想：“别的老师怎么看的呢，难道这也叫优秀？”但考虑自己才来，也不好意思说出自己的疑虑，怕别人笑话自己没有眼光。后来想，既然别的老师这么看，总会有他们的道理。从此，她也用欣赏的眼光去看他，相信他一定会有过人之处。随着时间的推移，果然他越来越优秀。当她有一天与别的老师谈起这件事情的时候，没想到此 36 号非彼 36 号。怎么回事？原来，那位优秀的 36 号，早在她调来前几天就已经转学走了，而顶替他的是一位其他班级都不愿接收的差生，因此学号自然也就是 36 号了。因成绩较差而长期受惯白眼的此 36 号，**当班主任老师处处投来欣赏的目光之时，一下子唤醒了他心中的巨人，从此感到信心和干劲倍增，很快便成了品学兼优的好学生。**

美国第一位登月宇航员和第一任黑人州长，也是欣赏激励出来的。宇航员很小时有一天对他母亲说，他要到月亮上去玩，这位母亲当时就说：“好啊，你一定可以上去的，只是现在要好好学习哦。到时，不要忘记妈妈好想你，记得回来哦。”黑人州长小时候特别顽皮，有一天新来一位老师，对每一位同学都给了一句表扬的话。等到他的时候，老师实在想不出什么话了，于是随便说了一句“如果将来你能当州长，就是美国第一位黑人州长”。也许老师说完就忘了，但这位黑人同学从此就按照州长的标准来要求自己，再也不顽皮了，学习特别努力，而且热心

帮助别人。大学毕业之后继续努力，若干年后，他真的成了美国历史上第一位黑人州长。

还记得看过这样一篇报道：

韩国一家大型企业，有一天不幸遭遇盗窃，结果，因为一名厕所卫生清洁员拼命与歹徒搏斗，虽受重伤，但却死死保护了公司财产。他的英勇事迹引起了媒体及社会的广泛关注，有记者问他，“为什么冒着生命危险保护公司财产？”他的回答简单明了，却又大大出乎人们的意料之外。他的回答是：因为老板很欣赏我。理由是，老板每次见到他都用微笑眼神看他，有时还夸他：“你的卫生做得真干净。”

你看，老板就是这么简单的一句话，让自己的员工感激于心，甚至愿意为此付出自己的生命。这就是人的尊严和受尊重的需要，这就是懂得欣赏无本万利的回报和巨大无比的力量。

所以，要想获得快乐，马上学会从内心欣赏别人吧！

3. 一德二命三风水，最好的风水是感恩

快乐感言

成功就是别人再赶你，你也不走；别人再打你，你也不倒；别人再整你，你也不死。

多用心一点，多努力一分，多坚持一下，多前进一步。

快乐就是感恩的心动加行动。

东方人尤其是中国人，也许是由于几千年传统文化的日久熏陶和潜移默化化的作用，有相当一部分人是相信风水的。甚至，越来越多的外国朋友也开始对此表示浓厚的兴趣。国内相当多的人建言，要将中国风水申报世界非物质文化遗产。

但风水到底是什么？不同的人有不同的理解。我们在机场的电视节目中，看到了这样一个故事：

有一天晚上，一位风水大师因为迷路，闯入荒山野岭。走了两天两夜，他都没有遇上一户人家，就在他又饿又渴近乎绝望的时候，发现了一处亮灯的人家，走近一看，见一位农妇正在喂牛。他像找到了救命稻草一样，要她先给他一碗水喝。农妇二话没说，马上打来了一大碗凉水。当时他很感动，就对农妇说，一定要帮她家选一处风水最好的地方

建房子，5年之内就会发大财。农妇感激地接受了他的建议。可就在风水大师非常感激的双手接过碗，准备要喝水的时候，农妇随手从喂牛的草堆里抓了一把草丢进了碗里。无奈，风水大师只好一边将草吹开，一边一口一口地喝水。但在去找风水宝地的路上，清醒过来之后的风水大师起了坏心，他想，“你给我水喝本是做好事，可又往碗里丢牛草，岂不是污辱人吗？”想到这儿，他心怀鬼胎地打算找一处风水最差的地方报复农妇。

大约5年之后的某个晚上，风水大师又来到农妇家附近，也许是上天的有意安排吧。只见农妇建房的地方，灯火通明，房子连着房子，一派繁荣兴旺景象。风水大师当时心想，“这怎么可能呢？这明明是一处风水极差的凶宅地，怎么会冒出这么多房子呢？”就在他疑惑不解的时候，没想到5年前的那位农妇一眼便认出了他。于是，将他视为座上宾，享受贵宾礼遇，她不停地感谢这位贵人。她告诉他，她当年听了他的话，在这里建了房，果然不久像做梦一样就发了大财。发财之后，她便又建了很多房子，将那些住房条件很差的人和没有人照顾的老人，统统接到了这里。从此后，他们天天过着开心的生活。她这么一说，让风水大师很是羞愧。不过，他仍然没有忘记当年她在碗里加牛草的事情。

结果农妇的回答，更加让他羞愧万分。她告诉他，因为他当时两天没吃没喝了，加之一直在辛苦赶路，心中一定积了不少废气，如果喝水太急，就有可能被水呛死。

原来，风水大师是以小人之心，度君子之腹。到此他才明白：农妇真是大恩大德的救命恩人。以前他曾经听人说过一句话，此时此刻他便深信不疑了。这句话就是：**一德二命三风水**。也就是说，品德和命运是排在风水之前的，比风水更重要。大德大命的人，甚至可以改善风水，他们走到哪里，风水就会跟到哪里。

我们还曾经听人说过一句话，说是**“最好的风水就是拥有一份感恩的心”**。如果你不信，想一想那位农妇，她一直的感恩之心不就变成了最好的风水吗？

4. 聪明人总是站在巨大的肩膀上，傻瓜一切从零开始

快乐感言

许多快乐的道理，说出来似乎大家都明白，难就难在真信真懂真实践，并将其变成行为习惯。快乐同样赢在执行力！

既然选择做领跑者，就要学会享受寂寞和孤独。所有的掌声和鲜花，那都是你登上成功巅峰之后的事情。

有人说“万事不求人，求人不如求己”等类似的话，那都是错的。可以求人为什么不求呢？所以我们的观点就是：要想比别人高，最好的办法就是站在别人肩膀上。很多事情都是这样的。聪明人就是要站在巨人的肩膀上，善于巧借外力，借力打力，借势而上，借梯上楼，借船出海，借风扬帆。试想，如果人类的一切活动都从零开始，那我们今天不仍然要像原始人那样生活吗？因为从零开始，就意味着我们不能利用人类已有的文明成果，需要重新去研究开发能够供我们享用的科技成果、生产工具和生活手段。如果是这样，岂不是最大的浪费和历史的倒退吗？

新东方创始人俞敏洪说，成功的人士一定要学会请求。这才是聪明人的思维。这就是对一切从零开始的超越。他的思想与行动证明，人类

应当坚决反对一切从零开始。

他说，做人做事一定要学会请求。因为请求无非是两种结果，一种是同意，一种是被拒绝。即使是被拒绝，请求者又失去什么了呢？没有！什么也没有失去。如果同意，岂不是意外的收获和惊喜吗？既然如此，你还犹豫什么呢？去请求吧！

我们很赞同他的理论，也在生活当中多次享受过不从零开始的诸多好处。不过，学会请求，首先要放弃传统的面子观念，不要在被拒绝之后觉得丢面子。千万要抛弃面子观念，因为面子观念实在是太害人了。疯狂英语创始人李阳深有体会地说：“疯狂英语的最高境界和法宝，就是我热爱放下面子。”当你抛弃所谓的面子时，一切会变得容易和轻松。

其实，有些事情对你来说很难，但可能对别人来说只是举手之劳。你想做到的事情，虽然你自己可能没有能力，但只要大胆地向别人请求，有可能就迎刃而解。在这里，事情往往不是能不能得到解决的问题，而是你是不是真正下定决心想要解决的问题。只要你忘却面子观念，大胆地学会请求，一切都将柳暗花明。所以，请求别人帮助并不是什么见不得人的坏事。如果你仔细想一想，当别人请求你帮助的时候，你是否也会乐意帮忙呢？我们想多数人都会这样做的。因为，被需要更是一种快乐。在帮助别人的时候，让我们体会到了自我的价值和成就感，享受到了别人的赞赏、感激和助人为乐的快感。同时，我们也要劝劝那些不太想帮助别人的人，学会助人为乐吧，因为这实在是人生最大的享受和最美的体验。

会哭的孩子有奶吃。

是啊，当两个孩子都想吃奶的时候，作为母亲，是不是会先喂那个哭得厉害的孩子呢？我们想会的。即使那个哭得凶的吃过奶的时间哪怕更短一些，但你还是会先喂他。因为他会哭，你就会认为他一定饿得更厉害。这就是我们的正常思维。

以上种种，我们想再次提醒诸位：

聪明人总是站在巨人的肩膀上，傻瓜一切从零开始。

俞敏洪说：“一个人一定要学会求人，包括求爱。”他说：“你去请求别人，别人不给你，你失去什么没有？没有。别人给你的话，那就是意外的惊喜。追女朋友也是这样。”俞敏洪在北大就读了五年，因为他有一年在病休。他当年进北大的时候，成绩也很差。他曾去追一个女孩子，那个女孩子要他帮忙背书包。一年以后，他向那个女孩求爱，他说：“经过一年，我们的关系可以发展吗？”女孩说：“发展什么，我们现在的这种关系不是很好吗？”他说：“我想要进一步发展，想你成为我的女朋友。”女孩说：“啊，我没想过这种事呢，我有男朋友的。”他说：“你有男朋友，你还经常要我帮你背书包？”女孩说：“要你背书包怎么了，我男朋友要学习，你愿意帮我背书包为什么不可以背呢？你高兴，我也高兴，我男朋友也高兴。我告诉我男朋友，他很高兴你帮我背书包。”到头来，俞敏洪是自作多情。但就是这样自作多情的俞敏洪他最后追到了北大的校花。当时他想，“既然她不同意，我就去追校花，我又没失去什么，无非是背一下书包，还锻炼了我现在的身体。”后来他开公司，到处去贴广告的时候才感到多么幸福了，背书包贴广告的本领，就是当年追那个女孩时帮她背书包给练出来的，所以当年的痛苦都是现在的财富。他去追北大的校花，他是怎么想的呢？他想，“反正她是校花，追上了是我的惊喜，没追上的话是因为她是校花，我没追上不算什么。”很多人劝他说：“你的成绩那么差，长相也一般，人家可是北大校花呢。”他说：“就是因为北大校花我才要追，我追上了我就太值了，没追上也没失去什么。”他于是就开始追。他说：“追要讲艺术，写信只要讲真心话，讲爱她的话就一定可以打动她的芳心。还有，你要让她同情，让她感觉到没有她你就再也活不下去，当她发现一个男人因为你而使他活不下去的时候她就产生怜悯心理。再一个就是你要让她感觉到自己的伟大之所在。什么是伟大之所在呢？她在使你一步一步变得优秀。”他就不停地学习，不停地补英语，然后就不停地给她汇报。每次给她写信，告诉她这个学期是倒数第5名，现在一下子变成倒数第10名了，然后一步一步发展到倒数第15名以后，他就去约这个校花吃饭。

那个时候，他已经写了 99 封情书了。约这个校花吃饭时，说好不见不散。于是，他就到那个约定地点等那个女孩来。过了 1 个小时了，还没看到人。俞敏洪就想，“既然是不见不散，我就不走。”他还在那儿等。等了两个小时后，那女孩出现了，俞敏洪非常高兴，但那个女孩却说：“我没有想到世界上还有你这么傻的人，我不是来吃饭的，告诉你：傻瓜，快走，我们没有希望，你别在这里瞎等。”他这才回去，为伟大的进展高兴。他想：“同情我是爱我的开始。”从此，他更加进步，后来女孩答应嫁给他。女孩说：“我如果不嫁给你，我担心为了我优秀的人将来活不下去。从我跟你的接触看，如果我离开你，你肯定没法活下去，所以我嫁给你算了，委屈一下自己。”校花后来就嫁给他了，现在是他事业上的重要搭档，是这个女人改变了俞敏洪的一生。

所以说，一定要学会去请求，一定要把别人的肩膀当作是翅膀，这样你才能飞翔。

5. 欣赏是一种好心态，感恩要成为真行动

快乐感言

我们要用欣赏的眼光看人，要用感恩的心态做事。常怀感恩之心，常行感恩之举，常做感恩之事，常持感恩之德。

我们一定要学会感恩，把所有的恩情铭记于心。感恩父母，因为父母给了我们宝贵的生命；感恩老师，因为老师给了我们无穷的知识；感恩朋友，因为他们给了我们克服困难的力量。常怀感恩之情的生活是美好的，常怀感恩之情的人生是幸福的，是高尚的。

欣赏和感恩不仅是一种好心态，更要成为一种真行动，这才是真正的欣赏和感恩，这才会有欣赏和感恩的力量和快乐。真正做到用眼去发现，用心去欣赏，用脑去感恩，用手去模仿，用腿去追赶。真正用欣赏的眼光去看人，用感恩的心态去做事。并且，有了欣赏你就说，有了感恩你就爱。要感恩父母、感恩儿女、感恩亲人、感恩朋友、感恩老板、感恩部下、感恩客户、感恩社会、感恩所有与你结缘的人，甚至不相识的陌生人，以及还要感恩天，感恩地，感恩山间红叶，感恩大地绿荫，感恩大自然的每一个生命、每一处景致。

有一个扫地的环卫工人对落下的树叶有很大的怨气，后来在一位禅师的点拨下，他爱上了每一片落叶。他终于明白，如果没有落叶，地上

就干干净净的，还用得着他这位环卫工人吗？真是这样，他不就失业了吗？所以，落叶是他的恩人，他应该感恩落叶才对。从此，他便爱上了落叶。每次扫地，他都是小心翼翼的，生怕伤了每一片落叶似的。

感恩社会，还要**把每个人都当做你生命中的贵人，甚至要感恩那个曾经不喜欢你的人。**

有一位美国的诺贝尔文学奖得主说，当年他曾经被一群小学生误以为某童话作家，几个人找他签名。当时他受宠若惊，认真地写下了自己的名字，结果，要签名的小学生发现弄错了，马上用橡皮擦，当着他的面就把签名擦得一干二净，甚至还有一名学生说：“不是名人就别长成名人的样子啊。”这句话给他带来了巨大的心灵重创，他当时就发誓一定要努力，要超过那位童话作家。最后，他终于如愿以偿，获得了诺贝尔文学奖。每每说起自己的恩人，他首先感谢的就是当年那几位不喜欢他的小学生。

在中国，也有一个相似的传奇。

有一次，一位女明星回到自己的家乡，结果在打出租车时发现忘带现金了。正好，她身上有几张准备首发的新唱片，于是，她提出以自己签名的唱片作为出租车车费。令她万万没有想到的是，出租车司机对她说：“别冒充什么女明星了，哪有明星没钱打出出租车的，我只认识钱不认识你，没钱就算了吧。”当时，女明星恨死那个出租车司机了。但后来，她总算想明白了，自己的歌还是唱得不够好，知道的人才不够多，所以一定要下决心把歌唱得更好。几年之后，这个女明星终于变成了大明星。

IV

播种激情，收获快乐

有一位成功学家说：“要成功先发疯，头脑简单往前冲。”这其实讲的就是一种激情，一种精神。一个没有激情的人，是不可能真正做好工作、干好事业的。尤其是成大事事业的人，无一不是永葆激情的人。疯狂英语的李阳说：“疯狂在辞海里的解释就是一种全身心的投入，没有疯狂就没有自我的超越。发疯是一种激情，激情则是一种态度、一种坚毅、一种动力，也是一种境界。”

记住：快乐从激情工作开始！

1. 工作是最大的快乐，岗位是最好的平台

快乐感言

这个世界不缺少英雄，这个世界只缺少舞台。

任何岗位都是权和责的统一体，当你用其来为别人服务时，它就是通往天堂的星光大道，成就奉献与伟大的平台；当你用其来以权谋私时，它就是卷入地狱的急流险滩、演绎腐败与堕落的舞台。

我们许多人常常有一种错误而又有害的同感，那就是总认为自己怀才不遇，英雄无用武之地。

为什么会造成这样一种错觉呢？这是因为在当今社会，竞争确实太激烈了。在现实世界中，确实是人才济济，英雄辈出，但真正能让这些英雄放开手脚、一展拳脚的地方并不多，于是也便有了“千里马常有，而伯乐不常有”的感叹。相对于“演员”一般的人才而言，舞台确实是有限的，等待表演的人太多，且不管精彩如何，总也不想下台。这就更造成了舞台的紧张。正所谓：**这个世界不缺少英雄，这个世界只缺少舞台**。而这个舞台，往往就是指让我们一展身手、发挥才华的工作岗位。

英雄很多，关键是没有舞台。如果给你一个平台、一个岗位，这就是你实现梦想最好的一个地方。所以**不怕工作忙得辛苦，只怕无事可做**

的痛苦。

某县政府机关，有一位“才高八斗”的“笔杆子”，就是专给领导写讲话稿的秘书。别看他只是一位秘书，可是一位远近闻名的“秀才”。大家都知道，领导那些精彩的讲话稿多出自他的手。并且，对于别人的赞扬和肯定，他也照单全收，真的认为自己很了不起，自我感觉特好，甚至有的时候还认为，如果没有他，领导和县政府机关可能就玩不转了。所以，久而久之，由于职务不见大的提升，牢骚便多了起来。他抱怨地认为，一个宣传部的通讯员写个小“豆腐块”发表出来，既有稿费还有署名，名利双收。自己洋洋万言的稿子，一年不知写多少，却只是做无名英雄。本来是稿子写得好，领导讲话时赢得阵阵掌声，别人只说领导水平高。但一旦领导讲话发挥欠佳，下面有人开小会、打瞌睡，责任有时就会追究到自己头上来，甚至被骂得狗血喷头。

某一年，县政府又派了新的领导。按照惯例，领导马上就会交给他写稿的任务，因为要发表见面讲话啊。那些亲切的领导，常常还会打个电话把他叫到办公室，说几句要辛苦他了之类的客气话。每每这时，他总会有几分骄傲和自豪，一种被满足的虚荣心。这一次，他也提前找了许多相关资料，连夜加班准备了领导见面会上的讲话稿，但结果并没有人交给他写讲话稿的任务。那位领导见了，也只是礼节性地打个招呼，并不见特别客气的意思。开始时他想，既然写都写了，就主动送给领导吧。但他马上否定了自己的想法，心想：“你不找我，好像我是可有可无似的，我还求着你似的，岂不是犯贱？”就这样，他等着看领导讲话时出洋相，真是度日如年。好几天过去了，领导竟然没找他，也没有开会。后来他得知，领导下乡调研去了。到第五天的时候，通知全体政府机关的人员开大会。结果在会上，只见那位新来的领导，始终面带微笑，亲切地同大家侃侃而谈，或深入浅出、生动形象，或引经据典、信手拈来，大家听得特别入神和专心，并多次报以热烈的掌声。散会的时候，大家还不忍离去。这位秘书也被感染了，深深地被领导的讲话打动了。他不得不承认，这是他好多年来听过的最精彩的一次领导讲话。

他于是也在心里骂自己，太小看领导的水平了。领导其实是太忙了，没有时间写稿子而已，就只好照着秘书写的稿子念了，看来，还是领导比秘书的水平高。

自从这次以后，这位秘书像变了一个人似的，工作从此兢兢业业、任劳任怨。他想，是领导和单位给了他写稿子的工作机会，而不是单位和领导离不开他，他一定要好好工作，珍惜这一发挥所长的大好机会。

2. 忙忙碌碌更充实，无所事事会无聊

快乐感言

因为有了弯路，人生才更久远！

只做不说是善人，既做又说是常人，不做不说是庸人，只说不做是骗人，专说别人是小人。

有了目标不是成功的原因，相信目标才是成功的理由。

工作岗位既是我们生存的重要保障，又是我们自我实现的重要平台。据问卷调查分析，在“工作意义”一栏的问卷中，64%的人将生活保障列为首选，几乎所有的人都认为工作是自我实现的重要手段，而将其作为首选的人，也高达31%。

从现实情况来看，工作不只是为了生活，而生活却离不开工作。我们越来越感觉到，工作正在成为更多人的生活方式。每每看到一些老同志到快要退休的时候，总是更加热爱和留恋自己的工作，更加认真和负责地做好每一件工作。几乎所有的人，在告别工作岗位的时候，都会流下真诚的热泪。可以肯定，他们中的绝大多数人，既不是为了钱，也不是为了权，而是因为从此将失去实现自我价值的最好平台，失去与同志们共同奋斗的集体生活，失去为工作为事业保持的动力与激情，失去不

断前行而勤奋学习的目标，失去坚强而充实、严肃而活泼的体验。告别自己的工作岗位，这到底意味着什么？不曾有过下岗、失业和离退休体验的人，是不可能想象和体会得到的。所以，我们每一位还在工作岗位上的朋友，一定要有“一万年太久，只争朝夕”的精神，好好珍惜自己现在的工作岗位，认真干好手头的每一项工作。别到告别工作和离退休的时候，让曾经的不努力、不珍惜成为终生的悔恨。**哪怕你暂时没有得到你爱的工作，就先爱上你已经得到的工作；哪怕你失去了曾经深爱着的岗位，就请马上爱上新的工作岗位；与其去留恋你失去的深爱，还不如深爱你现在的所有。**有一句话说得好，人往往不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽，工作也是这样。

曾经有一家知名家装公司给笔者搞装修。笔者看一个员工做事老是三心二意，就跟他说：“我看你的样子很友善，也很有水平，更不是害人的人。”他说：“是的，我是一个好人，但是我告诉你哦，刘老板，我老板不好哦。”笔者说：“怎么办呢？”他说：“老板收了你那么多钱，他给我们才一点点钱。”那时候正是金融危机的时候，笔者说：“我这会儿听明白了，但你不能这样讲，你讲老板不好对你有好处没有？”他说：“没有。”笔者说：“没好处你怎么这样讲呢？我来告诉你，你首先要学会感恩老板。我们来分析一下。如果公司没有你，公司会怎么样？”他说：“照样运行。”笔者说：“如果你没有现在的公司，在现在的金融危机下，你能不能两个月内找到这么好的企业工作呢？”他说：“我没把握，可能很难。”笔者说：“你是不是要感谢老板啊，是他对你作了贡献还是你对他作了贡献啊？他给你提供了岗位。老板收那么多钱全部分给你的话，老板吃什么，他要支出搞门面、装修、纳税、打广告等一些费用，这些钱你算了没有。”他说：“我没算。”笔者说：“就是嘛，如果算下来的话，你老板够意思了，所以你要感谢你老板。”他说：“听你这样一说，我真的应该把工作做好，这样才能对得起老板和你，你的这些话可能改变我一生。”然后过了一个小时他就告诉笔者：“刘老板，我在你家发现了装修的28个小漏洞，我现在决定马上给我老板报告，让老板知道，

我是能够对公司负责的人。”后来他报告了，老板很开心，让他把质量全面检查一下，然后能够自己改的就加班加点搞好。这个工程后来做得很成功，一年以后售后服务他又来了，笔者问他：“你现在怎么样？”他说：“我现在做主管了。”笔者说：“你被提拔了？”他说：“是，提拔了。”笔者说：“怎么提拔的？”他说：“听了你的讲话以后，我的观念改变了，我就感觉要感恩老板。”笔者说：“怎么感恩他呢？”他说：“如果老板不给我工作平台的话，我怎么展现自己啊？一个月少拿点钱也值得。为什么呢？我搞装修时别人问我多少钱一月，我不需要告诉别人多少钱。再问我在哪家装修公司，我说出公司名字时，别人就说那是一家很好的装修公司啊！这时，我就特别开心，我想这个也是快乐，也是成功。”

无所事事就是地狱，大有作为才是天堂。可惜啊可惜：我们很多人一直蒙在鼓里。我们热切向往追求的少做得多，竟然是千真万确的地狱。

3. 奉献是最好的表现，行动是最好的表白

快乐感言

世界上没有如果，只有结果。成功者总是对结果负责，失败者往往应付了事；成功者总是积极主动，失败者往往消极被动；成功快乐的人一定有快乐成功的意识和行动。

积极就是连分外的事都会做好，消极就是分内的事都没做好。

奉献既是一种价值观，也是一种世界观，还是一种快乐观。要获得持续不断的快乐，就要持续不停地追求和奉献。因为无私之乐、无我之乐，是最高境界的快乐。尤其要学会任劳任怨。在快乐奋斗的工作中，行动往往是最好的表白。

有三个人都没有神经病，但都被关在精神病医院，然后要他们证明自己没有神经病。第一个人想，“要证明我没有神经病说明我智商很高。”于是他就跟监管人员讲：“多么难的高数题我都可以做出来。”他今天做这道题，明天做那道题，但最后还是没出去。什么原因呢？他说：“你为什么不放我出去啊？”监管人员说：“你是不是头脑有毛病啊，今天做道题证明给我看，明天做道题证明给我看，你犯得着吗？你肯定是有神经病啊。不是神经病你做那么难的题干什么，我又看不懂，你肯

定有神经病。”第二个人就想，“我就讲简单的道理好了。”于是，他就天天说：“ $1+1=2$ ， $2+2=4$ 。”他每天就是说这些东西，天天跟监管人去讲“ $1+1=2$ ， $2+2=4$ ”，监管员也没放他出去。他不理解地说：“你为什么不放我出去啊？这都是对的啦。”监管员说：“这是对的， $1+1=2$ ， $2+2=4$ 。这个还用得着你讲吗，除非你是神经病。”也没放他出去。第三个人被放出去了，把第一个人、第二个人一起带出去了，他证明他们没有神经病。第三个人是怎么做的呢？监管员不给他送饭的时候，他就叫：“饿了，赶快给我送饭。”他渴了以后也叫：“赶快给我倒水。”倒完水、吃完饭以后，他就说声谢谢，一句话也不多讲。监管员说：“这个人是正常的，知道饿，知道讲礼貌，这个人没问题。”于是把他就放出去了。然后他就把那两个人带出去了，他证明那两个人没问题。所以说，我们不要过多地去表现自己，往往你越证明自己是好的，越证明自己是正确的，越证明自己是清白的，你就越证明不了，所以不要去证明，让事情顺其自然地发展，就够了。

4. 不怕平凡于形，只怕平庸于心

快乐感言

快乐是人心所向，真正向往快乐的人往往更有前进的动力，更能够坚定不移地追求成功。

你干什么并不重要，重要的是你在想什么：只要你有一颗高贵的心，你就是一个高贵的人；只要你有一颗伟大的心，你就是一个伟大的人；只要你有一颗快乐的心，你就是一个快乐的人。

有一句老话讲得好：革命工作没有高低贵贱之分，只有分工不同。大事干不来，小事又不干，这是痛苦之根，也是失败之源。正确的做法应当是：不怕平凡于形，只怕平庸于心。

某领导曾问华天大酒店男厕所清洁工（员工并不认识领导）：“你是全日制本科毕业清扫厕所，不感到‘掉价’吗？”答：“能为您服务就是我的价值，何况，华天的**每一个岗位，都是通向总经理的阶梯。**”数年后，这位领导得知，当年清扫厕所的大学生真成了华天某星级酒店的总经理。

所以，不要高估自己现在的能力，低估自己将来的能力。我们现在往往对自己不自信。自信很重要，一定不要怀疑自己未来的能力。你只

有自信了，才能在自己现在的岗位上安安心心地工作。每个地方都是梦想起飞的地方。

麦当劳公司曾有一位首席执行官叫查理·贝尔，他刚参加工作时是打扫卫生的。但他有一个理念，就是无论做什么，都要比其他的人做得好一点点。他一直坚持这样做。有一天服务员岗位需要人员，当时有个麦当劳负责人就说：“我在上厕所的时候看到那个扫厕所的小伙子做事很不错，就把他调上来吧。”贝尔被调到服务员岗位以后，他又是这个理念，“反正我要比其他服务员做得好一点点。”后来公司又缺部门经理，又把他调去做部门经理，他还是这个理念。后来又调去做副总，最后是全球麦当劳总部副总裁。董事长找他谈话，他说：“请你帮我去当CEO。”贝尔说：“我已经有思想准备了。为什么呢？从17岁扫厕所开始，所有的岗位加起来我已经干了26年了，我现在43岁了，我都干完了，我只有干全球CEO了，否则没得干了，只能干这个了，不然我就跳槽了。”所以你只要有一颗高贵的心、伟大的梦想，哪怕是干很平凡的事情，你一点一点、一滴一滴坚持下去，你就是全球CEO，一定要相信这一点。

所以说，你干什么并不重要，重要的是你在想什么。只要你有一颗高贵的心，你就是一个高贵的人；只要你有一颗伟大的心，你就是一个伟大的人；只要你有一颗快乐的心，你就是一个快乐的人。你站在哪里并不重要，重要的是朝向哪里。朝向太阳，阳光灿烂；朝向月亮，柔情似水；朝向夜空，星星点灯。

5. 爱岗位要像恋爱，干工作要像“偷菜”

快乐感言

一次行动强于一万次心动！再差的行动也比再好的空想强一万倍。

世上没有直到永远，只有弯到永远，成功总在拐弯的地方。

爱岗位要像恋爱，干工作要像“偷菜”。就是说，我们对待哪怕要干一辈子的工作，也要永远像第一天那样充满激情；哪怕只干一天的事情，也要像经营一辈子的事业那样认真负责。

我们现在做职业道德教育时，经常讲到要爱岗敬业，要热爱本职工作。有人开玩笑说，提倡大家热爱的事，就是现在大家不热爱的事。例如热爱学习、热爱劳动等都说明这些方面都还有差距。

我们为什么不爱工作，就是我们工作的目的不端正或者说不明确。错在我们往往把实现目的的手段当成了目的本身。例如，为了金钱，为了权力，为了成功，等等。其实，这些都是我们达成某种目的的一种手段罢了。

我们工作的目的到底是什么呢？

其实很简单，就两个字：快乐！

我们忘了快乐，所以忘了工作的根本目的。现在我们要拨乱反正，就是要为快乐而工作，快乐地工作。

怎样做才算快乐工作？

有一种境界是：快乐工作像恋爱。

它至少包含三大关键词：

一是爱。就是要用心去爱你现在所从事的工作，真正与你的工作谈恋爱，全身心地投入，去爱她，甚至忘了自己。

二是做。恋爱还必须有行动力，应该是思想与行动的统一，是思想力加执行力。快乐工作关键在做，贵在有思路，赢在执行力。

三是乐。恋爱也好，执行也好，这些都只是手段，目的就是快乐。当我们为快乐而工作的时候，境界和动力就完全不一样了。我们不再为别人而战，不再为金钱打工，不再被动应付，我们一定会像恋爱那样，全身心地投入工作。因为我们向往快乐、追求快乐、享受快乐。

所谓的爱岗位要像恋爱，干工作要像“偷菜”，其实是对全身心地投入工作的形象比喻。其指的是要认真地思考工作，忘我地实施工作，在工作中寻找和享受恋爱一样的感觉和“偷菜”一般的乐趣。意思是说，**对工作要投入，像玩“偷菜”游戏一样着迷、偷着乐，像恋爱一样总是充满激情、充满爱意。**

笔者也曾经长时间干过一份让很多人感到十分头痛的工作，这就是既清苦、辛苦，还有说不出苦的办公室的工作。

也许，笔者是出身于“适者生存”理论熏陶的“林家铺子”（学林学专业的），所以很能随遇而安。

前后加起来近 20 年的“头痛”经历，却让他受益匪浅，他甚至得出了叫别人匪夷所思的结论：头痛能变“脑白金”。

选择办公室工作开始于他的自愿，但后来的“头痛”程度远远超出了他当初的估计。不过，笔者无怨无悔，因为他获得了“脑白金”——难得的与众不同的营养。

来办公室工作之前，他在很多人羡慕的“年年有进步”的组织部门工作。当他自动放弃它，选择去政府办公室工作时，最初的动机是，政府办公室是一个经济社会的综合机构，那里最能锻炼人，会让人终生受

益。除了“头痛”超乎他的想象之外，一切都证明他的选择是正确的。

办公室工作确实有它的特殊性，也有许多叫人“头痛”的地方。例如，所有的大事都做好了，那就是一件小事，是办公室同志应该做好的分内事情；一件小事没做好，哪怕是很小的一件事情，那都是天大的事情。因为办公室工作本来就是搞服务的。

办公室工作事无巨细，白天要开会议，晚上要写材料，加班加点是常有的事，而且还要做到任劳任怨。

我们都知道，任劳容易任怨难。

有一位秘书长说得好，办公室的笔杆子太伟大了。他们一年到头写过的文章、材料数以十万计，可从来没有署过自己的名字，做的尽是无名英雄，更没有一分钱稿费。而那些新闻通讯员写出一个“小豆腐块”发到媒体上，既署上了大名，还可以得稿费，并且还常常有奖励，可谓是名利双收。

对于办公室工作，因为提前有心理准备，加上“适者生存”文化的影响，笔者倒也没有感觉到“头痛”到了受不了的地步。并且，他乐在其中，一晃 20 年便过去了。

在办公室工作岗位上，笔者不但得到了锤炼，而且还制造了像脑白金一样的与众不同的快乐营养。

例如，他对办公室主任职责的定位是：

当高参、举令牌、唱黑脸、和稀泥，也就是要当好参谋、抓好落实、坚持原则、搞好协调，确保政令畅通、工作到位。

他也同意有人对办公室服务工作的形象描述：

领导没来我先来，看看谁坐主席台；领导没讲我先讲，看看话筒响不响；领导没尝我先尝，看看饭菜凉不凉……总之，要提前搞好为领导、为机关、为基层的服务。

他也比较赞同有人对办公室主任角色的快乐比喻：

干活要像牛一样，最好是老黄牛；跑腿要像马一样，最好是千里马；看家要像狗一样，最好是藏獒。

总之，对待难做的头痛的工作，要以快乐的心情去面对，以积极的

心态去行动。只要做到了这些，头痛也能变成“脑白金”。

投入地工作，不要有怀才不遇的感觉。

常听人发牢骚说，自己怀才不遇。

其实，在现在这个高度开放的世界，怀才不遇也是很难的。要么你不是真正的人才，要么你根本就不想被遇。

有人说，**怀才就像怀孕，突出时才会被发现。**这个比喻很形象。

怀孕要经过十月怀胎，由不突出到慢慢突出，尤其到快生产时，就越来越突出。开始时，因为不太突出，所以很少引人注意、被人发现，但到后来突出时，自然就引人注意、被人发现了。尤其越到后来，你就是穿上再宽松的孕妇装，人家都可以一眼就发现那个突出的你。怀才也是这样，当你不突出时，就很难被人发现的。当你真正很突出，想不被发现都很难。关键是你肚子里是不是真正有“货”。

快乐是一种心态，成功是一种习惯，爱岗位、干工作还要养成良好的习惯。快乐和成功都不仅仅等于目标的达成，更要享受奋斗的过程。成功常常很遥远，但只要养成了为成功而快乐奋斗的良好习惯，在不经意间，快乐和成功就可能来到了你的身边。**习惯成自然，功到自然成，成功就是养成良好的习惯。**

为什么说成功是一种习惯？曾经有诺贝尔奖获得者发表获奖感言，以为他们会说感谢大学老师、父母等，他们没有这样讲，他们说感谢幼儿园的老师，为什么呢？他说：“因为他们给了我习惯，习惯改变了我的命运，我现在还记得我的幼儿园老师告诉我，要养成诚实的习惯：讲真话，用过的东西要归到原位，要整洁，然后一定要好好学习做个好孩子。这都是幼儿园老师教我的，习惯改变了我的命运。”

好习惯是要养的，例如养成学习的习惯。笔者写的一本畅销书，那就是他养成良好学习习惯后用手机写出来的。当排队的时候，他马上用手机来写东西，别人郁闷他快乐，坐公交车堵车的时候都是如此，一写就写出了很多东西。

V

爱你一万年，只争朝夕

没有感情就没有快乐可言，因为从某种意义上说，快乐就是一种积极乐观的情感。从情感角度进行快乐的分析，包括亲情之乐、爱情之乐、友情之乐、恩情之乐、同情之乐等。总之，快乐渗透于诸多情感体验之中。要想真正获得快乐，就必须好好地呵护我们的感情。何时何地、每时每刻，都要做一个有真情实感的人，有情有义的人。一要讲友情。要与人为善，善待所有的同志和身边的人，尤其对自己的服务对象，特别是弱势群体、困难职工和急需帮助的人，一定要动之以情、晓之以情、用之以情。二要讲真情。情感要发自内心、发自肺腑，绝对不能欺骗别人的感情，玷污自己的感情。既不能无情，也不能滥情，该用情的地方一定要用足用真，不该用情的地方要洁情自好，惜情如金，自觉做一个有真情但绝不滥情的人。三要讲实情。友情也好，真情也好，关键要落实到实际行动上。只有心动化为行动，才是真正有价值的实情。那怕是一言一行、一举一动，都要动之以情，实之以行。

1. 有爱不孤独，有情不寂寞

快乐感言

家庭虽小，有温暖就好；客房虽小，有客人就好；厨房虽小，有饭菜就好；书房虽小，有书看就好；卧房虽小，有爱人就好；门窗虽小，有安全就好；阳台虽小，有阳光就好；电视虽小，有信号就好。心胸不小，一切都好！

好男人经得起诱惑，好女人耐得住寂寞。

现代通信越来越发达了，但我们的感情却越来越疏远了。虽然我们还没有到言而无信的地步，但却到了几乎只有短信的时代。短信越来越短，写给所有人的情话都一样，感情都一样，也不知是真是假。虽然既有短信、手机，还有博客、网络，通信工具五花八门，我们却仍然处在虚拟的“开心农场”之中，“偷的不是菜，偷的是寂寞”。

虽然我们常常有聚会、有派对、有联欢，却总害怕与陌生人说话。怪不得有人说，狂欢是一群人的孤单，孤单是一个人的狂欢。

孤独也好，寂寞也罢，其实是真情缺失、感情流失、爱情友情亲情恩情等情感被稀释的必然结局。

当我们无奈地“被”这个“被”那个时候，我们的老年朋友也

好、中年朋友也好、青年朋友也好，统统变成了“被寂寞”的一代。尤其是当子女因各种原因离家时，中国近一半的老年人进入了空巢状态，他们的孤独和寂寞谁能理解？

因为害怕寂寞，老人们最希望的是常与儿女们见见面，通通电话。据调查，50%的老人期待子女回家看看的周期是每周一次，23%的老人是每季度一次，17%的老人是每月一次，10%的老人是无所谓。老人们最盼望的服务是：法律援助、服务热线和聊天解闷，分别为 22.2%、17.1%和 16.8%，但是这些服务需求的总满足率目前仅为 15.9%。对大多数老人来说，情感陪护还是一个可望而不可即的美丽愿景。

在中国，大部分子女都被父母抚养至 22 岁左右。当他们成年工作后，平均一个月真正陪伴父母的时间不到 24 小时，一年下来只有 12 天。如果子女 22 岁时，父母 50 岁，以父母活到 100 岁计算，子女平均能陪伴他们的时间只有 $12 \text{ 天} \times 50 = 600 \text{ 天}$ ，不到两年。老人们害怕孤独，但子女们往往不愿意待在父母身边。

在一个偏远的山区，一位孤寡的老人与孙女相依为命，但到孙女长大成人时，便不顾老人的寂寞，“飞”到山外边去了。10 年音信全无的岁月之后的某天深夜，当她匆匆赶回家时，她忘了叫奶奶便迫不及待地推门而入。奶奶亲切地叫着她的小名。长成大姑娘的孙女问奶奶：“今晚怎么忘记关门了呀？以前从来没有忘记过啊。”奶奶说：“自从你当年离家后，奶奶就一直没有关过门睡觉，是怕万一睡着了你回家进不了屋。”

与空巢老人相似的，还有乡村的留守妇女们，她们老公背井离乡来到城市。这些妇女们大多年轻正当年，独守空房的孤独和寂寞，自不待言。她们甚至还要担惊害怕，既怕城里的钱难赚苦了老公，又怕城里花花世界，男人有钱之后变坏。

有这样一位山区少妇，自从老公外出打工后，她就一直开着灯睡觉。有一天晚上，老公突然回家，当村里夜深人静一团漆黑的时候，唯独他家亮着灯，让他感到无比的温暖。当他问老婆怎么可能知道他要回

家，特意通宵亮着灯时，老婆的回答让他觉得，天地间她是最可爱的人。她说：“我不知道你今晚回家，但我天天盼你回家，所以每晚都亮着灯等你，怕你找不到回家的路！”

这本来是一位打算回家与老婆离婚的男人。就是这样一位强忍孤独和寂寞的农家妇女，却为差一点儿在城里迷失的老公重新点亮了心灯。

或许，孤寡老人和农家妇女并不寂寞。也许，**有爱真的就不孤独，有情真的就不寂寞吧。**

2. 无情未必真君子，有情才会有快乐

快乐感言

讲真话不要打草稿，谈恋爱不要怕肉麻。

因为有爱，所以感动；因为感动，所以感恩；因为感恩，所以快乐。父母教会了我们爱与感恩，所以我们唯有用爱与感恩的实际行动来报答父母。

央视一套热播的电视连续剧《老大的幸福》让范伟以幸福快乐的全新形象走进人们的视野。范伟说：“在我眼里，最大的幸福不是出名，赚大钱，我觉得在家跟老婆儿子做事，当家庭妇男就是幸福。”“我不想成为工作狂，如果一个人的心都在这一件事上，也许会承受不了那种星光黯淡之后的落差，这样的生活对我来说太没劲儿了。”

范伟告诉大家，他把一年划分成四段，四分之一的时间是拍戏；四分之一的时间是和老婆、儿子在家过日子；四分之一的时间是带老婆、儿子兜圈子（外出旅游），剩下四分之一的时间是为老婆孩子当厨子。对此他很是得意：“我就是一个居家好男人啊。”这就是懂得享受亲情的范伟，真真实实幸福的“老大”。

要重视家庭亲情的悉心呵护，这是中国人更为重视亲情的快乐生活

准则。据科学调查分析，在中国人的快乐要素构成中，健康加上亲情这两项就占了诸多因素总和的50%以上。所以可以说，没有亲情，几乎就没有中国人的快乐可言。要想真正快乐，就一定要善待你的亲人，孝顺你的长辈，关爱你的儿女，特别要懂得爱你的另一半。我们看过一本书：《苏格拉底这样思考》。苏格拉底后来被判死刑，但法律有一条，可以花钱买命。苏格拉底为了真理，他不肯买，宁愿牺牲，最后他为了调侃、讽刺、挖苦那些法官，就说：“我愿意出钱买，但只能出一块钱。”法官气得暴跳如雷，赶快要把他处死。这不是戏弄法官吗？一块钱买自己的命。法官于是马上拿毒药给他，让他立即喝掉。在现场有一个人哭得死去活来，谁呀？就是他老婆。原来她是那么深深地爱着她的丈夫，但是平常，谁也不会相信，她那种爱没有表现在语言上面，没有表现在表面的行为上面，那是藏在她心里最深刻的爱。所以，我们男人都要学会感觉我们夫人那份埋在内心深处的爱，哪怕她再不怎么样。如果她像苏格拉底夫人那样，那你也能成为苏格拉底，该有多好呀，多快乐、多幸福呀！所以，我们一定要善待我们的夫人。

在我们的居家生活中，常常有许多习以为常的错误行为。

例如，我们许多女同志一旦出门，就会光彩照人，但她们很少想到还要光彩照“夫”。为了给别人一个很好的印象，她们乐意花费大量的时间和金钱，采购多种精美的服装、化妆品，甚至舍得省吃俭用去美容护肤。每天上班前，她们要花上甚至一大早晨的工夫，精心美化和包装自己，把自己打扮得花枝招展、楚楚动人，甚至引得万人侧目。

当然，这样做一点也没有错。错的是，一回到家，就把自己变成了“黄脸婆”，换了衣，卸了妆，再也没有了在外面的风采。

你想一想，在整个家里，你给家人、丈夫的印象，除了会做家务之外，就是一个十足的“黄脸婆”了。家人很少看到你光彩的一面，“黄脸婆”却常常毫无保留地呈现在他们面前。

爱美之心，人皆有之。

长此以往，后果真的很严重，甚至发展到丈夫因看不到美的爱人，

走到离婚的地步。更有意思的是，熟悉的人还不理解。因为，他们看到的是美丽的夫人们，而恰恰最需要看到自己的丈夫却很少看到妻子美丽的一面。真是又悲又冤啊！

做丈夫的也是一样，在外西装革履是成功人士，回家就变成短裤拖鞋的家庭妇男，自然也会让家人尤其是自己的夫人小看自己，失去魅力。

总之，无论男人女人，在家里也要注意美化自己，光彩照人更要光彩照家。

3. 好父母胜过好学校，快乐是孩子最好的老师

快乐感言

有一位外国政要说得好：天赋人权，就是每个人都享有教育好自己子女的权力，否则就违背了天赋人权，老无法理都不容。

青出于蓝而胜于蓝。我们创造历史，后辈创造未来。社会之所以进步，就是后辈总有与前辈不一样的想法。明天是属于未来的。在后生面前，先生只代表过去。我们敬仰历史，更坚信明天：明天总比今天好！

亲情是快乐的重要来源，快乐的亲子关系来自正确的亲子教育。这种教育就是“爱就开心”，授之以渔不如授之以爱。

遗憾的是，我们的教育忘记了快乐，包括家庭教育、学校教育、社会教育。当然已经开始引起我们注意，在推行素质教育方面，我们取得了很好的成效。每次教改都在把素质教育往前推进，这是我们值得高兴的事情。我们从小到大学的都是怎么成功、怎么挣钱，甚至还有老师告诉学生怎么发大财，怎么娶美女，而没有教我们怎么快乐。家庭教育没有，学校教育也没有，社会教育更没有，所以现在教育应该到了正本清源的时候。怎么正本清源呢？教育的英语单词读音，如果用汉字标出来就是“爱就开心”。“爱就开心”这就是教育的英文单词发音，原来教育

就是把爱给学生，让学生快乐。让学生开心，自己也就开心，这就是教育的真谛，快乐的源泉。所以讲教育一定要有爱，并且要有这样的理念：爱它一万年，同时还要记得，一万年太久，只争朝夕。天天都要爱，天天都像谈恋爱，天天都要爱我们的学生，爱我们被教育的对象。中国汉字的“教”字，把它拆开，左边是“孝”，右边是“文”。但现在家长教育小孩是，你只要把文化学好了，家里什么事你都不要管，爸爸妈妈给你洗脚都可以。你不要给父母洗脚，也不要孝敬父母，只要把学习搞好了就行了。这就把我们的孩子带到另外一个偏颇的地方去了，这是一个可怕的误区。尊敬的父母啊，爱的教育应该成为我们关注的亮点和重点，当然也是一个难点。我们再看《弟子规》，《弟子规》上讲：“弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。”前面的都做好了，孝顺了，诚信了，爱人了，亲仁了，还有精力和时间再来学习文化，这就是我们的老祖宗告诉我们的、几千年积淀下来的东西，那叫人类文化的基因，所以我们的孔子学院在国外很受欢迎。

当然，快乐教育的亲情之爱，要警惕和防止掉入溺爱的陷阱。据报载，以真实故事为题材的电影《罪爱》的原型“第一懒人”，竟然因父母娇惯饿死家中。到他23岁饿死时，从未干过任何劳动。在他13岁、18岁时，父母先后去世。他母亲去世后，他本来搬到堂哥那里生活，后因不愿干活跑回了家。

后来，没过多久，他便卖光了家里所有值钱的东西，最后就到别人家讨饭吃。别人给他拿回家的肉、菜，一直放臭也不做来吃。天冷的时候，他把家里所有能烧的东西都顺手烧了，连床也被他烧了。

2009年12月，因为几天大雪，他没出门讨饭，结果就活生生地饿死在家里，几天之后才被堂兄发现。

无独有偶，一位富家“少爷”的大学4年居然花掉了84万元，大学毕业花12万元找到一份工作，一个星期便请辞了。

对晚辈的亲情，要授之以健康的爱；而对长辈的亲情，则要用之以

真诚的心，仅有物质上的满足是远远不够的，甚至连基本孝顺都算不上。如在某报的调查中，59%的受访者表示“子女孝顺、家人平安”是真正的幸福，认为有钱就是幸福的人只有9%。老人们普遍认为，幸福与否，钱不是最重要的，许多人说“幸福就是孩子牵着我慢慢地走”。所以，子女们常回家看看，是老人们最大的心愿，最快乐的时光。

另据中国青年报社调查中心对以“70后”、“80后”为主的3120人进行调查显示，69.6%的人坦言与父母有矛盾。现实中，不少老人也称自己与儿女存在着难以调和的矛盾。

看来，要营造和维持和谐的亲情关系，确实不是一件容易的事情。而要实现快乐生活的目标，却又必须进一步努力，真正达成亲情的和谐与平衡，造就真正和睦的家庭。

4. 亲人是上天安排的朋友，朋友是自己找来的亲人

快乐感言

成就有多大，决定于与谁同行。

多一点受宠若惊，少一点理所当然。

有人说，财富绝对不是永远的朋友，但真正的朋友却可以成为永远的财富。这说明，朋友与友情无比的珍贵，是快乐的重要因素之一。

朋友不仅是财富，而且是情感交流对象、快乐分享对象、学习请教对象、信息来源对象、合作互助对象等，有的亲如手足，甚至胜过亲兄弟、亲姐妹，达到无话不说的亲密地步。所以，结交朋友是事关成功、事关快乐的重要的人生大事。一些交友不慎的警钟，也常常在我们耳边敲响。

事实上，交什么朋友，也就是跟什么人在一起的问题。

例如，跟唐僧去西天取经的白马，有一位老乡是头驴，但它跟的是一位磨面师傅，于是，这头驴天天拉着石磨在原地不停地转圈。白马跟唐僧西天取经回来后，拉磨的驴很羡慕有成就感的白马老乡。白马很骄傲和自豪地对驴老乡说：“其实你跑的路比我还多，只是我的师傅是唐僧，你的师傅是磨面的。”

选朋友像跟对人一样，确实相当重要。尤其不能结交“酒肉朋友”。

相传，卖酒的叫李九，卖肉的叫王六，两人常在一起做生意，久而久之就成了朋友。为什么会成为朋友？据说卖酒的李九很想吃肉，卖肉的王六很想喝酒。后来，两个人便开始打主意，如果对方的店归我所有该有多好啊。于是有一天，卖酒的李九在送给卖肉的王六的酒里下了毒，碰巧的是，卖肉的王六也在送给卖酒的李九的肉里下了毒，结果，两个人都被对方毒死了。本来是好朋友的他们，为了打对方财产的主意起了歹心，结果将性命搭了进去。这真是**朋友之间起歹心，害朋友就是害自己**。

在当今经济全球化和市场经济时代，友情也变得弥足珍贵。有人戏言，友情已成为更为稀缺的资源。朋友之间，更多的是利益关系、利用关系和利害关系，而那种纯洁的友谊已为数不多了。

亚里士多德把友谊分为三种类型：一种是为了快乐而产生的友谊；另一种是为了利用而产生的友谊；还有一种是真正的友谊。在快乐型友谊中，“人们不是爱上他们睿智的品性，而是因为他们讨人喜欢”；在利用型友谊中，“因为有用处才去爱，不是爱他们本身，而是借助于从彼此身上可以获得的某些好处去爱”。但是，在我们的生活中，不能忘记了还有第三种——真正的友谊。

托德·梅认为，真正友谊的价值，不在于带给我们什么，而在于我们自己沉浸其中。成为别人的朋友，就踏入了别人生命的河流。在没有忽略自己生活的前提下，一定程度上把别人的痛苦当成自己的痛苦去分担。在一个经常用金钱说话，金钱什么都可以购买的世界，友谊就像爱一样，成了别样的风景。

友谊是宝贵的，呵护感情，就要珍惜友情。

呵护感情，要懂得感情的有效沟通。

现代社会，我们的生活早已离不开手机短信，但遗憾的是，很多人并不懂得短信的妙用。许多短信成了新的垃圾，甚至亲朋好友发来的短信也与别人无异。这些短信之所以成为垃圾的根源是因为它缺乏感情。多数来源于网上下载，或互相转发，千篇一律，千人一面，文字很美，

感觉很假，文不对题，情不关己，常常没有抬头称谓，没有落款署名，甚至有的署的还是别人的名字。自编的短信，则无头无尾，内容枯燥，有字无情，能省则省，见事不见人。

好端端的感情联络工具，为何被糟蹋成这般模样？主要是因为我们太不用心，太缺感情了。试想，所有的问候祝福短信，我们如果都用心自己去写，因人而异，因情而发，会不会有更好的效果呢？例如，写给你爱人的短信，开头总是“我的亲爱的”，落款总是“你的亲爱的”，我们的感情是不是与日俱增呀？我们的心情是不是更加愉悦呀？

总之，短信不能短心，一定要用心写好每一条短信。不能把别人的信当作你的信，别人的心当作你的心。

珍爱友情，就要放开自己。

我们先做一个小试验：

伸出你的双手，先握成拳头，两个拳头用力相碰，一定会感觉到很痛。什么意思？当两个人互相紧闭自己的时候，你们的交往和碰撞就只能是痛苦。

这时，我们只要松开一只手，两只手再相碰，松开的手就会包住那只紧握的拳头。什么意思？当两个人交往的时候，只要有一个人心态放开，具有包容之心，即便另外一个人暂时内心紧闭，他也会被包容，双方的碰撞就不会有痛苦。

如果，两只手都松开，两手相碰，结果是什么？是掌声。什么意思？说明两个人互相开放心灵的时候，他们的交往就会带来掌声，就会在快乐中实现交往。

所以，做人就要放开自己。只要放开自己，就会共同制造出掌声。

有一位朋友说，要解开亲朋之间的积怨，真心地请求他帮助自己解决困难，这是最好的办法。

有一次，他遇到了一个特大的难题，找了许多人都没能解决。这时，他想起了一位朋友，只是这位朋友一年前与他吵过一架，已经一年没有来往了。但出于无奈，只好厚着脸皮去找他了。

结果，如他所料，问题很快迎刃而解。

而更大的意外之喜是，他们又重新成了好朋友。

他的朋友事后对他说，他真的特别感谢他。

他说：“其实那次吵架后没几天，我就后悔了，总想找机会和解，但又害怕你拒绝。就是在这种矛盾的心态中，一晃就过了一年。没想到，一年之后，你遇到困难时想到了我，这说明你一直把我当作好朋友，说明你很信任我，相信我的能力，所以我发自内心地感激你。”

朋友的一番话，让我们那位朋友深有感触。

他说，其实自己也早就想化解积怨，但总担心被对方拒绝。

是啊，人生就是这样，我们都在渴望对方，可就是担心太多，不敢先放开自己主动迎向前去。

5. 不怕自己被娱乐，就怕别人不快乐

快乐感言

知识改变命运，但要与时俱进。一是硬知识，如自然科学；二是软知识，如社会科学；三是妙知识，前面两种知识的结合；四是善知识，有品德的快乐。所以，当今世界，快乐的知识改变命运，即快乐改变命运。

感恩是一种品德，也是一种力量。给我一个支点，我将撬动整个地球。感恩有这个力量，感恩可以改变这个世界。

在当今社会更加人性化、更多人文关怀的大背景下，个性化的需求也受到人们的理解和关注。一些有识之士和大型机构，除了关注员工的物质需求外，越来越重视他们的精神文化需求，满足他们多元化的快乐需求。

名声大震、如日中天的阿里巴巴，就是马云用快乐制造出来的传奇和神话。

大家都知道，马云是一位创业的英雄。他经营的不是 IT，经营的是价值观，快乐价值观。这不是我们说的，这是马云自己说的。他说，有人说马云是学英语的，他怎么懂 IT，他有什么资格做 IT？马云说：“对的，我真的没有资格做 IT，但我有资格经营价值观，经营快乐价值

观。我要做的，就是把我的员工搞得每天都开心，把我的朋友搞得每天都快乐。他们开心了，他们快乐了，我就赚钱了。要想不赚钱，那真是一件太难的事情了。”所以，马云他成功了，他是快乐的成功。在马云的阿里巴巴，他们的工厂里面有什么？有跳钢管舞的地方。当你感到辛苦的时候，你就去跳钢管舞好了。跳够了以后，再回来上班。在马云的公司里面，不怕自己被娱乐，只怕职工不快乐。所以，在阿里巴巴成立十周年的时候，马云就男扮女装大秀了一把，让全场两万多名职工为他欢呼，为他喝彩，这就是马云。马云对员工最大的奖赏不是发奖金。他说：“我的员工的工资，与普通 IT 企业的差不多。如果你们要走，我也不留你们，但是我告诉你们，你们会后悔的，因为这里是快乐的大本营。”马云最高的奖赏，就是他亲自做菜，亲自下厨，给他的十佳员工进行表彰。曾经有一位很优秀的员工想离开阿里巴巴，但是他不甘心，他说：“马云家里的饭我还没吃呢，我不能跳槽。”他就拼命地工作，终于得到了去马云家里吃饭的奖赏。吃了饭以后，他再也走不了了，他的腿迈不动了，因为“吃人家的嘴软，拿人家的手短”，他还怎么跑得动呢？马云的快乐、马云的感情，把他留下来了。在阿里巴巴的公司里面，还有一项叫做兴趣爱好的成就。你可以不懂 IT，你可以不懂市场，你可以不懂经营，只要你懂“臭美”，你会化妆；只要你懂钢管舞，你会大秀一把，那么你就可以在论坛上发帖，你说要做一个讲座，讲怎么美容、怎么化妆。只要有 30 个人跟帖，公司就给你开会议室。只要有 300 人参加，阿里巴巴的高管就会来听，然后给你点评。当测评的满意度达到一定的水平，阿里巴巴就会拿出它的期权、它的股权对你给予奖励。

不怕自己被娱乐，只怕别人不快乐。2009 年 9 月 10 日是阿里巴巴成立十周年，最震撼的是马云以搞怪朋克的“白发魔女”装扮出现在庆典晚会上，震惊全场，引来数万人欢呼。

有亲历者是这样描述的：

这是一场声势浩大的秀，2.5 万人在杭州黄龙体育中心度过了一个

热闹的晚上。看台上坐满了来自阿里巴巴各地分公司的员工，清一色的支付宝公司的统一T恤。每个人的头上都带着红心或者蓝色牛角的闪灯，远远望去，汇成一道闪亮的星河。

随着主持人的开场白，演出开始了。全场沸腾，仿佛回到了燃烧的岁月。全部演员都是阿里巴巴的员工，他们没有请一个明星，因为今夜人人都是明星；也没有彰显一个名人，因为今夜人人都是名人。

晚会上，每个子公司都准备了一个节目，主持人的串讲在外人听来空洞而又肉麻，但场内绝大部分观众还是被它感染。节目的高潮部分是马云等阿里巴巴创始人上台的化妆表演，马云演唱了《狮子王》的主题歌《今夜你能感觉到爱吗》，气氛达到高潮。

有人感叹，随着时间的推移，看到马云的大话一点点变成大事，阿里巴巴、淘宝、支付宝一个个奇迹般地做大做强，马云真了不起！

我们认为，最了不起的是他对快乐的参悟，对快乐的运用，从而打造出了一支快乐无敌、激情无限的快乐团队。

2010年4月28日，湖南省地矿局要在田汉大剧院举办一个劳模表彰大会，笔者是具体负责人。当时他的想法是将这次表彰大会办得像中央电视台“感动中国年度人物”的颁奖典礼一样，劳模们要像明星一样走上红地毯。

27日晚上，彩排效果并不理想，“我一看，大小问题有二三十个。”在这种情况下，一种选择是骂人，另一种选择是指出问题加鼓励。但深知快乐哲学的笔者明白，骂人会让大家更加紧张，甚至产生更糟糕的结果。于是，他用欣赏的眼光和赞美去评价。

“今天的彩排出乎我的意料啊！我没想到我们第一次合成就有这么好的效果。我是旅游局过来的，我参与过很多大型活动的组织，那些活动要彩排很多次才会是这个样子，今天一来就是这个样子，不得了，明天肯定会有更好的效果。”当笔者用真诚的语气对大家的表现进行赞美时，大家似乎都相信今天的彩排效果还不错，于是说话的人马上停了下来，专心地听笔者的讲话。

等大家一安静，笔者马上把话题拉回来，“细节决定成败，战略决胜千里。现在战略问题解决了，你们的精神让我感动。不过还有 28 个技术层面的问题，请大家做好记录，每个人都要到位，讲完以后大家分工去做。”

当时，大家认真地将问题记录好，然后一件件地改正。一批人改正的时候，另一批人就坐在冷板凳上等待。此时的笔者也没闲着，他从戏台上走下来，走到等待彩排的劳模们中间，给他们发表即兴演讲，为他们讲笑话、讲故事，大家一开心，时间不知不觉就过去了。晚上 12 点，礼仪小姐那边的演练还没有达到效果。此时大家都累了，笔者又采取了激励方法：“让我们记住这个人生当中最难忘的夜晚：今夜无眠，难忘今宵”，姑娘们都很兴奋，直到凌晨 1 点多钟她们还在排练，非常认真。

第二天的表彰会天衣无缝，非常顺利，也再一次验证了快乐管理的力量。

VI



多彩生活，像花儿一样

世界是五彩缤纷的，人的需求也是丰富多彩的。正因为有了生物的多样性、生命的多样化，才有了我们人类对多元化需求的满足。

人类对快乐的需求也是多元的、多样的，多维性是快乐基本的需求特征。人们对快乐的需求，仅有单一的内容或形式是无法满足的。实践证明，单调的生活是枯燥乏味的，甚至是叫人无法忍受的。单调的生活自然就毫无快乐可言，它与生活的本来面目、生命的本能需求和生存的本质特质是格格不入的。所以说，追求丰富多彩的人生体验，既符合快乐的基本特征，又是人生的本来含义。

是丰富多彩的兴趣和爱好，装点了我们的人生，激活了我们的生命，成就了我们的快乐。兴趣与意义的结合，才是我们追求的快乐，才让我们拥有了快乐。

1. 快乐是生命的意义，爱好是快乐的美丽

快乐感言

青春留不住，但可留住激情；美貌留不住，但可留住笑容；芬芳留不住，但可留住回忆；蜜月留不住，但可留住爱情；昨日留不住，但可留住向往！

理想让我们充满激情，事业让我们更加年轻。

中国是世界文明的古国，也是人类快乐的古国。

孔子是一代圣人，也是快乐达人。广泛的兴趣和爱好成就了孔子的快乐，坚定了孔子的快乐，丰富了孔子的快乐，激活了孔子的快乐，提升了孔子的快乐。内心丰富多彩而且坚定不移的快乐，让他一生坚持理想，哪怕四处碰壁，也绝不放弃。

孔子在“六艺”上的成就，来自于母亲自小有意识的引导，以及他很早就对当时礼乐文化的浓厚兴趣。在不知不觉中，相关理念就潜移默化到少年孔子、青年孔子的意识中去了。

孔子的快乐与理想，首先来自于兴趣，这是毋庸置疑的。可以说，兴趣与爱好让这位古圣先贤成为盖世的快乐达人。

实际上，《论语》开篇第一则，就是他的“快乐宣言”。

子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”

读书、学习快乐，有朋自远方来快乐。但当我们面对委屈、误解时，仍能始终保持平静，不怨天、不尤人，岂不是君子的快乐吗？一旦我们在自己平静的内心中，发现自己是真正的君子，验证自己修养的境界，心里是何等的快乐、何等的自豪、何等的自信！

孔子为什么那么快乐？而且到 60 多岁时，还不知老之将至？

因为他有健康的身体，他有健全的精神，不偏执、不孤僻、不阴冷、很阳光。

孔子爱自然，自然也就给他带来快乐。

子曰：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”他从大自然中找到快乐，得到教化。

孔子不仅爱自然，他还爱人类的艺术。

子在齐闻韶，三月不知肉味，曰：“不图为乐之至于斯也！”

他常常被音乐感动，感慨万千。他如果听到一个人唱歌唱得很好，就一定把那个人拦住，求他再唱一遍，然后他跟着唱。

孔子还有一个爱好，那就是“好古”。他一直把自己当作文化的传承者。

孔子一生，爱自然，爱艺术，“好古”，但他最大的爱好，乃是好学。而好学，给他带来了快乐。

子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

人要快乐，就要培养正当有益的爱好。

孔子的快乐最终来自于自己的德，来自于自己对于德的爱好与追求。

正因为孔子很懂得兴趣与爱好，所以他才拥有常人所没有的快乐。

在他的学生中，子夏有他的严肃却没有他的快乐；曾参有他的沉重却没有他的快乐；子路有他的勇敢却没有他的快乐；子贡有他的智慧却没有他的快乐；冉求多才多艺却失之于算计，算计就不快乐了；子张才

高志大却失之于自负，自负就不快乐了。能够得到孔子快乐之旨的，大约有两个人，他们都受到了老师的特别夸奖：一个是曾皙，另一个是颜回。

有一次，曾皙在谈志向时，却出人意料地说出一番和治国平天下毫无关系的话来，曰：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”

翻译过来就是：二月过，三月三，穿上新缝的大布衫。大的大，小的小，一同到南河洗个澡。洗罢澡，乘晚凉，回来唱个山坡羊。

没想到，这样的逍遥自在，却得到了孔子的由衷赞扬：

夫子喟然叹曰：“吾与点也！”

孔子说他的弟子颜回，是一个贫穷而快乐的人。

子曰：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”

而对他自己，曰：“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”

——这些就是我们从鲍鹏山先生的研究成果中分享到的关于快乐孔子的主要体会。

我们的结论是：

快乐是生命的意义，爱好是快乐的美丽。

2. 生命本来是彩色的，快乐自然要多元化

快乐感言

人生就像钓鱼，当你太想控制它时，反而会被它控制；人生就像玩微博，当你太想控制它时，反而会被它控制；人生就像求爱，当你太想控制它时，反而会被它控制。人生要想快乐，就要少一点控制欲。

你是我冬日的阳光，给我温暖和希望；我愿做秋天的菠菜，送你秋波和快乐。

多样性的生命呼唤多元化的快乐，人们对快乐需求的满足，自然各有不同。即使是同一个人，同样也需要不同的快乐体验和不同的需求满足。

就像庄子曾经讲的一个寓言故事：有一天，楚王收到别人送给他的—份特别珍贵的礼品，也就是一只相当漂亮可爱的海鸟。楚王为了逗海鸟开心，于是就给它喂最好的肉吃，弹奏韶乐给它听，让它享受最高贵的礼遇。但结果是，海鸟并不开心，不吃不喝，三天不到就死了。庄子认为，这是以人养养鸟，不是以鸟养养鸟，所以造成了悲剧。

我们还听过一个故事，意思也差不多。说是有一个人在泥泞的马路上，发现了一只很大的海龟。他想，马路是过车的，海龟应当生活在海

里。海龟跑到马路上，一则环境不适宜，二则有可能被汽车压着，很危险。于是，他就好心地将它提起来，特意走了一里多路，将它放回到海里。他认为他做了一件大好事，所以心情很高兴。就在他高高兴兴地准备离开大海时，海龟在海里叫了起来，它对他说：“你是助人为乐满足了，不知道我为了跑到马路上去玩，花了一个多月时间。你只考虑你做好事，难道就不能事先问一问我吗？”

虽然以上只是讲的故事，但它告诉了我们深刻的道理，不同的人，其需求和喜好不一定是相同的。快乐也一样，不同的人会有不同的快乐需求，每个人都必须明白这一点，否则也就会做出对待海鸟、海龟一样的蠢事来。

因为快乐具有主观性特征，引申而来的是，它具有差异性、多元性、多样性和多维性等基本特征。每个人都有自己不同的快乐体验、快乐感受和快乐标准，甚至对于同一个人，都体现出不同的阶段性。

快乐的适应性是指，快乐要持续保持很难，因为人都有免疫生理系统。多次的刺激使其强度越来越低，因为已经产生抗性，且也符合经济学上边际效益递减的原则，即对越到后来的快乐越没有感觉。

快乐的相对性是指，相对于不同的人、不同的事、不同的环境和时间，其对快乐的感觉是不相同的。相对于期望与现实而言，快乐常常指期望的满足程度，即快乐是相对期望而言的。

快乐的比较性是指，快乐往往是通过人与人的比较、现在与过去的比较、痛苦与快乐的比较而产生。正因为快乐的比较性，人们才会攀比消费，要求公平，吃过苦的人会更加珍惜幸福生活。

快乐的共享性是指，每个人的快乐都可以与大家共享。当你的快乐分享给别人以后，不但不会减少，反而还会增加。因为你在让别人因你而获得快乐时，你会更加快乐。所以有人说，快乐是用来分享的。

快乐的多维性是指，人们同时需要多种形式和类型的快乐，如生理之乐、心理之乐、情理之乐以及真理之乐，甚至伦理之乐等。

快乐的感染性是指，快乐的情绪特别容易被他人感染，这也是快乐

的魅力所在。

快乐的寄生性是指，一种快乐往往寄生着另一种痛苦的因素。如名车坐起来舒服，且让人羡慕，但往往你更担心被刮、被偷，随之而来的也有不开心。有钱的老公、漂亮的老婆也一样，会让你更称心快乐，但同时也会有相应的让你不开心的忧虑和烦恼，这些都是快乐寄生性的体现。

快乐的无限性是指，快乐往往是一种对幸福的主动感受，其需求弹性空间巨大，加之适应性的作用，要想保持这种快乐感，就会无限地去追求膨胀。如人们对财富的非理性追求，以及人们常说的欲壑难填等，都是从某一个侧面揭示了快乐的无限性。

3. 快乐是一个过程，路上的风景最美

快乐感言

小目标是用来达成的，达成的结果叫成功；大目标是用来追求的，追求的过程叫快乐。

快乐改变命运，接受决定成败。再难听的批评先接受，再难看的脸色先接受，再难干的事情先接受，再难过的日子先接受，等过一段时间之后，接受可能就变成了一种享受。

远处的风景是迷人的，理想的目标令人醉。在我们为理想而奋斗的过程中，常常想着的是远方的风景，却忘记了稍稍停下自己的脚步，欣赏一下身边的芳草和花朵。结果，当我们到达目的地或还在奋斗途中，花也凋了，草也枯了，追悔也无济于事了。

因为拼命赶路，因为只有目标，我们忘了休息，我们忘了爱好，我们的压力越来越大，我们的身体越来越差……

有这样一个故事：

一个忙碌了大半辈子的富翁，终于停下手头的工作来到海滨度假。他静静地躺在游艇上，让轻轻的海风吹在脸上，温暖的阳光晒在身上。他想：辛苦了几十年总算是值得的，换来了美妙的享受时光。

就在他陶醉的时候，一叶小船靠了过来，一位打渔翁模样的老人热情地向他打招呼。

老人开心地与他聊着，两个小时过去后，似乎都没有走的意思。于是富翁问他，怎么还不去打鱼？老人说现在谈得正高兴，为什么要去打鱼啊？富翁说，打了鱼可以去卖钱呀。老人说，要那么多钱干什么？富翁说，有了钱就不用工作了，就可以像他现在一样享受啊。老人说，自己现在不是正在享受吗？为什么要放弃现在的享受，去追求明天的享受呢？

老人的话让人深思。

我们常常为了追求未来的荣华富贵，而一生忙碌，却忘了享受现在，活在当下。所以，有人终于醒悟：即使奋斗会有再大的快乐，也要停一停看看风景。

于是，各种休闲运动、旅游活动便越来越火爆。**生命在于运动，健康在于活动。走出屋外去旅游，既能获得一份好的心情，又能加强身体锻炼，何乐而不为呢？**

旅游需求如此火爆，旅游发展如此迅猛，完全因为它是快乐的需求、快乐的产业。从快乐的本质“和谐平衡”看，它包括人自身、人与人、人与自然的和谐平衡，而旅游可以综合实现以上三个平衡，尤其通过人与自然的和谐平衡，实现了人自身的和谐平衡，乃至促进人与人之间的和谐平衡。从快乐的特性看，它包括适应性、差异性、比较性、新奇性、多维性、共享性、重复性、无限性，而旅游不正是为了打破适应，寻找新奇差异，重复无限地追求和共享越来越丰富多彩的更加快乐的人生体验吗？从快乐的类型看，它包括生理之乐、心理之乐、情理之乐、真理之乐和伦理之乐，旅游不也正是人们在生活温饱解决之后的文化精神追求吗？它虽属于心理之乐，但却涵盖快乐的各种类型和多个层面，既有利于身体健康，又促进心情愉悦，陶冶情操，增强修养，促进人的全面发展。

旅游有其独特的快乐价值，还有其独到的生命意义。

曾经看见毕淑敏写的一个故事：

有一位富姐越来越感到失去了生命的意义。她曾是毕淑敏的病号（心理治疗），在决定自杀前打了一个电话给毕淑敏，对话内容为：

毕淑敏：寻死是你的权力，我愿意尊重你的选择。但作为曾经的朋友，我要告诉你，你还是很可爱的。所以，看在我们的某种缘分上，我想对你提一个建议，建议你在离开人世之前，先去旅游一趟。

富姐：我都是要死的人了，旅游还有什么意思？

毕淑敏：是啊！你连死都不怕了，还怕去旅游吗？

富姐：那倒不是。那就听你的吧！反正我以前想去一趟法国巴黎，就在死之前了却这一心愿吧！

毕淑敏：不行！你得去海南。

富姐：有没有搞错？八、九月的大热天，跑到海南不被晒死才怪呢？

毕淑敏：是啊！你反正不怕死，晒死不也是死嘛！

富姐：好吧！我是不怕死，就去海南吧！

毕淑敏：既然是我要你去的，那就由我来给你报名吧。

结果，毕淑敏给她报了一个最便宜的低价团。其实，这是毕淑敏用心良苦的设计，目的是为了拯救那位富姐。

没想到，富姐一到海南就打回电话责怪她：怎么要我参加这么低级的旅游团，条件特差，同团的全是没有素质的乡下人。

毕淑敏还是那些类似的话：你都是要死的人了，还讲那么多条件干什么？还有什么资格要面子？莫不是反悔，怕死了吧？

听她这么说，富姐只好硬着头皮坚持下去。

过了半个多月，富姐以从未有过的快乐语气给毕淑敏打来电话。她告诉毕淑敏，她从海南回来后，觉得太刺激太开心了，于是马上又报了一个沙漠徒步旅游团，现在正在往沙漠去的路上。

这到底是怎么回事呢？

原来，在海南旅游的日子里，因为价格太低，所以条件极差。每餐吃饭都是大家饿得不行时才开餐，且饭菜的量又小，那些农民团友饭量

又大，加之她开始还有些不好意思跟他们抢，所以就只好挨饿。到后来，她发现这样下去不行，于是也就加入了抢饭大军，而且抢得比别人还快还凶。最难忘的一次是在一个孤岛上，突然台风骤起，持续两天两晚，台风就像要把他们刮进大海似的，凶猛又不讲人情。他们只好死命地抱着树干。因台风太厉害，救援的船只无法过来。就是在这个岛上，富姐求生的本能被激发了，她感到了从未有过的对死亡的恐惧和对生命的渴求。

事后，她终于明白，她还是那样热爱生命，只是特别想逃避困难而已。况且，条件那么艰苦的农民都活得有滋有味，凭什么自己这么有钱有文化还要去死呢？

你看，旅游还能拯救人的生命。旅游，是多么的神奇啊！

4. 兴趣是人人的权利，爱好是人人的福利

快乐感言

快乐是爱人坐在自行车后抱着你的后背，看你伤心时不问原因地陪你流泪，见你开心时一个人也可以喝醉，只要你想做的事从不说不会。

真正的笑容来自从容，真正的从容来自包容，真正的包容来自宽容。

兴趣是健康的良药，爱好是快乐的必需。无论是凡夫俗子，还是达官贵人，快乐也许与金钱、地位无关，但绝对与兴趣和爱好有关。**人人都有获得自己兴趣与爱好的权利。**

前文化部长、著名作家王蒙撰文：

要多接触，注意欣赏大自然。高山流水，大漠云天，海潮汹涌，湖光如镜，花开花落，月亏月盈，四季消长，三星在天。万物静观皆自得，世事“动观”亦相宜。

要注意劳逸结合，注意大脑皮层兴奋作用与抑制作用的调剂。该玩玩，该放就放，该赶就赶，该等就等……

永不气急败坏，永不声嘶力竭。

要多有几个“世界”，多有几许兴趣，这也是最重要的。可以读书，可以做事，可以打牌，可以逻辑，可以形象，可以创造，可以翻译，可以小品，可以巨著，可以清雅，可以不避俗，可以洋一点，可以惜时如金，可以闲适如土，可轻可重，可出可入，可庄可谐。

真是至理名言，给人启迪。

确实，努力奋斗很重要，学会闲处也不简单。

齐白石：一生只愿做闲人。

丰子恺：人生三层楼，一层是物质生活，二层是精神生活，三层是灵魂生活。

闲是一种心境、一种心气、一种胆量，真能闲下来就是那种鸟瞰红尘的气度。

人生要有弹性，既要活得有重量，又要活得能超脱；既要活得风生水起，又要活得波澜不惊。

宁静的外化，是诚实与纯洁；宁静的内化，是思想与艺术。

学会闲处，关键是要学会和做到宁静致远。

总之，买得来床铺买不来睡眠，买得来食品买不来胃口，买得来学位买不来水平。放下自我才能赢得别人，放下个人才能赢得团队，放下卑劣才能赢得崇高，放下名利才能赢得自尊。

既然兴趣和爱好是人人权利，自然就没有高低贵贱之分。只要是你喜欢的，自然就是最好的。

中国台湾《快乐工作人》杂志观察指出：

成人学乐器在中国台湾蔚然成风，特别是进入社会后才拿起乐器的上班族，拥有更高的热忱、毅力和诠释乐曲的智慧与能力。玩音乐的自由感，则是工作之余最好的平衡。

林行宜撰文说：

一位好的乐手，须能生动地呈现乐曲的生命力，能通过演奏将情绪与感受传达给听众。具备一定生活历练与智能的上班族，拥有较丰沛的情感，且各有酸甜苦辣的生命故事，更能感受乐器的妙用而乐在其中。

多数上班族每日主要的工作任务，就是解决职责内的大小问题。从问题分析、信息归纳整理、演算推理、逻辑思考，乃至最后的决策分析，都偏重于左脑的运用。

操劳了一日的左脑，急需要喘口气，而学习乐器动用到右脑的直觉、灵感、艺术等情感功能，可以让疲惫的左脑稍稍放松一下，让较为闲置的右脑开始热机启动，达到左右脑均衡的效果。

除了左右脑均衡之外，上班族在面对难缠的客户、难搞的上司、难解的问题时，总不免累积一些情绪与压力。借由乐器，可使蓄积的情绪与压力都随跳动的音符宣泄出来，不致因压力与情绪的溃堤，让家人或工作伙伴成为受害的对象，影响人际关系与绩效表现。

亚都丽致饭店严长寿总裁亦曾于女儿想放弃学习多年的钢琴时，劝勉女儿：“总有那么一天，你会明白音乐是父母送给你的人生礼物。未来，无论高兴或者挫折时，音乐是可以永远陪伴你的伴侣。”

现代人常常因为找不到自我放松与释放压力的方式，而让思绪陷入死胡同，最终竟提早走向人生的尽头。

若能培养演奏乐器的兴趣，让音乐成为舒解情绪压力的最佳工具与伴侣，一辈子陪你欢喜陪你忧，可达到解压与身心均衡健康的作用。

知识经济时代，上班族常被上司要求创意提案。依据学者对创意的研究，创新能力取决于左右脑间的“胼胝体”，左脑与右脑之间的交互作用越频繁，“胼胝体”则越多，创新与综合能力即越强。

演奏乐器时，左手与右手需要处理不同的旋律，或搭配负责乐器演奏中的不同角色。如同左手画圆，但右手须同时画圆一般；又如金庸小说《神雕侠侣》中的周伯通，善于自己的左手和右手对打，宛如左脑和右脑都可以独立运作。

乐器演奏需要极致的左右脑和谐运作，在高频率的左右脑交互运作下，可增加“胼胝体”，增强创意能量，并将提升的创意能量运用在工作的创新上。

部分企业也开始将音乐、美术等艺术类科目，排入研发设计人员的

培训课程中。通过艺术科目的熏陶，不仅可达到触类旁通、提升创意能量的效果；更重要的是，在思维中融入艺术元素，可培养对美感与时尚的敏感度，使所设计的产品不单是在功能上符合消费者需求，更能满足客户对生活美学的要求。

学习乐器，具有释放压力、均衡身心、提升创意能量等多重功效。无怪乎，科学园区里的许多科技工程师在闲暇之余，也喜欢选择并学习一项自己喜欢的乐器，甚至参与交响乐队或乐团的团队演奏。在脱下无尘衣后，穿上西装、打上领结，马上由科技人变身为音乐人。

礼、乐、射、御、书、数六艺，是周代教育贵族子弟的六种科目。自古以来，培育人才即重视左右脑的均衡教育，锻炼并养成完整的品格。

一个好主管，不仅应该提升部属的技术能力，更要能协助部属多元发展。以身作则并鼓励部属运用闲暇时间，培养音乐、艺术类的兴趣或爱好，有助于自己与部属在工作、家庭、健康、朋友与精神生活方面，都能全方位均衡发展。

的确，一位好的乐手，须能生动地呈现乐曲的生命力，能通过演奏将情绪调至最佳状态。

鲍鹏山则在《孔子是怎样炼成的》一书中谈道：

好学是一种爱好，好学更是一种素质，好学才能有所成就。而且，好学才能够给我们带来快乐。读书不仅仅是长知识，它更能够让我们度过无聊寂寞的时光。很多快乐都需要有别人在场，有一种快乐只要有书就行，那就是读书！所以好学之人，等于说是给自己找到一条不需要外在条件的快乐之道。

孔子的快乐，最终来自于自己的德，来自于自己对于德的爱好和追求。在普遍的“好色不好德”的世道里，孔子发现，只有好德，才能给人带来一生的快乐。

有一次，子路问孔子：“君子也有忧愁吗？”

孔子回答：“没有。君子修行大道，在没有修成的时候，享受修行的过程；等到终于修成了大道，又享受修行的结果。所以，君子享有终生的快乐，而没有一日的忧愁。小人则不然。他在没有得到所求之物时，为不能得到苦恼；等到终于达到自己的目的，又担心会失去所有。所以，小人有终生的忧愁，却没有一日的快乐。”

5. 兴趣爱好千万种，积德行善最走红

快乐感言

快乐人生辩证法：有私的想法，往往要用无私的办法来实现。

这个世界的**第一**：第一要感恩的是母亲，第一要崇拜的是父亲，第一要欣赏的是儿女，第一要珍惜的是爱人，第一要牢记的是感激，第一要忘记的是回报，第一要行动的是尽孝，第一要积德的是行善，第一要把握的是机会，第一要常做的是准备，第一要修炼的是性格，第一要学习的是做人，第一要体验的是分享，第一要获得的是服务，第一要珍惜的是缘分，第一要克制的是冲动，第一要放弃的是偏见，第一要消除的是误会，第一要加强的是沟通，第一要养成的是习惯，第一要抓紧的是落实，第一要保持的是激情，第一要拥有的是冷静，第一要追求的是快乐。

世界上有多少种类型的人，就会有多少种兴趣与爱好。所以说，人类世界的爱好数不胜数，不计其数。不过，当今社会最被关注的兴趣与爱好，则是名人或明星人物的慈善事业。当然，他们这种**把社会责任当作兴趣**的做法，更加具有快乐的价值和生命的意义。

世界首富盖茨的退休生活，便是更加充满兴趣和爱好的新生活，投身慈善便是他最大的兴趣。

2008年7月比尔·盖茨从微软退出时，也收起了自己的高尔夫球杆。他的解释之词很简单，一如高尔夫揭示出的含义：要想练好，花费的时间太多了。

实际上，盖茨的“活跃”退休，比大多数正在忙碌事业的人还雄心勃勃。毕竟，他只有54岁，而且即使捐赠了数十亿美元给“比尔与梅琳达盖茨基金会”，据估计他大约还有500亿美元的巨额财富。除了担任基金会的主席、微软名誉上的董事长，在好友沃伦·巴菲特的要求下，他还加入了伯克希尔·哈撒韦公司的管理委员会。

他已经习惯了从微软退休后的新轨道，更加雄心勃勃地利用白宫这个第一号讲坛，这个世界上最著名的企业家和最慷慨的慈善家的讲坛。盖茨利用这个讲坛，以新的方式，影响着世界。他总是关注着商界，但是现在他也频繁地约见各州的议员首脑，为发展中国家争取更多的人道主义援助。他也拜访各个公司的CEO们，激励他们去思考为消费者服务的途径。

尽人皆知的李连杰，则完成了从功夫皇帝到慈善大使的重塑。

如今的李连杰更想做一个成功的慈善家。“其实，人活着追求的目的就是幸福、快乐，每一个人都是。武术到最后的境界，追求的也是这个。”

李连杰不愿意谈“前半生”——在他的定义里，前半生是35岁之前，他的身份是武术演员、电影明星。

“其实在35岁之前，我不知道人生的价值。”

多年后，当李连杰回忆这段少年成名的往事时，并没有表现出太多得意。

他的第二个身份是电影明星。徐克把一个在美国郁郁不得志的武师打造成“黄飞鸿”、“方世玉”，李连杰也由《少林寺》时领取1元日酬的小男孩摇身变成2500万元票房的明星。

那时，李连杰有钱有名，但只是一只游荡在中国香港影坛的孤岛，成功并孤独着，并不快乐。

在香港媒体的眼中，这个拥有自己的电影公司、被誉为“东南亚票房皇帝”的男人很孤单。去片场探班，记者经常看到李连杰独自一人，他拍完戏就走，没有人知道他住哪儿，也没有几个深交的朋友。

利智因做房地产血本无归，欠下债务，李连杰为帮妻子还债，卖身电影公司，两年内拍了六部电影。

他的第三个身份是功夫皇帝，那是他进军好莱坞后西方媒体给他的称谓。

“累”，是李连杰描述自己“前半生”时经常说的话。他曾告诉朋友，那些五光十色的身份，没有一个是他主动选择的，都是命运选择了他。

“1997年前，我追求的是名利权情。这四个字很好解释。人首先要有情。小孩子哭叫妈妈，妈妈就过来喂奶，这证明感情的重要；长大后慢慢意识到出名重要；然后又觉得有名还得有实惠，得到实惠最快的途径是权力。但1997年，我忽然发现拥有这四个并不能保证快乐。我开始质疑，开始研究生命的态度，于是皈依佛教。”

他开始思索死亡到底是什么。

“我迫切感觉一刻都不能停了，我必须干点什么，我找到一个方法可以跨越宗教，跨越语言，跨越一切，这就是慈善。”

在明星借慈善作秀的时候，2007年刚创办的“李连杰壹基金”被认为是李大侠的玩票。但几年下来，这个组织逐渐成为中国最专业和最规范的慈善机构之一。

李连杰的支持者是克林顿、马蔚华、马化腾、李开复、龙永图……

为了得到阿里巴巴马云的支持，李连杰在马云杭州的家里和他深谈了一个晚上，又去海南谈过几次。虽然这些合作被李连杰形容“就是兄弟俩办件事”，但谁都清楚，一个早已成名的国际巨星能身体力行去做这些事，本身就代表一种诚意。

在每个他出席的公开场合中，他都会像唐僧一样唠唠叨叨地宣传“壹基金”：他鞠躬、双手合十，一次次恳请大家支持慈善事业，不厌其

烦地说“一家人，一块钱”。

他不认为这只是宣传，而是在谈论自己生命的感受。为了“壹基金”，他高调到近乎失态。如果你注意过李连杰拍摄的电影，你会发现监制人一栏会经常看到“李阳中”的名字，那是李连杰自己，他低调到不愿意用真名；而如今，他喜欢把“李连杰壹基金”挂在嘴边。

《时代》周刊评价李连杰“缔造了从武术家变成慈善家的杰世纪。”

台湾高僧跟李连杰谈话后感叹：“他的眼中不是一个从小习武的人惯有的那种凌厉或者锋锐，他充满慈悲，甚至带着一种卑恭怜悯的情怀。”

“我早发现，痛苦只是量的区别，普通百姓为几百块钱挣扎，富翁为几百亿元挣扎，挣扎的东西是一样。我曾一度不想做电影了，因为都不知道自己干嘛，不知道生命的意义。我不能到老了，还说我要更多的名，要更多的钱。看看比尔·盖茨，我怎么干得过他呢？”

“在中国，没有信仰，就做不下去慈善。”李连杰说。

为了建立“壹基金”，李连杰筹划了许久，邀请了包括哈佛大学的各类智囊人士出谋划策。他一直在思考：要在中国建立一个怎样的机制？这个机制需要被西方文明考验过，也要符合中国国情。

“另外，我一开始就抱定一个念头：我死了，这个机制还要做下去。打个比方，红十字会为什么这么久还能做下去，因它提倡中立博爱……只要人类还认同这些价值观，红十字会就可以做下去。所以我提出‘一家人’这个概念，家是地球人都在乎的。除非有一天人类说，我们不是一家人，那‘壹基金’就结束了。”

“而且，我这个人比较理性，我想这个基金一定是常态的……我不喜欢感情捐款，今天一高兴，捐一百万，明天捐三个月工资，等你想捐五个月工资时，你老公或老婆一定跟你玩命了。所以，我提倡‘壹基金’是普通人的慈善，我建一个平台，把企业家、专业人才、老百姓、孩子都请到这个平台上。”

李连杰喜欢拿克林顿鞭策自己。“克林顿做了四年自己的慈善基金，

筹集了 460 亿美金。他通过这个平台，为社会奉献了 460 亿美金。这笔数字多惊人啊。”

李连杰的工作是努力让“壹基金”制度化。

李连杰特意查了二十多条新闻，只有两条是写“李连杰壹基金如何如何”，其他都写“壹基金如何如何”。“我多开心啊！我们在有意过渡。”“一个中国慈善事业的婚姻介绍所。”“企业有钱不知道捐谁，NGO 组织缺钱不知道找谁。”李连杰在思考：如何让“壹基金”变得可复制。他想把“壹基金”做成一个事业，千秋万代的那种事业。

做公众人物，李连杰已习惯了这样的困扰。他甚至能用另一种态度去解读人们对他的围观。

“我怕给别人造成伤害。”李连杰这样解释，“比如，我没办法满足每一个人要签名的要求。我不做，别人就感觉遗憾，但也许今天我已经签了 1000 个了。所以这个矛盾一直没法解决。给别人情感带来不开心。我怎么办？还有，别人总会骂我，前不久因为国籍问题骂过我。怎么骂都没问题，但是你骂完我你能快乐也很好。如果还不快乐，就不好了。”

非黑即白不再是李连杰的处世观，他的世界是“黑里有白”、“白里有黑”，他说没有任何事情能让他动怒。对于那些在他的成长中给他造成痛苦的人，他现在胸中也了无仇恨。

现在的李连杰更能坦然面对自己的善恶，“不，从小家里穷，我只想立志赚钱。”

11 岁时，李连杰告诉美国总统尼克松，他要保护亿万中国人，这是一个男孩对世界的昭告；他一生的愿望是发扬中国武术，这是一个少年想要征服世界的宣言；让我来帮助你们，你们的快乐更重要。

李连杰在求证这些人生片段，他会半开玩笑地说：“有些往事的细节一辈子都不能说。”

对于“命运”这个词，他说命运没有意外，都是必然。“我所有经历的开心的或是倒霉的事都是合理的。”

“在好莱坞时，我拍戏老断胳膊断腿。外国人看见说，国际巨星怎

么连路都走不了。我告诉他们：‘你知道吗，我这条腿从8岁踹人，踹了30多年了，它也该倒霉了。’”

他宣称这是人生最后一部功夫电影，他不想再打了。习武多年，他唯一一次用暴力解决争斗的是20世纪80年代刚到美国时遭到两个体壮如牛的美国人挑衅。至今，他仍旧对这段往事羞愧不已。他的后半生主题词只有两个：信仰。

“你在拍一部叫《李连杰》的电影吗？”有人问。

“我已经在拍。这是一部所有人都可以做编剧导演的电影，这个电影刻在我生命里，有时候有胶片，有时候没有。在人类历史上它是一个故事；生命就是一场电影，就是一段故事，就是一场戏。”李连杰说。

附录

让我们敲开快乐之门—— 在湖南卫视新闻中心的演讲

刘汉洪

(2010年7月19日)

近段时间以来，我自己也感觉到快乐越来越重要。过去，我们很少研究快乐，都是研究经济的发展等问题。其实，获得快乐是我们现在不得不面对的一个重大的课题。因为快乐是我们与生俱来的本能、终身不改的追求，是我们人生追求的终极目的和价值取向。所以，我今天晚上跟大家交流的，就是事关每一个人命运的快乐命题。我想从三个方面来跟大家分享，谈谈我是怎么样从郁闷、苦恼之中走到现在比较开放、快乐、开心的这样一种状态的。

1. 我们被“鸭梨”了，世界都被“鸭梨”了

现在有一种现象，叫快乐悖论现象。我们赚的钱越来越多，但我们的快乐却越来越少，这种现象被经济学家称为快乐悖论。其实我们回过头去看，从网络上就可以看到，从曾经的木子美到芙蓉姐姐，再到凤姐、犀利哥、马诺，从郁闷到最近比较烦，再到“贾君鹏妈妈叫你回家吃饭”，从传奇游戏到偷菜游戏，“偷的不是菜，偷的是寂寞”“不要迷恋哥，哥只是个传说”，再到“杯具”、“洗具”、“鸭梨”，等等这些都可以让我们看到这样一种现象，就是快乐悖论的现象。我们的财富多了，快乐少了，“杯具”多了，“洗具”少了，“鸭梨”多了，“蜜桃”少了，这就是我们现在面对的一个快乐悖论，一个全球性的问题。不光我们被“鸭梨”了，世界都被“鸭梨”了。党中央、国务院提出了构建和谐社会，科学发展以人为本，我们的发展一切为了人，为了一切人，为了人的一切。全世界都是这样一种情况，包括我们的国家还有其他国家，如美国、日本等。有人做了一个统计分析，一些发达国家的经济增长比十年以前翻了好多倍，但是他们的快乐指数不但没有增长，反而还在下降。我最近对 1000 个人做了快乐问卷，收回 801 份，其中里面有一个快乐指数的测评。我是怎么测评的呢？按照非常不快乐、不快乐、比较不快乐、比较快乐、快乐、非常快乐等从 0 分到 10 分进行测评，结果的情况如何呢？认为现在比较快乐或者比较快乐以上，就是打 6 分以上的人只占了 66%，而十年以前是 77%。对未来十年的期许和愿望

是78%，也就是说，未来我们希望快乐，过去我们曾经快乐，就是感到现在不太快乐。快乐悖论，这是一个全球性的问题，是一个普遍性的问题。正因为这是个普遍性的问题，所以我们就不要感到这是一个很奇怪的问题，因为大家都有，所以它是一种常态，是一个像感冒一样的东西。举一个事例：我有一个同学，在一起读EMBA的同学，他说他的老板有几个亿的资产，但他就是不快乐。他说有一次他要找快乐，他花60万元买了一件衬衣，然后上午穿上它在部下面前显摆说：“今天我好开心，你们猜猜我的衬衣多少钱。猜不出来吧，告诉你们6万。”但他下午又换了一件衬衣来了。部下问他：“老板你的衬衣呢？”他说：“我中午想来想去也觉得没什么意思。”你看，他有的是钱，但就是没有快乐。

第一是亚健康、过劳死。据有关资料披露，60%的上班族现在处于亚健康状态，其中90%的人是白领。2005年以后，中国每年有60万人直接或间接死于过度工作，就是工作太辛苦，压力太大，导致了亚健康、过劳死。

第二是身体上的吃不消带来精神上的一些情况，叫做抑郁症或非正常死亡。因为心理疾病所导致自杀的问题越来越严重，2009年中国自杀的人数占世界的四分之一，已经成为中国青壮年死亡的第一位原因，富士康连环跳就是这个原因。韩国的明星、美国的明星、中国香港的明星为什么自杀，大多是抑郁症所致，就是非正常死亡。

第三是恐怖事件、暴力事件。从全球来看，恐怖事件阴魂不散。从国内来看，个体暴力事件暴露出来的社会心理，叫我们很多人都心有余悸。“郑民生”事件惨不忍睹。2010年3月23日，福建南平市实验小学门口，9童死，4童重伤。凶手郑民生是马站社区诊所医生。其作案动机只是工作无着、恋爱失败、闲言刺激。此外，还有其他种种不快乐的事件。

所以现在我们虽然有钱了，但是仍然感到不快乐，这钱不停地来，不停地来，后来没感觉了。拿起筷子吃肉，放下筷子骂人，这是免疫系

统里的适应效应所造成的。还有，经济学里有个边际效应递减规律，到后面也就找不到感觉了，也符合经济学原理。

总之快乐感也好、幸福感也好，它是一个很复杂的心理系统，不完全由钱来决定，还有很多其他的复杂因素。

第四是人的欲望是没有止境的。我们现在对钱的欲望和过去对钱的欲望不一样了，感觉也不一样了。现在人与人之间的攀比心在不断升华。我本来坐摩托车，感觉挺开心的，突然旁边开过来一辆桑塔纳就不开心了，开桑塔纳的人看到一辆奥迪又不开心了，他再买辆奔驰开奥迪的人又不高兴了，所以这人的就没完没了，永远在这种没完没了的攀比当中感到失落。人有一个很奇怪的现象，总是感到人家的快乐比自己增加得快，人家的金钱比自己增加得快，人家的老婆比自己的老婆漂亮。拜金女马诺公开说：宁愿躺在宝马车里哭，不愿坐在自行车上笑。这就是攀比和炫耀性消费心理导致的。

我们被“鸭梨”了。好在拯救快乐，全球已经在行动。

怎么行动？

第一，理论探索。

最早是快乐哲学。从哲学的角度来研究快乐，当然祖师爷是我们。很多国外的学者认为，快乐真正的祖师爷是中国的孔子、老子。孔子确实是快乐达人，他的论语开篇就是讲快乐。他说，“学而时习之，不亦说乎”，读书和实践很快乐；“有朋自远方来，不亦乐乎”，朋友来了有了友情很快乐；“人不知而不愠，不亦君子乎”，就是别人不理解我，我也不愤怒，这是君子之乐。所以孔子是快乐达人。毛泽东是快乐潮人，“自信人生两百年，会当水击三千里；为有牺牲多壮志，敢教日月换新天。”所以我们最多算是快乐传人，我们是传播快乐和研究快乐的人。

首先是快乐心理学，又叫积极心理学。有一个哈佛学者，开了一门课叫《幸福的方法》，教你怎么快乐，他是从积极心理学这个角度来教的。

其次是快乐经济学，从经济学的角度研究快乐。有一个澳籍华人叫

黄永光，他是澳大利亚科学院院士，他写了一本书叫《不快乐的经济》。国内有陈惠雄，他是浙江人，他也研究快乐，他是我们国家最早研究快乐经济学的学者之一。

再次是进入现今的状态，叫做快乐教育学，我有幸成为这一领域的开拓者。过去我们也有快乐教育学，但那是快乐教育法，它只讲应试教育，最多算是快乐学习法。它告诉人的不是快乐，仅仅是如何以快乐的方法学习而已。而我现在告诉人的是快乐，快乐既是方法，更是目的。作为一种研究学科，我现在正在做这件事情。

第二，实践应用。

首先是哈佛大学的幸福课。哈佛大学排位第一的课程叫积极心理学，就是讲幸福，讲怎么样才能使人幸福。刚开始时，只有二十多人听课，到后来四十多人听课，再到八百多人听课。听了课的学生只有一种状态，进去的时候像冬天，出来的时候像春天，个个都感到春风得意、春风满面，课程效果显著。这位老师还专门到我们中央电视台作过节目，这就是哈佛大学探索的实践应用。

其次是不丹的探索。不丹是个小国家。我们现在是 GDP 考核，但他们考核的是 GNH，国民幸福总值。我们也开始提绿色 GDP，我想不久的将来就是快乐 GDP，所以湖南卫视的“快乐中国”是最有前瞻性的。千万不能改，改了就没有前瞻性了。不丹搞国民的幸福产值考核，已经搞了 20~30 年了。所以现在你如果想要幸福旅游，如果想要快乐就到不丹去。梁朝伟、刘嘉玲去了不丹，在那里举行婚礼。不丹为了国民真正的快乐，每年对外开放接待的只有 6 000 人，这是国家性的。

再次是我们国家也在探索。大家在网上可以搜索到，江苏卫视打出了“幸福江苏”、“幸福中国”的牌子。我有两个同学是江苏电视台的，《老大的幸福》是他们做的。他们现在做的是幸福，做幸福的文章，一步一步地往外推。“幸福江阴”，也是江苏的实践探索。江阴整个政绩考核不是 GDP 了，它考核幸福指数，叫幸福江阴，大家到网上也可以查得到。

再就是，本人所在的单位湖南省地质矿产勘查开发局也在积极探索，我们叫做快乐型组织的创建。我们现在推出来的叫做“快乐学习、快乐工作、快乐生活、快乐奉献、快乐成功”五快乐。我们的行业精神叫三光荣：以艰苦奋斗为荣、以找矿立功为荣、以献身地质事业为荣。什么是光荣？光荣就是骄傲，光荣就是快乐，三光荣就是五快乐。我们现在在推广快乐型组织的创建，事实上我们两年以前就推出了快乐型组织创建。但很多事情要做好是需要机缘的，这次富士康的事一出，整个社会都感觉到快乐教育的重要性了。2011年5月，全总和省总都发了文件，要求切实维护职工队伍和社会的稳定，保障职工有体面的劳动，有尊严的生活。我们的五快乐，正好切合这个时代需求，目前发展形势相当好。

2. 我们为何被“鸭梨”，谁动了我们的快乐

快乐的人不是没有痛苦，而是能够战胜痛苦；男人不是没有眼泪，而是有泪不轻弹；英雄不是没有欲望，只是不做欲望的奴隶；强人不是没有压力，只是压力总被化解；勇士不是没有悲伤，只是含泪还在奔跑。有句话讲得好，“没有流过泪的眼睛不迷人，梨花带雨最美丽”，所以我们有流泪的时候，这个很正常，只是我们流泪的时候还要学会奔跑，这样你就可以成功。所以成功的人士有压力这是很正常的。为了把这个话题讲清楚，我从三个方面来阐述：

第一，什么是快乐？

一是快乐的定义是什么？我的理解很简单，快乐就是感觉幸福，幸福就是拥有快乐。我现在研究的快乐教育就是实用主义教育，我不跟你来虚的，我就是要用最简单的道理把大家搞快乐。

快乐有主观感性说、财富成功说、自我实现说、及时行乐说、无忧无虑说等。有人讲，快乐就是身体没有疾病，心里没有担忧。

二是快乐的本质，就是四个字：和谐平衡。人自身的平衡、人与人的平衡、人与自然的平衡。对于人自身的平衡，打个很简单的比方，今年如果我们每个人都有一个梦想，到年底我能拿到十万、二十万块钱，这完全是很现实的，所以如果你可以实现那么你就平衡了。如果你今年定一个目标，到了年底要实现两百万的时候，我可以告诉你，大多数人是实现不了的。实现不了只会带来痛苦，因为你的心和你的现实不平

衡。实现和谐平衡有两种办法，一种办法是外向调节，就是通过你的努力去实现它。另一种是内向调节，如果外向调节实现不了就内向调节，就是把你的欲望调低，你就快乐了，这是人的自身平衡。对于人与人的平衡，例如你的家庭、你的事业要平衡。那天我跟北大人本管理研究中心的高主任讲：“据我研究，身体健康+家庭亲情，在整个人类的快乐构成指数当中，比重超过50%以上。”他说：“你这个低估了，我认为超过90%以上。你天天在外面很成功，回家以后看到自己的儿女如果不争气，你就什么成功的感觉都没有了。如果儿女很好，成功快乐的感觉就有了。”再有，人与自然也要平衡得好。我们现在之所以环境好的楼盘卖得好，就是人与自然平衡得好，因为你的环境好。如果我们住在一个家属区里面，你把树通通砍掉，没有生态环境你就不平衡了，你就不快乐了，所以这是快乐的本质。

三是快乐的特性。每个人的快乐感都是不一样的，这是差异性。你的生理快乐、你的心理快乐、你的真理快乐、你的伦理快乐等方方面面都需要，这是多维性。快乐是用来分享的，越分享快乐越多，这叫共享性。这些都是快乐的特性。

四是快乐的定律。快乐有哪些定律？一是**本性律**，快乐是与生俱来的；二是**相对律**，快乐是相对而言的；三是**过程律**，快乐是一个过程；四是**感染律**，快乐它是可以传染的；五是**多因律**，快乐是由多方面的因素来影响的；六是**及时律**，快乐必须是在你需要的时候得到的东西才快乐，不需要的时候不快乐；七是**刺激律**，它带有刺激性。这些都是快乐的定律。

第二，我们要的是什么样的快乐？

快乐在形式上有哪些？知足常乐、自得其乐、助人为乐；无知之乐、无私之乐、无我之乐、无奈之乐、无聊之乐。无知之乐就是小孩之乐，他什么也不懂，快乐得很，但是我们学不会；无私之乐就是奉献、慈善；无我之乐就是兴趣，如玩电游、追求事业、追求真理，他忘记自我；无奈之乐就是有时候发生一些事情已成事实，你无法改变，痛苦一天也是一天，快乐一天也是一天，这是一种无奈。我无奈也快乐，这是

没有办法的办法；还有一个叫无聊之乐，你无所事事就会感到无聊，于是就找一些刺激，那种快乐是不能长久的。这是快乐的形式。

快乐的需求类型，包括生理需求、心理需求、真理需求、伦理需求。**快乐的主义**有盲目主义、虚无主义、空想主义、乐观主义、享乐主义、拜金主义、伪装主义、炫耀主义、理想主义、完美主义、怀旧主义、唯心主义等，最崇高的快乐主义就是共产主义快乐，所以共产主义是最大的快乐。盲目主义总是认为明天我会怎么样，我会实现我的所有目标，最后也没有结果。我研究来研究去，发现最大的快乐型组织就是中国共产党，真正的快乐达人就是所有的共产党员，因为我们以解放全人类为快乐。但是，你一定要相信共产主义，这个是前提条件。所以有时候人家讲学习不如相信，你学习它但你不相信它你还不如不学。你只要学一点就相信它，相信共产主义，大家都相信，大家绝对就会快乐。

第三，我们为什么不快乐？

先从理论上跟大家分享一下，**快乐是需要基本前提的**，哪些基本前提呢？

第一是身心健康。身体没有大病，心理也没有大毛病，这是第一个前提。第二是人身自由。你要有自由，能够自己控制身体，能够控制自己的心情。第三是生活保障。吃饭的问题能够解决，吃饭的问题都解决不了，快乐就谈不上。第四是社会安定，不打仗。到处是战火纷飞那还谈什么快乐，没快乐，这是快乐的基本前提条件。

第二是基因性格。第一种是跟遗传基因有关系。有一些人，虽然比例不高，但是永远也快乐不了，因为他们天生没有快乐的基因，没有快乐的细胞，没有快乐的血液，所以这种人永远快乐不了。第二种叫性格修炼，绝大部分人是可以修炼的。像我现在，目前别人看我这个人很面善、很好。其实大家不知道，我原本是一个长得很“凶”（浓眉）、很倔强的人。35岁以前，我还经常为一些小事跟我老婆斗嘴，就因为我的性格不太好。后来我加强了修炼，才变成了现在这个样子。我现在可以做到不跟任何人争，我跟你争干什么？我常常用老子那句话来安慰我自

己，“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”当别人嘲笑我的时候我就想，我是高人啊。他肯定是下人啊，他下人嘲笑我说明我是大道了。你为什么老要跟他较劲呢？何必在乎？不在乎，他就没办法了。所以性格是可以修炼的。

第三是外部环境。外部环境包括经济、文化、政治、社会、生态等。

第四是观念和行为。我们不快乐与我们的姿态有关，我们不快乐与我们的状态有关。快乐是一种心态，叫心态决定状态，状态又反作用于心态。

我们为什么不快乐？

这里面有一些具体的原因、现实当中的原因。

第一就是亚健康。亚健康是什么原因造成的呢？由于工作压力太大，导致我们睡眠质量不高，时间得不到保障。要么是有时间睡不着，要么就没时间睡觉。我曾经在某电视媒体见过一个女孩，搞策划、编导的，我当时想这个女孩过几年就完蛋了，为什么呢？她当时告诉我她已经几个月除了上厕所、洗澡以外，没有离开过办公室。她一天到晚在网上搜索，然后就不断地看网页给自己找灵感。同时她不停地抽烟，基本上不要火柴，一根接一根。我当时想，这个人长期这样搞下去，长期承担这么大的工作压力，很快就会废掉了。她要是我的女儿，就算她能一天赚一百万，我也不让她干。但是她为了我们的电视节目，为了我们大家开心，她作出了牺牲。所以我觉得，一方面她太辛苦了，另一方面我觉得也没必要这样，我们应追求以人为本的可持续发展。现在有句很流行的话，“最大的幸福就是睡觉睡到自然醒。”所以有人说，我们不要设置闹铃，没闹铃多好啊！南岳做了一项活动叫“禅意人生”修炼，把每个人的手机全部收掉，你不同意也得收掉，开始大家都不愿意，想：“家里找我、朋友找我怎么办？”但到三天以后把手机还给他们时，有些人把手机丢掉了，说是一辈子没有手机多好啊！没有谁来干扰你，想睡觉就睡觉，想做什么就做什么。

第二就是亲情的疏远。本来亲情就是我们快乐的重要源泉，但因为工作压力太大，我们总是对爸爸妈妈讲：“我改个时间带你们到北京去

哦，我现在很忙。”而我们的父母亲总是那样理解我们，“好，没关系！”当有一天，你追悔莫及的时候，已经没有机会了，因为你的父母不可能等你有空的时候才变老。同时，因为你缺乏与他们的沟通，你的一些压力也无法化解。其实，家庭往往是我们的避风港，但我们现在工作一忙就疏忽了家庭。所以我觉得，我们一定要珍爱家庭，工作再忙都要跟老婆多联系，与先生多联系，与父母多联系。在那里你不仅仅是献出一份爱心，更是你快乐的源泉，他们分享你的快乐、化解你的痛苦，而亲情疏远则会导致我们的压力增大。

第三是社会环境紧张。我们现在跟朋友联系少了，叫言而无信，不写信了，只是发短信。发短信有时候太忙，前面省掉，后面省掉，最后搞不清楚你要表达什么意思。所以我现在提出一个观点，为了亲情，为了快乐，短信一定要写长，这是我的独门绝技。短信前面写上别人的名字，后面写上自己的名字，既给别人带来快乐，也给自己带来快乐。群发的短信不如不发，群发的短信我从来不看，一看是群发的短信我马上删掉。所以每年过年过节时，只要是网络上的短信我一概不看。为什么？得不到快乐。我觉得我没有受到尊重，这不就像传单一样到处发嘛，我不要，我要快乐。所以我现在给别人发短信时我就尽量多写一点，尽量在前面写上你的名字，在后面写上我的名字，然后多用一些语气词。我跟我儿子发短信问他在学校吃饭了没有，我说：“儿子，吃饭了吗？”这样，他发过来的就是：“老爸，我吃了耶！”你看多开心啊！亲情的交往，在很多细节上面都可以体现的。与朋友要加强沟通，言而有信就很好。如果你现在写一封信，别人感到很稀奇，效果就出奇的好。所以对于工作方面的联络，我就发电子邮件。感情的联络，我争取写书信，因为现在收到一封书信，等于得到一份特别的奖赏，他很兴奋啊。有一年，我给我的年轻部下每个人的家长都写了一封感谢信，最后他们回来以后，都不休息了，他们说：“我爸爸妈妈讲的，领导这么欣赏我，领导这么表扬我，在单位搞好工作就是最好的孝敬父母。”这就叫一本万利，无本万利，零本万利，为什么我们不去做呢？所以，我们

一定要学会去沟通，要舍得花时间去沟通。现在的社会竞争加剧，结果就是你防我，我防你，生怕你成为我的竞争对手，导致我们感情疏远，然后把关系搞得很复杂，人际关系越来越复杂。为什么我越来越快乐啊？就是我那个行业的人是地质人嘛。我说他们是五个字，第一个叫简单，第二个叫不简单。做人简单，做事不简单。省委组织部黄建国部长讲过一句话，“越是简单的道理越深刻，越是简单的人越高尚。”我们行业的人就是一些简单纯朴的人，我们过去讲三从四德，我们行业的人是四从五得，哪四从啊？从高、从严、从细、从优。哪五得啊？吃得苦，霸得蛮，耐得烦，过得硬，靠得住。因为我们那个行业人际关系很简单，所以我快乐，就是这样的。人际关系搞得很复杂，大家都琢磨人去了，不琢磨事了，没人去干事了，所以就会很痛苦。再就是诚信下降。三聚氰胺，除了三元奶业，所有的奶业没有一个幸免，失信变成一个普遍的现象。我们的电子商务不是没办法推进，而是因为我们的诚信跟不上。到商店里面去买东西，你就用验钞机验我的钞票是不是假的，我就看你的商品是不是假的，反正谁也不相信谁。像过去，我记得我爷爷到长沙来看病，就是写个介绍信盖个章就行了，但现在只写个介绍信而不拿钱来怎么行呢？其实，那个公章可以拿个萝卜刻一个就行了，但那个时候没人想到这些，所以大家都诚信，环境宽松。再就是安全的因素，暴力事件，诸如此类的东西，导致我们压力加大。

第四是生态环境恶化。曾经有一部电影《满城尽带黄金甲》引出一个笑话。有一天晚上，北京沙尘暴，整个城市的马路上面、车子上面、房子上面，黄沙滚滚，市民起来以后都骂人，骂谁啊，骂张艺谋，说肯定是张艺谋搞的鬼。据说他拍一个电影叫《满城尽带黄金甲》，所以他用飞机运来许多砂子，运了几十吨砂子过来，洒在北京。其实，他们错怪了张艺谋，他没那么大的手笔，是自然环境的恶化导致的。

第五是工作和经济压力。我们为什么时刻要在意工作，因为就业压力太大，所以我们要珍惜，到外面去找工作很难。再一个就是经济负担很重，要养家糊口，加上物价总是上涨，没办法。我对我们行业做过一

次问卷调查，不快乐的第一大杀手——工作压力，第二大杀手——物价上涨，第三大杀手——家庭经济负担，特别是教育和看病，小孩读的书简直看不懂。再就是，缺乏人文关怀，管理者没有人情味。例如富士康，它就是那种简单粗暴的管理。记得富士康成功的秘诀是：四流的人才，花最少的钱买人力资源；三流的管理，花很少的钱来搞管理；二流的设备，花较多的钱来买设备；一流的客户，最重视的是客户。它这样一种管理，员工怎么开心，怎么快乐？它有网吧，但员工没时间去；它有洗澡的地方，但员工下了班就累得动不了了；它有跳舞的地方，但员工下了班太疲劳，也不可能去。就连同一寝室里的人，也没时间沟通，天天紧张得像打仗一样。他们没有体面的劳动，没有尊严的生活，所以最后有些人选择跳楼。

第六是价值观的错位。我们总认为有钱就有快乐。富士康的员工跳楼，外因是一个方面，内因也是重要的方面。他们认为快乐就是钱，认为钱越多越好，甚至想自己读书的时候父母借了那么多的钱，10万、20万，但现在一个月拿八百块工资，加班加点加起来拿两千块一个月，什么时候才能把账还清啊？于是有些人就想，还不如跳楼，跳楼以后有几十万，拿几十万给父母亲，父母亲可能就快乐了。他们大错特错。“你都已经死了，你父母亲怎么快乐啊？”价值观的错位，再就是社会性的攀比。

第七是缺乏减压的意识和办法。为什么有压力？为什么不快乐？我们更多的人，包括我，有时候偶尔有心理疾病，但我们没有一个人承认自己有心理疾病。我们都不承认，没有这种意识。这么一来，自然就不会主动去预防，因为我不承认自己有心理疾病，怎么去预防它啊？我们都认为自己很正常，其实往往只有不正常的人才认为自己很正常。再就是，化解压力的措施和办法也很单一，例如走走路、跑跑步可以化解压力。不过这些办法都太单一了。跟亲戚、朋友聊天或去旅游等方式，都是化解压力的好办法。有人说：“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师开悟。”而我们在旅游时就可以结识很多朋友。

3. 让我们吃掉“鸭梨”，我们的快乐不是梦

前面讲了一些理论，在第三大点中我更多地给大家分享一些我自己的感悟和一些案例。

我们被“鸭梨”了，其实也不可怕，可怕的是我们忘记了我们还有一张可以吃掉“鸭梨”的嘴，我们一定要想到我们的嘴巴可以把“鸭梨”吃掉。“鸭梨”就是烂水果，你不及时吃掉它，一筐水果都会烂掉。吃掉“鸭梨”有十种办法，我在这里跟大家分享。

第一是悦纳自己。怎么悦纳自己？我认为有两条：一条要自信，另一条要做自己。怎么自信？有一个故事可能有人演绎过，我现在用我的版本来演绎。有一个秀才，进京去赶考。到了京城，他住进一家旅店。在考试前两天的晚上，这个秀才一连做了三个梦：第一个梦是梦见自己在墙上种白菜，第二个梦是梦见自己戴着斗笠还打把雨伞，第三个梦是梦见自己和女朋友躺在一起，但是背靠着背。秀才想：“这三个梦似乎有什么寓意，难道对我这次考试有什么暗示？”秀才赶忙去找了一个算命先生解梦。算命先生听了以后，一连摇了三个头。他说：“你还是赶紧回家吧，明年你再来，今年你是没有什么希望了。你想想，高墙上种白菜，那不是白费劲吗？戴斗笠还打伞，那不是多此一举吗？和女朋友背靠着背，那不是没戏吗？”秀才一听，心灰意冷，无精打采。他沮丧地回到旅店，收拾行李，准备回家。旅店老板问明情况后，高兴地对秀才说：“你的三个梦做得太好了！你这回要考上了。你想想，高墙上

种白菜，那不是高中吗？戴斗笠还打伞，不是说你准备很充分，有备无患吗？和女朋友背靠背，那不是说翻身的时候就要到了吗？你这三个梦，不是暗示你这次要考中吗？”秀才一听，觉得很有道理，于是精神振奋地参加考试。考试结束，张榜公布，他果然中了个探花。那时候考了个第三名也可以了，所以这就是说有时候要有积极的心理暗示，一定要对自己有信心。

另外现在有一种很误人子弟的理念，我在多种场合都批判它，虽然我自己是学管理的。这个理论就是短板理论。该理论认为一个木桶能装多少水，决定于那块短板。你为什么不打破你的思维定式呢？这叫解放思想黄金万两，观念一新万两黄金嘛。你换思路嘛，怎么换思路？我为什么装水啊？我装黄金不可以吗？那个黄金越大块，那短板再短都没关系，这是第一个思路。还有一个思路，即使决定水桶的是短板，决定人才的是长板，你为什么要去补短板呢？拉长你的长板啊，不要去管你的短板。这叫天生我才必有用，关键看你怎么用。要用就要用长板，决定人才的是长板。三毛数学打零分算什么，她可以成为作家。有时候，缺点不就是特点吗？特点有可能是优点嘛，那优点不就是卖点吗？最后来看，缺点不就是卖点吗？有一个结巴，在一个图书公司卖书，别人以为他做两天就走人了，最后他连续三年是那个公司的销售冠军。他怎么成为销售冠军的呢？他能卖书，他很开心，所以总是面带微笑。他去顾客家敲门后，顾客一打开门他就展示出最灿烂的微笑，因为世界就是一面镜子，你微笑它也微笑，顾客不好意思推辞你。然后他就拿着那本书给顾客念。一页还没念完，顾客就说：“你走走走。”因为他听得太难受了。但他说：“你没听懂哦，那我再念一遍。”这回顾客更受不了了，于是说：“好好好，多少钱一套，我买了。”他说：“三百块一套。”三百块就成功卖出去一套，在所有的地方他如法炮制，最后书就卖出去了。其实是人家不愿意让他念，再说他又那么真诚，那么认真，别人不好意思打断他，就成就他。所以对于这样一个缺点来说，缺点变成了优点。

再就是要做自己，不要学别人。这是悦纳自己的又一个措施。我曾

经看过一个故事：有一个猴子在屋顶上表演，它在屋顶上跳过来跳过去，主人看了以后好开心。主人说：“猴子，你真乖，真不错，要表扬你！”最后那驴看到主人表扬那猴子，它也爬到房子顶上去跳来跳去，它下来以后，主人拿着棍子把它打了一顿。驴很不服气地说：“凭什么要打我呢？猴子跳来跳去，你就开心，我跳来跳去你就打我。”主人说：“你要搞清楚，你是驴啊，它是猴子。猴子就可以跳，你这驴去跳什么呢？”所以，我们一定要找到自己的定位，做你自己才是最好的。

再一个，我还看过一个笑话。有一个人到一个野人区去，结果那些野人没穿衣服，只有他穿了衣服，他觉得很不好意思。第二天在一个很正规的场合，他约了大家一起见面，他决定做出改变。他看到野人们不穿衣服，所以他也不穿衣服，但第二天野人们都把衣服穿上了，因为野人们为了尊重远方的客人也做了改变。最后就他一个人没穿衣服，结果他更难受。其实，你就做你自己好了，双方都做自己，就不会闹出笑话了。

悦纳自己还有一个要求，我曾经讲过，学习母鸡好榜样。什么意思？因为鸡是快乐的，鸭是郁闷的。鸡蛋和鸭蛋相比，你们是喜欢吃鸡蛋还是鸭蛋？我了解的情况是，喜欢吃鸡蛋的人多一些，吃鸭蛋的人少一些。为什么呢？因为鸡蛋是快乐的产品，鸭蛋是郁闷的产品。鸡生完蛋后就“咯咯咯”很开心地叫，鸭生完蛋后“嘎嘎”两声就没有了，它很郁闷。所以快乐的鸡蛋让我们喜欢。我们要学习母鸡好榜样，就要像母鸡一样快乐地生活与工作。

第二是欣赏世界。怎么欣赏世界？我们经常讲一句话，“这个世界不缺少精彩，只缺少喝彩，你的喝彩就是我的精彩。”你要用欣赏的眼光看人，感恩的心态做事。其实，总看人家素质低，往往是你自己境界低，看人家不顺眼，往往是你自己眼不顺。很多时候，你给人家以鼓励、以激励，人家就可能成就一番伟业。跟你们讲个《九头牛》的故事。在一个村子里，有一个女的长得很一般，但很内秀，很有才。有一天，从远方的外村来了一个走亲戚的秀才，他家里很有钱，他很同情这

个女的，然后他就想把她娶回家，又想给她自信心。那个村里有个习惯，在娶亲的聘礼方面，女的长相一般的话就给一头牛，最漂亮的女的就给九头牛。于是，那个秀才就牵了九头牛去她家把她给娶走了。两年以后这个女的再回家，很多人就围着她看。她走到她父亲面前，父亲说：“你是谁啊？”她说：“我是你女儿啊。”父亲说：“你是我女儿？不可能，怎么不一样啊，你怎么这么漂亮呢？”但是后来，父亲还是相信了。村里来了个大美女，大家都来看，有人就问她父亲：“你家里的美女是哪里来的啊？”她父亲就说：“这是我女儿啊。”大家都怀疑地问：“你有几个女儿啊？”她父亲就说：“我只有一个女儿。”大家都不相信，以前的丑女大家都知道，怎么现在变成美女了呢？其实，自从她老公牵九头牛来娶她那天开始，她就坚信自己就是美女了。“不然我老公凭什么牵九头牛来娶我啊？”她从此就想着自己是世界上最美的人，她这种心态改变了她，做什么事情都充满自信，高高地抬着高昂的头，然后她就真变美丽了，这叫做心态决定状态，也就是相由心生嘛。所以我们一定要学会为别人喝彩，世界才会更多精彩。世界因你更精彩，你自然就更快乐了。

第三是珍爱生命。可能我们大家都知道身体很重要，但是往往在年轻的时候，至少我自己在年轻的时候对身体根本不在乎，甚至几天几晚不睡觉都不算什么。现在就感觉到曾经被透支了，还是有问题的。当然我们要珍惜身体，但也不要过多地忧虑我们的身体。我们年轻人不会有此类问题，但是也害怕。我举个很简单的例子，我不知道你们有没有这种感觉，尤其像我们人到中年以上的人，每个人几乎都害怕体检，为什么？怕体检查出问题。其实如果你身体有问题，即使你不查，问题还是在那个地方，但就是怕去查，越怕去查越在心里担忧，越担忧越给精神上造成压力。所以我现在变了，及时去体检，如果有问题就赶快想办法，没有问题就放心了。有时候自己开开心心就快乐了，不要害怕体检。如果你老不体检你就会患得患失，你就会忧心忡忡，你就会为昨天的事后悔，为明天的事恐惧。

有一次开老同志座谈会，领导在台上作报告，这时候突然台下一个人站起来，大声叫喊：“完了，完了。”旁边一个人就问：“什么完了？”他说：“我的腿完了。”他说：“你的腿怎么完了？”他说：“这个腿我平时去掐它，还有感觉、知觉，现在我掐它一点感觉、知觉都没有了，我这个腿肯定完了。”就在这个时候，旁边有个人横眉冷对地看着他，说：“你怕有点毛病吧，你掐我的腿你当然没有知觉啦，也没感觉啦。”他这就是自找麻烦、痛苦，他的腿根本没有任何问题，他老是掐，现在掐到别人腿上去，他还不知道。他老是恐惧自己的身体有毛病。我们不要有这种恐惧症，但一定要保重身体，加强锻炼。我觉得减肥很难，有一年我下了决心，三个月减了六公斤，到现在一直保持。我的目标是冲刺75公斤，现在还差1.5公斤。我当时有83公斤，三个月减到了76公斤，现在反弹了0.5公斤。总之我就觉得身体健康一定要重视，所以我现在每天拿出一个小时来走路，开始我以为这是浪费时间，现在看来是赢得了最宝贵的财富。因为身体就是最重要的财富。身体不但是革命的本钱，也是快乐的本钱。

第四是开心微笑。每天要有一万个开心的理由。沃尔玛的企业规定里面写了微笑时要露出八颗牙齿，这很好，但我觉得用心更重要。当你用心去笑的时候露出所有的牙齿没问题，不露出牙齿也没问题。如果不用心，要是在晚上你露出八颗牙齿，会吓死人的。为什么呢？因为是皮笑肉不笑，太难看了。笑是要用心去笑的，而不是用眼去笑的。心笑了，脸肯定就会表露出来，所以说最美的人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽。

一个国王身边有一个大臣，他有一句口头禅：“这是一件值得高兴的事情。”有一天国王的手指断了一根，所以很是痛苦，也有损国王的形象。那个大臣就说：“这是一件值得高兴的事情。”当时国王非常生气，马上将他打入了大牢。然后，国王带着另外一个大臣去打猎，不慎闯入了野人区，被野人擒住后要把他祭祖吃掉。但经检查发现残缺不全，少了一根手指，所以不行。结果把他身边的那个大臣给吃了。国王

当时就想：“那个大臣讲得对，这是一件值得高兴的事。幸好少了这根手指，要不然被吃掉的就是我了。”回到王宫后，他马上把关在大牢的大臣放了出来。国王对他说：“非常感谢你啊，你救了我。”大臣回答说：“我应该感谢你。”国王说：“为什么呢？”大臣说：“你把我关到牢里面，真是一件值得高兴的事。如果不是你把我关到牢里，我跟你关系最密切，你带着去打猎的人肯定是我，那我肯定没命了，因此我要感谢你。”所以，很多事情看你怎么去看，总之我们要学会开心微笑。

第五是快乐作秀。微笑和开心也是可以装出来的。李阳上次教我们英语的时候讲：“为什么要热爱学习？因为很多人都不想学习。为什么要热爱英语？因为很多人都害怕英语。你们害怕英语没关系，那就让我们大声地假装热爱英语，你们都假装热爱英语地跟我喊，然而喊多了以后就变成真的了，所以假装是可以转变为真实的。”过去我是快乐的策划人，现在我是策划快乐的人。过去是快乐的营销人，现在是营销快乐的人。有人讲我这个人喜欢作秀，我说我就是喜欢作秀，不过我要告诉你们，我将用一辈子去作秀。作秀一辈子叫做人，作秀一阵子叫做事，作秀一下子那就叫做局。我调到省旅游局的时候，在每次开会的时候，我就给每个人去倒开水，我认为办公室的岗位就是倒开水，这是我的本职工作岗位。当时我刚来，才30岁，我倒开水也是应该的。我倒开水，也有人说我在作秀。但我想，让他们讲去吧，我要天天作秀，然后倒水倒了两年，最后没谁再讲了。他们说：“这个人有毛病，他天生就是贱命。”一直倒到我当了办公室主任了，我就把这个机会让给别人了。其实我还想倒，倒出来的结果不是我刻意去追求的，结果是搞提拔干部民主推荐时，他们回想起有一个年轻小伙很勤劳，每天还为他们倒开水，那就推荐他了。我不追求这个，但是当你假装开心的时候，每天都在表演的时候，就有这种结果。当然我不是追求这样的结果，我是追求快乐的结果，我给别人倒水我开心、我快乐，作秀并不可怕，可怕的是你不能坚持一辈子作秀。

第六是激情工作。怎么激情工作呢？只有工作才是最大的快乐。如

果从反面去想，工作起来就感觉很多压力。如果你想摆脱压力，不要这个工作呢？那时候是不是可以更快快乐呢？其实，只要想到即将失去工作，就会越想越恐惧，越想越害怕，越想越受不了。不要工作怎么受得了呢？我看了一个故事：有个人就是不想做事，他听说去天堂可以不用做事，他就到那里去了。在那里的日子每天都是吃了睡，睡了吃，什么事都不用干，直到有一天，他跟那个搞管理的人提出：“你给我找点事做，我不愿意这样待着了。”管理人就说：“我们这里没事可做，只有享受，无所事事。”他说：“如果是这样的话，我不愿意在天堂待着了，我愿意到地狱去。”管理人员说：“你以为你现在在哪里啊，你以为你在天堂吗？我告诉你，你现在就在地狱，地狱就是无所事事。”所以工作是快乐的平台。这个世界不缺少英雄，只缺少舞台，不缺少精彩，只缺少喝彩。如果没有我现在工作的这个平台，今天晚上我就不可能跟大家在这里交流，所以我要感恩省委，感恩我的工作岗位。工作是最大的快乐，岗位是最好的平台，一旦没有岗位，一切都完了，谁也看不起你。你是什么人啊，你是不是街上的一个骗子啊？我们现在有成绩，平台很重要。

激情工作就要全身心投入。曾经我看过一个故事，当时我很震撼。有一个搞电话推销的营销员，那天晚上9：50了，突然想起一个客户的电话没打，他决定给那个客户打电话。打电话就打电话嘛，但他首先起床、洗脸、刷牙、打领带、穿西装、擦皮鞋，做完这些以后，他才打电话。电话只打了一分钟，然后再脱衣服、脱鞋、解领带、上床睡觉。他老婆对他说：“你有毛病吧，打个电话一分钟，前期工作做那么多。”他说：“你不知道，这个感觉是不一样的。”老婆说：“为什么呢？”他说：“他是我珍贵的客户，我必须这样。我感觉到他的眼睛可以看到我，我要让他时时刻刻都感觉到我对他那份尊重的心情，我的语气、表达方式、选择的词语，有了这种感觉之后是绝对不一样的。所以我相信我这个电话打过去是有穿透力、有感染力的，因为我内心时时刻刻都很真诚。”

第七是感恩社会。要以欣赏的眼光看人，以感恩的心态做事。我的英语不是很好，经常要看中文标注，但有一次看了个单词改变了我。李阳在“教育”的英文单词上面标的汉字，叫“爱就开心”。于是我一下子就受到了启发，我们教育的差距原来是没做到爱就开心。只要有真正的爱心，那你给别人的爱就会有百倍千倍万倍的回报。如果你没有爱心，不具备分享精神，那么你可能就要接受很多想不到的后果。这里有一个故事，是关于新东方俞敏洪的故事。俞敏洪当年有一个同寝室的同学找他，希望能到新东方工作，俞敏洪就答应了。但最后向跟他一起合作的同学通报，另外三个人坚决反对。他们为什么反对啊？他们对俞敏洪说：“你不记得当年发生的六个苹果的故事了吗？”他们六个人住在一个宿舍里，那个同学当年家庭条件比较富裕，有一天他就带了六个红富士苹果来了，于是五个同学就想：“这小子真不错，真够朋友，吃苹果都想着我们。”当时大家都很开心，以为能够分享他的红苹果。但后来那个同学除了炫耀红富士苹果很好吃以外，并没有给他们吃的意思。那个时候一个星期只休息一天，一周要上六天课。结果那个同学一天吃一个，没其他五个同学的份。后来俞敏洪把新东方越做越大，但这个富家子弟不行了，他想投奔到俞敏洪这里来，俞敏洪看在老同学的份上也很乐意接收他。听他们这么一说，俞敏洪想起来了。同学说：“一个不懂得分享的人永远不是我们所需要的人，他连一个苹果都不肯分享给我们，我们将来做大以后，效益好了以后，他想到的就是怎么把我们的效益挖走，从来不会想到把苹果分给我们。”这个事情反映出这个人没有分享精神。

俞敏洪当年创业之时，做到一定规模的时候去美国找以前他们班的班长，叫王强，成绩比他好，能力比他强，什么都比他好。但是，俞敏洪要把当年的同学请回来帮他，他尽自己的所能准备了很多礼品跑到美国去，告诉他现在国内有发展机会了，也有钱了，回来帮自己吧。把他请回来以后，俞敏洪就想还是钱管用，同学也要靠钱请回来。但同学回来以后却讲：“俞敏洪啊，我发现你可能有一个想法有问题。”俞敏洪

说：“怎么有问题？”王强说：“你以为你那点小钱能够打动我吗？你有什么了不起啊，你想错了，我告诉你，看你俞敏洪的人品，什么人品？大学期间你给我们打了四年开水。”俞敏洪在那四年里，每天打开水、打扫卫生。据说有一天俞敏洪忘记做了，竟然没有一个人去打开水，也没有一个人去打扫卫生，他们都在寝室里面等着。俞敏洪一进来，同学们就说：“哎呀，你终于回来了。你跑到哪里去了，搞得我们一天没有开水喝，房子脏兮兮的。”因为他们已经形成习惯了，打开水、扫地都是俞敏洪的事，好像已经不关其他人的事。王强说：“因为你那样做了四年，我们欠了你很多。你现在创业需要人的时候，我们不看中你的钱，你要我们来，我们就来，跟着俞敏洪没错的。”这就是厚道产生的魅力。

湖南省某位要员，在省委某要害部门任要职。他在湖南师大读了四年本科，他就是另一个俞敏洪。他们寝室四年的开水就是他打的，确有其事，所以当韩笑功发表小说的时候，当贺梦凡写剧本的时候，当张新奇出书的时候，他就天天在打开水，天天在帮同学搞服务。毕业以后，他就从基层一步步干到省城，我可以说不，不是我捧他，不是我吹他，四年打开水都能坚持下来的人，前程不可限量。就是因为他这种厚道，厚道是最大的魅力。尽管他现在做高官了，他依然保持这种亲和力，依然保持这种对别人的关心，依然保持这种对别人的爱心，所以这太不简单了，他有的是一颗感恩的心。我对我单位的老同志也是这样，我说：“你们叫我开心果也好，叫我快乐的刘主席也好，没关系，我可以像马云一样男扮女装到台上去给你们表演，我可以很嗨的，可以做到湖南卫视的节目都播不了的那种内容，为什么呢？因为你们要面对很多人，我只要面对我的职工无所谓。”我的理论就是：不怕自己被娱乐，只怕别人不快乐，何况你是我的职工？我跟他们还讲过一句话：你们说我很口才，我只是讲真话不用打草稿，谈恋爱自然动感情，因为我爱你们，所以我就有感情，所以一定要有爱，要懂得感恩。

第八是享受兴趣。要培养自己的业余兴趣和爱好。工作很重要，

但工作绝对不是我们的唯一，我现在对我的职工、我的部下讲你们最好少给我加班，能够不加班就尽量不加班。加班就是你对工作的长期不负责任，当然各行业情况不一样，必需的加班还是要加的。你加班把身体搞垮了，你自己无所谓，但你家人担心。你搞到晚上3点钟才回去，老婆信任你知道你在加班，老婆不信任你还不晓得你在外面搞什么去了。一下子打个电话过来测试一下，过一下再打电话过来测试一下，你也没办法。然后就是你对朋友的不负责，你身体搞垮了你朋友也高兴不起来了。再一个就是对事业的不负责任，你本来可以工作到80岁的，本来可能在60岁时像20岁的人一样工作，你最后把身体大大地搞垮了那是不行的。工作是重要的快乐平台，但不是生活的唯一。我上次看王宝强在《士兵突击》里扮演许三多时说过这样一句话：什么叫生命的意义？生命的意义就是好好活着，好好活着就是要做有意义的事情。快乐就是好好活着，好好活着就要快乐，所以要有自己的兴趣和爱好。

第九是呵护感情。感情包括爱情、亲情、友情、恩情、同情。我在接受湖南日报访问的时候讲，一个男人一定要对自己的老婆好，因为老婆是我们的天。第一她是天使。她美丽，天使爱美丽，我们爱天使。她长得漂亮我们肯定赏心悦目，谁愿意找个不漂亮的老婆？你肯定开心，还加上她的语言美、心灵美那就是更好的天使了；第二她是天才。她懂得怎么处理复杂的社会关系，怎么处理公公婆婆和父母亲的关系，怎么处理好儿子的关系，甚至还懂“夫人外交”，怎么处理好你跟你部下的关系，那是天才。可能她智商低点，但情商很高，她也是天才，所以你也一样爱她；还有一个最高境界，你的老婆就是天书，一本无字天书。天书只能用来感悟，是无法改写的。苏格拉底的老婆就是天书。苏格拉底之所以成为著名的哲学家，他感谢他老婆，他老婆蛮横不讲理，很多人劝他，包括他儿子：“你跟妈妈早点离婚，我受不了这只母老虎，这个女人。”他儿子讲这个女人像母老虎，苏格拉底就劝他儿子。他跟别人讲：“我之所以成为哲学家，是因为我从我老婆身上，这本无字天

书上悟出了很多道理，不然我成不了哲学家。再一个，你们觉得她是天底下最不能包容的女人，我都可以包容，天下还有谁我不能包容呢？”所以苏格拉底就成为了伟大的哲学家。在苏格拉底判死刑的时候，这个女人哭得很伤心，是发自内心的伤心。其实所有的女人都是刀子嘴豆腐心，所以我们一定要学会爱自己的老婆，爱你的女人。当然反过来也是一样的。我这里有夫妻关系四字秘诀：男人对女人两个字，一个字要“乖”，另一个字要“哄”。女人有两种情结，一个是母亲情结，另一个是女儿情结。你怎么满足她的母亲情结呢？你就“乖”，在她面前表现得很听话。如果你老婆逗你，你就顺着她，然后你要做什么她都会满足你，第一要满足她做母亲的需求；第二要“哄”。她就是你的女儿，女儿就是你最好的情人，所以你要把她当女儿看，尤其是要把她当作小女人。哪怕你是个拖板车的，她是一个市长，你一样要把她当女儿看，你不要抬着头高看她，没必要，你越高看她，她越翘尾巴，你就把她当小女人。她回来以后，哪怕她是市长，你就说：“哎，宝贝，回来了，吃支冰棒吧，辛苦啦。”她绝对开心，你不相信你可以去试试，这是男人应该怎么样做男人。女人怎么做女人呢？也是两个字，第一是“服”，一定要服他。第二是“宠”，当菩萨一样供起来和捧起来。天下所有的男人都是大男人，哪怕你是市长，他是一个拖板车的，在他回来以后，你都要以崇敬的心情看着他，你要以欣赏的眼光看着他，你甚至可以出一些简单的题目给他做，然后告诉他：“那么多县委书记、县长都是饭桶，他们都搞不明白，你怎么搞明白了？这么难的问题你怎么搞清楚了？”他开始将信将疑，你这样做多了他就完全相信了，然后你晚上就可以在外面今夜无眠、难忘今宵，他不管你了。你喝醉酒了，他还会马上去接你，马上把你背回来。第二要“宠”他，要把他当儿子一样。天下只有母亲对儿子是无可挑剔的，你为什么对你老公不能这样呢？你就把他当儿子看嘛，他都变成你儿子了，你还有什么不能对他好的呢？所以夫妻关系很重要。我在这里讲，女同志千万不要为难自己的丈夫。有时候女同志喜欢出一些难题，比如“如果我跟你母亲同时掉到水中，你

会先救谁，先救她还是先救我呢？”我告诉你怎么回答。本来就是开玩笑嘛，你不要认真。如果你老婆问你这个问题，你可以回答：“母亲已经老了，该享受的已经享受了，你还这么年轻，又是我的心肝宝贝，那还用说，当然先救你啦。”你夫人肯定开心。如果是你母亲出这个题目，你反过来答：“老婆是谁啊，别人家的人，天下这么多人都可以作我老婆。您是谁啊，生我养我的是您啊，拉扯我长大的是您，没有您就没有我。这个还不明白，难道我糊涂到那样的程度。我是您的儿子，多聪明啊，肯定先救您啊。老婆我还可以再找，母亲永远只有一个啊。”你母亲也开心。那要是两个人同时在一起呢，那怎么办啊？你就说：“我反正扑通一声跳进水里，看看离谁最近就先救谁。如果你们两个人还有一个不上去，我就不上去了。如果你们不在了，我活着还有什么意思呢？”所以这个题目就化解了。总之一定要珍惜这种夫妻的情感，珍惜这种儿女的情感，一定要孝敬我们的父母亲，行孝不能等。

第十是修炼性格。我们经常说的一句话：江山易改，本性难移。其实，关键要看你愿意不愿意移。每个人快乐与否，是由三个方面决定的：第一是遗传基因，第二是性格因素，第三是观念行为。万分之一的人是天生的悲观，其余剩下来的人都是可以改变的，你的性格是可以调整的，是可以修炼的。只要你下决心修炼，是可以改变得了的。不过我们在修炼性格的时候，要注意习惯的养成，要改掉一些不好的习惯。

有一个和尚到了寺庙里面首先学的是剃头，但学习时不是用真头来剃，而是用南瓜。每次他都把它削得一干二净，然后他就开心，把刀往南瓜上一插，感觉特高兴。被他师傅发现了，师傅说：“你这样不行的，怎么可以把刀插在南瓜上呢？”他说：“师傅，我知道你是什么意思，你是怕我以后把刀插到别人的脑袋上去吧，那怎么会呢？”他并没有把这个当回事。后来他终于出师了，终于可以给别人剃头了。他在帮别人剃头时，开心啊，忘乎所以，然后刀往“南瓜”上一插，那血就出来了。这就是习惯养成的，很难改。所以我们要养成一种好性格，一定要注重好习惯的养成，要注意学习。学习不但是快乐，也是一种需要。我曾经

看过一本杂志，讲为什么要学习？因为学习很重要。为什么说学习很重要呢？美国的自由女神、中国的孔老先生都告诉我们，学习真的很重要。怎么解释呢？你看美国自由女神的右手高高地举起一个火炬，左手拿着一本《独立宣言》，《独立宣言》是书。告诉我们什么？她说哪怕停电了打着火把也要看书。孔老先生告诉我们两人行必有我师。为什么说两人行必有我师呢？孔子原话是这样讲的。后来讲的三人行必有我师，那种境界还不如两人行必有我师。两个人都可以作为彼此的老师，跟任何人在一起都是这样的，养成互相学习的好习惯。孔老先生当时是怎么回事呢？他有个学生毕业了，他去送那个学生，叫“扶上马，送一程”。在路上，马车后就坐着他们两个人，孔子说：“高徒啊，你已经毕业了。全日制四年本科只是学习的起点，不是学习的终点，两人行必有我师，你一定要注意实践的学习。”他说：“书就是人类进步的阶梯，实践是人类进步的电梯，要来得更快。将来要给别人放电，你就要不停地充电，向实践学习，两人行必有我师。”他讲完后，那个马车夫回头一看说：“你这个老先生教育学生是一套一套的，看你也是蛮聪明、蛮有学问的，可是连基本的东西都没搞懂。”孔子奇怪地问：“请赐教。”马车夫说：“你们两个是人，我不是人吗？”孔子在想：秀才遇到兵，有理说不清。于是马上说：“我改，三人行必有我师也。”从此以后，就是三人行必有我师也。所以只要两个人在一起，就可以互为老师，包括修炼你的性格，包括增长你的学识。

亲爱的朋友们，快乐的时光总是匆匆而过，借这个机会我想最后送大家一个祝福：工作事事像偷菜，生活天天像恋爱，每日每夜有一万个开心的理由。谢谢大家！

机工经管读者俱乐部反馈卡

完整填写本反馈卡将可以参加幸运抽奖

每月我们将会抽出 10 位幸运读者，免费赠送当月新书一本

加入俱乐部，将会收到我们定期发送的新书信息

获奖名单将公布在 <http://www.Golden-book.com> 及 <http://www.cmpbook.com> 上

个 人 资 料

姓名：_____ 性别：☐男 ☐女 年龄：_____

E-mail：_____ 联系电话：_____

传真：_____ 手机：_____

就职单位及部门：_____ 职务：_____

通信地址：_____ 邮政编码：_____

单 位 情 况

单位类型：

- ☐国有企业 ☐私营企业 ☐政府机构 ☐股份制企业
☐外资企业（含合资） ☐集体所有制企业
☐其他（请写出）_____

单位所属行业：

- ☐食品/饮料/酿酒 ☐批发/零售/餐饮 ☐旅游/娱乐/饭店
☐政府机构 ☐制造业 ☐公用事业
☐金融/证券/保险 ☐农业 ☐多元化企业
☐信息/互联网服务 ☐房地产/建筑业 ☐咨询业
☐电子/通信/邮电 ☐其他（请写出）_____

单位规模：

- ☐500 人以下 ☐500—1000 人 ☐1000—2000 人 ☐2000 人以上

关于书籍

1. 您购买的图书书名：_____ ISBN：_____
2. 您是通过何种渠道了解到本书的？
☐报刊杂志 ☐电视台电台 ☐书店 ☐别人推荐 ☐其他_____
3. 您对本书的评价
内容 ☐好 ☐一般 ☐较差
编排 ☐易于阅读 ☐一般 ☐不好阅读
封面 ☐好 ☐一般 ☐较差
4. 您在何处购买的本书
☐书店 ☐网络 ☐机场 ☐超市 ☐其他_____
5. 您所关注的图书领域是：
☐投资理财 ☐人力资源 ☐销售/营销 ☐财务会计
☐管理学与实务 ☐其他_____
6. 您愿意以何种方式获得我们相关图书的信息？
☐电子邮件 ☐传真 ☐书目 ☐试读本
7. 如果您希望我们发送新书信息给您公司的负责人，请注明所推荐人的：
姓名_____ 职务_____ 电话_____
地址_____ 邮件_____

感谢合作！请确认我们的联系方式

联系人：胡嘉兴

地址：北京市西城区百万庄大街 22 号机械工业出版社经管分社

邮编：100037

电话：010—88379705

传真：010—68311604

电子邮箱：hjx872004@yahoo.com.cn

登记表电子版下载请登录：

<http://www.golden-book.com/clubcard.asp> 或 <http://www.golden-book.com>

如方便请赐名片，谢谢！

刘畅，笔名：涤，2011年大学毕业，青春励志图书《青春不是流星雨》作者。人生格言：做人是一生的学业，快乐是一生的事业。三岁起爱看电视广告，初中起涉足策划，高中做过校广播站站长、音乐大赛总策划，大学出版《青春不是流星雨》，被多个行业作为青少年教育指定读物。

刘汉洪，畅销书《快乐改变命运》作者，中央电视台央视网访谈嘉宾，湖南卫视新闻中心授课嘉宾。中国第一位首席快乐导师，快乐教育与快乐管理开拓者，快乐型组织首创者和践行者。曾获“2003年影响中国旅游生活年度人物”、“中国十大杰出策划人”称号。先后出版专著《智慧为王》《策划为王》《注意力操控》等，应邀赴北京人民大会堂、全球创业论坛、人民日报社等地作主题演讲和策划报告，主要内容有：《快乐改变命运》《现代组织的快乐管理》《卓越领导者的快乐修炼》《打造快乐的员工九段》《中国式营销》等。人民日报、新华社、中新社、央视网等媒体数百次对他进行报道。

联系：13974809159

邮箱：13974809159@163.com

百度、微博、博客、播客：快乐之父刘汉洪

策划编辑：任淑杰

出版咨询：010-88379708





亿万富翁的快乐密码 成功人士的快乐秘笈

乐观地面对状态，心态决定成败。

——张杰（快乐男声，著名歌星，当代青少年偶像。）

和我同龄的年轻人，比我年轻更多的弟弟妹妹们，
让我们从今天开始，快乐学习、快乐生活、快乐工作，
然后，快乐地开始我们接下来的这一生。

现在，就让我们拿起书来，一起来领略一个快乐的世界。

——高燃（未读高中考取清华大学、24岁成为亿万富翁的80
后财富新贵，北京天海川媒体技术公司董事长兼总裁。）

面向阳光，则满眼光明；

背向阳光，则永远走在阴影之中。

太阳，看到的永远是一个没有阴影的世界。

当我们内心有了太阳，不管年龄怎么增长，它都不会受到任
何影响，都会放出青春的光芒。

——高贤峰（中国人本管理研究第一人，北京大学博士、清
华大学访问学者，北京大学人本管理研究中心执行主任。）

图书上架建议 心理自助

ISBN 978-7-111-35979-1

地址：北京市百万庄大街22号
电话服务

社服务中心：(010)88361066

销售一部：(010)68326294

销售二部：(010)88379649

读者购书热线：(010)88379203

邮政编码：100037

网络服务

门户网站：<http://www.cmpbook.com>

教材网：<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版



定价：28.00元

ISBN 978-7-111-35979-1



9 787111 359791 >