

《快乐改变命运》

图书基本信息

书名：《快乐改变命运》

13位ISBN编号：9787543869011

10位ISBN编号：7543869012

出版时间：2010-10

出版社：湖南人民出版社

作者：刘汉洪

页数：206

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

更多资源请访问：www.tushu111.com

《快乐改变命运》

前言

“快乐教育研究与推广源于一种责任” 问：您是怎么想到要开展快乐教育研究和推广？

答：快乐教育研究与推广源于一种责任。2007年下半年，我从省旅游局提拔担任省地质矿产勘查开发局党组成员、省地质工会主席。全新的工作岗位，赋予了我新的职责与使命。工会工作有4项主要职能——维护、建设、参与和教育。基于地矿行业的现状，我将地矿工会的工作重心之一放在了职工教育上，在全局特别是在地质一线职工中，推行快乐教育与快乐管理。众所周知，地勘行业是一个艰苦行业，多年提倡“以艰苦奋斗为荣、以找矿立功为荣、以献身地质事业为荣”，地质人一年四季在野外工作，物质生活条件和工作环境十分艰苦，孤苦和寂寞更是对他们最大挑战和考验，如果没有坚强的精神和乐观的心态，干不了这个行业。

《快乐改变命运》

内容概要

《快乐改变命运》内容简介：快乐教育研究与推广源于一种责任。2007年下半年，我从省旅游局提拔担任省地质矿产勘查开发局党组成员、省地质工会主席。全新的工作岗位，赋予了我新的职责与使命。工会工作有4项主要职能——维护、建设、参与和教育。基于地矿行业的现状，我将地矿工会的工作重心之一放在了职工教育上，在全局特别是在地质一线职工中，推行快乐教育与快乐管理。

《快乐改变命运》

作者简介

刘汉洪，经济学硕士，长江商学院EMBA，北京大学人本管理研究中心特约研究员，正在攻读华中科技大学教育科学研究院教育学博士学位，是中国第一位快乐教育方向的教育学博士在读生。曾获“2003年影响中国旅游生活年度人物”等荣誉称号，并应邀赴人民大会堂、全球创业论坛做主题演讲。近年来，致力于快乐教育研究与推广，引起广泛关注，被媒体誉为“快乐之父”。

书籍目录

第1章 快乐有理

1. 每个人都想快乐，你快乐吗？/003
2. 快乐是最大的魅力，微笑是最好的名片/007
3. 快乐是一种心态，心态决定状态/011
4. 和谐是快乐的本质，爱心是快乐的源泉/014
5. 快乐没有固定的模式，每个人都有自己的快乐/018
6. 钱多并不代表快乐，钱少并不意味痛苦/022
7. 快乐不会从天降，真想快乐靠自己/025
8. 心是快乐的主人，快乐作秀一辈子/028快乐人生指南/031快乐人生感言/031

第2章 快乐工作

1. 这个世界不缺少英雄，这个世界只缺少舞台/035
2. 工作是最大的快乐，岗位是最好的平台/039
3. 加班就是加机会，吃亏就是吃回报/042
4. 想工作要像恋爱，干工作要像“偷菜”/045
5. 批评也是好营养，逆风飞扬价更高/048
6. 决定木桶的是短板，决定人生的是长板/051
7. 快乐是每个人的权利，也是最好的福利/054
8. 用快乐的文化育人，用快乐的方法管事/057
9. 好心情办出好事情，快乐力就是生产力/062
10. 不怕自己被娱乐，只怕别人不快乐/065快乐人生指南/067快乐人生感言/067

第3章 快乐生活

1. 当生活不能把你逗笑，你就要努力把自己逗笑/071
2. 痛苦源自想得太复杂，快乐源于活得很简单/073
3. 亲情是快乐的重要来源，家庭是亲情的温馨港湾/076
4. 授之以渔不如授之以爱，用之以物更要用之以心/080
5. 快乐不是没有眼泪，而是含泪还在微笑/084
6. 抬头就是美丽，自信发自内心/087
7. 挫折就是存折，不幸也是万幸/092
8. 活着是最大的价值，健康是最大的财富/097
9. 心病是更大的疾病，放纵是健康的“杀手”/103
10. 即使奋斗有再大的快乐，也要停一停看看风景/108快乐人生指南/113快乐人生感言/113

第4章 快乐人际

1. 每个人的肩膀都是别人的翅膀，除非你没有梦想不想飞翔/117
2. 尽快忘记自己对别人的好，永远牢记别人对自己的好/122
3. 做一个善解人意的人，做一个讨人喜欢的人/125
4. 善心自有善报，好心必是真心/129
5. 讲诚信就是好品格，小环节出大生产力/133
6. 同情别人是一种本能，欣赏别人是一种境界/137
7. 不要在熟人面前扮伟大，自古亲人眼里无伟人/141
8. 讲真话不用打草稿，更快乐还得懂幽默/145
9. 成功的人希望更多的人成功，快乐的人希望更多的人快乐/147
10. 珍惜你每一次的缘分，把快乐传给每一个人/150快乐人生指南/154快乐人生感言/154

第5章 快乐成功

1. 成功的人不一定快乐，快乐的人一定成功/157
2. 快乐是最大的成功，分享是最大的快乐/160
3. 有雄心才会有机遇，有思路才会有出路/165
4. 快乐改变命运，性格决定成败/170

《快乐改变命运》

5. 要想得到别人得不到的，就要做到别人做不到的/174

6. 好人一定要做到底，好事一定要做到位/179

7. 你能跑多远，关键看你与谁同行/182

8. 快乐是一个过程，成功是一种习惯/185

9. 人生是永远的直播，机会是忠实的观众/187

10. 快乐就要懂得爱，成功就是做自己/191快乐人生指南/193快乐人生感言/193

附：

刘汉洪湖南卫视传授快乐秘诀/194刘汉洪为何这样快乐/198社会反响/200《快乐改变命运》官方网站简介/206

章节摘录

(4) 工作性性欲减退：工作压力和事业心太强，沉浸在工作当中，压制自己的性欲望，久而久之造成性功能障碍或者性功能减退。(5) 过劳死：由于工作时间长，劳动强度加重，以至于精疲力竭，突然引发身体潜藏疾病急速恶化，救治不及而丧命。(6) 慢性疲劳综合征：记忆力下降或者注意力不集中，咽喉疼痛，颈部和腋窝部淋巴结触痛，还会出现睡眠障碍等症状。(7) 信息超载综合征：在海量的信息中迷失自己，常常被信息垃圾困扰，很容易焦虑不安，时间久了很容易出现呕吐、恶心等症状。(8) 失眠：入睡困难、早醒，此外，患者常有精神疲劳、头晕眼花、心悸气短、注意力不集中、工作效率下降等症状。(9) 焦虑：精神焦虑。总是很担心、很不安，害怕而且不能自控。敏感。表现为过分的警觉，对外界的刺激极度敏感，出现注意力不集中等症状。躯体焦虑。有口干、恶心、疼痛、呼吸困难、心悸、睡眠障碍等症状。(10) 紧张性头痛：头部和颈部疼痛，一般为持续性疼痛；头部有紧箍感或者重压感；也可为痉挛性疼痛，多为双侧性，持续时间长。患者多表现为紧张、焦虑、烦躁、头晕、易激动等症状。我们的健康状况受到威胁，原因是多方面的，但错误的生活理念和不科学的生活方式，是其主要方面。再比如，不顾人体生物钟规律，颠倒黑白不分昼夜地工作，导致人体生物钟紊乱，甚至带来严重的心理和精神疾病，这种漠视生命的做法，不仅是对自己，也是对家人、亲朋和人类的极其不负责任。我曾经看到，一位大学毕业才几年的文化创意女将，她的家就是办公室，办公室就是她的家，除了上厕所和洗澡之外，几个月不离开办公室是常事。她的办公桌上除了一台电脑，就是满桌子的劣质烟盒和快餐盒。对她而言，没有上下班的概念，没有白天晚上的概念，也没有晴天雨天、冷天热天的区别，她就是那样一个几乎不变的姿势，坐在靠背椅上，双眼望着电脑屏，双手时而敲打着键盘。她在搜索信息，她在寻找灵感，她在记录创意。实在想睡的时候，她就和衣在椅子上睡下去。一旦睁开双眼，马上又变成工作“斗士”。为了给自己提神，醒着的时候，劣质香烟一支接一支，几乎不用打火机和火柴。她没有时间，也没有精力，可能也没了兴趣像别人那样去享受与同学朋友聚会的乐趣，享受与亲人在一起的亲情，似乎也没有哪个男孩子来给她爱情，也许她享受不起，也许她现在不需要。

《快乐改变命运》

媒体关注与评论

天才就是重复，语言控制思想，疯狂重复的快乐修炼就是最好的成功。你是一位了不起的人！
——成功教育学家、疯狂英语创始人 李阳 当代人的福音书！ ——国家文化部市场司副司长 虞祖海 健康和快乐是人生幸福的核心因素，汉洪的快乐思想与格言十分有价值，受益匪浅。
——阿里巴巴集团中国万网首席战略官 鲁众 做塑造心灵的工作是最崇高的工作。 ——山东省人民政府副秘书长 张泽忠 文如其人，读刘汉洪先生的书，如沐春风，如浴甘霖。这不是一本禅学读物，但总是让人有所顿悟。它不适合速读，也不必逐段逐句阅读，只需闲暇之时，翻上几页，仔细研读，细细品味，必然有所领悟。如果你是一个渴望幸福、向往成功的人，那么你首先就要努力让自己成为一个快乐的人！《快乐改变命运》让不快乐的你快乐起来，让快乐的你更加快乐！
——超女教父之一、中国活动运营权威专家、新活动传媒董事长 王伟

《快乐改变命运》

编辑推荐

快乐力就是竞争力快乐力就是生产力这是一部当今中国财智精英的快乐圣经这是来自李嘉诚富人俱乐部的快乐DNA，这是作者潜伏李嘉诚富人俱乐部两年之后，在与上百位中国最贵的EMBA直指心灵的对话之后，对快乐成功基因密码的提取与破译。 北京大学人本管理研究中心特约研究员、人民大会堂特邀演讲嘉宾·全球创业论坛CCTV陈伟鸿对话嘉宾、中央电视台央视网访谈嘉宾·湖南卫视新闻中心授课嘉宾。

《快乐改变命运》

精彩短评

1、 湖南人民出版社于2010年10月出版了被媒体誉为“快乐之父”的刘汉洪的快乐教育研究成果——《快乐改变命运》。本书一经出版便得到读者和媒体的广泛关注。不少企业将本书作为员工素质教育读本。2010年12月，《快乐改变命运》荣获开卷畅销书排行榜非虚构类第八名。

2011年1月，《快乐改变命运》感恩中国行首场报告会在北京举办，到会嘉宾《思想政治工作研究》总编辑吴祖平，对《快乐改变命运》一书给予了高度评价。

第一，当前快乐教育非常必要。包括社会压力感增强也好，还是去年富士康员工跳楼，这都反映当今社会人们需求的变化。可能以前我们更多的考虑是经济的增长、收入的增长，但到了人均GDP超过3000美元之后，除了经济需求之外，来自文化方面的需求更多一些。就会有许多新的问题需要我们面对。但是我们当前，并没有完全做好准备。中央一直在强调科学发展观，但整个社会认识它的意义还是需要加强的。随着经济的发展，大家的收入增加了，生活水平提高了，但是总觉得自己所获的收益比别人少一些，自己的利益被剥夺了。这样一种相对被剥夺感，就会产生一种不快乐。老觉得自己吃亏了，这便会产生许多心理问题。最后收入提高了，但不快乐却更多了。所以说，当前提倡快乐教育，是十分必要的。

第二，刘汉洪倡导的快乐是一种主动的快乐。他的《快乐改变命运》出版后就马上送给了我，我读了后就跟一些朋友探讨一些问题。有人说，快乐这个东西还需要教育吗？我快乐，我不快乐，这个问题需要教育吗？这个问题，有时候确实很难回答。但是我个人感觉，快乐是需要教育的。因为我们很多时候是被动的快乐。例如，看赵本山的小品，看冯小刚的贺岁片，被逗笑了，感觉快乐了。其实，这个时候我们的快乐，这是一种被动的快乐，不是一种主动追求的快乐。但是《快乐改变命运》中很多“金句”，像金子一样的句子，其实都是反映的是主动的快乐。比如说，“当生活不能把你逗笑，你就要努力把自己逗笑”，“快乐的心态不是别人给的，而是自己找的”——这事实上都是主动追求快乐。因为被动快乐是一种无意识的快乐，你是被别人逗笑的。如果你是主动追求快乐，你会有追求快乐的很多理念、很多思想，这样的快乐是不一样的，它不是消极的快乐，也不是阿Q胜利法。刘汉洪的快乐教育，最大的特点就是把被动快乐变为主动快乐，把无意识的快乐变成有意识的快乐。在追求主动快乐的过程中去成就人生，做好各方面的事情。既能实现成功人生，也能享受快乐人生。这也是《快乐改变命运》给我带来的最大的启发，最大的收获。

第三，刘汉洪的快乐教育有很强的现实价值。《快乐改变命运》这本书，对个人的健康成长、成才和成功是很有意义的。《快乐改变命运》这本书不是单纯的讲成功学。本人过去对成功学作过一些研究，成功学的书曾经很流行，现在仍然比较流行。但是现在成功学确实走向了一个误区，就是为了成功不择手段。包括追求一夜成名，不管采取什么样的方式，甚至审丑也好，只要成名就行。而《快乐改变命运》这本书里面有很多成功学的道理，但除了成功学，更多的还有快乐、幸福和感恩，一种和谐的成功。这本书对家庭教育业很有意义。我现在面临家庭教育任务，刚好看到了书里讲到的教育就是“爱就开心”。如何让小孩在快乐当中成长，在快乐当中成才，这个是很有价值的。给小孩以爱和自由，这是很有好处的。另外在企业管理和组织管理当中，这本书里也有许多很有价值的东西。西方的科学管理对我们影响是比较大的，科学管理有它的长处，它讲究一种科学的管理，但科学管理如何结合好人文管理，中国确实还有许多路需要走。从这方面看，这本书也是很有价值的。

- 1、——本书是“一部当今中国财智精英的快乐圣经，是作者潜伏李嘉诚富人俱乐部两年之久，在与上百位中国最贵的EMBA直指心灵的对话之后，对快乐成功基因密码的提取与破译”。——“快乐之父”刘汉洪认为：成功的人不一定快乐，但快乐的人一定成功。他认为，真正的快乐可以极大地促进传统意义上的成功。——企业管理者，在书中可以看到“快乐管理”的美好回馈；——工作中的人们，在书中可以看到工作的快乐，从此少了抱怨，多了微笑；——青少年们，在书中可以看到快乐的力量，得到人生征途的建议。
- 2、湖南人民出版社于2010年10月出版了被媒体誉为“快乐之父”的刘汉洪的快乐教育研究成果——《快乐改变命运》。本书一经出版便得到读者和媒体的广泛关注。不少企业将本书作为员工素质教育读本。2010年12月，《快乐改变命运》荣获开卷畅销书排行榜非虚构类第八名。2011年1月，《快乐改变命运》感恩中国行首场报告会在北京举办，到会嘉宾《思想政治工作研究》总编辑吴祖平，对《快乐改变命运》一书给予了高度评价。第一，当前快乐教育非常必要。包括社会压力感增强也好，还是去年富士康员工跳楼，这都反映当今社会人们需求的变化。可能以前我们更多的考虑是经济的增长、收入的增长，但到了人均GDP超过3000美元之后，除了经济需求之外，来自文化方面的需求更多一些。就会有许多新的问题需要我们面对。但是我们当前，并没有完全做好准备。中央一直在强调科学发展观，但整个社会认识它的意义还是需要加强的。随着经济的发展，大家的收入增加了，生活水平提高了，但是总觉得自己所获的收益比别人少一些，自己的利益被剥夺了。这样一种相对被剥夺感，就会产生一种不快乐。老觉得自己吃亏了，这便会产生许多心理问题。最后收入提高了，但不快乐却更多了。所以说，当前提倡快乐教育，是十分必要的。第二，刘汉洪倡导的快乐是一种主动的快乐。他的《快乐改变命运》出版后就马上送给了我，我读了后就跟一些朋友探讨一些问题。有人说，快乐这个东西还需要教育吗？我快乐，我不快乐，这个问题需要教育吗？这个问题，有时候确实很难回答。但是我个人感觉，快乐是需要教育的。因为我们很多时候是被动的快乐。例如，看赵本山的小品，看冯小刚的贺岁片，被逗笑了，感觉快乐了。其实，这个时候我们的快乐，这是一种被动的快乐，不是一种主动追求的快乐。但是《快乐改变命运》中很多“金句”，像金子一样的句子，其实都是反映的是主动的快乐。比如说，“当生活不能把你逗笑，你就要努力把自己逗笑”，“快乐的心态不是别人给的，而是自己找的”——这事实上都是主动追求快乐。因为被动快乐是一种无意识的快乐，你是被别人逗笑的。如果你是主动追求快乐，你会有追求快乐的很多理念、很多思想，这样的快乐是不一样的，它不是消极的快乐，也不是阿Q胜利法。刘汉洪的快乐教育，最大的特点就是把被动快乐变为主动快乐，把无意识的快乐变成有意识的快乐。在追求主动快乐的过程中去成就人生，做好各方面的事情。既能实现成功人生，也能享受快乐人生。这也是《快乐改变命运》给我带来的最大的启发，最大的收获。第三，刘汉洪的快乐教育有很强的现实价值。《快乐改变命运》这本书，对个人的健康成长、成才和成功是很有意义的。《快乐改变命运》这本书不是单纯的讲成功学。本人过去对成功学作过一些研究，成功学的书曾经很流行，现在仍然比较流行。但是现在成功学确实走向了一个误区，就是为了成功不择手段。包括追求一夜成名，不管采取什么样的方式，甚至审丑也好，只要成名就行。而《快乐改变命运》这本书里面有很多成功学的道理，但除了成功学，更多的还有快乐、幸福和感恩，一种和谐的成功。这本书对家庭教育业很有意义。我现在面临家庭教育任务，刚好看到了书里讲到的教育就是“爱就开心”。如何让小孩在快乐当中成长，在快乐当中成才，这个是很有价值的。给小孩以爱和自由，这是很有好处的。另外在企业管理和组织管理当中，这本书里也有许多很有价值的东西。西方的科学管理对我们影响是比较大的，科学管理有它的长处，它讲究一种科学的管理，但科学管理如何结合好人文管理，中国确实还有许多路需要走。从这方面看，这本书也是很有价值的。

《快乐改变命运》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com