

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

浓 | 情 | 奉 | 献

快乐 改变命运

刘汉洪◎著



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

湖南人民出版社

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

浓 | 情 | 奉 | 献

快乐 改变命运

刘汉洪◎著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐改变命运 / 刘汉洪著. —长沙: 湖南人民出版社,
2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6901 - 1

I. ①快… II. ①刘… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195053 号

快乐改变命运

刘汉洪 著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 黎晓慧 周 熠

装 帧 设 计: 黎 珊

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南贝特利印务有限公司

印 次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 13. 75

字 数: 158000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6901 - 1

定 价: 28. 00 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

兜售快乐

——湖南省地质工会主席、北京大学人本管理研究中心
特约研究员刘汉洪访谈录
(代序)

“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。

但他们踏遍千山万水，从不显山露水；历尽千辛万苦，从不喊辛叫苦。这种难得的乐观主义精神也深深地感染了我，不由自主地产生“投入地爱一次”的激情冲动，决心认真挖掘他们身上的乐观文化，并传播推广。

“快乐是孩子最好的老师，孩子是父母最好的老师”

问：据说您研究快乐教育与儿子有关？

答：的确，儿子给了我启发，快乐是孩子最好的老师。高二下学期，我在儿子学校附近租房陪读，每天不厌其烦地念叨，希望他把成绩提高，但事与愿违：成绩没提高，父子关系却日趋紧张。

一次，我翻阅疯狂英语李阳的教材，他对“教育”的英文education的读音标注是“爱就开心”，顿时让我茅塞顿开。于是我决心做一个快乐的父亲，与儿子共享爱和开心，尝试快乐教育。

儿子早晨6点起床，我就5点起来；儿子晚上12点休息，我就12点半睡。我从不提成绩这个话题，只是默默地让儿子感到亲情的陪伴。我在新浪网开通了“快乐之父001”的博客，每天写下亲子教育体会，到儿子高考时，已超过100万字。儿子18岁生日时，我将他在北京旅游的日记一共36篇编印成精美的册子，取名《北京36记》，并写下《天生我儿本优秀》的序言，作为特别的生日礼物送给他，他特别惊喜。慢慢地，儿子变了，变得更开朗了，变得更爱笑了。

当我明白快乐教育的真谛后，对儿子的考量就只有“快乐”了；而歌声最能体现儿子的快乐，因为有歌声就有希望。唱歌的人是快乐的，快乐的人喜欢唱歌。尤其我发现他在上厕所、洗澡时放声歌唱，就更加



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future

开心和放心了。

事实证明：“成长比成功更重要，有快乐就会有成功。”儿子上大学时写的青春励志书《青春不是流星雨》已正式出版。该书被学校作为学生读物，被家长作为家教读物，被检察院、法院作为青少年教育读物。

“孩子是父母最好的老师”。是儿子让我感悟了快乐教育的含义，让我研究推行快乐教育充满信心。

“世界是平的，快乐是相通的”

问：您现在研究推广的快乐教育，与以前从事的旅游管理工作有何联系？

答：有的。而且关系很大。“世界是平的，快乐是相通的。”旅游业是典型的快乐产业，旅游是典型的快乐需求，这是我从事旅游行业近30年的体会。旅游需求如此火爆，发展如此迅猛，完全因为它是快乐的需求、快乐的产业。

当我将有关旅游的快乐原理和管理经验，重新发掘和嫁接到快乐教育这个更广阔领域时，我便水到渠成地站在了国内快乐教育的前列。可以说，没有过去工作经验的积累，就没有今天的快乐教育研究与推广。

为了使快乐教育能得到更好地推广，有必要对快乐教育的经验进行理性梳理，并提升到一定理论高度。因此，我受邀兼任北大人本管理研究中心特约研究员，并在职攻读华中科大教育科学研究院教育学博士课程。

“做人要出于情，做官要出于爱”

问：你自称“快乐天才”，同事和朋友叫你“开心果”、“快乐的刘主席”，有这么回事吗？

答：有这么回事。“快乐天才”就是指“天天制造快乐的人才”。大家称我为“开心果”、“快乐的刘主席”，我很乐意接受。这叫“不怕自己被娱乐，只怕别人不快乐”。只要大家开心就好，“爱就开心”嘛。但“爱就开心”的快乐教育，不能只停留在口头上，而要把爱心落实到实际行动中。“做人要出于情，做官要出于爱”，这使我收获了更多的爱、更多的快乐。

众所周知，在单位做老同志工作比较烦琐。我始终坚持把老同志当父母亲一样对待。只要老同志登门拜访，我都要做3件事：一是不管多忙，立即停下手头的工作；二是帮对方搬一张椅子；三是亲手捧上一杯茶。

局里有一位老红军的太太，常常来办公室找我，总有说不完的话要倾诉。我每次总是耐心地听她说完，并询问她还有什么困难需要解决，老人回答：“其实我没有什么需要你们解决的，就是想找你聊聊。”老人家孤独寂寞，你用心听她倾诉，她就会感到快乐。老人家快乐了，我们做老同志工作的也就快乐了。

爱也是有回报的。有一年局里举行春节团拜会，我临时送一位职工去医院治伤，没想到好些同志等了我近两个小时，一直到我从医院返回才用餐，让我无比感激和快乐。



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future

“加班就是加机会，吃亏就是吃回报”

问：你有句话为不少人津津乐道，“加班就是加机会，吃亏就是吃回报”，怎么理解？

答：吃亏是福，吃苦是金；吃亏换来的是机会，吃苦换来的是磨砺。加班和吃亏是一种境界，更是一种聪明。当你获得更多加班机会时，这不仅是领导对你的信任，也是你展现才华、锻炼能力、考验自己意志和品德的绝好机会，这种回报不是用金钱可以衡量的，也远远超出金钱的价值。

你常常加班，总会有被领导发现的时候。当他发现你一直在默默无闻地工作时，也许你提取的机会就来了。即使领导暂时没有发现你，也不要难过，而要为自己喝彩：“常常加班，人家做不到，我却可以做到，我多伟大呀！”这样，你自然也就快乐了。

而且你要坚信：“人生是永远的直播，机会是忠实的观众。”就像十月怀胎一样，当你突出的时候，自然就会被人发现。

“工作事事像‘偷菜’，生活天天像恋爱”

问：您常常笑呵呵地说，“工作事事像‘偷菜’，生活天天像恋爱”。这句话非常时髦，怎么理解？

答：这是个比方。意思是，我对工作比较投入，像别人玩“偷菜”游戏一样着迷；对生活非常热爱，像恋爱一样总是充满激情、充满爱意。

工作是最大的快乐，岗位是快乐的平台。不管做什么工作，我都会像“偷菜”一样全身心投入。根据快乐的科学原理，忘我的工作状态会

产生一种快乐体验，它是快乐的巅峰状态，也是最快乐的人生体验。

天天像恋爱一样地生活，也会产生快乐的“流体验”或“沉浸体验”。一个人要快乐，尤其要重视对家庭亲情的悉心呵护。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。我的切身体会是，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，尤其要懂得爱你的另一半。

男人要把老婆当做自己的“天”：天使、天才、天书。天使很漂亮，天姿国色，还有天使般的心灵，这样的老婆你当然会去爱，夫妻关系自然也会处理得很好；天才呢，长相虽差一点，但善解人意，很有智慧，善于教育子女，因此你也会对她好；天书嘛，她是不可能改写的，只能去认真读懂她，你会因此收获更多。聪明的男人永远不要想到去改造自己的老婆，而要去改造自己。

（摘自2010年7月6日《湖南日报》，作者熊远帆、何淼玲）



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future



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



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future

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. 尽快忘记你对别人的好，永远牢记别人对你的好/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
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

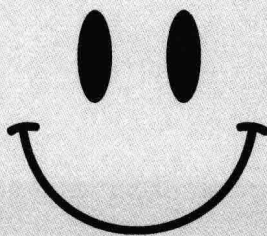
附：

- 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



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future

第 1 章

快乐有理



快乐改变命运
Happiness Brings a Bright Future

提出“快乐”这个命题，似乎有点多此一举。也许你会反问：这世间谁不希望快乐？

是的，我们都希望快乐，但是，你快乐吗？

当我们的收入越来越高的时候，我们的快乐感却在普遍下降，这又作何解释？

我看，最根本的原因是，我们不懂得快乐，或者说，至少不是真正懂得快乐。人们对于快乐，或渐行渐远，或分道扬镳，或背道而驰……要不，快乐为什么离我们越来越远呢？

所以，要真正获得快乐，首先就要真正认识快乐、了解快乐。

1

每个人都想快乐，你快乐吗？

21世纪最难得的是什么？

人才？

我可以负责任地告诉大家：不是！

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。

当今社会，我们的钱越来越多了，我们的快乐却越来越少了；我们的生活越来越好了，抱怨却越来越多了；我们的条件越来越好了，我们的心情却越来越差了；我们的通讯越来越方便了，我们的感情联络却越来越疏远了；我们的交通越来越便捷了，我们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……

崔永元被“鸭梨”过，地球人都知道。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。因为快乐不是一个终点，快乐是一个过程。

从“《最近比较烦》”，“到《一千个伤心的理由》”；从“偷菜”到“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，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”到“鸭梨”……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，当做生命快乐的本身。他们或后悔莫及，或到死都还不明白。也正因如此，人类自身在追求所谓的“快乐”过程中，制造出了许许多多的不快乐。



快乐改变命运

Happiness Brings a Bright Future