

让幸福来敲门

快乐地工作，幸福地生活



曾仕强 孙小梅

中国式管理之父

CCTV著名节目主持人

感动推荐

《搜狐职场一言堂》栏目组◎著

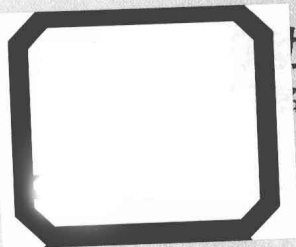
有一种力量能够让我们不受时间的摧残，永葆激情如初？

有一种力量能够让我们在平淡的生活中，永远品出精彩的味道？

有一种力量能够让我们面对未来一定会到来的别离、伤痛、老去而无所畏惧？

有，一定是你我心中共同的祈愿——幸福

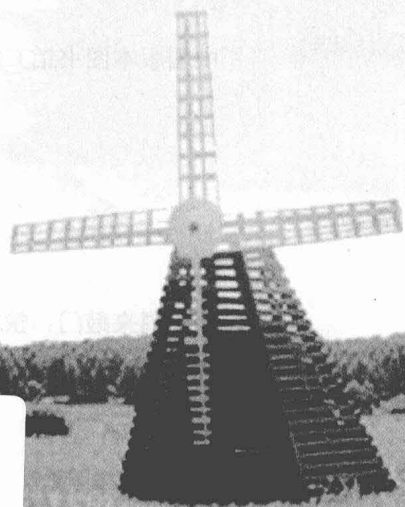
石油工业出版社



为数亿网民的心灵能量手册
由国内外知名培训师联袂奉献的幸福读本

让幸福来敲门

快乐地工作，幸福地生活



曾仕强

中国式管理之父

孙小梅

CCTV著名节目主持人

感动推荐

《搜狐职场一言堂》栏目组◎著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让幸福来敲门：快乐地工作，幸福地生活 / 《搜狐职场一言堂》栏目组著. —北京：石油工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-5021-9356-0

I . 让…

II . 搜…

III . 成功心理 — 通俗读物

IV . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 260518 号

让幸福来敲门：快乐地工作，幸福地生活
《搜狐职场一言堂》栏目组 著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523616 64523611

营销部：(010) 64523603 64255593

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本：1/16 印张：11

字数：160 千字

定价：28.50 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

嘉宾介绍

(排名不分先后)



曾仕强 >>

中国式管理大师，全球华人中国式管理第一人，被称为“中国式管理之父”。现任台湾智慧大学校长，台湾交通大学教授，台湾兴国管理学院校长。



孙小梅 >>

中央电视台著名节目主持人。1989年进入中央电视台，主持《下周荧屏》、《电视你我他》等栏目，曾客串主持《天地之间》、《旋转舞台》、《音画时尚》、《荧屏诗坛》等栏目，以及台内外重大活动，深受观众喜爱。曾获“金话筒奖”、“央视十佳主持人”等。



马建强 >>

商业演讲演示专家、商务演示策划教练、PPT应用高级培训师、《搜狐职场一言堂》特聘专家。PPT商务应用国际大赛专家委员会主任、微软办公软件大师(MASTER)，被认为是国内“培训老师中最懂PPT的，在讲PPT的老师中是最懂培训的。”



刘必荣 »

美国约翰霍普金斯大学国际政治硕士、美国维吉尼亚大学国际关系博士。台北谈判研究发展协会理事长、和风谈判学院主持人，台湾最权威的谈判学教授，谈判专著超过 10 种。



孙培俊 »

著名台籍管理讲师及销售领导教练，获颁联合国激励大使授证讲师，全美“Win-Win Selling”（双赢销售）授证讲师。



陈兆杰 »

北京大学民营经济研究院研究员，北京·朴道书院专家，《名家讲坛》栏目专家，著名文化学者。



刘 博 »

上海富德物胜股权投资管理公司董事总经理，北京中文在线股份有限公司战略管理顾问，北京信息科技大学客座教授、MBA 导师，明博智创（北京）软件公司董事长，曾任微软中国副总经理兼内地香港 OBM 部总监，曾任 IBM 大中华区战略与企业发展部总监。



朱小明 >>

搜狐公司职场发展专业顾问，国家企业培训师导师，美国 LIFE SPRING、NLP 认证教练。



韩增海 >>

时代光华教育集团首席讲师，中国总裁网金牌讲师，北京大学、浙江大学、海尔大学、上海交通大学特聘讲师，国家级企业培训师。



许晋 >>

清华大学、北京大学、上海交通大学总裁班讲师，中国企业家协会、新世纪青年论坛、香港光华管理学院特聘高级讲师，时代光华高级认证讲师。



夏耀辉 >>

香港光华管理学院特聘讲师、时代光华专家团核心成员，光华管理研究院浙商研究组成员、高级讲师。



温淑媛 >>

台湾国际形象造型大师，“国际优质形象造型理念”第一人。



陈 龙 »

著名管理技能培训专家与员工素质训练师，香港光华管理学院特聘员工训练讲师，PTT 培训认证讲师，中国管理培训协会会员。



李宗颐 »

北京管理创新研究院执行院长；清华大学、北京大学客座教授；连续两年被职业经理资质评价培训机构评为最佳培训师。



傅杰英 »

广州中医药大学教授，针灸专业医学博士，中华中医药学会中医美容专业委员会常委。



李 感 »

中华慈孝文化委员会委员，陈香梅教育公益基金副秘书长，企业情感管理高级顾问，《名家论坛》签约讲师，清华大学、北京大学特约首席情感讲师。



郭剑华 »

阑格—永瀚管理顾问咨询公司执行董事，资深讲师，北京外企服务公司特约讲师。



戴晨志 >>

自由作家，台湾华视新闻部记者、编译，《华视新闻杂志》执行制作，艺专、世新、空大兼任讲师。



张斌 >>

PMBOK 中文编译者，浙江大学经济学博士，清华大学 MBA 核心课程特聘讲师，浙江大学 MBA 核心课程特聘讲师。



吴娟瑜 >>

华人亲子教育专家、国际演说家，美国印第安纳波里斯大学应用社会学硕士，演说场次已超过 5000 场。



陈震 >>

上海交通大学客座讲师，香港华人国际商学院领导力课程特聘教授，《赢家大讲堂》电视网络教学栏目特约讲师。



中原 >>

人文心态教练创始人，性格领导力发起人之一。



高子馨 »

《NLP美国通用执行师》资格认证讲师，电视栏目《名家讲坛》、《职业指南》特邀讲师，《中国金融大讲堂》、《中国保险家大讲坛》特约礼仪和职业素养讲师。



王晨阳 »

传统文化学者，中国十大国学创新应用专家，国家注册高级培训师，国家二级心理咨询师，传统吴氏太极拳传承人。

序一

一日傍晚，从南京飞往广州天河的一架飞机缓缓落地，我如往常一样拖着行李奔赴下一个培训地。司机师傅早已等候多时，接上我，便往位于广州北边的从化山区驶去。天色逐渐变暗，沿途的风景一点点模糊下来，只剩下路灯一个个闪向身后。抵达酒店已近 21 点，与其他任何一站行程没有两样，整理教案、整理案例、整理教具、整理明天的衣装……

次日清晨，一阵清脆的鸟鸣将我闹醒，不由地起身，寻着鸟儿的欢唱走去，来到窗边，扯开巨大的窗帘，光芒瞬时倾泻满屋。推开玻璃门，走进偌大的露台，一幅仙境般的山水画卷立刻跃入眼帘。远山，层峦叠嶂，掩映在如丝般飘渺的晨霭里，近山，醉人的翠绿伸手可触，原来那醉意不仅来自景色，更来自那环绕周身的大自然的气息。

感动不已，用手机留下这画面，配上一段文字，发在微博中……这是我一天工作生活的开始，不常有，但偶尔小遇，足矣！

作为一名专职培训师，许多时间奔波在路途中，更多的时间是站在讲台上。虽说“日吐千言，不损自伤”，但内心的那份富足与幸福感只有自己才能体味：做的是自己喜欢的事情；自己创造出事业的舞台；付出可以帮助到其他人。

非常欣喜地看到《让幸福来敲门：快乐地工作，幸福地生活》与广大

读者朋友见面。现在，许多人都在谈论幸福，思考自己的幸福指数，在我看来，与其在幸福的大门外漫无边际地散步，倒不如花些心思去寻找幸福之门。

其一便是要用心去想：自己生命中的最爱是什么？在哪里？这份最爱不仅指具体的某个人，还可以是愿意倾其一生去做的事情，即便一而败、再而败都勇往直前的事业。

其二是找到那个舞台，如果不能一时到达，就要耐心等待，抑或敢于舍弃已经拥有的，自己去创造这个舞台。只有那份不懈的执著才能证明，你真的在走自己喜欢的路。

其三是我们的所作所为只有利他时，你的幸福才会是由衷的、持续的。

幸福对于我而言，就是享受这种与大家分享经验的过程。能够帮助职场上困惑于 PPT 幻灯片设计演示的朋友们，我非常开心。当他们通过我的课程领悟到 PPT 的真谛，掌握了那些原则、方法和技能再去做 PPT，会变得更有效率、更容易获得听众的认可，无论这些听众是自己的领导抑或客户。每一次商务演示的成功，又推动他们获取更多的成功。这样，他们的职业生涯、人生或许就会更加成功和幸福一些。

这是我的期望与梦想，也是我在工作中获得的快乐与幸福，谨此，分享！

马建强

商务演示顾问、《培训》杂志 2009 年度百佳新锐培训师

序二

有爱就有未来

有朋友曾对我坦言，随着年龄的增长，他能洞悉很多事情的因果，看到某件事发生总是能想到做这件事的初衷；而自己一起心动念，也能预见结果如何。这并不全是直觉，而是一种理性的分析，神奇的是，他的预见往往被事实清晰验证。我觉得，这是一种成熟，也是一种幸福，经历得多了，对很多事情的判断也就格外清晰、准确，好像未来的场景如此真切地出现在你眼前。

不经意回首，自《搜狐职场一言堂》栏目创办至今，已经录制了 100 期节目，为爱学习的朋友们提供了丰富的精神食粮——职场硬技能与软技能两大系统已经自成体系，邀请了 100 多位国内外知名培训师，出版了《让幸福来敲门》、《上班就是这么给力》等多种图书，《PPT 商务应用》、《项目管理》等 40 多个品种的光盘；组织了北大秋林报告厅、丽庭华苑等三五百人规模的周年庆论坛；与微软全球办公软件认证中心合作开展了三期 PPT 商务应用国际大赛；2011 年推出的新品牌栏目《商界非常道》已经上线 10 期……

《搜狐职场一言堂》的未来更是清晰可见：

它能走得更远，150 期、200 期……

它将带给我们更丰富的培训资源、文化产品；

它会参与开展更多社会活动、竞技比赛、论坛沙龙；

它也许会登上更多的媒体平台，带给我们更多的资源与影响；

……

真正预见自己的未来，天时、地利、人和，缺一不可，从自我的角度而言，其实就是对一件事情的坚持。但我们又何尝只满足于看到？还要实现！要庆贺！然而，无论是谁，通向未来的路都不可能一帆风顺，于是我想：

有没有一种力量能够让我们不受时间的摧残，永葆激情如初？

有没有一种力量能够让我们在平淡的生活中，永远品出精彩的味道？

有没有一种力量能够让我们面对未来一定会到来的别离、伤痛、老去而无所畏惧？

如果有，一定是你我心中共同的祈愿——幸福。

幸福让人产生爱的力量，

爱能承载的越过我们的想象，

爱能创造的超出我们的遐想，

它在我们行进的道路洒满阳光，

它让我们不那么坚挺的臂膀变得格外有力量，

有幸福，就不再轻言放弃，

有爱，就不会寂寞难耐。

我们坚信，每个人都可以感受幸福，传递爱，

因为幸福，所以爱，因为有爱就有未来。

《搜狐职场一言堂》总策划、主持人 张文强

2012年8月30日于搜狐网络大厦

使用说明

本书与你接触的其他励志书不同，当然，你可以按照一般图书的读法，随意随性地阅读，这样也可以获得一些领悟，但仅是如此就大大降低了本书对你的帮助，因为这样的阅读会让你感觉索然无味——故事似乎司空见惯、道理也好像人人都明白。

如同吃药一样，读书是有规律、有原则和注意事项的。提醒读者朋友，没有选择与没有顺序的阅读有时甚至是有害无益的，如同我们吃的药，可能每种药物都有对人体有益的成分，但如果不分彼此囫圇吞枣，或者不按顺序，结果可想而知。

这是一本你只需要读 45 天的书。

本书由三部分构成：工作减压篇、工作心态篇和工作方法篇，每部分有 15 个小节。

正确的读法是——

每天读一节。对！每天你只要读一节，你可以为这一节插上一个适合的书签，一定不要再看下面一节，既是为了保留悬念，也是对你意志力的一种锻炼。

之后的时间里要做的事情就是按照这一节的提示或者建议去思考，去行动。

第二天再读下一节，并按照上面的方法逐步进行。

第一个 15 天是第一个疗程，15 天之后，你会惊喜地发现，你的压力减轻了；

第二个 15 天是第二个疗程，15 天之后，你会惊喜地发现，你的心态改变了；

第三个 15 天是第三个疗程，15 天之后，你会惊喜地发现，你的工作轻松了。

第 46 天，你就不需要这本书了，但要保持“疗效”，还需要依照书中的提示或者建议行事。

45 天之后，你可以把本书送给你的朋友、孩子或者任何一个希望让自己的工作变得更轻松、快乐的人，把这份爱传递下去，你也将变得更快乐。

特别说明：

已经经过无数人的验证——

这本书对你一定有效，如果你相信而且按照以上的方法进行阅读，并加以实践，这本书价值连城；

这本书对你也许有效，如果你只是抱着尝试的心态、怀疑的思想和浅尝辄止的行动，这只是一本可有可无的书而已；

这本书对你一定无效，如果你根本不相信，只用批评的思想而不去行动，这本书没有任何价值。

你是自己人生命运的创造者，书本只是一个帮你思考、成长的工具，但有没有工具、用不用工具，结果是不一样的。

目录

第一篇 /快乐其实就在身边

你说人生是一场旅行，我说要注意一下补给，否则错过，有可能步履艰辛。
你说人生如一顿盛宴，我说要泡一壶普洱，解一解那积年的油腻。
你如此奔忙，想演一场人生大戏，我关心繁华落幕，有无一束光照亮你回家的路。
爱，即使深藏海底，也有被唤醒的记忆，
那里绘制着你的命运地图，等你去解谜题。

1 爱的力量	002
2 你是否有爱的能力	006
3 心与心的沟通	010
4 用行动证明自己	014
5 问心无愧，心安理得	019
6 你能读懂别人的快乐吗	022
7 总有最合适的办法	025
8 也许你开错了窗	028
9 禁得住诱惑才能品尝成熟果实的甘甜	031

10	换一种方式表达自己	035
11	自信可以化平庸为神奇	039
12	你认为你行，你就真的行	041
13	你能将水杯举多久	044
14	养生从养心开始	048
15	进退的智慧	051

第二篇 / 诚实地面对自己

无数次驻足在镜前，端详自己容颜的改变，却未必看清命运背后的变迁。

有一天，镜子问你：“你是怎样一个人？”

你如实描述着镜中的自己。

镜子笑道：“你看到的只是眼前的你，而非心中的样子。把心里的那面镜子打开吧，那里能看到你的现在和未来！”

1	对于成功，你有几分坚持	056
2	寻找你的“牛黄”	059
3	改变它，还是适应它	063
4	“我是鸡？还是鹰？”	066
5	走自己的路，让别人去说吧	070
6	不轻言放弃，才等得到春天	073
7	替别人想一想，没那么难	076