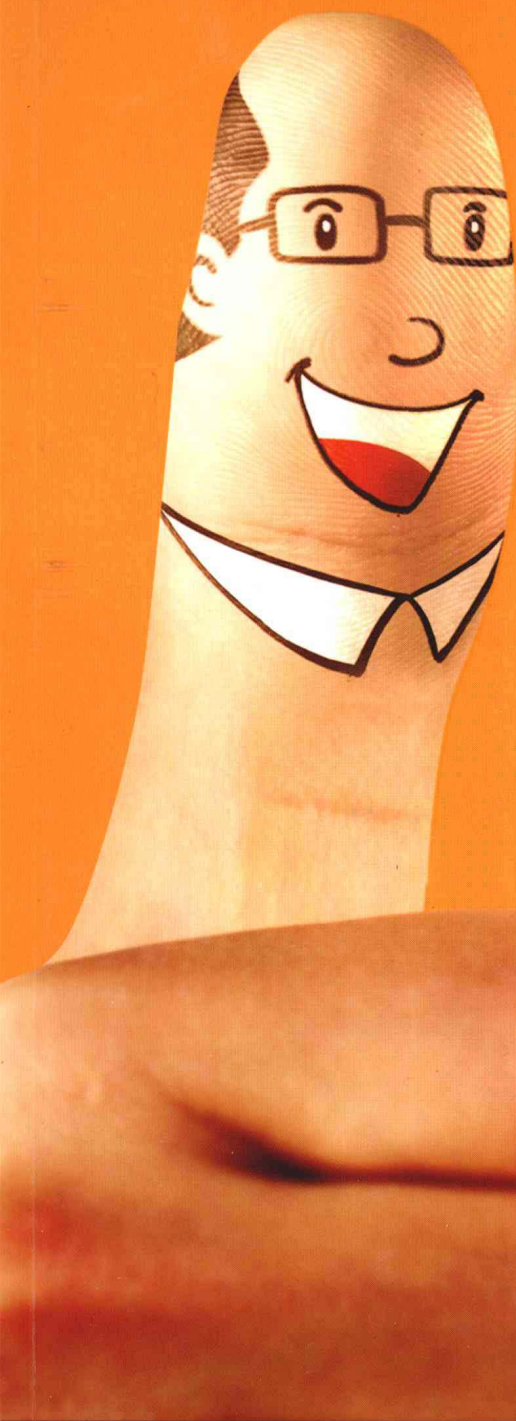




快乐课堂

文开 开心团队 编著

在快乐中发掘
无限的机会和潜能

作者初入职场就被越级提拔，大学毕业即担当人力资源部经理，先后在三家名企任职均获破格晋升，被《中外管理》喻为“职升机”。

—— 本书凝练了赢在大学、成功职场的简单秘诀和训练方案。

企业总裁 人力资源总监
猎头公司老板 资深媒体人

感动推荐



清华大学出版社



清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

开心课堂/文开，开心团队 编著. —北京：清华大学出版社，2009.6

ISBN 978-7-302-20287-5

I. 开… II. ①文… ②开… III. 素质教育—青年读物 IV.G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081352 号

责任编辑：张立红 张 颖

封面设计：梁 峰 许文婷

版式设计：孔祥丰

责任校对：成凤进

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170×240 印 张：13 字 数：157 千字

版 次：2009 年 6 月第 1 版 印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1~6000

定 价：28.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话：(010)62770177 转 3103 产品编号：032590-01

感动的推荐

刘戈 CCTV 年度雇主调查总导演，《今日观察》评论员

《开心课堂》是一个理想主义者践行其使命的实验报告。其重要意义在于：带领读者们寻找那些在应试教育过程中被丢掉的人生体验，在完善自身人文素质的同时，找到职业生涯的新起点——那是一道重新刷出的起跑线，在经历了“面试技巧”、“豪华简历”的迷途之后，回到常识，回到生命本身的起跑线。

王弘 联想集团原招聘总监

它摒弃了课堂上一贯的说教，是真正意义上的良师益友。与其说是一堂课，毋宁说是一本引领思考的成长宝典。

苏进 Office Depot 中国公司人力资源/公关 总监

把书稿来来回回翻阅了几遍，被文开隽永的文字所陶醉，小桥流水般，流淌着细腻的人生和职场哲理……我想到了企业管理，想到了员工的敬业度该如何提升，企业又该如何打造一支过硬的干部队伍？我甚至还想到了我那刚上小学一年级的儿子，要想让他成为一个“开心”的人，要想让他成为一个对社会有用的人，我好像又有了新的感悟。

刘阳 新娱兄弟公司总裁

在压力和麻木的现代社会中，《开心课堂》挖掘了潜藏在读者内心的原动力。不是教你如何工作，而是让你快乐地工作；不是教你改变生活，而是让你懂得生活。

感动的推荐

雷军 金山软件有限公司副董事长

授人以鱼，不如授人以渔。

张雪梅 搜狐公司人力资源总监

一直认为大学是人生中最美妙的一段时光，年少的青涩已经过去，还未曾经历人生的真实。《开心课堂》让同学们在大学里，通过开心、美好的学习方式，去了解和感悟真实的人生和真实的职场，完善自我，赢在进入社会的起跑线上。

魏德育 大连人才招聘网总经理

静下心来一口气读完书稿，虽然之前了解过“开心课堂”，心里有些准备，但还是被书中的故事所感动，被书中的人物所感动，进而对自然、人生、社会，对亲人、朋友，乃至对于自我生命的感知和感动。感动的延伸带来的是感恩，对父母、朋友、客户、员工以及所有给予自己帮助的人。于此，产生了很多的感悟……

景素奇 国际人力资本网总裁，《经理人的权杖》作者

出一本书容易，但出一本好书书实在不容易！《开心课堂》是文开的呕心沥血之作，倾注了他的青春、智慧、金钱、爱心。它贴近生活、贴近时代、贴近职场，在这社会变革的时代，职场青年和即将走出校门的学生尤其要用心体会。

鲁鸣 花旗集团全球消费信用风险副总裁，《软能力》作者

《开心课堂》的理念是今天中国学校教育所需要的。如果读书不开心，它很可能是毒素，伤害我们一辈子。让学生学会如何使自己开心，这是人一生都需要的软能力。

引言

大学毕业后，我应聘一家正在筹备上市的公司做培训专员，没想到最后竟是和公司总裁面谈。

“我感觉你想做的是全盘的人力资源，而不只是培训，对吗？”
面试三分钟后，这位女企业家问我。

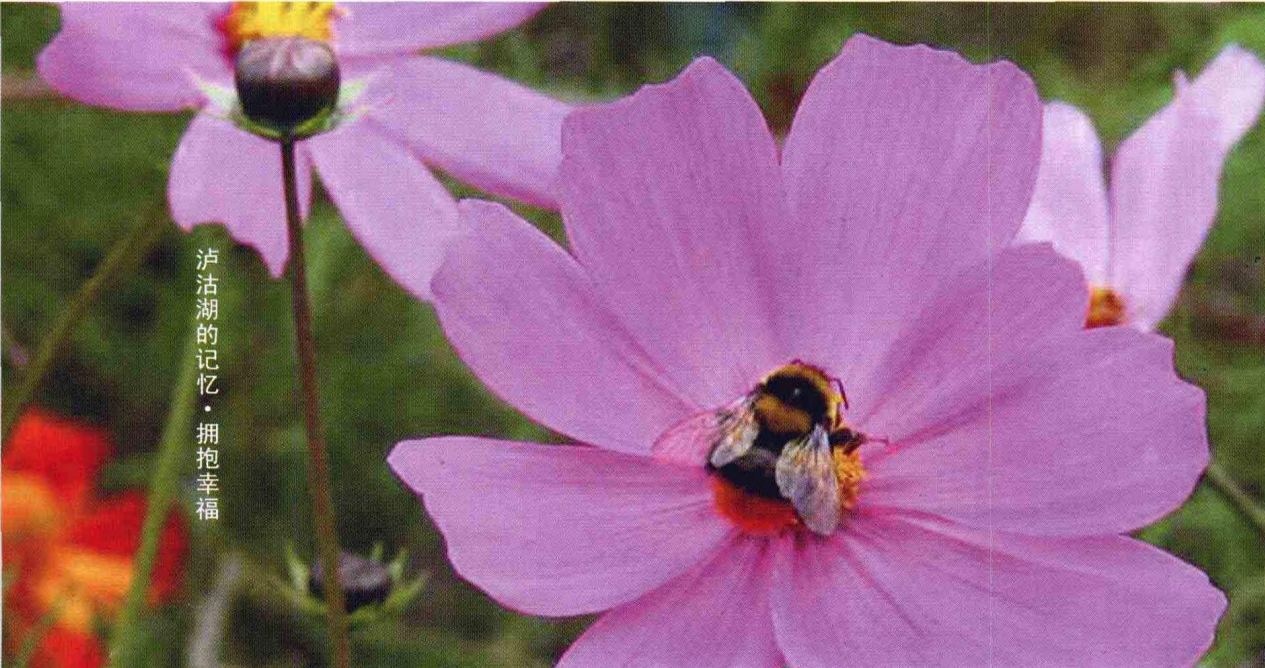
“将来是的。”我说。

“我们公司人力资源部经理这个岗位空缺了半年，一直没有找到合适的人选，”她微笑着说，“你愿意来做吗？”

虽然我一直相信奇迹，但那瞬间，我怀疑了自己的听觉。毕竟，那是我认为至少还需要五至八年的努力才可能实现的！

就这样，我进了威尔公司。

那三分钟让我知道：大学的积累有多么重要！这种积累不在于你是否出身名门，而在于你是否把它作为最重要的人生来经营。



泸沽湖的记忆·拥抱幸福

后来应聘金山公司，面试我的是公司副总裁王春伟老师。

才谈了三分钟，他就问我：“愿意到我这儿来干吗？”

我说：“愿意。”

当时就觉得王老师太有才了——这么短的时间就能判断出我有才！跟着他肯定有肉吃！

事后才知道，在我们谈话前，他已经跟我前任公司总裁周曙光了解情况，并且被嘱托：“你要好好培养他。”

对于已经离开的员工，还能得到原公司这样的关照，着实幸运！

这三分钟让我明白：现在的工作机会需要上一份工作的表现。
对待过去的方式，使我们看到了今天的自己。



泸沽湖的记忆·生命相依

九个月后，王老师向总裁室极力推荐我去北京负责人力资源工作。雷军起初坚决不同意，因为资历太浅！但他相信“正直、富有使命感、热爱人力资源、从不抱怨”的人有担当的潜力。

我的上任让雷军找到了穷追猛打的机会，有时要我挑战“不可能”的任务，有时迫使我放弃一些重要的事情，有时拿他认为最优秀的人力资源经理来刺激我。

他打击人还有理：“因为我对你有期望。”

2004年6月28日晚上，雷军给我发了条短信：“你很可能成为我们有史以来最优秀的人力资源经理。”

感动中发现：原来很多人、很多事都可以改变！

我曾想，一段成长需要怎样的历练？一份理想要穿越怎样的道路？路上会遇到怎样的人？我试着去探寻……



泸沽湖的记忆·水岸村庄

当我努力地寻找和试验，发现幸运不只是一次次机遇或奇迹的降临，也在于直面危难时对希望的信任和坚守！

曾纠缠我的固执、自卑、莽撞、懒惰、迷茫……仍像病毒一样潜伏在体内，伺机侵犯。所幸总有一种力量把我拉到正确的方向和轨道上，给我快乐、激情和正义的勇气。这种力量会来自遇见的人，来自目标和梦想，来自一堂课、一本书。

当我看到许多人常面对同样——甚至更多的困惑和艰难，就渐渐明白曾经的寻找不只是为自己，更是为了冥冥之中的责任。

当我看到许多人也怀有同样的责任和使命，就更相信：每个人都可能实现自己的理想，每个人都可以更幸运。

于是有了“开心课堂”，为着那份理想和幸运……

文开

泸沽湖的记忆·神山(狮子山)侧影



前言

如果你想了解“开心课堂”

在你工作或学习的经历中，有没有体验或想象过这样的课堂：老师从不点名，但学生从不迟到；无论被宠的骄子还是沉默的羔羊，他们排除一切困难来上课；上课的形式不拘一格地变幻着创意，充盈着欢笑，偶尔也有深深的刺痛、感动的泪水，或温情的拥抱。

为了这堂课，有人放弃和情人约会，有人放弃已报名的比赛，有人即使前夜熬了通宵也不会因为早上八点开课而迟到一分钟……

这一切就发生在“开心课堂”。

经过“开心课堂”的洗礼，许多人发生了重要的转变，比如：

自卑、忐忑、郁闷	→	自信、从容、快乐
冲动	→	激情
浮躁	→	平和
缺少尊重与欣赏	→	获得尊重与欣赏
迷茫	→	专注
学习乏味，缺乏动力	→	行动力强，高效率
不敢或不愿尝试，放弃	→	建立勇气，挑战了极限
自闭、犹疑，抵触	→	真诚、坦然，悦纳
自我、抱怨	→	责任、感恩

这些内在的变化，带来一系列积极的影响。有人获得了比预想中更好的工作，有人在工作中很快赢得了先机，有人收获了甜蜜的爱情，有人增进了与父母、老师、同学的沟通和理解。

中国地质大学（北京）人文经管学院曹希绅副院长在感受到学生们的变化后，把“开心课堂”比喻为“点燃心灵圣火的打火机，照亮人生旅途的银火炬，开启潜能宝库的金钥匙”。



在哈佛大学“受欢迎率”排名第一的课程是“积极心理学”，目前，全美共有一百余所大学开设了这门课程。清华大学出版社的编辑老师建议：要把“开心课堂”打造成为中国大学最受欢迎的课程。

那么，“开心课堂”的魅力到底在哪里？有什么独特之处？

第一，在心理上，“开心”是享受课堂的过程，这个过程隐含了三个步骤：开启→开放→开心。

第二，在方法上，创造了独特的教育和管理模式，运用话剧、音乐、案例、实战任务、传统文化、时尚元素等方式，从心理、行为、品格上进行系统培养。

第三，在艺术上，它不是通过“教”，而是通过引导和鼓励，使人主动去学、悟、做，并将其统一为自然的整体。老师的角色更像是教练、管理者、导演，学生则是行动者、主演，是成就的创造者。

第四，在结构上，将职业发展和人生规划融入其中，将当前需要与长远目标贯通，将内在修炼与外在发展同步结合，使之相辅相成。

第五，在中国文化传承上，以儒学经典《大学》为其内在指引，在容易迷茫、浮躁的年代，借以明鉴内外，学古通今。

开启

打开自己心灵的门，建立内外畅通的渠道，使自我与外界的和谐成为可能。



开放

接纳外部的世界，最大程度地吸收美好积极的事物，抛除内在的阴暗与消极。



开心

获得快乐与成就，并且以此作为对外界的分享和回馈。



因此，“开心课堂”不只是一门课，更是一段浓缩而丰厚、真实而又被升华的人生！

目 录

导读 / 1



第一章 创造自己的传奇

行动指引 / 3

缘起

走进开心课堂 / 4

求职

赢得世界一流企业的芳心 / 7

非名校、非专业出身，没有外语优势。一个简单、平凡的女孩凭什么从强者如林的应聘者中脱颖而出，不爭而胜？

娱乐

五音不全的超级男声 / 14

从此以后，他再也不认为有什么能真正难倒自己，因为最不可能的事情都做到了！

自励

洗心革命 / 21

有很多时候，我们的困苦不是因为外在环境或者自身条件不好造成的，而是由于内心的冰凉和对他人的不信任造成的。当我们消极地对待世界，世界也会消极地对待我们。

学习

Life Is Not Only Be Living / 29

六小时过去了，他发现英语不再那么难。

期待

人人都能创造故事 / 36

做个有故事的人，而不只是听故事的人。

发掘提炼（I） / 39

三维训练（I） / 40



第二章 打开天窗读大学

行动指引 / 43

品读

《大学》之道 / 44

借鉴

伟人的实践 / 50

毛泽东、艾森豪威尔，他们是如何运用大学之道获得成功的？

探寻

走进神湖 / 54

学习无处不在。当你以不同的心境、不同的方式去看时，会有不同的理解和发现。

应用

赢得欣赏 / 61

首先要学会欣赏，无论对环境，还是对人、对事、对物。

扩展

自恋的游戏 / 65

我正直，不说假话，对方的优点我会赞美；我帅，虽然胖了点，但还是有人喜欢；我黑，但很健康，而且黑得充满诱惑……够了！

联通

那些猫狗鸟树都与你有关 / 69

在每个地方，那些被关怀或者忽略的生命，都与我们息息相关。

互动

学生提问，老实回答 / 71

人应该追求点什么？

发掘提炼(II) / 77

三维训练(II) / 78

开心课堂

目

录



第三章 让心与情靠近

行动指引 / 81

与心

美丽心灵 / 82

在充满物欲的世界中，保持自我的宁静与人性的纯洁。

与景

雨雪有情意 / 85

因为一次滑跌，对雪的好感荡然无存；最讨厌下雨，因为它使海南的冬天更潮冷……而冥冥之中，我们是否都在等待着另一种时刻？

与物

我和小金鱼 / 88

在相处的每个日子里都会感觉到生命的相连，我快乐时，它也兴奋；它萎靡时，我也没有好心绪。更奇怪的是，每当有小鱼离开我时总会有倒霉的事发生。

与人

照顾他人，成全自己 / 93

那堂课课后，我开始注意自己的行为，开始为她着想。终于有一天……我知道，我做到了，我要的效果达到了。

与事

荆棘丛中有玫瑰 / 95

上帝给了我黑色的眼睛，我用它看到了黑暗与光明，却追寻光明。

与情

睿智着去快乐 / 97

做一个纯粹的人，做一个快乐的人，做一个幸福的人。

发掘提炼(III) / 101

三维训练(III) / 102



第四章 听总理的话好好学习

行动指引 / 105

语录

温总理谈大学 / 106

思考

感悟总理的话 / 107

要真正成就一番事业，必须在青年时代提高自身修养。

行为

亲民 / 109

群众的眼睛是雪亮的，真正的人格魅力来自于细节。

榜样

感动的画面 / 111

总理不辞辛苦地往返在受灾区慰问群众，坐着起飞却不知道在哪降落的飞机，随时可能从山上掉落的电线杆都不能阻挡他上山慰问群众的脚步……

自省

在大学路上 / 113

勇敢地去尝试，去体验，不要怕失败，不要怕丢人。

实践

就这样成长 / 116

起初，我们总是不停地抱怨。但抱怨之余，我在想怎样适应，怎样在这种环境里创造出自己的天地！

升华

我的改变 / 119

虽然每个人的梦想不同，但我们都有着为梦想努力奋斗的决心。这份决心让我们相互扶持，走得更稳。

发掘提炼(IV) / 123

三维训练(IV) / 124



第五章 勇敢超越

行动指引 / 127

面对

一段苦难的厚度 / 128

如果我是一个在“温室”里长大的孩子，也许我早就放弃了。
很庆幸，我度过了那些苦难的岁月，它将是终生财富。

共鸣

痛，并成长着 / 132

人生也必须经历这些挫折，接受种种考验，才能雨过天晴，散
发出更灿烂、美好的光彩！

挣扎

在苦涩中收获甜涩 / 135

一个天真的、发自内心的幸福，仿佛把以前的困苦全部一笔勾销。

奋斗

笑看庭前花落花开 / 141

绝望中我没有放弃自己，在母亲的骂声中，我硬着头皮背着行李踏上了开往陌生城市的列车……

感恩

爱无尽头 / 147

感谢我的家无论何时何地都在爱着我，宽容着我；感谢她无论
何时何地都在精心呵护着我；感谢我身边的你们，无论何时何
地都在聆听着我内心的声音！

成就

回顾我的大学历程 / 156

正所谓勇者无敌，无论命运怎样多舛，我将勇往直前！

发掘提炼(V) / 169

三维训练(V) / 170

附录 1 《大学》原文摘录 / 173

附录 2 无法忘记的体验 / 177

附录 3 遗失的美好 / 180

附录 4 一位人力资源总监的读后感 / 184

后 记 一条没有终点的路 / 187