



海啸王的 智慧人生

张京磊 著

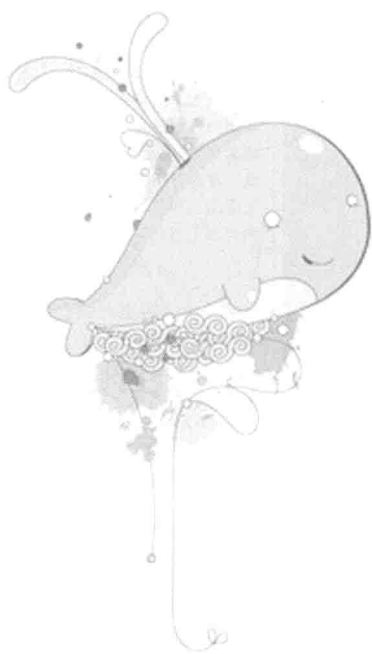
心灵释放的灵丹妙药——快乐成功法



中国书籍出版社
China Book Press

海啸王的 智慧人生

张京磊 著



心灵释放的灵丹妙药——快乐成功法



中国书籍出版社
China Book Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

海啸王的智趣人生 / 张京磊著. —北京: 中国书籍出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5068-4073-6

I. ①海… II. ①张… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第043621号

海啸王的智趣人生

张京磊 著

责任编辑 年丽莎

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 徐琳

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257153 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 青岛新华印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1 / 16

字 数 99 千字

印 张 8.75

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-4073-6

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

快乐是成功的动力

——记山东工商学院张京磊的“快乐成功法”

■刘海军

“什么是快乐，就是思想处于愉悦时刻的心理状态；什么叫成功，我们做了一件特别想做的事情，获得的幸福感和满足感。”快乐和成功无疑是现代人生活的终极追求，然而在说起什么是快乐和成功时，山东工商学院组织部长张京磊却给出了这样简单的回答。

为自己选择合理的定位

学习压力、就业压力、精神压力，种种压力困扰着当今大学生，让很多大学生最为苦恼的在于，明明知道症结所在，却始终找不到办法去克服和解决。而最终来自各方面压力日积月累、无处释放，使得大学生精神疾病的发病率正呈上升趋势。

在张京磊看来，快乐首先要解决好为什么活和怎么活的问题，造成这种情况的原因最主要的是人生和目标定位的缺失或模糊。一个高中生进入大学以后，其行为方式、思维方式、学习方式、生活方式都要发生巨大的变化，很多学生在迷茫和慌乱之余迷失了目标和方向。

“追求目标的高低决定人生质量的好坏，大学生首先要根据自己的实际情况确定自己阶段性和整个人生的奋斗目标。目标过高难以实现，过低容易满足，因此目标设定以稍稍偏高为宜，让它成为大学生活的总指引。”张京磊认为，有了高远高尚的目标，要靠正确思想的引领，科学方法的引导，积极态度的鼓舞，还要注意低调出击，务实进取，循序渐进，稳扎稳打，引导着自己一步步登高走向成功。他在担任青岛农业大学九七级会计班班主任时，始终用快乐成功法引导他的学生准确定位、合理分流、共同成功，用罗森塔尔效应点化学生，



使这个班级成为省级先进班级，近一半的学生考上研究生，班级很多学生在中央国家部委、高等院校建功立业。

心态一转天地宽

每一个人都想快乐地生活，然而在四年的大学生活中，很多学生在追求和成长的过程中，遭遇的却是不期而至的各种烦恼。张京磊表示，当实现目标过程中遭遇挫折，拥有平和的心态便尤为重要。特别遇到难事烦事时调整心态、转个念头、换个角度，就会豁然开朗，发现世界依旧绚丽多姿、美丽如昔。

谈起心态的重要性，张京磊给笔者讲了一个故事，曾经有个学生因拿不到学位证萌生了自杀的念头，他便问这个学生上大学的目的是什么？是为了一纸证书，还是为了报答父母的养育之恩、老师的栽培之恩、朋友的关心之情？遇到问题不能逃避，首先要做个有责任心的人，去理智的面对解决问题。当转变心态看问题，这个学生不仅从沮丧的心情中走了出来，更通过努力的工作证明了自己。

“面对逆境关键是消极对待还是积极应对，是唉声叹气还是立马横刀？平

和的心态会告诉你，春夏秋冬都要生活，酸甜苦辣都有营养，喜怒哀乐都得理智，风霜雨雪都可炼人；只要心态平和，办法总比困难多。越过逆境的人是永远打不倒的人！”张京磊坚定地说。

主动扩大自己的朋友圈

深究大学生屡屡出现心理问题的症结，不难发现，很多学生的封闭、迷茫往往由孤单和孤独造成。在陌生环境中无法主动融入集体，无法找到自己的位置，让很多学生丧失了对大学的兴趣和信心。

“古语说在家靠父母，出门靠朋友，朋友是大学生生活重要的快乐源泉。”张京磊表示，在大学生生活中一定要注意扩大的自己交际圈，参加各种有益于自身成长的活动，不仅能及时排解自己的烦恼，朋友、同学资源也是自身日后事业成功的重要保障。

谈起大学生交朋友的技巧，张京磊首先说起的便是善良。“善良是一种资本，更是一种财富，也是一种通行证。投资到善良上的本金越多，你收获的快乐就会越多！而善良的人要容易学会宽容，既会宽容别人，更能宽容自己！”张京磊说，“但是从善要讲究技巧，帮人要真诚，莫让人感觉是施舍。”在张京磊看来，目标、心态、交流这三个丝丝相扣的环节，是解决大学生心理健康问题时必须考虑的问题。然而当笔者问及这其中最重要的方面是哪个时，张京磊却笑着回答说，只需要做好一点：站得高一点、看得远一点、想得开一点、嘴巴甜一点、脑筋活一点、行动快一点、效率高一点、善事多一点、理由少一点、交往宽一点、肚量大一点、脾气少一点、说话轻一点、微笑多一点……

“生活的海洋，博大精深，波澜壮阔，但是没有一点如何构成海洋？所谓平时一点点，到太平洋！希望所有大学生都能做好一点，帮助自己实现快乐成长，并取得人生的成功。”张京磊说。









 党委 院长办公室BOB工作理念

室位效我
治兵高自
德在实越
以身务穿

居下守拙
胸为将谋
敬业创新
快乐成功



网人网事

“魅力烟台圈”迎来周岁生日

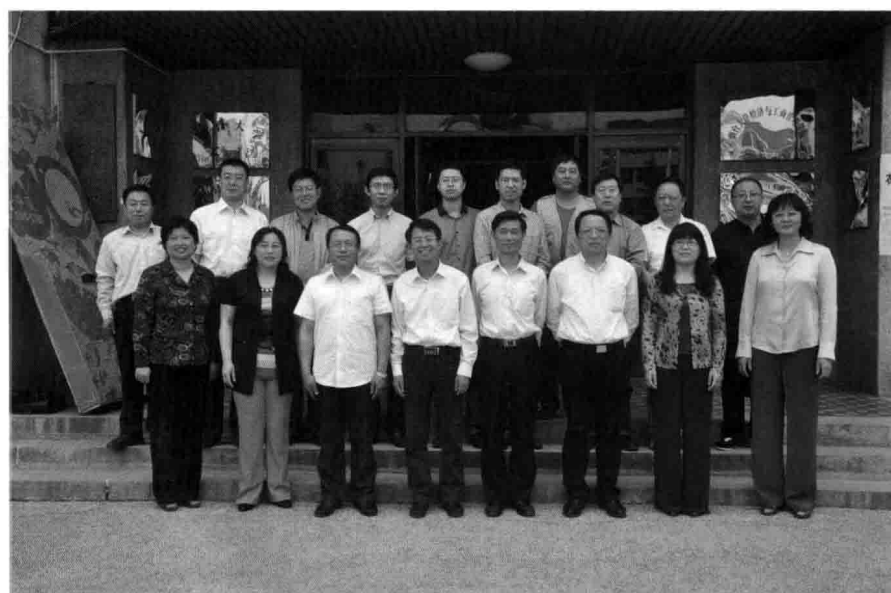


本报讯 (YMG 记者 金海菁 通讯员 付正摄影报道) 一个在搜狐网响当当的社区——“魅力烟台圈”日前迎来了周岁“生日”。版主——烟台工商学院张京磊老师和“圈友”一起庆祝。

泰大酒店为“宝贝”举办了一场“走翻”网友眼球的生日“庆典”——张老四专门从北京请来著名影视、曲艺、主持三栖明星何静以主持庆典。

夫第三。来自各行各业的网友发表 100 多人，王恒人在互动网页上不能推出某类“雷人”的言论，引起网友们一片欢乐式恶搞。网友在张京辉老师精彩演讲“快乐成功”中推举高潮。“快乐成功”是张京辉老师经过多年研究，创立的一项“量子力学”课程，受到国内外学术界的日益重视。张京辉多次应邀到张京辉老师的住讲席，张京辉表示，要想“量子力学”和“快乐成功”珠联璧合展示在世人面前，让“量子力学”在“快乐成功”中成为网上著名社区，让世人领略烟海的威力。

今晨之雪 2009.1.17 9:10



成功，并快乐着

当京磊先生把他的这本书稿递到我的手中时，我俩会心地对视一笑：这是一本“迟到”的书。这样说自有其原因。

我和京磊先生相识近 10 年。从初识之时，记住他的就是“快乐成功法”。快乐成功法是他的“形象大使”。不论是小范围的聚会，还是大场面的演讲，京磊先生总是以他的“快乐成功”感染着周围的人，只要有他在场，他的“快乐成功”就会形成一道强引力“磁场”——把周围人吸引到“快乐圈”中，并且把情绪旋即调动起来，让人们在发自内心的开怀大笑中，兴趣盎然地走进他的“快乐成功”世界。在最近的一次朋友聚会中，满座皆是常年神经紧绷的刑警，当他们听了京磊先生的一席“快乐成功法”后，直遗憾没有“早接触”，原来，破案也需要一种新的思路——“快乐破案”呀。在我们相识的这些年里，我观察到公务员、教师、学生、律师、演员、记者、生意人，等等，凡是听过京磊先生“快乐成功法”布道的，都犹若醍醐灌

顶，立马“顿悟”！如果这本书早出几年，或许会使更多的人受益。可惜，一直在高校忙于管理事务的京磊先生“述而不作”。

“快乐成功法”并不是面对所谓的复杂难题简单地逼自己笑一笑就得其“心法”了。快乐和成功之间是一种什么关系？如何搭建快乐和成功之间的桥梁？如何将快乐成功法运用到具体的实践中？这是心理学、社会学、行为学等学科的综合研究成果，是一种人生自我管理的哲学。站在这种高度之上的“快乐成功理论”，对人生来说是一门必修的学问，属于人生的“大道”。

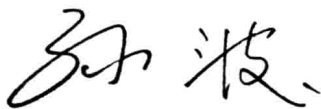
其实，对这种“大道”的研究早已被世界上许多学者所关注。心理学者、社会学者等对这个问题都有研究，这在京磊先生的著作中也已提及，我在这里就不做赘述。我想说的是，京磊先生在快乐与成功的研究中，发现了它们之间的规律，并且向人们揭示了规律、提供了方法，这就是一种创新和创造，并因此诞生了一门新的理论——“快乐成功理论”，这是京磊先生重要的学术贡献。

我一向认为，成功的标准是各自不同的。成功，也不单单是当下所谓的“高大上”一个标准。每个人都有自己的成功目标，并且，在人生的奋斗中，成功的目标会随着内外条件的改变而不断调整。但无论标准如何个体化，在人类共同的价值观中，尊严、自由、幸福、快乐的实现是成功的基本标准。这样的基本标准，对于人生来说，经过自我奋斗而取得，便是成功。要成功，便要努力，便要向自我的惰性、惯性、劣性等挑战。要战胜一个阻碍成功的障碍，按传统的思维定势，是要经过痛苦的煎熬，似乎成功必经痛苦才能取得。但京磊先生的“快乐成功理论”却与传统观念不同，

他为“伴随着痛苦向成功出发”的人提供一种新的“思维工具”——快乐成功。用积极的思维方式去看待“进军成功之路所遇到的难题”，把战胜这些难题视作自我能力和成就感的体现，抱着这样一种心态，人生从此不一样。

京磊先生自身的成功，使他的“快乐成功理论”更有话语权。京磊先生在高校从事管理和教育工作。作为教授，他热爱学生，他的理想是“使每一个学生在快乐中学习”；作为学校的党委组织部长，他深爱团队的每个人，他的理想是“使每一个人都快乐地工作”，他不断地将“快乐的理由”“快乐的武器”输送给大家，他在自己的学生圈、同事圈、朋友圈中营造快乐的氛围，最终让大家在快乐的氛围中心想事成。今天，他将自己的研究成果呈现给大家，将他的快乐成功理念与大家分享。我系统地读完书稿后，大有“有幸读之，读之有幸”的感慨。

是为序。



甲午年春日于烟台大学行空书斋

（孙波，资深媒体人，中国报业协会民族分会副秘书长，教育部语言文字报社高级顾问）

为昨天干杯 为今天喝彩 为明天振奋

——兼谈海啸王的由来

海啸在人们的记忆中是恐怖的代名词，但此海啸非彼海啸。起这个名字只是借用概念，意为重建。让海啸摧毁过去的一切落后、沮丧、痛苦、无奈和彷徨，伴随着山呼海啸所带来的飓风，一个充满欢乐、上进、祥和、温馨，富有活力、激情且极具战斗力的海啸舰队呈现在你的面前，更为重要的是诞生出一个朝气蓬勃、一往无前、富有理性、成熟自如、充满自信、相当给力的全新的你！

为昨天干杯！往事如风，它轻轻地来，如同它轻轻地去。哲人说：“忘记过去就意味着背叛。”是的，不忘过去，是为了汲取经验教训，以免重蹈覆辙，而不是沉浸于过去。此情绵绵无绝期，想个不停，忆个不休。曾经沧海难为水，除却巫山不是云。留下美好记忆，丢掉曾经痛苦，过去的就让它过去吧，为往事干杯！

为今天喝彩！以前曾经把贝多芬的名言作为座右铭，他说：“我要扼住命运的咽喉，它休想让我屈服！”正是有了这种精神，贝多芬才成为世界音乐界的伟人。也正是这句话，才让我从容走到今天。真正的失败是不去拼搏。我想，人的一生，总是应该在奋斗中度过。从某种意义上讲，创造生命价值和追求生命意义涵盖了我们的一生。付出终有回报，把握现在，才能赢得未来。学会为自己现在的每一个进步和收获喝彩吧！

为明天兴奋！古人云：“人无远虑，必有近忧。”国家和组织都有规划，长期的、短期的，最常见的是五年规划，通常很鼓舞人心。个人也一样，必须对未来有科学合理的规划。近期要实现的、未来要奋斗的。长短结合，计划根据变化及时调整。近期的规划要注意量力而行，定位准确，通过努力可以实现，否则会影响士气；远期的规划要目标高远，令人振奋，使人向往，方能激发斗志。为明天的美好而激动、兴奋吧！

独立寒秋，看大江东去，环顾宇内，试问天下谁是英雄？您和我！

目 录

“快乐成功法”及其在团队建设引领作用初探 / 1

人人都需要快乐成功！ / 10

如何实现卓越领导和真正快乐 / 13

平淡的心是金 / 15

快乐秘诀 / 17

换位思考 理解万岁 / 19

改变男人的四大砒码 / 21

有感于奋斗方向不明 / 23

境由心造 / 25

学会倾听的妙处 / 27

时与位的问题 / 28

因与果的联想 / 30

把握好点点就会成功 / 32

做官先做好人 / 34

成功诠释自我 / 36

快乐成功我做主 / 39

是谁决定你的快乐？ / 42

从善如流 心自飞扬 寿必延长 / 44

人生无极限，幸福伴左右！ / 46

人生是一种感受 / 47

人生需要策划 / 48

珍惜拥有 / 50

不期而至的幸福 / 52

生活的感悟 / 53

花通人性 教育同理 / 55

性格决定命运 / 57

有感于“恩生于害” / 59

感悟所有 / 61

无奈的困惑 / 62

漫卷诗书喜若狂 / 65
人生无处不飞花 / 67
改变就是一种前行 / 69
永远的丰碑 思念的远行 / 71
母爱无边！ / 73
丙戌一周年祭 / 75
而今迈步从头越 / 77
行者无疆 / 79
给心灵放假 / 81
任思绪飘逸 / 82
没事偷着乐 / 83
万般红紫斗芳菲 / 85
映日荷花别样红 / 88
乱弹琵琶度夏秋 / 90
历风雨见彩虹 / 93
在北京的郁闷与愉悦 / 96