

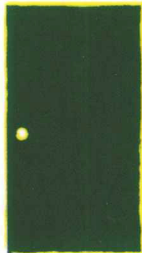
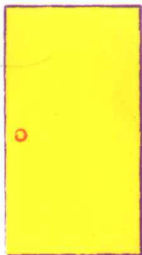
搜狐教育
learning.sohu.com

搜狐职场
一言堂

搜狐成长献礼，
数百名国内外培训专家触动你心弦的幸福读本
年度最受欢迎的员工培训书，惠及百万职场人士的身心灵养护手册



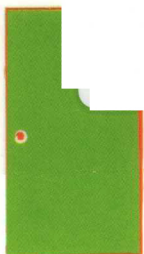
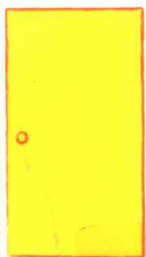
幸福，就在不期而遇的刹那间领悟。
我听到你追寻的脚步急匆匆，不停歇，
生怕成功未到来，挡你于幸福门外。



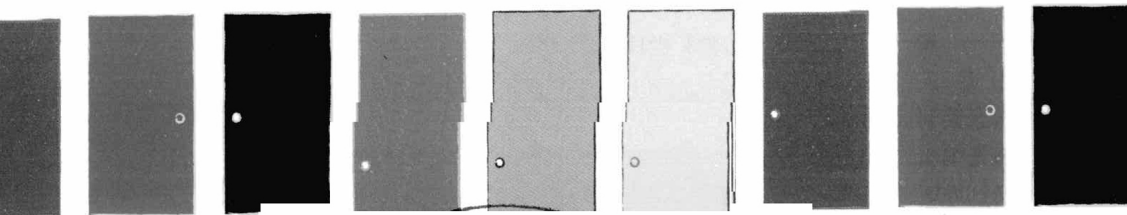
让幸福 来敲门



《搜狐职场一言堂》栏目组◎著



中华工商联合出版社



让幸福来敲门

《搜狐职场一言堂》栏目组◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

让幸福来敲门 / 《搜狐职场一言堂》栏目组著 —
北京: 中华工商联合出版社, 2011 1

ISBN 978-7-80249-709-2

I ①让 II ①搜 III ①成功心理学-通俗读物
IV ①B848 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215428 号

让幸福来敲门

作 者: 《搜狐职场一言堂》栏目组

出 品 人: 成与华 李 军

选题策划: 董向文

责任编辑: 李怀科 于建廷

特约编辑: 董淑娟

渠道总监: 赵国强 李 圆

营销企划: 马泽峰 李 莹

责任审读: 梅 鸿

责任印刷: 迈致红 潘代兵

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司 北京日知图书有限公司

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 140千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-80249-709-2

定 价: 29.90元

服务热线 010-58301130

团购热线 010-62372091 010-58302813

地址邮编 北京市西城区西环广场A座19-20层 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量
问题, 请与印务部联系。

联系电话 010-58302915

嘉宾介绍

安 雅

搜狐公司心理咨询专业顾问，国际职业培训师、国家二级心理咨询师、NLP国际执行师。历任摩托罗拉、安利、马士基高级培训经理、安利（中国）培训中心创始人。

汪立耕

中国惠普研发实验室第一位软件研发工程师（1990），第一位惠普公司中国产品经理（1996），“六顶思考帽”创新思维授证讲师，美国APTT高级思维培训认证讲师。

李 感

“中国情感培训第一人”，情感100俱乐部创始人、高级情感咨询顾问，中国东方文化研究会东方管理研究中心副主任。

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。

李力刚

搜狐公司营销与商务谈判顾问，美国使馆三次特邀实战营销培训师，销售实战训练专家，美国驻华大使馆特邀专业培训师。

黄 焱

北京拓志咨询有限公司高级培训顾问，中国改革开放以来第一代专职

培训顾问，全球最大领导力技巧培训公司 AchieveGlobal 资深培训师，欧洲营销领袖培训公司 Mercuri International 高级培训顾问。

杨宗华

搜狐公司企业战略专业顾问，中国实战管理培训第一人，工商管理博士，中国实战管理培训专家，国际注册咨询师（CMC），美国区域营销管理认证师，中国十大销售管理培训师，著有畅销书《责任胜于能力》。

赵晨光

K3 战略与执行咨询系统创始人，锦慕（中国）高级成衣定制中心董事长，《智慧中国》栏目主讲嘉宾，北京大学国家软实力研究院研究员。

杲占强

北大纵横合伙人，企业文化和人力资源专家，高级管理培训师，具有多年管理咨询经验以及企业管理经历。

孙培俊

搜狐公司企业管理专业顾问，著名管理讲师及销售领导教练，多家著名大学 MBA 讲师，联合国激励大使授证讲师，全美 “Win-win Selling”（双赢销售）授证讲师。

崔伟

阔维咨询公司总经理，营销管理顾问，专栏撰稿人，阔维“从经验到流程（E2P）”理论创始人，曾任施乐、戴尔等跨国公司高管，著有《外企十年》、《问鼎》等畅销作品。

玛丽莲·阿特金森

埃里克森国际学院主席，国际埃里克森协会专家，注册高级心理治疗师、世界级教练、大师级NLP及企业教练培训师，早期曾师从于米尔顿·埃里克森大师并成为其理念的衣钵传人和推广者，独创了企业教练ICF（国际教练联合会，全球最大的教练组织）认证课程《教练的艺术和科学》。

王 零

中华企管网首席运营顾问，高端销售培训师，曾任富士施乐公司高端事业部华南区经理，为中山大学、北京师范大学等多所高校做职业生涯规划、专业求职技巧等大型演讲。

张 梅

搜狐公司健康管理顾问，“四季养生”瑜伽创始人，资深瑜伽导师，修习瑜伽近20年。全国十大最具人气的瑜伽导师，第一、第二届中国国际健身大会瑜伽体位法大赛总决赛评委，中国国际健身大会国际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师。

周思敏

北京思敏文化传播有限公司总顾问，中国（香港）国际礼仪研究院院长，国际SMC机构高级讲师，台湾地区选美协会礼仪顾问，被媒体誉为“中国时尚礼仪教母”、“魅力女性总教练”。曾担任2008年奥运礼仪知识竞赛、环球小姐、世界小姐等选拔活动专家评委。受邀中央电视台、湖南卫视、旅游卫视、中央人民广播电台等多家媒体主讲时尚礼仪。著有《你的礼仪价值百万》、《上班族学礼仪》、《优雅美女礼仪图谱》等多部时尚礼仪著作。

幸福感言

什么是成功？什么是幸福？我在讲授项目管理课程的时候经常告诉学员：“学习项目管理，经营好自己工作和生活中的每一个项目，就会把项目的成功从偶然变成必然！”看了《让幸福来敲门》这本书，我决定把内容改一下：“让我们从《搜狐职场一言堂》中博取众家之长，把自己的幸福从偶然变成必然！这才是成功的价值所在！”

项目管理专家 张 斌

很多职场调查的结果都显示职场人幸福感最差。职场人成功并幸福着是可望不可及的吗？《搜狐职场一言堂》本着启发职场人拥有好心态、养成好习惯的初衷，期待能与你分享职场智慧，帮助你幸福地走向成功。

搜狐总公司人力资源部高级总监 张雪梅

幸福是每个人的必然追求，成功是每件事的应有标准。《让幸福来敲门》一书帮助你成功变为一种习惯，在收获幸福的道路上卓越超群。

著名经济管理专家、教育管理专家 李宗颐

初入社会的人对郑板桥的“吃亏是福”往往难以深悟。读过《让幸福来敲门》这本书，我们汲取了众多职场成功人士的体验和感悟，逐渐理解：

“吃亏”获得了“经验”，对成功就是“福”。不仅如此，本书或许能让聪明的你，不必“吃亏”，即可得“福”，让“福”助你敲开成功的大门。正如《搜狐职场一言堂》专栏所体现的：“听君一言，胜读十年。”

《外企十年》及职场小说《问鼎》作者、国内资深营销专家 崔 伟

《让幸福来敲门》通过平实的故事演绎，讲述着那些浅显而又发人深省的哲理，启迪着我们在成功的路上毅然前行，在成功的路上收获幸福。

一天的辛苦工作后，打开这本书，心灵会得到放松；一天的情绪低落，打开这本书，心情会变得愉悦。每次打开这本书，我都能从中收获很多：心态变好了，工作更顺利了，生活也变得越来越美好了……

智鼎东方（北京）文化有限公司总经理 张 华

“有效果比有道理更重要！”这是《让幸福来敲门》给我最深刻的印象。没有那种让你望而生腻的华丽词藻，也没有那种让人琢磨不透的深奥道理，却分明在朴实的字里行间透着一股力量，触动你的心灵，推动你去积极改变。太棒了！

赢在职场训练机构首席教练 朱小明

序 |

记得张文强先生跟我商量《搜狐职场一言堂》第一期录制的时候，内心是比较复杂的：一是觉得这件事可能就是说说而已，未必真做；二是觉得真做了，也未坚持太久。当时，是张文强先生的认真劲和一股一定要为职场人士做点什么的的精神打动了，才让我有了第一个在《搜狐职场一言堂》做点事情的机会。

如今网上已经登载了近60期，今天又推出了图书《让幸福来敲门》。感动之余，我首先想替全国的职场人士感谢一下搜狐公司以及张文强先生为此付出的巨大努力，也感谢多位嘉宾的倾情奉献。不想借此来拍马屁，关键是看到了张文强先生等一批人为此付出了两年的艰辛努力：总体筹划、内部协调、内容策划、讲师沟通、课程录制、剪辑制作、文字上网、媒体合作等，每一期的录制都有着超大的工作量。

《搜狐职场一言堂》的纯粹奉献让我们感受到了一颗温暖的心。2010年，我在为上海市四川商会介绍《搜狐职场一言堂》的时候，他们都惊叹居然还有如此丰富的免费课程资源。这不禁又让我想起了上海的茶馆深谈、上海交通大学现场录制后的深夜聚会、北京大学礼堂的周年庆典、搜狐娱乐频道的午餐狂欢……

品读这本书，迅即让我产生了收藏的念想——因为各篇内容都是一味的心灵鸡汤。它用哲理故事浓缩了心灵保鲜的63种方法：减少压力，保持状态，增强幸福。如果你经常去做美容，或者你经常去做足疗，就更应该收藏一本——为心灵煲一罐汤！

销售实战训练专家 李力刚

2010年11月11日于上海

序己

用一句很时髦的话来说,《让幸福来敲门》这个书名很给力,也很讨巧;既提出了一个非常重要的人生观命题,也回答了这个问题——让幸福来敲成功门。毫无疑问,是先有幸福后有成功,或者有了幸福就有成功,抑或是幸福的范畴中包括成功。

幸福在追逐梦想的旅程中

有一天,和几位创业的朋友交流,谈及为何创业时,大家不约而同地提到了“财富自由与时间自由”,我却有异议,理由很简单,创业过程肯定会经历许多痛苦和挫折,如果这番艰难苦痛的程度盖过追逐财富的动力,那么结果肯定是放弃,这也是非常多的创业者在挣扎了一两年后,还没有看到“成功”的影子(或者根本也不再想看到),就纷纷倒下的原因。所以说,创业者首先要分析判断这份事业自己是否真正喜欢,是否是一个值得自己去执著追逐的梦想,是否能在这一事业的过程中获得幸福,如果答案是确定的,就是找到了创业的真谛。

实现梦想的过程就是一个追逐幸福与快乐的过程,至于梦想实现的成果,比如成功,倒不妨视为享受幸福过程的副产品,水到渠自成。

心灵自由才是真正的自由

想要“财富自由与时间自由”却陷入了不自由与不幸福的牢笼,新闻报导中看过太多,那些所谓“财富与时间”的拥有者却一点点也不自由,他们被那根用金钱制成的鱼线牢牢地钩住,鱼杆甩到哪里他们就丝毫不敢懈怠地游到哪里,不仅没有时间自由,甚至失去人身自由。

卢梭的最后一本著作《一个孤独散步者的遐想》这样描述心灵自由:假如有这样一种状态,灵魂可以在此找到一个既不必记住过去或考虑未来,

又让其安稳地固本益生的栖身之所；假如有这样一种状态，时间变得毫无用处；假如有这样一种状态，永远都是“现在”且无人发觉，时间的流逝毫无征兆，只有存在感充满了我们的生活，我们感觉不到失去、享受、快乐、痛苦、欲望和恐惧。只要这种状态存在，我们就可以说自己是快乐的，并且，这种快乐是圆满的、完美的，是灵魂得以充实的快乐，而不是如现实生活中的可怜的、残破的相对快乐。

我极认同卢梭关于快乐与幸福的描述，其中没有财富的位置，甚至不需要时间的影子。

把时间当做朋友

一位朋友对我说，领导让她写新年联欢会的策划，她准备到网上搜索一篇，听她这样讲，我真替她捏把汗，也为这次活动 and 这家企业担心。也经常有朋友来问我：“有没有现成的模版可以直接拿来使用？”“有没有简单办法立刻就能办到？”……这些朋友的想法基本上都是：“我很忙，我的时间非常宝贵，我没有时间一步步来，一分一秒地等下去，如果不要过程就直接到结果才最好。”我非常理解这些朋友的心情，但也为他们有这样的想法担忧。

《让幸福来敲门》在某种程度上帮助我们再次厘清了关于时间与过程的价值与意义，养成一个行为习惯需要21天时间，完成一件工作也需要“开始、过程、结束”，想要略去“过程”而直接获得结果的想法和做法本身即是不合规律的，所以与其还在研究方法寻找捷径，倒不如立刻行动起来，把时间当做朋友，享受过程中的快乐，让幸福来敲门。

商务演示顾问、《培训》杂志2009年度百佳新锐培训师 马建强

2010年11月12日于北京

序三

很难找一块让自己思考的时间，很长时间以来我们都在追逐，追逐得身心俱疲，驻足的时候才发现自己失去得太多，不一定得到自己想要的，还遗落了自己最宝贵的——健康而平静的心。


这是一个发展的必然阶段，当我们从追逐所谓的成功（其实是其他人眼中的目标）到寻找自己心中的幸福，大到国家小到个人，我们付出了相当大的代价，在于国家是自然环境的恶化与社会环境的不和谐，在于个人则是心理的失衡和价值观的扭曲。

当我们在外界找不到安全感与幸福，回归是一种必然的选择。在浮躁的洪流中保持平静是最难的，也是人们最希望得到的。淡然的入世？其实并没有多少人能做到。有没有一种让我们在追逐的同时可以感受到幸福的喜悦方法？似乎矛盾，却很有意思，很有挑战性，但绝非不可能达到。

幸福与成功其实并不矛盾，只是我们在一段时间中过分强调了某一块内容，或者把得到某些成功当成了幸福的必要条件，比如对金钱、权力的追逐，得到了就幸福，得不到或失去了就不幸福。这是一种误区，假设这是正确的，幸福只能属于少数的权贵，大众则难以企及；幸福只能是阶段性的、短暂的，不可能长久拥有——这是一种割裂的感觉，一方面我们在别人的赛场上奔跑，心中的目标却在另外一个地方。

好吧，如果成功且幸福是一个像金字塔般高的挑战，我们应该怎样登顶？

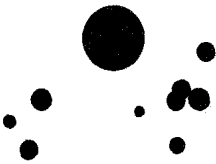

据说能够到达金字塔顶的只有两种动物——一是具有绝顶轻功的老鹰，二是蜗牛。不是所有人都能够具备老鹰那样的能力，但蜗牛的胜出则让我们惊奇，因为没有谁认为自己比蜗牛还差。蜗牛做了什么？其实就是每一步的坚持。幸福如同金字塔，坚持过好每一天就能够到达顶峰，不是吗？



这本书就是关于你选择怎样去度过每一天，选择怎样的工作与生活态度。很多事情总是难如人意，但有一点可以肯定：你的思想、你的心态可以把握在自己手中，祝福你拥有幸福的每一天！

《搜狐职场一言堂》总策划、主持人 张文强

2010年11月28日于搜狐网络大厦



本书使用说明

这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，随意随性阅读，这样也可以得到其中的一些帮助，但仅是如此就大大降低了本书对你的帮助，因为这样的阅读你会感觉索然无味——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、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的时候甚至是有害无益的，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63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21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21天是第一个疗程，21天之后，你会惊喜地发现，你的压力减轻了；

第二个21天是第二个疗程，21天之后，你会惊喜地发现，你的心态改变了；

第三个21天是第三个疗程，21天之后，你会惊喜地发现，你的工作轻松了。

第64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。

64天之后，你可以把本书送给你的朋友、孩子或任何一个希望让自己的工作变得更轻松、快乐的人，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，如果你相信并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，如果你只是保持尝试的心态、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，不过有没有工具、用不用工具，结果是不一样的。

目录

第一篇

拿得起，放得下

一颗幸福的种子

- 1 瞧，这对母子 // 003
- 什么样的人最快乐？ // 007
- 3 35分钟前这里有一个空缺 // 009
- 放下的勇气 // 011
- 5 打碎的牡丹花盆 // 013
- “面包”等于“黄油” // 016
- 7 安琪的礼物 // 018
- 金钱太极 // 020
- 9 那条带价签的围巾 // 023
- 一锭银子，一个转折 // 025
- 11 “石佛”的软实力 // 028
- 辣椒辣吗？ // 030
- 13 你管别人怎么想 // 033
- 没有什么大不了 // 035
- 15 职场中的“泥鳅” // 038
- 耶稣与看门人 // 040
- 17 记恨簿 // 044
- 如果你被击倒16次 // 047
- 19 你在钓鱼？鱼在钓你？ // 049
- 焦点 // 053
- 21 孔子“讨饭记” // 055

第二篇

好心态

决定

好状态

种最佳上班态

- 1 成功的五环 // 061
- 花匠总统的执著 // 065
- 3 未画满的圆 // 068
- 用“心”看“身”的智慧 // 071
- 5 狐狸与刺猬的战争 // 075
- 抱怨距离成功有多远? // 078
- 7 将镜子后面的水银漆剥掉 // 083
- 戒掉指责别人的手指 // 087
- 9 狗狗照镜法 // 090
- 我把快乐的钥匙放在哪里? // 094
- 11 把海星抛进海里 // 097
- 老木匠的礼物 // 102
- 13 今天是你工作的第几天? // 105
- 剩下的都是利润 // 108
- 15 逃不掉的诱惑 // 110
- 寻找“面包”与“萨其马” // 112
- 17 比尔·盖茨的5个抽屉 // 115
- 一封落聘感谢信 // 118
- 19 香烟与蜡烛的对话 // 121
- 信任的传递规律 // 125
- 21 “我不能”先生的葬礼 // 128