

幸福支点——换个角度看世界

把每天当作一种赐福，把每个经历当作一件好事，
生命自然与众不同。



这是一件好事

Everything Is Wonderful

世界千变万化，你只需以一相对

涂文开◎著

金蝶国际软件董事局主席**徐少春**

CCTV《今日观察》评论员**刘戈**

联袂推荐



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



这是一件好事

Everything Is Wonderful



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

有没有遇见 Jack? 在你迷茫困顿时, 有一位凡间的导师。
有没有找到 Hunter? 在你悲观失望时, 有一个给力的朋友。
如何穿越内心的迷茫和恐惧, 找到通往巅峰的方向和勇气?
如何在跌宕或平凡中把握幸运, 成就希望与梦想?
当他们在这件好事中相遇, 当你和他们在这里相遇……

图书在版编目 (CIP) 数据

这是一件好事/涂文开著. —北京: 机械工业出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-111-33861-1

I. ①这… II. ①涂… 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 (2011) 第 048754 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑: 任淑杰 责任编辑: 任淑杰 解文涛
版式设计: 张文贵 插 画: 韩小明
责任印制: 杨 曦
北京双青印刷厂印刷

2011 年 5 月第 1 版 · 第 1 次印刷
145mm × 210mm · 5. 125 印张 · 3 插页 · 79 千字
标准书号: ISBN 978-7-111-33861-1
定价: 28.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

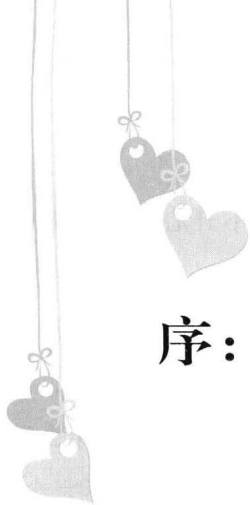
门户网: <http://www.cmpbook.com>

销 售 一 部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 二 部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版



序：这是一本好书

这是一本好书——虽然我在看到书稿之前就相信。

这是一件好事——有幸承文开所托为这本好书写序。

认识文开已有多年，脑海里每当回忆他时，都绝不会忽略他嘴角两侧脸颊上的层层“涟漪”，因为他总是阳光地对你笑。而这，可绝不是一位我们印象中人事经理该有的经典表情，但却是文开脸上的招牌。于是，文开也就注定不会是一位甘于传统的人事经理。

但离开“人事”的文开，却更全情投入到了“以人为事”中。只不过焦点不再是我们传统文化中的“人伦”，而是更本原、更深刻的“人心”；不再是我们传统厚黑学中的“人心险恶”，而是发现和构建我们的“人心阳光”——开心课堂！

开心、快乐、乐观是专业吗？有文凭吗？当然不。但比任何一门专业更加有用，而且对我们每个人、每个

阶段都有用。特别是在我们“纷纷”不开心、不乐观的时候。

如同今年新春我在《中外管理》杂志2月刊登首语中所写到的，如今我们很多人都不开心，都很焦虑，甚至在大过年本该铆足劲儿快乐时都如此。我们为什么不开心？真是眼前的事情本身惹的祸吗？不，至少不完全。难道拿年终奖是坏事吗？发年终奖是坏事吗？回家探亲访友是坏事吗？年后重新投入工作是坏事吗？但事实是我们纷纷在此之前惴惴不安，纷纷在此之中冰火跌宕，纷纷在此之后忧心忡忡……所有的事，几乎都有苗头变成坏事。

因为我们总能从当前一件具体的事中“看”到未来事关重大的阴霾，于是天下便没有好事。比如：一次年终奖、期末考试、利率变动、婚礼红包、亲朋聚会里，都蕴涵着未来诸如职位、权力、金钱、学位、脸面、人际、感情、子女、健康等令人抓狂的趋向。

对于我们的孩子，面对一次考试，大人们头脑里都萦绕着“不能输在起跑线上”、“一步跟不上步步跟不上”等咒语，而围在孩子身边语重心长：“如果现在不能如何如何，你长大之后怎么办呐！”对我们自己，头脑中也同样萦绕着“人生成就来自职业规划”、“你不理

财财不理你”等咒语，为一次谈话、一次奖励、一次加息而长吁短叹：“如果现在不能如何如何，我老了之后怎么办呐！”。

可有多少人思考过：“未来”真的那么重要吗？我们又为什么对“未来”那么担心、害怕？

因为我们没有信心，更没有自信。

自信当然不是从天上掉下来的。我们身边的环境中似乎确实充斥着各种对自信的打击，比如：考核、房价、身份，甚至连我们职场人够不够格算个白领，微博上都列出了诸多标准——更要命的是，身边诸多本来地道的白领惊讶地发现自己居然多项不达标，进而沮丧地开始询问起民工的标准。而日前一位一向锋芒犀利的80后朋友，也突然颓唐地对我缓缓说：“我没有了方向，我晕……”

社会上充斥着价格，充斥着标准，于是充斥焦虑，充斥着自卑。

是的，当社会处于急速转型期时，不可避免会面临一种繁荣的困境。但是，越是因物质产生的忧虑，越不能单从物质上去化解；越是由环境带来的刺激，越不能单从环境上去超越。最终，我们的解脱之道唯有首先指向自己，指向我们的心灵，指向我们思考和看待物质与环境的方式。

而文开这本简短而有趣的小书，正是这样一本能带来思考与微笑的作品。

中国人活得太累，是因为中国人想得太多。想得越多，恐惧就越多，彷徨就越多，痛苦就越多。其实，比失败更可怕的，是对失败的恐惧。我们都有记忆，儿时最难熬的不是看到糟糕分数的那一刻，而是担心考砸的前一夜。而这本书用很现实、很真切的案例让我们认识到：“不要去‘想象’，只要去‘体验’就够了。”当我们能够积极行动起来时，其实我们成功的几率就已经在上升，我们的快乐就已经在萌发了。

唯有成功的体验，才能激发自信的底蕴。而唯有积极的尝试，才能催生成功的体验。不要徒然多想，尽管去做吧！——“因为你听到的、看到的，只是个‘道理’。而只有自己用行动去实践和证明过的，才能成为‘信念’。一个人的身体里植入了怎样的信念，就会产生怎样的结果。”这是我们往往会忽略而文开想告诉我们的一个“好事之道”。

另一方面，其实我们有一件事恰恰又想得太少——对于我们自己。

我们挥之不去的，往往是我们的环境，我们的平台，

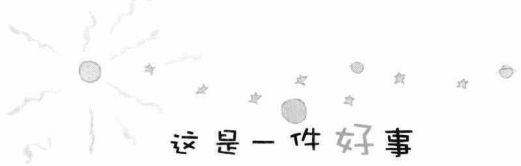
我们的得失，我们眼中的别人，别人眼中的我们，以及基于以上越来越多的不确定。我们对外界想得很多，却发现无力改变；我们为自己想得很多，却其实很少真正想自己。我们很少观察和研究自己，正犹如烛台下的黑暗。但只有敢于面对自己，敢于追问自己，善于发现自己，我们才会意识到潜伏在无奈事实下的偏颇主观，拓展被主观所束缚的多彩可能性，坚定容易被外在诱惑和打击所模糊和游移的人生原点。

要想改变环境，我们必先改变自己。而改变自己，必先洞察自己。甚至说，即便我们不能解决难题，但我们只要能够面对自己内心的真实，其实我们所处的困境就已经大大缓解了。反过来，当我们开始改变自己时，当我们不再害怕一件事时，这件事就往往会变得好起来。

此外，诚如文开在本书中敏锐观察到的，当我们面对所谓无奈的现实和鲜明的分歧时，如果能不再纠结于“认同”与“原谅”抑或“忍受”，而是代之以“接受”的心态，不论我们自己，还是我们身边的人和事，就都会随之变得轻松、明亮起来。

这很重要。

我们之所以会“看到”和“隐忍”外界那么多无法消化的“坏事”，往往是因为我们受传统文化糟粕的影



这是一件好事

响，内心主观里不肯给自己和相关的人更多自由的空间。因为我们意识不到自主的“过程”，其实比谁都无法做主的“结果”，更能代表生活与生命的意义；意识不到其实“不认同而接受”的心态，正是创造“认同”的最好基础，也是即便不能认同而依然能彼此快乐、彼此信任，并在构建他人自信与快乐的同时构建本人自信与快乐的绝好方式。

只要给心灵留出的空间足够大，一切坏事都可能变成好事。

我们自古不缺少勤奋，不缺少聪敏，不缺少忍耐，不缺少担当，但我们缺少自信，缺少自我，缺少宽容，缺少快乐。开心的执著，坦荡的接受，无处不在的阳光，是一种大智慧。

这是一件好事！——如果您已经好奇地翻开此书。

这是一本好书！——相信您在读后也会笑着这样说。

《中外管理》杂志社副总编、主编 杨 光

2011年2月26日



前言：在平凡中找到成功和幸福

六年前，我应记者 Candy 之邀参加一个感恩节的聚会。

本以为经历感情低潮和职场危机的 Candy 早已憔悴不堪，谁料见面时，她却比以前更加热情、迷人！

“你是怎么做到的，Candy？”我问，“我是说，你看起来更像在享受美妙的爱情，而不是刚经历痛不欲生的失恋。还有，上次听说你可能要失业了，可是你却升职了。”

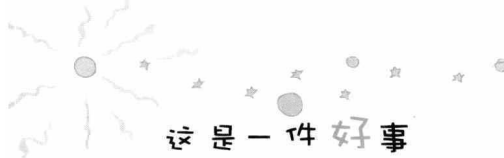
“因为我用了一个秘方！”Candy 故弄玄虚，“这个秘方不只适合我，而且对每个人都有帮助。”

“对男人也有效吗？”我很好奇。

“当然！可以让男人更男人！”

“哇！太神奇了吧？”我张大嘴巴（可能有点失态）。

“具体有什么样的作用呢？”



这是一件好事

“能让人更开心、更幸运。”Candy 继续补充道。

“开心，不只是快乐，而是引导你向内开启自己的心、认识自我，消除内在负面能量，同时，向外获取无限的正面能量。”

“幸运，不是享受命运安排，而是主动去创造，把危机化为机会，将失败引向成功。”

“到底是什么秘方？”我迫切地追问。

“很简单，这个‘秘方’就是‘这是一件好事’！”Candy 真诚地微笑着，“是一位好心人传授给我的，今天，我也要分享给大家。”

后来，我把“这是一件好事”用在“开心课堂”上，很多学员因此找到了比预想更好的工作；有人获得了快速晋升，成为“职升机”；有人收获了甜蜜的爱情并走进婚姻殿堂；也有人仍在经受考验却从未放弃希望。

四年前，一位被解雇的朋友在短暂的失意后，因“这是一件好事”而成功创办了自己的公司。

三年前，喜爱运动的我意外受伤，将近两年不能自由活动，但“这是一件好事”让我在最艰难的日子里坚持了“开心课堂”。

两年前，因为“这是一件好事”，在许多人的帮助下，我们出版了第一本《开心课堂》。也是那年，我因

难以忍受身体和精神的煎熬几乎要放弃中央财经大学 MBA 学业，但最终，同学们用轮椅把我推到了结业典礼上。

一年前，我终于重获行走的自由！嗓子却不能说话！于是，第一次带着“无声”的开心课堂走上讲台。无论成败，心中不怕。

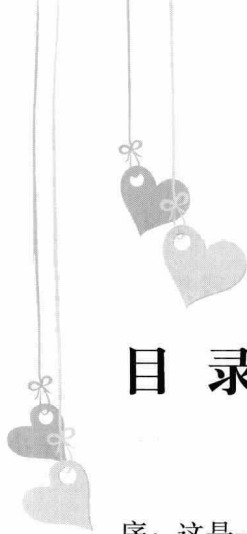
总有很多事情在不断发生，困难不止，希望不灭。

也许，作为一个平凡人，我们没有机会接受历史赋予的伟大苦难和使命，所经受的只是平常生活的考验。即便如此，我们仍可以让每一天充满希望和力量，这也是一种成功和幸福，是凡人的伟大之处！

本书所写的，就是一个平凡人的探索和成长。

作 者

2011 年 3 月



目 录

序：这是一本好书

前言：在平凡中找到成功和幸福

第一部分 | 发现

第一章 飞沙滩天变——意外的幸运 | 3

如果某件事越来越糟，
必然有另一件事正悄悄变好，
最终结果在于你如何玩好这个游戏。

第二章 三叠泉问道——幸运背后的碎片 | 13

他似乎突然明白以前为什么会错过一些重要的机会，
为什么会觉得不如别人幸运，
为什么会时不时地抱怨。

第二部分 | 较量

第三章 自我较量——突破内在的障碍 | 41

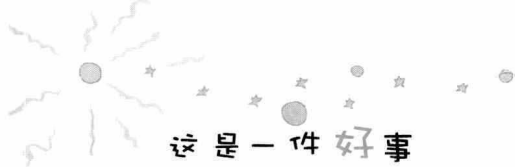
Hunter 心里乱作一团，
被领导指责的**难堪**，被误会的**愤怒**，
无法解释的**委屈**，不明所以的**疑惑**……

第四章 担负重任——迎接外部的挑战 | 69

责备声、怨声、骂声，声声灌耳。Hunter 却在想：
如何在**危机**中发掘全新的**机会**，
在失败中找到成功的方法？

第五章 飞越浮标桥——跨越失败的成功 | 89

他决定把成功的娱乐精神——
快、准、稳、定——
应用到工作和生活里去。



这是一件好事

第三部分 | 超越

第六章 逆境顺势——我的未来我掌控 | 107

困境更能激发人们的热情和使命，
前提是我们自己，
必须坚定信心！

第七章 建立信念——这是一件好事 | 117

你听到的、看到的，只是个“道理”。
只有自己用行动去实践和证明过的，才能成为“信念”。
一个人植入了怎样的信念，
就会产生怎样的结果。

后来 | 145

它使平凡的人们相信：无论经历坎坷或平淡，
都可能把握当下，创造自己的成功和幸福。

第一部分 | 发现

这是一件好事

