




幸福中国之
正能量

提升幸福指数的原动力

王建学●著

一条草根励志哥的成功“王”道！
一部提升国民幸福力的简单法则！

人民东方出版传媒
 东方出版社

幸福中国之
正能量

提升幸福指数的原动力

房建学·著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福中国之正能量：提升幸福指数的原动力 / 王建学著. —北京：东方出版社，2013

ISBN 978-7-5060-6582-5

I. ①幸… II. ①王… III. ①幸福—民族心理—研究—中国
IV. ① D668 ② C955

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 171241 号

幸福中国之正能量——提升幸福指数的原动力
(XINGFU ZHONGGUO ZHI ZHENG NENGLIANG——TISHENG
XINGFU ZHISHU DE YUANDONGLI)

王建学 著

责任编辑：辛岐波 苏新宇

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码：100010

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2013 年 9 月第 1 版

印 次：2013 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：222 千字

印 张：15.5

书 号：ISBN 978-7-5060-6582-5

定 价：32.00 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装问题，请拨打电话：(010) 65210853

“中国名家人生智慧”丛书编写说明

平庸一定有原因，成功一定有理由。

积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉。仁者不忧，智者不惑。有智慧的人，可以做到痛而不语、笑而不言、迷而不失、惊而不乱。他们之所以能够成名成家，一定有其过人的大智慧，而长期的知识积累和思维提升所凝聚的人生智慧精华，无疑又是人类的一笔宝贵精神财富。

正是本着把这些名人名家的人生智慧与广大读者分享并使其恒久传承的宗旨，在社会主义文化大发展、大繁荣的大背景下编纂并出品“中国名家人生智慧”丛书。也是为了改变当下各种信息泛滥到浪费时间和金钱的状况，为提高读者的生命质量、节省阅读时间而推出的系列精品读物。

同时，我们严格按照入选该丛书的标准，选择了在各个领域确实有造诣、对社会有贡献和对人生有独到见地的一些名人名家，请他们用心打造，再通过编辑们的精心编录和整理，使他们人生智慧的精华在传承中得以滋润大众。我们亦希望通过此系列读物，能给当下陷入各种焦虑和困顿的人们输入正能量，用正能量修正人生的程序，让生命的价值最大化。

废话多听无益，良言字字千金。

要想成功励志，就读名家智慧。

“中国名家人生智慧”丛书编委会

让正能量呵护幸福人生

《幸福中国之正能量——提升幸福指数的原动力》的作者王建学先生是我多年的好友，在他的大作即将付梓出版之际，我很高兴受邀为其作序。王建学先生历来是一个乐观、积极、豁达、向上之人，他的事业和生活也因他的人生态度而辉煌，《幸福中国之正能量——提升幸福指数的原动力》一书正是王建学先生生命质量和幸福人生的真实写照。法国启蒙思想家伏尔泰曾说过：幸福的秘密首先是有事做；其次还是有事做；再次还是要有事可做。他一直享受着有事做的过程，并幸福地做着事。

王建学先生在生活中总是充满着正能量，并把这种正能量传递给身边的每一个人，有他在的朋友圈子总是其乐融融。

他出生在一座美丽的沿海城市——海阳。有一次一位同行的作家如此解析海阳：大海+太阳。大海：豪气、直接、宽广；太阳：温暖、热情、希望。世界上最包容的两个东西，一个是大海，一个是太阳，它们都充满着正能量。建学这个海阳人，在他的身上也聚集了这种宝贵品质。

从公务员到经商下海，从偏于一隅的海阳走到威海，再回到海阳。一路走来，他也曾遭遇挫折跌落谷底，偶尔也会向自己发发牢骚，但是从没

有和别人抱怨过。他进取、谦卑、简单、肯担当、从不抱怨。在他身上，你永远都会感受到一种温暖、诚实、热情、向上的正能量，以及有事做的幸福感。

王建学先生的人生思维很简单，但实用有力：

第一，进取！

第二，谦卑！

第三，简单！

这三点“思维”，一样是大海的“作为”。

进取，大海永远不停地流淌，有时也会排山倒海，用摧枯拉朽般的巨浪，击碎顽石巨礁。

谦卑，地低成海，人低成王。大海之所以能吸纳百川，是因为它把自己放在很低的位置。

简单，海没有尽头，但海水清澈，狂喜也好暴怒也罢，最后总会归于平静，一笑了无痕。

西方有句口头禅：“上帝是绝对公平的。”上帝对每个人都是一样的，没付出肯定没回报，有付出不一定有回报，但要想有回报就必须付出。不管我们遇到什么事情，都要坚信，任何一个人，都有着自己独特的秉性和天赋，也都有着自己实现人生价值的切入点和突破口。如果你的眼里充满对生活的希冀，即使在命运的玩笑中也能高昂着头，跨过心灵的绊马索，你就能不断地充实自己 and 超越自己，让生命永远充满正能量。

除了当下的工作，我现在最快乐的事就是做饭和抹桌拖地，很多人不解：“为什么不雇个保姆呢？”我告诉他们这是我最好的休息。在办公室中窝了一下午，身体各个部位都已僵硬，回到家里做做家务会让自己的身体很舒展，这是难得的锻炼机会，何必再去健身房忍受那种混合味道的折磨呢？当女儿吃到香喷喷的晚饭时，幸福之情溢于言表；当爱人在一旁发出赞许的时候，没有什么能比这更好地安慰那颗在外被浮华社会磨噪了的心。

有事做，说明我们还有价值；能做事，说明我们还健康。这不正是我

们想要的幸福吗？人生之大幸莫过于有事做、能做事、做好事、做成事。同样的生命，不同样的质量。有事做——拥有幸福人生，提高生命质量的不二法则！

现在有太多的励志书，大多属于闭门造车臆想而为之的作品。而王建学先生的《正能量——提升幸福指数的原动力》，正是他身体力行的最好写照和草根成功人生的全纪录，是一部难得的“草根”励志书！当你细细品读王建学先生的这部作品之后，能否大富大贵我不敢断言，但是人生的“北”和幸福的足迹会在你心灵里隐现。

唐晓龙

2013年1月于北京易和书斋

I

第一章 管理情绪中的正能量

抱怨世界不如改变自己

- 01 · 抱怨，问题依然存在 / 3
- 02 · 问题关键在于你自己 / 8
- 03 · 抱怨就是排斥希望和改变 / 12
- 04 · 鲜花总比垃圾多 / 16
- 05 · 心径扩大1毫米，把坏事变好事 / 20
- 06 · 有“好斗”个性 / 24
- 07 · 不说“熊话” / 28
- 08 · 远见：走一步，看三步 / 32
- 09 · 吸引力：提升你的正能量气场 / 36
- 10 · 成功总要付出代价 / 40

43

第二章 正能量的领导力

领导高度代表企业高度

- 11 · 有高度，才能看清航路 / 45
- 12 · 老板素质：勤奋+简单+诚信 / 50
- 13 · 榜样的力量：正人先正己 / 54
- 14 · 好老板要会“算计” / 58
- 15 · 做全世界的生意：放长线，钓大鱼 / 62

- 16 · 做实事胜过做广告 / 65
- 17 · 领导永远要做手下做不了的事 / 69
- 18 · 诚信之人一定要得到信任 / 73
- 19 · 做到最强，而不是最大 / 77

81

第三章 用人之中的正能量

发现人才重于培养人才

- 20 · 人第一，钱第二 / 83
- 21 · 找对了人，用对了法 / 87
- 22 · 不求最好，但求合适 / 91
- 23 · 别让人才变成庸才或蠢才 / 95
- 24 · 人品不好的人坚决不用 / 99
- 25 · 做事，就要拿出百分之百的认真 / 103
- 26 · 专业不必对口，外行领导内行 / 107
- 27 · 用心+用薪：在的走不了，来的能留住 / 111
- 28 · 核心人才的流动要控制在一定范围 / 115

119

第四章 工作之中的正能量

享受工作，更易成功

- 29 · 本职都做不好，还能做什么 / 121
- 30 · 不要为自己的失误找借口 / 124
- 31 · 把工作当成一件有意思的事来做 / 128

- 32 · 热情是成功的内驱力 / 132
- 33 · 企业不会因你而改变，要学会适应 / 136
- 34 · 想逃避总有借口，要成功总有方法 / 141
- 35 · 老板和员工并不是对立的 / 145
- 36 · 别把学历当优势 / 149
- 37 · 担当：一手托红日，双脚踏横山 / 153

157

第五章 为人处世的正能量

简简单单做人，认认真真做事

- 38 · 制定一个让你提得起劲的目标 / 159
- 39 · 养成阅读的好习惯 / 164
- 40 · 始终抱持一颗向别人学习的谦虚之心 / 168
- 41 · 养生是为了更好地工作 / 172
- 42 · 找一种物件来帮助自己 / 176
- 43 · 你就是你：有自己的个性 / 180
- 44 · 把复杂的事情变简单 / 184
- 45 · 理性做事，感性做人 / 188
- 46 · 担心不如宽心 / 192

197

第六章 生活之中的正能量

用心拥抱生活，用爱对待所有

- 47 · 勤俭和善良：父母给孩子最好的礼物 / 199

- 48 · 不要把工作中的不愉快带进生活 / 203
- 49 · 接受生活的不完美 / 207
- 50 · 敢于尝试，挖掘你的潜能 / 211
- 51 · 受点磨难，是一种福分 / 215
- 52 · 不要忘记帮助过你的朋友 / 219
- 53 · 节约资源，爱护环境，举手之劳 / 223
- 54 · 静坐，既养生又修心 / 227
- 55 · 一起打造“无怨无悔”的和谐人生 / 231

第一章 管理情绪中的正能量

抱怨世界不如改变自己

本章提示

- 01 · 抱怨，问题依然存在
- 02 · 问题关键在于你自己
- 03 · 抱怨就是排斥希望和改变
- 04 · 鲜花总比垃圾多
- 05 · 心径扩大1毫米，把坏事变好事
- 06 · 有“好斗”个性
- 07 · 不说“熊话”
- 08 · 远见：走一步，看三步
- 09 · 吸引力：提升你的正能量气场
- 10 · 成功总要付出代价

01

抱怨，问题依然存在

与其说现在是一个浮躁的时代，不如说现在是一个人人都在抱怨的时代。但是，我只想问，你抱怨了半天，所抱怨的问题解决了吗？当然没有，问题依然存在。

2012年夏日的海阳，空气清爽，微凉的海风吹拂着绿色的树木，白色的海浪伴着海鸟的鸣叫，忍受不了炎热天气的人们，从别处来到这里，享受一个美丽而浪漫的假日。

海阳万米海滩浴场坐落在凤城旅游度假区内，气候宜人，长1万多米，宽150米的海滩，沙子细得像粉，纯得像面，匀得像过了箩，国内外客人皆称赞为“国内少有”。蜿蜒绵长20公里的“万米海滩浴场”，以沙细、浪稳、坡缓、水清著称，是难得的天然沙滩运动场地，能够满足亚洲沙滩运动会比赛场地的要求，被国内专家誉为“黄金海岸”。1984年10月，时任中共中央总书记的胡耀邦到此视察，欣然亲笔题下了“海阳万米海滩浴场”。

第三届亚洲沙滩运动会正在这里举行。

沿着海滩行走，柔软的沙滩上人们自由欢快地嬉戏，相隔不远处都是新建的酒店和住宅。

建盛丽宫酒店那如同一双展开的翅膀的独特造型，让它从众多的高楼大厦中脱颖而出，作为第三届亚洲沙滩运动会的全媒体酒店，这既是一种

荣幸，也是一种挑战。

来来往往接触的是政府、媒体乃至其他行业的朋友，交往几天下来，有不少人都不约而同地问我同一个问题：“王总，这里情况这么复杂与忙碌，您却总是满脸笑容，看起来心态特别的好，难道从没为这么大的事业担心、烦恼或者抱怨过吗？”

说实话，我只是做出了一点小小的成绩而已。每一个人的成功都是由很多因素造就的，每个人的成功也都是要付出代价的。世界上没有一条直接明了的捷径能让你去偷懒，去直接摘到成功的桂冠。如果非要总结一个诀窍的话，那么，我的心态确实帮了我不少忙。在遇到问题、遇到困难的时候，我不会像别人那样鼓着劲儿地骂娘，也不会一直怨天尤人。我要说的是，我的人生字典上没有“抱怨”这两个字。

我少年时生长在山东海阳。这是一片充满了英雄色彩的土地，更是一片温柔美丽的乡土。说是英雄的土地，是因为这里就是著名的“地雷战”发生的地方。当时的人们运用地雷作为武器，大展神威，在中国抗战史上写下了光辉的一页。但是我内心里的海阳是温柔而美丽的。这里山水清秀，气候宜人，于今万米海岸线，已经成为时尚旅游地。

我喜欢海阳的另一个原因，是因为这里的人。海阳人的性格，一来勤劳朴实，二来憨厚老实。因为地域的不同，山区农民终年种田劳作，披星戴月，所以我们当地又有“北山小孩不认爹”的说法；而海边的渔民，则世代向大海讨生活，性格更加豪爽无畏。

小的时候并不觉得这些有什么特别，但是当长大成人之后，这些海阳人的品质对我却有着深刻的影响。

回顾我走过的路：从公务员到经商下海，从偏于一隅的海阳走到威海，再回到海阳。这样的一个过程看似只是一个简单的循环，但是从当初抱着试试的心态，再次选择在威海创业，到如今创下建盛旗下众多产业，对于我来说，这一切得来不易。我不能说自己取得了多大的成功，但是这一切对于我来说具有非常重要的意义。

1996年到1998年，这三年可以说是我事业的艰难期。当时我认为做

事业一定要做大。刚刚在起步阶段就贪大，这已经是一个决策上的失误。我们从政府手里承包路段修路，工程做得很辛苦，我也认为自己尽力了，但是最后却没有盈利。一方面是别人欠着我们的钱，另一方面是我欠着手下员工的钱。工程做不下去，招来的人走了，一直跟随的人也走了，到最后，我身边只剩下一个员工没走。

当时心里当然闹得慌，这种事情搁谁身上也不好受。那是我创业遭遇的第一个挫折，也是让我印象最深的一次。为什么会这样，我后来分析了原因：主要还是因为当时年轻、浮躁，经验不足，做事不扎实。虽然有理想有愿望，但是在现实面前，自己的不足很快就暴露了出来，并成为发展的一块绊脚石。

但是如果光是抱怨，是什么问题都解决不了的。

冷静下来之后，我开始思考。首先，我已经知道自己失败的原因了，这次修路工程的失败等于是买了个教训；其次，欠着的款还是可以要回来的，现在只是遭遇了资金周转的困难；第三，我身边的这些人，在没有钱的情况下还帮我那么久，这说明人心还是在的；还有，我还年轻，重来还是有机会、有时间的。

就这样，我迈过了人生的一道坎。

1992年的时候，我的面前有两个选择：一个是去威海，一个是去深圳。深圳已经发展得很好，那里已经形成的市场和环境，对于我来说是一个很好的平台；但另一方面，威海的形势也不错。居住在威海的韩国人一直很多，当时有传言说威海会建一个经济特区，而且我在威海也有一些人脉。

思考之后，我决定去威海试一下。

虽然如今证实了我当时的决定是正确的，但是当时我可是抱着破釜沉舟的决心。当我眼看着好不容易聚集起来的人，因为没有工资可拿，最后一个个离开，心里真的很难受。但是如果光是怨天尤人，能解决什么问题呢？就算我每天抱怨，别人欠的钱也一样不会还给我，我也一样没法留住这些人。当然，我更不能抱怨我手下的这些人，他们已经跟我坚持很长时

间了，更何况他们也需要生活。

我能走到今天，可以说在一定程度上是这种不抱怨的心态带给我的回报。

但是我发现生活中大多数人遇到问题的时候，不是去想怎么解决问题，而只是在做没有意义的抱怨。有时候看电视，上网络，看到听到最多的就是抱怨。年轻人抱怨工作不好找，房价太高，结婚对象提的要求太高；中年人抱怨生活工作压力太大，子女不听话，没有出息，抱怨自己不被老板上级赏识，没有人提拔；老年人抱怨社会风气越来越不好，年轻人不够踏实，不尊老，生活环境也不如以前……

我想到当年有一位朋友就总是爱发牢骚，说自己在单位如何不被领导器重，又如何被别人排挤，在单位排资论辈的环境里，自己有多压抑。他说他要辞职。我劝了他半天，但他还是不听。当时，公职是铁饭碗，人人都想要挤进去。而且他确实也没有安排好辞职之后的计划。于是我跟他说，要辞职也行，但是总不能这样走吧，至少得做点什么事，让那领导后悔没发现你这千里马吧。

他想想说也是，于是就在单位继续待下去。

过了半年多，又和他一起聊天。他整个人的精神状态都变了。他说自己从那次谈话后，在工作上想着一定要干出点名堂，结果几个月后，领导竟然当众表扬了他，并且把他当做重点培养的苗子。所以他现在也不再想着辞职了，对周围的人和事也不像以前那样挑剔了。

“我感觉好像整个世界都变得美好了。”朋友说。

其实世界还是原来的世界，改变了的只是态度而已。

抱怨不仅不能改变什么，反而会给我们的情绪带来很多负面的效果。有调查资料显示，一个人平均每天要抱怨 15 ~ 30 次。虽然我们平时可能没有察觉到自己会在一天当中抱怨这么多次，但我们只要思考一下，就会了解到抱怨原来带给我们这么多不良的连锁反应：

我们的抱怨会伤害到我们的亲人；

我们的抱怨会影响我们同周围人的关系；