

<<快乐改变命运>>

图书基本信息

书名：<<快乐改变命运>>

13位ISBN编号：9787543869011

10位ISBN编号：7543869012

出版时间：2010-10

出版时间：湖南人民出版社

作者：刘汉洪

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

“快乐教育研究与推广源于一种责任” 问：您是怎么想到要开展快乐教育研究和推广？

答：快乐教育研究与推广源于一种责任。

2007年下半年，我从省旅游局提拔担任省地质矿产勘查开发局党组成员、省地质工会主席。

全新的工作岗位，赋予了我新的职责与使命。

工会工作有4项主要职能——维护、建设、参与和教育。

基于地矿行业的现状，我将地矿工会的工作重心之一放在了职工教育上，在全局特别是在地质一线职工中，推行快乐教育与快乐管理。

众所周知，地勘行业是一个艰苦行业，多年提倡“以艰苦奋斗为荣、以找矿立功为荣、以献身地质事业为荣”，地质人一年四季在野外工作，物质生活条件和工作环境十分艰苦，孤苦和寂寞更是对他们最大挑战和考验，如果没有坚强的精神和乐观的心态，干不了这个行业。

<<快乐改变命运>>

内容概要

快乐教育研究与推广源于一种责任。
2007年下半年，我从省旅游局提拔担任省地质矿产勘查开发局党组成员、省地质工会主席。
全新的工作岗位，赋予了我新的职责与使命。
工会工作有4项主要职能——维护、建设、参与和教育。
基于地矿行业的现状，我将地矿工会的工作重心之一放在了职工教育上，在全局特别是在地质一线职工中，推行快乐教育与快乐管理。

<<快乐改变命运>>

作者简介

刘汉洪 经济学硕士，长江商学院EMBA，北京大学人本管理研究中心特约研究员，正在攻读华中科技大学教育科学研究院教育学博士学位，是中国第一位快乐教育方向的教育学博士在读生。

曾获“2003年影响中国旅游生活年度人物”等荣誉称号，并应邀赴人民大会堂、全球创业论坛等作主题演讲。

近年来，致力于快乐教育研究与推广，引起广泛关注，被媒体誉为“快乐之父”、“快乐天才”。快乐教育内容涵盖“快乐改变命运”“现代组织的快乐管理”“卓越领导者的快乐修炼”和“打造快乐的员工九段”等。

快乐教育系列研究课题有《快乐科学》、《快乐管理》和《快乐修炼》等。

<<快乐改变命运>>

书籍目录

第1章 快乐有理1. 每个人都想快乐,你快乐吗? / 0032. 快乐是最大的魅力,微笑是最好的名片 / 0073. 快乐是一种心态,心态决定状态 / 0114. 和谐是快乐的本质,爱心是快乐的源泉 / 0145. 快乐没有固定的模式,每个人都有自己的快乐 / 0186. 钱多并不代表快乐,钱少并不意味痛苦 / 0227. 快乐不会从天降,真想快乐靠自己 / 0258. 心是快乐的主人,快乐作秀一辈子 / 028快乐人生指南 / 031快乐人生感言 / 031第2章 快乐工作1. 这个世界不缺少英雄,这个世界只缺少舞台 / 0352. 工作是最大的快乐,岗位是最好~ / 0393. 加班就是加机会,吃亏就是吃回报 / 0424. 想工作要像恋爱,干工作要像“偷菜” / 0455. 批评也是好营养,逆风飞扬价更高 / 0486. 决定木桶的是短板,决定人生的是长板 / 0517. 快乐是每个人的权利,也是最好的福利 / 0548. 用快乐的文化育人,用快乐的方法管事 / 0579. 好心情办出好事情,快乐力就是生产力 / 06210. 不怕自己被娱乐,只怕别人不快乐 / 065快乐人生指南 / 067快乐人生感言 / 067第3章 快乐生活1. 当生活不能把你逗笑,你就要努力把自己逗笑 / 0712. 痛苦源自想得太复杂,快乐源于活得很简单 / 0733. 亲情是快乐的重要来源,家庭是亲情的温馨港湾 / 0764. 授之以渔不如授之以爱,用之以物更要用之以心 / 0805. 快乐不是没有眼泪,而是含泪还在微笑 / 0846. 抬头就是美丽,自信发自内心 / 0877. 挫折就是存折,不幸也是万幸 / 0928. 活着是最大的价值,健康是最大的财富 / 0979. 心病是更大的疾病,放纵是健康的“杀手” / 10310. 即使奋斗有再大的快乐,也要停一停看看风景 / 108快乐人生指南 / 113快乐人生感言 / 113第4章 快乐人际1. 每个人的肩膀都是别人的翅膀,除非你没有梦想不想飞翔 / 1172. 尽快忘记你对别人的好,永远牢记别人对你的好 / 1223. 做一个善解人意的人,做一个讨人喜欢的人 / 1254. 善心自有善报,好心必是真心 / 1295. 讲诚信就是好品格,小环节出大生产力 / 1336. 同情别人是一种本能,欣赏别人是一种境界 / 1377. 不要在熟人面前扮伟大,自古亲人眼里无伟人 / 1418. 讲真话不用打草稿,更快乐还得懂幽默 / 1459. 成功的人希望更多的人成功,快乐的人希望更多的人快乐 / 14710. 珍惜你每一次的缘分,把快乐传给每一个人 / 150快乐人生指南 / 154快乐人生感言 / 154第5章 快乐成功1. 成功的人不一定快乐,快乐的人一定成功 / 1572. 快乐是最大的成功,分享是最大的快乐 / 1603. 有雄心才会有机遇,有思路才会有出路 / 1654. 快乐改变命运,性格决定成败 / 1705. 要想得到别人得不到的,就要做到别人做不到的 / 1746. 好人一定要做到底,好事一定要做到位 / 1797. 你能跑多远,关键看你与谁同行 / 1828. 快乐是一个过程,成功是一种习惯 / 1859. 人生是永远的直播,机会是忠实的观众 / 18710. 快乐就要懂得爱,成功就是做自己 / 191快乐人生指南 / 193快乐人生感言 / 193附: 刘汉洪湖南卫视传授快乐秘诀 / 194刘汉洪为何这样快乐 / 198社会反响 / 200《快乐改变命运》官方网站简介 / 206

<<快乐改变命运>>

章节摘录

(4) 工作性性欲减退：工作压力和事业心太强，沉浸在工作当中，压制自己的性欲望，久而久之造成性功能障碍或者性功能减退。

(5) 过劳死：由于工作时间长，劳动强度加重，以至于精疲力竭，突然引发身体潜藏疾病急速恶化，救治不及而丧命。

(6) 慢性疲劳综合征：记忆力下降或者注意力不集中，咽喉疼痛，颈部和腋窝部淋巴结触痛，还会出现睡眠障碍等症状。

(7) 信息超载综合征：在海量的信息中迷失自己，常常被信息垃圾困扰，很容易焦虑不安，时间久了很容易出现呕吐、恶心等症状。

(8) 失眠：入睡困难、早醒，此外，患者常有精神疲劳、头晕眼花、心悸气短、注意力不集中、工作效率下降等症状。

(9) 焦虑：精神焦虑。
总是很担心、很不安，害怕而且不能自控。

敏感。
表现为过分的警觉，对外界的刺激极度敏感，出现注意力不集中等症状。

躯体焦虑。
有口干、恶心、疼痛、呼吸困难、心悸、睡眠障碍等症状。

(10) 紧张性头痛：头部和颈部疼痛，一般为持续性疼痛；头部有紧箍感或者重压感；也可为痉挛性疼痛，多为双侧性，持续时间长。

患者多表现为紧张、焦虑、烦躁、头晕、易激动等症状。
我们的健康状况受到威胁，原因是多方面的，但错误的生活理念和不科学的生活方式，是其主要的方面。

再比如，不顾人体生物钟规律，颠倒黑白不分昼夜地工作，导致人体生物钟紊乱，甚至带来严重的心理和精神疾病，这种漠视生命的做法，不仅是对自己，也是对家人、亲朋和人类的极其不负责任。

我曾经看到，一位大学毕业才几年的文化创意女将，她的家就是办公室，办公室就是她的家，除了上厕所和洗澡之外，几个月不离开办公室是常事。

她的办公桌上除了一台电脑，就是满桌子的劣质烟盒和快餐盒。
对她而言，没有上下班的概念，没有白天晚上的概念，也没有晴天雨天、冷天热天的区别，她就是那样一个几乎不变的姿势，坐在靠背椅上，双眼望着电脑屏，双手时而敲打着键盘。

她在搜索信息，她在寻找灵感，她在记录创意。

实在想睡的时候，她就和衣在椅子上睡下去。

一旦睁开双眼，马上又变成工作“斗士”。

为了给自己提神，醒着的时候，劣质香烟一支接一支，几乎不用打火机和火柴。

她没有时间，也没有精力，可能也没了兴趣像别人那样去享受与同学朋友聚会的乐趣，享受与亲人在一起的亲情，似乎也没有哪个男孩子来给她爱情，也许她享受不起，也许她现在不需要。

<<快乐改变命运>>

媒体关注与评论

天才就是重复，语言控制思想，疯狂重复的快乐修炼就是最好的成功。

你是一位了不起的人！

——成功教育学家、疯狂英语创始人 李阳 当代人的福音书！

——国家文化部市场司副司长 庹祖海 健康和快乐是人生幸福的核心因素，汉洪的快乐思想与格言十分有价值，受益匪浅。

——阿里巴巴集团中国万网首席战略官 鲁众 做塑造心灵的工作是最崇高的工作。

——山东省人民政府副秘书长 张泽忠 文如其人，读刘汉洪先生的书，如沐春风，如浴甘霖

。这不是一本禅学读物，但总是让人有所顿悟。

它不适合速读，也不必逐段逐句阅读，只需闲暇之时，翻上几页，仔细研读，细细品味，必然有所领悟。

如果你是一个渴望幸福、向往成功的人，那么你首先就要努力让自己成为一个快乐的人！

《快乐改变命运》让不快乐的你快乐起来，让快乐的你更加快乐！

——超女教父之一、中国活动运营权威专家、新活动传媒董事长 王伟

<<快乐改变命运>>

编辑推荐

快乐力就是竞争力快乐力就是生产力这是一部当今中国财智精英的快乐圣经这是来自李嘉诚富人俱乐部的快乐DNA，这是作者潜伏李嘉诚富人俱乐部两年之后，在与上百位中国最贵的EMBA直指心灵的对话之后，对快乐成功基因密码的提取与破译。

北京大学人本管理研究中心特约研究员、人民大会堂特邀演讲嘉宾·全球创业论坛CCTV陈伟鸿对话嘉宾、中央电视台央视网访谈嘉宾·湖南卫视新闻中心授课嘉宾。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>