

<<快乐竞争力>>

图书基本信息

书名：<<快乐竞争力>>

13位ISBN编号：9787300149295

10位ISBN编号：7300149294

出版时间：2012-4

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 肖恩·埃科尔

页数：218

译者：郑晓明

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>

## <<快乐竞争力>>

### 前言

请观察一下周围的人，你会发现大部分人都遵循着一条准则，它是由学校、公司，父母或者社会直接或者不那么直接地教给他们的，这条准则就是如果努力，你就会成功，一旦成功，你就会快乐，这种信念解释了生活中通常最能激励我们的事物，例如我们认为，如果得到提拔，或者达到下个销售目标。我就会快乐：如果下次考个好成绩，我就会快乐；如果瘦身5斤，我就会快乐，诸如此类，总之是成功在先，快乐在后。

唯一的问题是，这一准则被打破了。

如果成功能带来快乐，那么每一个得到提拔的员工，每一个收到录取通知书的学生，每一个实现某种目标的人都应该感到快乐，但是伴随着每一次胜利，新的成功目标就会越来越高，快乐也被推到了地平线外。

更重要的是，这一准则被打破是因为它正好搞反了，十几年来，积极心理学和神经科学领域开创性的研究已经证实，成功和快乐之间的作用机制与我们认为的正好相反，由于这一前沿科学的发现，我们现在知道，快乐是成功的先锋，而不仅仅是结果。

坐等快乐会限制大脑获得成功的潜力，而培养积极的大脑则令我们更有动力更有活力、更有创造力，更有效率，从而使绩效得到提高。

这一发现已经得到成千上万项科学实验的证实，而且在我自己的工作中，在我对哈佛160。

名学生以及多家世界500强企业的研究中得到了证实。

在本书中，你不仅能了解到为什么快乐竞争力如此强大，而且还会看到如何在日常生活中运用它，并帮助你在工作中更成功。

但是我现在很兴奋，因为我已领先了一步。

接下来，我会讲讲我在哈佛学习和研究的故事，因为那里是。

快乐竞争力，这个概念诞生的地方。

## <<快乐竞争力>>

### 内容概要

《快乐竞争力：塑造企业和个人的最强优势》是哈佛幸福课设计者肖恩·埃科尔，将积极心理学运用于企业实践首部作品，成为全美10大幸福企业“员工幸福感”培训专用书。

现代商业社会人的普遍困扰是什么？

成功是快乐的结果，还是快乐的原因？

难道成功必须以不快乐为代价？

全球知名的潜能挖掘专家，肖恩·埃科尔告诉我们：成功绕着快乐转！

结合积极心理学研究成果、管理案例故事，肖恩·埃科尔指出祝你赢得商业和职场优势的7个积极心理学法则。

运用这些法则，不只能让你在工作中更快乐，更重要的是激发你超额实现目标的潜能，让你的团队与组织变得更高效。

无论世界多么艰难，无论消极情绪在市场上如何蔓延，无论做什么事，我们都要保持乐观的心态。因为无论是科学还是实战经验，快乐是最强的竞争优势，快乐就是生产力。

## <<快乐竞争力>>

### 作者简介

肖恩·埃科尔

积极心理学领域最先锋的实践者，全球知名的潜能挖掘专家，哈佛幸福课的主要设计者，全球精英智慧分享大会TED的演讲嘉宾。

主导了广受关注的“全美最幸福的10家公司”的调查。

被众多《财富》500强企业热情邀请进行快乐工作法的培训，这些企业包括谷歌、毕马威、美国运通、百事、星巴克、瑞银等。

众多知名媒体——《哈佛商业评论》《纽约时报》《福布斯》、CNN等竞相报道肖恩·埃科尔关于幸福与人类潜能方面的研究。

## <<快乐竞争力>>

### 书籍目录

中文版序 快乐是最强的竞争优势

前言 快乐在先，成功在后

第一部分 快乐是一种工作理念

第1步 发现快乐优势

第2步 在工作中赢得快乐优势

第3步 现在开始改变

第二部分 7个积极心理学法则

法则1 接受快乐

快乐带来竞争力

法则2 支点与杠杆

改变心态增加潜能

法则3 俄罗斯方块效应

训练思维发现机会

法则4 向上跌倒

利用低谷竖立向上的动力

法则5 佐罗的圈

缩小注意力范围，扩大能力范围

法则6 20秒法则

把变革的障碍最小化

法则7 社会投资

赢得社会支持

第三部分 传播快乐

终极法则 你可以改善1000个人的生活

译者后记

## <<快乐竞争力>>

### 章节摘录

第一部分 快乐是一种工作理念第1步 发现快乐优势高中毕业时，我斗胆申请了哈佛。

我在得克萨斯州韦科城长大，之前从没想过离开那儿。

即使在申请哈佛时，我也在准备扎根老家，当个义务消防员。

哈佛于我，只出现在电影里，是母亲们开玩笑说孩子长大要去的地方，而我进入哈佛的机会微乎其微。

我心想：将来跟我的孩子们说，你们老爸还申请过哈佛大学呢，那脸上多有光（在我的想象中，我假想的孩子们对我钦佩不已）。

出乎意料的是，我竟然被录取了，这让我受宠若惊。

我想充分利用这个机会，于是去了哈佛，并且一待就是12年。

在我去哈佛前，只离开过得州4次，但从未出过国（虽然得州人认为，只要出得州就等于出国旅行）。

我一到坎布里奇的哈佛校园，就爱上了这里。

因此在获文学学士学位后，我去了研究生院，在授课讲座之余，还成了聘用制辅导员，和本科生住在一起，帮他们处理棘手的问题，教他们如何在象牙塔里学业和快乐两不误。

这就意味着我在一个大学校园里住了整整12年，这是我一开始不曾想到的。

提及这些有两个原因。

首先，我将上哈佛视为殊荣，这从根本上改变了我的思维方式。

我对每个时刻都充满感激，即使在面对压力、考试和遭遇暴风雪时也是如此。

其次，12年的教学和宿舍生活让我得以全面了解成千上万哈佛学生是如何在大学生涯中应对压力和挑战的。

从那时起，我开始关注这些学生，并视之为研究的样本。

## &lt;&lt;快乐竞争力&gt;&gt;

## 后记

对我而言，有时候感觉翻译的过程就犹如孕育一个小生命。

在孩子没有真正来到你面前时，你总是不由自主地在头脑中想象小家伙的模样，心里存有许多期待，期待着一个如自己想象般完美的孩子的诞生。

但现实是：你永远不可能翻译出完美的作品。

就好像你永远不可能拥有完美的孩子一样。

但是当你看着那个独特的孩子降临时，你会忽然感到所有的付出都是值得的。

翻译本书的过程也是一个学习的过程。

作为哈佛大学教授和财富500强企业的培训师，作者不仅向我们展示了积极心理学和神经科学领域的最新研究成果。

把快乐竞争力所蕴藏的巨大力量从科学角度加以证实，而且还把这些成果成功地应用于企业，同时还有鲜活的现身说法，这些都提高了本书的实用性和可读性。

本书兼具科学的严谨性和实践的可操作性，又不乏幽默感，对于所有想提高快乐指数和成功指数的人来说，它都具有实际的参考价值。

书中提到的原则看似简单，但正如作者所言：“常识不等于普遍的行动”。

只有当我们在工作和生活中开始践行这些原则时，快乐竞争力才能在我们自己身上、周围的人以及组织中得以彰显。

在本书的翻译过程中，我得到了许多人的支持和帮助，尤其是我的爱人欧阳韬，他对全书的每一个章节都进行了审校，对翻译中存疑的地方进行了修改和核实，对文字进行了适当的润色，在此表示深深的感谢。

另外，在翻译过程中，我还得到了师武喜、师娇珍、欧阳喜凯、杨桂芳和欧阳毅衡的帮助与支持。由于本人水平有限，翻译中难免出现错误和不当之处，还望读者批评指正。

## &lt;&lt;快乐竞争力&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《快乐竞争力》让我们明白，快乐不是相信自己不需要改变，而是发现自己有能力改变。大脑喜欢在阳光的心态下发展，快乐与阳光让我们的大脑有不断发展的潜力。

我们每个人都可以在《快乐竞争力》的引导下，尽情地发挥潜能。

林正刚 前思科中国总裁 刚逸领导力公司CEO 企业教练和管理专家 坦途上欣然进取, 逆境中挑战挫折, 积极心态激发潜能, 正向思维就是竞争力!

在新作《快乐竞争力：赢得优势的7个积极心理学法则》中，肖恩对于积极心理学在企业实践中的运用作了精彩诠释。

从我做起，实践积极行为准则，赢得快乐的优势，乐之所在！

张亚勤 微软全球资深副总裁 微软亚太研发集团主席 快乐的确是一种巨大而本质上的优势，首先快乐是目的，我们的事业和生活，其本质目的都应该是让自己更快乐，让亲人更快乐，让世界更快乐；其次，快乐的方法是一种最好的方法，如果我们能够让自己快乐，我们就能够去感染周围的人。

所以，在任何时候，多问一下自己“这样做我快乐吗”都是必要的，都会有助于我们做出正确的选择。

孙陶然 拉卡拉公司创始人，董事长兼总裁 《创业36条军规》作者 人们到处寻找快乐，其实快乐就在你心里。

《快乐竞争力》有别于其他励志书，作者运用大量的科学理论和实验证明，“快乐不仅仅是一种良好的感觉，它也是成功不可分割的一部份。

”快乐可以改善健康，改善生活，还能提高工作效率和创新能力……这是值得期待的一本书！

刘小鹰 中国长远控股有限公司主席兼CEO 没有快乐的员工就难以创造快乐的客户，员工的快乐指数是衡量一家企业核心竞争力的重要因素。

肖恩·埃科尔的这本书以积极心理学为基础，提出了简洁有效的七条快乐法则，让人爱不释手，阅读这本书就是一次充满快乐的体验。

“琢磨先生”郭城 知名培训师 与通常的心理学书籍不同，这本积极心理学的书是一本实战的书，看完就有去实践去分享的冲动。

作为多年在企业管理中运用幸福学的我，看到本书如获至宝。

希望有更多的管理者、企业家可以从中获得启发和方法，用快乐力来提升员工的幸福指数，同时也撬动员工发挥最大的潜能，让企业获得最佳绩效。

戴林龙 银河证券营业部总经理 资深心理咨询师 数十年快乐工作倡导者 肖恩·埃科尔是积极心理学领域的一颗巨星，世界闻名的专家。

《纽约时报》肖恩·埃科尔接受过最前沿的积极心理学训练，他懂得如何发掘人类的回复力，以及积极的情绪。

《华尔街日报》



<<快乐竞争力>>

编辑推荐

<<快乐竞争力>>

名人推荐

<<快乐竞争力>>

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>