

《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

出版社：中国人民大学出版社

作者：[美] 肖恩·埃科尔

页数：198

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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》

作者简介

《快乐竞争力》

书籍目录

中文版序 快乐是最强的竞争优势 III
前言 快乐在先，成功在后 VII
第一部分 快乐是一种工作理念
第1步 发现快乐优势 3
第2步 在工作中赢得快乐优势 15
第3步 现在开始改变 21
第二部分 7个积极心理学法则
法则1 接受快乐 29
快乐带来竞争力
法则2 支点与杠杆 52
改变心态增加潜能
法则3 俄罗斯方块效应 74
训练思维发现机会
法则4 向上跌倒 93
利用低谷竖立向上的动力
法则5 佐罗的圈 115
缩小注意力范围，扩大能力范围
法则6 20秒法则 133
把变革的障碍最小化
法则7 社会投资 159
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 187
译者后记 199

《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。

《快乐竞争力》

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。

《快乐竞争力》

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》

名人推荐

《快乐竞争力》

精彩短评

- 1、是个外国人写的，不过也稍微结合了中国实际情况。竞争是很痛苦的，这本书就讲快乐竞争力。
- 2、发给部门人
- 3、Mr. Frank 给的书，看了好几个星期，还行。
- 4、林正刚推荐。
- 5、最重要的是思维的改变：先是快乐，成功自然会有。如何做呢？就是凡事从乐观积极的角度看度、凡事从小事开始改善、走出自己的圈子与人建立强链接。
- 6、一本关于积极心理学的书籍，里面告诉你获得优势的积极心理学法则
- 7、这本书非常好，发货到货很快。
- 8、有很多和幸福课是重复的 但是也学到了一些新东西
- 9、还行，有几点可以看看
- 10、做个积极好命人
- 11、观点和我相同，俄罗斯方块效应、逆境生长ABCD法很不错。人生三条路，困在原地，陷入消极，寻找新出路，果断选择第三条。
- 12、这种有心理学做支撑的通俗读物还是功德无量的，就是写的真不系统
- 13、读了几十页都没有我期待的东西
- 14、除了塞利格曼的四部曲之外，积极心理学的又一本力作，湛庐文化出品的，有保证。推荐购买，开卷有益，里面肯定有观点能颠覆你的旧有想法。
- 15、《快乐竞争力》这本书是由美国哈弗幸福课的创始人shawn achor著作。
该书首先讲述了快乐和心理为什么可以提高净竞争力，并且可以使用7种方式提升幸福的基准线。
七种方法分别是：
 - 1、2.9013
积极互动和消极互动对绩效的比例是2.9013，意思是一个消极互动引起的减退效应必须要用将近3个积极的评价、体验才能抵消。因此要快乐的，幸福的工作。我们可以通过冥想、期待、有意行善、向你周围的环境注入积极情绪、锻炼、消费以及联系一项优势来获得快乐的心态。
 - 2、潜能的“阿基米德定律”
要最大化我们潜能的力量要基于两样东西：1、杠杆长度：我们相信自己拥有的潜能和可能性；2、支点的位置：改变心态，获得力量。
 - 3、积极的“俄罗斯方块”效应
我们要我们的大脑在不同情境中搜寻和注意积极面，而不要陷入消息的“俄
- 16、支持肖恩啊，这才是真正的现实主义心理学家。
- 17、读完了，是正版书。第二本有点难度。
- 18、很好的积极心理学实践书籍。分条目的列出了每一项的原理例子及实验结果，逻辑很清晰。实践起来也很简单，值得尝试。感谢老师推荐
- 19、七个原则，便于操作，快乐于你与企业都是件美事，我们缺少这方面的思路和方法，建议您看看，会有收获的，我买了几本送人，他们也喜欢。
- 20、最喜欢的是“20秒规则”部分，教你成功治愈拖延症：把有可能造成阻碍的因素提前解决，让应该做的事情变成“默认”选择。
- 21、很是给力，网上售书，中国第一！
- 22、觉得没有正能量了就读一读。
- 23、Seligman的积极心理学去年看过2本，实践习得性乐观有收获，只是似乎渐渐效应衰减。看这本大白话的书，一个浅显的道理被点通：快乐天生地对焦虑有抵消效应！所以，除了认知的reframing，再用些小伎俩让自己快乐，很多事情突然释然了，不再患得患失。窗外春色正好！
- 24、培养良好的习惯，减少好习惯的启动能量。了解心理学可读。
- 25、干净无折损,整体感觉良好
- 26、物流速度超快，书的质量也很好。员工们非常喜欢。这是第一次在网上买书，以后会继续在你家购书。

《快乐竞争力》

- 27、快乐原来是可以学习的！
- 28、haitingbucuo
- 29、快乐不仅是一种心里的感觉，而且是一种世界观，这种世界观不仅会给你带来快乐的感觉，更将会改变你的一生，让你不断获得幸福、成长和成功……不说了，自己看吧……
- 30、非常棒，学了不少东西、
- 31、快乐工作增强竞争力
- 32、非常实用，推荐一读
- 33、“我们投入时间和心力的事情确实会变成我们的现实”，所以“更快乐，更成功”，问题是“什么是成功”？有多少时候，我们总期待着“成功了，就会快乐了”？也许，这命题应该是反过来，或者我们可以定义“我们快乐就是成功”。七个积极心理学法则：1、接受快乐；2、支点和杠杆；3、俄罗斯方块效应；4、向上跌倒；5、佐罗的圈；6、20秒规则；7、社会投资。读过后，再细细的记录自己的收获。
- 34、好像没有看出什么特别的东西。。。
- 35、刚拿到手，还未看。
- 36、书名翻译的不好，容易让人误解。书本身挺好
- 37、一本对我来说很至关重要的书，睡前必读一会
- 38、领导推荐的书，看起来还不错
- 39、绝对不是大道理，好多道理其实我们也有感触，但是作者用的大量的案例和数据告诉你就不一样了，好多习惯我们想培养，没有更好的方法，作者说意志力是没用的，用一个20秒就搞定，真的很实用！
- 40、有老生常谈的部分，也有将大部分积极心理学研究成果的分类汇总，快乐而言，影响深远，即事关个人福利体验，也在现今人们互动加剧人对人的影响日益增强的社会背景下，成了具有外部效应的一项活动。快乐能够激发创造力促进创新，也能在日趋激烈的竞争环境下成为重要的竞争资源。作者在介绍快乐（乐观）的诸多好处之后，也人性化地给出了诸多走下快乐的操作步骤和方法，接受快乐、形成积极的神经回路（俄罗斯方块效应）、向上跌倒（逆境的再解读）、佐罗的圈（掌控力从小事开始）、20秒法则（走向正向回路避免消极回路的技巧）、社会性投资（社会支持的构建经营）。谋大事需要务实态度，也需要良好的社会支持系统。个人成就公式也在于由着快乐走向成功（而非相反），一些很务实也经过实证主义检验的智慧总和，在提升个人生活品质的同时获得社会意义上的成
- 41、还没看，应该很不错的。
- 42、很好的书籍，物美价廉，值得收藏
- 43、老师推荐的书，买来一看果然不错，可能会对你的人生观有深远影响~快乐最重要
- 44、书很好，质量很好，朋友很喜欢
- 45、很好
- 46、读书使人进步！
- 47、希望你也喜欢
- 48、物流很快，书非常不错！
- 49、快乐地工作
- 50、从科学的角度上分析了快乐在工作中提高工作效率的作用，并给出了一些提高工作中积极情绪的方法，很有指导意义
- 51、此前因为听了Shawn那个总是高居点击率前列的TED talk，所以特意找到书来看。果不其然，书的系统性比限时演讲更能激起思想的火花。这是一本极好的书，解决了成功与快乐“先有鸡还是先有蛋”的问题。答案是肯定的，先有快乐，成功围着快乐转。全书的写作风格幽默机智又不失真挚，细节处提供的启发性远大于那真正标榜的七个获得快乐竞争力的法则。
- 52、不深入
- 53、看了整本书，整个人都变快乐了，值得看
- 54、让人学会了怎样在工作中寻找幸福感，非常好的一本书。
- 55、如果你看过Tal Ben的《幸福课》Positive Psychology就会发现书中的内容和课程有所重叠。当然，那些小建议以及对于某些误区的纠正还是值得一看的。
- 56、简而言之，心态要积极，要快乐。虽然我认为总是没心没肺地傻乐比较难做到……

《快乐竞争力》

- 57、挺实用的，只要你照着做
- 58、#跟着阿雷去读书#《快乐竞争力》4.5星，书中第一纠正了一个大家默认自以为然的逻辑：努力才会成功，成功才可能获得快乐。而真相是因为快乐所以努力，因为努力可能成功。另外书中还介绍7个获得快乐的法则，分别是1、魔力的2.9013；2、潜能的阿基米德定律；3、积极的俄罗斯方块效应；4、更好的反事实；5、成功的内控点；6、每日的关键20秒；7、社会资本更重要。里面部分内容还有对习惯、拖延的解析，赞！
- 59、前言很精彩，快乐在前，成功在后。后面的7点，缺乏逻辑体系和深度，但也值得学习和借鉴。
- 60、终于知道为什么自己在工作中不开心的原因了，很实用
- 61、对于在学习和工作的人来说，这是一本能够慰藉心灵的一本书，告诉你如果在残酷的事实面前保持好快乐的心态。
- 62、成功的前提是快乐，很有说服力的一本书。
- 63、gggggggggggggggggggggggggggggg
- 64、好书，其中的法则正在被应用中
- 65、包装很好，很干净，一直都在当当买书，很不错。
- 66、先有成功后有快乐or先有快乐后有成功。
- 67、在目前这种高压下生活，读此书很有收获。
- 68、真不错，建议管理者特别是需要遇到用到培训的要去看看这本书
- 69、通俗易懂，具有很强的可操作性~团队快乐指数也应该是我们关注的东西~道理都懂，也有一些闪光点，抽象剥离出来的道理升华为一本书，还是可以在团队中分享分享的，别忘了快乐工作的重要性~
- 70、以前读过一部分，觉得内容挺好的，这次进货了，
- 71、成功需要快乐竞争力，快乐竞争力是可以学会的。
- 72、还不错，首先是观念的改变，从"先成功后快乐"到"边快乐边成功"，对工作狂和强迫犯来说是种冲击；然后讲常识和积极心理学，在这个过程中进行自我的反思。
- 73、鸡汤文
- 74、一直想买湛卢文化的作品来读读，据说很不错。先败下第一本~
- 75、还没有细看，大概翻了一翻，不错
- 76、所有读过的类似的励志书里面，比较有可行性的书。
- 77、很好的书~~
- 78、#8楼图书#适合快速浏览，建议同时看看Shawn Achor的TED宣讲：the happy secret to better work。先快乐后成功，降低好习惯的成本，提升坏习惯的成本，高效团队的积极反馈与消极反馈的魔力曲线：2.9。
- 79、TED-Shawn Achor:改善工作的快乐之道
- 80、非常好的编排，简单有趣的内容和语言，同时又披露了非常深刻而颠覆的关于幸福的真相
- 81、实用的经营管理类书籍
- 82、书很新，很实用，待读
- 83、工作是痛苦还是快乐的？其实在工作中一定有压力但是快乐的面对才是生活的快乐，这也是生活的一部分。谢谢湛卢出品提供的好书
- 84、看这本书的原因是因为自己缺乏动力，持续的，想要寻找能让自己乐在学习工作的办法。看完后一些很基础常识的小技巧得经常去尝试一下，哪怕很简单，在工作一头雾水时应该会有效
- 85、湛卢文化的书是十分好，推荐给大家。
- 86、快乐是最强的竞争优势，一个企业的年收益和员工的快乐程度成正比。快乐竞争力会使生产力提高31%，销售额提高37%，效率提高15%，客户满意度提高12%。态度积极的员工的公司与同行业绩相差88%。
- 87、看完之后语重心长地和领导沟通了一番，完了他说：恩，您教训的是！
- 88、我觉得本书是成功的，因为那些小技巧还真有点作用，而且，因为这个书提到了那么多心理学家和著作，我迫不及待又去买了套马丁·塞利格曼的书。。。。。

《快乐竞争力》

- 89、粗略的看了一下，感觉还不错。有时间细细品读。
- 90、转变思维，工作生活不是一定苦干。成功不是快乐的唯一原因，过程也可以变得快乐。
- 91、说的挺好的，但是没什么实用性，关键是要能做到
- 92、启动能量太多；社会支持太少
- 93、快乐才是最大的竞争力
- 94、快乐总是让人舒服，阅读让人快乐的书籍同样让人快乐！
- 95、这本书其实讲的都是如何积极面对的道理 身在每天都接触各种现实的世界 适当让自己积极起来行动起来很重要
- 96、一本值得认真看的书
- 97、物超所值，多读几遍。
- 98、地铁上。。。
- 99、几个法则都不错~

- 100、2012年4月16日读。2012-88。
- 101、很好，送人

《快乐竞争力》

精彩书评

《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:www.tushu000.com