

S U C C E S S  
HAPPINESS

身心灵作家张德芬感动推荐！聆听撞击心灵的回音！

洛杉矶前华裔副市长陈愉

企鹅兰登书屋北亚区总经理 周海伦 特别推荐！

跨界创作人欧阳应霁喜爱的生活真实味道！



活过来，你可以

比成功更重要的是幸福

李雪柏

(Amy Li)

著

中国青年出版社



s u c c e s s  
HAPPINESS  
活过来，你可以

李雪柏

(Amy Li)

著

中国青年出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

活过来, 你可以: 比成功更重要的是幸福 / 李雪柏 著.

-- 北京: 中国青年出版社, 2015.12

ISBN: 978-7-5153-4004-3

I. ①活… II. ①李… III. ①女性 - 成功心理

- 通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 297676 号

---

## 活过来, 你可以: 比成功更重要的是幸福

作 者: 李雪柏 / 著

责任编辑: 吕 娜 叶 青

特约策划: 廖翊君

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32 开

版 次: 2015 年 12 月北京第 1 版 2015 年 12 月北京第 1 次印刷

印 张: 9.25

字 数: 150 千字

定 价: 38.00 元

中国青年出版社 网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)

目 录  
Contents

推荐序	活出生命的意义	周海伦	
	永不停歇的灵魂	陈 愉	
	撞击心灵的回音	张德芬	
自 序	一辈子的修炼		
PART 1.	你的用钱方式，关系到你的世界		017
	Chapter 1. 懂得用钱，是一生财富的起点		018
	Chapter 2. 买得到幸福，才是真富有		030
	Chapter 3. 丰盛，是内在心灵的显化		040
	Chapter 4. 事物的价值，在于故事		049
PART 2.	爱人做后盾，是成功的第一步		059
	Chapter 1. 清楚什么是爱？		060
	Chapter 2. 想要什么样的爱，由你先做！		073

	Chapter 3. 越懂被爱，就越幸福	084
	Chapter 4. 从磨合走向契合的爱	090
PART 3.	接纳自己 赋能全开	109
	Chapter 1. 花若盛开，清风自来	111
	Chapter 2. 永远和自己站在一起	117
	Chapter 3. 不要浪费时间在解释里	126
	Chapter 4. 学会自我管理，让你更有效率	133
	Chapter 5. 三个情绪心法，让你更平衡	142
	Chapter 6. 做人得有点神叨	149
PART 4.	与各种关系交好	159
	Chapter 1. 活好人生的三个圆圈	161
	Chapter 2. 懂做人，才会做事	170
	Chapter 3. Finding Nemo，帮助员工成为千里马	178

Chapter 4.	交友的态度，决定人脉的深度	188
Chapter 5.	领导不是控制，而是树立榜样	194
Chapter 6.	吃亏不是占便宜，别拿委屈换和谐	201
Chapter 7.	明辨因果，凡事没有受害者	209
PART 5.	这样做，与成功更近!	219
Chapter 1.	成功，也有方程式!	221
Chapter 2.	为自己列一张愿望清单	232
Chapter 3.	别让你的心，局限了你的成功	240
Chapter 4.	懂得同中求异，才能提升自己	248
Chapter 5.	用盲目的爱，把青春炼成金	254
Chapter 6.	定义你的回报率，扩大你的丰盛	262
后 记	珍惜一切的起点	271

## 推荐序

### 活出生命的意义 /

周海伦

企鹅兰登书屋北亚区董事总经理

几年前，美国企鹅出版了伊丽莎白·吉尔伯特的成名作《一辈子做女孩》（Eat, Pray, Love）。那本书在全世界都很畅销，当然也包括中国。这本书讲述了一个女人曾经找寻成功的生活方式，但最终失败告终；于是她踏上了一段很长的身心之旅的故事。

我已认识 Amy 多年，我看到了 Amy 在她的生活之中一直不断地改变与发展。当《一辈子做女孩》最广为人知的时候，我记得我曾经与 Amy 在一次谈话中谈及到，如果把她的亲身经历记录下来，那简直是完美的《一辈子做女孩》中国版。在许多方面来看，Amy 的故事在中国各地都在不断地上演——人们先是追求物质的成功与财富，然后开始找寻更大的满足感，并且发现在他们的生命

之中，最重要的事情不再只是拥有多少财产，而是要赋予这个生命一定的意义与使命。我坚信，Amy 对自我的内在探索将会为中国的读者带来新的灵感，我深信她的书就是在与所有的读者直接交流并且一定会引发他们的共鸣。



## 推荐序

### 永不停歇的灵魂 /

陈愉

中国流行文化媒体创作者

我和 Amy 相识在 2012 年的 7 月，这还多亏了各自亲爱的先生介绍。记得第一次见面的晚上，北京疯狂地下着瓢泼大雨，道路上满是积水。出租车司机几度要掉头回去，我们则努力说服他继续向前。终于，他停在了“苏苏会”所在的巷子口。“你们要去的地方就在这儿附近！”师傅大喊，让我们立刻下车。

我们跳下车，趟着几乎及膝深的水，沿着小巷子走向“苏苏会”。那时候我心想：“这两人最好值得一见！否则我可就白搭上我这双鞋了！”

然而，正是那天晚上，连接了我和我先生 Dave（戴夫），Amy 和小乔未来亲密的友谊。

作为 CEO 猎头专业人士，我认为作为一家火爆餐厅的经营者，

她的能力跨度不仅要相当大且需要综合的知识技能。这人不仅需要具备创造传统经典美食的内在能力，能够设计一个美妙的就餐环境，要让每一位到店的客人感到温馨，受到关注。同时，外在也要拥有卓越的商业技能，有能力打理生意并且让其蓬勃发展。

很少有人擅长所有技能，只要看看每年都在变化的餐饮界就知道了，有的店只是昙花一现。而在这纷繁复杂的世界里，Amy 和小乔，却能持续发展着他们的小小的餐饮王国。

我发现，Amy 成功的根源除了运用了她擅长的教练、培训等专业技术外，最核心的精神在于她将灵魂投入到她所努力经营的每项事业。Amy 可以那么满怀喜悦地照顾他人，并且帮助人们活出他们最好的自己。每次相约，我总是很期待和她度过的每一个时刻，因为我知道，那将会是充满笑声与收获的珍贵时光。

有人说：“若你愿意和某个人共度一晚时光，你才会去读她的书。”我总是那么享受和Amy相处的时间，所以我也愿意将此书推荐给你！

## 推荐序

### 撞击心灵的回音 /

张德芬

身心灵作家

在我脑海里，也许早早就为亲爱的 Amy 准备好了这篇推荐序。因为这实在是一段太值得我们去深深体会的经历。而 Amy 也实在是一个充满传奇色彩却又幸福的小女人。

作为多年好友，书中有些故事我早已了解，可再次听来却一样牢牢抓住我的内心。同样作为女人，我自问可以勇敢面对相同的经历吗？可惜我并不是她，也许我永远无法回答，可是这本书却可以深深叩响我心灵那扇门。那扇我们扪心自问的门：我够坚强吗？我能做到吗？我够努力吗？这一切值得吗？

也许在他人看来，这不过是几家成功餐厅的创业心经，而在于我看来，这是 Amy 为人处世的修行之路，而这一路并不轻松。值得高兴的是，她也向我和读者们分享了她“修行”途中并不轻松的那一

部分，我想这并不是每一个所谓成功人士都能做到的。毕竟只有极少数人，愿意剖开自己的伤口、重复说着自己走错的路，以此予人警醒。向人所谓敞开真实的内心，也就是做到像她这样了。内心真实而不做作，这也是她为什么能够广交朋友获得真心的原因吧。“用心经营的人脉”才可以最终成为助她成功的关键。

都说感情与事业无法兼得，身边也有许多这样令人扼腕的不完美。所以我很高兴 Amy 能有如此完美的亲密关系，而这一切也是她自己用心经营而来的。女人的幸福掌握在自己手里，这才是作为聪明女人应该明白的最重要的道理之一。勇于走出错误的过去，活在当下，不就是我们最推崇的生活状态吗？

Amy 的餐厅也和你生活一样越来越精彩了，当听到别人向我提到“苏苏会”或者“喜悦泰”的时候，我会心一笑说：那可是我好朋友开的！“一个人吃一道菜，和四个人分着吃的感觉是不一样的。”Amy 也终于有时间好好坐下来吃饭了，而作为朋友，我们也终于有了几家能够定时落脚聚会的地方。

夫复何求。

## 自序

### 一辈子的修炼 /

第一次去印度修行的时候，有一天黄昏时分，我坐在一棵巨竹下，透过竹叶，凝望天空。旁边坐着一位看着一本厚厚大书的印度同学，我知道他是一个做软件生意的商人。我好奇地问他，那本书这么厚，是本什么书。他说是一本哲学书。我问他为什么读，他确定地回答：“我下辈子是个哲学家，这辈子就得准备了。你知道你下辈子是干什么的吗？”我哑然，“我下辈子就做这棵竹子上的叶子吧，多自在！”他摇头：“不不，你会给一万个人讲课的，你会是个分享者。”当我在写这个自序时，恍惚间以为自己已经穿越了。不知身在何处！

跟大家分享一下“我是谁”。在书中，你看到所有人对我的称谓就是“Amy”那些人和事都是“Amy”的周围的家人、朋友、同事，

以及“Amy”所做的、所思，而 Amy 是谁？我非常喜欢爸爸给我起的名字“雪柏”，知道爸妈期待我能够坚强、高洁。可是，在 1997 年我 25 岁时，结束了我的第一段婚姻，离开了在军队院校里那个可以一辈子都稳定的英文老师工作，一个人在深冬时节来到北京，开始了全新的职业生涯，以及新的生活。记得自己那时常常独自站在长安街上，看着路旁楼里的灯光，我觉得自己无比得孤独、迷茫。从那一年起，我周围的同事朋友就只称呼我“Amy”了。当时选择这个名字一来是因为这是最简单的名字，二来是因为我想来到这个没有认识人的世界里，应该有个新的身份。

其实在新名字下的我还是那个出生在河北潮白河畔的小村庄的我。后来爸爸把全家带到了小城市，曾经一直活在安逸满足的小小世界的我。这个换了名字的“我”逐渐地适应并努力地融入新的地方，新的人群。1997 年，我是“打工妹”，虽然没有当时流传的“北漂”一族的艰辛，非常幸运，来到北京第一份正式的工作就在当时中国最顶尖的酒店里，但我确实是“披星戴月”地辛勤工作。倒不是为了出人头地，混出个什么模样，只不过是除了每天让无尽的工作填满自己

之外，我确实没有什么其他可做的。从这一年起，我无忧无虑快乐的生活彻底结束了。现在回想起来，那随后的五六年间，我尝试了几个有挑战也好玩的工作，从有名望的杂志到高端的房地产，都取得了很好的成绩，学到很多做人做事的方法。同时收获了“行万里路”的见识。更重要的是认识了一大堆有才华、有爱的朋友，他们现在或是我的合伙人，或是我的蜜友。还有就是遇到我的爱人“小乔”。回顾那段时期，我除了工作上还有和知心好友在一起有些许开心之外，大多数时间，我的心还是浸泡在痛苦抑郁与空虚里。

对于我这个相貌平平、资质中上、无特殊才能的人来说，在事业上做到这个地步已经相当不错了。我暗自庆幸自己是个“幸运的傻瓜”。人前人后，我从来没有抱怨工作太多、太辛苦，因为我自认为我做得远远不够，可是领导却给予我这么大的肯定与认可。我两年一个工作，而且是跨界的，总是在初创难关之后，从未尝过丰收的果实，就离开那个曾经呕心沥血的岗位。我给自己的理由是“够了”，其实是怕守业时，人们不再需要我，而我也不再有价值。可能是被那次离婚留给我的“被抛弃”的经验吓坏了，我在“分手”

之前，自己先离开了，一次又一次。我在书中分享了一些我通过学习，反省自己固有的心智模式与低的自我价值感的经历。如果生命重新来过，也许类似的故事与情景会发生，也许我不再是那个“逃兵”，而是更深刻地体验每一个过程。

到了2003年，我（Amy）和Jonathan（小乔）结婚了。我们发邀请的时候，朋友们就笑说：你们到底谁是中国人，谁是外国人？！小乔是个美国人，羞涩、内敛、朴素、厚道，是个热爱中国文化历史政治的中国通（虽然他现在坚持说自己一直没通）。而我，特别是成了Amy后，除了热情、坚强之外，还张扬、霸道、强势、直接，还假装自信、骄傲。虽然依旧热心，体贴，但争强好胜、挑剔苛刻成了我的主旋律。那个曾经甜美、柔和的我离我越来越远。小乔当时说我是“白天与黑夜”两个极端的组合。在走上心灵成长道路之前，陷在其中的那个我，可真是受苦了。也感谢小乔不离不弃，在我处于情绪的漩涡不能自拔时，或不是真正的我的时候，总是说：“Amy，你是个特别棒，特别好的人。我了解你。”若不是后来的学习、成长，我猜我一定会傻乎乎地丢掉了小乔这个珍宝。在写这本书时，记起



那时的点滴往事，我还会流眼泪。我猜我在书中提到“爱三年”的练习，彻底改变了我的“爱情观”。知道爱情原来是来自自己内心的“接纳”与“尊重”。直到现在，我们依旧可以彼此信任、支持、真诚欣赏。这种感觉真好！

与小乔结婚前，我幻想如果我能够嫁出去，那么生命就有了依靠，心可以安定下来，我也许就不会再有内心孤独的痛苦，也不用再用辛劳来弥补空虚的心。事实上，我嫁得还不错，可婚姻并不是治疗内心的药。我依旧时时挣扎于无明的痛苦与失望中，有对他人的，更多的是对自己的。当这个期待破碎后，我对生活增添了更多的不耐烦。在2003年，我愈发无法集中精力工作，人陷入莫名的惶恐之中，我想我可能要“露馅”了，全世界的人都会发现其实我一文不值了。所以我又一次逃离了。这次是做自由职业者，再一次隐姓埋名，远远离开我以前熟悉的朋友圈，又开始建立了一个新的领域。

我发现我的生命轨迹很有意思，我一次又一次逃离开原来让我感到痛苦的地方，总是幻想着进入一个新的工作地方后，一切就会自动变得如意了，如同跳进一个美丽的肥皂泡，很快，泡沫破裂，我还是会