

过你想过的生活

101个让你幸福的方法

【美】泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 著

倪子君 刘俊杰 译

Choose the Life You Want

《幸福的方法》作者泰勒·本-沙哈尔再度倾情解读幸福
你 可 以 选 择 ， 你 想 要 的 幸 福



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

Choose the Life You Want

过你想过的生活

101个让你幸福的方法

【美】泰勒·本-沙哈尔 (Tal Ben-Shahar) 著

倪子君 刘骏杰 译

图书在版编目 (CIP) 数据

过你想过的生活 / (美) 本-沙哈尔著; 倪子君, 刘骏杰译. —北京: 中信出版社, 2016.1
书名原文: Choose the life you want
ISBN 978-7-5086-5588-8

I. ①过… II. ①本… ②倪… ③刘… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 246727 号

Choose the Life You Want: 101 Ways to Create Your Own Road to Happiness by Tal Ben-Shahar, Ph.D.
Copyright © 2012 by Tal Ben-Shahar, Ph.D.
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Shengjing Management Consulting Co., Ltd.
Published by arrangement with The Sagalyn Literary Agency
Copyright licensed by Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
Simplified Chinese edition © 2015 by China CITIC Press
All rights reserved
本书版权由盛景网联企业管理顾问股份有限公司引进

过你想过的生活

著 者: [美]泰勒·本-沙哈尔
译 者: 倪子君 刘骏杰
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16
版 次: 2016 年 1 月第 1 版
京权图字: 01-2015-6411
书 号: ISBN 978-7-5086-5588-8 / B · 200
定 价: 38.00 元

印 张: 14.5 字 数: 109 千字
印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

序

一个人阐释人生观的最佳方式不是语言，而是他做出的选择。天长日久，我们刻画着命运，也刻画着我们自己，终其一生，直至死亡。

——埃莉诺·罗斯福，美国前第一夫人

十余年来，我一直教授积极心理学课程，并撰写积极心理学书籍。在此期间，这门“幸福的科学”深深地影响了许多大学生、高危人群、企业高管以及政府官员。一路走来，我自始至终坚持一个目标，那就是将社会科学中高深的研究转化为易理解、可操作的方法，帮助个人、组织和社会更好地发展。

我最初之所以对积极心理学感兴趣，是因为我想过上更幸福、更令人满足的生活。对我而言，幸福的一个关键组成部分是实现工作与生活的平衡，经过多年的练习，我似乎已经找到维持这种平衡的方法。而就在这时，金融危机爆发了。

银行相继宣告破产，一度兴盛的企业变得难以为继，各项目资金短缺，人们失去自己的房子和工作。对那些未受到严酷冲击、相对幸运的人来说，他们中的许多人也慢慢丧失了对这个世界的信心，这个

世界似乎不再稳定和安全。与过去相比，我的客户更需要积极心理学，培养他们的抗挫力，保持前进的动力，以支持个人和团队渡过难关，在任何可能的情况下发现潜在的机会。

我发现我很难对这些深陷危机的人说“不”，于是我之前尚能维持的生活和工作的平衡就这样被打破了。我在巴黎为某家高科技公司做咨询，在香港为医生群体举办工作坊，在纽约为高中生讲课，在以色列特拉维夫参加一个有关市场变化的头脑风暴会议。基本上，当时哪里受到了金融危机的影响，哪里就是我和积极心理学的战场，甚至我回到家后也经常熬至深夜，进行各种跨时区的电话会议。

经过一年多无休止的忙碌之后，我终于筋疲力尽了。一天晚上，我猛然意识到我已经被耗尽。那天我在准备一个为期三天的课程，课上有一个环节，要求我尽力调动学员，去发现现实与乐观之间、承认眼前困苦与展望美好未来之间微妙的平衡。通常，此类挑战会让我兴奋，但这一次，我居然一点儿精神都提不起来。我完全无法想象，未来几天该怎么度过。

我尝试进行一次积极的自我激励，可是这次毫无作用，以前奏效的方法和技巧，这次都不管用了。我没有了精力，没有了动力。当时看起来，如果我继续这个项目的話，似乎只有强迫自己挺过去。我之前也这么干过，并且还可以再干一次。我只能这么干了，我真的别无选择。

因为有了这个“破罐子破摔”的念头，我上床睡觉时感觉更糟了。一想到未来几天的窘况，我的心情就很差，而且我对于自己无法想出一个有效激励的方法也感到无比沮丧。我无法解决问题，而是向问题俯首称臣了。接着，就在我昏昏欲睡时，一个念头在脑海中闪现：“不，这

不是真的！我并非只能痛苦地熬过接下来的几天，我有其他选择！”

在那一刻，我意识到，未来三天如何度过很大程度上由我自己决定。我可以选择苦熬几日，也可以选择另一条路，即从热情的参与者那里获得力量，沉浸在自己深信的课程内容中，唤醒我内心的使命感——“通过教育使这个世界变得更美好”。这些都可以赋予我力量！选择痛苦承受还是热情享受是显而易见的。

一旦我做出选择，我便改变了关注点。改变了关注点后，我的感受就改变了。就在几分钟之前，我还一筹莫展，而现在已经为未来几天感到兴奋不已。我的热情被激发了，接下来的几天，我给出了迄今为止最充满热情的表现。

一旦我意识到自己的选项是什么，我就会在几秒内做出决定。但是，我发现关键点在于，意识到自己有选择可能比选择本身要难得多。换句话说，做出一个可能的选择，而且是一个明显的选择，只有在觉知到自己“真的可以选择”时，才会成为一种可能。事实上，我们通常会认为决策是最难的部分，其实意识到自己可以做出哪些选择才是更难的部分。

实际上，我们生命的每时每刻都存在一些隐而未见的选择。

或许，这种醒悟并不该让我如此惊讶。毕竟，相关心理学研究已经表明，40%的幸福感来自于我们的选择，即我们所选择的想做什么和做什么会直接影响我们的感受。

比如说，在失去了晋升的机会或是创业失败的情况下，我可以把这些经历看作永远无法翻身的致命一击，也可以把它们看作一种提醒——一个学习和成长的机会。如果我一味地从负面看待此事，我的自我感觉会很差，并且对未来持悲观态度。但如果我把挫折看作一种

提醒，我可以从中吸取经验教训，还能提升对未来的期望。意识到“我有一种选择”不仅可以提高日后的成功率，还可以在当下使自我感觉好起来。

在罗伯特·弗罗斯特著名的诗作《未选择的路》中，他描述，当自己站在岔路口，被迫在两条路中二选一时，他选择了那条更少人走过的路，它是一个对漫长的人生来讲“令一切与众不同”的选择。

弗罗斯特面对两难选择时——选择一条对长远的未来更重要的道路是如此困难，它让每个读者都产生了共鸣。我们都曾身处这样的困境：是否要下定决心走进婚姻，大学该选择什么专业，要不要接受另一个城市的工作职位……在这些困难的时刻，我们期望做出正确的决定，还要尽力不在这个极其重要的决策面前崩溃。实际上，有时不做选择本身或许就是一种意义深远的选择。

生命中那些所谓的“重大决策”，也就是人们定义的那些少之又少、影响一生的决定，并不应该掩盖一个事实，那就是在人的一生中其实事事处处都面临选择。在人生中的每个时刻，我们做出的每个微小的选择，日积月累对人生产生的影响，其实一点儿也不亚于那些重大决策。我可以选择挺直腰板，或是弯腰驼背；可以选择友善待人，或是消极冷漠；可以选择为自己拥有健康、亲情、友情而感恩，或是把一切当作理所当然；可以选择“我可以做出选择”，或是对潜在的选择视而不见。对个人来说，这些选择看似没那么重要，但它们如一块块砖石，铺成了我们自己的人生之路。

更重要的是，这些选择产生的连锁效应（比如一系列小事件和当下的感受）创造了一种生命状态，这种生命状态往往更深远地影响我们的人生，超越了做决定的那一刻我们可以预见的影响。比如说，如

果我一大早就感到苦闷和焦虑，便可以通过深呼吸、微笑，或是把人生目标带入我在做的任何事情中，以此改善我的情绪。以上任何一个选择都可以创造一个积极的连锁效应，让我在愉悦的心理状态下度过这一天，并且在工作和家庭中触发其他积极的体验。同样，当我第一次与一个朋友坐下来进餐时，如果我选择用心并真诚去倾听朋友的心声，就可以提高整个交流的质量，还会增进双方的友谊。

通常，由于我们意识不到自己正处在岔路口——事实上存在更多选择，因此我们往往无法享受最佳选择带来的好处。亨利·福特曾经说：“无论你认为自己行还是不行，你都是对的。”同样，这句话也适用于我们的选择：无论你认为自己有选择还是没有选择，你都是对的。换句话说，当你认定自己没有其他选择时，这就将成为你的现实。在我授课的前一晚，当我感到疲惫不堪、无精打采时，我能看到的唯一出路就是挣扎着挺过接下来的几天。我原本有其他选择，但我完全被自己当时有限的洞察力制约了。

当我们察觉不到自己每时每刻都有选择权时，就相当于放弃了能够改善生活的控制权。比如，我们会想当然地认为，自己的感受只能如此、无法改变了；我们会对别人的行为做出自动的反应，完全考虑不到或许我们还有其他选择；我们会一次又一次用同样的方式应对同样的情形和问题，就好像其他方式都不存在似的。我们会假设自己的想法、行为以及感受是不可避免的，继而否定了其他选择的可能性。

在《深夜加油站遇见苏格拉底》一书中，丹·米尔曼讲了一个他从老师那里听到的故事：

午餐的哨声吹响后，所有工人坐在一起用餐。每天，山姆打

开饭盒后都抱怨：“该死！又是花生酱和果酱的三明治。我讨厌死花生酱和果酱了！”他日复一日对着他的午饭发牢骚。直到有一天，一个同事终于忍不住问他：“山姆，如果你这么讨厌花生酱和果酱，为什么不让你老婆做别的呢？”

“我老婆？”山姆回答，“我还没结婚呢，这些三明治都是我自己做的。”

我们经常无意识地做同样的事，就像每天都在为自己用一成不变的材料做着不合口味的三明治。生活给我们的原料是一些我们无法控制的外部条件，比如身体特征、原生家庭、全球经济的波动，或是由他人选择而我们没有发言权的一些决定。然而，即使限制和约束如此之多，我们选择哪种原材料、如何使用它们，其实绝大部分仍取决于我们自己。

无论我们身处何种环境，我们都可以有意识地努力发掘外在环境或自身的潜力。当我们抛开惯有的视角时，往往会惊喜地发现，原来有那么多美味的原材料可以选择，我们完全可以做一个自己喜欢的三明治。对于选择原材料的自由，与应对各种环境一样，我们能够成为现实生活的创造者和决策者。

所以，你想为自己创造什么样的现实呢？你自己做的三明治好不好吃？实际上，这都取决于你自己，你有更多的选择！“你的生活你做主”，开始选择吧！

“是什么”与“不是什么”

工作坊前夜那个灵光一闪的时刻，让我意识到，我能够在生活的各个方面更积极地创造一种我想要的生活。静下心来，从容地发现之前曾被自己忽略的可能性，就像为一个充满机会的世界打开了一扇大门。一个小小的观念的调整却为我的人生带来了巨大的影响，而这正是我决定写这本书的原因。

本书介绍了三种类型的选择：第一种选择是我们每时每刻都要做的微小选择，比如微笑或深呼吸；第二种选择是我们在某件事发生时做出的选择，比如对失败的反应，或者是否要赞美一位成功完成项目的同事；第三种选择是生命中的重大选择，比如我们追求的职业道路，或者是否该从事某个公益项目。这本书主要关注前两种类型的选择，第三种类型的选择也会提及，并贯穿全书。

这不是一本关于道德决策的书，也不是帮你进行困难决策的书。这本书涉及的大部分选择，即我们生活中面对的大部分选择，我将其称为“不是选择的选择”。换句话说，这些选择中有哪些是正确的决定通常显而易见。比如，大多数时候我们都清楚该如何选择：什么坐姿是正确的？怎么走路更为得体？面对失败或成功如何反应更有益？哪种与孩子和伴侣的沟通方式是适宜的？然而我们却常常拒绝已知的正确选择。苏格拉底说过：“知道才能做到。”不幸的是，他说得并不对。

这本书并不是关于“知道”什么是正确的选择，而是关于如何“做到”正确的选择。自始至终，我有两个目标：第一，帮助你成为一个有觉知力的人，意识到在每日、每时、每分、每秒，你的生命中都存

在选择，让你有机会做正确的选择；第二，鼓励你在做出最佳选择后采取行动，也就是“知道”并“做到”。

这本书是由一系列选择组成的，大部分是那些“不是选择的选择”。每个选择后面都有一段引言，来简要说明这个选择，同时用一个故事描述这个选择。这些故事包括个人的奇闻逸事、假想的故事、心理实验的介绍、历史人物的记述，或者是电影或文学著作中虚构人物的经历。这些故事的意义在于激活你的思路，让这些选择变得更易懂、更接近现实生活。之后，由你自己决定是否将一些例子举一反三，应用于生活的其他方面。比如，如果某些例子是和工作有关的，你或许可以思考一下，看看这个特殊的选择方式是否可以应用到家庭中；如果一个例子是关于你和爱人之间的亲密关系的，你也可以看看，在和上司或孩子相处的过程中是否有相似的情景。

你可以轻松阅读本书，也可以把它当作一本练习册，即针对每个选择反思和行动。为了帮助记忆，如果你写下自己所关注的选择，并摆在醒目的位置——电冰箱上、办公桌上、口袋里或是设置成手机或电脑的屏保，将对你有很大帮助。我个人觉得，最有效的提醒方式是在手腕上系一条简单的小带子，它能帮助我固化一个选择行为，使它成为我的第二天性。在接下来的一周至一个月的时间里，我每天都会戴着这个类似腕带的东西（心理学家威廉·詹姆斯称，养成一个新习惯需要 21 天）。我现在所戴的腕带每天都会提醒我，要以幽默和轻松的心态面对周遭的一切，而之前一段充满压力的时期，我所戴的腕带则在提醒我，要更有耐心地对待我的孩子们。

在阅读本书时，你可以尝试不同的选择。在某次思考或实验之后，如果一个特定的选择无法与你产生共鸣，你可以先跳到下一个，或是

重复之前的练习。过一段时间，你再回到那些跳过的选择，看看是否对你有所触动。

你也可以选择几个主题，与读书俱乐部成员、你的家人和朋友一起讨论。在工作场合，针对各种选择进行的有益讨论可以增强团队的凝聚力，还可以化解并削弱扼杀创新性的固化思维。将选择如何改变了自己生活的故事与他人分享，往往可以成为激励他人行动的巨大力量。

我在这本书里提供的选择，有一些来自我个人、朋友以及客户的经历，有一些则是基于心理学家、哲学家以及全球商界和学界领袖的相关研究。

你会发现，书中有些选择会出现一些重叠。这是我特意安排的，基于两个原因：第一，当我们从不同的角度应对同样的问题时，可能更有助于改变自己的习惯；第二，如果我们想确保改变的持久性，那么不断重复就至关重要了。

感谢你“选择”这本书。

选择就是创造。

决定去选择，就是决定去创造。

通过我的选择，我创造了我的生活。

在我生命中的每一刻都可以选择。

每分每秒组合成为我的生命，每个选择组合成为我的人生。

我想过什么样的生活？

什么样的选择会创造这样的生活？

contents

目录

序 XI

- 1 你可以选择 001
- 2 留心美妙之时 005
- 3 退后一步 007
- 4 有意识地思与行 009
- 5 传达自信 011
- 6 做出改变 013
- 7 立即行动 015
- 8 宽恕 017
- 9 找到自己的使命 019
- 10 从苦难中学习 023

- 11 爱心冥想 025
- 12 面对自己的弱点 027
- 13 力求双赢 029
- 14 享受人生 031
- 15 尊重你的身体 033
- 16 创造好运 035
- 17 改变你的思维模式 037
- 18 由衷赞美他人 039
- 19 做一个价值发现者 041
- 20 用心倾听 045

- 21 拥有更多积极体验 047
- 22 拥抱批评 049
- 23 学会说“不” 051
- 24 接受现实，勇敢行动 053
- 25 幽默一些，轻松一些 055
- 26 抓住重点 057
- 27 独立思考 059
- 28 停止忧虑 061
- 29 乐观积极 063
- 30 慈悲为怀 065

- 31 发挥你的优势 067
- 32 学会放下 069
- 33 享受过程 071
- 34 一切都会过去 073
- 35 动起来！ 075
- 36 敞开心扉，不断学习 077
- 37 发现生活中的无价之宝 079
- 38 切忌“自动驾驶” 081
- 39 微笑 083
- 40 关注美好的一面 085

41 活在当下 087

42 延迟满足 089

43 做你想做的 091

44 失败乃成功之母 093

45 助人与奉献 095

46 深呼吸 097

47 不要过于追求完美 099

48 保持独立 101

49 追随内心 103

50 学会感恩 105

51 沉默是金 107

52 活出真正的自己 109

53 善待他人 111

54 知足常乐 113

55 管理你的情绪 115

56 每天都是新的一天 117

57 正念 119

58 善待自己 121

59 有张有弛 123

60 想得远，做得近 125

- 61 传递正能量 127
- 62 学会表达 129
- 63 创造未来 131
- 64 坦率真诚 133
- 65 放慢脚步 135
- 66 走出舒适区 137
- 67 改变自我认知 139
- 68 做出承诺 141
- 69 唱吧，跳吧，倾听吧 143
- 70 困难就是挑战 145

- 71 美丽的敌人 147
- 72 勇气 149
- 73 友善 151
- 74 游戏人生 153
- 75 考虑周全 155
- 76 谱写自己的人生 157
- 77 关注积极 159
- 78 以身作则 161
- 79 深度了解 163
- 80 熟视有睹 165