



一个人的蜜糖 另一个人的砒霜



寻找自己的幸福地图

「新加坡」狄芬尼 著

给那些渴望快乐和幸福
并确实想要改变自己的人

一个人的蜜糖

另一个人的砒霜

寻找自己的幸福地图



「新加坡」狄芬尼 著



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目(CIP)数据

一个人的蜜糖, 另一个人的砒霜: 寻找自己的幸福地图 / (新加坡) 狄芬尼著. — 深圳: 海天出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5507-1464-9

I. ①一… II. ①狄… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第216370号

一个人的蜜糖, 另一个人的砒霜: 寻找自己的幸福地图

YiGeRen De Mitang, LingYiGeRen De Pishuang: Xunzhao Ziji De Xingfu Ditu

出品人 聂雄前
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 万妮霞
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层(518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 9
字 数 150千字
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次
印 数 1-4000册
定 价 32.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



〔新加坡〕狄芬尼

作者简介

狄芬尼，曾任大学副教授、媒体主编和商业策略顾问、Life Coach（生活教练），做过广告与品牌推广、国际项目协调、地产规划和财富管理等工作。

其作品《十倍薪与百倍薪的快意人生》在新加坡、中国大陆和中国台湾三地相继上架，作品以传授实用的人生规划和财富技巧受到华人圈广大读者的欢迎。

狄芬尼现居住在新加坡东海岸，喜爱美食、电影及音乐，喜爱摄影和自由自在的旅行。

电邮：daphneyuen998@gmail.com

作者手记

如果我只教你赚“十倍薪”，那你只学了一半；
无论拥有多少财富，你人生中不可或缺的，是幸福。

给那些渴望快乐和幸福
并确实想要改变自己的人

序：热情的生活

郭亮

1988年4月，美国有位年轻的哲学博士霍华德·金森对121名自称很幸福的人进行了调查，得出两种人会感到幸福，一种是淡泊宁静的平凡人，一种是功成名就的杰出者。20年后，这位霍华德博士再找回当年的那121人，做了次回访，却得出了不同的结论：所有靠物质支撑的幸福感，都不能持久，都会随着物质的离去而离去。只有心灵的淡定宁静，继而产生的身心愉悦，才是幸福的真正源泉。

如果这是关于幸福的结论，那么我们是不是可以当成公式一样，照着生活，意思是，只要保持心灵的淡泊宁静，保持愉快，就可以拥有幸福的人生？假如这也成立，那么最后的问题就是，如何保持那种心灵的平静和喜悦？这是关键，但也最难！

幸福快乐人人都想拥有，可是与生俱来的各种欲望，却总是让人觉得是与幸福相悖的，不小心感觉到了，却又不宜久藏，所以总在寻找永远保鲜的方法，而心里明白“永远”两个

字大概只会是一个梦想。

人们拥有幸福快乐的感觉，就像是走路碰着东西，这是人人都有的经验，又大都说不清道不明其原因。我一直觉得这是个大命题，这也是我特别佩服芬尼的地方。她不但告诉你幸福快乐为什么重要，而且居然还有获取的方法。如今距离当年的调查已过去快三十年了，假如再来一遍，不晓得结论会不会又有不同？我不知道，可某种意义上说，芬尼知道。

认识芬尼好几年了，每次见面聊天，她总有说不完的新鲜趣闻、旅途体验，还分享她正在写的新书、未来新的计划等等。好像上本书刚在中国大陆和台湾上市，这本幸福疗愈宝典已经在动笔了。她总有许多事在忙，可忙得那样开心，那样投入，眼里有光。当然做什么事都不会总是一帆风顺的，都需要努力和耐心。其实有时我会觉得芬尼大可不必这么忙，以她的资历、经验及条件，完全有能力选择一种至少常人都觉得更为舒心舒服的日子，可她偏不，偏要马不停蹄地做着各种各样她自己觉得要完成的事，且乐此不疲。

因为好奇，芬尼对世界充满了兴趣，虽然已过不惑之年，可她不像普通人那样随着年龄的增长，愈发墨守成规或故步自封，漠视事物的发展而一切以经验为上。因为好奇，她不断地要弄明白，弄明白了就要分享，分享给他

人后，自己又去探寻下一个谜题。人为什么不快乐？她想知道，假如为了钱，那么如何更有钱？她想知道，有了钱为何还不觉得幸福，她想知道。搞清楚弄明白之后，于是有了《十倍薪与百倍薪的快意人生》，有了《寻找自己的幸福地图》……大概，不是大概，是一定还会有更多。

跟芬尼面对面聊天，你总会被她眼里的光吸引，久了你就会懂得，那是一种探知的欲望需要满足，一种可以分享的喜悦需要传递，就是热爱生活。正如书中所言：“热爱，是一种主动追求，也是一种专注的沉浸。专注于一件你认为有意义的事情，可以产生莫大的推动力，促使你去忘我地、专心致志地演练和探求。”

强大的生活热情源于热情地生活。

为什么人们总说幸福其实很简单？为什么“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”成为古训？就是知易行难，常挂在嘴边的往往是最难做到的。如何开始？如何成就？那就请阁下打开这本书，像芬尼一样，唤起好奇，看看答案究竟是什么？

作者为新加坡新传媒电视节目主持人、影视演员、南洋艺术大学戏剧系讲师，《联合早报》《都会佳人》等专栏作家。

前言

人生的意义：活着就是要幸福

“人活着最想得到的东西是什么？”

对于这个问题，很多人毫不犹豫脱口而出的就是两个字：“幸福！”

如果你仔细地给自己内心深处最想要的东西排个名次，你很清楚，排在最前面的那个，不一定是一份最满意的工作，也不一定是得到多少多少的金钱财富，爱情当然很重要，“嗯，但是仅有爱情是不够的”。说来说去，如果不能留下一样的话，那么多数人会选择可以代表一个人内心所求的综合指标：幸福。

幸福，是人生的意义和终极目标。如果没有幸福从内心深处油然而生，那费尽全力挣来的功名利禄、成就名望、金钱财富等等，说不定就会像变了味儿的酒，成为一种遗憾的负担。

那么，幸福是什么呢？

非常遗憾，我无法说清楚；更为遗憾的是，大家也都说得不那么清楚——从古到今人人追求的幸福，包括亚里士多德、孔子、苏格拉底和柏拉图一大堆中西先哲在内，虽经各个世纪不断探索和阐述，加上目前庞大的现代研究阵营经年累月不懈的努力，但是，到今天为止，还是没有谁能把幸福的概念像定义原子、

纳米一样科学、完美地表达出来。——这不是我在为自己开脱，有些东西、有些时候，恰恰处于人类对知识探索的有限和无限的交界地带。这一方面说明人类对于自身的了解并不比对太空多多少；另一方面，说明幸福是一个随时代、地域、社会潮流发展的变体。没有完美定义，意味着事物正在继续发展和探索之中。

之所以有这种情况，并不在于努力不努力和有效无效，而是世间的确存在着那么多的未知。例如美学中的“美”和心理学中的“幸福”（不幸的是，本书恰恰与这两个概念有关）。也许，什么事物到了雅俗共赏、老少皆知、世代追求、不断尝试和拓展变化的程度，连概念和内涵也需要时时被丰富被更新？迄今为止，在人类精确定义了无数事物之后，什么是美，什么是幸福，依然是人人都可感知却无人能全面完整定义的空缺——也许正因为如此，才更激发我们探索的信心和勇气，鼓励我们挑战未知吧。

但无论如何人人都想要幸福——管它是什么呢！反正，幸福就是人的“心里想”——那个一直揣在怀里朝思暮想做梦都想得到的东西。

在 2013 年，我曾经写过一本书，教给那些想改变自己命运的人怎样去赚“十倍薪”。坦率来说，人怎样赚钱、怎样规划自己的人生以及如何开拓潜力、延续自己的财富，这些并不是很难的事，用心加毅力往往能够奏效。但是如果我只

教会了你赚十倍薪，那你只学会了一半，无论拥有多少财富，你人生中不可或缺的，是幸福。

幸福当然和物质财富分不开，但又不等同于拥有物质；幸福看不见摸不着，却还是能够处处感觉得到；幸福虚无缥缈，不能直接撒网捕捉，却在你实现和经历过的人生高低潮的当儿悄然浮现。如果说一个人不幸福，那么，有多少金钱，拥多少豪宅，再有怎样的香车美人常伴左右，挟多大功名成就与影响力，心中还是难言的不幸福。

幸福就是这样一种人人想要又不可名状的东西。

偏偏这里就挂出了一张“幸福寻宝图”——如果你相信幸福这玩意儿，我们就拿着这张发黄的羊皮纸上路吧。如果你愿意，就张开心网，细细品评、用心捕捉幸福的那种感觉；用你的心去触摸幸福的鳞片和质感；用你的灵魂之眼去辨别比黄金更珍贵、比蜜糖更甜蜜的那种东西。你自己要去找找到那条盘绕在心灵上的迷踪之径，然后自己学会怎样用快乐胀满期盼的心房。

幸福捉不到哦，只能用心灵去拥抱。

成长是自己的，这个旅程你要自己走喔——

Ok,let's go!

狄芬尼

目 录

前言

PART I 你的幸福地图

CHAPTER 1 幸福就像海市蜃楼

- 倾听心跳：为什么我们感觉不到幸福 \ 5
- 幸福路上的狂奔：只有朦胧没有风景 \ 8
- 行将崩溃：是什么堆积在心头 \ 10
- 流行是一个万花筒：困惑中难以抉择的生活 \ 14

CHAPTER 2 调制一杯幸福鸡尾酒

- 幸福的基因：心态和性格 \ 22
- 幸福的分水岭：年龄 \ 24
- 幸福的依托：工作 \ 29
- 幸福的保障：收入 \ 32
- 幸福的缆绳：婚姻 \ 35
- 幸福的基石：健康 \ 39
- 幸福的调味料：教育与文化背景 \ 41

CHAPTER 3 幸福的方向

- 积极的心态是人生的原动力 \ 47
- 开启内在的自己 \ 50
- 布一张安全防护网 \ 53
- 平衡生活中最难的技巧 \ 56

CHAPTER 4 偷走幸福的黑手

负面思维和负面情绪：谁遮挡了你的阳光 \ 63

不快乐的个性：你的血液是蓝色的吗 \ 68

不自主的生活：你身上绑着看不见的绳索 \ 72

陷入困顿：你被“卡”在其中 \ 76

病痛：时时刻刻的身心无奈 \ 79

挫折：啃噬信心淹没幸福的艰难时刻 \ 86

PART II 幸福的法则

CHAPTER 5 采撷和营造：快乐是一种心境

快乐需要去寻找 \ 95

学会培养快乐 \ 100

把快乐当成一种习惯 \ 106

CHAPTER 6 快速简单的幸福调适

你的情绪谁做主 \ 113

定制快乐：给情绪装一个“开关” \ 118

CHAPTER 7 攀上幸福的巅峰

眼耳鼻舌身：快乐常环绕 \ 123

内心的愉悦：像花儿一样绽放 \ 125

让精神像常春藤一样自由攀爬和生长 \ 127

随时汲取正能量 \ 128

CHAPTER 8 聆听内心释放快乐

明了自我：你究竟要的是什么 \ 135

让自己从内里亮起来 \ 138

期待快乐 预想幸福 \ 140

看见未来，做最好的自己 \ 142

PART III 做个生活美学家

CHAPTER 9 幸福提纯不忘初心

现在我们拥有的生活 \ 151

昨日的梦是否依然在心中 \ 154

有爱在 春暖花就开 \ 155

觉醒是眼前的光 顿悟是行路的灯 \ 157

CHAPTER 10 在爱与美的浸润下

积怨焚心以爱释怨 \ 163

甘霖润泽以美养心 \ 165

聚焦美好消融烦恼 \ 167

CHAPTER 11 幸福航线：朝着那片最美霞光

美的唤起 \ 173

美的疗愈 \ 177

CHAPTER 12 过去 现在 未来：一个澄静美世界

活在当下 \ 187

体会 体味 体验：让生活充满“小确幸” \ 189

放下！放下！ \ 191

现在就出发：发现世界找回全然的自己 \ 195

让爱生长看爱开花 \ 201

活力再生：你就是生活艺术家 \ 204

附：欢乐大派送

快乐原来很简单——40个快速提升幸福感的方法 \ 209

跋

致谢

CHAPTER 1

PART I

你的幸福地图

CHAPTER 1

幸福就像海市蜃楼

每个人自从出生 就朝着一个方向奔走
在刚刚开始的时候 脸上带着微笑
渐渐地 因为幸福难求 我们麻木了
更有甚者 越来越多追求
变成包袱
变成背道而驰
幸福 是酿在梦里的酒香
醒来时 我们四顾茫然