

所有想幸福快乐的人都要读的一本书

快乐人生7步骤

HAPPY
FOR
NO REASON

7 Steps to Being Happy from the Inside Out

【美】玛西·西莫夫 卡罗尔·克琳 著
蒋旭峰 马翔云 译

广西科学技术出版社

快乐人生 7 步骤

[美] 玛西·西莫夫 卡罗尔·克琳 著

蒋旭峰 马翔云 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2008-113

Translation Copyright © 2008 by Guangxi Science & Technology Publishing House

Happy for No Reason: Seven Steps to being Happy from the Inside Out

Original English Language edition Copyright © 2008 by Marci Shimoff

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐人生 7 步骤 / (美) 玛西·西莫夫, (美) 卡罗尔·克琳著; 蒋旭峰, 马翔云译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80763-025-8

I. 快… II. ①玛…②卡…③蒋…④马… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046767 号

KUAILE RENSHENG 7 BUZHOU

快乐人生 7 步骤

作 者: [美] 玛西·西莫夫

[美] 卡罗尔·克琳

责任编辑: 孟 辰 何 醒 蒋 伟

装帧设计: 卜翠红

责任校对: 曾高兴

责任审读: 梁式明

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开 本: 730mm×1 020mm 1/16

字 数: 280 千字

印张: 16.75

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-025-8/G·6

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

这是一个出版史上的奇迹！

作者作品在全球销售**1300万册**，被译为**33种文字**！

世界上**每500人**就有一人拥有她的作品！

《心灵鸡汤》作者再次快乐来袭！

一起加入快乐吧！

这本书实在是太棒了！很实用，让人深受启发，而且每个人都能做到。《快乐人生7步骤》提供了有效的方法，让你获得生命全方位的快乐，就像7本好书完美地结合成了一本。

——《高效能人士的7个习惯》作者史蒂芬·柯维

实用、可靠，这本书让你真正快乐起来。我确信如果你跟随她这本炫目的新书去实践的话，你也将拥有一生的快乐。

——《心灵鸡汤》丛书的合著者杰克·坎菲尔

我们不能依赖于外部条件获得持久的快乐。持久的快乐必须从内心获得。《快乐人生7步骤》基于科学研究和真正快乐者的亲身经历，向你展示了如何一步一步提升快乐起点的最佳方法。

——《YOU身体使用手册》作者迈哈迈特·C. 奥兹博士

《快乐人生7步骤》提供了7个清楚、有力、有效的步骤，你立刻就可以实践快乐。

——《男人来自火星，女人来自金星》作者约翰·格雷

《快乐人生7步骤》提供了实用、充满希望的方案，教我们如何去战胜恐惧、忧郁、焦虑和压力。其中的秘诀就是：无论世界上发生了什么事，我们每个人都有能力专注于喜悦和快乐，都有能力获得健康和快乐。这本书真是一本深入人心的上乘之作。

——《更年期的智慧》作者克里斯蒂安·诺斯鲁普

我喜爱这种获得真正快乐的实用方法。书中的真实故事让人感动、深受启发。仅仅是看看这本书就让我更快乐了！

——金球奖得主奥莉维亚·赫西

这本书融合了精彩的快乐技巧和事例，书中的人们已经拥有我认为人类能够拥有的最为重要的发现，那就是我们有内在的能力去达到真正的快乐状态。

——艾美奖得主琳赛·瓦格纳

快乐一号法则——读这本书！如果你想要健康、财富、智慧，那就去实践书里推荐的快乐习惯吧，因为快乐是所有的源泉。

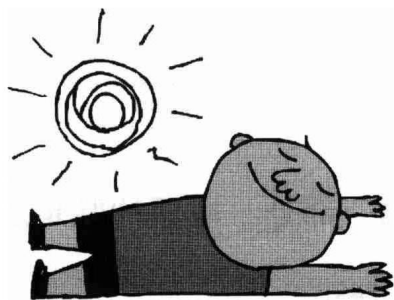
——美国CNBC主持人菲尔·汤恩

《快乐人生7步骤》是关于快乐最重要的书！独一无二的生活改变法，无论经历什么风雨，它都能让你变得快乐起来。

——加拿大顶级商务与投资培训师雷蒙德·亚伦

如果没有快乐，财富和成功将一文不名！《快乐人生7步骤》教会了我们不管生活处于何种状况，应该如何做到快乐地生活。

——BNI创始人兼董事长伊凡·米斯尼尔



献 词

谨以此书献给那些曾经想要变得快乐的人。

感受真正的快乐不再是天方夜谭了。

也献给我的父亲，你是我心中第一个真正快乐之人的典范。

你的快乐一直装在我心底。

前言

杰克·坎菲尔



钱可以买到快乐吗？好像可以，因为你刚刚掏钱买了这本有关快乐的书。

至少，你已经迈出了我的好友玛西·西莫夫指出的重要一步，正在走向“真正发自内心的快乐”。

本书讨论的话题是每个人都梦寐以求的。现在我们大多数人已经满足了自己的基本生活需求，也感受到一定的物质生活舒适度，因此我们就想寻找生活中更多的真意。不管我们买了一辆好车，踏上了梦寐以求的一次旅行，得到加薪或是给一个小团队担任培训老师，我们都希望做这些事能给我们一种更深层次的内在快乐。但是要得到这样的快乐绝非易事，所以才有如此多的人对它孜孜以求。还有什么比寻求真正的快乐更加急迫的需求吗？

在《快乐人生 7 步骤》中，玛西·西莫夫向我们提供了一条独辟蹊径的快乐道路。大多数关于快乐的书都把创造快乐的重心放在了外在世界，《快乐人生 7 步骤》一书把注意力放在了我们的内在世界。《快乐人生 7 步骤》教会我们该如何由内而外地体验快乐，这其实才是真正重要的环节。在书中你会找到简单、实用的步骤来让自己体验到更深层次、更加永恒的快乐状态，这种状态是超越了我们身处的外在环境的。

如果你看过电影《秘密》的话，你就会知道玛西·西莫夫和我都笃信吸引力法则，这条法则告诉我们：你最渴望什么，什么就会进入你的生活。在书中玛西·西莫夫会教给你有效使用这条法则的方法，从而让你的内心维持一种永久的快乐状态。

我认识玛西·西莫夫大约是在 20 年前的一个研讨会上，当时她就给我留下了深刻的印象，因为她充满了热情和能量，迫不及待地想要马上吸收一切知识。有一天，

这个充满活力的女人给我打电话说她有一个好主意，想写《心灵鸡汤——女人篇》（当时出版的只有《心灵鸡汤——心灵篇》）。我对她说：“这个主意听上去不错，但是我为什么需要你来帮着写呢？”

玛西·西莫夫和她的伙伴詹妮弗·霍桑毫不迟疑地对我说：“因为我们俩都是作家，我们都对女性听众发表过演讲，而且我们都是女人。”

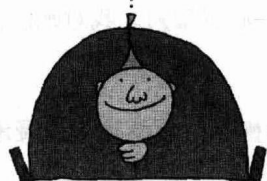
“你们的最后一个理由让我折服。”我坦言道。

那是一次成功的合作，自此我和玛西·西莫夫便有了多次的紧密合作。

玛西·西莫夫是写作“快乐”题材的绝佳人选，自从我认识她以来，就知道她对快乐的求索从未中断，她追求着快乐的最深层次价值。我觉得她就像一个先行者，为后来者画出了颇有价值的路线图。当玛西·西莫夫告诉我应该关注一下什么的时候，我知道那肯定是无价的瑰宝。

玛西·西莫夫总有一种过人的才能，那就是能够深入浅出地解释人性中深层次的精神索求。《快乐人生7步骤》就是一个完美的例证。这本书向我们展现了一种真正的快乐方法，读这本书不啻于一种享受。从我们创作《心灵鸡汤》的经验来看，我们也了解到一部作品要想真的深入人心，它的故事就一定要能够在我们的记忆中长存。从远古的洞穴时代起，人类的大脑就在迫切地渴望听到好故事，这也是人类感知世界的方式。在《快乐人生7步骤》一书中，就有很多这样真实的故事，故事中的主人公在生活中实践了这样的原则，从而找到了内心深刻而持久的快乐。

我把玛西·西莫夫称作一位完美生活的领路人，一个“展示人生真谛的魔法师”。我相信，如果你能够遵循她在这本杰作中提出的一些建议，那么你也一定能找到自己人生一辈子的快乐。



译者序

这是一本让我好几次读着的时候都感动得不禁流下眼泪的书。这些年翻译了一些作品，读到了一些好书，得到过不少收获，但是翻译过的书能在情感上这样打动我的，也已经是一年多前的事了，能让我为一些文字流眼泪的作品更是两年前的事了，所以我感到幸运。

书中一些言简意赅而又振聋发聩的句子确实让我过目难忘：“人们伤害别人，只因为自己受到了伤害”；“那些给别人生活带去阳光的人很难让自己的生活不阳光”；“当我不再注意别人是不是让我快乐，或者满足我的需要，而是考虑什么能让他们快乐时，我眼中的每个人都变得很美丽”；“其实爱别人并不复杂也不困难”；“无论我们身处何地，现在全世界都有一种无时无刻都能够让人联系上的新困扰。你知道在我们的星球上每6个人就有一部手机吗？由此你就能看到在物质世界中我们多么容易就会迷失自我，而无法给心灵留出一点空间”……

快乐确实是比悲伤更深刻的一件事，《快乐人生7步骤》一书中的很多真实的生活故事会让你动容：你会读到玛丽·洛奇原谅了杀害自己儿子凶手的故事，知道人的胸怀可以有多宽广无私，更了解到人应该怎样用情感经济学的释怀来善待自己；你会读到快乐绿洲“我只能给你微笑，女士”的故事，知道在逆境与绝望中我们依然可以微笑待人；你会读到护士艾瑞尔·吉尔伯特的故事，知道了一个人在失明之后仍然可以像之前一样热爱生活，热爱自然。

快乐确实是一件科学的事。想知道为何女人更喜欢照顾孩子或者宠物吗？想知道



你冥想时大脑皮层会有怎样的反应吗？为什么有些人比别人更快乐呢？你知道一个人的习惯思维中百分之多少的想法往往都是消极的吗？你知道不同的思考模式能创造出新的神经传导路径吗？这些问题你都能在本书中找到答案。

与其说我是在翻译这本书，不如更确切地说我是在升华和疗伤。我的宽容、爱、信念的边界都在我阅读的过程中潜移默化地扩大了，我们常说“见贤思齐”，我也会觉得这些懂得什么是快乐和懂得怎样让自己快乐的“贤人”值得我“思齐”。作为一个普通人，我的心灵的深处也有许多阴影，我的性格之中也有这样那样的缺陷，书中的很多快乐技巧教会了我应该怎样去在无力改变过往的条件下能变得更高兴，如何在每天繁忙的节奏中去喘口气，如何去疗愈大大小小的心伤。

通过阅读这本书，我也学会了很多变得更平和快乐的习惯，发现真的很有效果。例如，我开始尝试像书中建议的那样，通过得到更多的安静而非忙碌去体会生命更深的意义，例如闭目养神的时候我就不再打电话了，看书的时候就不再打开收音机听英语广播了，在过马路的时候不再习惯性地发短信了，在去健身房的时候就把手机锁在柜子里而不是随时随刻都怕漏接电话了。我学会了不要让自己的五官都疲于忙碌，而是留出更多的一点空间给自己的心灵，这样可以更好地去接纳、放弃和信任。特蕾莎修女说的这句话实在很精辟：“上天是安静的朋友。看看自然界中，树木、花、草是如何在安静中生长的；看看星星、月亮和太阳是如何在安静中移动的……我们需要安静来触摸心灵。”

作为这本书的第一个读者，我感到很幸运，因为我从书中拾到了一些瑰宝。当读到最后卡罗尔·克琳写的“开着我的车，黄线闪过/纽约的冬天和纽约的天空/然而没什么特别的原因/突然我特别的开心……”那首诗时，我一样感到一种内心的震颤。因为在我生活中最快乐的时刻就是和未婚妻驾着她那辆黄色的小车，穿行在北京的天空下，我会把自己的左手放在她的右手上和她一起换挡，我们去任何地方都无所谓，其实没有任何理由，我真的就是很开心。我恭恭敬敬地把这首诗誊写了下来，放在我的书房里。相信你也会从书中邂逅这样或那样的美丽贝壳。

我一直很感谢命运能给我这些机会读到这些好书，也很高兴通过翻译本书认识了

两位作者玛西·西莫夫和卡罗尔·克琳，并和她们保持邮件联系，她们也给了我很多启示和鼓励。我一直铭记着这样一句话：“如果未来你不去读几本有意思的书，见几个有意思的人，那么接下来的人生也就索然无味了。”相信读者在阅读这本撷取了很多人有意思经历的好书后，会给生活增添几许亮色。

感谢朋友夏晨在译者遇到书中阿拉伯语的理解上给予了惠助，感谢胡冉、叶欣等



几位朋友在翻译中提供的协助，限于自己的水平，错谬之处在所难免，欢迎批评指正。（译者邮箱 contactmedanny@hotmail.com）

蒋旭峰

2008年4月 于北京松城斋

目 录



前 言 杰克·坎菲尔	IV
译者序	VI

第一部分 快乐的驻足之处

引 言 快乐，从这里开始！	2
---------------------	---

第一章 快乐真的不需要理由吗？	8
-----------------------	---

我们穷毕生精力寻求快乐，心向往之，竭力获得我们认为能让自己快乐的东西：财富、美丽、权力、事业等。但事实是，要达到真正的快乐，你要做的只是提高快乐起点而已。

第二章 实践快乐	22
----------------	----

托马斯·杰弗逊，这个创建了美国的伟人，他告诉我们每个人都有权利去实践快乐，而不是去追求快乐，因为有时候费心追求往往是徒劳的。

第二部分 打造快乐家园

第三章 生命的快乐之基——快乐掌握在你手中	40
-----------------------------	----

在内心中，我们早已为真正的快乐做好了准备。在我们内心都闪耀着一个平静、安宁的太阳，尽管它常常被根深蒂固积习的乌云掩盖，但每个人心中都充满了对光的渴求和热爱。

第四章 头脑的快乐支柱——不要总以为自己是正确的	70
--------------------------------	----

快乐真正的敌人是我们的定势思维。从不同的角度看问题，就可以看到真相，经受的痛苦也就更少了。如果你有清醒的意识，就可以超越任何困难。无论世事如何变化，你都能变得更加快乐。



contents

第五章 心灵的快乐支柱——让爱引领你 103

学会为生命中细小的事情感恩，就能得到更多。当你赞赏已经体验到的爱和快乐时，自然会得到更多的爱和快乐。

第六章 身体的快乐支柱——让细胞都快乐起来 132

大多数人就像过于忙碌的蜜蜂，疯狂地奔跑着抢夺食物。我们的生活方式也充满了压力；不健康的饮食、缺乏运动和适当的休息，这些都阻碍了我们创造快乐细胞的能力。

第七章 内心的快乐支柱——和精神之源相连 160

是什么让我们难以和内心相连呢？为什么这么多人会感到空虚和不满？

这个问题部分源于今天生活的快节奏和过分强调物质成就。……“世界给予我们的太多了，早晚，得失会让我们浪费绝大部分的精力。”

第八章 生命的快乐屋顶——活着要有目标 184

人的一生有最重要的两天，那就是我们出生的那天和发现生命意义的那天。

第九章 快乐生活的后花园——培养良好人际关系 210

人际关系对我们的影响与此类似：要么让我们升入天堂，要么将我们拖入地狱。快乐的人会培养生活中滋养、支持他们快乐的人际关系。

第三部分 追寻永远的快乐

第十章 永远快乐的生活计划 241

一生快乐的基础就是每天快乐生活。



contents

第五章 心灵的快乐支柱——让爱引领你 103

学会为生命中细小的事情感恩，就能得到更多。当你赞赏已经体验到的爱和快乐时，自然会得到更多的爱和快乐。

第六章 身体的快乐支柱——让细胞都快乐起来 132

大多数人就像过于忙碌的蜜蜂，疯狂地奔跑着抢夺食物。我们的生活方式也充满了压力；不健康的饮食、缺乏运动和适当的休息，这些都阻碍了我们创造快乐细胞的能力。

第七章 内心的快乐支柱——和精神之源相连 160

是什么让我们难以和内心相连呢？为什么这么多人会感到空虚和不满？

这个问题部分源于今天生活的快节奏和过分强调物质成就。……“世界给予我们的太多了，早晚，得失会让我们浪费绝大部分的精力。”

第八章 生命的快乐屋顶——活着要有目标 184

人的一生有最重要的两天，那就是我们出生的那天和发现生命意义的那天。

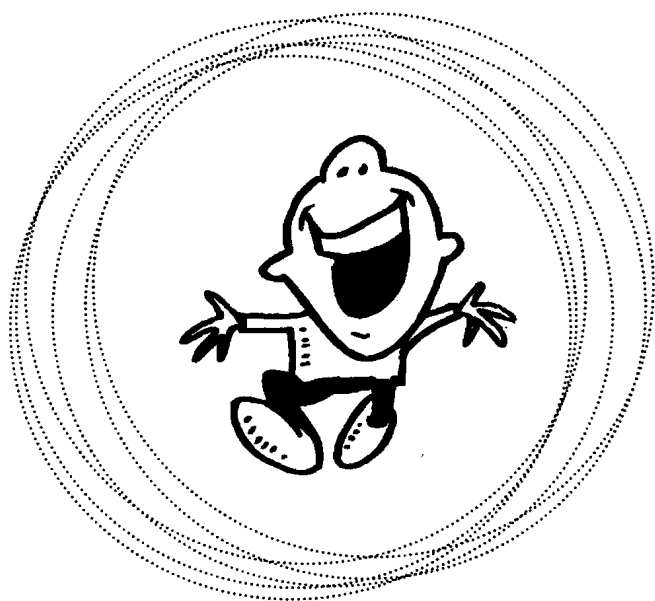
第九章 快乐生活的后花园——培养良好人际关系 210

人际关系对我们的影响与此类似：要么让我们升入天堂，要么将我们拖入地狱。快乐的人会培养生活中滋养、支持他们快乐的人际关系。

第三部分 追寻永远的快乐

第十章 永远快乐的生活计划 241

一生快乐的基础就是每天快乐生活。



第一部分

快乐的驻足之处



我拥有的这种快乐，外在世界给不了我，外在世界也带不走。

——雪莉·西泽，歌手

引言

快乐，从这里开始！

我跟另外 30 多个人挤在一辆老掉牙的平板卡车车厢里，一路上颠颠簸簸，尘土飞扬，直到喜马拉雅山脉的山脚下。每个人都拼命遮住鼻子和嘴，以免吸入灰尘。目的地是一个遥远的小山村，我们要去那里为当地人提供教育、医疗、居住等人道主义援助。这么恶劣的旅途让我很疲惫，全身酸疼，真想大发脾气。6 小时后，司机停下卡车，走了出去，动作粗暴地把所有的行李拖到满是尘土的地面上。

“剩下的路你们得自己走了，”他说，“还有 1 500 多米的路，再开下去路太窄太陡，卡车过不去。”车咔哒咔哒开远了，我看着 40 多千克重的旅行箱，陷入了绝望。我为什么要带那么多没用的东西，简直是滑稽可笑。我拼命拽着箱子，沿着山间小道，几乎寸步难行，我由衷地感到自己还不够壮实。天色暗下来，我该怎么办？看看这群人，他们也个个都在跟自己的箱子较劲，没谁能帮我一把。但是他们都勉强过了山顶，很快就走出了我的视线。我坐下来，倏然间有一种恐惧感向我袭来，周围有老虎吗？我就这样和自己斗争了几分钟，勉强把这种焦虑的心绪控制下去。

那时候，一个光着脚、很瘦弱的老太太出现了，她的脸上仿佛有一种光芒，就那样从森林中一直向我走来。她走近时递给我一个温暖的微笑，拾起我的包，令人吃惊的是，她把旅行箱一下子举过头顶着，好像那不过是一篮子水果而已。然后她就径直朝山顶走去，示意我跟上。

我们一起沿着小路攀行，尽管语言不通，我却被她眼睛里的光芒和她散发出来的那种简单的快乐震撼了。我们终于到达了山顶，村里人热情的招呼声和笑容淹没了我。

我在这里度过了 2 周，和他们形影相随，照顾孩子，准备食物，帮助管理医疗。



和他们一样，我也在地上睡觉，去河里洗澡，喝着新挤的牛奶。让我惊讶的是，我发现自己很适应这种朴素的生活方式。我感觉清爽、平和，充满了力量。

在这儿的日子里，我也花了很多时间观察山村里的主人们。这里的人们没有电，也没有自来水，在鸟不生蛋的贫瘠土地上生活着。然而，他们身上有一种轻灵、一种幽默感和一种不设防的友好在吸引着我。他们身上由内而外地散发着快乐。

当然，我认识到，他们的快乐并非因为贫穷、简单的生活。我曾经见过世界上很多一贫如洗的人，他们看上去很困苦；我也曾遇见过很有钱而又炫耀他们财富的人，以及那些“钱买不来快乐”的活生生证据。

这段经历印证了我的想法：**快乐并不代表着拥有你梦想拥有的一切，也不是在物欲横流的生活里追逐。快乐其实要比这些都深刻得多。我们真正寻找内心的快乐并不依赖于外部条件——也就是说快乐其实不需要特别的理由。**

在喜马拉雅逗留的时光照亮了我的目标：我想发现一条不必放弃常规生活，无论我身处何方，无论我在做些什么，都能够通往真正快乐的道路。

你拿起这本书，一定也是因为同样的原因。只要是人，就会承认：每个人，在任何地方，都想要得到快乐。可能你已经很快乐，但还想让自己的快乐指数变得更高；或者你真的不快乐，正在纳闷周围的人是如何发现生命中的乐趣的；可能你已经创造了属于你的梦想，但是还感到内心有些空虚，无法用外物来填补，那么，都请你拿起这本书，开始快乐之旅。

好消息是无论从哪开始都没关系。不管你现在处于什么位置，这本书都能让你变得更加快乐，即使没有天生的快乐基因，没有获得彩票头等奖的狂喜刺激，没有圣人、智者的超人智慧。读完这本书，你就会知道如何在今后的人生中体验快乐带来的真正满足感。