

一本母亲和女儿共同分享的书
一本让人生更加幸福美丽的书



把幸福给你

写给母亲和女儿的书

(美) 亚历山德拉·斯托达德 著
曾淼 译

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

把幸福给你/(美)斯托达德著;曾森译。—北京:当代世界出版社 2005.10
ISBN 7-5090-0013-0/B.004

I.把... II①斯... ②曾... III.人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第114670号

著作权合同登记号:图字:01-2005-5380号

THINGSyWANTyMYyDAUGHTERSyTOyKNOW:yAySMALLyBOOKyABOUTyTHEy
BIGyISSUESyINyLIFEybyyALEXANDRAYSTODDARD
Copyrihgts:©2004ybyyALEXANDRAYSTODDARD
ThisyeditionyarrangedywithyBRANDTy&yHOCHMANyLITERARYyAGENTSy
INC.ythroughyBIGyAPPLEyTUTTLEyMORIyAGENCY,yLABUAN,yMALAYSIA
SimplifiedChineseyeditionycopyright:
2005yCONTEMPRARYyWORLDyPUBLISHINGyHOUSE
Allyrightsyreserved.

书 名:把幸福给你——写给母亲和女儿的书

作 者:(美)亚历山德拉·斯托达德

译 者:曾森

策划编辑:孙红梅

责任编辑:张勇

美术编辑:孟磊

标准书号:ISBN 7-5090-0013-0/B.004

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号 100860

网 址:<http://www.worldpress.com..cn>

电 话:编务:010-83908400 发行:010-83908408 83908409 83908410

邮 购:83908429

印 刷 者:北京盛通彩色印刷有限公司

经 销 者:新华书店

880毫米×1230毫米 24开本 9印张 85千字

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

定 价:28.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

把幸福给你

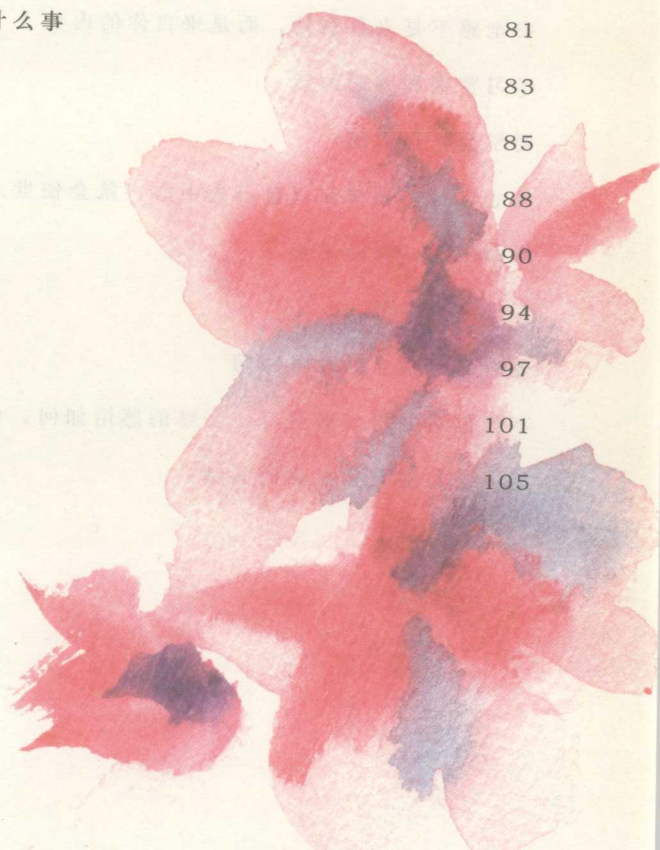
写给母亲和女儿的书



目录

序言	8
找一份你喜爱的、能为你提供经济支持的工作	12
犯错误很容易，弥补错误却很困难	16
凡事往好处想：你会比那些悲观的人更长寿	19
在真正艰难的时刻，要时常放松自己	26
对孩子的规定必须严格执行，否则就宁可没有	29
多多旅行，多带行李	33
你用不着向任何人证明任何事	35
不要把请柬当成传票	39
要对别人心存感激，但不要贪图别人的报答	42
痛苦是不可避免的，但忍受痛苦则是一种选择	45
做通才而不是专才	49
慢慢地打开礼物	54
做好事，不留名	56
不要只是思考，要感觉	59

不论与男人还是与女人，你都要保持亲密的关系	63
抛开现代科技，不必为此不安	65
记住，每个人都在努力奋斗	70
自己喜欢的东西要多多益善	73
不要按时到达，要提前到达	75
倾听的孩子的智慧	79
告诉自己：你没有做错什么事	81
学会自己做头发	83
凡事不要想当然	85
要有自己的私房钱	88
行动起来	90
要懂得忽视一些事	94
做好准备是最重要的	97
五小时规则	101
表达自己的独到见解	105



不要把最好的留到最后	107
没有人能真正了解你或理解你	110
培育内心世界	113
如果你改变了一件事，不妨重新考虑所有的事	116
坚持你的计划	119
不要对他人求全责备，要接受他们的真实状况	122
安全感不是来自别处，而是来自你的内心	125
学习赞美和感谢的话	127
要学会忙里偷闲	130
关心自己：如果你以自己为中心，就会使世人获益	132
生命不息，奋斗不止	135
不能出卖灵魂	138
要有自己独立的财务顾问	141
不管你对父母、继父母、公婆的感情如何，你都不用感到内疚	143
想办法与别人分享你的天赋	146

热爱变化	148
聆听你的身体的智慧	151
做事要善始善终	155
喜欢与自己为伴	163
记住，人们对待金钱的态度是可笑的	166
尽人事，听天命	170
生活需要时间	174
对于自己放弃的事情要小心在意	179
要从容不迫	181
你的聪明和智慧超出你的想像	185
言简意赅，多说无益	188

序言

我们大多数人都努力做到真诚地生活。我们相信，父母在抚养我们的时候都犯过或大或小的错误，而我们从经验中常常会了解到他们所犯的这些错误。有时候，我们为了发现真实的自我，不得不忘却很多东西。就我自己来说，当我摆脱了母亲严厉的管束、能够自由自在地生活之后，我才成长起来。我们如果想获得幸福，那么不仅要在生活上自立，而且必须学会独立思考。

我明白，我的角色不是评判是非；我的角色是生活、成长、承受我无法改变的事情，并且拿出自己的勇气。当我长大成人、思想更加成熟之后，我发现我学到了自己需要的东西，而且往往从自己遭遇的痛苦处境中有所获益。有些痛苦处境甚至来自孩提时代。没有谁的父母是完美的。每位母亲在与她的孩子相处时，都难免会有伤心之事，也难免会有重大的意见分歧。所以，当我与我的女儿相处时，我乐于接受我们之间的共同之处，也包容我们之间的不同之处。

为了实践我们发现的真理，我们通常要做出重大选择，我们要采用不同的方式来养育自己孩子——与父母养育我们的方式完全不同。我小时候很害怕我的母亲，但我的女儿一点都不怕我。我努力教导女儿什么是对的，什么

是错的，但我的办法是以身作则，而不是单纯的强制。我的母亲给予了我牛奶，而我要尽量给予亚力山德拉和波姬牛奶和蜂蜜。牛奶代表我们的基本需要，而蜂蜜代表乐趣、幸福和喜悦。

我渴望给予女儿牛奶和蜂蜜，所以我就像对待孙女一样抚育她们。她们都在良好而严格的私立学校念书，她们的老师对她们提出了很多要求。而我则常常拥抱她们，爱她们，并且培养她们的优秀品质和长处。

今天，我的两个女儿是我生活中的老师、挚友和最宝贵的亲属。当她们为我感到骄傲时，我总是会飘飘然，因为亚力山德拉和波姬都不会轻易称赞别人。她们的眼界很高。她们似乎能一眼看出什么是真的、什么是假的，也能很快地理解什么是对的、什么是错的。

很早以前，我就相信我的女儿将会在宽容和爱的气氛中茁壮成长，如今我为此感到欣慰。我在养育她们的同时也在赞美她们——在我看来，这条黄金准则非常管用。当学校寄来她们的成绩单时，我决定不打开它们。我把它们放在前厅的桌子上，等女儿放学回家时可以看见，我以这种举动来表示我对她们的信任和真诚。当她们给我看她们取得了好成绩时，我会为她们感到骄傲。不过，她们既有好成绩，也有坏成绩；而我则始终牢记：这些是她们的成绩，不是我的成绩。她们在学校里专心致志，并且

取得了成就，我对她们付出的努力表示尊重。我从来不帮助孩子完成家庭作业。学校的作业是布置给学生的，而不是布置给家长的。我会鼓励她们，我会和她们一起讨论文章的主题，但是她们自己的作业由自己完成。

作为母亲，我学会了很多东西；作为母亲，我也不断走向成熟。我还记得，十多岁的亚历山德拉曾经涂着深蓝色的睫毛膏去参加橄榄球赛，而我不允许她这么做。当然，她为此大发脾气。多年以后，她帮我买了一套蓝色的新衣服，当她注意到我身穿蓝色衣服而又涂着蓝色睫毛膏时，她和我都痛痛快快地大笑了一场。

我明白我以前错了。现在我知道：我们不能凡事都发生争执，我对她们的批评应该针对真正重要的问题。这一点非常重要。过去，我总是得理不饶人，但我显得很笨拙，而且经常犯错误。

迄今为止，我的女儿已经从她们过去的生活经历中学会了一些我认为非常重要的真理。毫无疑问，她们了解了最基本的东西。但我作为她们的母亲，是否能够再教给她们更多的东西？我常常在想这个问题。为了让她们平安幸福地度过人生旅途，还有什么东西是我希望她们一定要了解的呢？

没有人能把一切都告诉别人。真理是不断变化的，又是相对的，它总是被人发现，又总是被人重新发现。不过，我仍然在思考：我怎样才能让我聪明的女儿生活得更加幸福、更加健康、更有价值、更有意义。在进行思考的过程中，我决定写这本书。

书中的点点滴滴都凝聚了智慧，这些智慧或者来自我读过的伟大著作，或者来自我接触过的伟大人物。有一些心得是我自己的，还有许多心得是别人的，我认为它们都很珍贵。

虽然这本书是写给亚历山德拉和波姬的，但是我希望这些真知灼见对你的一生有所帮助，也对你所爱的人的一生有所帮助。我往往是历尽艰难才明白这些真理，并且盼望自己能够早一点明白。

我已经有了一种人生观，这种人生观让我的生活充满快乐和幸福，让我的生活振奋、丰富、充满智慧。我希望我领悟到的东西能激发你的灵感，也激发你所爱的人的灵感，希望你们也有美丽而满足的人生。

幸福是生命的意义
和宗旨，是人类存在的
惟一目标和目的。

——亚里士多德

找一份你喜爱的、能为你提供经济支持的工作

幸福的关键
在于发现你适合
做什么事，并且
确保你有机会去
做适合你的事。

——约翰·杜威

日积月累之下，我们每天所从事的工作变成了我们一生的工作。如果我们有从事好的工作，那么工作就会激发我们生命的力量。我热爱自己的工作，所以我的工作塑造了我的生活、丰富了我的生活并且改变了我的生活。我工作的目的是为了生命满足。不论在我生命中最快乐的时候还是最痛苦的时候，我的工作总是支持着我。

别人不欠我们什么，相反，我们的一切都要归功于别人。我们把生气勃勃的世俗旅程称为生活，而我们的工作正是一种在生活中表达自己、塑造自己的方式。你决定自己要从事什么工作，而工作远远不止是你的“谋生手段”。当你在人生旅途中一路向前时，你要努力为自己设想远大的未来。

别人给予了我们很多，我们通过自己的工作又把其中的一部分还给别人。工作本身就会给予我们报酬。我们在工作中成长，在工作中展现自己，在工作中发现新的真理，在工作中变得睿智并且为别人服务。如果我们找到一份工作，

而且我们相信这份工作很重要，热爱这份工作，那么我们会变得更加成熟、更有活力。我们依靠工作超越自己，更多地发现自己真正信仰什么、真正喜欢做什么。

在工作中，我们有机会重新思考自己的观点。当我从事室内装饰职业时，我受的培训是根据十八世纪的审美观来按部就班地布置房间。但我通过自己的经验和别人的意见，发现我其实喜欢更悠闲、更随意的居家风格。于是，我在帮助客户装饰住宅时，就注意体现他们独特的个人风格和需要，而且我把这一点当作自己的使命。这个使命最终让我走上了今天的职业生涯——我成为了一个作家和演说家，告诉人们怎么美好地生活。我们的工作就是这样扩展了我们的个人潜能；我们对真实的自我有了更深的了解，对自己能够做出的贡献也有了更深的了解，而这些都是我们获得的报酬。

我总是有工作要忙，我也总是为此感到高兴。因为我是在为自己工作，我是在主动工作。我可以准备一场演说或一场讨论会，我可以写作，我可以装饰房间或出售艺术品。不论我做什么，我都在享受工作的过程。我在学习生活、学习真理。我在繁忙的一天中抽空研读经典著作。当我旅行的时候，我也随身带着大手提袋，这样我就可以用笔记本阅读、写作、不断学习。

当你找到一份喜爱的工作，而这份工作又能为你提供经济支持时，那就再理想不过了。许多人曾经推心置腹地告诉我：当他们做自己喜爱

的工作时，他们并不需要很多钱，因为他们很幸福——不论是作为教师、图书管理员、瑜伽教练、大学辅导员或者舞蹈演员。当人们在工作中找不到幸福时，他们往往需要更多的钱，因为工作本身无法让他们满足。

如果工作只是让你和你所爱的人衣食无缺，而你却不喜欢自己的工作，那么确实不够理想。但是，为了生存而工作是值得尊重的。一位女演员在没有得到正式角色时，可以在餐厅当女招待。做这种临时工作没有什么不好的；为了生存，你必须做这些工作。不过你不应该永远做这些工作，因为这会耗尽你的活力和热情，使你的心灵荒芜。这不是真正的工作，这只不过是谋生的手段。如果你不得不做这样的工作，那么你一定要设法用一些业余活动来丰富自己的心灵。

对你而言，什么才是理想的工作？为了达到这个目标，你现在正在做什么？如果你找到的工作能够满足你的经济需要，也能够在一定程度上吸引你，但是这份工作不能完全令你满意，那你又该怎么办？在这种情况下，你应该做些什么？你应该尽最大的努力享受工作带给你的乐趣。至于那些不能在工作中得到满足的兴趣，你可以通过别的方式来满足——例如参加志愿者活动、培养一些爱好以及和家人一起相处。志愿者活动可以在无形中使你充实，让你潜藏的才能有有用武之地。

要时刻关注自己的情绪。不要因为工作不合心意而感到痛苦——这样做会得不偿失。你应该不断努力，争取真正符合你的远大目标的工

作。志当存高远。要找到一份你热爱的工作，一份让你自食其力的工作，这是幸福和健康生活的关键。

不要总是做你不喜欢的工作，也不要被它长期困住。你要立志追求能够让你成长和自豪的工作，追求完全适合你的天赋和才能的工作，追求激发你强烈兴趣的工作。为了使我们的才能得到积极的发挥，我们需要追求自己喜爱的工作。当我们热爱工作时，我们将会一直拥有真正的、内在的幸福。工作与爱，爱与工作，两者合而为一。

当我们热爱自己的工作时，工作会让我们奋发，而不是让我们疲惫。去找一份工作吧，它能教会你新的才能，还能让你为世人贡献你的天赋。我们不应该只是为了谋生而工作：我们工作的目的是塑造生活。工作能指引我们帮助邻人、帮助社会，能指引我们创造永恒的事物。从历史上看，对一些幸运儿来说，工作还会为他们带来不朽的声誉。

如果你热爱自己的工作，那么不论发生了什么事，你都会保持自己的独立，从而保持自己的自由。我相信，作为一名成年人，找一份喜爱的工作不仅是你的责任，而且是你的义务。如果你找到了这样的工作，它必将为你的余生带来和谐安宁。我们生命的意义在于发展自身的天赋，并且在为他人服务的过程中与他人分享这些天赋。理想的办法是找到一份可以获得报酬的工作，让它滋养你自己，也滋养别人。如果你想实现这一目标，那么首先就要热爱工作。

只要你有快乐，你就有了财富；
只要你有财富，你就有了信仰；
只要你有信仰，你就有了幸福。

——圣·奥古斯丁