



亚马逊排行榜五星级畅销书，全球销售破百万册

快乐的秘密

The **Secret Of**
Abundant Happiness

人们最想从生命中获取什么？

回答往往是：我只要快乐。

既然大家都希望快乐，

为何还有那么多人终日郁郁寡欢呢？

是不是因为我们对快乐的理解发生了偏差呢？

[英] 亚当·杰克逊 / 著

周思芸 / 译

快乐的秘密

The **S**ecret Of
Abundant **H**appiness

[英] 亚当·杰克逊 / 著
周思芸 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的秘密 / (英) 杰克逊著; 周思芸译.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2008.10

(心灵·出口系列)

ISBN 978-7-5391-4283-8

I. 快… II. ①杰… ②周… III. 快乐-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第119475号

THE SECRETS OF ABUNDANT HAPPINESS

By ADAM J. JACKSON

Copyright:©

This edition arranged with SARA MENGUC LITERARY AGENT
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 21ST CENTURY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权合同登记号 14-2007-127

快乐的秘密 (英) 亚当·杰克逊 著; 周思芸 译.

责任编辑 熊 焱 屈报春

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司

版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 5.75

书 号 ISBN 978-7-5391-4283-8

定 价 19.00元

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换。服务热线: 0791-6524997)

快乐的秘密箴言

- ★ 想过一个完美的人生，
只要好好度过每一刻就行了。
- ★ 不要问：“这件事有多可怕？”
要问：“这件事有多有趣？”
或“这件事能不能有趣一些？”
- ★ 每天，我都要找机会帮助别人，
为别人付出些什么，
自己才能得到。



关于你的快乐的秘密

你也在寻找那位中国老人吗？

其实，他已经出现了，

并且交给你一个任务——

写下你关于快乐的秘密，

并将之撒播开来！





亚马逊排行榜五星级畅销书，全球销售破百万册

快乐的秘密

The **Secret Of**
Abundant Happiness

人们最想从生命中获取什么？

回答往往是：我只要快乐。

既然大家都希望快乐，

为何还有那么多人终日郁郁寡欢呢？

是不是因为我们对快乐的理解发生了偏差呢？

[英] 亚当·杰克逊 / 著

周思芸 / 译

关于本书



传递快乐心法，创造微笑人生

面对平常日子，悲观的人遇到挫折时很容易感到失望，乐观的人见到的则是处处有生机——快乐不快乐，唯乎其心。其实我们都有让自己快乐的能力，现在就启航去找寻自己的快乐秘方吧。那跟你有没有钱、做什么工作或住在哪里，真的没太大关系。跟随本书踏上探寻快乐心法的神秘之旅，你将得到十项永恒不变的快乐秘笈，以此帮助我们拨开生命的阴霾与迷雾，进而为生命注入无限生机与希望，喜悦满载生命之航。



快乐的秘密

The Secret Of Abundant Happiness

[英] 亚当·杰克逊 / 著

周思芸 / 译

21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

序

我要向在我写作这本书期间给予我帮助的所有人致谢。特别是以下几位：

我的版权代理人莎拉·麦古和她的助理乔治亚·格洛弗，谢谢他们为我所做的努力和种种的设想。始终鼓励我并给予我灵感的母亲，引导我、鼓励我的父亲，以及我的好朋友们。最后是我的妻子凯伦，也是我最亲密的朋友和编辑。她对我及我的工作充满信心，再多的言语都无法表达我对她的爱。

亚当·杰克逊





目录

C·O·N·T·E·N·T·S

● 前言	9
● 一段车程	11
● 相遇	14
秘密一 态度的力量	28
秘密二 当下的力量	46
秘密三 想象的力量	60
秘密四 身体的力量	78
秘密五 目标的力量	98
秘密六 幽默的力量	110
秘密七 宽恕的力量	123
秘密八 给予的力量	136
秘密九 关系的力量	148
秘密十 信心的力量	162
● 尾声	176

一个不快乐的年轻人，
在公路旁，
与一位中国老人相遇，
从此展开探寻十个快乐的秘密之旅……





前言

你踏遍千山万水，只为寻求快乐，
然而它就在每个人的身上……

——贺拉斯

我问过许多人，这辈子最希望得到什么，回答往往是：“我只要快乐。”既然大家都希望快乐，为什么还有这么多人不快乐呢？为什么制药厂生产最多的是抗抑郁药剂呢？

我相信，我们都拥有快乐的力量，更可以体验到源源不绝的快乐。那跟你有没有钱、做什么工作或住在哪里，都毫无关系。

快乐不只是远离沮丧和不幸，它更是一种欣喜的感觉，一种对生命的满足与喜悦感。这并不是说你必须时时都感到快乐，毕竟，我们常因为某些不

幸遭遇或失意，不知不觉陷入哀伤、痛苦和失望。但是，我们也有许多方法，可以让自己直面不幸，回归快乐。

跟寓言故事不同的是，本书中的所有故事都来自真人真事（只有中国老人是我将许多有智慧的长者综合而成的角色）。当然，故事中人物的名字和背景都做了改动，他们最终也各自克服危机，找到了快乐。我希望，这些故事能够激励您借鉴他们的经验，找到生命中源源不绝的快乐。



一段车程

这故事要从一个又湿又冷的十月天说起。这天晚上八点钟，他刚刚结束这个星期的第三次加班，开着车奔驰在回家的公路上。一整天来，天空阴霾沉重，这会，老天终于决定大肆发泄一番——大雨倾盆而下。

收音机里传出一个声音，打断了他的思绪。那是电台主持人在问一个很简单的问题，一个年轻人从不曾思考过的问题。此刻，这问题令他感到困惑。

电台主持人问的是：“你快乐吗？”

曾经有人拿这个问题做过全国抽样调查，结果发现，受调查者中，只有百分之二认为自己是快乐的，而只有少于百分之十的人记得一次真正快乐的经历。

年轻人突然联想到自己的生活。他的生活无可挑剔：他很健康；有一份好工作；收入足够支付任

何账单，偶尔还可以奢侈一下；家庭很美满，还有一些亲密朋友。可是，他仍然感觉内心空虚，生活毫无梦想可言。他感觉生命中少了些什么，却又不知道是什么。他可以用许多词来形容他的生活，但绝不是“快乐”。

作家梭罗曾说：“大多数人都在他们寂静的绝望中生活。”年轻人想，对他而言这倒是很恰当的描述。日复一日，重复着大同小异的挫折与压力，每天都像在搏斗。他越来越清晰地感觉到，自己已经陷入千篇一律、永无尽头的单调生活中。少年时的希望和梦想去哪了？童年时的欢乐时光去哪了？这样的状态究竟始于何时？

有哲学家说：生命就是一场持续不断的挣扎。年轻人无法接受这说法。他告诉自己：“生命当然不是这样的。”他感到困惑、失落，仿佛走进了迷宫，却不知道自己是怎样进来的，也不知道出口在哪里。

就在这时，年轻人的思绪又被打断了——汽车引擎盖上突然冒出了烟雾。