

人生的 四大秘密

把爱、快乐、健康、财富
送给自己，送给您爱的每一个人！



[英] 亚当·杰克逊 / 著
周思芸 / 译

人生的 四大秘密

[英] 亚当·杰克逊 著 周思芸 译



图书在版编目 (CIP) 数据

人生的四大秘密 / (英) 杰克逊著; 周思芸译.

—南昌: 二十一世纪出版社, 2008.9

(心灵·出口系列)

ISBN 978-7-5391-4286-9

I. 人… II. ①杰… ②周… 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098238号

THE SECRETS OF ABUNDANT LOVE

THE SECRETS OF ABUNDANT HAPPINESS

THE SECRETS OF ABUNDANT HEALTH

THE SECRETS OF ABUNDANT WEALTH

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

14-2007-126 14-2007-127

14-2007-128 14-2007-129

人生的四大秘密 (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 深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 28.5

字 数 400千

书 号 ISBN 978-7-5391-4286-9

定 价 39.80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)

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，以及众多的好朋友们；最后是我的妻子凯伦，也是我最亲密的朋友和编辑。她对我和我的工作充满信心。再多的言语都无法表达我对她的爱！

亚当·杰克逊
(Adam J.Jackson)

目 录

C·O·N·T·E·N·T·S

前 言

♥ 爱的秘密	11
--------	----

♥ 婚礼上的客人	12
----------	----

♥ 相 遇	14
-------	----

秘密一 思想的力量	24
-----------	----

秘密二 尊重的力量	34
-----------	----

秘密三 给予的力量	42
-----------	----

秘密四 友谊的力量	52
-----------	----

秘密五 接触的力量	59
-----------	----

秘密六 舍弃的力量	66
-----------	----

秘密七 沟通的力量	74
-----------	----

秘密八 承诺的力量	82
-----------	----

秘密九 热情的力量	90
-----------	----

秘密十 信任的力量	97
-----------	----

♥ 尾 声	106
-------	-----





🎵 快乐的秘密	115
🎵 一段车程	116
🎵 相遇	119
秘密一 态度的力量	129
秘密二 当下的力量	141
秘密三 想象的力量	150
秘密四 身体的力量	162
秘密五 目标的力量	175
秘密六 幽默的力量	183
秘密七 宽恕的力量	192
秘密八 给予的力量	200
秘密九 关系的力量	208
秘密十 信心的力量	217
🎵 尾声	226



● 健康的秘密	231
● 病人	232
● 相遇	234
秘密一 意念的力量	244
秘密二 呼吸的力量	254
秘密三 运动的力量	262
秘密四 营养的力量	270
秘密五 欢笑的力量	287
秘密六 休息的力量	294
秘密七 姿势的力量	302
秘密八 环境的力量	311
秘密九 信念的力量	318
秘密十 真爱的力量	326
● 尾声	334



◎ 财富的秘密	339
◎ 公园漫步	340
◎ 相遇	343
秘密一 信念的力量	353
秘密二 欲望的力量	364
秘密三 目标的力量	375
秘密四 计划的力量	385
秘密五 知识的力量	396
秘密六 坚持的力量	404
秘密七 预算的力量	414
秘密八 诚实的力量	427
秘密九 信心的力量	435
秘密十 宽厚的力量	443
◎ 尾声	452



前 言

我们都渴望得到爱、快乐、健康和财富，让生命充满欢欣和幸福。本书的主人公是一位神秘的中国老人，他将为我们带来40个永远幸运的心法，从潜意识里激发出我们得到爱、快乐、财富和健康的力量。

爱的秘密

我们都渴望爱和被爱，人们都在寻找真爱所在。可是为什么仍有这么多人生活在孤寂之中，无助而寂寞地寻觅爱情？假如我们如此渴望爱，为什么离婚率和家庭破碎的案例逐年攀升呢？又为什么城市中到处都是旷夫怨女呢？是不是因为我们寻觅爱情的方向错了？

爱情并非因命运或偶然所促成，也不是我们想坠入情网就能一蹴而就，爱情必须靠创造而得……而我们都有力量去创造。我们对爱与被爱的渴望与生俱来——不论我们是孑然一身，还是身处令人忧伤的三角关系——生命是有可能改变的，我们也具有改变的力量。

快乐的秘密

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？为什么制药厂还要生产抗抑郁药剂呢？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，可以让自己坦然面对生活，回归快乐。

健康的秘密

我们都渴望得到健康，却只有很少人能达成心愿。为什么这么多年来，现代医学日益发达、药品销量不断增加，而营养食品更是多样化，但心脏病与癌症等疾病的发病率却越来越高？难道我们寻求健康的方法不恰当吗？

每一个人都希望能常葆健康，享受元气十足的健康生活。健康，是一种精力充沛、身体舒泰安康的状态。但没有疾病，并不代表身心健康。因为许多人虽然没有明显的病征，却常常感到疲倦或虚弱。

财富的秘密

有钱人到底比其他人多知道些什么？他们比较聪明吗？受教育的程度比较高吗？工作比较努力吗？还是只是他们比较幸运，被命运之神特别眷顾？这些问题困扰了我好多年，每个人都渴求得到财富，为什么只有少之又少的人可以如愿呢？为什么当人们想要实现梦想时，会有那么多的挣扎、痛苦与无力感？

直到有一天，我遇到了一位睿智的中国老人，他告诉我有关财富的秘密——十个可以让人在有生之年获得财富，并且财源滚滚的法则。“财富”不是指你的银行账户里有多少钱，或你拥有多少价值不菲的财产，而是你能多惬意地享受自己理想中的生活。我发现，我们都拥有使自己致富的力量，不管是老是少，结婚与否，白人或黑人。所有如经济状况、天气或政府政策等外在因素都不能掌控我们的人生，除了我们自己！而只有当开始积极控制一切，为自己的生命负责时，我们才能理解，自己才是唯一有力量去达成自己梦想的人。

本书共收藏了关于得到爱、快乐、健康、财富的40个奇遇故事。故事全部取材自现实生活的真人真事，只是隐去了人物的真实姓名（只有中国老人是我根据所遇到过的多位睿智长者综合设定的角色）。当然，我希望他们的故事能够激励各位读者，找到生命中源源不断的爱、快乐、健康、财富，活出生命该有的幸福。



爱的秘密

Secret of Love

世界上最好和最美的东西
是看不到和摸不到的……
它们只能被心灵感受到。

——海伦·凯勒



婚礼上的客人

他是一个年近三十的年轻男子，独自坐在房间角落里的一张桌子旁。谁都不会注意到这么一个人的存在：普通的身高、体形和外貌，穿着黑色正装，和房里的其他男人没什么两样。

他独自坐着，不主动跟别人交谈，当然也没有任何人前来搭话。用餐时与他同桌的客人现在都已陆续走向舞池，害羞的年轻人因为没有女伴，只好继续坐在位子上冷眼旁观舞会的进行。

这是一个所费不赀的豪华晚宴。晚宴是在市中心最高级的饭店里的皇家宴会厅举办的，香槟鸡尾酒随着六道菜肴送了上来，上菜间还穿插着由七人爵士乐团现场伴奏的舞蹈。婚宴更是气派非凡。

尽管一切如此华丽，这位年轻人却无法沉醉在这种欢乐的气氛中。他向来不善于交际，也不觉得和两百个陌生人待在一个房间里是件有趣的事。他唯一认识的人就是今天的新郎，一个多年不见的老朋友。而且，他也相当惊讶自己会在受邀请的名单上。

他看着他的朋友和新娘跳贴面舞，看着他们如此快乐，不禁羡慕起来，心中猜想着这种美事何时才会降临到他身上。

“为什么呢？”他暗忖，“其他人都可以安定下来，结婚、生子，可我却无法跟任何女孩维持超过几个月的关系？”

其实，他不是找不到女孩约会，最大的问题在于很难找到适合



的女孩来维持一段持久的关系，并让他有想和她共度余生的念头。

有时候，光是想到自己的情况就让他沮丧不已。他想，自己一定是哪里不对劲，才无法拥有一段持久稳定的爱情关系。但有时他又会告诉自己，他只是不够幸运而已。也许，就如同朋友们告诉他的，爱情是一种命定的缘分，总有一天会发生，人是没有办法改变命运的。这听起来真是毫无帮助，不过，事实又好像的确如此。

他想起了两年前的一段恋爱经历，让他真切体会到爱情的滋味，深深陶醉在爱河里，然而，那段恋情也只短暂地维持了三个月。

失恋之后他真是伤心透了，常常寝食难安。至今，他仍深刻地记得那种伤痛。之后，他就决定再也不要让自己被爱伤得这般严重了。

现在，他坐在那儿看着婚宴里的一对对佳偶，有的手挽着手坐在一起谈笑风生，有的高兴地手舞足蹈、引吭高歌。他告诉自己：还是单身最好吧！毕竟，有多少关系能够真的维持下来呢？有多少人能够永远在一起呢？单身至少不用去忍受分离与失落的痛苦，也可以无拘无束地来去自由。

就在舞池中央，一对老夫妇紧紧相拥，深情微笑地看着对方的眼睛。这个年轻人目不转睛地看着他们跳舞，心里不禁想道，有没有可能会有奇迹出现，某个人正在某处等待着他？



相 遇

“你自己一个人吗？”

年轻人闻声扭头，看到一个中国老人站在他的身旁。这是一位瘦小的长者，鬓发苍白，头顶几乎全秃，眼睛是棕色的，正微笑着看着他。和宴会里其他的客人一样，老人穿着黑色的晚宴西装、白衬衫，打着黑色领结。

“是的，我一个人。”年轻人带着微笑答道。

“我也是。”老人说，“不介意我加入你吧？”

“不介意。”年轻人回答。

“很棒的婚礼，是吧？”

年轻人耸耸肩，不置可否地说：“如果你喜欢的话。”

“怎么，你不喜欢这样的婚宴吗？”老人问道。

“这种事看起来多少像出闹剧，不是吗？”年轻人把身子向后慵懒地靠着椅背。

“哪种事？”中国老人问。

“婚姻啊！”

“两个不相爱的人结婚，才算是出闹剧。”老人说。

“爱！”年轻人喊道，“什么叫爱？人们总是随便爱来爱去，一开始他们为对方奉献自己，后来却演变到无法再多看对方一眼。如果你问我的意见，”年轻人继续说，“我会说，爱只会造成



痛苦和伤心。”

“这么说太愤世嫉俗了。”老人说，“持有这种爱情观会是你这辈子犯的最大错误。以我为例吧，我在已接近生命尽头的这把年纪竟发现，生命中唯一有重大意义的事情就是你曾付出和得到的爱。在你迈向另一个世界时，你唯一能带走的的就是爱，而你唯一能留下的也是爱，没有别的。我看到很多人可以轻易承受生命中的各种苦难，却还不曾发现有谁可以忍受一生都缺少爱。”

“这就是为什么爱是生命中最伟大的礼物，”老人继续解释道，“它为你的生命带来意义，它使生命值得延续下去。”

“是吗？我不这么确定。”年轻人喃喃自语。

“为什么不啊？”老人问道。

年轻人沉默了半晌，然后答道：“你知道我是怎么想的吗？我认为恋爱只是一种浪漫的神话，我们都被它牵着鼻子走，还坚信总有一天会碰到某人而陷入热恋，但这种情况却很少发生，就算它真的发生了吧，也不会持久的。”

“嗯……我明白，”老人说，“当然！你完全正确，恋爱是一个浪漫的神话。不过我想……”老人凝神想了一会儿之后，摇摇头说：“不！不！不！爱不是等着我们掉进去的陷阱，它是我们创造的。人们把恋爱这件事情想错了，他们想象有一天走在路上看到某个人，然后‘砰！’的一声，就撞到爱情了。但那不是爱。”

“那是什么呢？”年轻人问道。

“那是生理的吸引力，是迷恋。绝对不是爱！当然啦！爱可能在身体的相互吸引中成长，但真爱绝对不只是生理的。对于爱——真爱，你必须去了解一个人，进而真正地尊重他，你必须



真诚地为他着想。就像苹果派。”

“苹果派！什么意思？”年轻人问道。

“你觉得你可以光凭外表就知道一个苹果派好不好吃吗？”老人说。

“当然不行！我得吃吃看才知道。”年轻人说。

“这样说就对了，换言之，你必须了解内在是不是跟外在一样好，对不对？”

“是的。”

“人也是一样的。”老人解释道，“你不能光凭外表长相就判断对象的好坏。你必须明白他的内在本性、精神和灵魂等特质，才有可能全心全意地爱上对方。这些都是眼睛看不到的。在爱情里面，你只有用心才能领会真情之所在。能不能持久的关键就在这里了。爱情关系不是偶遇，它们不是电光火石刹那间就发生的，也不是运气的问题，而是需要培养和经营的。”

“那怎么做才行呢？”年轻人问道。

“在我童年的时候，妈妈教给我一条爱的黄金定律。”老人继续说，“她总是这么告诉我：‘如果你希望被爱，就先去爱。很简单。’任何人都有爱、被爱，以及在生活中创造爱的关系的能力。所以，如果有人要选择活在没有爱的生命里，是件多么悲哀的事啊！”

“你怎么能这么说呢？”年轻人辩解道，“怎么会有人选择活在没有爱的生命里呢？”

老人直视年轻人的双眸回答道：“有人会选择宁愿不要爱，也不愿承受因为分离和失落而导致的痛苦。”