

“智慧人生”书系（外国篇）

Happiness Moonstone

幸福·月光石

（美）罗伊·加恩 等著



月光石象征着幸福、富贵和长寿，
能唤醒心上人温柔的热情，被誉为“幸福之石”。

天津社会科学院出版社

Happiness Moonstone

幸福·月光石

(美) 罗伊·加恩 等著

56

B848.4

J210

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福·月光石/(美)加恩等著;陈大鹏等译. —天津:
天津社会科学院出版社, 2009. 11

(智慧人生书系/陈大鹏主编)

ISBN 978 - 7 - 80688 - 475 - 1

I. 幸… II. ①加… ②陈… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205893 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道 7 号

邮编:300191

电话/传真:(022)23366354

(022)23075303

电子信箱:www. tssap. com

印刷:深圳大公印刷有限公司

开本:787 × 1092 毫米 1/16

总印张:45. 25

总字数:800 千字

版次:2009 年 12 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

定价:60. 00 元(全三册)



版权所有 翻印必究

新版序

凡是喜欢读书的人，一定知道《世界上最伟大的推销员》这本书，书中讲述了一个赶骆驼的牧童从主人那里幸运地获得了十道羊皮卷，遵从卷中的原则行事，这位牧童后来成为富甲一方的巨商。该书文字之优美、思想之深刻、激情之澎湃，影响了许许多多的人，尤其是那些处在逆境中的、正在苦苦奋斗着的有志青年。能够写出如此震撼人心、影响深远的著作，作者一定是得到了某种神示。

这位作者名叫奥格·曼狄诺，上世纪二十年代出生在美国东部的一个贫民家庭，在28岁以前，他是幸运的，读完了学校，有了工作，并娶了妻子。但后来，面对人世间的种种诱惑，由于自己的愚昧无知和盲目冲动，他犯了一系列不可饶恕的错误，最终失去了自己的一切——家庭、房子和工作，几乎赤贫如洗。于是，他如盲人瞎马般，开始到处流浪，寻找自己，寻找赖以度日的种种答案。

在流浪生活中，除了打短工外，奥格·曼狄诺最常去的地方是一些公共图书馆，因为这里有安静的环境，舒适的桌椅，还有温暖的炉火。更重要的是，这里有许多书，可以抚慰疲惫的心灵，引领自己到达精神的另一境地。

神奇的力量就是从这里慢慢产生的，书中所透露出的智慧，洗去了笼罩在奥格·曼狄诺心头那一片浓重的阴云。终于，希望又闪现了，在以后的日子里，他重新开始了创业，当过卖报人、公司推销员、业务经理……。在这条他所选择的道路上，充满了机遇，也满含着辛酸，但他已不可战胜，因为此时的他，已拥有了信仰，内心力量强大，就如上帝

在他身旁。几年后，他创办了自己的企业——《成功无止境》杂志社，并受邀到 60 多家广播和电视节目中做客演讲，这些成功都为他带来了巨大的荣誉和财富，他又重新步入了富足、健康、快乐的乐园。

奥格·曼狄诺后来在总结自己的人生经验时，讲到读书对他的影响最大，帮助他从愚昧无知中走出，从而变得智慧和超脱。他向听讲座的

主人们推荐了这几本书——把山说此书由所住溪山的田相之半代表了人生

目 录

1 新版序

神奇的情感力量

- 3 积极思考就是力量
- 6 希望比智商更有价值
- 9 成功的七大要素
- 12 完全的自信才能体验快乐的感觉
- 15 自我发现的征程
- 20 请不要摆出一副打牌的面孔
- 24 向目标大踏步前进
- 28 充分挖掘自己的优势
- 32 现在,开始行动吧
- 34 快乐生活的秘诀在哪里
- 36 不要随意勉强自己
- 38 杰出人士的成功秘诀
- 41 相信自己具备成功的能力
- 43 每个人都有自己的弱点
- 46 好习惯的巨大作用
- 48 快乐生活的七项原则
- 50 你可能需要忍受一切
- 54 从懦弱中变得坚强
- 56 努力培养自己的个性

- 58 获得友谊的五项规则
- 61 每日十二项铁则
- 66 你的命运由自己掌控
- 68 用积极驱走烦恼和郁闷

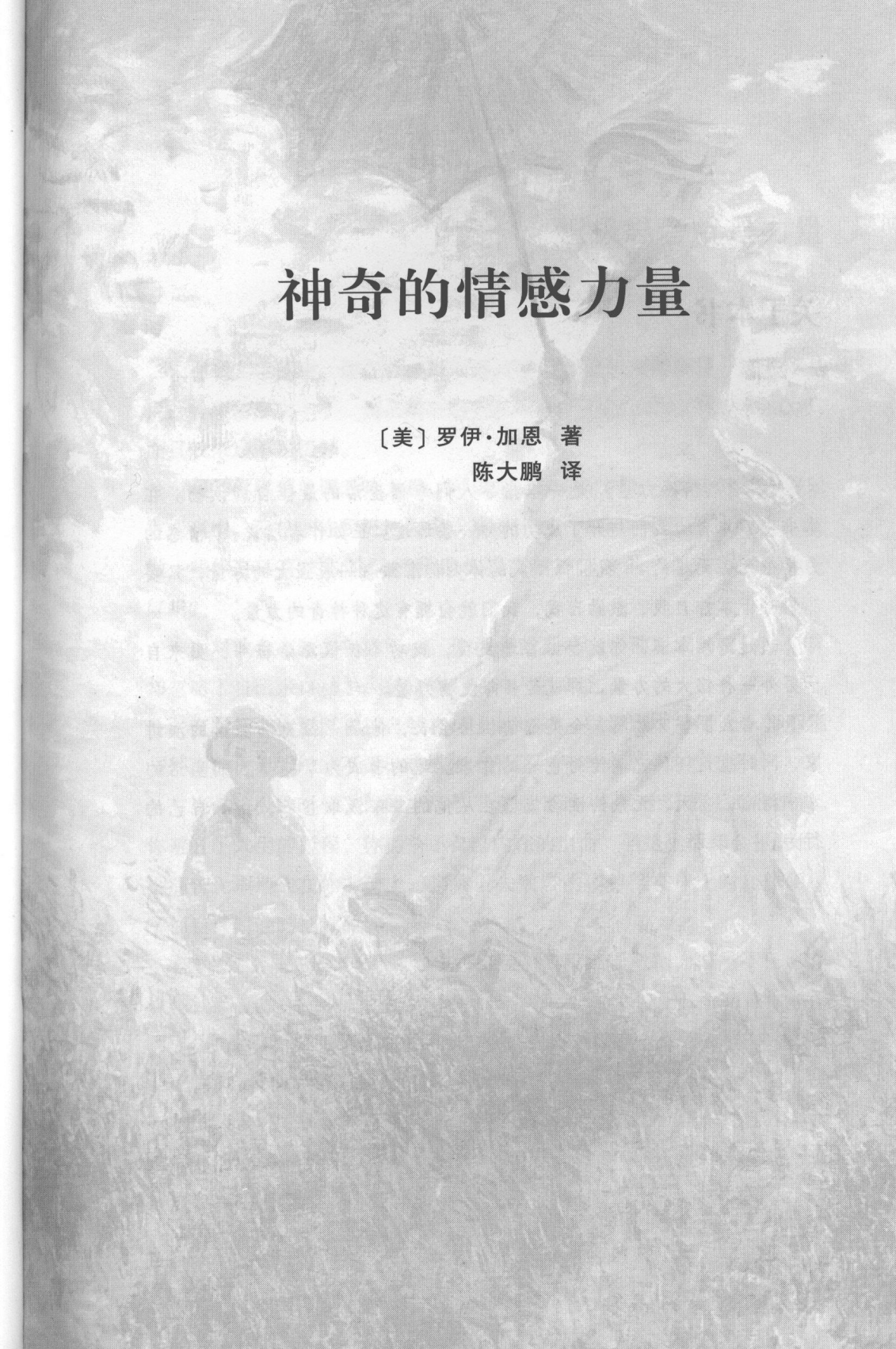
信仰的力量

- 75 光耀心宇
- 78 灵魂黑洞
- 81 追求无羁
- 85 黑暗之时
- 89 生命决定
- 93 空中来风
- 96 婚姻价值
- 101 抓住我的手,往前看
- 105 我心如水
- 109 凡心勿忧
- 113 美丽无界
- 117 从此永恒

爱的能力

- 123 爱的本质
- 132 多维的爱
- 137 性与爱
- 145 基本的爱:自爱
- 151 爱与地位
- 156 缺乏爱的能力
- 161 爱与孤独
- 166 爱与友谊
- 167 无性的爱

173	浪漫的爱
178	爱的哲学
185	爱与婚姻:矛盾
193	爱与婚姻:满足
198	爱的自由
203	成熟的爱
220	爱的能力



神奇的情感力量

〔美〕罗伊·加恩 著

陈大鹏 译

关于本书

《神奇的情感力量》是一本指导人们幸福生活的最佳自助读物。在本书中，作者为我们打开了成功的另一条通道。正如作者所说：“情感的力量是无穷无尽的。”我们每个人的体内都潜藏着一股强大的力量，只要我们善于掌控自我、激励自我，我们就会拥有这种神奇的力量。

通过阅读本书，你就会惊喜地发现，成功不仅仅源于奋斗，更来自于另外一种伟大的力量，那就是善与爱的力量。

作者，罗伊·加思，全美激情协协会长，他是一位充满激情的演讲家，同时也是一位充满传奇色彩的作家。他的书成为了指导人们生活的幸福指南，今天，无数的读者依旧在从他的书中汲取营养，指导自己的行为。

积极思考就是力量

在现实生活中，你可能会碰到各式各样十分麻烦的事情，这并不是说这种事情解决不了，而是解决这些麻烦的事情必定要花费你不少心思，而且效果还不是很好。

假如你感到单调乏味无趣，可以把你的闲暇消磨在各种各样的娱乐方式当中。但是，你积极地去完成某项计划，从事某种自己喜欢的工作，做一些你自己喜欢做且又能帮助你提高精神修养的事情，那岂不是更好吗？

面对饮食方面的生活问题，你可能更喜爱吃一种现成的食物，但你却忽略了自己亲自动手准备食物是一种人生享受。

有时候，你更愿意独自躺在床上看电视，以消磨大好时光，而不愿与外面的世界接触。不过，难道你不能做一些比这更好的事情么？

当你消极的时候，你的生活与平常完全不一样，十分的无助和沮丧。你避开了人生的历程，你扼杀了自己内在的生命。但是生活却会侵犯你，把痛苦无端地加在你的身上，当你以失败者的姿势倒在床上时，你便成了你自己惰性的牺牲品。

“我欠了一屁股的债，”你也许会说，“我必须把精力节省下来，用以赚钱。”

“你能不能换一种思维想问题？事情也许并没有这么糟糕。”

“我也希望事情不会是这样，但是……”

毋庸置疑，你或许有着经济上的困难，事实上，有很多人都有这样或那样的困难，然而，过着无聊透顶的生活，并不能激发你去克服这些客观存在的困难。

“某某人又怎样呢？”你或许会说，“他才不过四十五岁，但是要命的是，他的心脏病结束了他的生命。”

“说到那个人，那实在太糟了；我很同情他，我相信你也有同感。”

然而，把你自己封闭在一个与世隔绝的小圈子里，对事情的进展没有任何好处。

当然，你有权利保持沉默，但是你必须面对的是怎样让自己活得更有价值、更有意义。

实践、创造、革新，就是你活得更有价值、更有意义的方式。

以大无畏的勇气和精神，去面对你必须面临的问题。

谁都无法忘却飞行员艾米利亚的故事。她是第一个伟大的女飞行家；她是第一个飞越大西洋的女性。她对飞行充满了无限的向往和热爱。在事业与婚姻之间，她毫不犹豫地选择了她的事业——飞行。为此，国会特地颁给她一枚卓著飞行十字勋章，她的名字更是妇孺皆知。她得到了很多人的支持和鼓励，她打破了飞行记录，同时登台为大家演讲，风光无限。

令人遗憾的是，不幸的事件发生了，她于1937年开始环球飞行时，她的飞机突然失踪了。这件事情轰动了整个世界，但搜索队怎么也找不到她。到底发生了什么事情，我们也许永远不会知道，但可以肯定的是，艾米利亚不到四十岁就离开了人世。

对于一位伟大的飞行家来说，这确实是一件十分不幸的事情，但对这样一位努力工作、积极进取的人物来说，即便是短短的一生，比之一个活上百岁，却整天无精打采、无所事事的人来说，要活得丰富、充实得多了。

当你活着的时候，就一定要奋发、进取、前进……这才是真正的生活之道。

飞行、出海、烹调、绘画、写作、演讲、缝纫、弹琴、读书、思考、散步、跳舞、下棋、玩牌，你适合做什么，就去做吧。

你的运气一直不好吗？你会连累你的搭档吗？啊，所幸我不是你的搭档，我希望你不是为钱而玩儿。可是，如果你只以玩牌获取快乐的话，

那么，这样的生活方式比躺在床上对着天花板发闷，不知道要好上多少倍。就算你的搭档不愿再与你合作，对你来说那还是值得的。

你参加了合唱团了吗，你热爱唱歌吗，你唱得不好听吗？这是有点糟，你应该多多练习，或许你的朋友可以指点你一下。即便你会跑调、跟不上腔，你的朋友也会因为喜欢你的直率而原谅你的。

你没有必要渴求自己十全十美，但是你必须积极参与，必须与众同乐，你的自尊心愈强愈好，绝对不可将自己完全封闭起来。

上天赐予我们生命，为的是让我们更好地改造这个世界，创造更美的世界。上天创造了我们，给予我们无穷的力量和智慧，以使我们的人生更加完美。

假如你相信一种神秘的力量，你就必须相信人生的目的——不管这个世界多么艰难困苦，都要找回你自己，重新振作起来，积极进取，为实现你完美的人生而努力奋斗！

从你的幸福角度来考虑，你的良好心态要比你的“高智商”实在得多，这是你应该认识到的。在我看来，这是十分显然的事情。就算你比爱因斯坦的智商还要高，跟海伦一般漂亮，跟尼劳斯或格雷普莱尔一样打高尔夫球打得非常好，但是假如你对自己没有信心和勇气；随便找理由使你自己降格的话，你的人生肯定是非常糟糕。假如你的心态不好，你身上所有的优点就都于事无补——它们没有一点关系，你只会想办法折磨你自己、降低自己的目标。不管你做什么，你都是痛苦的。

因此，当你重新开始一天的新生活时，你要找些很有把握的事情使自己天天起步，不要问你自己：“我今天的智商怎么样？”相反的，你要自问：“我的心态怎样？”你的“智商”微不足道，它受控于别人的意识。重要的是你的心态。它全看你自己如何而定，如果你不能正视自己，你便不能积极地发挥创造的功能。

只要你的心态良好，你根本不必去管你的“智商”，你尽管做你喜欢的事情。当你在街头漫步，阳光普照，你的心情也会像阳光一样灿烂。

我们生活在一个非常复杂的世界里，我们每天的生活都十分忙碌。

一个基本的事实是：在每个人的心中，都有着在这个世界求得成功生存的本能。

不利于你的因素总是萦绕在你的心头——就好像《窈窕淑女》中的希金斯教授所说的一样，只有上帝知道你的亲戚会不会伤害你——可是，你的心中，我们每一个人的心中，都有着一种想获得成功的本能——这就是你成功的关键所在。

你的成功少不了这些本能，把它用于奋斗中，就能促进你的事业成功。你必须跟自己争论出谁是谁非；你必须下定决心是不是要去过幸福美满的生活；你必须使你自己相信：你有权利享受美好快乐的人生。

当然，这件事并不好办，因为，我们所受的教训多半是：苦难一直没有离开过我们。这是一种信念：当你在无意中吞了一瓶毒药时，你除了用最快的速度把它吐出来外，别无他法。

你应该经常提醒你自己：你可以尝试成功与快乐的滋味——并且，你还必须有自己奋斗的目标。它必须是你心目中的一种成功，不然便是

一种失败。

我碰到过这样一件事情，数年前，我在纽约市政厅讲演时，我也说过这个故事。

在富兰克林·罗斯福当政期间，我为他太太的一位朋友动过一次手术，很成功。罗斯福夫人盛情邀请我到白宫去做客。我在白宫的客厅中度过了一晚，当时我很兴奋，因为隔壁是当年林肯睡过的地方。我真是感到万分荣幸，我的心情久久不能平静下来。那天晚上我一直没睡。我用白宫的文具纸张，给很多亲戚朋友写了信，另外，我还给我的对手也写了信。

孩提时代，我曾经在纽约附近小镇的一些脏乱街道上玩耍过。

“麦克斯，”我在心里对自己说，“你应该清楚你现在在什么地方。”

天终于亮了，我下楼用早餐，罗斯福夫人是那里的女主人，她是一位高贵典雅的夫人，眼中露着特别迷人的神色。我吃着盘中的炒蛋，接着服务员又端来了满满一托盘的鲑鱼。我胃口很好，但对鲑鱼一向讨厌。我不喜欢吃那些鲑鱼，但我没有拒绝它们。

罗斯福夫人朝我礼貌地点了点头，“富兰克林喜欢吃鲑鱼。”她说的是总统，这我明白。

我用很短的时间考虑了一下。我心里想：“我竟敢拒吃鲑鱼？总统都觉得很好吃，我不应该拒绝它们。”

我把炒蛋拌在鲑鱼上，全部吃进肚子里去了。结果，那天午后我的肚子一直都不舒服。

我不厌其烦地讲这个故事，就是要说明一件事情。

我扭曲了自己的心理。

我其实是厌恶鲑鱼的。为了表示对他人的敬意，我勉强效颦了总统。我违背了自己的内心。这件事情让我好长一段时间都挺愧疚的。

我们在走向成功的时候，经常会碰到这样或那样的陷阱。

任何一种违背自己内心的行为都是没有意义的。

成功的七大要素

你要为你的将来设定目标。你现在抛弃了设定目标的消极思想，就要朝着你设定的目标大踏步前进。

可能你是一位风华正茂的年轻人，也可能是一位中年妇女，你可能正在为近期设定目标，这些都不是重要的。重要的是，你必须养成设定远大目标和付诸行动的良好习惯。

你要记住，你的心中具有成功的本能，只要你能够挖掘出这些本能，那么，成功就指日可待。抵达成功的目标时出现的良好机遇就是“成功的契机”。

成功包括七要素，这七要素是：目标、了解、体谅、勇气、自重、自信和自我承受。现在来细细分析成功契机的各大要素。

一、目标

不管怎么样，你必须设定对你有意义的人生目标，你必须知道你要朝哪个方向去努力。如果现在没有通畅的公路，即使你有一辆崭新的流线型汽车，也是一无用处。

二、了解

我们有很多目标必须与他人联系起来，我们必须了解他们有些什么样的想法，希望是什么，我们又该怎样与他们正常交往。我们必须跟他们正常交往，必须了解他们跟我们打交道的方式，不管有多么令人头疼——因为任何一个人都有自己的烦心事和恐惧。

三、体谅

能够知己知彼那当然好，但只了解而不体谅（或慈善），很难再与别人做进一步的交往。因为，假如我们了解而又不满自己所了解的人或