

实现幸福最具实操性、最有效用的一本书！

你可以幸福！

【美】威尔·鲍温 (Will Bowen) 著 庄安琪 译

从不抱怨到真正的幸福

威尔·鲍温教我们通往幸福人生的简单方法

让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满



CS
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

013029277

实现幸福最具实操性、最有效用的一本书!

你可以幸福!

【美】威尔·鲍温 (Will Bowen) 著 庄安祺 译

从不抱怨到真正的幸福

威尔·鲍温教我们通往幸福人生的简单方法

让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满



B82-49
55



北航

C1638250

B82-49
55



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以幸福! / (美)鲍温 (Bowen, W.) 著; 庄安祺译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.4

书名原文: Happy this year

ISBN 978-7-5404-5131-8

I. ①你… II. ①鲍… ②庄… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 048150 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·成功心理学

Copyright © 2012 by Will Bowen

This edition arranged with LevelFiveMedia, LLC

你可以幸福!

作 者: (美) 威尔·鲍温

译 者: 庄安祺

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约编辑: 温雅卿

营销编辑: 刘 迎

版权支持: 辛 艳

封面设计: 主语设计

版式设计: 利 锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 170 千字

印 张: 7.5

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5131-8

定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

献给父亲比尔，他以身作则，让我步上正轨



幸福是一种存在我们心中，
连续不断的存在。
我们需要做的，
是发现它、维持很高的幸福指数。
通过本书的提示与主动的练习，
能让幸福永远存在。

HAPPY
THIS
YEAR!

你可以幸福



[推荐序]

从不抱怨， 到持续幸福

台湾 胡志强

在威尔·鲍温第一本影响世界甚巨的作品——《不抱怨的世界》出版时，我即获选为这激励人心的作品作序；当时即对作者通过“戴上紫色手环”这一个简单的动作，让人逐渐获得内心的平静、进而不抱怨感到佩服，从书中感受到满满的正能量。

如今，作者的最新著作再度与读者们见面，更将关怀的视角从“不抱怨”转向更深层次的幸福练习。

在目前的大环境与社会氛围中，太多的人，快乐与否来自于外求，总是想着要为更幸福而拼命补课的，反而更加难过。其实回到自身，检视我们手中拥有的，就会发现自己并没有那么不幸福。只要想法是正面的，面对暂时的困境也能继续向前。即使手中“只有”一瓶水，也能看成手中“还有”一瓶水。

或许你认为，这道理谁都懂，但想比做起来容易！所以，这本书告诉我们一个事实：幸福，是需要练习的。而且人们往往会越练习越幸福，因为在练习之前，我们总是关注自己如何受伤、不满、不足云云。一旦有意识地找寻生命中值得感谢、值得快乐之处，我们将发现其实自己拥有的，比想象中更多。

诚如书中所言，幸福本身就已经是奖赏，那是我们所追求、希望和所做一切背后的奖赏，幸福是一个带着其他礼物的礼物。礼物来自书中提供的多种简单方法，让快乐来得更加简单。有的甚至只需要通过简单的自问自答，就能激发自己的幸福潜能。只要短短的几分钟，给自己一个休息、探问内心的机会，就能够找到快乐的自我，而且一天比一天感觉更幸福。

看完这本书后，您会了解幸福就藏在我们内心深处，不论外在环境如何转变，幸福其实不假外求，而是可以操之于己。只要一个人能够唤出内心的幸福，他就可以感受到真正的愉悦和满足，这个世界也会变得更好！

HAPPY
THIS
YEAR!

你可以幸福



五岁时，妈妈告诉我，人生的关键在于快乐。上学后，人们问我长大了要做什么。我写下‘快乐’。他们告诉我，我理解错了题目，可我告诉他们，是你们理解错了人生。

——约翰·列侬

[序论]

你的命运， 就是要幸福○

在你内心深处，你明白这点，知道这千真万确。

人类之所以想要行动、追求成就、拥有一切，背后的原因其实是一个无法诉诸言语，甚至没有被知觉到的信念：人们认为这样做必然能提升幸福指数。然而我们却永远无法拥有持久而充沛的幸福。

今年，你会拥有更多的幸福，持续的时间也能够更长久。本书就是要启发你，让你在人生的细沙上画下界限，切切实实地宣布：在未来的12个月中，你会体验到更幸福的人生。

要想变得更幸福，需要努力，但你可能还不明白，你已经费了很大的力气追求幸福，却并未得到你所追求的结果。

在本书中，你会收获拥有幸福的新方法，更重要的是，你会学到如何放下那些阻碍你进步、让你执迷不悟的事物。

我常常把成为更幸福的人和拥有更健康的身体相类比，两者其实是相通的。

决定你健康指数的两个成分：营养（你摄入体内的成分）和运动（你如何对待你的身体）就和决定幸福指数的两个成分相同。摄入心灵的成分，以及你如何对待自己的心灵，两者能帮你找寻更高层次的幸福。

我们把追求幸福的努力，放在新年的架构之下，但不必拘泥于此。不论一月一日、二月十日或七月十四日，不论你是在哪一天拿到这本书，让它的“养分”融入你的意识。这本书代表了新年的开始，以及更幸福的新人生。

不论在世界的哪一个角落，新年的到来都不免和幸福息息相关。

- 在美国和许多其他国家，新年都会伴随着“新年快乐！”的祝福。

- 在华人地区，人们趁着新年之始，在家里贴上“福”字，而孩子在收象征幸福快乐的红包之前，都要恭祝父母“身体健康，

幸福和满”。

- 在日本，庆祝新年的习俗也包括吃红白鱼糕——红色就象征着幸福。

- 墨西哥人在除夕夜，会穿着彩色内衣喻示幸福。

- 巴西人在除夕的午夜时分，会穿上黄色的内衣，他们认为这能让自己来年更幸福。

- 厄瓜多尔人庆祝新年的习俗之一，是把前一年不快时刻的照片烧掉，作为洗除霉运的方法，而且也让他们自己开运，以期来年有更幸福的生活。

- 土耳其人以善行义举开始新年，他们认为，行善可以为未来的十二个月带来更大的幸福。

全世界的新年仪式以幸福快乐为中心，是因全球人一致追求幸福的期望，让大家在新年许下新愿望。虽然我们很少承认，但在我们心中深信，只要来年在行为和习惯上做正面的改变，最终必将收获更多的幸福。

根据美国政府网站（USA.gov）的资料，美国人最普遍的新年愿望是：

- 少喝酒
- 吃有益健康的食物
- 接受更好的教育
- 找到更好的工作
- 健身
- 减肥
- 清偿债务
- 处理压力
- 戒烟
- 环保
- 储蓄
- 旅行
- 帮助他人

是否注意到“生活更幸福”并未在这张表中？那是因为，更幸福是众所周知、无须言明的渴望。

问问自己，为何人们会许下这些愿望？例如：“为什么有人会下定决心要少喝酒？”每个人的理由各不相同，但或许答案是：要使心灵更澄澈，身体更健康。

于是问题变成：“为什么有人期望能有更澄澈的心灵和更健康的身体？”

答案是：要有更美好的感受，要更享受人生。

更享受人生 = 更幸福

让我们再思考另一个美国政府网站上的议题：环保。

为什么有人愿意减少消费、重复利用手头的物品？把不能再用的物品循环再造？每个人的动机不尽相同，但追根究底，都是希望能为环境尽几分心力，感觉自己有所贡献——简而言之，就是要有良好的感受。

良好的感受 = 幸福

如果再深思，新年愿望全都会聚焦到提升幸福指数上来。

有人开玩笑说，新年愿望就是一月头一周的待办事项，然而不论立意多么良好，大部分的新年愿望很快就会被遗忘，直到来年才会再度被提及。

每个新年到来，我们总热切地期盼能够改善健康、人际、财务和事业，以为只要能做到这些，就能得到幸福。只可惜随着岁月流转，大部分人的生活仍是止步不前，觉得改变实在太困难，只能接受自己的命运。

改变的决心之所以会碰到障碍，是因为我们在下决心时，总有不切实际的想法；认定我们得改变天生的个人缺点，以达到更幸福的境界。这就像用望远镜看东西，却选错了方向，我们看到的是结果，而非原因。其实我们必须先了解幸福是个因果循环的

过程，它源自我们的思想、言语和行动，最后呈现在我们的习惯、品性和命运上。一旦了解这个过程的本质，学会适度地改变我们的行为，才能真正地改变自己。

幸福是个内在的过程。

我们常于外在寻找改变，以为这会影响我们的幸福感，实际上，这与研究发现的结果正好相反。第四章我们会谈到，作为更幸福的人会对我们的健康、人际、财务、事业，以及其他各个层面有正面的影响。只要每天汲取适当的精神养分，进行心智锤炼，幸福指数可以逐渐增加，不论你的人生面临什么样的遭遇，你都可以成为幸福的人。

幸福的第一步就是接纳你已然幸福的事实。幸福实际上就像健康一样，人们总说希望自己健康，但其实每个人或多或少都已经算健康。

我们可以设定健身目标，并以量体重、检查体脂比、检测体能等来检视我们的进步程度。

然而幸福却和健康不一样，个人的幸福指数非常主观，许多科学家更喜欢用“主观的幸福”（subjective wellbeing）这个术语来描述幸福。

虽然许多学者想要把幸福量化，但到目前为止，这样的努力还没有结果。经济史学家黛尔德拉·迈克洛斯基（芝加哥伊利诺伊大学经济、历史、英文与传播特聘研究讲座教授）在其发表的

文章《幸福主义》中有所解释，他把人们对幸福的感受比喻为对颜色的知觉：“不论做多少次脑部扫描，我们都无法得知你对红色的体验是否与我相同。”同理，一个人对幸福的感受永远不会和另一个人的感受相同。

幸福指数非但主观，而且也并非和每个人的人生经验密切相关。

对我来说，写作本书的前一年非常艰难。除了母亲去世，我还接二连三地遭逢其他重大的挑战和挫败。即使有这些事发生，有一天晚上我准备上床就寝时，突然觉察到那一整天我感觉很幸福。我不禁问自己：“如果在由一到十的指数上，我能有多幸福？”我觉得应该有八点五。于是我拿起一支可以在玻璃上写字的彩笔，在浴室的镜子上写下“幸福指数：八点五”，并且标注了日期。

第二天一早，我看到镜子上昨天留下的数字，决心不论发生什么事，都要尽我所能，在这一天保持同样的愉悦心情。当天晚上，我真心觉得自己再度达到了八点五的幸福指数，并在镜子上留下了这个记录。

我一连两周都重复同样的试验，发现即使人生变幻莫测、充满挑战，我每天依旧能维持八至十分的幸福指数。从中我发现林肯所说的真理：“人就像他们所决心的那般幸福。”

尚未进入本书前，请先想想你觉得自己有多幸福，然后下定决心——是的，在应用本书所学的内容之后，下定你自己要幸福到何种程度的决心。

把你选择的幸福指数当作你必然要实现的愿望，只要提升了
自己的幸福指数，就能有许多时间让你减肥、戒烟、找到真心相
爱的人。

《马太福音》曾言：“你们要先求他的国和他的义，这些东西
都要加给你们了。”不论各位的理解如何，你们都明白所谓“上
帝的国”，也就是“天堂”，必然是由幸福主宰之地。

在《路加福音》中，耶稣告诉我们这个幸福之地究竟在哪里，
他说：“上帝的国就在你们心里。”

在你心中有着更高层次的幸福，我们要一起召唤它。

在经典童话《爱丽丝漫游奇境记》中，爱丽丝与柴郡猫有一段对话。

爱丽丝问：“你可以告诉我，我该走哪条路吗？”

“这得看你想往哪里去？”猫回答说。

在思索我们该走哪条路之前，要先确定我们想要到哪里去。

如果我们想要幸福，得先思索幸福究竟是什么。

幸福是什么，对此人们有许多臆想和误解。

我读了许多有关幸福的著作，发现对幸福最好的定义，是
《今日心理学》上的一篇文章给出的：

幸福是什么？最实用的定义——也是神经学家、精神病专
家、行为经济学家、积极心理学家，以及佛教僧侣所共同认定的
定义——比较像满足或满意，而非欢天喜地这样的感受。

高兴、欢喜、得意都是人生交响乐的华彩部分，虽然它们很精彩，也应该尽情享受，但若想活在永无止息的兴奋之中，并不切实际。

幸福是一种遍布在生命之中——满足和幸福的感受，而喜悦则像五光十色的烟火，迅速地爆炸，然后很快地消失。

作家塞林格（著有《麦田守望者》）非常清楚地说明了幸福和喜悦之间的不同，他曾写道：“幸福和喜悦之间最奇特的差异就在于，幸福是固体，而喜悦是液体。”

幸福是海滩，喜悦是浪花；幸福是人生的情感基石，而喜悦则依赖人生中所发生的一切起落涨跌。

许多心理学家相信我们有个幸福的设定点——一个不论我们的生活发生什么，都会回到的幸福原点。

如果在以十为度的量尺上，我们的幸福设定点是六点五，那么在遭遇美好的事情（例如心仪的对象邀我们出游、找到很棒的新工作、发现一家很好的新餐厅）时的兴奋欣喜一过，我们就会回到原先设定的状态。

幸福原点的正负两极都可以正常运作。有些研究人员发现，在创伤事件发生后，大多数人的幸福指数会大幅下降，然而一段时间后，会恢复到原本的水平。

本书的目的是协助你提升幸福指数，让你面对人生的高低起伏，能够维持最理想的幸福状态。

在我十三岁时，当时只有十七岁的哥哥查克担任校车司机，