

透彻讲解轰动全球的
哈佛幸福课

持久幸福力

[美] 凯文·布朗 | 著



一本书让你获得幸福力

Life's First Class

生命的
觉知课
3

美国 日本 中国大陆及台湾 同步推出

直击亿万人心灵的幸福能量书

交友，做有意义的事情，坚持锻炼，帮助他人，加入一个尊崇某种信仰的社团……

将这些坚持下来，变成生活的一部分，
活着，便是不断收获幸福的过程。



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



LIFE'S FIRST CLASS

| | |
|------|---------------|
| 前 言 | 最好的许愿池 /005 |
| 第1章 | 你值得幸福 /013 |
| 第2章 | 智慧跷跷板 /033 |
| 第3章 | 要做理想家 /053 |
| 第4章 | 上帝的日行一善 /075 |
| 第5章 | 一个人vs两个人 /095 |
| 第6章 | 幸福关系 /117 |
| 第7章 | 企业·家 /137 |
| 第8章 | 做自己的医生 /159 |
| 第9章 | 从此起程 /181 |
| 第10章 | 最后一天 /203 |
| 结 语 | 清点你的幸福 /223 |

生命的
觉知课 3

Life's First Class
持久幸福力

[美] 凯文·布朗 | 著
方仁馨 | 译



1019166



T1019166

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

持久幸福力 / (美) 布朗著; 方仁馨译. —北京: 中信出版社, 2011.12
(生命的觉知课)

ISBN 978-7-5086-3070-0

I. 持… II. ①布… ②方… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 200219 号

Copyright©by Royal Publishing Co.,Ltd. (台湾御书房出版有限公司)

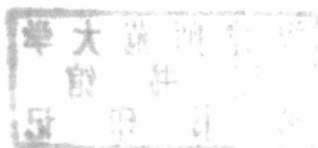
Simplified Chinese edition © 2011 by China CITIC PRESS

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

持久幸福力

CHIJIU XINGFU LI



著 者: [美] 凯文·布朗

译 者: 方仁馨

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 88 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版 印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-4915

书 号: ISBN 978-7-5086-3070-0/G · 753

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



LIFE'S FIRST CLASS

| | |
|------|---------------|
| 前 言 | 最好的许愿池 /005 |
| 第1章 | 你值得幸福 /013 |
| 第2章 | 智慧跷跷板 /033 |
| 第3章 | 要做理想家 /053 |
| 第4章 | 上帝的日行一善 /075 |
| 第5章 | 一个人vs两个人 /095 |
| 第6章 | 幸福关系 /117 |
| 第7章 | 企业·家 /137 |
| 第8章 | 做自己的医生 /159 |
| 第9章 | 从此起程 /181 |
| 第10章 | 最后一天 /203 |
| 结 语 | 清点你的幸福 /223 |



LIFE'S FIRST CLASS

最好的许愿池

你会在什么地方许下愿望，生日蛋糕前面，还是到罗马特雷维喷泉（Fontana di Trevi）这样世界知名的许愿池前？

我们习惯来到一种场合或地方，通过一种礼敬的仪式，虔诚地许下我们的生命愿望。祈盼的是上天应许我们的梦想，成就我们的幸福人生。牧师葛恩曾经说：“教会是最好的许愿池，因为每一个虔诚教友的祷告，上帝都会倾听并让他看到见证。”我问儿子保罗和女儿克里斯廷：“最好的许愿池在哪里？”克里斯廷说：“对街公园的喷水池，因为那



儿有很多人丢钱币后许下愿望。”克里斯廷的同学曾经在这儿许过申请学校的愿望，最后灵验了，所以她觉得那儿是最好的许愿池；保罗说：“最好的许愿池是家里的洗碗槽。”我和克里斯廷好奇地问为什么，“因为每次妈妈洗碗的时候，我跟她说要买的东西，妈妈常常会答应我。”克里斯廷白了保罗一眼，我听了哈哈大笑。吉娜是怕孩子吵她，所以小的愿望就答应保罗了。

每个人的理想许愿池地点都不一样，你如果问我的答案，我会说，许愿池在你自己的心里。无论我们在哪里，或是向谁许了愿，通过想法的表达，我们的内心早就知道自己最期望的是什么。换句话说，我们已经有了梦想，所担心的只是不知道愿望是否有成真的那一天。于是我们希望借助某一种奇迹、某一种更高的能力，让我们如愿以偿。对愿望与梦想有所质疑，是多数人都有的心态。不同的是，成功的人会从许下愿望到成功获得之间，找到方法、坚定信念，缩小梦想与现实的差异，让自己顺利抵达目的地。信念，就是心中最灵验的许愿池——相信自己一定可以幸福；相信自己即



便遭遇挑战，都是暂时的迷雾遮住了尽头的美丽，只要等雾散去，继续走下去，很快就可以到达梦想之境。

几年前，我参加的志愿者组织安排了一趟参观监狱的活动。除了提供对服刑人员的心灵重建的可能协助以外，也通过交流了解他们的实际需求，活动后可以提出参访报告，作为改进狱政管理的参考。我们一行人除了与服刑人员分组座谈以外，也安排了对服刑人员的演讲。那次演讲的志愿者平日就担任激励讲师，时常在各地进行演讲。他准备了投影片，其中有一行标题，我记得很清楚是：“这里，囚禁了过去犯错的身体，囚禁不了未来希望的心。”很棒的说法，是对服刑人员很好的鼓励。我们都有过不好的行为，只是有的人太过严重，所以受到处罚进了监狱。但是，这不代表他的人生从此就看不见生命的阳光。

阳光不会只照射在某些人身上，同样的，幸福会向每个人招手，只要能真心改过走出黑暗。我们经常会跌倒，这会让你的起步比别人难上许多，但是最可贵的正来自成功前后的高度落差。越能从谷底的低潮奋起，越能彰显努力过程的



可贵。

“当你向心灵许下心愿的时候，你的人生已经开始有了不同。”葛恩牧师总这么说。是的，我们也可以将心理学家马斯洛（Abraham Maslow，1908～1970）的一段话记在心头：“想改变一个人所必需的是，改变他对自己的认知。”要如何改变认知呢？很简单，就是寻找一个改变你未来的梦想，告诉自己你会做到。因为梦想是航海的灯塔，会指引你的生命方向。

“可能吗？我的亲友都弃我而去了。”“社会还可能接受我们吗？躲我们都来不及了。”满心怀疑的服刑人员这么问讲师。“改变你的念头，就会改变别人的念头。”讲师坚定地回答。

塔卢拉（Tallulah Bankhead，1903～1968，美国女影星）这么说过：“若我必须再活一次，我仍会犯相同的错误，但会犯得更早些。”她要说的，并不是非犯错不可，而是人生没有不犯错误的，而且经常犯的是同样的错误。她要强调的是，早些犯错可以让自己有更多的时间从容弥补错



误、好好修正人生，而不是坐视最好的时光流逝之后才开始扼腕叹息。很多人都对过去的经历有着或多或少的遗憾与悔恨，总会说：如果人生可以重来，我们会换种活法。

只需检讨过去，而不要因为挫败或是对未来的疑惑恐惧，让自己畏缩不前。你不需要沉浸在对过去的悔恨中，只要还有梦想、还有余生，那就什么都有可能，这就是生命的伟大之处。

你是真的唯一

“怎么努力都不对，真不知上帝是不是忘了我？”“看看我四周的环境，大家都差不多，没哪个人是有成就的，想这么多干吗，还是算了吧！”“我出身贫穷，从小就像个弃婴，说起来就是社会的边缘人。”每次志愿者接触到这些底层的人士，总听到他们这样的心声。

不要这么想，请相信自己，你不是来这世间被遗弃的，你是带着上帝的使命要来世上完成的。天赋使命的意义是，上天在你生而为人之前，就给了你一个秘密任务，你的身



上留有特殊的印记，你得去从自己能力、性格、所处的环境中，发现一生的任务是什么。尽管所处的环境非常不堪，但你必须先学着接受、了解、忍受，并且突破挑战，完成考验。但是很多人终其一生错过了完成使命之旅，同时也错过了生命中最棒的自我实现机会，错失了最感骄傲的人生贡献。这是多么可惜、多么令人遗憾！

“世界上这么多人，最高、最漂亮、最聪明都轮不到我。”“对呀，反正每件事情一定有别人可以代劳，有什么好强出头的。”我知道你还可能会这么说，因为从表面上看，好像并没有错，自己的特色跟别人比起来，或许真的不算什么。那听听法国思想家卢梭（Jean Jacques Rousseau，1712~1778）给你的答案吧：“我可能不是最好的，但我是世上唯一的，上帝在创造了我之后，就把模子打碎了。”

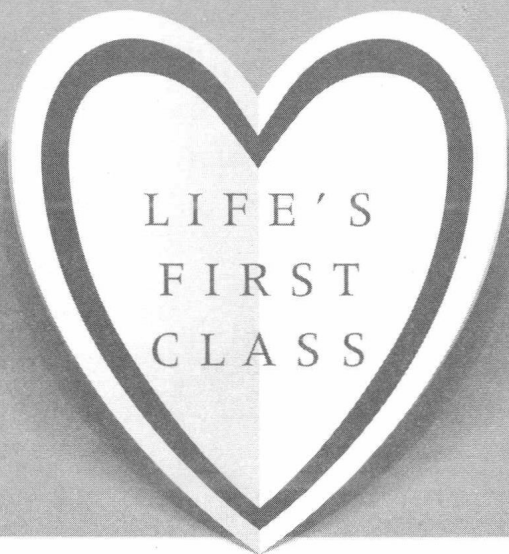
读懂这句话了吗？每一个人都是造物者特别精心打造的，每一个都不同，所以每一个都独具特色。不必怀疑自己来此世界的目的与意义，凡存在必有理由。没错，或许你的某部分不是最好，但那是因为你还没发现自己的最好之处。



好，有很多种，分类也很细，除了能力天赋以外，还有性格，甚至必须有环境的配合。只要留意就可以找到自己最棒的优点，在最合适的场合与机会下，充分发挥自己的潜力。这可是最让人一生得意的大事。

不要轻视自己、自我否定，找出自己最棒的地方，没有什么心愿是不可以许下的。最好的许愿池，就在你宽阔的心底，大声坚定地对着心里喊话，为自己这一生许下一定要幸福的心愿。请相信，只要你想到，就一定会得到。《生命的觉知课》第三部，就从“你值得幸福”谈起。

L I F E ' S F I R S T C L A S S



CHAPTER 1

| 第1章 |

你值得幸福



想幸福，先测谎

美国有一个很受欢迎的节目，每期会邀请一位参加者进行问题大考验。

录像前，这位参加者会先经过制作单位一连串问题的询问，这些问题涵盖了对自己以及身边人和事的各种看法。诸如“你是否从小就觉得父母亲偏心，并不喜欢你”、“你是否怀疑是合伙对象的真诚，才让公司的发展受限？”等等各种辛辣的问题。

制作单位在来宾回答一连串问题时，对其给出的答案进行测谎，并以测谎仪显示的“正确”答案为准。

节目进行前，制作单位还会打电话给参加者的几位亲友，就参加者的状况以及平日的一些言行进行询问，一