

透彻讲解轰动全球的
哈佛幸福课

当下幸福力

[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₂

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

幸福其实真的很简单：有人爱，有事做，有所期待。

翻开书，觉知寻常生活的幸福。




中信出版社·CHINA CITIC PRESS

生命的
觉知课 2

Life's First Class
当下幸福力

[美] 凯文·布朗 | 著
方仁馨 | 译



中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

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

ISBN 978-7-5086-3067-0

I. 当… 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 200221 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

当下幸福力

DANGXIA 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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 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: 01-2011-4914

书 号: ISBN 978-7-5086-3067-0/G · 752

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	幸福的迷宫理论 /005
第1章	“天下第一惨综合征” /011
第2章	魔术数字 /033
第3章	快乐风向标 /055
第4章	思考幸福的技巧 /077
第5章	水晶球报告 /097
第6章	“赚”生活 /119
第7章	生活中的数学 /141
第8章	孩子，最好的老师 /163
第9章	梦想的翻译 /185
第10章	生命项链 /207
结 语	世界第八大错误 /229



LIFE'S FIRST CLASS

幸福的迷宫理论

“啊，又碰到山路了！只能再换条路重来了！”女儿撅着嘴对我说。

那是女儿5岁的时候，我和她玩一个“地图卷纸”游戏。这个游戏是在一张纸上画一幅地图，地图的末端有个漂亮的目的地，比如花园或者城堡。而在起点到末端之间，则有许多路径，有的通向山路，有的则会让你走到海洋……而其中只有一条通往最终目的地。两个游戏者，一个负责把地图卷起来，作为测试者；另一个则是受测者，要在这张卷起来、看不到通往最终目的地的正确路径的地图上，选择前

行的路。游戏开始，受测者即开始用手指选择路径，慢慢前进；测试者则慢慢打开卷纸，看是否能畅行。受测者若是选错了，就会碰到山路或者海洋的阻滞，重新再来。

“地图卷纸”游戏就像人生之路，遥看未来，前路不明，且可能随时受挫，重新来过。但远方的尽头却有一个我们理想中的乐园，激励催促着我们冒险前进。

迷宫与洞穴

“地图卷纸”游戏，就像我们的生命之旅，总是在探路与摸索，偶尔似乎走出了幽暗的隧道，但不小心好像又进入另一个死巷，仿佛在走迷宫。是的，人生的道路就像是走迷宫，经常会出现此路不通的阻滞感。但是，挡路的高墙或是湍急的河流这些阻碍，只是告诉我们该换条路试试了。人生总会有出路的，就如迷宫无论再复杂难行，总有出口。上帝会为我们的生命安排一个你想不到的出口，但如果你不去发现，不去探寻，在遇到生命中的高墙或湍流的时候，就只能愁眉苦脸，沮丧，停滞不前了。

忘了尝试，忘了改变，也忘了与最终拥有的幸福比较，眼前的挫折其实多么微不足道。你或许会问：“路在哪里呢？”有句谚语说：“要知去路，只要问回来的人就知道了。”这句话可以改成：幸福在哪儿？只要问现在幸福的人是怎么思考的，答案就清楚了。最怕的是，浑浑噩噩、活在自己的狭小世界里，以自己的狭隘认知与负面思考来理解人生，那就会拒绝幸福来敲门了。

让我们打开古希腊哲学家柏拉图（Plato，公元前427—公元前347）所著的《理想国》（*The Republic*），翻到书中著名的“洞穴理论”。洞穴中有一群囚犯，因为手脚都被捆绑住了，所以难以转身，看不到背对洞口的真相。在这些囚犯的身后，燃起的火堆将他们以及身边的物象，映照在洞穴的墙上。因为洞穴黑暗得无法看见任何东西，因此囚犯们以为影子就是真实，连洞穴外的人对洞内说话，洞内的囚犯都以为是影子在出声。

洞穴理论告诉我们，人往往容易陷入有限的感知，受所处环境所限，将假象误为真相，和走在迷宫里面一样，因空

间的受限影响了心境的开阔。

我们清楚了解世界上有迷宫内的遭遇，但也有迷宫外的天地；我们也不是洞穴里长年受困的囚犯，只知伸手不见五指的幽暗洞口，而不知光明的外在世界。所以，我们清楚这世上没有走不出的困境，有着优游自在的广袤空间。那么，告诉自己：幽暗是局部的，迷路是一时的，我们要做的，就是替心灵寻觅有光源的幸福空间。

改变想法，换来新世界

或许你现在正身处迷宫，茫然失措；或许你的人生与囚犯没有两样，充满了各种限制，处处有动弹不得的压抑感受，你会说：“我困在这种情况下已经好久了，但是始终改变不了环境。”我只想告诉你，不要寄望突然出现巨大的力量，帮你瞬间翻转人生逆境，那是赌徒一把翻盘的“乐透思维”，最可能实现的改变是让一个好的观念、正面的想法，慢慢地发酵茁壮，在无形间一步步累积成为可观的改变力量。

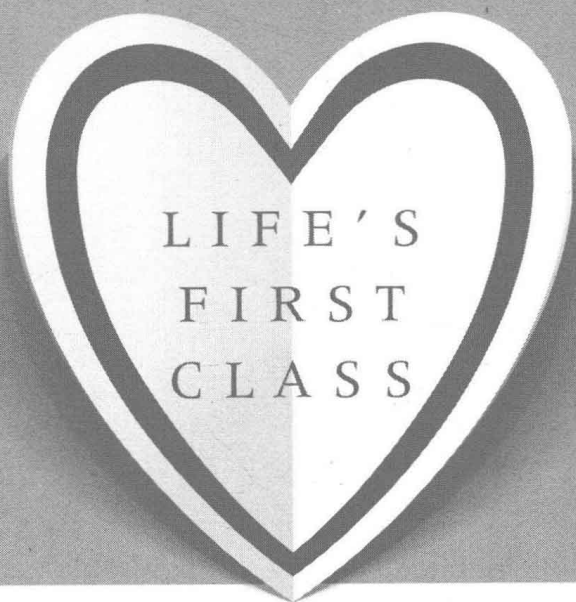
先从释放心灵做起，先从改变观念做起吧！当内心自由、想法积极向上时，你会惊讶地发现生活已经开始一点一滴地慢慢改变。就像我常说的，幸福的人生，是思考差异的比赛。是否拥有积极正面的人生观念，是区别幸福与不幸之人的有效工具，也是能否走向人生幸福快乐的唯一指南。

《圣经》说：“让神改变你们思想的方式，改造你们成为新人。”其实，我们自己就可以改造自己。改变想法，从“心”开始，思想方式会决定认知，而认知则影响行动的改变，仿佛在内心植入了一颗健康活力的种子，种子会在最适当的时机，以强劲力道进出泥土，开花结果，茁壮成长。然后就会发生如美国知名宗教家、教育家诺曼·文生·皮尔牧师（Norman Vincent Peale, 1898—1993）所说的那样：

“改变你的想法，接着就改变你的世界。”

如果人生只能选一堂课，那么“幸福课”，应是我们的首选。在“生命的觉知课”系列中，我讲述了长年与学生、朋友、家人探讨幸福主题的所得，希冀拼出幸福地图，和每位读者一起顺利地通往期盼的梦想之境。

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



CHAPTER 1

| 第1章 |

“天下第一惨综合征”

当遇到挫折的时候，你是抱怨环境、抱怨别人，还是抱怨自己？或者你无所不怨？



问卷调查的启示

有一份问卷调查报告，内容是：和什么样的人在一起，会最感到不自在？

- A.过度爱你的人 B.有恨意的人
C.常抱怨的人 D.喜欢唠叨的人

你认为最多人勾选的会是哪一个选项？如果是你，又会选择哪一个呢？

过度爱我们的人，可能会造成我们的困扰，因为他

们不懂理性且适可而止地表达，所以或许会让我们有种被侵犯的感觉，但是这些人毕竟是满怀爱意的，我们大多数人应该还能够勉强自己接受；第二种有恨意的人，不管是我们憎恨对方，还是反之被人憎恨，虽然处在同一个空间时，心里会不舒服，但是如果把对方当空气，避免冲突表面化，也能相安无事；第四种喜欢唠叨的人，会让我们耳根子难以清静，使我们心生烦躁，但是这些唠叨大多是出自关心，尽量充耳不闻，或是出言制止对方，减少干扰的程度，也还可以忍受。所以，答案就揭晓了。

没错，第三种喜欢抱怨的人是被勾选比例最高的。喜欢抱怨的人充满了负面的能量，若我们熟知某个人很爱抱怨，大概就会设法避而不见，因为见面时对方大多在诉说自己的遭遇与不幸，我们不好意思不听，但听了之后，自己的情绪又多会受到影响，所以我们自然不愿意经常跟爱抱怨的人在一起了。难怪知名的励志和心灵自助书籍作家奥格·曼迪诺（Og Mandino）说过：“不要倾听流泪和抱怨者说话，因为他们的毛病是会传染的。”

作为朋友或是亲近的家人，当然有时要扮演倾听者的



角色，在适当的时机给予真诚的建议与陪伴。可是常以抱怨作为情绪处理方式或是交谈主要话题的人，确实要改变这样的习惯，因为它会制约思考，并且影响人际关系。



关于抱怨的魔力：心中的两只狼

这是许多美国人从小就听过的小故事。一位老祖父和孙子谈心中的感觉。老祖父说：我感觉心里面仿佛有两只狼正在打架。其中的一只是愤怒抱怨的、报仇心强的、有暴力倾向的；另一只则是友善的、可爱的、温和的。孙子就问祖父说：“爷爷，那你心中的狼哪一只会获胜呢？”祖父说：“那要看我喂食哪一只！”

琳达是我的朋友，做事认真勤奋，上司或是朋友交办的事情，无不努力完成。而且，琳达个性活泼、性格直率，很容易交朋友，也容易与陌生人很快变得熟悉。



但有一阵子，琳达所在的公司调来一位新领导，不明所以地将琳达调职到新人的工作岗位。原本卖力工作、力争上游，且已工作多年的资深员工琳达，大受打击，再加上当时钱财上受朋友欺骗，多重不顺下，仿佛变了一个人。她找朋友仔仔细细地描述自己如何“倒霉”；她走在路上，想到自己的不顺会忽然放声大哭。每个朋友都很同情她，但是也听够了她长时间抱怨的话。

抱怨最大的影响，还不是对朋友之间互动的影响，而是对自我的负面认知。琳达所在公司的另一位主管，有一次更动人事安排，没有考虑琳达。一心想要脱离“工读生”工作的琳达，认为这位主管遇到重要的事情要处理交办，就会想到自己，而有了职务出缺，却没有想到征询自己的意愿，于是对这位上司抱怨不已。

琳达来向我抱怨，我告诉她，或许这位主管认为她是解决重点问题的高手，但不适合做日常工作。虽然琳达一心想脱离现在的“工读生”工作，但是另一个岗位可能也并不适合他。也许这位主管是出于善意的考虑，而不是没有考虑她。