

# 重塑自我

如何成为一个很幸福的人

The  
Happiness  
Equation

Want Nothing + Do Anything  
= Have Everything



〔加拿大〕尼尔·帕斯理查——著  
王凯——译

# 重塑自我

〔加拿大〕尼尔·帕斯理查——著  
王凯——译

## 如何成为一个很幸福的人

**The  
Happiness  
Equation**

**Want Nothing  
+  
Do Anything  
=  
Have Everything**



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

重塑自我：如何成为一个很幸福的人 / (加) 尼尔·帕斯理查 (Neil Pasricha) 著；王凯译. — 南京：江苏凤凰文艺出版社, 2017.2 (2017.3重印)  
书名原文: THE HAPPINESS EQUATION  
ISBN 978-7-5399-9821-3

I. ①重… II. ①尼… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第299080号

著作权合同登记号：01-2015-575

Copyright 2015 by Neil Pasricha.

Original English Language edition published by G.P.PUTMAN'S·SONS'S.  
Simplified Chinese translation copyright 2016 by Beijing Mdiatime Books Co.,Ltd.  
All rights reserved.

书 名	重塑自我：如何成为一个很幸福的人
作 者	尼尔·帕斯理查
译 者	王 凯
图 书 策 划	孙文霞
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
印 张	9.5
字 数	300千字
版 次	2017年2月第1版 2017年3月第3次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-9821-3
定 价	45.00元

## 如潮的好评

“轻描淡写之间，尼尔将复杂的思想表达得深入浅出、通俗易懂。这绝对称得上是一本亲和质朴、妙趣横生、简单实用的好书。阅读这本书时，我迫不及待地想把它推荐给我认识的每一个人！”——克里斯·哈德菲尔德上校，国际空间站前指令长、《宇航员的地球生活指南》一书的作者

“《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》将对你的职业生涯和个人生活产生不可估量的影响！”——谢家华，Zappos 首席执行官、《奉上幸福》一书的作者

“尼尔·帕斯瑞查的又一全新力作！如果说他的畅销书《生命中最美好的事都是免费的》是对美好的观察，那么，《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》一书就是对美好的践行。做好大快朵颐的准备吧！尼尔将为你奉上一顿前所未有的幸福盛宴！”——弗兰克·沃伦，《寄出秘密》一书的作者

“尼尔·帕斯瑞查是下一代人的人生导师！在《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》中，幸福不再是那么地遥不可及。只消按照他所给出的科学方法，你定能以最少的时间投入获取最丰厚的回报！”——肖

恩·阿克，《幸福竞争力》一书的作者

“读完了《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》这本书，我彻底折服了。只需短短两个小时的时间，尼尔的九条秘诀就能彻底改变你的思维、心态和行为！快来阅读这本书吧——这将是花过的最物超所值的20美元！”——肯·布兰佳，《新一分钟经理人》和《重新开火！别退休》的作者之一

“只要尼尔一开口，所有领导者——不管是什么级别、什么背景——都会停下手边的一切……洗耳恭听。”——霍华德·毕哈，星巴克前总裁

“上个世纪是戴尔·卡耐基的时代，上个十年是史蒂芬·柯维的时代，但今天是尼尔·帕斯瑞查的时代。《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》就如同是一张行程两小时的车票，带着你踏上改变人生的旅程。”——苏珊·凯恩，《安静》一书的作者、宁静革命网站的创始人之一

“这是我所读过的一本把幸福诠释得最为精妙的书！当所有人都觉得幸福‘远在天边’时，他却反其道而行之。以他之见，幸福就‘近在眼前’！”——马歇尔·戈德史密斯，《管理中的魔鬼细节》一书的作者之一

这本轻松愉快、引人入胜的书为读者提供了许多抵达幸福的常识性建议，必将改变你的生活模式和生活习惯。——史蒂夫·雷尼蒙德，百事公司前总裁兼首席执行官、维克森林大学商学院前院长

“尼尔的新作《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》既像一场伟大的盛宴，又宛若一场令人心驰神往的旅行，帮助我找到并且一一

攻克了横亘在幸福路上的障碍。他妙趣横生的写作风格亲切、温和，提出的建议全无半点那种所谓的自助方法所具有的矫揉造作和牵强附会。”——弗朗西斯科·切法鲁，四季度假酒店市场拓展部经理

“《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》告诉我们如何按照自己的想法生活。这是一本令人叹服、务实有效的行动之书。我愿意把它推荐给我所认识的每一个人。”——邓肯·马克·诺顿，沃尔玛前首席采购官

“尼尔·帕斯瑞查的这本书既没有华丽的辞藻，又没有主观的评判，可他是如何像用了不计其数的格言警句般给人以醍醐灌顶之感的呢？这一点我搞不明白，但他的确是做到了，不愧是当下的生活大师。我超爱这本书！”——克里斯·吉尔博，《100美元的创业》一书的作者

“尼尔具有开创历史的魄力。他以独特的思想向人们传授着如何更加幸福、更有目标地活着的理念。他了解读者内心的能力不仅对他们产生了巨大的影响，还改变着他们的生活。在这本《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》中，他像个朋友似的娓娓道来，以直接、有趣的方式告诉人们该如何真正过上充实的生活。幸福与自由既不是遥不可及的，也不是贵不可言的。这本书就犹如一盏长明灯为我们指引着正确的方向。——布鲁·潘·提普，世界上最大的探险旅行公司 G Adventure 的创始人、首席执行官，《环形尾巴》一书的作者

“世界级的幸福就要来了，你准备好了吗？这本伟大的书就是你有力的向导。”——罗宾·夏玛，《唤醒心中的领导者》一书的作者

“这次，一向身手不凡的尼尔·帕斯瑞查利用他敏锐的观察力和提升领导力的丰富经验对幸福进行了全新的解读。本书明快、实用、发人深省，为我们开辟了一条通往幸福的道路。”——格雷琴·鲁宾，《幸

福计划》一书的作者

“带着谦逊的幽默和无比的坦诚，尼尔将从个人经验中获得的洞见分享在了这本使人爱不释手的书中。无论你是瞬间融入他的故事还是时刻保持旁观者的身份，这些简单的法则都始终与你同在。它们就犹如明亮的灯塔，指引着你走向更有目标、更有成就的生活。”——艾梅·钱德，阿里巴巴集团英国总经理，世界女童军协会董事会成员

“尼尔参加了奥迪管理团队的全美行。其中，他的幸福课程是整个行程最大的亮点，不仅吸引了经销商的合作伙伴，还鼓舞了员工的士气。他的话可谓是字字珠玑、发人深省，受到了几乎 100% 的好评。听他的话，准没错！”——彼得·多尼兰，奥迪美国公司售后经理

“《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》是《每周工作四小时》和《幸福计划》的完美结合，是一本不可思议的好书。初读时，它会告诉你节约时间的窍门，但读到最后才恍然大悟，原来这是一本有关幸福生活的秘籍。尼尔不愧是一位幸福大师。还在犹豫什么，赶快先睹为快吧！”——比尔·马歇尔，多伦多国际电影节创始人之一

“照顾病人期间所感受到交往、信任、疗伤、欢笑、友情、悲伤以及脆弱都是值得细细品味与欣赏的。但黯然神伤时，我们的眼睛却被蒙蔽了。所以，尼尔的书对医疗行业是大有裨益的。他的人生哲学越是具有穿透力，我们就越是能够亲眼见证到满足、美德与长寿。”——马克·夏皮洛医生，夏普健康医疗公司

“感受幸福是人生中最大的挑战。《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》这本书不仅介绍了人们所熟知的提升幸福的方法，还以科学研究和普通常识为基础介绍了很多全新的手段。读这本书就像是与尼尔促膝长谈。书中的秘诀不仅简单易懂，尼尔生动的讲解和满腔的热情也使

我们顿生想要立刻行动起来的冲动。”——芭芭拉·安·基普弗，《14000件让人快乐的事情》一书的作者

“尼尔·帕斯瑞查带着我们踏上了一段发现自我的神奇之旅。易读 + 实用 = 最好的幸福秘籍。”——吉姆·汤普森，沃尔玛中国区首席运营官

“尼尔·帕斯瑞查为我们创作了这本人生手册。每天，我们的大脑被塞入了大量的信息，使我们难以辨别什么才是真正重要的东西，什么才是可以赋予我们快乐的东西。在书中的每一页上，在每一条简单的生活窍门中，尼尔编织着一个个美丽的故事。于是，在这些人生工具的帮助下，我们学会了如何选取合适的视角、如何选取合适的信息，去发现世界中那尚未消亡的美好。真心为尼尔喝彩。谢谢大家。”——大卫·海伊，美林银行前总经理

“你知道你那个聪慧的朋友吗？就是那个当你需要崭新的希望、不同的视角、需要有人支持你去做、去想对你大有裨益的事的时候，第一时间打电话给他 / 她的那个人？阅读这本书就如同是与你的这位好友把酒言欢。”——德鲁·杜德利，微妙领导力首席执行官

“假如你想即刻实现自己的梦想，而不是等到5年、10年或20年以后，那就赶快购买《重塑自我：如何成为一个很幸福的人》吧。读完这本书后，你的生活一定会有所改变，变得更加的富有成就，即使是像我这种80多岁的糟老头子也不例外！”——罗伯特·赖特，泰克资源有限公司前总裁

“尼尔提炼幸福的技术可谓是炉火纯青。他的这部力作既文风清丽，又不失实用之用；既令人感激涕零，又激起了人们追求幸福生活的欲望。”——乔丹·艾克萨尼，Triplust 首席执行官



“我一辈子都在和与关系相关的数学打交道，但这本书所阐述的科学却是我在 OkCupid 所未遇到过的：这就是人与自己的关系。这本书就如同是一位出色的向导，指引着我们竭尽所能地与自己保持一种紧密、和谐的关系。”——克里斯蒂安·鲁德尔，OkCupid 约会网站首席执行官，《数据灾难》一书的作者

“幸福至上。我们中的大多数人恐怕都不知道该如何实现这个天方夜谭般的目标。但尼尔却把握了它的精髓。”——赛斯·高汀，《轮到你时该怎么办》一书的作者

“想要幸福吗？那就使出浑身解数，在这本书里盗宝吧。”——奥斯特·克莱恩，《像艺术家一样盗取灵感》一书的作者

## 我希望你每天都 可以发自内心的放声大笑

我记得，几年前在加拿大多伦多的沃尔玛工作时，一位中国同事激动地冲我叫道：“尼尔，过来，过来，快过来看！”

我走到她的电脑屏幕前时，映入眼帘的是我的处女作《生命中最美好的事都是免费的》的一张图片，四周满是密密麻麻的汉字。“这是怎么回事？”我问道。“难道你看得出来吗？对你这本书的中文评论有数千条！读过你的书后，全中国的人都在谈论有关愉悦、快乐和幸福的话题。他们在热议中国人自己的美好呢。”

是啊，我在想，在他们的心目中，美好的事情有哪些呢？

又是什么赋予他们幸福感的呢？

数年来，诸如此类的问题始终萦绕在我的脑海中。几经人生的起起伏伏我才最终找到问题的答案。

记得结婚刚刚两年时，我的妻子突然对我说她不再爱我了，要求和我离婚。当时，我真切地感受到撕心裂肺的痛，整个人都垮了。仅仅几周之后，更加糟糕的事情发生了。我最好的朋友自杀了。历尽这些不堪

回首的往事，我写成了《生命中最美好的事都是免费的》这本书，还在TED演讲中就幸福的话题发表了题为《美好生活的三个秘诀》（“The 3 A's of Awesome”）的演说。

变卖房产、在另一座城市落脚、结识新的朋友。在经过很长一段的调整后，我才又重新收拾好杂乱的心情，恢复了对生活的信念。又过了几年，我爱上了一位漂亮的姑娘。她叫莱斯莉，是加拿大的一名小学老师。后来，我们俩订了婚、结了婚，还一起在巴厘岛度了蜜月。在返程的飞机上，莱斯莉告诉了我她怀孕的喜讯。（在机场中途逗留时，她买了验孕棒。在机舱狭窄的厕所里验过孕后，她告诉了我这个好消息！）

一想到就要身为人父，我的内心随即告诉我，幸福是我所要留给孩子的很大一笔遗产。这时，我不禁又回想起了那个很大的问题：是什么给予了人们幸福感呢？这个问题的答案是否可以归纳为我们日常生活所使用的具体而又可量化的体系呢？

我迫不及待地希望找到其中的奥秘，因为我知道，成功并非我们所想的那样是一条通向幸福的坦途。《生命中最美好的事都是免费的》大获成功！可我的内心仍然在不停地挣扎。于是，我就开始观察那些经济上的成功人士，比如首席执行官、银行家还有医生，并且发现他们中的很多人都是不幸福的。我读了大量有关幸福的书籍。可越读，我越感到摸不着头脑。究竟什么是幸福呢？我们又该如何得到幸福呢？

为了开始写那封信，我深入研读了300多项积极心理学方面的研究。最终，竟洋洋洒洒地写成了这本书。此外，我还亲自进行调研，采访了数百名来自各个学科门类的领导者，以便发现使他们获得幸福感的原因所在。

目前，我们已知的基本因素主要包括财产、健康、福利、在努力工

作中寻找人生的目的、保持良好的人际关系以及发展人脉。比如，与亲友好友共进晚餐，或者在随便什么地方美美地睡上一觉都可以给人以幸福感。

但除此之外，我们还有什么获得幸福的途径呢？

这本书就包含了我对这个问题的解答。归根结底，这本书的核心思想在于，逆向思维是获得幸福的关键。

按照我们习惯的想法，幸福感是这么产生的：

工作出色→巨大成功→幸福

但实际情况却是：

幸福→工作出色→巨大成功

不过，好在幸福是可以习得的！通过坚持不懈的应用和实践，这种技能可以将我们的生产力提高 31%，将我们的销售额提高 37%，将我们的创造力提高 300%。

不管你是来自深圳还是上海，不管你是来自成都还是重庆，我都衷心地希望你可以像我一样将这九条幸福秘诀应用到你的生活中去。

最后，请允许我从加拿大向所有中国读者表达最诚挚的问候。

尼尔

## 我只想满足你想要幸福的愿望

十多年来，我一直在乐此不疲地发展我的读者群。

我的人生经历可谓是精彩绝伦：我的足迹遍及全球，向成千上万的人演讲如何培养领导力；与中东的皇室家族共进晚宴；和哈佛大学的院长同席；担任过诸如奥迪、维亚康姆（Viacom）以及通用电气等大集团的领导力顾问。

此外，我还曾位居沃尔玛领导力发展部的主任，采访过不计其数的亿万富翁，在世界上最大的公司里担任过两名首席执行官的直接下属。

然而，在这么多年成功地帮助个人、公司以及集团实现领导力的提升后，我开始慢慢对生活有了些许不同的感悟。

我渐渐意识到，几乎人人都缺乏幸福感。

可以说，所有的会议午餐都是怨声载道。有人在维持家庭与事业的平衡中进退维谷，有人为生活的忙碌左右为难，还有人始终走在追赶别人的路上。

数不胜数的领导者哀叹没有生活的空间，在时间与金钱面前不堪重

负，没完没了的抉择以及相互矛盾的“建言献策”压得他们透不过气来。

即使是世界上最优秀的领导者——包括亿万富翁和《财富》全球500强的首席执行官——也难逃生活的折磨，他们一天到晚饱受危机的困扰，在巨大的压力下，他们吃不香、睡不着，简直犹如热锅上的蚂蚁。

渐渐地，我意识到自己和他们其实并没有什么两样。

为此，我在苦苦地探寻如何以简单的思维加以取舍，如何以有效的体系缓解压力，以及如何以可行的准则舒缓艰难抉择所导致的苦闷。

我始终在想，有没有哪一刻我不是在尚未完成工作的自责中度过的呢？有没有哪一周我不是累得筋疲力尽的呢？似乎这世界上总有无数棘手的抉择，使我的内心难得一刻的清闲。

现在回想起来，我简直不敢相信我虚度了多少宝贵的时光。

俗话说，天天好心情，事情自然成。其实，无论是全职妈妈，还是求学读书，抑或是出国旅行，都是同样的道理。

学校教会了我们很多，但唯独没有教会我们如何训练我们的大脑保持积极的思维，坦然地面对人生的起伏。我的意思是，你有没有修过一门叫作“幸福密码”的人生必修课呢？

在过去几年的夏天里，我连续给高中生办了几期工作坊。每期工作坊为期一个月（7月），堪称世界级的集训营。这些学生都是他们学校的尖子生，是大多数学生社团的积极分子。

毫不夸张地说，他们注定就是常青藤的料。这些学生非常喜欢这个活动，因为他们可以结识许多趣味相投的人并和他们有所互动。谈到为什么办工作坊，其实原因很简单，我上高中时就曾经是这种活动

的受益者。

一开始，我并没有刻意准备什么，既没有教案，也没有幻灯片，但渐渐地，这种天马行空式的漫谈不知不觉演变成了一场以“幸福生活的九种秘诀”为主题的演说。

讲完后，学生们纷纷向我提问。他们的每一个问题都使我备感意外，没有一个是关于如何拿高分，如何被顶尖大学录取，如何谋求高薪职业的，因为他们深知这些根本算不上什么难题。反倒是在每一个问题的背后，都潜藏着一颗渴望幸福的心。

“挣多少钱足以使我安度晚年？”“如何坦然面对批评的声音？”“如何以轻松的心态成就一番事业？”“怎样才能找到真正的兴趣所在？”“怎样克服内心的焦虑？”“有什么样的方法可以工作、生活两不误？”“面对不同的声音该如何取舍？”“如何成为一个积极的人？”

提问的环节令我眼界大开。我惊奇地发现，一些高智商的孩子并不在乎智力的开发和技术天赋的培养。他们真正需要的是满足……自由……和幸福。他们真正渴望的是无欲无求……竭尽所能……和坐拥一切。

总之，他们的愿望很单纯，那就是拥有一份幸福的生活。

至此，你肯定以为，每一所学院、每一座大学以及每一间图书馆里都满是形形色色的课程和林林总总的心灵鸡汤，不仅可以将幸福的密码传授给我们，还可以帮助我们做出正确的抉择并激励我们投入到积极的行动中去。

我曾经问过一位酒店业的首席执行官是否了解有什么样的书、什么样的模式、或者什么样的网站可以帮助人们轻松抉择，这样一来，他们

就再也不必为此而烦恼，可以尽情地享受那份满足、自由和幸福。

他回答道：“世界上是不可能有这样一本书的。这就好比是让所有大权在握的首席执行官、成功人士以及积极的领导者将他们一辈子的心路历程凝结在一本书中。这绝对是史无前例的创举。”

我相信此言不虚，因为为了从一本书中寻找通往幸福的道路，我已然苦苦求索了数年之久。我想要的不是什么名人逸事、格言警句，也不是什么科研数据，而是一本讲得真真切切、实实在在、明明白白的书，一本可以在生活中用得上的书。

这就是这本书的来历。

尼尔·帕斯瑞查



## 如何娴熟的让本书为你所用

### 三、放轻松，接受一些新观点。

第一次翻看这本书时，你也许对书中的九种秘诀并不能完全认同。没关系，这都是在意料之中的。不过，请你谨记的是，只要愿意，每个人的大脑都有接受新鲜事物的能力。

在神经可塑性（neuroplasticity）风靡前的 100 年，美国哲学家威廉姆·詹姆斯（William James）就曾谈道：“宽泛地讲，可塑性指的就是一种结构。在影响的作用下，这种结构会发生改变，但却不会产生质变。”

### 二、在不同的场合读它。

花一个晚上的时间一口气读完这本书是无可非议的。然而，假如你能够采取移步换景的方法阅读，可能会更有心得。

你可以在人声嘈杂的机场读，可以在阳光充沛的海滩读，还可以在关灯睡觉前读。不同的空气、味道和声音不仅会引起对大脑的刺激，而且，不同的场所也会带给你不一样的阅读体验，轻松地勾起你对阅读的回忆。所以，无论你走到哪里，请不要忘记带着这本书。