

你开心就好

[一本分享快乐的创意手账书]



Lee Crutchley

(美) 李·克拉奇利 著
张静洁 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

(美) 李·克拉克·利奇
张雅洁译

你开心就好

[一本分享快乐的创意手账书]



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你开心就好 / (美) 克拉奇利著 ; 张雅洁译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2016. 1
ISBN 978-7-5502-6573-8

I. ①你… II. ①克… ②张… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第266256号

HOW TO BE HAPPY (OR AT LEAST LESS SAD)

Copyright © 2015 by Lee Crutchley

Foreword © 2015 by Oliver Burkeman

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with the Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese edition © 2016 by United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-7057



生活家



关注未读好书

你开心就好

作者: [美] 李·克拉奇利

译者: 张雅洁

出品人: 唐学雷

策划: 联合天际

特约编辑: 陈胜伟

责任编辑: 李 征 刘 凯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

字数40千字 880毫米×1230毫米 1/32 5印张

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6573-8

定价: 52.00元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 82060201

献给伊恩迪·梅

世界有时黑暗，而这本书永远是明亮的光。

我希望你永远都不会用到它。

前言

许多关于快乐的建议都存在一个问题：它们都是垃圾，是纯粹装模作样的废话。如果像大多数人一样，一味研究这些建议，按它说的给自己积极的暗示，探求生活的意义，或是每天早上对着浴室镜子中的自己说“我是个强者”，你还是无法将梦想变为现实。更何况在这些有关快乐的建议中，真正有用的部分总是听起来不切实际。它们要么经过了时下流行语的包装，要么出自所谓的智慧心灵导师——而你甚至不能确定这些导师是否愿意在你外出度假时帮你喂猫。在更糟糕的情况下，想方设法追求快乐反而会让你变得更加悲伤。即便是最好的建议，也会适得其反。说实话，你在这种情况下放弃尝试是可以理解的。

但你不应该放弃。你应该拿起一支铅笔，在本书的空白处回答那些问题。首先，李·克拉奇利不是带着虚假笑容的“心灵导师”，他不会让你去相信“宇宙的力量”或是从词典中删除“不可能”这样的字眼。其次，你在本书中看到的诙谐又实用的观点符合现代心理学研究和古代哲学智慧的双重标准。别再强迫自己去控制那些无法控制的事情。问问自己最糟糕的结果会是怎样，而不是试着说服自己一切都会变好。你越是想逃避问题，问题就会越多。完美是不存在的，即便存在，你也会因为过度追求完美而变成一个极其无趣的人。

这本书最棒的地方在于它不是一本快乐指导手册。它是工具，能够帮

助你深入思考、挖掘智慧——挖掘那些内心深处知道但太容易被遗忘的东西，那些隐藏在工作旋风、家庭责任、通勤时间甚至是网络上“酷得像卷福的水獭”系列图片中的东西。

与此同时，科学研究也支撑着李的观点。心理学家一次次证明手写文字能够从根本上改变我们（甚至有研究表明，写日记有助于生理创伤的愈合）。他们同时指出，缓慢呼吸、赤脚走路、远离网络等微小细节的变化——哪怕只有一天——都会带来巨大的改变。

因此，我建议你尽快开始阅读这本书。毕竟，读一读能有什么坏处呢？（当然，如果你正在开车或是做其他什么事，就不要读了。）在这些书页中隐藏着巨大的智慧，而且当你读完的时候，你会发现它比你想象中的还要多。

奥利弗 · 伯克曼

献给伊恩迪·梅

世界有时黑暗，而这本书永远是明亮的光。

我希望你永远都不会用到它。

前言

许多关于快乐的建议都存在一个问题：它们都是垃圾，是纯粹装模作样的废话。如果像大多数人一样，一味研究这些建议，按它说的给自己积极的暗示，探求生活的意义，或是每天早上对着浴室镜子中的自己说“我是个强者”，你还是无法将梦想变为现实。更何况在这些有关快乐的建议中，真正有用的部分总是听起来不切实际。它们要么经过了时下流行语的包装，要么出自所谓的智慧心灵导师——而你甚至不能确定这些导师是否愿意在你外出度假时帮你喂猫。在更糟糕的情况下，想方设法追求快乐反而会让你变得更加悲伤。即便是最好的建议，也会适得其反。说实话，你在这种情况下放弃尝试是可以理解的。

但你不应该放弃。你应该拿起一支铅笔，在本书的空白处回答那些问题。首先，李·克拉奇利不是带着虚假笑容的“心灵导师”，他不会让你去相信“宇宙的力量”或是从词典中删除“不可能”这样的字眼。其次，你在本书中看到的诙谐又实用的观点符合现代心理学研究和古代哲学智慧的双重标准。别再强迫自己去控制那些无法控制的事情。问问自己最糟糕的结果会是怎样，而不是试着说服自己一切都会变好。你越是想逃避问题，问题就会越多。完美是不存在的，即便存在，你也会因为过度追求完美而变成一个极其无趣的人。

这本书最棒的地方在于它不是一本快乐指导手册。它是工具，能够帮

助你深入思考、挖掘智慧——挖掘那些内心深处知道但太容易被遗忘的东西，那些隐藏在工作旋风、家庭责任、通勤时间甚至是网络上“酷得像卷福的水獭”系列图片中的东西。

与此同时，科学研究也支撑着李的观点。心理学家一次次证明手写文字能够从根本上改变我们（甚至有研究表明，写日记有助于生理创伤的愈合）。他们同时指出，缓慢呼吸、赤脚走路、远离网络等微小细节的变化——哪怕只有一天——都会带来巨大的改变。

因此，我建议你尽快开始阅读这本书。毕竟，读一读能有什么坏处呢？（当然，如果你正在开车或是做其他什么事，就不要读了。）在这些书页中隐藏着巨大的智慧，而且当你读完的时候，你会发现它比你想象中的还要多。

奥利弗 · 伯克曼

HAPPY IS A

STRONG WORD.

JOHN LUTHER

快乐很伟大。——约翰·卢瑟

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

快乐

[kuài] [lè]

（形）感到幸福或满意

嗨！

我猜你会读这本书是因为觉得悲伤，并且想让自己开心起来。或许你会期待从这本书中得到关于如何拥有快乐和幸福生活的答案，甚至会希望我手中有一些秘诀。但我不得不遗憾地说，我没有。

这本书不会治愈你，也不会让你变得快乐。有许多书承诺会做到这两点，也有更多的书说它会改变你的生活，但你真正读了多少？又有多少方法是管用的？以我的经验来说，越是标榜能够彻底改变生活的书，带给你的变化就越少。

在这里我想说明的是，我并不是一名医生，也没有心理健康方面的执照。我只是一个时而抑郁的人——去年一度非常抑郁。我并不想回顾细节，但我知道你一定能理解那种感受。它很快会被随之而来的空虚、麻木和压倒一切的绝望所取代。

那段时间里我想了很多，也经常试图找出产生这种抑郁情绪的原因。我知道这听起来有一点奇怪，但我想其中一部分原因就在于我太想让自己变得快乐了。我越想让自己变得快乐，就发现它越难，而它越难，我就会觉得越悲伤。

但有一天——我不记得为什么，也不记得是什么时候——我突然决定

放弃追逐快乐。很明显，这个方法并不管用。我想尝试缓解抑郁，这听起来似乎更可行。事实上，这本书原来的名字就叫“你是否试过少一点悲伤”。

虽然它最终没能成为书名，但我依然认为，当你陷入悲伤时，这是你能问自己的几个重要问题之一。

去年以来，我一直在研究大脑和身体的运作规律，也阅读了很多不同的有关快乐或悲伤的哲学、心理学著作，了解到其他抑郁者的想法，以及他们的心理改善过程。在这个过程中，我尝试了很多小方法，希望它们能够帮助我缓解抑郁。结果是，我变得更快乐了。如果说有什么秘诀的话，那就是想着“减少悲伤”，这样你会得到更多的快乐。

我试过的所有方法都包含在这本书里，这些小任务都基于（或相对抽象地基于）我的研究、个人经验和已被证实的科学实例。对我来说，其中一些是有效的，另一些则不然。我相信这样的情况也会出现在你身上，因为并不存在一个普遍适用的解决方案，能够帮助所有人缓解抑郁。你只能找到适合你的那一种。更重要的是，你能在需要的时候记起这些方法——虽然它听上去简单，但实际上并非如此。

这本书里或许有一些内容，你看了会觉得不舒服，但一旦习惯了，你就会觉得这是一件好事。有一个小练习能够帮你适应这种情况：找到那些让你觉得不舒服的字句，让手指在上面停留一会儿。你的第一反应一定是将手指移开，因为那种感觉很不好。但如果你将手指放在那里，这种感觉会很快消失。你会意识到这种不适感并没有想象中那么

严重，而当它消退后，取而代之的是温暖——甚至你的手指也会感觉舒服一点。如果在阅读过程中碰到让你不舒服的字句，记住上面这种感觉，然后继续阅读。

想要缓解抑郁，最重要的事情就是尝试。我知道它听起来并不有趣，也知道有时候尝试会非常困难。有些时候你会不想出门，不想跟任何人讲话，甚至不想起床——这些时候，这本书能够帮到你。这里有你在沉迷悲伤时需要的包容，有心情一般时的助推剂，也有心情明朗时的鼓励。但你要保证你会努力，不管这努力有多小。

虽然我可能不知道快乐的秘诀，但这本书能够帮助你，让你至少不那么悲伤。



好，让我们从一些小问题开始。

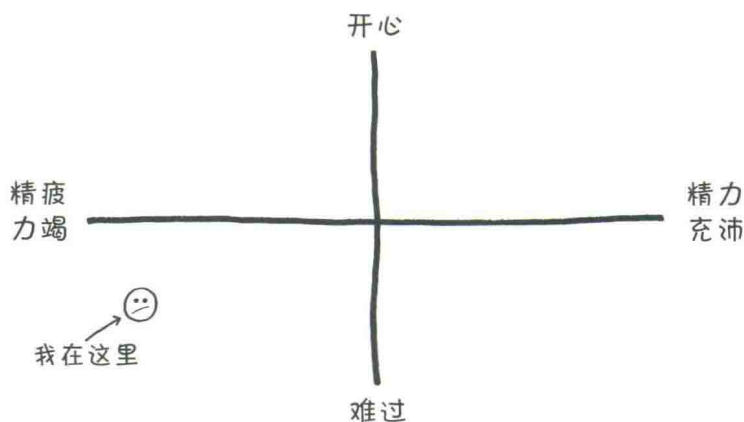


你现在感觉怎么样？

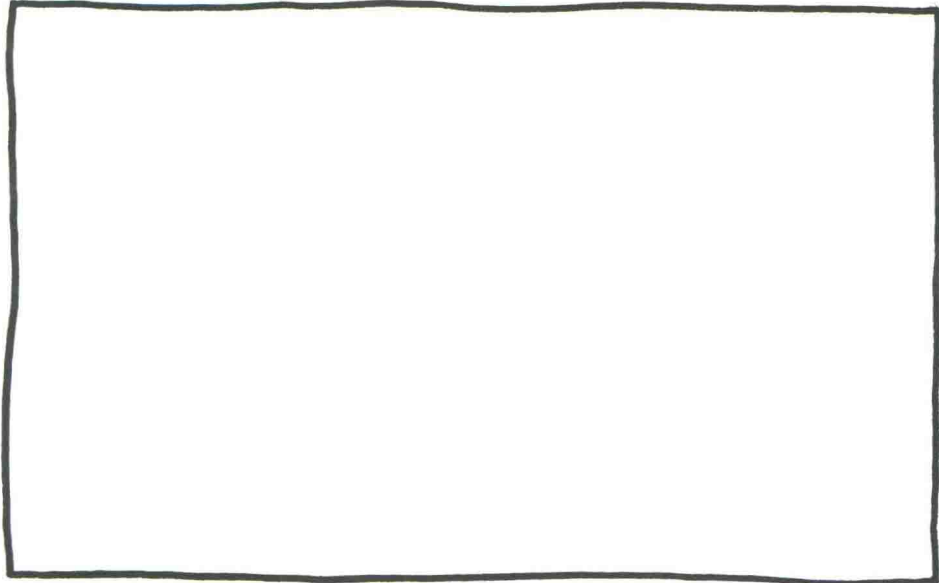
列举你热爱的三样事物。

你的心情是
什么颜色？

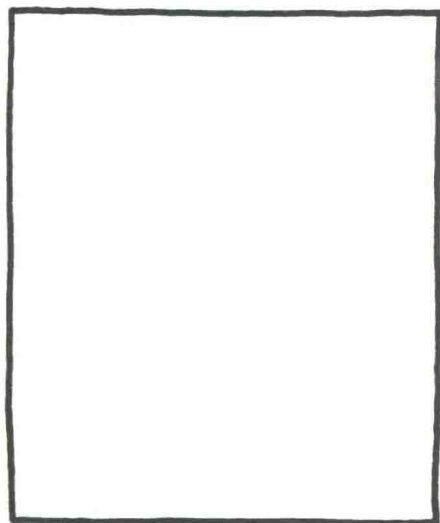
今天的天气
如何？



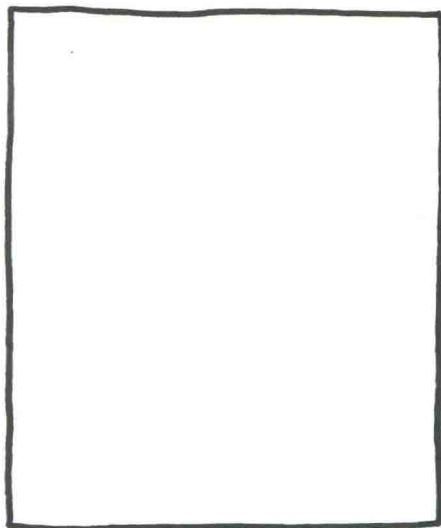
你在坐标轴的什么位置？



你的目标是什么？



你的生活是
什么形状？



对你来说最重要
的事情是什么？