

CHOOSING 选择快乐人生 HAPPINESS

[澳] 斯蒂芬妮·多利克 著
凯瑟琳·葛瑞尔 译
龙桑田 译



一部应对复杂人际关系和社会发展的
现代《圣经》

中国社会科学出版社

选择快乐人生

[澳] 斯蒂芬妮·多利克 著
凯瑟琳·葛瑞尔 译
龙桑田 译



一部应对复杂人际关系和社会发展的
现代《圣经》

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

选择快乐人生/(澳)多利克(Dowrick, S.)著;龙桑田译. —北京:中国社会科学出版社, 2007. 1

书名原文: Choosing Happiness

ISBN 7-5004-5518-6

I. 选… II. ①多…②龙… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137233 号

图字:010-2006-3925 号

出版策划 任 明

特邀编辑 樵 夫

责任校对 安 然

封面设计 弓禾碧

技术编辑 张汉林

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京奥隆印刷厂 装 订 三河鑫鑫装订厂

版 次 2007 年 1 月第 1 版 印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 16.5 插 页 2

字 数 475 千字

定 价 30.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

谨以此书献给我的女儿凯基娅·多利克

**信念、希望和爱——这是永恒的三样东西！
而其中最最重要的是爱！**



尽管我们的生活各不相同，但我们的生活目的都是一样的——
就是要快乐人生！

安妮·富兰克《安妮·富兰克日记》



有多少人是真正快乐的呢？我并不是指他们因遇见了他们梦想的男人或女人，或者他们购买了辆新车，或者买了新房子，或者得到了一份一直期待的工作；我所谈论的是内在精神上的快乐。这是内心世界愉悦和平静的源泉……你知道有多少人能够达到这样的境界呢？

特兹·帕尔玛《山湖之思》



快乐不是一种简单的感觉或情绪，而是与这世界的联系，找准自己的位置。

马克·金威《更好地生活》

简介之一



斯蒂芬妮·多利克

大多数书都会讲一个故事，并且几乎每本书也都有一个故事。

本书《选择快乐人生》的故事开始于三年前，甚至可以说是十年前，尽管我的热情远高于天赋，我那时开始加入唱诗班。该唱诗班慢慢成了一个名为蜜蜂的社区唱诗班的一部分，唱诗班最后加入了一位名为凯瑟琳·葛瑞尔的加拿大妇女。

当凯瑟琳加入该唱诗班时，她还是一位刚到澳大利亚不久的新移民，而我是1983年就到了这里。由于我在成年阶段经历了好几次异国搬迁，因此我对她的定居琐事比较容易理解，再加上她刚成为一位新妈妈。我们相互攀谈，她知道我是一名作家后便开始阅读我写的书。

自从我来到澳大利亚生活，写作便成了我的主要职业。事实上，来到澳大利亚一部分原因是我决定放下我在伦敦作为一位出版商（伦敦妇女出版社的常务董事）的职务，就是为了全力进行写作和探索心理治疗，重心不在出版了。

我与凯瑟琳相遇时，我已经从事写作将近二十年。由于我的写作针对日常生活，以及我们如何以超乎平常的思维和价值观来生活，我知道特别是在生活转变的过渡期，人们的心态比平常更开放、反应更敏捷，有些人会很喜欢阅读我的书。

我并不认为这是理所当然的。但事实上，我非常肯定的是这种

情况维系着我的写作生涯。因此，当凯瑟琳告诉我她是多么感激这些书时，我很高兴，但不觉得很吃惊。然而，让我惊讶的是她对这些书的极度关注。很快我意识到凯瑟琳是每位作者所希望的那种读者：她仔细阅读内容，同时还就她自己的生活提出相应的问题来。在我们开始谈论这本书的深度之前，我们很久就开始讨论本书涵盖的内容，凯瑟琳以我的书为媒，从一个更开阔的视角来“审阅”她的生活和经历。她不仅仅认真阅读和思考，还以令人愉悦的全新方式做了一些她认为会提高生活质量的改变。

在过去几个月里，凯瑟琳不断将这些书对她的生活产生的一些实际影响反馈给我。的确，她看事情的角度有所不同了，对生活更加自信，抉择也更容易，心情更加轻松和愉快。

她对文学的热爱和她在阅读方面的训练有素使得她很容易理解写作艺术，也知道如何准确地表达信息。她那种鉴赏的广度使我在交谈中受益匪浅。这使我重新看到我的书的覆盖面，并且她是如此直言不讳和真诚地谈论她的生活和我的书籍，我开始更加了解凯瑟琳了，并且很相信她的直觉。

这样，两位异常忙碌，承载太多生活负担而又要工作的母亲一边参加唱诗班的练歌，偶尔还有电话打进来，在这种对话当中，凯瑟琳提出了相当惊人的要求。她断言，许多人本应当或者可以受到我的书支持，但可能他们由于太忙碌而无暇读完整本书。凯瑟琳认为她的同龄人已经习惯于非常有针对性地、大批量地想要信息并获取信息。他们想要生活有深度，也需要深度，同时也渴望深度。但他们想要它的速度太快，有可能快速达到这种深度吗？有可能以某种更集中或更松散的方式来表达我在心理治疗训练中和数年的写作、研讨会和教学过程中所探究和发现的东西吗？

有可能提供给读者一些我认为是心理上和精神上最有用的理论和行动的要害吗？当人们在工作、爱情、家庭责任、社会关系、公众需求和个人梦想之间奔忙时（有时令人喘不过气来），我能以这样一种方式进入到他们的生活之中吗？

你捧着这本书阅读，你最终将得到这个答案是肯定的。但这个过程比我想象的可能要更复杂和更丰富。

当凯瑟琳将这个意见提给我时，我非常地好奇！我两个可爱的孩子正长大成人，我了解和羡慕比凯瑟琳更年轻的这一代人，并且深刻地意识到在这种信息时代共享知识的方式与知识内容是同等重要的。

以新的方式接触到新的读者只可能是这种方式的吸引力了。在多年的公开演讲过程中，我还察觉到一些读者通常递来我的一些书的复印本让我签名，在这些书页空白处有他们翔实的批注。这些读者喜爱我早期的一些作品，那些书籍内容都比较轻松，并且我认为他们内心可能还希望有一本书可以回顾更多类似的基本问题，而且还要涵盖一些新的话题。

不同的形式让我有机会非常直接地观察那些贯穿我们生活中最持久的事情和问题。我必须清楚且直接地了解在过去与现在什么是最有用的；我还要具有小说家的直觉。有些事情必须间接描述，而有些事情则只能间接描述。《选择快乐人生》的内容必须足够宽泛，以便容下这些东西。（通过从不同角度分析你的情况，有时你会得到一个更加有益的“答案”，或者引导你自己提出妥当的问题，而不是像我那样告诉你哪些是你“应该”去做或“应该”去思考的。在一些重要事情上，并非千篇一律。本书重点考虑到这些。）

我也必须确保我有足够多的新知识，以便能给该书注入新的活力。这本书为我自己而写，也是为你们而写。无论是什么原因驱使，你我都应当相信生活会更美好。当我写作以及你阅读时，我觉得我们是在共同探索和学习。

这些年的写作、亲身治疗和训练、作为一名心理医生、开办研讨班和提供精神疗法，以及写报纸专栏这些经历，全都没有影响到我去探索人生更有价值的因素的欲望。我也想去了解更多这方面的因素：是什么使得我们更善良、思想更丰富、心情更愉快；是什么使得我们更加感恩图报、更宽容和更加英勇；又是什么使我们满

足、更加容易高兴、更加热情和更加投入。

更为重要的是，我敏锐地意识到过去这 20 年里大量信息蜂拥而至（其中有些是很好的），人们承受的压力、焦虑和抑郁的程度在急剧上升。人际关系破裂也急骤增加，随之而来的孤独感也在增加，甚至（也许特别是）其中有些人似乎已经拥有“一切”。这个“一切”可能包括受过很好的教育、工作顺利和经济稳定。这一切回报是非常重要的，人们往往付出特别的努力才得到它们，然而，对许多人来说光有这一切是不够的。

无论我们有什么样的背景、文化或种族，回报我们最强烈、最一致的通常是所有能力中最迷惑人的简单能力：即与人为善的能力、富有创造性地热情生活的能力、正确地评价和理解不同于我们自己的经历的能力，以及保持内心稳定感的能力，甚至在不愉快和艰难情况下仍坚信的能力。

就是这些能力一点点、一刻刻、一次次地选择构成了快乐一生。但是无论这些能力多么“简单”，它们常常都是令人难以捉摸，就算有时处在我们的最佳意图表面我们也不清楚。我们很多人在找回这些能力，重新认识它们，通过学会如何体现它们来重视它们，在此过程中我们需要引导和鼓励。

当我们知道我们的内心是如何想的，我们的思想和态度是如何带动我们的情绪、反应和行为，以及我们的价值观和处事风度（不是身份地位）是如何影响，甚至引导我们所处的世界时，我们也会得到回报。

这本书的目的非常明确。读后你会更快乐，通过你的选择，你也可以给你周围的人带来更大的快乐。你可以振奋你自己和其他人的精神面貌。了解并利用你的智慧做出选择，发掘你的强项，为你的看法和经历赋予全新的评价，培养一种对别人尊重、欣赏和替他人着想的真诚感，这样你不仅会得到更多快乐，而且还会得到一种内在的稳定、信任和自信。还有，也许这不足为怪，当你不了解自己的长处，同时你仍对你自己很陌生或者觉得别人仍很神秘、难以捉摸时，你会少了许多不自然，会钻牛角尖，以及焦虑，甚至抑郁

的情绪会困扰和制约着你。

该书的内容只是作为一种引导。我确信你能学到可以提升你获取快乐（喜悦、满足感、平常心、稳定感）的实际技能，当你处在复杂、困难或痛苦的情况下也可以做出最快的、完全不同的应对方式。幸福快乐不再局限于你那些所谓与高兴直接相关的念头。事实上，幸福快乐专指高兴的事或事情顺着你的意图发展的情况越来越少了，而它越来越成为一种生活方式，其中就包括可以非常坦然地接纳事情进展不顺的时候。

学会以更大的自我责任感和抉择意识来面对生活已经是令人振奋的了；但是如果认识到你可以积极地影响周围的每个人，那么这会将你的人生以及你对快乐的理解带到一个更高的水平。如果你有真诚的心灵空间去关心其他人的幸福，你自己的生活也会得到平衡。我们都是社会人，如果与他人的相互影响没有“做到更好”，我们也不会变得“更好”。我认为我们不能孤立地提升我们的生活。我们通过仁慈、体贴和同情来提升生活。对我们自己 and 他人友善，因为我们能够这样做（而不是因为我们应当这样，或者我们因为这样做而会得到某项奖励或无穷的回报）是我们最大的荣幸。它也直接形成了我们最棒和最可靠的快乐旅程；它来自自信、平常心和快乐，我们有了这些就可以更加容易宽容和坦然承受其他不太好的情绪：比如发生难以预料的事情、悲痛和忧伤、失败和失望，甚至我们复杂生活中必不可少的灾难性事件。

“简介”后面是如何利用本书的简短建议，但我在这里还想说的是本书的结构反映了我的认识，就是最深层的学识是可以反复传递的。更为重要的是，这必须将你的情绪和想象力，以及你的理性、善于分析的心投入其中。这是一本为你的左右大脑而写的书。

你会发现一些重要的主题多次出现，这不仅是因为许多读者并不是连贯性地阅读，况且我们每个人会以自己的方式来辨别事物。我已经在三四个章节中都写到某个主题——比如说假定别人是无辜的（是对的）。然而，只有直到你突然“明白”那种假设将会如何

改变你星期五的销售会议，或者它将如何使你有可能与你伴侣的那些难相处的兄弟姐妹们共享晚餐，或者你如何能管好你那误入某种新文身的十几岁的孩子们时，那种有利于别人的思想才会产生，这带来的不仅是深刻的理解，还有选择。

我的书是改变凯瑟琳生活的重要催化剂，而凯瑟琳又是我写这本书的重要催化剂。她相信这本书是有读者需求的，因此，在写作过程中，我很受鼓舞并坚持下来。

在调研和写作的过程中，我们对什么是真正的“生命和灵魂的要害”进行了无数次的讨论。我们生活中的不同点与任何相似点一样都是丰富多彩的。凯瑟琳以一名大众“读者”的身份，提出了许多具体的问题，有些在书中有叙述。这是本书中我非常喜欢的一点，它们反映了凯瑟琳去了解的勇气和欲望。但是，更为具体的是它们反映的是作者与读者之间进行的这种令人信服的对话，特别是类似双方亲自参与的情况。

凯瑟琳提出的详尽问题和我的回答只是本书很小的一部分，但它们却是本书的核心。她的问题或关心的事情有些并没有作为页面的标题。另外，当我在写作时，我也不断回忆许许多多过去接触过的人，或者在研讨会上认识的人，或者只是安静的时刻以真心去倾听的人。

凯瑟琳在此提出的问题反映的是她自己的情况，但我在调查和写标题时心目中放在第一位的读者都有着完全不同的背景。

如果这本书会成为朋友、指南、无声的顾问，我希望它成为啦啦队长和支持者，然后你必须在此找到你的位置。你必须感觉很自在、心情愉快、熟悉且极其安全。

我想要你了解的就是这些。

无论你多大年龄；无论你的个人和社会环境怎样；无论你是单身或已婚，是同性恋者、异性恋者或者独身主义者；无论你已经有了小孩或者你看起来像小孩；无论你是事业有成或正在努力奋斗或者已经退休；无论你是否相信神；无论你是否感觉到要得到更大的快

乐；凡此种种，我都将你记在心里。不，还不止这些，当我在家中宁静的写作室和喧闹繁忙的办公室写了数百小时时，我都把你放在心里。

这本书就是为你而写！



简介之二



凯瑟琳·葛瑞尔

每位读者都有故事，我也一样。

当我在八年前到达悉尼时，我才三十来岁，刚刚结婚，而又马上身处一种与故乡既相似又不同的文化氛围之中。在对这个城市做了四个月的初步了解之后，我最初的一份工作是作为一名广告文案撰稿人，同时开始结交朋友，希望重新建立如同原来在加拿大所拥有的工作网络和人际关系。最后我怀孕了并成为母亲，这使我欣喜若狂。我要成为一名母亲需要了解太多的东西，并且我必须得全天待在家里。我非常喜爱我那皮皱皱的可爱婴儿，但是，像许多初为父母者一样，我对作为父母是件如此艰辛的事感到非常震惊，尤其是小宝贝总不肯入睡的时候。我的生活经历告诉我，乐观的生活是非常重要的，并且我知道我应当是幸福的，只是我没有感觉到而已。在这种生活的转变中有些地方我迷失了我自己，我在澳大利亚完全陷入了一种乱糟糟的局面。我没有了任何我自己想要的思想，我害怕去维护自己的主张，也害怕倾听自己内心的需求。我几乎需要不断的安慰，其实我已经拥有了“一切”：信仰、家庭、工作和生活习惯。

我的实际情况跟许多其他人一样，不良情绪常常主宰我的生活。我的心情甚至最平常的思想都经常脱离现实的轨迹。当这种情况出现时，我总是去寻求别人来平抚和安慰我。我常常想当然地认为“如果”这样或那样的情况出现，我会更加快乐。

这便是我刚接触到斯蒂芬妮的书时的状态。尽管我在大学期间听过不少心理学的课程，但之前我从未读过像斯蒂芬妮所写的这种书。我过去非常肯定地认为自己“不需要”它们，我认为自己正在过着自己所能达到的最佳生活，也认为我所有的情绪都是真实的自己，比如很悲观、一名切实的忧虑者、对自己有点严厉。我现在意识到我几乎不了解一般的心理健康知识，并且也缺乏引导生活所需的一整套实用技能。事实上，当我开始阅读斯蒂芬妮的书时，涌现在我面前的问题是“我为什么不知道这些事情？”“为什么没有教会我们这些技能？”我不敢相信我无知的程度——尽管我接受了数年的大学教育并有相当丰富的生活经历。

斯蒂芬妮的书阐述了一些永恒的真理，甚至更为重要的是，这些书中的一些实用技能让我们增强了对生活的信心并增加了认识。她的作品坦率而非辩解地告诉我——不管我们的生活环境怎样，幸福快乐和感激实际上是可以选择的。但她的中心思想远比这深刻得多！生活可以很具挑战性，并且也是非常珍贵的。我们无须害怕更多地了解自己，实际上，这种洞悉往往会带来一种平和的心境和更大的安全感——以及更多的选择。这种自我认识会帮助我们应对挑战、伤害，甚至前所未有的悲痛。

我知道这些但我并不理解。不过，我在教育我年幼的儿子时却不知怎的很相信这个世界，我告诉他：生活应当是非常公平和合理的，周围的所有人都想去爱护你；并且如果你行为举止得体，又谦恭地向人请教，那么你会得到善待。

现在当我思考时，也许那是我以前的情景——在儿时我所理解的世界。任何矛盾，甚至一些令人失望的事情会使我受到挫伤并缺乏信心。我就如一个小孩，不具备轻松应对成年人生活所需的心理素质和自我恢复能力。尽管我有生活经历、受过教育并有专业技能，但我并不知道如何做出好的抉择。我不能坚定我自己。我认为我必须为我内心的每个想法留出空间，给予信任。我不知道我可以“试用和借鉴”我所欣赏的人的长处。我经常简单地用一个词来形容别人，尽管非常了解自己的复杂性和矛盾性，却往往忽略了他们

的复杂性和矛盾性。除了我喜欢的人或者我支持的慈善事业这个狭小的圈子之外，我很少考虑到其他的事情。

当我阅读和再读斯蒂芬妮的书时，我开始学会这些。我考虑我最想要的——减少担忧且更乐观。我要明白这个世界是复杂的（并且许多时候并不“公平”），尽管如此，我还要知道我能选择乐观、快乐和充满希望的生活。

因此，我开始向斯蒂芬妮请教一些问题，她予以回答。她说我能在这本书中与读者来分享我的这些问题除了真实之外，的确很有勇气，我认为这就是真诚。这是我所不知的；这是我想要知道的；我要去那儿，你能给我一些指引吗？而她认真地回答了这些问题。

斯蒂芬妮所给的答复我现在称之为“心理呼吸空间”。她鼓励我在问题面前稍后退一步；态度温和一些并予以多点理解，有时甚至带点似是而非的观点来看待自己；让自己释然，然后再全身心地关注别人。这就好比斯蒂芬妮的回答和她写在所有这些答复之间的标题都给了我喘息的空间，逐步引导我先认识自己，然后去更好地认识和欣赏他人。

当然，我请教了很多问题，只是没有全部出现在该书中，因为要将那么多知识简洁地囊括在其中是很难的事情。该书问世会掀起一股热潮，我知道《选择快乐人生》将是我的枕边书之一，未来几年里我会进行认真阅读和学习。对于那些最强有力的观点，我必须永远铭记。

总而言之，我学会了更具建设性地和深情地思考我的生活和我自己。在此过程中，我必须观察我的思想和情绪，有时要挑战它们，有时要摒弃它们，有时还要察觉这种情绪背后的真实情况。当我这样做时，我开始感觉到更快乐，也更有控制力，面对挑战更有底气，更加轻松，而少了钻牛角尖的习惯。现在我知道是我在掌控着我的思想，是我对事物的看法（而很少是事物本身）伤害了我。现在我能从不同的角度来审视我的思想，有时是幽默的方式，（“啊，另一大灾难正好发生在上午8点钟？”）有时是自我鼓励式的，有时则宽恕。（“好的——我做了错事，但我可以马上从头开

始。”)当我随意地但一直坚持养成一种新的良好习惯时,我不断完善我的思想,而不在那些不能挽回的伤心往事上浪费精力。

我常常利用这种“正确思考”的方法来提高自信心和改善人际关系。在我的婚姻中,我们之间的矛盾化解也从我期望丈夫来安慰我和“使我感觉更好点”转变到我自己平静下来。这种改变让我们的交谈很快进入非常好的状态,我们可以共同来解决问题或者让彼此变得轻松和愉快。现在我回想那些花费在情绪旋涡中的时间和我们一起如何更好地利用相处的时间,这两者只是因为一个简单的改变:我不自以为是,我也不意气用事。积极的和消极的思想起起落落,我不必全部相信它们,也不必在脑子里或心里给它们生存的空间。

我也体会到(真正体会到)别人也都与我一样情绪不稳定且复杂。将别人分门别类或对其付之一笑而不在意是如此简单的事情,也很容易认为我儿子“害羞”、服务员“鲁莽”,以及客户“难侍候”。不知怎么回事给我这样的控制和安全错觉。当然我通常认识不当,而且我的判断也限制了自己和其他人。现在当我犹豫不决时,我会宽慰自己:人不可能知道任何事情的,我也肯定不知道别人所有的动机!假定他人是无辜的,但实际上远不止那样:这就是逐渐变得足够成熟以认识到别人也像自己一样情绪不稳定、思想复杂,他们通常也试图尽其最大努力做好事情。

与斯蒂芬妮共事也提醒我要给自己所爱的人呈现最好的我,而不能漫不经心地对待他们。即使这看似很简单,但做到却很难。我在很多事情上认为是理所当然的。比如,我在家中有一种简略表达的倾向,通常是下命令而不是谦恭地与家人说话,对丈夫和孩子们出其不意的礼物不会真正地感到惊讶。因此,每次当他们走进(或爬进)我的房间时,我已经利用斯蒂芬妮的建议向他们打招呼,我会看他们一眼,微笑着打一声招呼。一个小小的改变会产生许许多多的爱:这是斯蒂芬妮通常写到的认知和风度的诀窍。

过去我从事广告文案撰稿工作时,在家里当孩子们睡觉时我就开始工作,家庭和工作紧密联系在一起。我选择这种工作方式是因

为我最大的价值是奉献给我的孩子们，特别是当他们还是很小的时候。在写这本书期间，我怀孕并生下了我的第二个儿子。这是首次真正陷入了当母亲、照顾孩子和工作繁重的局面，这也使得我更加同情别的母亲的选择。有时这是非常困难的事情，这让我不得不讲述我的完美主义和引以为自豪的事情，以及平衡我自己和孩子们之间的需求。很感谢的是，我有很好的合作伙伴。斯蒂芬妮的写作反映了她自己作为母亲，以及作为一名心理医生和作家的体验。我脑子里印着她的话语，然后创造性地来看待我应当优先考虑的事情和选择。比如对我大儿子来说，每天只是去上学接受教育是不乐意的，晚间故事对他非常重要。我学会接受这种交易并肯定我的选择。

现在当我前行时，有件事情是肯定的：应用斯蒂芬妮书中的技能，我可以自信地处理所有人际关系，无论是个人的还是工作上的。我正学会如何去懂得所有人与我一样都想得到同等的关心和尊重，并且所有人都与我一样复杂和易变。我也懂得了思想和情绪的出现与消失，而且并不是所有这些都必须去相信它们。我可以让完美主义或者任何其他特质为我所用，而不是与我对立。我明白每件事都有一种交易，生活不会那么一帆风顺的，但以美好的信念去努力，有时能做到退而求其次也是非常重要的。

当我开始考虑斯蒂芬妮的观点和向该书提供我的问题时，我尽我所有的智慧、感知和自我认识来解决这个最大的问题：我如何活出人生的真谛来？

这就是《选择快乐人生》要回答的问题。