

幸福人生

完全手册

REAL MOMENTS

〔美〕芭拉·迪·安吉莉斯 著
孙琳 译

当你感受到与这个围绕在你周围的世界相隔绝，或是你在寻找一段幸福时刻，那么就走到户外去，坐在青草地或泥土上，或冥想，或静默……
当你与自己、你周围的环境，或是其他人一同经历这一完整的时刻时，带有圣洁的幸福就会出现。



哈尔滨出版社

幸福人生

完全手册

[美]芭芭拉·迪·安吉莉斯 著
孙琳 译

REAL MOMENTS

黑版贸审字:08-2004-032 号

图书在版编目(CIP)数据

幸福人生完全手册/[美]安吉莉斯著;孙琳译.

哈尔滨:哈尔滨出版社,2006.11

(简单人生译丛)

ISBN 7-80699-830-6

I. 幸... II. ①安...②孙... III. 心理卫生-通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132611 号

Copyright:© 1994 BY BARBARA DE ANGELIS

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:2006 HARBIN PUBLISHING HOUSE

ALL rights reserved.

责任编辑:邢万军

封面设计:赵中鹤

幸福人生完全手册

[美]芭芭拉·迪·安吉莉斯 著 孙琳 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 889×1194 毫米 1/32 印张 9.25 字数 240 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-830-6/R·21

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

REAL MOMENTS

前 言

著书的目的其实是因为我需要给自己一个教训和提醒。我写这本书是因为我的生活，正如其他芸芸众生一样，需要更多的幸福时刻。作为一名作家，我知道探索自我最有效的途径便是悄无声息地聆听寂静，记下自己所听到的，并且懂得我所写下的字句首先是为了我自己，其次才是为了他人，如果他们愿意与我一起分享的话。

在我们的一生中有很多成熟的契机来沉思冥想并改变自己，而现在对我们来说就是众多契机中的一次。在过去的岁月里，我曾得到过许多次成功，并且无一不是我所企盼的。我找到了我所梦寐以求的恋情，缔造了丰富多彩的生活。而现在，每每我们扪心自问：“芭芭拉，你幸福吗？”我却无从回答。每次朋友们在电话中祝贺我的成功或是我美满的婚姻，并且说：“你现在一定很幸福吧。”接下来的许多天里，他们的话语仍会萦绕在我的脑海中。我知道我理应对于我的生命中得到如此丰厚的恩典感到幸福，然而对此我却不置可否。

直到后来我才渐渐体会到，在我生命中所遗失的，是许许多多的“幸福时刻”，那些我不必为之追寻或为之改变的时刻，那些我可以随时随地充分经历并享受的时刻。我变得更善于去“做”而不是去“装作”，当然也包括装作快乐。

当我把自己不为人知的缺点展现给我的朋友和熟人时，我突然意识到过去的岁月中我并不是孤单一人。“我正在写一本叫《幸福人生完全手册》的新书。”当我告诉他们，每一个人都作了同样的答复：“嘿，我正需要有这样一本书！”我开始意识到，我并不是唯一一位徘徊在情感与精神的十字路口上的人，回首以往的岁月，我们曾怀疑生活的真谛，怀疑每一个我们所作的抉择，而探寻这些问题答案的过程则会给我们带来内心的平和。

我深信，美国人自身正处于一种精神危机的时刻，盲目地从外在的改变中寻找和定义他们自身新的价值观。在这个充满暴力和恐怖的时代里，旧的价值观在某种程度上已经使我们渐渐远离了我们祖先所追寻的和谐与满足。而在21世纪来临之际，我们，不论是集体还是个体，都在力图寻求更多的幸福时刻。

在这本书中，我邀请你来回答那些我曾经问过自己无数次，却犹如徘徊在十字路口的犹豫不定的问题：

“我真的感到幸福吗？”

REAL MOMENTS

“此时此刻我真正要做的是什么？”

“我现在做的真的是我想要的吗？”

“在我的生命中是否有足够多的幸福时光？”

我将与你一起诚实对待那些并不总能让我们顺利解决的问题。这需要勇气去询问，甚至需要更多的勇气去努力倾听来自内心的答案。请相信，你的不懈努力所得到的报酬将会是更多的爱、平安以及对你日常生活的深刻启迪。

在探寻这些问题的过程中，我找到重生的自我，这一切都在我的生活中发生了令人惊奇的改变。其中有一些是平静的难以轻易发现的，而另一些则是充满戏剧性的大变化。其中最大的变化是，现在我真的拥有了许多幸福时刻。它充斥着我生活的每一天，并且越来越多。我找到了我曾一直探寻的平安，而且渐渐开始懂得和体会什么是真正的幸福。

所以，即便这是我个人的心路历程，但在爱的世界里，我，仍向你推荐这本书。希望在与你——我旅程中的伙伴——分享的过程里，会使你的人生旅程迈向属于你的幸福时刻。

芭芭拉·迪·安吉莉斯

加利福尼亚洛杉矶

目录 CONTENTS

第一章 饥渴的内心

1. 你对幸福的探索	003
我们是如何阻拦我们自己幸福的脚步	007
生命中最漫长的40秒	011
我的幸福追寻	012
幸福与满足的差异	016
“让孩子来指引你”	020
如何学会停止“攀登湖泊”	022
试图“攀”过湖泊的女人	024
什么是幸福时刻?	026
2. 美国人的精神危机	029
从心情沮丧的先驱者到满目新奇的瘾君子 ...	033
自我放纵的年代	036
美国梦的终结	038
狂乱的家庭综合征	040
科技对精神的冲击	041
美国人精神的崩溃	043
美国人是多么的麻木	045
美国人所丢失的	047
爱与人际关系中的幸福时刻	053

3. 躲避幸福的时刻	056
等待快乐穿透我	058
真实的幸福	060
没有获得充足的幸福时刻的征兆	062
在街角学习同情	068
车轮旁的灵魂	070
我们因繁忙或转移注意力而逃避幸福时刻 ...	072
奇妙的联系和幸福的邂逅	077
我是如何在空中遇见了我的镜子	078

第二章 幸福时刻与生活

4. 给自己一次重生的机会	089
你是在哪里迷失于这条路上的	093
我们是如何遗弃了我们的梦想	094
适应的代价	095
给自己一次诚实的检验	100
一位出租车司机追寻幸福的秘诀	102
“不”的力量	104
我和第一个“不”	105
使片段变得完整	109
在广播中再次说再见	110
你是谁?	113

目录 CONTENTS

我是谁?	113
5. 幸福时刻与工作	116
寻找你真正的才能	117
你的工作就是你的目的	118
当你的工作并不适合你的时候	125
我是如何迷失于回家的路上	127
站在高端面对高墙	130
把拯救世界当做一种兴趣	135
6. 患难中的幸福时刻	139
学着与你的痛苦跳舞	144
在黑暗之中寻找爱	146
去体会更多的爱	147

第三章 幸福时刻与情感关系

7. 幸福时刻与爱情	153
所有的爱都是超出自己自身的经历	155
运用你的爱作为一条情感之路	156
滋养我们的关系	158
找到你重新感觉的能力	163
在你的情感关系中创造幸福时刻	166
感受爱人的心——“3×3的公式”	167

爱的步骤	170
感激的步骤	170
感谢的步骤	171
原谅的步骤	172
现在就作出爱的抉择	173
纪念鲍比	173
纪念艾伦	175

8. 幸福时刻与女人

女人是炼金的术士	180
收集你散落的灵魂	186
释放你的灵魂	189
我的老师——克莉丝多	191
克莉丝多的逃跑	193
为我们自己寻找幸福时刻	196

9. 幸福时刻与男人

冰冷的感觉与神圣的眼泪	209
聚集的诅咒：男人的寂寞	211

10. 幸福时刻与家庭

愧疚的爱：作为离异父母的困难抉择	223
与你孩子一起为他们自己创造幸福时刻	230

目录 CONTENTS

第四章 通往幸福时刻的途径

11. 幸福时刻与你自己	237
在崇敬中度过每一天	244
“此刻的冥想”	246
练习“此刻的冥想”的一些提示	247
运用“此刻”作为一次呼吸中的冥想	248
为自己创造幸福时刻的其他技巧	249
12. 神圣与静默的空间	251
到深处去寻找更多的力量源泉	253
学会去聆听静默	255
13. 幸福时刻与神圣时刻	262
仪式用来做什么?	264
14. 感恩与关爱的行为	271
15. 寻找自己回家的道路	279

REAL MOMENTS

第一章 饥渴的内心 SELF-HYPNOSIS

无论你身在何处，手司何物，只要全心投入生活，便能体会那每一个属于你的瞬间都是完美饱满的。

第一章 饥渴的内心

无论你身在何处，手司何物，只要全心投入生活，便能体会那每一个属于你的瞬间都是完美饱满的。

1. 你对幸福的探索

最初我竭尽全力结束高中生活迎来我的大学生活。

然后我竭尽全力结束我的大学生活开始工作，

然后我又竭尽全力迎来了属于我的婚姻以及母亲的头衔。

然后我再次竭尽全力尽一个母亲的^{最大能力}给予我的孩子们学前的照顾，于是我便能一如既往地返回我那个令我“竭尽全力”的工作岗位。

然后我又竭尽全力地盼来了退休生活。

而现在我正在竭尽^{那属于我的最后的}生命力……却猛然意识到我从来没记得享受人生。

——佚名

这是一本关于教导人如何感受幸福时刻的书，这些幸福时刻将令你意识到生活本身也是鲜活的、生动的，并引领你从生活本身汲取更多的幸福。这是一本关于如何体会生命此刻的充实与意义的，而不是仅仅教会你如何通过腰包满满，或觅得佳偶，抑或缔造完美的身材来获取短暂的心理愉悦；它使你懂得珍惜现在的每一分，每一秒，每一个感动生命的瞬间；它可以教会你如何对待那些似乎已经被时间打磨殆尽却又真真切切存在的家庭生活，那些与爱人和孩子共度的分分秒秒，那些伴着工作和娱乐流逝的寸寸光阴。还有最

幸福人生完全手册 REAL MOMENTS

本书带你环游内心之旅，帮助你探寻你一直在寻找的平安与满足，邀请你去改变你的生活。

重要的，那些真正属于自己的时刻。

我之前所有的书都是关于男女之间情感关系的书。而这本是一本关于我自身生活的书，其中还饱含着那份似乎我们并没有意识到，但却探寻已久的真正的安宁。

坦诚地面对自己的生活。你夜以继日为之奔波忙碌的是否是那些有意义，并且让你会心微笑的事情？抑或是花费绝大多数时间为那些毫无欣慰可言的事情而忙碌？当你在人生旅程的终点回首自己一生的时间，是否会更希望选择一种截然不同的解决方案来向本该更精彩的人生致哀呢？如果你的生命只剩下一周的时间，你会作怎样的调整？

仔细地监察一下自己的内心。你快乐吗？你是否在期待藉“如愿以偿”来使自己快乐？你真的确定“如愿以偿”会让你拥有最由衷的快乐？从此便别无他求了？

再仔细监察你的价值观。如果你不幸神往极乐，又有幸回首人生，哪一段生活经历会是你珍藏的呢？又会是哪段经历最令你依恋难忘呢？

在书中，你可以找到这些答案，就如同我也曾经为同样的问题努力探索着。我坚信这些问题对于我们来说非常重要。因为它们以近似强迫的手段提醒我们必须终止这麻木、机械的生活，并且发号施令般地唤起我们的注意力。

有这样一则关于修禅的典故，一个修禅小徒来找师傅寻求一些生活的智慧。师傅认真地打量了这个热切的小徒之后挥毫写下一个字——“心”。这次小徒被彻底搞糊涂了——他根本无法领会师傅究竟想说什么。然后师傅则耐心地，一遍一遍地重复写着：心……心……心。

第一章 饥渴的内心

无论你身在何处，手司何物，只要全心投入生活，便能体会那每一个属于你的瞬间都是完美饱满的。

用心投入你生活的每一分每一秒，就如同生活赋予你感知自我存在的能力、感知生命的能力以及感知本身这样的基本能力一样。

用心体会每一个生活瞬间，有些时候它会给你带来无比的欢愉，有些时候则会帮你省视人生奥秘的悲楚。但无论你身在何处，手司何物，只要全心投入生活，便能体会那每一个属于你的瞬间，都是充实饱满有意义的，这就是我所说的幸福时刻。

“我发现人类都爱问‘我们为什么要在这里？’不过我猜换而言之‘我们是否在这里’应该更加符合逻辑……”

——莱昂纳德·尼莫伊

就是现在，你真的在这里吗，读书吗？或者其实你一直在以读书的名义换取更多时间考虑晚餐的丰富景象？你真的确定你在读书吗，还是仍然难以自拔于昨晚与男友吵架的愤怒当中抑或是在盘算着哪一个初识的帅哥会在今晚浪漫地约你出去共度良宵？我们中绝大部分人都不能全心投入地对待生活，或者说全心投入体会那一刻的生活，无论被填充在生活中的所谓内容是什么。“幸福时刻”之所以被称为幸福时刻，是因为我们不善于珍惜或者说不善于善待眼前的这一秒，是否发现“幸福时刻”完全取决于我们是否能够全身心地投入并体会眼前这一秒的充实与美满。

而“神”则是另外一个帮助我们享受每时每刻的“幸福时刻”的要素，所谓“神”是许多东方文化传统中很重要的一个精神概

念，尤其在佛家里。简言之，就是倾注全部注意力在此刻你的所行所为上，进而体验所谓“心神圆满”的境界。

所谓“神”可以让你随时随地生活得美满与充实。帮助你认识到，那些普通得不能再普通的生活经历，原来就是那些曾经上下求索的“幸福时刻”，甚至在你完成行走的机械运动中，在你把孩子放到床上的不经意间，还有那每天重复的礼节性的与爱人的拥抱，更甚至于驾车奔驰在乡野最无聊的公路上。当你全神贯注，你的目的就会变成要去体会此时此刻的自我存在，以及所行所为，而不是让现在这一秒所做的，都成为即将被下一秒刻意遗忘的无趣挣扎。稍后我会在书中跟你共同分享一些关于如何令生活更加“全神贯注”的简单途径。

而神的另一面则是“无神”，换言之，也就是说不加思考，机械、麻木毫无情感可言。我深信这些都是让我们饱受创伤并使其在我们身边阴魂不散的重要原因：

“无神”就是在你所处的情感关系中非但不能使你游刃有余，使你得益，反而还伤害到你的自身，甚至都没有察觉到你的处境岌岌可危。

“无神”就是当你的身体向你发出慢性消化不良或胃痛的信息警告时，你却置若罔闻，随便几片解酸药应付了事。日积月累直到你的讳疾忌医在医生那里付出了代价。

“无神”就是让你从不要把慢性咳嗽，情绪紊乱，或大喜大悲、患得患失当做一回事，反而毫无节制地吸烟、酗酒、吸毒。无形中，你亲手给你的生命拆了台，同时慢慢地也伤害了他人对你的关爱。