

[美] 芭芭拉·安·基普弗 著
贺 金 译



GPS

幸福 导航

Xing Fu GPS Dao Hang

Field Guide to

Happiness



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

【美】芭芭拉·安·基普弗 著

贺金译

GPS 幸福导航

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福GPS导航 / (美) 基普弗著 ; 贺金译. -- 南昌 : 江西教育出版社, 2013.9

书名原文: Field guide to happiness

ISBN 978-7-5392-6952-8

I. ①幸… II. ①基… ②贺… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第100584号

© 著作权合同登记 : 图字第 14-2013-143

FIELD GUIDE TO HAPPINESS:
FINDING HAPPINESS IN ITS NATURAL HABITAT
by BARBARA ANN KIPFER

Copyright:© 2008 by Barbara Ann Kipfer,
illustrations by Sandy Foffman
This edition arranged with Globe Pequot Press
Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2014 Shanghai Widea Culture & Art Co., Ltd
All rights reserved

幸福 GPS 导航

XINGFU GPS DAOHANG

[美]芭芭拉·安·基普弗/著 贺金/译

江西教育出版社有限责任公司

(江西省南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司

220千字 880毫米×1230毫米 32开本 6.625印张

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-6952-8

定价: 22.00元

赣教版图书如有印装质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

赣版权登字-02-2013-121

· 版权所有 侵权必究 ·

致 谢

献给六年级时嘲笑我写“快乐清单”的那位同学，是他让我知道，我的清单有多么特别，应该坚持下去。

感谢我的编辑尤金·布里希，是他即刻认可了我的想法的价值，并以始终如一的热情支持这本书的创作，直到它完成。

特别感谢珊迪·霍夫曼，她的插图为本书增添了无比的光彩。

感谢我的丈夫保罗·马果拉斯，感谢我的儿子们：凯尔·基浦弗和基尔·马果拉斯，是你们带给了我幸福感，让我产生了写作的灵感。

前言

顾名思义,《幸福 GPS 导航》是一本教你寻找幸福、掌握幸福的书。读过这本书,你便能了解怎样用各种有趣的方式来记录幸福,从而“选择”幸福。

是的,你的“人生之书”是由你自己来书写的,而《幸福 GPS 导航》则能帮你用各种方法更方便地完成它——比如列清单、写日志、写日记、备忘录,还有画思维导图等等。读完本书你就会发现,这些方法不仅能使你更了解自己,还能帮你解决生活中的一些问题,甚至能增强你的创造力,促使你重新制订生活计划。当然,如果这种有创意的写作方式本身就能让你快乐,那真是再好不过了。

列清单其实是一件很有趣的事,它甚至能影响你的整个人生。对此我有深刻的感触。我从六年级就开始列出各种让人快乐的念头,后来这份清单成了一本畅销书《14,000 件值得高兴的事》。这当然是一种非传统的创造性写作,至今也是如此,而这种写作方式最大的优点就在于,它能给人极大的自由——想怎么列这张清单随我高兴。它无所谓对错,我只是花点时间来感谢周围所发生的一切,并把它们写下来罢了。

你还需要知道的是,在过去的二十年里,大部分研究都表明:有规律地将个人经历记录下来显然有利于身心健康。它对免疫功能的影响甚至是可以量化的。科学家们指出,这应该是因为写作能让人在专注于自己思想的同时,又与思想保持一定的距离,而它产生的效果在某种程度上能与正念疗法或者冥想相媲美。

《幸福 GPS 导航》是指引你在这世界上行走的一个向导,提醒

你注意身边美好奇妙的事物。你知道，你的大脑有时会自动“做笔记”。比如散步的时候，你不用一整天都低头盯着路面。你只要向前看，你的大脑会自动记住一些地形特点，让你能顺利走过。然而，大脑并不是对任何事情都能自动完成这个过程的。对生活中的很多细节，你都需要训练自己的大脑去“做笔记”。本书则提供了两百多个练习供你进行这方面的训练。

一些现代的所谓“进步”其实反而把我们的生活变复杂了。而现在，一场回归简单的运动正在兴起，这就意味着我们要重新开始更多地留意那些简单的事物——那些每天让我们感到快乐的事物和细节。我相信，保持大脑不停地工作，也就是保持了大脑的健康。我相信，我们应该将生命的价值最大化，应该观察生活是怎样运作的，并记下笔记。如果你也这样想的话，就读一读这本《幸福 GPS 导航》吧。这本书会提醒每位读者停下来做个笔记，用他或她自己的方式，记录下生命中那些微小的事情。

目 录

第一部分：清单	001
第二部分：思维导图	067
第三部分：写日记	114
第四部分：杂项	161

PART 1 清单

清单

这一章会教你用列清单的方式来记录那些让人开心和感激的事情和愿望，并讨论生命中那些小事，也就是细节的重要性。清单可以是安慰性的、有趣的话语，也可以是偶尔闪现脑际的一些念头、一些灵感……清单会促使我们思考，使我们的思维更敏锐。

1. 列出昨天让你开心的事情

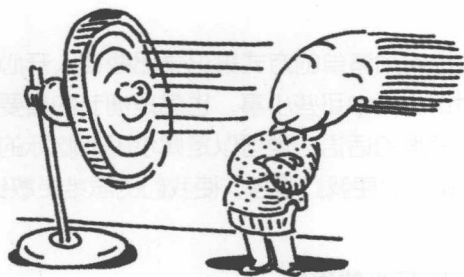
“哦，昨天的事？”你是不是连昨天穿了什么衣服都不记得啦？使劲儿想想嘛，争取想起十件让你开心的事。不过，请摒除那些不经大脑的便捷答案，比如“睡觉”、“发工资”之类，试着列举那些你感受到的、亲身经历的、亲眼看到的事情。我的意思是，那些能让你感到“啊哈”的事才有资格被列在清单上哦。比如，想想看：哪些时候你感到纯粹的正念^①？哪些时刻你的表现是完美的？你又做了哪件你喜欢的、让你想要再做一次的事呢？

科学家提醒我们，看到动作行为的发生会激发大脑中的镜像神经元。正是通过镜像神经元机制，我们才能感受、经历并理解我们周围发生的事，甚至还包括在别人身上发生的事。同时，这种机制也能帮助我们通过别人的行为了解自己——这对于人类发展来说至关重要。那么，你用这种方式感受过哪些事情呢？看到电视节目上两个人在亲吻，你是不是也感到很幸福呢？

尽量将清单写得诗意一些，让它能激发你更多的想法，或者让

① 正念 (awareness) 是一种稳定的心理状态，修行者将思想固定在某个对象上，专注地观察它，就称为念。正念是通往成佛的八正道之一——修行者的念，指以一种特定的方式来觉察，即有意识地觉察 (On Purpose)、活在当下 (In the Present Moment) 及不做判断 (Nonjudgementally)。”

它反映你的个人成长。如果可能的话，争取写一些你在一、五年甚至十年后还是会很喜欢读的东西。



办公室大厅里有新鲜的花朵

累得没有力气读书的时候，电视上刚好在重播你最喜欢的节目

离家一整天之后，进门时宠物对你表示热情的欢迎

踩着绿灯的尾巴过了马路

买到了商店里的最后一份报纸

在需要的时候刚好有个洗手间

奢侈地洗了一个澡

吃了一顿物有所值的晚餐

一路顺利，没有堵车

站在电风扇前吹风

2. 列出家里让你感到幸福的事物

我们常常觉得自己的家庭环境需要改变，这是很奇妙的。人们经常说，想要买新家具、添置新电器、粉刷房间、换枕头、铺上硬木地板什么的。你常听别人这样说，或者可能你自己也有这些打算，而导致这种现象的原因可能包括电视、杂志、DIY商店的广告宣传；还有就是，我们对身边的其他环境基本上无能为力，比如办公室或者小区环境等等。于是我们将目标对准了自己的家，感觉这个地方无论如何也该让我们尽情折腾一下。

但是，你有没有想过欣赏一下你家现在的样子呢？可能买一套餐桌椅能让你激动六个月，但是六个月之后它们对你来说就没那么新了。物质的东西通常只能给人六个月的新鲜感。大部分情况下，你买东西的钱还没付完，你就已经感觉它们旧了。你的家总是给你同样的感觉，是因为你的意念要求你有这种感觉。你应该控制你的意念，让它感激你所拥有的一切。问问自己：“买新东西真的能让我开心吗？”

现在就动手，列一张清单写出家里让你感到幸福的事物。想一想在五十年前（甚至十年前）这些便利都是你想都想不到的，想一想那些你习以为常的舒适可能是你的父辈或祖辈从未享受过的，想一想其他家庭成员或者你的宠物会喜欢家里的哪些东西……

清晰的、四季分明的自然景观

最喜欢的书就放在书架上

对于电器（比如冰箱）的依赖

有自己的车位

风铃发出的悦耳声音

床边的一本字典

在客厅用DVD看电影

地上铺着一张看星星用的毯子

来电显示和答录机

浴室防滑垫带来的安全感

晚餐时点起的蜡烛

折纸餐巾的艺术

收垃圾日

知道所有常用的东西都放在哪里



3. 收集一些资源，并利用它们帮助自己积累值得感到高兴的事物

有时候看看别人的快乐清单也会激发自己的想法。这里列出了一些书和网站，你可以随便翻开一页书，或者打开一个网页看看有没有让自己感到共鸣的东西，有没有让你会心微笑的条目。如果你自己也有一个记录快乐的本子就更好了，这些书和网站会是帮你坚持记录下去的小助手。

在身边（比如家里、桌子上、车里）随处放一些以快乐为主题的书。这样你就可以随时获得一些积极的言论，转化消极情绪。在睡前读一些让你快乐的东西，做个好梦；在艰苦的工作中给自己放个小假，去快乐网站上看几眼喜欢的条目；堵车的时候也可以随意读几行激发积极情绪的文字。另外，关于幸福的书也很适合放在茶

几上，这样可以引发人们讨论关于幸福的话题。和他人讨论怎样变得幸福，或者讨论幸福本身都是很棒的经历：它不仅能鼓励你分享，而且能促使你自己和别人去感受幸福。

马上就开始积累能给你带来快乐的资源吧，让我来开个头：

www.thingstobehappyabout.com

www.43things.com

《14,000件值得开心的事情》

《选择快乐：开启快乐人生的钥匙》

《欧普拉杂志》

4. 列出工作中最让你开心的事情

也许你就是那个幸运儿，听到了命运的召唤，发现了你的热忱所在，并有机会去实现它。就像美国出版商凯萨琳·格拉汉姆所讲的：“对于在做的事总是充满热爱，并觉得它很重要——还有什么比这更有趣吗？”如果真是这样的话，列出工作中让你开心的事应该并不难。不过你还是可以发挥想象力，想想怎样才能让工作变得更好，特别是你能够主动做些什么让它变得更好。如果你采取了主动，那么你与别人的交流、你现在的状况以及所收到的回报会有所改善。

然而，对大多数人来说，工作仅仅被看做达到目标的手段，是为了赚取用于休闲活动的金钱的工具，或者是为了生存而不得不做的一些事。当然不是每份工作、每种职业都是这个世界上最好或者最重要的，但每一份正当的工作都有它的意义和价值。一天又一天，单纯机械地上班是不可能获得快乐的。无论如何，每周都有四十多个小时要花在工作上。你总要想办法将这些时间转化成为你幸福生活的一部分，而第一步就是列出工作中所有积极的、光明的因素。

- 干一行爱一行，并相信你所做的工作很重要
- 拿出一整天的时间专注于一个项目——这是非常有帮助的
- 你说的话、你做的事能给别人带来好处
- 工作时，周围的音乐能够帮助你集中精神，而且（音乐的节奏、调子、结构等）似乎和你的工作有某种关联
- 在思维导图（将各种想法写在纸上，画成一张图）的帮助下，用更少的时间来思考、工作以及解决问题
- 工作时，拥有一种赚多少钱无所谓的心态
- 在工作中能够保持冷静和正念，从而降低工作压力
- 你的雇员或者合作伙伴工作到很晚的时候，叫披萨给他们吃





5. 列出你认为会让你变快乐的事物

人类与其他动物之所以不同，是因为我们有预测未来的能力，或者说是我们有对于预测未来的热忱。在工作生活中，我们总是花很多时间想象如果这样或者那样，如果做了某件事，吃了些什么，买了些什么，经历了某种状态，或者有过什么感受，生活会变成怎样。我们总是希望能以某种方式控制未来，并因此获得幸福。

那么就这些东西写下来吧——以“如果我做了 / 如果我是 / 如果我能够”开头。然后小心验证这张清单。这会是一项长期的训练。一天、一个月甚至一年后再回来看这张单子。看看努力实现这些目标对你的幸福产生了哪些影响：这些结果你都想到了吗？你是不是发现你的想象其实并不太准？你现在的感受和你想象中自己会有的感受一致吗？还是你抛弃了这张清单，又列了一张全新的关于欲望和渴求的单子呢？诚然，我们总是想要更多，而了解这些欲望会对我们产生怎样的影响是非常重要的。

拿到出版一本书的合同

明确自己的人生目标，至少清楚现在想做什么

儿子将来能当老师

搬到喜欢的社区、喜欢的房子里去

老公睡觉时不打呼噜

学习一门外语

继承一大笔钱



6. 你曾做过哪些帮助别人得到快乐的事，把它们列出来

列一张清单，写出你为了别人的快乐而做过的事情。如果你致力于满足别人的需要，那么最终你自己的需要也会得到满足。你越是在意别人的快乐，就越容易实现自己的幸福。只要一点点的善意、亲切、诚实，就足够影响他人，同时也影响你自己对这个世界的感受。

主动帮别人做家务

言谈间充满善意

在别人需要“空间”的时候不去打扰他们

在别人讲自己的事情时，用心倾听

为某个人做他或她最喜欢的一道菜

把快乐带给别人是使自己快乐的不二法门。想一想，在你曾为别人做过的事情里，有哪些是可以做得更好的。如果你有多余的钱，把它存起来，或者用它来帮助需要的人。努力和别人建立起深厚的感情，帮助他们，并感受由此带来的快乐和喜悦。很多有钱人都愿意把自己的钱拿出来设立奖学金，来帮助那些想要读大学却负担不起学费的贫困学生。我们读到类似的故事总是很开心。那些人在送出这份礼物的同时，一定感受到了难以形容的巨大喜悦。他们不仅是在帮助某个学生，他们还是在帮助这个社会。诚然，大多数人没有这么多钱，没有能力做出这样的贡献，然而你还是可以贡献其他有价值的东西，比如时间。你能为了别人而放下自己的事吗？每个人都有能力贡献出更多的时间来帮助他人，帮助你的家人、朋友乃至陌生人获取快乐。你所贡献出的时间同样是一种礼物，并且是一份无比珍贵的礼物。

- 帮别人处理一些事情，让他们腾出时间去放松
- 不买千篇一律的祝福卡片，自己动手写一首诗，或者写一封情书
- 不对别人选择的食物评头论足
- 为某人设计一个惊喜派对
- 满怀热情地参加一项别人喜欢的活动，即使你本身并不太喜欢

7. 列出让你感到幸福的时刻

列一张详细的清单，写下你曾经历过的、让你感到幸福的时刻。这是一项很好的活动。它能提醒你保持感恩之心，同时也提醒你，所有艰难的时刻总会过去，一如所有稍纵即逝的快乐。沧海桑田，斗转星移，万事万物都在变化，而这些美好回忆是你最大的依靠。你可以利用这张清单好好地怀旧一下，反思自己的人生。同时，你也可以利用它来记住过去那些重要的人和事，是它们成就了现在的你。回想曾经的快乐和美好，能够让你更加深刻地了解现在的自己。

拿到毕业证书的时刻

一场美丽的婚礼

生下健康的宝宝

第一次滑雪

某次全家一起出去度假，
大家都玩得很开心



注意一下你列这张清单的方式。它的内容是关于某些人、某些东西、某些事情还是某段时间的？你在列清单的时候，你记起的事情是完整而准确的吗？看一下这张清单，想想自己处在高峰时都经历过哪些事情，并花点时间来感激这些经历。尽情享受这份清单给你带来的快乐，然后总结一下其中的主要内容，在以后的生活中，对这些内容保持敏感。