

# 幸福计划

THE HAPPINESS PROJECT

一个人用一年时间追寻幸福的一段真实旅程，一天一点行动，一天一点变化，不浮夸、不虚幻，一年就能获得幸福。

在美国广受追捧的最实用的幸福地图册！  
在追寻幸福的路上，这本书值得你一读再读。

《纽约时报》畅销榜第1名！

连续盘踞亚马逊畅销榜！全球已授权31种语言！

【美】格雷琴·鲁宾 著  
Gretchen Rubin

中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

处于相似人生轨迹的男男女女必然能从中找到自己的影子，更希望能把“幸福计划”作为一剂良药，让自己在彷徨无奈、激动愤怒和不知所措时镇静下来，暂时停下脚步，做片刻的休息和反思，最终还能保留住残存的一点理智和优雅。

——译者感言

格雷琴·鲁宾曾觉得自己是一个幸福的人。她拥有一段稳定的婚姻，两个可爱的女儿，非常成功的写作事业，在法律界的事业也如日中天。然而，在她乍看幸福的生活中，她总有一种隐隐不安的感觉，她觉得自己的人生发展得太过按部就班。

一个雨天，人到中年的格雷琴·鲁宾坐在车内，自问何为幸福人生。“到底什么是我想要的生活？”“嗯……我要幸福。”于是，她决定开始一项幸福计划，尝试运用传统和创新方法探索生活目标。一年的时间结束时，她确信自己比以前更幸福了。

本书是格雷琴·鲁宾根据自己的“幸福计划”实施情况所写的博客撰著而成的。它记录了在一年的时间里，作者为了让自己变得更加幸福而做出的努力。此博客在美国拥有广泛的读者群，并吸引了很多人加入开展自己的“幸福计划”运动中。

第1街正版电子书  
畅销经典随时读  
www.diyijie.com

第1街

上架类别 励志·心理

ISBN 978-7-5006-9501-1



9 787500 695011 >

www.cyb.com.cn

定价：29.00元



# 幸福计划

THE HAPPINESS PROJECT

【美】格雷琴·鲁宾 著

Gretchen Rubin

中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福计划/(美)鲁宾著;刘琳红,李刚译.

—北京:中国青年出版社,2010.9

ISBN 978-7-5006-9501-1

I. 幸… II. ①鲁… ②刘… ③李… III. 幸福—通俗读物

IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第168019号

Copyright © 2009 by Gretchen Rubin

This edition arranged with C. Fletcher & Company, LLC.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China Youth Press

All Rights Reserved

## 幸福计划

作者:[美]格雷琴·鲁宾

译者:刘琳红 李刚

策划编辑:于明丽

责任编辑:张祎琳

美术编辑:张 建

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65516873/65518035

网址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:北京中科印刷有限公司

版次:2010年10月第1版

印次:2010年10月第1次印刷

开本:889×1194 1/20

字数:193千字

印张:12

京权图字:01-2010-1652

书号:ISBN 978-7-5006-9501-1

定价:29.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

# 目 录

致读者 / 005

行动起来 / 006

打起精神 活力篇 / 017

幸福的人是好朋友、好同事、好市民，我要成为那样的人。

回忆真爱 婚姻篇 / 037

经营好我的婚姻是我进行幸福计划的一个鲜明的目标，因为好的婚姻是和幸福关联度最高的因素之一。

胸怀大志 工作篇 / 063

挑战能带来幸福感的一个原因就是挑战可以拓展你的自我界定

放松心情 父母篇 / 077

清晨歌唱提醒我遵守我的第九条戒律——“放松心情，打起精神”。

认真对待娱乐 休闲篇 / 093

我告诉一个朋友我在试着多找些娱乐活动，她问了我一个问题：“小时候你喜欢做什么？你10岁时喜欢做的事很可能就是你现在喜欢的事。”

### 抽空陪陪朋友 友谊篇 / 111

在智慧提供给整个人生的一切幸福之中，获得友谊最为重要。

### 买点幸福 金钱篇 / 131

物质富足之后，我们就可以把注意力转移到精神层面上来——人们不仅仅追求物质享受，更要追求生命的意义、平衡和幸福。

### 冥想天堂 永恒篇 / 153

当我越来越意识到平凡生活的可贵时，我渴望捕捉稍纵即逝的时刻。

### 追随梦想 书籍篇 / 175

我从未有过跑马拉松或者爬山的冲动，但在一个月内写完一本小说的想法让我很亢奋，不亚于跑完一场马拉松或者登一次山。

### 活在当下 沉思篇 / 187

我必须努力学会活在当下。

### 知足常乐 心态篇 / 207

想要伤心很容易，做到开心却很难。那些快乐的人要一直保持好脾气，一直积极面对人生，需要做出很大的努力。

### 完美训练营 幸福篇 / 223

这一年就这样结束了，我真的更幸福了。在做了那么多研究之后，我发现了一个一直以来我都知道的道理——我可以在不改变自己生活的情况下改变自己的命运。

### 后记 / 235

### 你的幸福计划 / 237

## 致读者

“幸福计划”是改变你生活的一种途径。首先，在准备阶段，你要明确什么会给你带来快乐、满足和归属感，与之相反，什么会给你带来罪恶感、愤怒、厌倦和悔恨。第二步就是作决定，你要进一步明确什么样的切实行动将会增加你的幸福感。最后便是最生动有趣的部分——将你的决定付诸实施。

这本书讲述了我个人的幸福计划——我做了哪些尝试，学到了什么。虽然你的计划不会完全模仿我的，但绝大多数人都能受益于这样一个幸福计划。为了帮助你思考自己的幸福计划，我常常在我的博客里写出我的建议。我还建立了一个网站，名为“幸福计划工具箱”，为你提供创建并实践幸福计划的各种工具。

但我还是希望拿在你手上的这本书对你创建自己的幸福计划大有启发。当然，由于这本书讲述的是我个人的幸福计划，所以反映的必将是我个人特定的情况、价值观和兴趣爱好。“可是，”你也许会想，“如果每个人的幸福计划都是独一无二的，我为什么还要去读她的计划呢？”

在我探索什么是幸福时，有一点让我很吃惊：我从个人经历中学到的东西，要多于从那些详细解释普适原则和引用了最新研究理论的资料里所学到的。我发现某个人告诉你某种方法药到病除，比任何一种论证都具有更大的价值——这是真的，即便你和那些人并没有任何共同之处。

我希望，读我的幸福计划会激励你启动你自己的幸福计划。无论何时何地你读到这本书，你都已经站在正确的出发点上。

## 行动起来

我总是在某种程度上希望超越自己的极限。

总有一天，我可以不再撕扯我的头发，不再马不停蹄地跑来跑去，不再每天吃着一成不变的饭菜。我会记得朋友的生日，会使用Photoshop图像处理软件，不再让我的女儿在早饭时间看电视。我会读读莎士比亚，我会把更多的时间花在大笑和娱乐上，会更加彬彬有礼，更频繁地参观博物馆，而且我将不再害怕开车。

4月的某个清晨，一如往常，而我突然意识到自己几乎就是在浪费生命。雨水溅到公共汽车的玻璃窗上，我透过窗子向外凝视，看见时光正在流逝。我问自己：“到底什么是我想要的生活？”“嗯……我要幸福。”然而，我从未想过什么能使我幸福，或者怎样才能更加幸福。

我有太多的事可以让自己欣然自得：我嫁给了个子高大、皮肤黝黑、英俊潇洒的杰米，他是我一生的挚爱；我有两个稚嫩可爱的女儿，7岁的伊丽莎和1岁的伊莲娜；我曾做过律师，而后成了一名作家；我生活在我最喜欢的城市——纽约；我和我的父母、姐妹以及我丈夫的家人关系密切；我有朋友；我身体健康；我不需要染发。然而，我经常对我的丈夫横加指责；职业生涯中哪怕一点小小的挫折，也会让我灰心丧气；我渐渐和老朋友失去了联系；情绪极易失控，阵发性的抑郁、不安全感、倦怠感和时不时袭来的罪恶感让我饱受折磨。

当透过那扇模模糊糊的公共汽车玻璃窗向外看时，我看见了马路对面的

两个人——一个和我年纪相仿的女人，一边努力拿稳雨伞，一边看着手机，同时还推着一辆婴儿车，里面坐着穿着黄色雨衣的孩子。这一幕让我顿悟：那是我！我心想，那就是我啊。我也有一辆婴儿车、一部手机、一个闹钟、一间公寓和我的邻里。现在，我正乘坐这路公共汽车穿越市区，也曾乘坐它经过公园，就是这样来回往返、周而复始。这就是我的生活，然而我却从未反省过它。

我没得抑郁症，也没有所谓的中年危机。但人到中年，一种莫名的不适，一种反复出现的不满足感以及不信任感，却让我饱受折磨。“这就是我吗？”在我拿起晨报或者坐下来看邮件时，我深感困扰。虽然我常常不满足，感到失去了某些东西，但我从未忘记我是多么幸运。当我在深夜里醒来，我常常从一个房间走到另一个房间，凝视着我那胡乱裹着毯子酣然入梦的丈夫和被毛绒玩具团团围住的女儿，一切安然无恙。我拥有了我曾经想要的一切，但我并没有感恩之心。纠缠于琐碎的抱怨和接连不断的麻烦中，厌倦了为克制自己的天性所作的斗争，太多时候我并没有珍惜自己所拥有的一切，当然我也没认为现在的日子是理所当然的。许多年来法国女作家科莱特的话让我久久不能忘怀：“我的生活多么精彩啊！要是能早点拥有这样的生活该多好啊！”我不想在生命的尽头或者在经历了某个巨大的灾难后再追悔莫及：“我那时曾经多么幸福啊，要是能再来一遍该多好啊！”

我是需要想一想了，我如何才能让自己对平凡的日子心怀感恩呢？我如何才能为自己设定一套更高的标准，做一名好妻子、好母亲、好作家、好朋友？我如何才能摆脱日常的烦忧，保持一种开阔、超脱的视角？

公共汽车还没怎么动，而我却很难跟上自己的思绪了。“我一定要改变现状，”我这样告诉自己，“一旦有空，我就要启动一个幸福计划。”但我从没有空闲时间。当生活按部就班地进行的时候，很难记起什么才是真正重要的事。如果我想要进行幸福计划，必须自己找时间。在一个风景如画、海风拂面的小岛住上一个月，在那里收集贝壳，读读亚里士多德，在精美的羊皮

纸日记本上写点东西，但这样的念头一闪而过。这不可能，我承认，那一切是不会发生的。我需要就在此时此地想办法进行我的幸福计划，我需要摘掉我的有色眼镜重新审视我所熟知的一切。

所有这些想法涌入我的脑海，坐在那辆拥挤的公共汽车上时，我顿悟到：我并没有完全感受到理应感受到的幸福，而且如果我不主动改变生活的话，我的生活便不会改变。就在那一刻，我决定拿出一年的时间努力让自己更加幸福。

我是在星期二的早晨下定决心的，到星期三的下午我已经从图书馆借了一摞书，把它们堆在我的桌子边。我不能一头扎进这个幸福计划，在准备开始这一年的幸福计划之前，我还有很多东西要学。在我开始大量阅读的头几周，我简单地想了想该如何设置我的试验。我叫来了我的妹妹伊丽莎白。

我做了大约20分钟的说明，介绍了关于幸福计划的初步想法，她听了后说：“我觉得你没有意识到你是多么怪异，但是，”她马上补充道，“怪得好。”

“每个人都是怪异的，这也是为什么每个人的幸福计划都有所不同的原因，我们每个人都是不同寻常的个体。”

“可是，我觉得也许你还没有意识到，听到你说这些事本身就很可笑。”

“有什么可笑的？”

“可笑之处就是你以一种近乎顽固的、系统化的方式来探讨幸福这一问题。”

我不明白妹妹的意思，问道：“你的意思是我在尽力把‘思索死亡’或者‘拥抱现在’这样的目标转化为行动方案？”

“完全正确，”她回答道，“我甚至还不知道你的‘行动方案’是什么。”

“那是商学院的术语。”

“好吧，是什么都无所谓。我想说的就是，你的幸福计划比你想的更多地揭示了你这个人自身的一些特质。”

当然，妹妹的确言之有理。有句俗语，人教给别人的东西正是自己需要

学的东西。通过赋予自己幸福教师的角色，也做自己的老师，我在试图寻找一种克服自己性格缺点和局限的方法。

是对自己提出更高要求的时候了。虽然我在思考幸福的意义，但我还是不断碰上自相矛盾的事。我需要在改变自己的同时接受自己，我不能拿自己太当回事，同时还要更加认真地对待自己。我需要好好利用时间，但也希望想闲逛就闲逛，想玩就玩，想看书就看书，一切随心所欲。我需要思考一下自我，这样我才能忘记自我。我常常怒气冲冲，随时可能发火；我需要摆脱妒忌之心，不再为将来殚精竭虑，同时还能保持自己的精力和志向。伊丽莎白的一番话让我对自己的动机产生了怀疑。我是在寻求精神上的进步，寻求一种遵循高尚信念的生活方式，还是我的幸福计划仅仅是为了把强加给自己的完美主义扩展到生活的方方面面所做出的一种尝试？

我得承认，两者都是我的幸福计划。我需要完善我的性格，然而我的性格就是这样。要做出改变很可能要用到方案设计，列出哪些事是可行的，哪些事是要做的，列出计划表并强迫自己做笔记。

我读点心理学和传记类书，也读读《今日心理学》杂志。放在床边的一摞书包括马尔科姆·格拉德韦尔的《决断2秒间》、亚当·斯密的《道德情操论》、伊丽莎白·冯·阿尼姆的《伊丽莎白和她的德国花园》和马勒·席丽的《照见影子的水槽》。有一次，在和朋友吃晚饭时，我在一块幸运饼干里发现了一句至理名言：“在你自己的屋檐下寻找你的幸福。”

通过阅读，我发现我必须在进行下一步之前对两个关键性的问题进行回答。首先，我是否相信我有可能让自己更加幸福？毕竟，就这一问题普遍认同的理论是一个人幸福感的基础水平不能有太大的波动，但是短期的波动除外。

我的答案是：是的，我有可能让自己更幸福。

据现在的研究成果，确定一个人的幸福水平时，其基因因素占了大约50%，诸如年龄、性别、种族、婚姻状况、收入水平、健康状况、职业以及宗教信仰等生存状况占了10%~20%，其余部分便取决于一个人是怎样想和怎

样做的。换句话说，虽然人的幸福感在一定程度上受先天因素的制约，但人们可以通过行动使自己达到幸福的巅峰，或者把自己推向幸福的谷底，这一结论是我自己通过观察、思考发现的。显而易见，有些人总会比其他人更自然地表现出热情洋溢或是悲伤忧郁，除此之外，人们就该如何生活所做的决定也影响了他们的幸福感。

第二个问题是：什么是“幸福”？

亚里士多德宣称幸福就是至善。人们追求许多东西，可能是权力、财富或是减掉10磅体重，因为他们相信这些会带给他们幸福，但他们真正的目标还是幸福。布莱士·帕斯卡曾说过：“所有的人都追寻幸福，无一例外。不论他们采取什么不同的形式，都是为了一个目的。”一项研究表明，当在全世界范围内问人们最想从生活中得到什么，以及最希望他们的孩子们拥有什么时，答案都是幸福。即便人们对于“幸福”意味着什么这一点意见不一，但他们却认同每个人都能按照自己对于幸福的特定定义使自己更幸福。我知道自己什么时候会感到幸福，这对于实现我的目标非常有用。

关于如何定义幸福，我还得出了另一个重要的结论：“幸福”的对立面是“不幸福”，不是“抑郁”。抑郁，是一种需要人们密切关注的精神状态，不同于幸福和不幸福，它应作为一个独立的范畴出现，寻找造成抑郁的原因以及治疗方法远远超出了我制订幸福计划的能力范围。然而，即便我并不抑郁，也不打算在我的框架内涉及抑郁这一话题，这里仍有许多可以探讨的空间，因为我不抑郁并不意味着我不能在试着提高幸福水平的过程中有所收获。

确认了自己有可能提升自己的幸福水平，也明确了幸福意味着什么，接下来我必须想想，如何才能让自己更加幸福。

关于幸福，我能发现一个让人惊叹的新秘密吗？可能性极小。几千年来人们一直在思考什么是幸福，有关幸福的最伟大的真理早已由历史上多数卓越的思想者详细阐述过很多次了，所有重要的事都有人说过了。（即便这句话本身也有人说过的，比如艾尔弗雷德·诺思·怀特黑德就曾说过：“所有重

要的事都有人说过了。”）幸福法则如同化学定律一样固定。

然而，即便我没有制定这些幸福法则，但还是需要去领会这些法则。就像饮食一样，我们都知道健康饮食的秘密——吃得好，吃得少，多运动，但真正具有挑战性的是实际行动。我必须设计一个方案，把幸福理想付诸实践。

美国国父本杰明·富兰克林便是自我实现的典范。在他的自传里，他描述了自己是如何把美德图谱设计为他的“大胆而艰巨的修身美德计划”的一部分的。他确定了自己要培养自己的十三项美德——节制、少言、秩序、决心、节俭、勤勉、坦诚、公正、中庸、整洁、镇定、节欲、谦逊。他制作了一张图谱，把十三项美德具体划分到每周7天的计划中。每一天，富兰克林都会检验自己的行为是否符合那些美德的要求。

因此，受到最近的一些科学研究和本杰明·富兰克林的方法的启发，参考富兰克林的评分表，我设计了自己的版本。这个版本类似于日历的形式，我可以在上面记录我所有的决定，并根据每一项决定每天给自己一个好评（√）或差评（×）。

然而，在设计好了空白图表后，我还是花了很长时间来决定该把哪些决定填入图表中。富兰克林的十三项美德跟我想让自己做出的那些改变并不一致，例如，我不太在意“整洁”与否（虽然我在意用牙线把牙齿清理干净）。那么，我应该做些什么才能让自己更加幸福呢？

首先，我必须确定自己要在哪些方面做出努力，接下来我必须提出一些用以提升幸福感的具体的可量化的决定。包括从赛内卡到马丁·赛里格曼的所有人都认为友谊是幸福的要素，所以，我当然要增进我和朋友之间的感情。关键在于要找到能完全实现我想要的那些变化的方法，我要的是具体的做法，所以我要确切知道我希望自己发生哪些改变。

在思考可能会列入评分表的项目时，我忽然又一次想到我的幸福计划会和别人的有多少不同呢。富兰克林优先考虑的目标包括“节制”（“食不过饱，饮酒不醉”）和“少言”（“言则于人于己有益，不做无益闲聊”）。有些人可

能下决心去健身，或者开始戒烟，或者提高性生活质量，或者开始学游泳，或者开始做志愿者，而我没有必要作出某些决定。我有属于自己的首要目标，我列入计划的目标别人不一定需要，而我没有涉及的许多目标也许正是别人想要的。

我每个月要集中处理一个问题，这样一年12个月就有12项可以填。从前期的研究中，我得知影响幸福最重要的因素就是社会关系，于是我决定把“婚姻”、“亲子关系”和“友谊”当做要处理的关键问题。我还了解到，我的幸福很大程度上取决于自己的态度，所以我把“永恒”和“态度”列了进来。工作对实现我的幸福感也是至关重要的，娱乐放松也同样重要，于是我把“工作”、“娱乐”和“情感”这些内容也包括进来。还有什么呢？“精力”似乎是整个计划能够实现的关键因素，“金钱”也是我要涉及的一项。为了探讨在研究中遇到的一些见解，我还把“铭记在心”一项加了进来。那么12月应该是我完美地实践所有目标的一个月，于是12项便这样产生了。

不过，哪一项该排在第一位呢？也就是说什么才是实现幸福的最重要的因素呢？虽然我还没有想出来，但我还是决定首先处理“精力”问题。只有拥有充沛的精力，我才能更容易地实现其余各项目标。

我计划在1月1号及时启动我的计划，我完成了要在新的一年里为之努力的十二目标图。第一个月，我将只尝试实现第一个月的目标，到第二个月，我会把其后的一系列目标加到以一月份为样本的表格里。到12月时，我可以根据全年的目标实现情况给自己打分。

在我确定自己的目标时，一些主导性的原则出现了，结果归纳出这些原则竟比我所预计的耗费精力。但在做了许多加减法后，最后我终于归纳出了我的“十二戒律”。

## ◎ 十二戒律

### 1. 做自己。

- 2.顺其自然。
- 3.按照希望获得的感受去行动。
- 4.现在就行动。
- 5.礼貌、公正。
- 6.享受过程。
- 7.消耗掉，再创造。
- 8.明确问题。
- 9.放松心情，打起精神。
- 10.做该做的。
- 11.不要工于心计。
- 12.全心全意去爱。

我想，这“十二戒律”会在我努力实现目标的过程中助我一臂之力。

我还列了一张更加可笑的单子——“长大成人的秘密”。这些秘密是我在成长的过程中历经艰辛后学到的东西。我不明白自己为什么会花许多年才真正理解了“治病未必求医，求医不如求己”这个说法，但这却是事实。

### ◎ 长大成人的秘密

浪子回头金不换。

寻求帮助。

当机立断。

行善事，做善人。

与人为善。

晴带雨伞，饱带干粮。

滴水穿石。

水可净物，亦可净身。

重新开机，即可解决问题。

找不到东西，便做清理。

可以选择，但不可随性。

有了幸福未必快乐。

例行之事比偶然之事更重要。

不要求全责备。

没有彻底失败，便是没有竭尽全力。

治病未必求医。

至善者，善之敌。

别人乐此不疲之事，你未必感兴趣，反之亦然。

其实人们更希望你送给他们的新婚礼物是个意外之喜。

即便唠唠叨叨、大喊大叫，也不能从根本上改变孩子的天性。

没有储蓄，便没有回报。

虽然我觉得提出我的“十二戒律”和“长大成人的秘密”是件很有趣的事，但我的幸福计划的核心部分仍然是我的目标，这些目标具体体现了我要在生活中做出的改变。然而，当我回头想想我要做的那些决定时，我惊讶于那些决定竟是如此琐碎。拿1月份的决定来说，“早点休息”和“解决一件棘手的事”的目标听起来既不够生动有趣，也绝非雄心勃勃。

我是一个毫无冒险精神的人，并不想进行那种与众不同的非凡活动。这样很好，因为即便我曾经想那样做，我也做不到。我的家庭和责任摆在那里，事实上即使离开一周都不可能，更何况一年。

更重要的是，我不想放弃我的生活。我要通过在我的厨房里找到更多快乐来对我的生活做出改变，而不必因此颠覆我的生活。我心里很清楚，我不会在某个遥远的地方或是某个特别的环境里找到我的幸福，我的幸福就在此时此地。正如在那部我久久不能忘怀的电影《青鸟》中，两个孩子花了一年

的时间在全世界寻找幸福青鸟，结果当他们最后回到家乡时，却发现那只鸟一直在等着他们。

许多人对我的幸福计划持有异议，首先是我的丈夫。

“我不是很理解，”杰米在地板上做每日例行的背部和膝盖练习时说道，“你已经很幸福了，不是吗？如果你真不幸福的话，你这样做还有意义，但你并非如此。”他听了听我的动静，“你并不是不幸福，对吗？”

“我是幸福的。”我向他保证，“的确，”我继续说道（很高兴有机会炫耀一下我新近学习到的专业知识），“多数人都很幸福，在2006年进行的一项研究中，84%的美国人把自己归为‘很幸福’或是‘非常幸福’。对45个国家进行的调查显示，按照平均分数来看，人们都会在满分10分的幸福评分中为自己打上7分，在满分为100分时为自己打上75分。我自己也做了一个‘幸福测评问卷’，满分5分，我测评的分数是3.92分。”

“那么，如果你非常幸福，又为什么要设计幸福计划呢？”

“我是幸福的，但我的幸福并未达到我应该达到的程度。我拥有这么好的生活，我要进一步体会这种幸福，做得更好。”我艰难地解释道，“我有太多的抱怨，很容易发怒。我应该更加感恩。我觉得如果我能感到更幸福，我会表现得更好。”

“你认为这里面的哪一页会使现状有所改进呢？”丈夫指着我打出的第一份空白的目标评分表问道。

“嗯，我会找出来的。”

“哼，”他一副不屑的样子，“希望如此。”

我知道，当我觉得幸福时，要关于做好自己当然变得更加容易。我可以更有耐心，更加包容，精力更充沛，心情更愉悦，更加慷慨大方。因此，实现我的幸福计划不仅仅可以让我更加幸福，还有助于提升我周围的人的幸福感。

虽然我当时并没有很快意识到这一点，但我还是启动了我的幸福计划，因为我需要做准备。虽然我是一个幸运的人，但风水轮流转，也许某个漆黑