



我一直在告诉他们，只要打开这本书，我们就会活得更幸福、更快乐……

THE GAME⁺
OF LIFE
AND HOW TO PLAY IT

Florence Scovel Shinn
【美】佛罗伦丝·辛◎著
严雪莉◎译

被遗忘的…… 幸福密码

——影响千万人的生命法则

The
Game of Life and
How to Play it
By Florence Scovel Shinn



被遗忘的幸福密码

影响千万人的生命法则

[美] 佛罗伦丝·辛 著 严雪莉 编译

图书在版编目(CIP)数据

被遗忘的幸福密码:影响千万人的生命法则 / (美) 辛 (Shinn, F.S.) 著; 严雪莉编译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2010.5

ISBN 978-7-5057-2741-0

I. ①被… II. ①辛…… ②严… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087836 号

书名	被遗忘的幸福密码:影响千万人的生命法则
作者	(美) 佛罗伦丝·辛 著 严雪莉 编译
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京博图彩色印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 5.75 印张 130 千字
版次	2010 年 5 月第 1 版
印次	2010 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2741-0
定价	22.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

*The Game of Life and
How to Play it*



Florence Scovel Shinn

献词

100 多年来,《被遗忘的幸福密码》一书以不同的方式在世界各地广为流传,被全球读者公认为世界上最伟大的心灵励志书,并入选“美国历史上最经典的 50 本成功学著作”。本书所讲解的人生成功法则,影响了一代又一代人,已帮助千百万读者改变了命运,获得了幸福的真谛,被誉为开启幸福大门的唯一一把钥匙。

谨以此书献给所有渴望幸福的读者。



The Game of Life and How to Play it

名家书评赞誉

通过学习本书，任何人都可以获得成功。书中的建议可以有效地解决你面临的人生问题，使你变得更加健康，更加有人缘……总之，让你在人生的游戏中取胜。

——美国总统顾问 诺尔曼·文森特·皮尔

本书是一本最伟大的关于积极思考的书！读了这本书后，我学会了丢开生活中的愤怒和厌恶。就这样，身上的疾病和烦乱的心情都消失了。这本书让我摆脱了沉重的生活负担。

——达莲娜

我于 1999 年经别人介绍读到了这本让人惊叹的著作，从那时起，我先后通过各种途径把它介绍给 300 多人。除了《圣经》之外，它是我读过的最出色的书籍。

——厄姆基尼·L·琼斯



Florence Scovel Shinn

名家书评赞誉

这是一本很不错的书……作者流畅而简练地叙述，真的是非常有价值，当我的生活或思想中开始出现问题时，我就翻出这本《被遗忘的幸福密码》，重读一遍，让自己重新回到正轨。我经常把这本书送给朋友……还没有看见过哪一本书，所有人都给与它五星级评价，但这本书就是如此。佛罗伦丝·辛凭借她的真知灼见影响了许多人。

——亚马逊网站读者

本书充满智慧及创造性的洞见，而且我知道它们能在人生的道路上发挥作用，因为我自己就一直在用。通过学习并实践本书中提出的法则，你可以找到富足、解决人生问题、拥有健康及美好的人际关系——简言之，就是赢得人生的游戏。

——《人生的光明面》作者 诺曼·文生·皮尔

五十多岁时，有人告诉我：“只要改变想法，就能改变人生。”于是我从研读这本书开始改变我的生命。我把这本书当作我的圣经。

——《创造生命的奇迹》作者 路易丝·贺



The Game of Life and How to Play it

名家书评赞誉

我把这本书强烈地推荐给所有对个人成长或精神成长感兴趣的人，推荐给所有发现、挖掘和超越个人潜力的人。

——理查德·G·佩蒂博士

最适合《圣经》研读团体及对自我成长有浓厚兴趣的阅读爱好者的一本书。

——《图书馆期刊》

我第一次读本书是在30年前……佛罗伦丝·辛让我永不消沉，许多人生哲理都蕴藏在字里行间。本书就像《圣经》一样，将伴我终生。

——S·拉姆莱兹

佛罗伦丝·辛的作品超越了我过去四十年里读过的绝大多数书籍。她的书棒极了，我仍然在反复地读。因为书中的箴言是那样清晰，使我永远也不会消沉下去。

——芭芭拉·罗斯



Florence Scovel Shinn

名家书评赞誉

现代人的幸福感越来越小，好像是幸福被我们弄丢失了，其实，幸福一直在我们身边，只是我们遗忘了开启幸福之门的“密码”。这些“密码”，都在本书中，有心人一定会找得到。

——畅销书作家、青年心灵导师 林少波

工作很累，学校的事情琐碎，花费了大量的时间和精力，但看不到人生的价值！每月只有 2000 多的收入，对于房贷和 3 岁的儿子，负担太大了。可是，生活天天在继续，如果不让自己快乐真的没有活着的意义。所以，看这些书，让自己改变，让自己快乐，让自己幸福！

——北京一中学老师

这本书写的很精彩，关于现在人不快乐的原因和解决方案，其实我们活着就是为了幸福，赚再多钱，有再高的地位，最终的目的不就是为了增加自己的幸福感吗？

——职场女白领



The Game of Life and How to Play it

作者简介

1871年9月24日，佛罗伦丝·辛生于美国新泽州的卡姆登，早年就读于费城的一所中学，1889-1897在宾夕法尼亚美术学院学习艺术，并结识了自己后来的丈夫埃弗雷特·西恩。

毕业不久，二人就在纽约结为夫妇，各自从事着与艺术有关的工作。业余时间，二人还组织了艺术俱乐部，创作戏剧并自导自演。

1925年，她出版了第一本书《被遗忘的幸福密码》，此书一出版，便受到了读者的欢迎和追捧，一度成为各大书店的畅销书，更有读者将其视为改变命运的“圣经”珍藏；1928年，出版了《语言是你的魔法棒》；1940年在她逝世前出版了《成功的秘密》；1945年她的学生整理了她的笔记，出版了《语言的力量》。

时至今日，佛罗伦丝·辛的书不仅在美国，在整个西方世界都有非常巨大的影响力，她的作品大多篇幅短小，但寓意深



Florence Scovel Shinn

作者简介

远，尤其擅长引述《圣经》的故事及记载，有读者称赞她的文笔有后维多利亚时代的风格，令人想一读再读。她喜欢用真实的故事来阐述正面的态度与肯定的思想，让人们得以主宰人生，运用心灵法则让富足自然降临，成为生命的赢家。



The Game of Life and How to Play it

幸福信条

我相信我会幸福。

我相信我的学业有成。

我相信我的爱情鸟会飞来。

我相信我会永远健健康康、快快乐乐。

我相信成功的大门会为我开启。

我相信周围的同事、朋友、亲人，都有幸福美好的生活。

昨天我做了一件幸福的事情。

今天我还会做一件幸福的事情。

明天和后天，我依然会做一件幸福的事情；

昨天我遇到一个幸福的人。

今天我还会遇到一个幸福的人。

明天和后天，我依然会遇到一个幸福的人。

我相信这些幸福的事情和人连在一起，整个世界都是幸福的。

因为只要坚信幸福，幸福就会常在。



Florence Scovel Shinn

中文版序

祝你幸福

什么是幸福？

一万个人有一万种解释。

罗曼·罗兰说：幸福是灵魂的一种香味，是一颗歌唱的心；培根说：懂得事物因果的人是幸福的；佛洛伊德说：我们从实现愿望的梦里知道了巨大的幸福来自愿望的实现；托尔斯泰说：幸福就在于爱和希望；司马迁说：父慈子孝，夫信妻贞，家之福也……

现在，人们对幸福的理解各不一样，有人把幸福的基数确定在金钱、美女、房子、车子这些物质东西上。可一旦发现这些自己全部拥有之后，依然没有幸福感。因为，幸福并



The Game of Life and How to Play it

中文版序

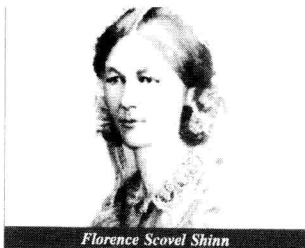
不与财富、地位、声望同步，不是量的绝对拥有，而只是心灵里的感觉——你感觉幸福就幸福，你感觉不幸福就不幸福。

对幸福的理解，决定了一个人对生活的态度。不同的人生信仰和目标理想决定着人生幸福的境界，而人生幸福的境界又决定人生幸福的质量——高尚或低俗、良善或丑恶、持久或短暂。

生命是一种奇迹，而其过程就是在寻找真理，寻找幸福。那么，幸福的秘诀在哪里呢？

19世纪美国最著名的心灵导师、玄学家佛罗伦丝·辛，以全球最畅销图书《圣经》为蓝本，结合现代人生活，全息解读幸福法则，创作了影响千万人命运的“心灵圣典”——《被遗忘的幸福密码》。在这本书中，她讲道：人生并不是一个辛苦的奋斗历程，而是一场轻松的游戏；如果能训练自己的想象力，只想象美好的事物，并正确运用语言的力量，每个“正常的内心渴望”都会在生活中得以实现。

除此之外，佛罗伦丝·辛还用通俗易懂的文字和神奇的魔力，将这一成功法则的实际运用一一传达出来，并教读者：



Florence Scovel Shinn

中文版序

如何导演好自己的生命？

如何创造生命的财富？

如何利用爱与宽恕，化解潜意识里负面信念及其情绪？

如何找到生命的真爱？

如何利用不抗拒法则，体会生命真理？

如何化解大小困难？

如何活出最完美、最幸福的自己？

如何显现神对我们的完美计划，也就是内心对生命全然幸福的渴望？

翻开这本书，你就会明白，健康、财富、爱与完美的自我表现，都是你的“天赋人权”，也就是幸福的秘诀，只要懂得正确地要求，就能释放出原本属于你的一切，迎向幸福、富足的人生，成为生命游戏的赢家！

近百年过去了，这本畅销全世界的经典作品，对当代华人来讲，意义依然非常重大。因为现在，因果、罪孽的观念在我们东方社会仍旧根深蒂固，许多人被这种古老的世俗观念，压得透不过气。但是，如果我们换一个角度审视所谓的



The Game of Life and How to Play it

中文版序

因果、罪孽的话，就可以从这场游戏规则中找到属于自己的力量，进而与内在的神性及大宇宙的力量结合，创造出属于自己的美好生命。

自出版之日起，这本书就被广大读者誉为开启幸福大门的唯一一把钥匙，已帮助千百万人改变了自己的命运，将失败化为成功，将匮乏化为丰足，将恐惧化为信心，将怨恨化为爱。佛罗伦丝·辛对生命法则的全新解读，让无数读者洞穿了生命的真相，享受到了生命的乐趣。

平淡的日子里，捧着佛罗伦丝·辛的书，站在高楼上，你会发现，南来北往的人群中，潜伏着一种不被发现的感动。对我来说，那种发现就是幸福，它潜伏在我的记忆里，那些握过的手，唱过的歌，留过的泪，爱过的人……所谓的曾经，就是幸福。

春天正在向我逼近，我抚摸了它茸茸的绿意，在心里对自己说，这是春天啦。于是，我举起一杯酒，对着窗外的春天说：

“祝你幸福！”



Florence Scovel Shinn

目 录

中文版序 祝你幸福/赵丰

第一章 人生是一场伟大的游戏 >>> 001

一个受过想象力训练并且只想象美好事物的人，他的每一个“正当的内心渴望”——健康、财富、爱情、友谊、完美的自我表现、崇高的理想，都会在现实生活中一一实现。

第二章 释放属于你的一切 >>> 017

在神的意识里，一切既完善又美满。所以，每一个人必须坚守自己最终的愿望，并且表现出一种我无所不有的姿态，无论是健康、爱情、物质、自我表现，还是家庭、朋友等等。