

你的人生如同一棵向上的树、不抱怨、不悲观、才能与幸福温暖相拥

不抱怨的人生 才有无限可能

[美] 威尔·鲍温

— Will Bowen / 著

张永英 / 译



H A P P Y
S T O R I E S !

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

不抱怨的人生 才有无限可能

H A P P Y
STORIES!

[美] 威尔·鲍温

Will Bowen / 著

张永英 / 译



湖南文艺出版社
HUMAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨的人生, 才有无限可能 / (美) 鲍温 (Bowen, W.) 著; 张永英译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2015.1
书名原文: Happy stories!
ISBN 978-7-5404-6928-3

I . ①不… II . ①鲍… ②张… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 237358 号

著作权合同登记号: 图字 18-2014-171

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·成功心理学

This translation published by arrangement with Will Bowen c/o LevelFiveMedia, LLC.

不抱怨的人生, 才有无限可能

作 者: (美) 威尔·鲍温

译 者: 张永英

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约编辑: 尹 晶

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 刘菲菲

封面设计: 壹诺设计

版式设计: 崔振江

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社 (长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 210 千字

印 张: 10.25

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6928-3

定 价: 38.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

献词

谨以此书献给马蒂——你是我的生命，你我同呼吸。

致谢

感谢每一位愿意与我们分享快乐故事和生活智慧的人。你们是灿烂的阳光，照亮这世界的黑暗。

感谢珍妮·贝塞拉。珍妮是我见过的最快乐的人，一直在我身边不知疲倦地工作，对本书中的每位主人公进行联络、采访、组织、协调。她的努力和贡献弥足珍贵。

感谢我的好友兼经纪人及合作伙伴史蒂夫·亨塞尔曼。我们携手共进，继续为世界成就美好。

Happy Stories!

不抱怨的人生
才有无限可能

前言

不抱怨的人生
才有无限可能

一帆风顺的生活并非一定幸福，而克服困难后所获得的生活才最快乐。

——海伦·凯勒

欢迎来到快乐王国！

三年前，我踏上冒险的旅程——试图揭开快乐的神秘面纱。

最后我发现，所谓快乐不过是我们思考、说话和做事的方式所带来的结果。三者合一形成了我们的习惯、性格和命运。我们至高的命运便是快乐。

《你可以幸福！》一经出版，数月之内便在全球畅销近十万本。根据《你可以幸福！》课程开发的 HappyStat 应用程序已在网上销售，可供智能手机或其他设备下载。我们的网址为：www.happystoriesbook.com。

《不抱怨的人生，才有无限可能》是一本故事集，收录了寻找快乐的真人真事。

在本书中，你会遇到为人父母者、商务人士、企业家、在校学生、退休老人、建筑工人、非营利组织董事、瑜伽老师、高中校长、全职妈妈、工匠及其他各行各业的人——他们拥有两个共同点：

1. 他们非常快乐。

2. 他们的快乐给他人带来了深远影响，有人提议把他们的故事纳入本系列。

我根据大家的推荐开始采访这些快乐的人。起初我一直很好奇，他们如此乐观向上是否只是因为他们从未经受重大困难和挑战、从未体会过生活的残酷和艰辛。

然而我却发现很多时候事实正好相反。本书中每个故事的主人公都不曾拥有舒适惬意的田园生活。更有甚者，他们往往经受了更多的苦难。

我邀请他们每个人分享自己关于快乐的建议，每篇故事之后你会读到他们的评论。也许你会在所有故事中发现某些共同的主题，其中一点我们已经在前面讨论过：

万事无忧的人并不一定快乐，

敢于直面困难并决心攻克难关的人才能得到快乐。

你会看到，这些快乐的人几乎都经历过某种重大困难。他们不但没有逃避困难或沉湎于痛苦之中，而且还下定决心接受现状继续前行。

所有故事中蕴含的另一个主题是：

快乐的人总以为自己很快乐。

我们收到提名后，就会致电被提名人，解释一番用意后就会询问他们是否快乐。无一例外，快乐的人总是自然并且自信地说自己

快乐。他们的回答通常是：

“当然快乐！”

“我吗？我很快乐！”

“是的，我很快乐。我选择快乐，所以快乐。”

.....

这些话道出了另一个共同的主题：

快乐的人选择快乐。

毫无例外，每一个快乐的人都有意识地选择快乐的生活。无论经受怎样的困难和挑战，他们都决心掌控自己的快乐，而不是任由他人主宰或任由生活环境支配。

加入快乐的行列并不困难，快乐的人总是乐于扩大快乐的阵营。你只需转变自己的思维方式，用快乐的眼光看待生活，接受生活中兴奋不已的发现和痛苦不堪的经历。

本书提到的快乐人物不仅为大家带来鼓舞和启发，他们还是破译快乐密码的伟大导师。他们愿意分享自己的心得，并为此兴奋不已。

追随他们的脚步，也许有一天就会有人推荐你为光辉的榜样，因为你过着真正快乐幸福的生活。

若想更多了解本书中出现的人物或查看他们的照片，请访问我们的网址 www.happystoriesbook.com，你也可以推荐你身边快乐的人、了解更多快乐的内涵、免费下载 HappyStat 手机应用软件，或与我联系。

祝你找到自己的快乐和幸福！

威尔·鲍温

电子邮箱地址：Will@happystoriesbook.com

CONTENTS

第一章 活着就是为了快乐 / 001

真人	真事
帕特里克·斯特伦查克	一路大笑，一路快乐 / 003
本·康利	以快乐为脚，不断前行 / 010
查理·米切尔	乘着快乐高飞 / 019
苏珊·霍斯金斯	宽恕——通往快乐之路 / 025
丹尼·劳夫斯特姆	有使命，更快乐 / 032
卡罗尔·米勒	拥抱快乐 / 038
凯特·林霍尔姆	伟大的快乐实验 / 044
罗伯特·山	活着就要快乐 / 050
苏米斯拉·卢卡高麦吉	从恐惧到快乐 / 056
乔希·托伊	为快乐冒险 / 062
苏妮·福克斯	快乐不停步 / 068
贝茨·里韦特	开启快乐之门的钥匙 / 074

CONTENTS

罗伯特·斯科菲尔德	快乐家园 / 080
普吉·李	快乐之光 / 086
泽维尔·乌尔维纳	因自由而快乐 / 092
洛伦佐·罗斯	开出快乐的花朵 / 098
约翰·库尔茨	快乐的特权 / 104
诺尔玛·费里茨-戈登	在工作中寻找快乐 / 110
查德·凯尼恩	快乐出色 / 116
何杰玉	活出快乐 / 122

第二章 学会用爱疗愈抱怨 / 127

真人

真事

帕蒂·斯塔克	为人母亲的快乐 / 129
布赖恩·辛普森	奉献快乐 / 135
史蒂夫·贝德福德	仁慈=快乐 / 141
卡罗尔·史蒂文森	快乐不需要理由 / 147
利尔·罗伯茨	快乐永存 / 153
亚伦·杰克逊	我服务，我快乐 / 159

目录

科琳·盖克	快乐的葡萄 / 165
安赫莉娅·哈姆	快乐的彩虹 / 171
迪伊·马克	快乐流浪 / 177

第三章 如何拥有不抱怨的人生 / 183

真人	真事
珍妮·哈利斯	继承快乐 / 185
大卫·格拉斯	我坚强，我快乐 / 192
维尔日妮·沃尔什	快乐之河 / 198
汤姆·帕斯	书中的快乐 / 204
大卫·伍德科克	态度决定快乐 / 210
马琳·利特尔顿	快乐共分享 / 216
格温·莫利雷	快乐是一种福气 / 222
山姆·纳彻姆	刻在石头上的快乐 / 228
杰西·佩利格里诺	快乐是一只温暖的小狗 / 234
玛丽莲·吉布森	快乐的真理让你自由 / 240



CONTENTS

第四章 你拥有无尽的潜能 / 247

真人	真事
帕特里克·法南	永恒的快乐 / 249
戈巴尔·比斯瓦	快乐的公民 / 256
克丽丝·弗拉斯科	快乐预测 / 262
吉姆·雷德蒙	我唯一真正的快乐 / 268
德米·金	以快乐加冕 / 274
史蒂夫·莱蒙斯	神圣的快乐 / 280
丹·墨菲	快乐视野 / 286
约翰·格拉德	在快乐中成长 / 292
朱迪·高伦	快乐的尾巴 / 298
凯茜·奎因	快乐报道 / 304
阿莉莎·布鲁贝克	快乐返校节 / 310



| 第一章 | 活着就是为了快乐

生命的目的在于寻找目的所在，并全心全意去实现。



**Happy
Stories!**

| 不抱怨的人生 |
| 才有无限可能 |

帕特里克·斯特伦查克
一路大笑，一路快乐

Happy Stories!

不抱怨的人生
才有无限可能

来自美国中西部的他在分享笑声中
寻找快乐的力量。

决不能只待开心后才笑。

——让·德·拉布吕耶尔

深蓝色的货车平稳滑进空车位停了下来，驾驶座上的他深吸一口气，关上车灯却没有熄灭引擎。车厢里的两个人安静地坐在黑暗中。

“你确定就是这个地方吗？”他问。

“应该是的。”她回答，却不安地四处张望。

地点的选择并非随意为之。蓄谋已久。一切都经过谨慎严苛的预选计划，以确保产生最大的影响——市中心繁华的杂货店，下班后的购物高峰期。

“你看到其他团队成员了吗？”她紧张地问。

“不清楚，”他回答说，“这个地方到处都是人。”

一位女士推着满满的购物车走过。她年幼的儿子紧紧抓住购物车的前端，身体来回摇动，哼着最近上映的迪斯尼电影的主题曲，