

有一种人生叫 幸福

[日] 奥村久雄◎著
金香兰◎译



A New Way
To Happiness



幸福源于我们自己

你很沮丧吗？你犯过错误吗？你有过很糟糕的经历吗？不管曾经发生过什么，
打起精神来，既然无法改变过去，那么就修正未来

*** 你也可以活得很精彩 ***

中国铁道出版社

有一种人生叫 幸福

[日] 奥村久雄 ◎ 著
金香兰 ◎ 译

中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2010-0328 号

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种人生叫幸福 / (日) 奥村久雄著; 金香兰译.
—北京: 中国铁道出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-113-13151-7

I. ①有… II. ①奥…②金… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 120956 号

Jinsei o Kaeru Shiawase no Hosoku—Anata mo Kitto Umakuiku by Hisao Okumura

Copyright © 2008 Hisao Okumura

Simplified Chinese Language translation copyright © 2011 China Rail Press
All rights reserved

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese Language translation rights arranged with Diamond, Inc.
through Nishikawa Communications, Ltd. and Beijing Hanhe Culture
Communications, Ltd.

书 名: 有一种人生叫幸福
作 者: [日] 奥村久雄 著
译 者: 金香兰 译

责任编辑: 靳 岭 电话: 010-51873457

封面设计: 王 岩

责任校对: 张玉华

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1 230mm 1/32 印张: 4.5 字数: 98 千

书 号: ISBN 978-7-113-13151-7

定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。



你是不是也在努力追寻幸福，却不知获得幸福的方法呢？

对你来说，什么才算得上“幸福”呢？

我觉得，只有在物质上和精神上都富有并且自由，才能叫做幸福，否则，就算不上幸福。幸福和成功并非孤立而成，二者是相辅相成的有机整体。就算你工作顺利，薪水又高，但是若没有爱的和值得信赖的人，那么你既不算幸福也不算成功。

对于幸福，你难道是这样认为的吗？

♥ 为了获得幸福，需要付出比常人更多的努力，甚至还必须舍弃一些东西，或者牺牲他人的利益。

♥ 能够得到幸福，只是那些拥有特殊才能、极少的一部分人而已。

♥ 每天，心中一边充满着愤懑不平，一边又期待着幸福的降临。

♥ “我想要变成这样！”

♥ 即使没有这样清晰的想法，还是想要变得幸福。

♥ 不管别人怎样，只要自己幸福就足够了。

如果，上面几条中即使只有一条在你脑海闪现，那么你就完全不懂得获得幸福的关键法则。所以不管你再如何努力思考，再如何努力追寻，也是不可能获得幸福的。

其实真正幸福的秘诀非常单纯而且简单。我写这本书的真正目的就是要让大家懂得获得真正幸福的方法。认真地读一读它，然后去身体力行，相信不管是谁都会变得幸福。

我现在经营着一家以销售家庭美容器具和护肤用品为主的公司。公司总部设在日本札幌，在日本东京、大阪、福冈都设有分店，在日本有 43 个销售网点，另外还有大约 400 个从事销售的个人网点，年销售额 250 亿日元左右。

忙的时候我一个月要出差十次左右，举行研讨会，连续三天不停地同参与销售的人员商谈；相对于我的年纪来说，这样的工作算是比较繁重的，但不可思议的是我从来不觉得疲劳，与其说是劳累，不如说是快乐，甚至将自己患了四十几年的病痛都忘到了脑后。

现在，我和妻子、大儿子夫妇以及两个孙子一起生活。大一点的孙子（小学三年级）曾说过最喜欢我，妻子也同我约定“来生还想要在一起”。

这是多么大的福气啊！有时候我竟然会幸福得不知所措！

回想起来，36 岁之前的我仿佛就是另外一个完全不同的人，表面上看没有什么不同，实质上却是个很糟糕的人。

那时的我还是一个极其平凡的上班族，与妻子和两个孩子生活在一起，一个四岁，一个只有一岁。在公司里，我是一个称职的员工，努力做着分内的工作，对于工作和人生从没有什么坚定的信念和追求，也从没有考虑过生活目标和人生价值。

“人生也不过如此而已！”每天都怀着如此平淡的心情默默度过。

乍一看是那种开朗型的，但实际上却是心怀不平，不爱与人交际、自我意识膨胀、内向、个人主义、不通人情世故，甚至是对世事毫无兴趣、漠不关心的……总之就是消极的。

就是在那种状态下，我接触了“目标设定”这个概念。从此，不管是在人际交往、工作还是家庭方面都不可思议地开始好转起来，我的人生轨迹完全改变了。妻子也说我就是变了一个人似地，甚至笑谈“现在的生活就像是与一个不同的人再婚一样！”

这次能够出版这本书的机缘还要追溯到好几年前。一位对我的讲座感兴趣的人曾劝说我写书出版。

“凡是听过您讲座的人，每个人都充满活力，看上去很幸福的样子，这让人感到很震惊。您的讲座真的会让人变得幸福啊！可以把奥村先生对于幸福的见解介绍给更多的人吗？”

然而作为一个经营者，对那些参与自己公司销售的人谈话（那些幸福论）也就罢了，但是要面对其他人去讲这些，对于我来说实在是无法想象的，所以我坚决地回绝了他的提议。

这次，有幸又与那个人交谈起来，他这样对我说道：“我们大家都希望得到幸福，可是真正能够体味到幸福的人少之又少，这之间的差距到底在哪里呢？”“奥村先生以前，似乎是个很糟糕的人，可就是这样一个人如今却如此成功地拥有了幸福，到底原因何在？”

确实，也许真正能够感知到幸福的只有极少数的人。

在日本每年有将近3万人自杀，而且这种状态已经持续了十年之久。另外，新闻和报纸中报道的悲惨事件也是不绝于耳。即使是年轻又健康的人也会没有工作，“社会分化”“下层”“穷忙族”“网咖难民（因为没有固定住所，而住在网吧、咖啡店的特殊人群）”这样的词语纷纷出现。

即使是白手起家而成功的人，内心之中完全感觉不到幸福的人似乎也有很多。但事实上，获得幸福真的是一件非常简单的事情。非常简单，只要让“强词夺理”和“投机”无机可乘就可以。

我自己也是一边努力，一边忍耐，并非拥有着什么特殊的才能。

大家都在追寻着幸福，即使拼命努力了，但大多数人还是得不到幸福，若是这样的话，那么原因就只有一个：你根本不懂抓住幸福的方法！

实际上，曾经的我也没有弄懂获得幸福的方法，并且在追寻幸福的道路上走了不少弯路。

然而幸福的本质，也就是“幸福的法则”，只有当你看到它之后，就如同发现行李确实在传送带上的那一瞬间，会情不自禁地喊出来“就是它了，就是它了”。

如果你一直无法找到它的话，至今为止肯定还是愤愤不平，充满抱怨地生活吧！拼命努力却得不到回报，很多人就会放弃去追求幸福，如果是那样的话，真是太可惜了。

在与一直劝说我出版这本书的人交谈中，我下定了决心。我想把更加快乐、开心、获得幸福的秘诀通过此书传递给更多的人。如此说来，这就是我的使命，即使是感化了一个人也好，要让更多的人变得更加幸福。正因为如此，26年来，我以使用我们公司产品的客户为对象，在全国举办巡回讲座。如果写成书的话，一定能够让更多的人从中受益！

人是为了得到幸福而降生的。那也正是我们的人生目标。

获得幸福所必备的条件，只有两个因素：

“希望”，相信自己拥有无限潜能，积极地去行动，去生活。

“感恩”，用积极地心态去接受所有的事物，怀着一颗感恩的心去生活。

拥有目标并满怀希望，你就会感到幸福。感恩就是幸福的第一步。

在这本书中，不仅有我个人的经验，还有不少前辈的宝贵教诲。不管是谁，无论何时开始，相信通过本书一定可以把你心中所期待的幸福带到你的身边！

能够获得财富和幸福的方法是什么？（可选多项）

☐ 付出比别人更多的努力和忍耐，或者牺牲掉别的东西来拼命工作。

☐ 掌握特殊的才能或技术。

☐ 整天梦想如何让自己获得幸福。

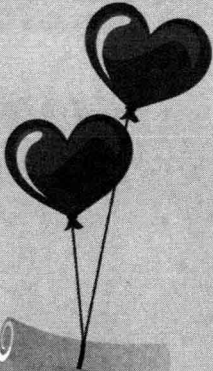
☐ 个人的幸福和工作上的成功是完全不同的。

☐ 勤勤恳恳地努力工作。

如果您选择以上任何一个选项，那就与幸福擦肩而过了。

请试着更多地相信自己，抽出一点时间来想想吧。

您的人生一定会有所改变！



目录 Contents

第1章 无论多平凡的人都可以拥有幸福/1

人生没有目标是件可悲的事/3

树立目标，幸福就在不远处/12

第2章 幸福来自希望，希望源于目标/17

拥有积极乐观的心态就能感受到幸福/19

主动创造希望，可以获得更多的幸福/20

因为相信，所以成功了/21

利用潜意识产生积极乐观的心态/23

仅仅靠努力是无法获得幸福的/25

掌握发挥潜意识的方法，离幸福更近一步/26

让积极的思维发芽并茁壮成长/28

第3章 幸福要从感恩开始 53

发现自身的不足，然后尝试去改变 55

改变习惯，幸福就在身边 56

第4章 我的幸福我作主 103

“目标设定”和“自我磨练”，一个也不能少 105

从被束缚的状态中解脱出来，就可以感受到幸福 106

金钱容易让人迷失方向 108

物质和金钱不过是一个“结果” 109

为什么怎么努力都无法得到幸福 110

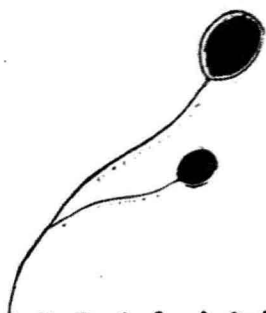
个人幸福和事业成功，你可以同时拥有 111

比起结果，过程更容易让人感到幸福 113

“比较”是一种“无休止的竞争” 115

以自我为中心的思维方式是幸福的障碍 116

结尾 我的幸福秘诀 121



•• 第1章 ••

无论多平凡的人
都可以拥有幸福



❀ 人生没有目标是件可悲的事

在前言中，我讲过在 36 岁之前，我是一个对人生漫无目标的人。虽然有个不错的职位，但是丝毫感觉不到工作价值，也没有充实感，更没有考虑过上班之外的事情。

从表面上看，我似乎什么都不在乎，其实内心是非常消极的。但是，在一个平淡无奇的日子里，我突然实现了奇迹性的大转变。对于各位读者来说，如果不了解我之前原本是一个怎样的人的话，就算我费尽口舌说我如何转变了，如何成为另外一个人，估计都很难认同吧。

那么，请允许我简单回顾一下 36 岁之前的人生吧。

■ 喜欢体育、性格沉稳的小儿子

1937 年，我出生在一个位于北海道，靠近日本海的小城市。家中有七个兄弟姐妹，我有四个姐姐，与最大的哥哥相差了 7 岁。因此作为小儿子的我在家中可以说是非常受宠的。听最小的姐姐说，小时候的我是个非常沉静的孩子。附近的阿姨们也都一直亲切地喊我小宝贝儿。



那时候父母不但从事鲱鱼加工和海产品的批发，还投资捕鱼业，大仓库就有5个，在当地相当有实力。

小时候我就很喜欢运动，因为靠近海边，一到夏天我就整天去游泳，抓鲍鱼。

上中学的时候我加入了棒球队，成为4号投手。曾有过在一场比赛中打出3个本垒打的辉煌成绩。在进入高中的体检中，由于诊断出“肺部有阴影，要控制激烈的运动”的缘故，所以我不得不放弃打棒球。但是出于对运动的热爱，我还是加入了比较温和的网球队，也过得相当快乐。

我读高中的时候，国家禁止捕捞鲱鱼。父母便开始务农，卖掉一些不动产之后勉强糊口。于是我上大学的梦想也就破灭了，其实本来也不是真的很喜欢学习，所以并没有受到多大的打击。

高中毕业之后我到一家食品公司做行政工作，一年后父母为我攒够了大学的学费，由于我突然想去国外工作（实际上英语一点儿都不擅长），所以就选读了贸易专业。

■ 沉迷于打工和玩乐的大学时代

父母能提供的只有学费而已，生活费全部都需要自己去赚。我进入大学后就开始出去打工。那时候经常去的是一家铁桶加工工厂。把压缩空气注入已经变形的铁桶中，然后从外面用锤子敲打，“砰”一下铁桶就变回原来的形状。比起学业，我在打工上付出的精力更多，从早到晚不停敲打铁桶，赚的钱也是左手进右手出，很快就花完了。本来就穷得不行，还特别沉迷于吃喝玩乐。就这样，到后来甚至连吃饭都成了问题。经常出现接连两天没有钱买食物，只能喝水充饥的情况。为了“最低限度保证吃饭

和住宿”，我开始做包住宿的送报纸工作。

一说起送报纸，大家都会联想到一个认真、体力好的苦学生的形象，但是就我自身来说却完全不是这样。在送晚报和早报之外的时间我就跑去喝酒或者玩乐……终于，连大学三年级都没上我就退学了。

■ 保龄球、酒、肺结核

中途退学之后，通过高中前辈的关系，我到一家位于新桥的租赁起重机的公司工作。因为是事务性的工作所以几乎不用加班，每天下班后我就去当时很流行的保龄球馆打保龄球。

也不是没有交往的女生，但是比起认真地考虑结婚的事情，我还是想做自己喜欢的事情。工资都花在了喝酒和打保龄球上了。

由于我经常为了玩乐牺牲睡眠时间，终于遭到了报应。就在东京主办奥运会那一年我27岁，我经常感觉后背难受，还时常咳嗽，我觉得不妙就去医院检查，结果诊断出我得了肺结核。

在当时肺结核是很难治疗的病，如果再稍微早一点，那就是“绝症”。如果是普通人可能会觉得难以接受，但是当时的

我讲过在36岁之前，我是一个对人生漫无目标的人。虽然有个不错的职位，但是丝毫感觉不到工作价值，也没有充实感，更没有考虑过上班之外的事情。

从表面上看，我似乎什么都不在乎，其实内心是非常消极的。但是，在一个平淡无奇的日子里，我突然实现了奇迹性的大转变。



我也只是在听到的那一瞬间“啊”了一声，并没有受到太大的打击。也许是明白自己如此乱来迟早会导致这样的结果。当时只是心里想：哦，原来这样啊，那也是没办法了。

诊断出病情之后，我马上被安排进横滨的疗养院治疗。最初的半年主要是靠药物治疗，但是并没有取得显著的疗效，于是又接受了切除左肺叶的手术。住了一年多的院后，我便回到了父母身边。

■ 在没有工作的状态下结婚

老家的同学几乎都成家立业了。而我对于将来则抱着很悲观的想法。再加上身体状况也大不如前，重新工作的事情也没有头绪，又没有存款。试问谁愿意嫁给这样的男人呢？

就在那个时候我想起了在结核病疗养院结识的一个女孩。她入院的时候刚刚 20 岁。“来了一个非常年轻的美女！”这个消息在男患者中产生了很大轰动。

女病房在男病房的后面，如果去护士那里或者去放射科就一定会从男病房前经过。在她住院后，我就经常不顾天气的寒冷，打开走廊一侧的窗户装出看书的样子，等她经过。

有一天，在走廊公用电话的地方，我突然偶遇到她，便主动上前搭话：“要去放射室吗？”

以此为开端，我们开始交谈。偶尔，晚饭之后我们会在病房附近散步。在关灯前短短的几分钟里谈一些不着边际的话题，彼此还是感到非常开心。

一起在疗养院度过半年之后，我们没有告知彼此联络地址就分开了。住院的时候只是觉得在一起聊天很开心，并没有什么特