



心理自助译丛

攀登幸福阶梯

*Climb Your
Stairway to Heaven*

获得最多幸福的九种习惯

The 9 Habits of Maximum Happiness

每个人都想拥有幸福，但很少有人了解它的真谛。幸福是可以培养的，快乐可以变成习惯，请相信我们可以给自己一个快乐、幸福的生活。

[加] 戴维·勒诺哈特 著
(David Leonhardt)

白洁 吴琳娜 李烁 译



心理自助译丛

攀登 *Climb Your* 幸福阶梯 *Stairway to Heaven*

获得最多幸福的九种习惯

The 9 Habits of Maximum Happiness

[加] 戴维·勒诺哈特 著
(David Leonhardt)

白洁 吴琳娜 李烁 译

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

攀登幸福阶梯：获得最多幸福的九种习惯/（加）勒诺哈特著；白洁等译.

北京：中国人民大学出版社，2008

（心理自助译丛）

IISBN 978-7-300-09493-9

I. 攀…

II. ①勒…②白…

III. 习惯-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105623 号

心理自助译丛

攀登幸福阶梯

获得最多幸福的九种习惯

[加] 戴维·勒诺哈特 著

白洁 吴琳娜 李烁 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

规 格 160 mm×230 mm 16 开本

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 张 19.75 插页 2

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

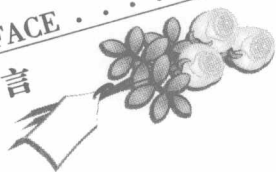
字 数 210 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

PREFACE

序言

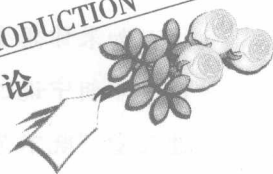


一只手脚笨拙的绵羊和一只年迈愚蠢的山羊掉进了一口废弃的深井中。绵羊的名字叫萨拉，山羊的名字叫布雷。山羊布雷不停地大声呼救，直到农夫布朗的出现。绵羊萨拉和山羊布雷高兴极了，布朗是他们的老朋友，一定会救他们出去。可是可怜的老布朗可不这么看。这对手脚笨拙的绵羊和年迈愚蠢的山羊年纪越来越大，干农活越来越不中用了，而且这口井足有一英里深，已经多年未用了。再说，农夫布朗也不知道该怎么把他们弄出来。

绵羊萨拉扯着嗓门叫，而山羊布雷则不断哀求，不分昼夜，终于，农夫布朗再也受不了了。于是他开始向井里扔石头，他想只要石头埋住这两只羊，那些讨厌的叫声就会停止的。

一开始，两只羊不敢相信这是真的。石头砸在他们的后背上，击中他们的头，石头慢慢堆积在脚边。绵羊萨拉动都不敢动，而山羊布雷则吓坏了。石头越来越多，他们一定会被活埋的。

这时，远远的井口上那一片蓝天好像快乐的天堂，突然绵羊萨拉有了一个主意。于是绵羊萨拉和山羊布雷开始搭建通向幸福天堂的阶梯，让我们参与其中，了解他们成功的秘诀吧。



你面前有两条路可以选择，但是从长远看，你完全能够改变脚下的路。

——莱德·齐普林，选自《通向快乐的阶梯》

历代探险家都在寻找它，哲学家试图给它下定义，科学家轻视它，而普通人只想知道如何到达那里。

天堂，获得快乐幸福的秘密。

我有一个好消息和一个坏消息。坏消息是根本没有什么快乐的秘密。没有通行密码，没有秘密的手势，也没有神奇的药剂。山顶上根本没有什么盘腿而坐的年迈智者等着你发问：“师父，获得快乐的秘诀是什么？”

好消息是这无关紧要——你可以靠自己获得快乐。实际上你可以制造快乐。你可以从脚下开始搭建属于你自己的通向幸福天堂的阶梯，然后走上去，这本书会帮助你。

若现实世界中真的有天堂，是不是就意味着没有死后灵魂的存在呢？不是，我相信有灵魂的存在。但这个问题留到以后再谈……比如等我死后到了那儿再说。这里我想说的并不是如何前往那个天堂。

如果你想生活在天堂里，为什么要等到死后呢？诗人伊丽莎白·布朗宁说过：“人世间充满了天堂。”甚至教皇大人自己也说过天堂“既不是一个抽象概念，也不是位于云端的某个地方”。

本书与宗教无关，但是书中提到的九种习惯却可以帮助你建造一座人间天堂。也许还能帮你找到死后的天堂。

人间的天堂不是绝对的快乐。如果我保证说你在里面绝对快乐，那是在说谎。人间的天堂只是最大限度的快乐，是你能得到的最大幸福，这是我能向你保证的。但是前提是你要把它建成。

不是每个人都能到达那儿。你可能成为寥寥无几的成功者之一，能够建造起属于自己的独一无二的通向幸福天堂的阶梯。如果你在读这本书，你肯定希望如此。祝贺你，你已经做出了一个重要决定。引用田径运动员吉姆·瑞安的话：“动力让你迈出第一步，习惯推动你不懈向前。”

这就是绵羊萨拉和山羊布雷得到的教训。你可能会问：“绵羊萨拉和山羊布雷是谁？”你一定没有读序言。我建议你先读读序言，因为没读的话后面有些章节你可能会比较费解。

你大概想知道我是否获得了最大限度的快乐了，回答是：“还没有，但是我比以往任何时候都接近了——本书中的九种习惯每天都推动我更近一步。”是的，它们的确有效；我可以作证。

写这篇导论时我想起了昨天的一段对话。我的嫂子渴望回到她的高中时代，因为那里有许多她的美好回忆。而我的哥哥却提出了另一种看法。“我比以往都快乐，”他说，“每一年我都更加快乐。”回头想想，确实如此。

而我自从开始有意识地培养这九种习惯以后，也比以前更快



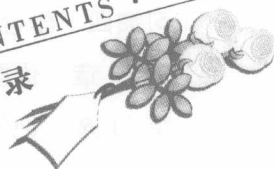
乐了。一开始，我和我的妻子钱特尔读了几年前杂志简报上列举的快乐人群的五种习惯，发现非常有道理，于是就开始培养这五种习惯。两年中我们又发现了另外四种，所以现在就有九种了。因为养成了所有九种习惯，我们也变得快乐多了。

那我们为什么没有获得最大限度的快乐呢？一个简单的答案就是习惯不能一夜之间就改变。就像我先前说的，没有什么秘密的咒语，也没有什么神奇的公式。获得快乐需要努力，但是回报比赢得彩票还要大。

和许多其他关于快乐的书有所不同，《攀登幸福阶梯》一书仅仅教你养成九种习惯。没有什么 102 个步骤。也没有什么人生 36 个重大变化。只是 9 个简单的习惯，让快乐伸手可及。最重要的是，这本书将帮助你了解如何将快乐掌握在自己手中。

你也许会问我为什么愿意与大家分享这么宝贵的东西。我很愿意告诉大家。是的，我会告诉大家的，但是要等到最后一章。

所以我郑重邀请你加入我们，开始搭建属于你自己的通向幸福天堂的阶梯。



第一部分 理解幸福

- 第 1 章 围墙和阶梯 / 3
- 第 2 章 制造痛苦的商人 / 17
- 第 3 章 让幸福成为一种习惯 / 35

第二部分 自我愉悦

- 习惯一 气宇轩昂，阔步向前 / 47
- 第 4 章 刮掉挡风玻璃上的小虫 / 51
- 第 5 章 你的拉拉队——耶！ / 65
- 习惯二 让自己与众不同 / 81
- 第 6 章 谁为你画肖像？ / 84
- 第 7 章 像钻石一样闪光 / 102
- 习惯三 珍惜你的快乐 / 117
- 第 8 章 期望 / 120
- 第 9 章 感恩快乐 / 136



习惯四 学会它，然后付之一炬 / 150

第 10 章 你要埋怨谁? / 154

第 11 章 把你的手从火炉子上拿开 / 169

第 12 章 不要回头看 / 184

习惯五 把握现在 / 197

第 13 章 藏在棺材里 / 200

第 14 章 做你想做的 / 214

习惯六、七 放慢节奏，积蓄能量 / 229

第 15 章 在压力下崩溃? 还是稍作休息? / 231

第三部分 愉悦他人

习惯八 选择乐观的朋友 / 251

第 16 章 你身边的朋友 / 253

习惯九 散播快乐 / 269

第 17 章 展开笑脸 / 272

第 18 章 真正的本质 / 283

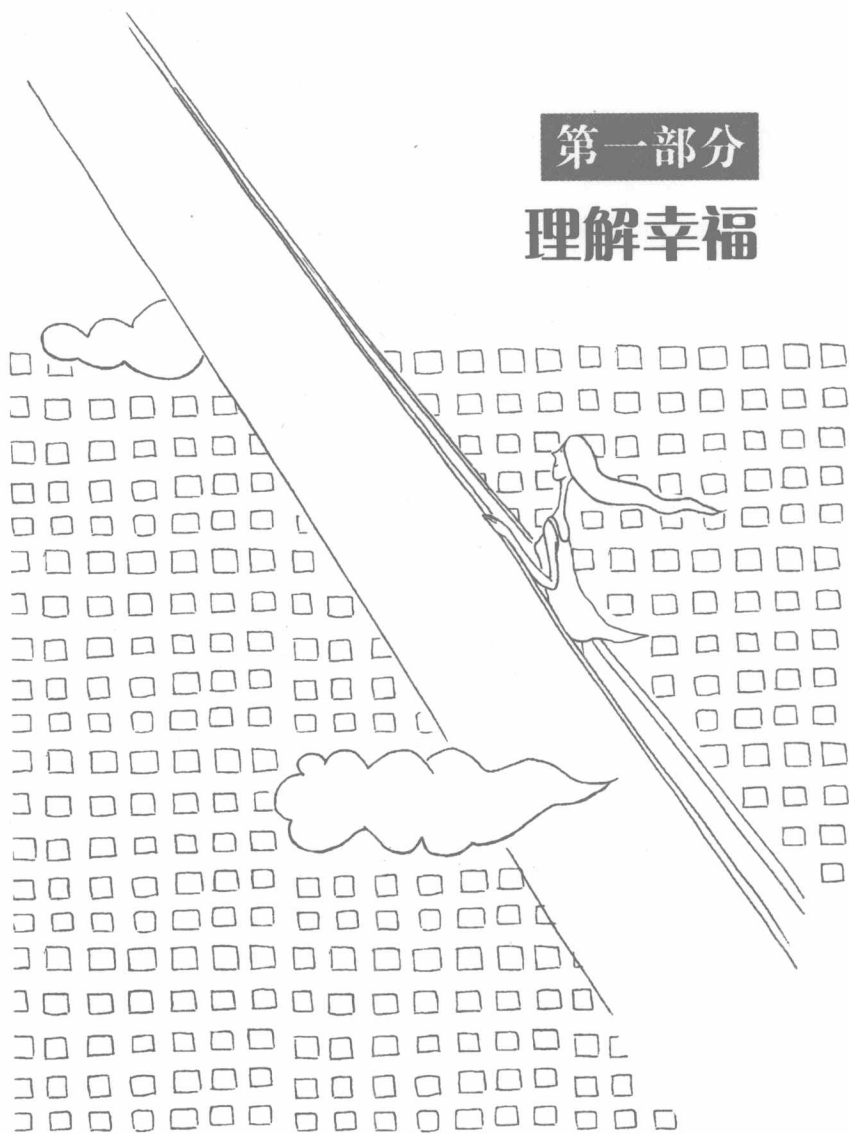
结论 尽享幸福

第 19 章 从顶端往下看 / 297

作者简介 / 305

第一部分

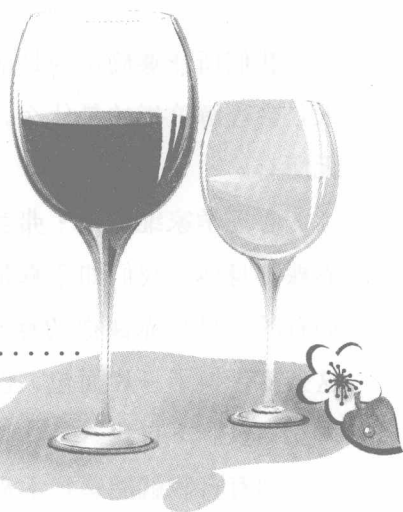
理解幸福



第 1 章 围墙和阶梯

第 1 章

围墙和阶梯





如果没有枝叶，不要责备太阳偏心，而要归咎于自己。

——中国谚语

我们所能够确定的是活在世上。听说过集中营幸存者故事的人，会理解这指的是什么。当被剥夺了一切时，除了自身我们一无所有。

心理学家维克托·弗兰克尔描绘了集中营里的凄凉：“除了赤裸的身体，我们如今真是一无所有了——哪怕是汗毛。我们所拥有的，只是赤裸裸的存在。”他只剩下眼镜和皮带了，后来用这条皮带换了一片面包。设想一下，没有了鞋袜，没有了衬衫和内衣，只剩下自我。

拥有自我就能感到幸福吗？如今，大多数人看起来十分满足于现在的生活，令人惊奇的是，甚至连维克托·弗兰克尔也是如此。也许你也属于他们之一。在1998年的一项盖洛普调查中，91%的美国人表示对自己的家庭生活感到很满足，86%满足于他们的住房和健康状况，85%满足于他们的交通运输工具，84%满足于他们成功的机会。

对幸福的定义取决于对幸福的看法。每个人都想拥有幸福，但几乎很少有人能够了解幸福的真谛。是否能够通过阅读本书有所收获取决于个人对幸福的定义。

幸福的研究者（老实说，确有其人）——美国伊利诺伊大学埃德·迪纳博士给出了关于幸福的三种观点：

1. 美德与圣洁：这是希腊禁欲主义所指的幸福。如果一个人能够拥有他所渴望具备的品质，这就是幸福。亚里士多德把这叫



从改变那些能够改变的事物的过程中获得幸福感



做“eudaimonia”（希腊文，即幸福——译者注）或存在的理想状态。

2. 生活的满足：这是对生活肯定的评价。如果一个人对自己的生活感到满意，那就是幸福的，满足的，就能够徜徉于生命的绿洲。

3. 令人愉快的情感经历：这是指某一时刻的感受——欢欣，愉快，兴高采烈。因为经历愉快，所以感觉良好。

幸福的色彩虽然对每个人来说都大不相同，但基本上包括前面提到的三种观点，即对野生生物不造成侵害，也即另一位幸福研究者大卫·迈尔斯博士称之为“一种积极长久的良好感觉”。

欢迎你，石匠

生活是地狱，少有幸福的时光。但当一个人经历其中一段幸福时光时，就应该去尽情享受它。大家干杯！

——英国剧作家哈罗德·平托
在其继子婚礼上的祝酒词

在遭遇逆境时，有人引用这句祈祷：“上帝啊，请赐予我一颗平静的心去接受那些我所无法改变的事情，请赐予我勇气去改变那些我所能改变的，并赐予我以智慧去了解其中的差别吧。”这一节《圣经》经文帮助我们获得智慧。的确如此，我们为什么要试图改变那些已经被刻在石头上的碑文呢？我们应该从改变那些能够改变的事物中获得幸福。

痛苦的围墙包围着我们，好似路障隔绝了我们与巨大的幸福



的绿洲，甚至也许有人已与这堵围墙相撞过一两次了。噢！但如果我们能够站在围墙上，就能够触摸到人间的天堂，那是因为有通往天堂的阶梯的帮助，它帮助我们跨越樊篱。而我们自己既是天堂的攀登者又是筑梯的石匠。这如同自学自助教材，只有自己才能帮助自己。

在下面的章节中，我们将介绍获得最大幸福的九种习惯——修建阶梯、降低围墙所需要的工具，这些工具有助于把用来构成痛苦围墙的石材变成筑造通往天堂的阶梯。

围墙与阶梯的比喻帮助我们了解生活中的各种因素如何影响我们的幸福，我们如何能够使生活充满快乐以及如何避免不必要的痛苦。

带上探险者的帽子，我们要勘查围墙了。围墙很高，它耸立在我们面前。通过仔细勘察你会发现，围墙有四个不同层次，每层都由大小不同的石材筑成：

第一层：像行星一样巨大的地基石材。

第二层：足以让健壮的男人不堪重负的房屋石材。

第三层：几乎无法举起的沾满泪水的石材。

第四层：口袋般大小有多重选择的石材。

现在让我们登上阶梯，一起窥视一下这四个层次。

第一层：地基石材

这里没有规则，只能跟着感觉走。

——喜剧演员罗宾·威廉姆斯



痛苦的围墙与通向天堂的阶梯都是由一系列巨大的地基石材筑成的。每块石材都重达几吨并且像托举着它的苍穹一样亘古不变。

地基石材是一个人的基因、童年、过去的经历——所有那些已经完成的、无法改变的事实。这些石材确实无法移动，它们是生活的一部分，构成了过去。如果能拥有一架时间机器那该多好啊……

也许有人想去移动或者修补一些带来不幸的地基石材，或许想把一些砸成碎片。当本·史蒂文森成为休斯敦芭蕾舞剧团的艺术编导时，他说：“我想从头开始建设这家公司。”也许你也想以同样的方式重建自己的生活。但如果你的年龄已经大到可以读这本书（你确实够大了，对吧？）了，那就太晚了，因为生活可以重建，但不能从头再来。

围墙最基础的石材是基因，而你继承了它们。父母的基因也许有的你没能继承，但你的基因却永远都是你的。从1924年起，关于“遗传和环境”的争论就在升级：我们到底更多是遗传（基因）的产物还是外界（环境）的产物呢？

小测验：

你能在多大程度上把握自己的幸福？

答案：

如今，大多数研究者认为，基因决定了我们一半的性格。这就把另一半的决定权留给了我们自己。好消息！无法移动的地基石材仅仅构成了痛苦围墙的一半。

更好的消息是，我们与其他哺乳动物不同。它们在出生时大