

How to
Be Happier Day by Day

心灯系列

善待自己

一年应该用心去做的365件事

〔美〕艾伦·艾伯斯坦 著 郑淑芬 邱淑铃 译



生活应该是一种充满热情的体验，

而不是漫长苦捱的日子。

担待他人，

善待自己，

你会发现，每一天都是如此特别。

How to
Live Day by Day

善待自己

一年应该用心去做的 365 件事

〔美〕艾伦·艾伯斯坦 著 郑淑芬 邱淑铃 译

生活应该是一种充满热情的体验，

而不是漫长苦捱的日子。

善待他人，

善待自己，

你会发现，每一天都是如此特别。

黑版贸审字 08-2002-039 号

图书在版编目(CIP)数据

善待自己 / (美)艾伯斯坦著;郑淑芬,邱淑铃译.-2版.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2005.4

ISBN 7-80639-857-0

I.善… II.①艾… ②郑… ③邱… III.人生观-青年读物 IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024294 号

HOW TO BE HAPPIER DAY BY DAY

Copyright © 1993

This edition arranged with CG RIGHTS AGENCY through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright:2003 HARBIN PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

责任编辑:罗 伟

善待自己

HOW TO BE HAPPIER DAY BY DAY

[美]艾伦·艾伯斯坦 著 郑淑芬 邱淑铃 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码 150040 电话 0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16.5 字数 222 千字

2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-857-0/B·21

定价:26.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

快乐指南

你可以采用以下几种方式来使用本书，指引你的快乐：

1.每天都按照建议的方式来做，把它当作是能够有系统地引导你变得更快乐的书。

2.跳着读。

3.重复那些很有效的建议。

4.每个建议不限制只用一天，觉得该花几天就花几天。

5.视你的个性而改变。

6.觉得不好的建议就划掉。

7.随身带着这本书，冲动地打开，随便挑一个建议。

8.跟你的家人、朋友，认识的人组成一个快乐读书会。一星期聚会一次，聚会时大家各选一项建议去使用，下一周再来讨论结果。

如果想要系统地使用这本书，我建议您至少要在一周前先看一遍，然后决定你要进行哪几项，以及什么时候进行。有一些建议需要先计划一下——例如搭乘公共交通工具。而有一些可以想做就做——像租一部好笑的录影带。有些计划一天不够——例如清理你的橱柜，但是有的却不用1小时——像到咖啡馆坐一坐。不要被日历上的日期限制住，那一点也不重要，你可以在任何一天，实行任何建议，只不过有些建议，譬如说在雨中漫步，就非得老天爷合作不可了。在每月的开始有一篇短文，我希望它能够作为一个路标，解释每日的建议和“用心与快乐”二者间有什么联系。

另一个抓住这本书精神所在的方法，就是挑那些跟你平常生活方式最不一样的建议来做。如果你每次做事，都小心翼翼地计划每个细节，那么你应该闭上眼睛，随意翻开书，翻到哪一天，你就按照哪一天的建议做。如果你的生活方式原本就是一团混乱，很少做计划，那么你

应该给自己一点挑战，那就是每天按照这本书的顺序做，你的生活就会建立起一点秩序，心灵获得觉醒。

某一些建议可能会让你有不想面对的感觉，不必勉强自己，但是也不妨冒点险。想要更深刻地体验生活、享受生活，就是要能扩展自己的活动范围；而当你以平常心持续进行下去时，这就一点也不困难了。这个过程就好像进行一项体能训练，刚开始你一定会全身酸痛，但是如果你坚持不放弃，痛苦就会消失，最后你的身心都会得到好处。

你可能读完了所有的建议，却一个也没有尝试一下（千万别这样）。好吧！这也没关系，虽然你没有获得这本书该有的好处，至少它介绍给你另一种看世界的眼光。但是，我向你保证，如果你很认真地尝试，并且完成书中建议的许多方法，你一定会活得更快乐、更有成就感。你将会发现，创造快乐人生不是什么艰巨、不可克服的困难，而只是一系列小小的、你可以掌握的步骤而已。

序言

快乐人生的基石

大部分的人都想要快乐,或至少比现在更快乐。想要去感受那种稀有的欢乐时光,希望一切都让人感觉那么完满,却希望最好什么都不要改变。可惜的是,我们太喜欢寻找身外的快乐——比如别人的赞同、对周遭环境的完全控制,以及得到更新更好的附属品等等——然后怀疑,为什么生活里找不到我们寻找的满足感?

快乐不是外在的东西,它不是一种你有或没有的能力。快乐藏在你做每一件事的态度中,事实上是你创造你自己的快乐。同一个家庭的兄弟姐妹,对相同的家庭状况可能会有完全不同的反应,一个可能快乐得不得了,另一个却觉得悲惨极了。此外,一个人有钱有势也不能保证就会快乐,那些拥有比较少的人反而更容易过上充满成就与满足感的生活。

如果快乐是我们可以自己创造的世界,那么我们要朝着什么目标前进才能创造出来呢?答案是:快乐是实现我们的梦想;快乐是完成我们已经着手的事;快乐是过我们想要过的生活方式。弗洛伊德在 20 世纪初早就说过这些,问题是我们并不明白,而且还在问:“到底我要怎么做?”

具有讽刺意味的是,我们常常不知道其实我们已经在有规律地“做”了。我们容易以为只有那些大的、一生的梦想才是梦想,而忽略了我们在日出日落间完成的小小成就。事实上,顺利地过完一天就是一次愿望的实现,这个愿望,简单地说,就是更好地掌握我们的日常生活。如此一来,当我们完成数不清的日常工作时,快乐就出现了。每一次的完成,每一次的快乐,都是微小的,但充满意义。表面上看来,我们只是在重复每次做的事,但内心里,我们整个人都全心沉浸在每一个行为里。这种情况,我们称为“用心”。

有些人最快乐的时候,是当他们完成了原本以为是艰巨的挑战;有些人的快乐,来自容许自己用一种新的眼光去看熟悉的景色。我们称之为快乐的人,就是每次都这么做的人。他们会乐于让自己接触新的经验,不管这



些经验会不会带来立即的乐趣和安慰。快乐的人也常常冒险,而不快乐的人却几乎不这样做。

许多日常生活中的事,表面上看似细微,实际上就可以从中创造快乐——像是和每个你遇见的人打招呼,只吃新鲜的食物,或者是第一次到邻近的地方探险等等。此外,一些例行公事,像是洗澡啦、到图书馆啦、写信等等,当你用不同的态度去做时,也会充满成就感。

用心,再加上些小小的冒险,就可以将这些世俗的工作转化成刺激的挑战,这就是快乐人生的基石。

“用心”可以将平凡的经历,转化成不平凡。它不仅让一个人清楚地意识到正在做的事,并且让一个人能拥抱他的工作,使得工作和人之间的区别就这样消失了。它把一个人现在站的位置,和他想要去的地方变成一条直线,这样一来两者之间就没有障碍了。

“用心”意味着身、心灵的结合,亦即百分之百地投入,不分心、不迟疑、不半途而废。

当你对日常生活的细节用心时,它对于生活品质就有很大的影响。举例来说,要求别人帮忙是一项困难,甚至吓人的经验。但是如果你不把注意力放在考虑是什么因素使你必须做这件特别的工作,有没有对完成这件事的全盘考虑,为什么需要帮助,是因为真的没办法独自完成还是因为想要得到一个伙伴的支持,又用什么来回报别人的帮助等等问题上,而只是去想出三个能帮助你的人,那么事情会变成怎样呢?要求别人帮忙会变得更简单,而别人答应的机会也会更大。整个行动的结果将会是混合了成就、沟通、互惠、持久的感觉。

用心的最终结果,就是向你的快乐跃进了一大步。这些小小的挑战成功地聚合后,就成就了某件相当特别的事——提高了个人的自觉,这份自觉是个人持续成长的关键,也因此带来了快乐。快乐是会成长的。

虽然这本书中没有一个建议会使你有身体上的危险——像是爬圣母峰,或是跳伞——但是它所建议的行动可能会使你的潜意识开始活跃起来,而这将会引起一些不快。快乐常常要付出代价,这很不幸,却也是不争的事实。你的代价是在变得更用心的过程中,会产生不安的感觉。但因为用心是快乐的先决条件,所以你必须接受不安,就好像蛇蜕皮,是为了要活下去一样。

目 录

CONTENTS

序言 快乐人生的基石/ 1

用心,再加上些小小的冒险,就可以将这些世俗的工作转化成刺激的挑战,这就是快乐人生的基石。

1 月 勇于尝试新的经验/ 1

如果你一直将你的快乐建筑在熟悉、安全、老套的模式里,年复一年,你会发现生活所给你的快乐越来越少。只要不断地勇于尝试新的做法,你就会有更多的机会从生活的目标、不熟悉的事物中得到乐趣。

2 月 选择让你的动机完美/ 23

动机是快乐人生的第一步,同时也是接下来所有行动的源头。想把每件事都做到完美的程度,这使我们太在意行动或者事情的结果,而忽略了最初的动机。要是你需要让某些事完美,选择让你的动机完美吧!

3 月 让快乐属于自己/ 43

称得上最快乐的人,是那些知道他们的快乐就是他们自己的快乐,而不是他们的父亲、老板或某个朋友的,更不是那个在电视节目里所出现的重要人物或明星的。

4 月 有人随时随地都快乐吗/ 65

所谓“快乐的人”,并不是那些不会遭遇挫折、厄运的人,或者是那种永远忽略负面问题的极度乐观者,那总有些不自然的天真。所谓“快乐的人”是指那些了解自己,并懂得调适自己的人。





目录

5月 美好的事情总发生在你期待发生的时候/ 85



你所要的东西可能不会以你想像的形状和形式来临，但是你的要求一定会得到回应，你所要做的，只是企盼它降临，并且坚定你想要的念头。你手中有这么大的力量，为什么不用呢？

6月 感受深呼吸的美丽/ 107



美好的深呼吸可以产生纯净作用。而心灵、精神、目的的纯净就形成了健康的基础。有非常多的事情依赖健康，像美好的事情、快乐的时刻、自我创造的生命等都是。美好的深呼吸能让你抓住每一个时刻主要的生命力量。

7月 付出和接受的快乐/ 129



不排斥接受是拥有一个快乐人生的必要前提。过度的付出是条死胡同。只有当付出和接受互相平衡，当你找机会同样地付出和接受时，你才能从两者中得到乐趣。如此，你的人生才会过得充满互惠的精神，而亲切、帮助和支持才会自由地流动于你的日常生活里。

8月 痛苦不是你的敌人/ 151



当人们试着在生活里加入更多的快乐时，他们所犯的最大错误之一，就是避免痛苦。没有痛苦并不见得快乐，也就是说，并不是从现实中剔除失望、不安、疾病，以及不公平的生活就叫快乐。穿过痛苦到达另一端的快乐，比起绕过它，来得更健康。

目录

9 月 幸福与责任 / 171

如果你现在就决定要承担生活的责任,那么,你有最大的可能获得幸福。事实上,说话算话、信守承诺和为你的行为负责,能够使你减少生活中很多的困难,并且——因为你不会一直想到你做过的、没做过的、应做的,或觉得对某事有罪恶感——有更多的时间休息、放松和玩乐。

10 月 理想国存在吗 / 191

事实上,我认为扑灭世界的沉疴与人们是否用心有着密切的关系。我们都必须为我们共同的家负责。因此,我们不必等待理想国,而应更用心地创造它。如此,我们的世界便会变得更美好。

11 月 因爱而行动 / 211

快乐是一种态度,一种认知,一种解释,它不是等着你去购买并据为己有的商品。它是一种充满爱与开放的生活方式,带有弹性,并且尊重生命提供给你的东西,不论我们的期望是什么。

12 月 学习快乐 / 231

快乐并不是与生俱来的东西,但是快乐的能力是天生的,每一个人都倾向于想获得它。通过练习、训练,能使你在不知不觉间步入快乐的旅途。





January

1 月

勇于尝试新的经验

勇于尝试新的经验

当人们想在生活里创造更多的快乐时，最常犯的错误是玩得太老套了。当你把活动的范围限制在那些你知道能让你快乐的事情时，就等于阻碍了其他的可能性。你可能从来不知道自己还有这一部分存在，而它正等着你让它发展出来。

很明显，自以为是、和自满是快乐的敌人。生活就好像经营事业一样，那些曾经每天都参与决策，决定要购买什么产品、建立哪些客户、设定公司走向等等的人就知道，事业一旦停止，在某方面来说，它就是萎缩了，或许不是立即的，但也不会拖太久。一个健康的事业，没有一方面不在成长——它的远景、客户、销路、产品以及服务范围，都是一起成长的。

快乐也是一样。如果你一直将你的快乐建筑在熟悉、安全、老套的模式里，年复一年，你会发现生活给你的快乐越来越少。生活需要反省，并用崭新与不同的兴奋感重新赋予活力。每当我觉得自己越来越烦躁、疲倦时，就会去做一些平常例行公事以外的事。像是邀请一个特别的客人共进晚餐，精神抖擞地对着一个不知名的陌生人打招呼，花一个早上或下午到美术馆去看看新的展览，或者是跷个班，去一个从未去过的地方。不用多久，沮丧就会消失了。

只要不断地勇于尝试新的做法，你就会有更多的机会从生活的目标、不熟悉的事物中得到乐趣。



1月1日

January

下定决心,让这一年成为你活力充沛的一年

想一想那些即使没有报酬,你也愿意做的事。把这些事写下来,看看你能不能在目前的工作表中,再加入一两项这样的工作。

如果你目前已经很有规律地做你爱做的事,现在就告诉自己,你是多么幸运,并且把你的感激说出来,最好将它当做是早晨醒来或晚上睡前必做的一件事。

当你觉得生活有点出轨时,反省你目前所做的工作是否能发挥你的技能和天分。如果不能,可否重新安排工作,直到你能真的喜欢上它为止。要是你无法调整工作到让你喜欢的程度,开始考虑换个工作或干脆改行吧!你不必立刻改变,只要开始有这样的想法、憧憬即可,待时机成熟时自然能够顺利改变成功。想像一下你正在做你想做的事情时的情景,并且找个已经这么做的人当典范吧!





1月2日
January

奢侈一次,买件品质很好的东西

不要吝啬得舍不得去买一件特别的东西。如果你很爱读书,花些钱去买张设计精致的藏书票;如果你喜欢写信,就去买些漂亮的信纸,或者是买枝新笔,让自己坐下来写信的时候,感觉自己像是个贵族;如果你喜欢在家里摆上鲜花,奢侈地去买个昂贵、配得上鲜花的花瓶,这个花瓶就是一个礼物,它将成为你生活里深深珍惜的一部分。



1月3日
January

摆脱不需要的东西,让新的事物有容身之处

只保留你确实需要的东西,然后毫不留情把老旧、过时、不重要的东西扔掉吧!

凭借此你可以将公事或家务都整理得井然有序,至少一切都在你的控制之中。

举例来说,如果你每次都立刻将文件归档,或将不必存档的资料立刻处理掉,而不是让这些文件越积越高,你就不会在寻找文件上浪费太多时间。煮饭的时候也是一样,如果你能随手整理,把不要的东西丢掉,用过的碗盘、用具立刻清洗,事情就不会堆起来,而你等会儿就不会有这么多事情要做了。

只要你确实知道你该做什么,什么时候做,工具放在哪里,有谁可以帮忙,一切都是在从容不迫、有条不紊地进行,平常你很讨厌的工作,就会变得充满乐趣。



善待自己



1月4日

January

从报纸杂志上收集喜欢的字句和图片

如果你觉得某一幅画或某一句话,说出了你心中的梦想,或使你深受感动,获得启发,就把它剪下,保存起来。

到美术用品商店买一个海报看板,然后把你所剪下来的字句和图片再看一遍,选出其中最好的一些。你可以考虑它的艺术性、实用性、真实性或是幻想性,但最重要的是,挑出来的图片或句子真能传递现在的你或理想中的你。把它们拼贴在海报纸上,这就成了你的“梦想看板”。

你可以在“梦想看板”上留白,也可以整个贴满图片。完成后,和你的家人、朋友讨论一下这个“梦想看板”,告诉他们,你为什么选择这些文字和图片,它们为什么吸引你。最后,把你的“梦想看板”挂起来,这样一来,你就可以每天看到它了。



1月5日

January

妥善处理废旧报纸

如果你家附近有老先生或老太太总在收购旧报纸,以便赚点零用钱花的话,建议你不妨直接把你不要的旧报纸搬到他家去,让老人家开心一下。如此一来,你也会感到无比的开心。





1月6日

January

养成运动的好习惯

就像你每天都要吃饭一样，如果你把这个原则运用到运动上就没错了。选一两种你喜欢的运动，每天运动20分钟左右。如果你是个新手，开始的时候至少一星期要选3天。

运动前一定要先热身，做伸展操，运动后则要缓慢让身体冷却下来，休息一下。你可以在卧室播放你最喜欢的音乐，然后随之起舞；或者是穿上舒服的衣服鞋子，到外面走一走，运动一下。如此一来，不但有助于食物的吸收，且能让你头脑清楚，情绪稳定。

抓住每个可以“动”的机会——把车子停在离你的目的地几条街以外的地方，然后走路过去；每天早晨，到街角的商店买份报纸，而不要让送报生送到家；在住家附近散散步，看看季节转换的时候，会有什么变化。不要总是把自己关在死气沉沉的办公室里，不妨利用时间邀请同事一起轻快地散步。

