

【罗马尼亚】

卢米尼塔·D.萨维克 著  
(Luminita D. Saviuc)

赵丽荣 译



15 Things You Should Give Up  
To Be Happy

# 极简幸福

放下控制与伪装 / 找到单纯的幸福

## 摆脱15个让你远离幸福的思维误区

告别负能量，重新掌控幸福心态

豆瓣文章转发超过120万次的知名博主  
卢米尼塔 诚意之作

中国友谊出版公司

# 极简幸福

摆脱15个让你远离幸福的思维误区



15 Things You Should Give Up  
To Be Happy

【罗马尼亚】卢米尼塔·D.萨维克 著  
(Luminita D. Saviuc)

赵丽荣 译

中国友谊出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

极简幸福 / (罗) 卢米尼塔·D. 萨维克著; 赵丽荣  
译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2018.9

书名原文: 15 Things You Should Give Up to Be  
Happy

ISBN 978-7-5057-4420-2

I. ①极… II. ①卢… ②赵… III. ①幸福—通俗读  
物 IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 135920 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-3831

Copyright © 2016 by Luminita Daniela Saviuc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with the TarcherPerigee, an imprint of Penguin  
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 Beijing Standway Books Co., Ltd Through  
Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

- |    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 书名 | 极简幸福                            |
| 作者 | [罗马尼亚] 卢米尼塔·D. 萨维克              |
| 译者 | 赵丽荣                             |
| 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 | 河北鹏润印刷有限公司                      |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开<br>8 印张 150 千字 |
| 版次 | 2018 年 9 月第 1 版                 |
| 印次 | 2018 年 9 月第 1 次印刷               |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4420-2          |
| 定价 | 42.00 元                         |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼               |
| 邮编 | 100028                          |
| 电话 | (010) 64668676                  |

## 序

我第一次见到卢米尼塔时，她刚到马来西亚进行职业生涯的转变——在我的教育公司 Mindvalley 开始新工作。我从来没有想到，她会对我的学习和成长产生这么大的影响，更想不到她后来通过写作对数百万人的生活产生这么大的影响。

我当时并没有意识到她是一个具有强大力量的人，一个能克服痛苦和创伤，能为他人指路的人。

在最初的那些日子里，迹象就很明显。大家都很清楚，她是多么真诚地关心帮助别人。卢米尼塔经常收到学生们的感激之语，感谢她的体贴和安慰。对于一个主要专注于通过变革性教育增强他人能力的机构来说，这是一个宝贵的特质。但这仅仅是个开始。

我一直很欣赏卢米尼塔的一点是，她非常热爱学习。通常，她在办公室的休息时间，都会学习一些作家的作品，比如韦恩·戴尔、老子和露易丝·海，这里就不一一列举了。然后她会和周围的人分享她所学到的东西——通过她的博客，以一种看似简单

却有力的方式提升了他们的思想，改变了他们的生活。

她甚至一度在 Mindvalley 开办了一个培训小组，让我们从《道德经》中汲取智慧。似乎扩展我们的思维还不够，她还让我们制订一个练习计划，激励我们，放下一些阻碍我们变得更健康、更快乐的心态和习惯。我从来没有想过自己会完成 30 天的强化训练计划，但我做到了，因为卢米尼塔有能力说服、督促和推动我们去做这件事。

我相信，《极简幸福》这本发自内心的书会帮助你的。本书基于她著名的博文《为了幸福，你应该放下的 15 件事》而创作。这篇文章在网上疯传，在 Facebook（脸书）上分享了超过 120 万次，它将激励你并帮助你从内而外改变你的生活。

这本书中穿插了大量的个人故事、名言和深刻的见解，这些内容激励了数百万人。这本书告诉我们，尽管卢米尼塔的童年饱受虐待，她仍然坚持并相信她能成长和疗愈，相信你也可以做到。

在接下来的章节中，你将会了解到允许自己放下是一种明智之举——也就是放下那些阻碍你前进的东西。你会明白如何放下过去，放下永远正确的需要，放下责备，以及更多。在每一步中，卢米尼塔都会通过寓言、个人故事和鼓舞人心的话语，让你通过简单的放下来真正把握你的生活。

任何一个曾经经历过与卢米尼塔类似的苦难，不但没有逃避、放弃，反而因此培养出强大内在的人，都是我深深尊敬的人，也是值得我们学习的人。

因此，我鼓励你们深入阅读《极简幸福》，并从书里宝贵的经验教训中得到真正的启发，努力改变自己的生活、摆脱过去、治愈自己，寻求自己的终极真理——发挥出最大潜能，并激励许多人。我希望你们能像我一样从卢米尼塔的作品中得到启示。

维申·拉克西亚尼

Mindvalley 创始人兼首席执行官

## 前 言

那是一个我不愿意想起的夜晚。天气很冷，天空很黑，一如那些年黑暗的记忆。

我和我的兄弟姐妹坐在客厅中央看电视，爸爸妈妈在房间里的某个地方。

正当我们坐在那儿看得开心时，突然听到父亲愤怒的尖叫声，这尖叫声打破了宁静。

“谁拿的？”

“糖果不见了，谁拿的？”

“谁把糖吃了？”

我一句话也没有说，看着我的一个妹妹，从她脸上的表情我立刻就知道是她拿了糖。

她看上去吓坏了，我们也一样。眼泪顺着我们的脸颊流下来。我们都很害怕，因为我们知道接下来会发生什么事情。

父亲又问了一遍，这一次他的声音听起来更生气：

“是谁拿的糖？说！”

谁都不敢说话。

“谁拿的？”

“如果这个拿糖的人不承认，你们就麻烦大了！你们听见了没有？所有人！”

没等父亲再问一次，我满脸泪水地说：

“是我拿的。我拿了糖果，是我。”

我也不知道我到底为什么承担这个责任，但我就是承认了。也许我知道我可以忍受自己痛苦，但受不了别人痛苦。我只是不想让他伤害我的妹妹。

“对不起。我把糖吃了，全吃了。请原谅我，求你了！”

我刚说完，父亲就一把抓起我的头发，把我一路拖到了浴室。

那时我还不到10岁，我记得我大声哭喊，求他放开我的头发，求他原谅我。

“求你了，爸爸，求你了。放开我。对不起，对不起。我再也不敢了。”

他一句话也不说，好像听不见我说话一样。

他把我扔到浴室地板上，大喊：

“把汽油给我拿来！把汽油给我拿来！”

“我要让你看看偷我东西的下场！让你知道和我撒谎的代价！等着瞧！”



我父亲常常做一些奇怪的事情，其中就包括往家里带汽油。我们家客厅中间有一个大盒子，里面装满了汽油瓶子。我们家有100多升汽油。

“把汽油给我拿来！把汽油拿来！要不然我把你们全烧了！”

他把我的脚趾缝里塞上纸，然后把汽油倒在我的脚趾上，最后把火点燃。

我吓坏了。

“求你了，爸爸，求求你！我再也不敢了。别这样！求求你！”

烟味弥漫，泪水顺着我的脸流下来，我的脸颊从没像这般滚烫过。

“疼，好疼！请帮帮我！谁来帮帮我！求你们了……”

我痛苦万分，大声尖叫，求他把火熄灭，祈求上帝，让父亲最终会为我感到难过，停止这一切。

每燃烧一秒，对我来说就像过了整个世纪，我真的认为我会就这样死了。

脚趾燃烧着，我不知道我这样站了多久，但我知道我一度晕倒。

我感到筋疲力尽，再也撑不下去了，我倒下了。

我没有被送到医院，是我的妈妈和兄弟姐妹们倾尽全力照顾我，确保我安然无恙。

那件事情过后，因为脚趾受伤，我好几个月都无法正常走路。

我记得老师和同学们问我：

“卢米妮塔，你的脚怎么了？你怎么这样走路？你还好吧？发生什么事了？”

对此，我会微笑着回答：

“没什么。什么事都没有。我很好，我没事。”

但我内心并不是这样想的。不是这样的，我一点都不好。

• • •

你可能会想，我写一本关于幸福的书，为什么要先说我的童年。以下是我的答案，我的读者。

5年多来，作为一个博主，作为 PurposeFairy 的作者，在写这本书之前，我受到了很多人的批评和指责，他们认为我关于幸福生活的想法和建议往好了说是天真，往坏了说是极其愚蠢。

他们认为我写的那些想法、小贴士和我所提供的建议并不适合他们，也帮不了他们，认为这些只对正常长大的人管用。他们说我书中的故事和观点对那些有着痛苦可怕的经历的人并没有积极的作用。

好吧，我要在这里告诉大家，我和你们分享的东西对我很

有帮助。我这样说是因为我是：

一个与酗酒和暴虐的父亲一起生活了12年的人。

一个整个童年都没有得到爱的滋养的人。

一个曾经认为人的自我价值来自所拥有的财富的人，由于自我价值感极低，饱受自卑的折磨。

一个多年来在身体、情感和精神上受到虐待的人。

一个住在破烂、拥挤不堪的孤儿院，由刻薄、不负责任的人照看的人。

一个在童年和青少年时期经常被人嘲笑、捉弄和评判的人。

一个因放弃最爱的前男友而饱受折磨的人。

还有很多很多……

我说这些并不是因为我想要或是需要你们的同情（我不需要），我是想和大家说一下我所经历的可怕事情的程度并阐明一个简单的道理：你的过去并不是你生活的全部，你的过去不等同于你的未来。



你的过去不是你生活的全部。

不仅如此，你还可以过上美好、快乐和满足的幸福生活。

这是完全有可能的，在这本书中，我分享了我人生旅程中的经验教训，以及来自古老的东方智慧、当代灵性和积极心理学的见解——所有这些对我都有极大的帮助，在我的治愈过程中起了很大的作用。

这些对我都很管用。更重要的是，它对我的许多朋友和成千上万读过我博客的人也很有用。因此我觉得这对你也会有帮助。

你将要读到的是基于我博客上的一篇文章，题为《为了幸福，你应该放下的 15 件事》，这篇文章在 Facebook 上分享了超过 120 万次。这本书是对我在文章中所写的每一件事的详尽阐述，所以你可以从更多的细节、例子和观点中受益，可以从不同的视角、观点去思考 and 探索。

我能保证书中所有的东西都对你有用吗？不，我不能保证，但是基于我的所见所闻，我相信它所传递的信息将会帮助你过上更幸福、更美好的生活。

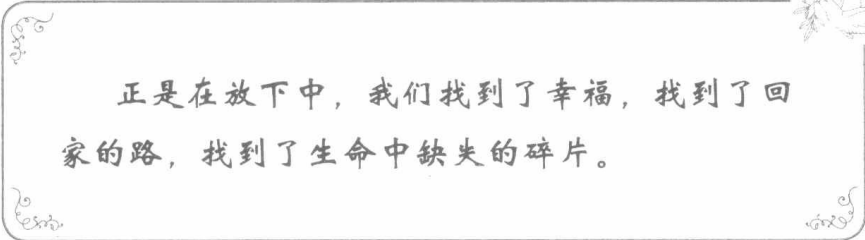
书中讲述了我第一次可怕的经历；我是如何从一个国家到另一个国家，放弃所有，迷失自我；以及我是如何设法从消极的、悲伤无望的生活中走出来，成为今天的我：自由、经济独立、自我发声、自由自在地周游世界，享受美丽的风景，从迈阿密的海滩到巴厘岛的庙宇和稻田。我还附上了一些读者的故事，

他们向我分享自己的挣扎与胜利。他们激励了我，我希望他们也能激励你。

在这个世界上，我们被引导去相信幸福、财富和成功来自于比他人更优秀，或者比他人知道得多、拥有得多、成就得多，而这本书的观点恰恰与之相反。

正是在放下中，我们找到了幸福，找到了回家的路，找到了生命中缺失的碎片。所以，无须多说，放下并快乐起来吧。

我们开始吧。



正是在放下中，我们找到了幸福，找到了回家的路，找到了生命中缺失的碎片。

# 目 录

- 前言 /001
- 第一章 放下过去 /001
- 第二章 放下恐惧 /021
- 第三章 放下限制性信念 /039
- 第四章 放下借口 /059
- 第五章 不要抗拒改变 /075
- 第六章 放下责备 /091
- 第七章 放下抱怨 /107
- 第八章 放下批评 /121
- 第九章 放下按照别人的期望生活 /135
- 第十章 放下自我挫败的自我对话 /149
- 第十一章 放下控制 /167
- 第十二章 放下永远正确的需要 /181
- 第十三章 放下给别人留下深刻印象的需要 /193
- 第十四章 放下贴标签 /207
- 第十五章 放下依恋 /221
- 后记 /236
- 致谢 /238
- 延伸阅读 /239
- 关于作者 /240



---

## 第一章 放下过去

---



纠结过去，错失未来。

—— 迈克尔·西本科 (Michael Cibenko)





## 我的故事

---

在 20 世纪 80 年代末和 90 年代初期，我和我的家人在欧洲故乡——罗马尼亚生活。虽然国家经历了数次变革，但是人们却一点都不开心。

多年来，我一直惧怕爸爸，妈妈和我的兄弟姐妹也一样怕他。我常常吓得蜷缩在毯子里，躺在一个小枕头上，满眼泪水地祈祷上帝保佑我和家人平安。

但是无论是在家中，还是我所到之处，生活都是那么不愉快。同学们轮番取笑我，给我起绰号侮辱我；老师们看不起我，