

B E I N G H A P P Y !

精 致 生 活



我变快乐了!

安德鲁·马修斯 / 著
ANDREW MATTHEWS
张定绮 / 译

BEING
HAPPY!



© 国际文化出版公司

我变快乐了

安德鲁·马修斯/著 张定绮/译

国际文化出版公司

记录号	65830
分类号	C912.1
种次号	55:1

图书在版编目 (CIP) 数据

我变快乐了 / (澳大利亚) 马修斯 (Matthews, A.) 著; 张定绮译. - 北京: 国际文化出版公司, 1999. 3

ISBN 7-80105-720-1

I. 我… II. ①马…②张… III. 情绪 - 心理学 - 普及读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 05756 号

著作权合同登记号/图字 01-99-0477

(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)

Simplified Chinese translation copyright © (1999) by

International Culture Publishing Corporation

Published by arrangement with Media Masters Pte Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

我 变 快 乐 了

作 者: (澳) 安德鲁·马修斯

译 者: 张定绮

策 划: 汉霖文化

责任编辑: 李正堂

封面设计: 王 斌

责任校对: 宋立连

出 版: 国际文化出版公司

发 行: 国际文化出版公司

经 销: 新华书店北京发行所

印 刷: 天津蓟县燕山印刷厂

开 本: 850×1168 大 32 开 5. 25 印张 63 千字

版 次: 1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80105-720-1

印 数: 1-30000 册

定 价: 9.00 元

国际文化出版公司地址

北京安定门内大街 40 号 邮编 100009

电话 64010831 64010840



作者简介

安德鲁·马修斯是一位专业画家及专业演讲者。他的大作《我变快乐了》、《轻松自在交朋友》及《做你想做的事》已经用十五种文字在五十个国家发行一百万册以上。他曾为世界各地的主要杂志画插图，并曾赢得澳洲数项艺术大奖。一边演讲一边画漫画是他的风格之一。

内容介绍

这是一本非精神病医生或专家执笔写出的自我成长的书，是作者的处女作，曾荣登美国、新加坡、马来西亚、澳洲的排行金榜，销售量达一百多万册。

本书旨在告诉读者：

在每个人的成长过程中，

都存在着各式各样的烦恼。

但没有哪个人，

愿意一辈子紧张兮兮的过日子。

请看作者在书中给你开出的快乐药方

- 先了解自己，再原谅自己。
- 为现在而活，并适时的发挥幽默。
- 以大自然为师，赋予人生新的意义。

.....

你不妨尝试一下，它会治好你由于生活压力和紧张带来的失眠、胃痛、头痛.....

从此将你引入一个真实的快乐天地。

目 录

第一章 生活模式

- 各种类型的人 / 6
- 自我形象的意义 / 17
- 自我形象与潜意识 / 25
- 健康与心理的关系 / 29
- 痛的作用 / 33
- 每个人都是世界的一分子 / 35
- 发财之道 / 38

第二章 活在现在

- 为现在而活 / 46
- 不作无谓的等待 / 50
- 宽宏大量 / 51
- 快乐是什么 / 55
- 面对沮丧 / 59
- 幽默感是一帖良药 / 62

第三章 心灵的力量

- 思想的力量 / 66
- 潜意识的力量 / 69

想象力的力量 / 72

心理演习 / 75

心想事成 / 78

吸引力定律 / 79

恐惧的吸引力 / 83

言语的力量 / 88

心存感激 / 94

第四章 达成目标

立下目标 / 100

勿画地自限 / 105

难题即良机 / 109

错误是实践的回馈 / 111

种瓜得瓜,种豆得豆 / 113

风险越大,收获越多 / 117

全心投入 / 119

努力不懈 / 121

否极泰来 / 125

坚持到底 / 127

勇于提出要求 / 131

你要的是理由或结果? / 135

第五章 以大自然为师

自然法则 / 140

以儿童为师 / 146

不断向前 /	148
不进则退 /	150
顺应自然 /	152
面对改变 /	156
我们究竟懂得多少? /	158
赋予人生意义 /	161

第六章 抓住今天

就从这里开始 /	166
----------	-----



第一章

生活模式

我们改变，

人生就会改变。



►各种类型的人

我们先简单地谈谈一个心理学的基本观念。当你过马路的时候,是否每一步都踏得全神贯注?嚼口香糖的时候,是否每嚼一下都有自觉?吃比萨的时候,是否得动脑筋如何消化它?像是:“只要解决掉这块咸鱼,我就可以休息,上床睡觉了。”或者睡觉的时候,还记挂着要保持呼吸,不使之中断?

做这些事并不需要用到意识,而是潜意识在幕后主导一切。如果把心灵比作一座冰山,我们看得见的部分是意识,水面下看不见的绝大部分就是潜意识。人一生的经验,绝大部分是潜意识运作的结果。

生活中的很多事之所以一再重演,往往都跟潜意识有关。很多人的生命中,都有一再重现的模式——在未预期的情况下,过去的经验或行为反复发生。

你是否认识经常迟到的人?我曾经有个迟到成习的网球搭档。我们相约利用早晨上班前的时间到希尔顿饭店打球。我说:“大卫,明早七点去打球。”他说:“我准时到。”“你记得时间了吗?”“我七点准时到。”

不消说,第二天大卫一定是七点一刻才到。他总有借口:“我儿子拿了我的球拍,藏在他床底下。”下个星期还是一样的情形,大卫七点十六分才到。他的理由是:“找

“…后来我又感冒，房子被火烧了、车子被偷了、乔治必须去动手术、连猫咪也感冒了……”



不到另一只网球鞋！”接下来的那周，他七点一刻准时到达。“金鱼死了，小孩哭得天翻地覆。”他的借口层出不穷：汽车电瓶没电了、家中停电、掉了车钥匙、洗衣机内的内裤没烘干等。

最后，我说：“大卫，咱们来个君子协定，从今以后，你每迟到一分钟就罚一块钱，如何？”第二天，他扭伤了肩膀，此后我们就再也没有一块儿打过球了。

他认为自己迟到都是外界所造成的。他的确没有故意迟到，但他的潜意识中却有套程式不断在对他说道：“你一定会迟到！”而这套程式就控制了他的一生。

如果大卫有一天意外地早起，可望准时赶上约会时，

他内心的程式就会帮他找棵树撞上去；或安排他把车子驶入一条陌生的岔路而迷路。如此，他才能深深地喘口气，说：“这样才对嘛！我又出纰漏了。”

高潮迭起型

你大概认识日子过得戏感十足的几个人吧！他们的一生就是一出演不完连续剧。万一你不巧在街上碰到这种人，又犯了个致命的大错——向他问候了一句：“你还好吗？”你就能得到糟透了的讯息：他家养的猫刚死了、汽车被银行没收了、他老爸不小心烧掉了房子、陨石砸烂了他家的车库，而且他还患了一种你从来没听说过的、非常严重的病。

只要这种人有一点点会过得很顺利的征兆，他的潜意识就会说：“噢，一定有问题！”不久，生活就会出现新的波澜；他们会失业、必须再动一次手术、遭警方逮捕……于是，一切又恢复“正常”了。

在后文我们会谈到如何改变这些行为模式。现在，我们先看看其他的类型。

意外多端型

有些人是发生意外的天才。他们一辈子不断地从楼梯、脚踏车、大树摔下，要不就是触电、出车祸。我认得一位20岁出头的保险业务员，她从16岁生日开始，已经换过五部汽车。她告诉我：“每次我换新车，就会被人从后面追撞。经过五次的惨痛教训后，我再也不买新车，免得有



一天连命都赔上。”

体弱多病型

或许，你周遭就有一位林黛玉型的病假大王。有些人一年感冒两次，有些人则每逢良机将来临就要生场病，有些人却是每个星期一都会生病。

乱七八糟型

有些人总是生活在一团混乱中，他们并非故意要如此，只是无法改变生活方式。这种人的书桌乱成一片，要用的档案永远找不着，头发也总是横七竖八。即使你动手替他们把东西整理好，不消二十分钟，他们的办公室、卧

室、汽车、餐桌,就又恢复如暴风刚过境的原貌。

经常破产型

你认识财务总陷于破产边缘的人吗?这跟他们能赚多少钱无关,端视他们如何处理自己赚到的钱。破产型的人有套完全自动的程式,手头一有余钱,就会设法找个地方把钱用掉。有人是有痒就非抓不可,这种人则是有钱就非花不可(从事行销者可得特别注意这一型的人)。大多数情况下,他们并不自觉自己在做什么;他们总怪经济、政府或薪水太少,使他们手头老是拮据。但就算你给他们加两倍的薪水,他们照样会寅吃卯粮!事实上,绝大多数中彩券的人到头来依旧两手空空,只因为他们内心有个模式在说:“我有这么多钱是不对的,这不合适,我得想法子摆脱。”

自以为不可或缺型

如果你属于这一型,每次要出外度假前三分钟,都会有强烈的预感:不是办公室会被闪电击中,就是业务部全体人员会同时感冒。这型人的整个信仰体系和生活态度,都使既有模式一直持续下去:只要我一不在,就会天下大乱。

频换工作型

最近有位想换工作的朋友来看我。他说:“我被公司拖累,我们的产品不好,我连房租都付不起。”

我问：“你做这份工作多久了？”

他答说两年。

我问：“那么，你前一份工作呢？”

他说：“我也做了差不多两年。”

“再前一份工作呢？”

“两年。”

“更早的呢？”

“二十四个月。”

我说：“问题到底出在哪里——是公司还是你？”

他答：“是我的问题！”

我说：“如果问题在你，又何苦换公司呢？”

后来我告诉他，另外有位朋友在过去十一个月中换了五个工作。我说：“我愿意用我全部财产打赌，她一年之内一定会再换工作。”所幸当天下午她就来电说她已辞职，而保住了我一辈子的积蓄。

这位朋友还告诉我，辞职令她觉得快乐。因此，我们也很难断言她这种模式是好或坏。简言之，认清自己是在按照既定的模式行事总是好的。我们面对汽车、房屋、亲友时，可能也依循类似的模式。

还有一种叫做“所有的人都坏——生活太可怕——世界为何如此亏待我——我真想死”的类型。有人说“境由心生”，但这种处境可真的不好玩。

勉强度日型

当意识与潜意识纠结在一起，人生便显得像一场勉

强可以存活的战争。

上述的几种类型,有没有可以适用在你身上的呢?

永远脱节型

这型人物从出生、求学、创业,乃至度假,不是快半拍,就是慢半拍!他们总是在错误的时刻来对了地方!要不然就是有才华却不遇良师,或虽遇良师,才华却在别的方面,更惨的是,既没有良师也乏才华。

老有人敲我竹杠型

这还需要多说吗?

前面谈的都是消极的类型,但积极的类型也不是没有。

永远健康型

我们的健康状况取决于脑子里的程式给我们的讯息和实际情形。

永远抓得住时机型

你认识这类型的人吗?他们总是在景气开始时创业,或在住家附近被选为少年监狱预定地之前卖掉房子。他们度假时,总会碰到热心用座机载他们遍游全欧洲的大富翁。你会想:他们是如何办到的?只要我能有他们四分之一运气就好了!其实能把握良机也是一种类型。

做什么都能赚型

有些人就是这种天才!“买什么都捡到便宜”是这类人的另一种形貌;“老买到整脚货”则是完全相反的类型。

此外,还有“我信任人家,人家也总是待我好”的类型和“我做任何事都觉得轻松又好玩”的类型。

通常一般人总希望属于好的类型,但万一落入你不想要的窠臼,该怎么办呢?我们会自问:“那些讨厌的生活模式什么时候才会改变呢?什么时候才停止呢?”答案是:“改变自己,生活就会跟着改变!”

改变就是挑战

改变自己的类型并不容易,但还是有成功的机会。不论你身在何处,都可以到你想去的地方;本书从头到尾都在谈这件事。

首先要认清一件事:无论何时决定改变,都一定会遇到阻挠。这只是在试探我们是否够认真罢了。

假设你决心节食,在你计划消除腰上那圈赘肉的第一周,你的信箱内说不定就会塞满邀你吃饭的请帖,各式各样的鸡尾酒会、周年庆邀宴等。所有的改变都会有阻力,尤其在开始的时候。

比方说:你有生以来第一次决心开个储蓄账户,把钱存起来。你取消了凯悦的晚餐约会,反正你本