



*The Be-Happy
Attitudes*

一生的幸福课

转变人生、拥抱幸福的8种快乐态度

[美]罗伯特·舒勒/著

49

群言出版社
Qunyan Press

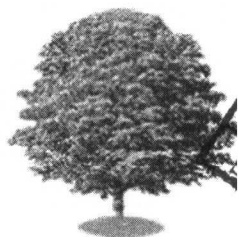
*The Be-Happy
Attitudes*



一生的幸福课

转变人生、拥抱幸福的8种快乐态度

[美] 罗伯特·舒勒 / 著 邱宏 徐臣蕊 / 译



群言出版社
Qunyan Press

[更多内容, 请点击]

图书在版编目(CIP)数据

一生的幸福课:转变人生、拥抱幸福的8种快乐态度/(美)舒勒著;邱宏,徐臣蕊译. —北京:群言出版社,2008.1

书名原文:The Be-happy Attitudes

ISBN 978-7-80080-802-9

I. 一… II. ①舒… ②邱… ③徐… III. ①幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189768 号

Copyright © 1985 by Robert H. Schuller. Simplified Chinese edition published by Qun-yan Press. All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1599

一生的幸福课:转变人生、拥抱幸福的8种快乐态度

出版人 范芳

责任编辑 闻立鼎

出版者 群言出版社(Qunyan Press)

地址 北京市东城区东厂胡同北巷1号

邮政编码 100006

网站 www.qypublish.com

电子信箱 qunyancbs@126.com

总经销 010-65265404 65138815

编辑部 010-65276609 65262436

发行部 010-65263345 65220236

总经销 群言出版社发行部

读者服务 010-65220236 65265404 65263345

法律顾问 中济律师事务所

封面设计 Zz 设计工作室

印刷 北京领先印刷有限公司

版次 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开本 720×960mm 1/16

印张 14

字数 200千字

书号 ISBN 978-7-80080-802-9

定价 22.80元



[版权所有,侵权必究]

致 谢

本书献给

水晶宫大教堂的会众以及数以百万计的朋友们，
献给“激励时间”电视节目组的各位同仁！

我们曾一起哭过、笑过、憧憬过，我们曾共同见证
上帝赐予的真谛，我们都抱着“拥抱幸福”的态度在生
活着。



感谢我的朋友，我爱你们，你们无私、诚恳地向我讲述了自己
的故事并容许我将其收录成册，对此我深表谢意。你们与我共
同努力，期待并祈求更多的人能够在“拥抱幸福”的诸多法则中
找到真谛。感谢《周日资讯》的编辑塞雷亚·舒勒·克里曼女士，
是她协助我梳理了思绪，并将其整理成一个个故事，在本书的
编录工作中她功不可没。感谢贝蒂·考乃尔——谢谢她辛勤劳作，
帮助我做调查、校对书稿。

罗伯特·舒勒

译序

幸福是什么？《现代汉语词典》给出的答案是“使人心情舒畅的境遇和生活”。不同境遇和生活给人的感受有所不同，但人们往往很难捕捉和把握真正的“幸福”！久旱逢甘雨，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时，这是古代人对人生幸福的理解。在科学技术发达的现代社会，人们对幸福的理解和定义又截然不同了。

幸福感似乎主要是一种内心愉悦的状态。不过，并非是一般的快乐，而是有着强烈满足感的快乐，是人生价值得到体现和满足的深层感受。感到幸福，也就是感受到了生命的意义所在。感到幸福，也就是发现并尽力实现了生命的意义。幸福不是零碎和表面的情绪，而是灵魂的愉悦。

那么，幸福又起源于哪里？人类的思想其实一直在探求、体悟生命的真实意义，一直在寻找这种幸福感受的真正来源。然而，这条探索之路实难经由历史溯源而上，只能借助于精神世界对人类身上蕴涵的宇宙真理的探索来完成。在东西方的历史文化中，基督教和佛教是



一生的幸福课

译序

The One-Step Happiness



对人类历史产生过关键性影响的两大宗教。而基督和佛陀，这两个影响着地球上五分之一人群的重要人物，又对幸福的来源做出了不同的解释。

基督指出，幸福之源就是上帝。疼痛、苦难和不快乐的产生，都是因为我们远离了上帝。只有当我们回归到上帝那里，我们才能重新找回幸福，才能找到那世界所无法提供的，而又是我们每个人都向往的幸福。

而佛陀则指出，最高的幸福只有一个，就是跳出轮回，达到涅槃。他认为世界上一切事物都依赖一定的条件而存在，他把这种条件称为“缘”。条件具备，事物生起，存在；条件消失，事物崩坏，灭亡。世界万物都在不断的变动中，任何条件都不可能长久存在，因而任何事物都不可能永久保留。既然如此，就不能依靠这些事物。人若追求这些东西，到头来必然一无所得，即便在追求、实现的过程中偶有快乐的感觉出现，也很短暂，并非真正的幸福。

在佛教看来，世人所追求的这些幸福里面总是蕴含着烦恼，正像一个身居高位的人，总在担心有朝一日会失去权位，担心别人对他的算计，为了能够保住自己，有时对上级就要曲意承欢，违背本心去干一些事。而拥有地位的时候，终日都要为事业操劳，不能自己，没有言行的自由，也没有支配时间的自由，所以，有了地位究竟幸福在哪里，实在说不清楚。

那么，怎样才能获得幸福呢？

财富、荣耀、人脉关系以及各种供人排遣的麻醉品和药物等都无法使你获得幸福。幸福，源自人类大脑思维的转变和态度的重塑，而重塑的方法又因人而异。基



信徒可能会完全按照圣经教义的指引改变自己,而佛教徒则会依佛陀的教育从树立正知、正见、正念,到不住于事物外相,到熄灭一切妄想,到真正认识自己,从而完成本质上的改变。

在翻译的过程中,我发现基督和佛陀有很多相似之处,在《当佛陀遇上基督》一书中也有概括总结:佛陀的出生时间是公元前566年,但许多现代学者认为公元前480年。大约5个世纪后,基督才降生了。

两人都有王室血统;两人的受孕都出自神迹;两人都是在旅途中由母腹诞生;两人出生后都被一位圣人认出是未来的救世主;两人都进行过一次极其严格的斋戒,并在此过程中克服了由魔鬼幻化出的最强大诱惑,之后重返世间开始传法;两人都对自己的死亡作出了正确的预见;两人的死都引发了地震。

基督要求人们站起来,以他的名义站起来;佛陀教导人们坐下来,坐下来开始沉思。

基督,是上帝智慧的承受者,以拯救世人之爱而张开双臂。佛陀,是至高至臻的喜悦者,以排除人类智慧障碍的慈悲而渡人于彼岸。

基督允诺将世人从罪恶中拯救出来:“今天,拯救已来到了你的身边。”

佛陀允诺了解众生于苦海的拯救之道:“一切众生,皆有佛性,有佛性者,皆得成佛。”

基督是我们真正的自我,当人们再生时,他就是我们的新生。佛陀是我们真正的本性,佛性也可在我们体内苏醒,一如佛性在释迦牟尼体内苏醒。

无论你是佛教徒,还是基督徒,或两者皆是,或两者

都不是，我们都会日渐感受到精神上的贫瘠和需要，都会在探索幸福的道路上彼此理解，都会需要有一个如佛陀或基督之形象的“神”或“主”来引导。然而，无论耶稣，还是佛陀，都把他影射到自我的灵魂中，努力去寻找欢乐与和平，这才是真正的拥抱幸福之道！

在此，我要感谢我的朋友山东师范大学英语系研究生徐臣蕊协助翻译整理，感谢认真帮我校对的各位朋友。同时，本书中作者有些唯心论的表述之道，作为译者，我本着忠实于原文的原则照实翻译，敬请读者予以甄别！

译者



一生的幸福课

The Be-Happy Attitudes

译序

前言

心态远比现实重要。

——卡尔·曼宁格(心理学家)

“幸福”是很难捕捉和把握的！难道不是吗？

想一想，你是不是经常有以下的想法？

- 要是能拥有一部那样的车……我就心满意足了！
- 假如能找到真正爱我的人……我就知足常乐了！
- 倘若不用承担这么重的经济负担……我就别无他求了！
- 如果……

现在我想告诉你：即使存在你所做的各种“假设”——即使所有假设都能成为现实——你还是有可能感觉不到幸福！

可能每个人都曾有所体会，即便拥有了诸如汽车、房子、珠宝之类的物质财富，也无法使人获得长久的幸福。在梦想实现的那一刻，你是幸福的，然而短暂的兴高采烈之后，你我都会被新的麻烦所困扰，这类



一生的幸福课

The Be-Happy Mindset

前言



麻烦有些特殊,它们会伴随着每一次收获而出现。

我会永远记住那个渴望开上法拉利跑车的年轻人,他把拥有一辆令人炫目的跑车视作自己的一个梦想。他想象着自己驾驶法拉利驰骋时的情景,甚至能够闻到真皮坐椅的皮料味儿,能够感受到坐垫的柔软。在想象汽车发动以后向前行驶的瞬间,他都真切地感受到了汽车引擎的启动力。

随后,他的这一梦想逐渐得以实现。终于,在经过努力工作后,他如愿以偿地获得了晋升,薪水也大幅度地提高了。不久,他意识到自己的梦想就要变为现实了。

漆黑铮亮、闪闪发光的那辆黑色法拉利跑车终于被他开出了汽车展厅,就在那一刻,他的梦想实现了,内心深处禁不住一阵狂喜。

年轻人大多喜欢引人注目,尤其是开上跑车的感觉棒极了,他分明从帅哥和美女的眼中读出了一种羡慕。然而,他的日常开销也在陡然增加,养车所需的花销也越来越大。看到他开着这么高档的跑车,年轻女孩子们自然期待着与他一起光临高档餐厅,期望收到昂贵的礼物。就连停车场的服务生也盼着能得到更多的小费。

接下来,他便沦为法拉利的“奴隶”。唉,他哪里知道仅爱车一项就有如此高的花费。尽管已经入不敷出了,但他还是打肿脸充胖子,不惜一切代价来炫耀自己的爱车。

不过这样做也值了!毕竟他拥有了一辆法拉利——这可是他梦寐以求的车啊!

这个年轻人喜欢清洗他的坐骑,喜欢给车抛光打蜡。为了能让爱车在阳光下闪闪发亮,他乐此不疲。不过,数月之后他还是发现车身上有了刮扫儿,玻璃上有了划痕。

对爱车的呵护逐渐让他感到厌倦,他开始讨厌新结识的朋友向自己提出过高的要求。事实上,他开始心生疑虑,连他自己也弄不清楚女

孩们同其约会的真实原因了——是因为她们对自己确有好感呢？还是仅仅因为喜欢自己的跑车？

那辆车曾使年轻人引以为豪、令其内心愉悦，可谓其幸福的源泉。可如今，却逐渐变为失望和沮丧的根源，日益成为一种负担。这种失望和沮丧的感觉是他始料未及的。原本以为，一旦自己拥有了那样的跑车，就会永远地幸福快乐下去，然而事实却并非如此。

各种麻烦接踵而至——这使他产生了动摇。现在他总在思考一个问题：“我还能找到幸福吗？我什么时候才能感到满足呢？”

物质上的收获并不能使人感到真正幸福。那些以金钱、房产、财产或投资项目（个人、银行等所有的投资，如债券、股票等）为标准衡量和寻找幸福的人们，总会有所顿悟而突然体会到这一点。即使用全世界所有的钱，也买不来真正长久的幸福。

我认识一些腰缠万贯的富人，他们其实跟你我一样，也拥有许多烦恼，他们并不比我们幸福。其实很多时候金钱给人们带来的忧愁和烦恼，远远多于带给人们的幸福和快乐。大多数有钱人内心都很孤独，而且他们常常怀疑别人与自己交往的真实意图。

假如财富无法确保人们得到幸福，那么名誉可以吗？它能使人得到幸福吗？

我也结识过一些名人，但他们中有许多人都对生活抱以一种绝望的态度。我敢肯定你能举出很多名人自杀的事例来。有些电影明星和演员，尽管他们的名字家喻户晓，尽管他们的名望盛极一时，但是他们的内心却极度悲伤以致不得不选择自杀的方式结束生命。

那么，什么才能带给你真正的幸福呢？

- 财富吗？仅凭金钱还远远买不到幸福。
- 名誉吗？名誉短暂易逝。

- 人际关系吗？即便是关爱你的人，有时也会让你感到沮丧。
- 供人排遣的各种麻醉品和药物吗？你很可能会对此产生依赖，一旦成瘾，等候你的只有灾难！

那么我们如何才能拥有幸福呢？幸福并不来源于财富、名誉、人际关系以及供人排遣的各种麻醉品和药物，幸福根源于思维和态度的转变！

这正是本书所要探讨的问题——转变一下你的态度就可以改变你的一生！我想传达一种积极向上的态度：面对困难，只要能够转变心态，坏事也能变成好事！

在本书中，你将会：

- 看到他人是如何做到这一点的！
- 学到八条精神法则。基督就曾以此律己并将其传授于人，而今这些法则将会帮助你改变原有的态度！
- 一定备受鼓舞，下定决心以积极的心态应对困难！

这本书绝对可以改变你的生活——假如你真能够学会抱着“拥抱幸福”的态度去生活！

“拥抱幸福”的心态指的是什么呢？乍一听，你很有可能将其想象成一种类似于《圣经》中“八福语”的东西，因为这八条积极向上的心态中每一条都改编自“拿撒勒（基督少年时代居住地）的耶稣”在“登山宝训”（是《新约》“马太福音”中十分精彩的一段文字，集中表述了耶稣的教义和基督教的根本精神，因为是耶稣在加利利山腰处的讲道内容，所以又称“山顶布道”）中的开场白：





- “承认自己灵性贫乏的人有福，他们是天国的子民。”
- “为罪恶悲伤的人有福，上帝必安慰他们。”
- “谦和的人有福，他们要承受上帝所应允的产业。”
- “饥渴慕义的人有福，上帝会充分满足他们。”
- “仁慈待人的人有福，上帝必以仁慈待人。”
- “心地纯洁的人有福，他们能看见上帝。”
- “使人和睦的人有福，上帝称他们为儿女。”
- “忍受冤屈的人有福，因为天国就是他们的。”

人们若因我辱骂你们、逼迫你们、捏造各种坏话毁谤你们，你们就有福了。你们应该欢喜快乐，因为你们将得到上天堂的赏赐。

“有福”一词可以理解为“得到幸福”。这也就是说，无论输赢、成败，无论得意失意、享福受难，一旦领悟到基督在“八福词”中想要传达给人们的八种积极向上的态度，你就会幸福快乐！

“水晶宫大教堂”的设计者，建筑师菲利普·约翰逊曾经说过，任何建筑物中最重要的部分都是“前厅”——这是建筑物的要害部位，这就犹如人们开始某种体验时的初次感觉一样。

对一座大楼来说，“前厅”意味着什么……

对一部交响乐来说，前奏意味着什么……

对一场球赛来说，首发球意味着什么……

对一门特技来说，最初入门意味着什么……

对一艘轮船来说，隆重的洗礼意味着什么……

对一场辩论来说，开场前齐声的喝彩意味着什么……

对全新人际关系的建立，第一印象又意味着什么呢……

而上述八条经典的语句也同样堪称基督教义的关键。之所以称其

为经典，是因为它们历经了时间的考验，能够经久不衰。在过去大约200多年的时间里，它们曾经影响、改变着无数男人和女人的思维、心态和行为。

这其中有何奥妙？它们为何能对那些沮丧的大脑起到超乎寻常的疗效？如今我们终于对此有所了解！随着分析的进行，谜底将逐一揭晓，而所有答案都可以归结为一种精神上的动机，一种旨在改变人们心态的精神动机。事实上，我们即将亲历这一治疗的过程，尝试用积极的态度取代消极的态度！真的，这本书所论述的八种积极向上的态度——在众多有益的资料中确属一流，无它能及——它们将会改变所有人的命运！让我们一起探索它们、运用它们吧！享受“拥抱幸福”这一心态带给人类的种种生活乐趣。



一生的幸福课

The Be-Happy Attitudes

前言

目 录

CONTENTS

译 序	001
前 言	001

Chapter 1 幸福的态度之一：

“我需要帮助——我无力独自完成任务”	001
--------------------------	-----

是否幸福并不取决于有无困难,同样,能否获得幸福也不取决于物质财富的多少。有的人物质贫穷但却感到了幸福,有的人虽然拥有巨大财富却依然感觉不幸福。

Chapter 2 幸福的态度之二：

“我很痛苦——但我会重新振作起来”	025
-------------------------	-----

一切事情都在向着优于我预期的方向发展。我想告诉那些心情沮丧的人,那些抱有轻生想法的人:放弃这些消极的情绪和想法吧!事情远没有你所想象得那么糟糕,灾难终将过去,明天更加美好。

Chapter 3 幸福的态度之三：

“我会保持清醒冷静,不断改正缺点弥补不足”	053
-----------------------------	-----

真正的谦卑是一种能力,一种敢于说“如果我错了我会放

弃;如果确已证实我所采用的方法行不通,我会选择另外的方法”的能力。

Chapter 4 幸福的态度之四:

“我很想积德行善” 077

满足感、幸福感、成就感都如同幻影一般稍瞬即逝难以捕捉。通过追求名誉、成功、权势和生理上的满足都无从将其把握。

Chapter 5 幸福的态度之五:

“我想以他人善待我之道来善待他人” 103

生活教育人们的一个基本规律是:善有善报,恶有恶报。如果你想让别人友善地对待你,那么你千万要和蔼地对待别人。一旦你以消极悲观的态度来面对生活,那么生活回报给你的也只有痛苦和悲伤。

Chapter 6 幸福的态度之六:

“我已具备坚定的信念” 127

如果你内心仍然存在着某种憎恨、某些敌意、某种罪恶感、某些恐惧或担忧,那就找出来,然后清除掉。你就会惊讶地发现,自己内心深处还隐藏着深厚的宗教信仰。对任何人来说,具有某种信仰,就如同人体的呼吸规律一样正常和自然。

Chapter 7 幸福的态度之七:

“我要做和平使者” 145

任何人都能做一个和平使者。解决孩子之间争斗矛盾的母亲,是一个和平使者;帮助解决室友争吵的学生,是一个和

平使者；在那些因杂务缠身而争论不休的经理们中间保持平静的裁决者，也是一个和平使者。

Chapter 8 幸福的态度之八：

“我无论如何都要幸福快乐” 171

有时我们也许会感到社会在冷落我们。当愿望没有得到实现时，我们通常会虐待自己。悔恨、内疚、自责将一直折磨着我们的灵魂！