

Control of Time

飞镖原则

Balance of Life

把握幸福之道

★ 掌控时间 ★

★ 平衡生活 ★

[德]罗泰·塞维尔特 著

飞镖代表创造力，代表生活的提升，代表幸福，象征理想生活的轨迹。

本书提供了提高生活质量的方法：采用测试方法分析你的境况，提供许多切实可行的建议，使你的工作和休闲得到平衡；使你赢得时间，赢得幸福。



青岛出版社

Qingdao Publishing House

Control of Time

飞镖原则

Balance of Life

把握幸福之道

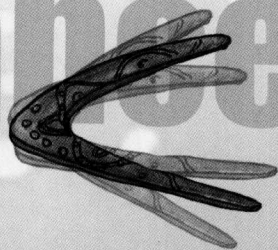
★掌控时间★

★平衡生活★

[德]罗泰·塞维尔特 著

飞镖代表创造力，代表生活的提升，代表幸福，象征理想生活的轨迹。

本书提供了提高生活质量的方法：采用测试方法分析你的境况，提供许多切实可行的建议，使你的工作和休闲得到平衡；使你赢得时间，赢得幸福。



青岛出版社

Qingdao Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

飞镖原则: 把握幸福之道/ (德) 塞维尔特著; 刘得章等译. —青岛:
青岛出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5436-4169-3

I. 飞... II. ①塞...②刘... III. 幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 048535 号

Published originally under the title *Das Bumerang Prinzip-Mehr Zeit fürs Glück*
by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Chinese translation(simplified characters)copyright: ©2007 by Qingdao Publishing House
Through jia-xi books co., ltd.

书 名 飞镖原则——把握幸福之道

作 者 罗泰·赛维尔特

译 者 刘得章 陈骏飞 田 蜜 刘惠宇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85840228 传真 (0532)85814750

责任编辑 曹永毅 cyyx2001@sohu.com

封面设计 喻 鹏

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (787mm × 960mm)

印 张 16

字 数 230 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4169-3

定 价 23.80 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826

本书建议陈列类别: 励志类

前言

在时间流逝中管理时间

我的第一本书写于1982年，题目是《把时间用到重要的事情上》。这本书收集了我能收集到的关于如何使用时间的知识。此后，200万读者读了我的书，几十万人听过我的报告。20年前，听众还不想知道我想传递给他们的重要信息，即反思我们的生活目标。为了接受更多的任务，他们想更有效地设计日常工作，就像转轮中的仓鼠，虽原地踏步，速度却越来越快。

效率的魔法

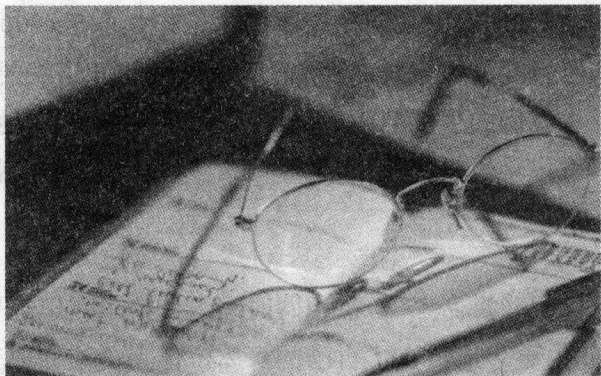
过去，你目标明确拼命工作，在相同时间内创造了比以往更多的价值，却也在很短的时间内更多地透支了自己的身体。你完美地完成工作，接受更多的任务。下班和周末成了工作时间的缓冲，勉强回家是因为需要吃饭，这让妻子和孩子非常不理解。

我的下一个建议是自我管理模式。对读者和听众还有我自己来说，仅仅理解工作任务，确定其重点，做好时间安排，已经远远不够了。我们都学会了如何使自己从精明的时间使用者变成安排时间的主人，如何像认真对待工作那样来对待自身和社会的需求。这样晚上的空闲时间多了，在牙医那儿看病和看望父母的时间充裕了，星期四记事本上写着“记着买花”，大家对此兴奋不已。新的思维方式和行为方式解开了那个为了提高工作效率而紧紧勒在我们脖子上的死结。我在同读者或听众的对话中获知，这种效率只维持很短的时间。他们来信、打电话或在报告结束后与我直接对话，讨论理不清的问

题。他们按照我说的去做了,不想放弃从我这儿学到的东西,但是自己的能力却到了极限:事业成功了,生活完美了,而身体却完全垮了。

时间革命:引领生活

我总感觉像是遭到了雷击,因为我总是觉得人们在对我指指点点。我们做得越完美,对我们的要求就越多,难度就越大,就像一个转得越来越快而非常危险的旋转木马,要避免危险只有想办法跳下来,那就是制定新规则:如果要急着做成什么事,那就慢慢来。过去的几十年里,世界发生了飞速的变化。自从电脑、互联网、电子邮件、手机加快了日常生活节奏以来,要想自己做得更完美,就得跟上这种节奏。也就是说不是我们必须管理自己的时间,而是要对生活质量负起责任,即引领生活。



多花时间做重要的事,这是从防止时间偷偷溜走的经验中总结出来的生活格言。我们处理堆积如山的工作,并从中获得勇气,在瞬间即逝的时间里找到自己的平衡点。本书讲的是如何做人,如何使身体健康、事业成功,如何建立幸福愉悦的人际关系,以及如何在内心深处确定自己的方向。

弓箭手与飞镖投掷手

近年来,还有一种认识对我来说越来越重要。即开始时,我主要是面对那些确定了目标并开始系统地实现目标的人,他们不断地前进,像一支拉满弓射出去的箭,飞向目标。对这些人我曾这样写道:“请明确并坚定不移地实现目标。”

但在研讨班里我也认识了另外一种完全不同类型的人,他们走上了实现

目标之路后,不害怕绕弯路,为了创造和获得有意义的知识和事物,他们好像在做一些表面看来毫无意义的事。多数情况下他们并不是教条地完成工作,而是经常变换视角,保持魔术般的平衡,在加大的圆周运动中驶向目标,实现目标,或在这一过程中回到自我。应该说两者都是成功的。工作方式像飞镖轨迹那样的人,懂得了这种实现目标的方式不是错误的,重要的是掌握它、享受它。

对于上述两种生活方式,本书提供了不断提高质量的方法,那就是采用聪明的测试方法分析你的境况,提供许许多多切实可行的建议和行之有效的策略,使你走上工作与休闲之间的平衡之道:

- 你明白什么使你紧张疲劳,什么是你的障碍,什么夺走了你的时间。
- 你使生活的4个领域,即事业、身体、人际关系和生活意义,实现了平衡。
- 你确信是什么东西让你动机明确,让你处在“幸福”状态。
- 你利用目标的力量并且制定了计划。
- 你在无序和秩序之间找到了平衡,源源不断地激发自己的创造力。
- 你为重要的事情和清新雅致的休闲赢得了时间。

扔出飞镖吧!现在不做,更待何时?

我非常高兴地期待你来信告知你的经验,我们的网址:www.bumerang-prinzip.de。

衷心地问候大家

罗泰·赛维尔特

目 录

前 言	(1)
第一部分 时间观、幸福观、生活观	(1)
飞镖原理与时间观念	(1)
转轮中的仓鼠	(1)
飞镖原理	(3)
访谈:关于幸福的问题	(6)
我们的时间观	(12)
人生目标——通向幸福之路	(20)
快节奏的时代	(26)
快节奏社会的生活	(26)
测试:你患有匆忙反应综合征吗?	(30)
彼得原则	(31)
意愿与能力之间的平衡	(32)
幸福的时代	(33)
放慢节奏,把握幸福	(33)
有关人生意义的问题	(46)
测试:效率时间与非效率时间	(48)
第二部分 生活平衡之道	(57)
发掘生活的四个领域	(57)
何谓生活的真谛	(57)
测试:你的生活领域得到平衡了吗?	(60)
第一领域:工作	(61)
事业成功与身心耗竭	(61)
测试:你的身体是处于平衡状态,还是已有身心耗竭症?	(70)

第二领域：身体	(73)
凡事皆需时间	(73)
访谈：请教我们的生物钟	(83)
给身体七倍的时间	(87)
第三领域：人际关系	(91)
人际关系——幸福生活的网络	(92)
成为受欢迎的人	(97)
第四领域：人生的意义	(102)
内心空虚与满足	(102)
飞镖策略：找找你潜在的危险	(115)
成为时间主人的七个步骤	(116)
梦想你的生活，生活在梦想里	(116)
生活要学会做减法	(123)
发挥优势，接纳弱势	(125)
人生目标的力量	(128)
飞镖策略：SMART 公式——通向具体目标之路	(129)
将目光锁定要事	(131)
安排日常工作，避免浪费时间	(134)
驯服体内的懒虫	(137)
访谈：隐退者的梦想	(138)
第三部分 劳逸之间的生活艺术	(143)
我们的动力与阻力	(143)
工作的动力	(144)
测试：价值观——通向幸福之路	(147)
工作的障碍	(155)
测试：识别你的动力中哪些其实是阻力	(159)
排解压力，享受幸福	(165)
你的心理压力过大吗？	(166)
测试：你是否感到压力过大？	(170)
压力、幸福感及飞镖原理	(172)

访谈:什么是你的幸福源泉?	(174)
飞镖策略:抵御压力的 25 项法则	(183)
通向幸福感的动力按钮	(185)
飞镖策略:找出你的动力按钮	(190)
秩序——成功生活的一半	(192)
尝试富于创意的无序生活	(192)
左脑与右脑	(195)
测试:你用左脑还是右脑思考?	(196)
无序生活、创造力及成功	(201)
思维图——发展你的创造力	(206)
飞镖策略:思维图的制作方法	(207)
飞镖策略:循序渐进,发挥创造力	(211)
秩序——成功生活的一半	(213)
飞镖策略:优化办公场所	(216)
适度懒惰——成功生活的艺术	(220)
从容不迫,赢得比赛	(221)
学会舒缓	(224)
飞镖策略:安排休假	(225)
学会身心放松	(226)
学会说“不”,赢得时间	(228)
学会耐心等待	(229)
飞镖策略:巧用等待的时间	(232)
做好胜于完美	(233)
飞镖策略:生活不必十全十美	(234)
最有效的方法——帕累托效率法则	(235)
学会拒绝某些信件	(239)
适度懒惰的艺术——学会委托	(240)
现在不做,更待何时	(244)
成功者为自己选一个好顾问	(248)
后记:一切掌握在你的手中	(251)

第一部分

时间观、幸福观、生活观

你花多少时间构筑幸福？时间是不可替代的，而且逝去不可能再来，然而你却可以赢得时间：

- 避免忙忙碌碌，因为它会夺走你的时间。
- 按照你的生物钟生活，它会送给你时间。
- 花更多的时间去休闲，体味情感世界，把更多的时间用于家庭和朋友，多花点时间去生活，构筑幸福。

飞镖原理与时间观念

转轮中的仓鼠

办公桌上的文件堆成了山，约定一个接一个，手机铃声响个不停，电子邮箱中还有 30 多封邮件没有打开，传真纸没有了，打印机的墨盒空了，还得送孩子去锻炼，送小猫去看病，回家的路上要去修鞋店和银行，老母亲抱怨没有按时打电话给她，晚上新搬来的邻居邀请喝酒小叙，要给摄像机编程序，税务局提醒尽快交税务说明……天哪，一天也就 24 小时啊！

你安排好了吗？

“这么多事叫我怎么做？”为了减轻大脑的负担，你学会了把要做的事情列一个表，并使用记事日历，否则将一团糟。到处都贴上了黄色的记事条。你在相同时间内做了许多事，可是从本质上来说，你就像转轮中的仓鼠，在原地踏步的，节奏却越来越快。

生活飞快地离你而去

我们总是希望最终一切都会变好,这种感觉却没有出现。相反,生活节奏却越来越快,瞬间即逝。我们确实感觉到了岁月的流逝,但却很少能够回归自我。我们在电视机前、在酒杯中寻求短暂的自我麻醉,寄希望于未来:总有一天去上上陶艺班,总会有一天去嘎拉博斯岛(Galapagos-Insel)度假,因此,可以把没有读的书先塞进书架,等到日后有空再读。

这种快节奏的文化让越来越多的同事和朋友苦不堪言,不管到哪儿,我们总会听到如下的诉苦声:哎呀又失眠了,得了胃溃疡啊,偏头疼啦,听力下降了,累垮了啊,提不起精神呢。

请等等再抱怨

你想过没有,为什么那些有名的经济界领袖能给自己规定出闲暇时间呢,比如参观某个修道院,并借此放松一下?为什么有些人花得起钱去度一个集食疗、按摩、桑拿、研讨生活意义的培训班于一体的休闲周,想去放松一下就能经常去享受这样的休闲度假呢?为什么你上司的办公桌上干干净净?为什么我们看到图片中的那些人能够身着开领的休闲衬衣,潇洒自如?

“力量寓于静”这句格言告诉我们,只有把每一天、每一小时、每一分钟合理地安排进我们的生活,寻找并谋求生活的意义,我们才能找到调整好内心动力的方法,也就是说要在正确处理工作与休闲的生活艺术中、在飞镖原理中寻找答案。

飞镖——一种有意义的玩具

飞镖是用来调节平衡的。如果把生活的两端——“工作”与“休闲”——融进日常生活,我们就能利用内心的生活动力。飞镖意味着开始,因为飞镖投掷出去后,我们便两手空空了。飞镖用来试验,用于提高技术,让我们这些拥有一颗童心的人做游戏。

本书给你带来了满满一篮子玩具,你可以一会儿玩玩这个,一会儿玩玩那个,拿在手里转一转,闻一闻,用自己感兴趣的方法试着玩一玩喜欢的玩具,直到你赢了或感到无聊为止,此时玩具完成了使命,你把它捡回篮子里。也许此时你会注意到一个根本不稀罕的玩具,但是再过几天、几个星期或几

个月后,你却可能会突然喜欢上这个玩具。那时,就请你顺其自然玩上一把,看看自己的心情会如何变化。

改变生活是一个经过许许多多细小的步骤才能完成的过程,对于这一过程却很少有现成的答案,而更多的是可供试验的机会、方案和启示。本书所遵循的恰恰是这一思想。正如西班牙人所说,习惯开始时像蜘蛛丝那么细,尔后则变得像钢丝绳一样粗。日常生活习惯、想法或行为的一个小小的变化,都可能会引起你一生中的巨大变化。

飞镖原理

飞镖源自哪里?

每当我讲到飞镖原理,总会说飞镖是一种武器。这话也不全对,飞镖是世界上最古老的运动器具,仅从这点来说,它完全有资格占据本书的重要位置。飞镖已有 10000 年的历史,用小时来计算就是 87600000 个小时。澳大利亚原始居民当时用弧形的树杈去打猎,这些树杈飞行 100 米,能够击毙小动物,有一次甚至击倒了一只袋鼠。有时候扔出去的树杈又飞了回来,飞镖便成了原始居民文化和尊严的象征,成为一种非常神奇的东西。

其他文化里也有类似的木制投掷玩具,比如丹麦和荷兰发现的飞镖已有几千年的历史,美国亚利桑那州霍皮印第安人用飞镖打猎。在埃及法老图坦卡蒙(Tutanchamun)的墓里发现两打镶了金边的象牙飞镖,而这个法老的墓已有 3000 年的历史。1995 年,在德国的马格德堡附近,人们用挖掘机挖出了一支用白蜡木雕刻的左撇子用的飞镖,此飞镖制作于大约公元前 800 至 400 年。此前 10 年,在波兰卡帕藤地区的欧博拉多瓦洞穴里,也发现了用猛犸牙做的类似飞镖的投掷器具,能飞 60 米远,距今已有 20300 年的历史。

当今的飞镖热

飞镖也被称为“知识分子的飞碟”。一个飞镖的价钱在 5 到 35 欧元之间。飞镖有不同的形状,有 2 翼的、3 翼的、4 翼的,甚至还有 6 翼的;有 3 个角的、4 个角的,还有不同字母形状的。材料有塑料的,有机玻璃的,也有用细木雕刻的。真正的飞镖爱好者自己雕刻飞镖。德国人是世界上最好的飞镖投掷手,德国飞镖俱乐部有 500 名会员。现在的世界纪录是飞镖在飞出 2

分钟后飞回来。强有力的一掷能让飞镖飞行 150 米。人们喜欢绕比萨斜塔，特别是绕华盛顿纪念碑玩飞镖，但是这两个地方都禁止玩飞镖——恰恰是被禁止所以才特别刺激。掌握玩飞镖的技术需要一些时间，但是经过几天的练习，或许经过几次失败后自己就能玩起来了。

为什么飞镖能飞回来？

飞镖能飞回来是因为它有类似铁饼的飞行功能、类似螺旋桨的旋转功能，以及类似直升机旋翼的升降功能。投掷使它前进，地心的引力使它下降，其翼斗形的形状让它升起，旋转强迫它飞向侧面。至于它为什么能飞回来，我们还不甚清楚。

■ 首先飞镖必须是强力稳定地旋转，不能时快时慢。

■ 其次是具有能产生足够力量使其脱离地心的翼。

■ 再有就是这些翼在旋转时必须产生气体动力学上讲的升力，产生升力的原因是翼的形状类似机翼。

■ 如果升力与其自身重量的比例合理，飞镖飞回来就不成问题了。

■ 重要的是投掷方法得当。

如果你想更多地了解飞镖的物理原理，请登陆飞镖俱乐部的网站，网址是：www.bumerangclub.de。

飞镖提示

请投掷飞镖

投掷飞镖给你带来乐趣，美化你的心灵。汉堡的“飞镖项目”负责人温弗雷特·郭尔尼(Winfrid Gorny, 网址：www.das-bumerang-projekt.de)说：“人们忘掉了时间和空间，就像禅宗的打坐修炼，完全和飞镖融为一体。”没有什么东西能像飞镖那样使人放松，使生活更加平衡。

本书中的飞镖要寻找什么？

■ 飞镖的旋转向我们提示着生活的意义。扔出去的东西再回来，这看起来毫无意义，但仔细研究这一现象就会发现其中的很多奥妙。

■ 飞镖飞了回来，就如同我们通过探索、历险增长了见识，丰富了阅历，尔后又返回家园；如同我们在正确投资后得到了回报；或是说如同我们做出奉献后，作为回报我们得到了支持、友谊和爱。

■ 飞镖飞起代表着生活的提升，就如同我们利用了生命的活力，就可以在生活中翱翔。

■ 飞镖转速不可以时快时慢，就是说不应该有任何东西打破我们的平衡。

■ 飞镖能在各个极端点之间保持平衡，就像我们应在混乱与秩序、懒惰与努力、工作与休闲之间保持平衡一样。

■ 飞镖也是游戏。谁要是出于好奇拿起一支飞镖，便唤起了自己的童心。观察问题最简单的方法，常常是从最美好的方面看待生活。

■ 飞镖代表着创造力。飞镖两个翼的合作就像我们大脑两个半球的合作分工，左半球更多的是用于逻辑思维，右半球更多的是感性思维，而这恰恰是我们创造力的基础。

■ 飞镖代表着自由和解脱。一位阿拉伯的智者这样说道：“如果你确实想得到什么东西，那么就放开它，只有这样它才能回到你的身边，真正属于你。”

■ 飞镖代表着生活中的平衡。如果我们没有保持平衡，看问题过于片面，那么一切都将朝一个方向倾斜，我们必败无疑。

■ 飞镖代表着生活对立的两极。生活中的任何东西都是两面的，而且两者是紧密地联系在一起的。如果你急着想做什么事，那就请慢慢来。

■ 飞镖代表着生活之路。我们不是总能够直接达到目的，谁肯绕路，谁往往就能轻松而又快捷地获得完美的成功。

■ 飞镖代表着“幸福”。请忘却自我，集中精力做事吧，去享受纯粹的创业做事的幸福。因为所有飞镖爱好者都描述了旋转的飞镖飞回来那一刻他们所获得的恬静的幸福，所以我就不明白为什么人们常说“这事糟糕得就像飞镖飞到你身上一样”。

访谈：关于幸福的问题

什么是幸福？幸福会降临在谁的身上？幸福在哪里？怎样才能留住幸福？所有这些问题只有一个人能回答，那就是幸福自己。下面是对幸福的一次异乎寻常的访谈。

幸福是什么？

幸福就是人们对幸福的理解。

你盗用了科布伦茨幸福问题专家阿尔弗雷特·贝雷鲍姆(Alfred Bellebaum)的概念，我想知道如何理解幸福。

厄内斯特·海明威说幸福就是“健康的身体，糟糕的记忆”。亚瑟·叔本华认为幸福就是独来独往。阿尔图尔·施尼茨勒这样写道：“所有搅乱心灵的东西就是幸福。”歌德写诗描写道：“幸福自身是爱心。”让·雅克·卢梭则从实用的角度定义幸福：“在银行有大笔存款，拥有好的厨娘、健康的胃肠。”约翰·恩·涅斯托伊(Johann N. Nestroy)对幸福的定义却不怎么讨人喜欢，他把幸福描绘成“一个轻浮而又浓妆艳抹的、从远处看着漂亮的人。”事实上，每个人对幸福都有自己的定义。

如果没有人能清楚地知道幸福到底是什么，那么为什么恰恰是现在那么多人追求幸福？1990年以来，我们经历了一次真正的幸福热。幸福出现在报纸的大标题上，并在电视上频频亮相。每年都有700本传授幸福秘方进而许诺带给读者幸福的新书问世。

马贝拉酒店提供的第11项服务这样写道：你不应该感到无聊。这个世界到处充斥着无聊，但是没有人愿意承认这一点。人们整天忙忙碌碌，结果却越来越索然无味。人们变得麻木迟钝。突然有一天，人们向自己提出了颇有意义的问题：我为什么活在世上？此问题的答案不是“享受时光”，而是从那1074本标题里有幸福字眼的书中挑出一本来读读。

这样做能有用吗？

不知道。要是我，宁愿去喝瓶葡萄酒，最好是和朋友一道。

伊壁鸠鲁，我听到了你沉重的脚步。

古希腊哲人伊壁鸠鲁能够理解幸福，他认为，谁能从那忙忙碌碌地追逐虚荣、争强好胜的行为中回归自我，并和朋友分享再平常不过的喜悦，谁便得到了幸福。而许多人都把伊壁鸠鲁误认为一个酒色之徒。但他绝不是这样的人，他理解的喜悦和欢乐是水、面包、交谈以及偶尔能喝上一杯葡萄酒。

那么你一定喜欢慕尼黑研究大脑的科学家恩斯特·波皮尔(Ernst Pöppel)教授了。他认为幸福是对欢乐和痛苦的体验。

他的确是一个聪明人，只是我不喜欢他的胡子，它使我想起了弗洛伊德。

是不是因为西蒙·弗洛伊德认为幸福不在人们创造的计划里？

他是一个悲观主义者，对于人们的任何一个微笑他都会怀疑。

这么说弗洛伊德就成了伍迪·艾伦基因载体了？

如果你想知道生活中的东西是否取决于自己的天性，那么我的回答既是肯定的又是否定的。世界上有所谓的伍迪·艾伦基因，或是说悲观者的基因、倒霉家伙的基因。格林童话中那个幸福的汉斯也是一个倒霉鬼，他遭遇的倒霉事一个接一个，但还是感谢上帝给他的幸福。这就是真正的幸福：尽管遭遇不幸，但仍然积极面对。

恩斯特·波皮尔教授说，人生最初十年接受的教育比基因重要得多，因为这正是大脑神经细胞网络形成的阶段。正是这些细胞网络使人感知到诚信和喜悦，使之成为乐观的人。

他说的有道理。患有慢性悲观病的家长往往破坏和阻止孩子做游戏，他们禁止孩子演奏乐器，不给孩子们读书，阻止孩子经历和体验生活。在人生的头十年，经历和经验越多，大脑就越丰富，人也就更乐观。

艾姆尼特研究所的调查问卷(EMNID-Umfrage)结果显示,81.3%的德国人认为自己幸福。

一个完美的谎言。德国人这样说是因为社会要求他们这样做,在我们的社会里,要想实现什么目标就必须幸福。但是事实不是这样。美国的心理学家和情感研究专家丹尼尔·高曼(Daniel Goleman)警告说,社会缺乏情感的现象正在蔓延,人们感到越来越压抑,就是说绝对感觉不到快乐和痛苦。事实是,1944年后出生的德国人患抑郁症的比例是他们爷爷那一代人的三倍多。这还只是冰山一角。在冰山下面,暴力犯罪、自杀、吸毒等现象越来越严重,特别是在美国尤为严重。

难道你就这么悲观?

那你自己看看吧,幸福是一个多面镜。

1796年,幸福已经作为人权写进美国的独立宣言,难道这也不管用吗?

这只表明人们拥有追求幸福的权力,但是这项权力却没有得到保证。这给人们带来了压力,因此大家都做出幸福的样子,即保持微笑。而心理分析家们却从这些结果中得出了各种各样的结论。

恩斯特·波皮尔教授说他怀疑所有的心理分析家,因为他们认为通过心理治疗可以医治好人们的性格,比如自私、多疑、不满等,从而使人获得幸福。而恩斯特·波皮尔教认为,这是不可能的,因为心理治疗使病人失掉了自发性,这是可怕的幸福损失。

你知道所有不幸的根源吗?那就是不断地询问自己是不是幸福,并以此给别人造成负担。这就是美国的“你好吗”文化的特点。谁要是把幸福作为自己的目标,那么他将一无所获。只有当人们没有期待幸福时,幸福才会出现。在现实中生活,融入自然,脚踏实地,享受降临的幸福,并因此而喜悦和兴奋——谁这样寻求幸福,谁就可以得到幸福。