

99 Ways to be  
Happier  
Every Day

# 幸福一生的 99种方法

[美]

特里·汉普顿  
罗尼·哈柏 著

立青 译

湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

如果想看见雨天的阳光，那就  
翻开这本书吧！

# 幸福一生的

# 99 ♥种方法

[美] 特里·汉普顿 著  
罗尼·哈 柏

立 青 译



湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

## 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

幸福一生的 99 种方法/[美]特里·汉普顿,罗尼·哈柏著;立青译.  
武汉:湖北人民出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 216 - 05170 - 5

I. 幸…

II. ①特…②罗…③立…

III. 幸福—青年读物

IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 084683 号

© 1999 by Terry Hampton and Ronnie Harper

First published in the United States of America by Pelican  
Publishing Company, Inc.

Chinese Simplified Characters language edition licensed to Hubei People's Press for  
sale in China.

幸福一生的 99 种方法

[美]特里·汉普顿 罗尼·哈柏 著  
立青 译

出版发行: 湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号  
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司  
开本:960 毫米×1280 毫米 1/32  
字数:119 千字

经销:湖北省新华书店  
印张:6.5  
插页:1

版次:2008 年 1 月第 1 版  
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05170 - 5

印次:2008 年 1 月第 1 次印刷  
定价:22.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



**特里·汉普顿**出生并成长于美国密苏里州的威斯特普兰。她在高中时就积极参加很多俱乐部和团体的活动，在高中二年级被称为“最佳小公民”。在威斯特普兰高中时，她在演讲和辩论中获得了无数的奖项，并在全国性的活动上进行即席演讲。毕业后，她进入西南密苏里州立大学学习，嫁给了最棒的艾伦·汉普顿（他们结婚已经十八年），生下了世界上最棒的孩子特蕾西·伊兰，现在女儿也是大学一年级的学生。特里在社区活动中保持活跃，并在1990年被授予威斯特普兰的“年度杰出女性”和1995年的“年度杰出志愿者”。

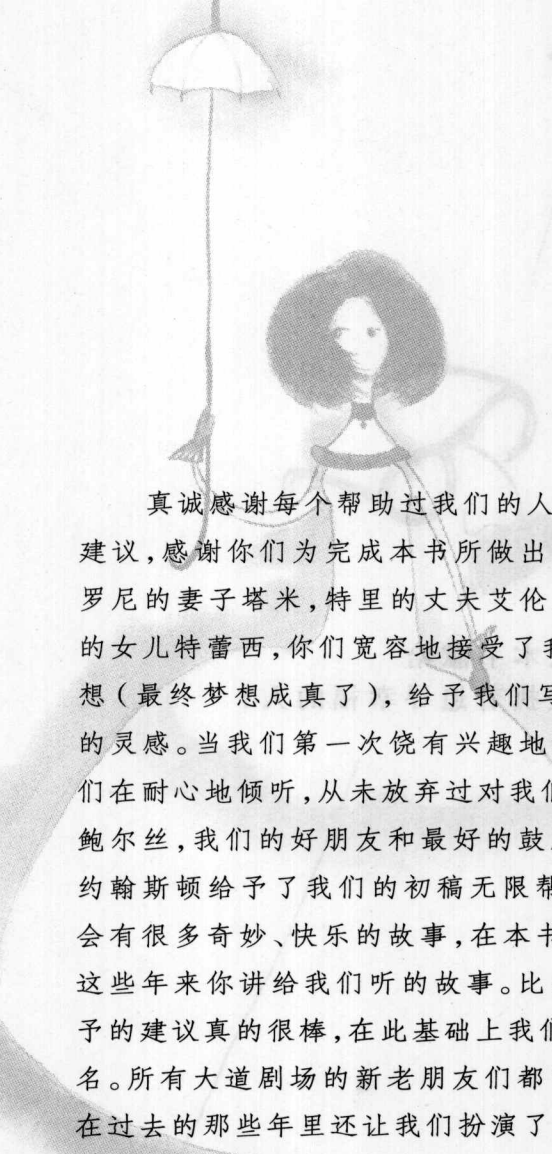
**罗尼·哈柏**在美国密苏里州的威斯特普兰长大。他在学校参加了很多活动，比如踢足球、参加田径比赛、组织乐队、参加唱诗班、投身于“全国荣誉社会”组织和学生会。他凭借吹大号所得的奖学金，进入阿肯色州立大学学习，在那里，他遇到了塔米（他们结婚已经十年）。在换了几次专业后，他以社会教育学学士毕业。罗尼曾经教过适应身体教育和K-12特殊教育，并在暑假期间参与了《阿肯色旅行家》的编写。目前任职于威斯特普兰学区。



# 99 Ways to be | Happier Every Day

**立 青**，原名曹靖，南京某外国语学院国际关系专业研究生。曾在《解放军报》、《中国青年报》等报刊发表文学作品并获奖。

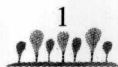




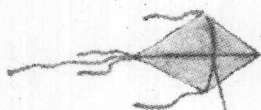
## 致 谢

真诚感谢每个帮助过我们的人，感谢你们的构想建议，感谢你们为完成本书所做出的努力。尤其感谢罗尼的妻子塔米，特里的丈夫艾伦，还有艾伦和特里的女儿特蕾西，你们宽容地接受了我们不切实际的梦想（最终梦想成真了），给予我们写下许多幸福故事的灵感。当我们第一次饶有兴趣地讲述构想时，是你们在耐心地倾听，从未放弃过对我们的期望！朱迪·鲍尔丝，我们的好朋友和最好的鼓励者，你和戴娜·约翰斯顿给予了我们的初稿无限帮助。玛丽蒂斯总会有很多奇妙、快乐的故事，在本书中你会发现很多这些年来你讲给我们听的故事。比尔·斯宾塞，你给予的建议真的很棒，在此基础上我们收获了本书的书名。所有大道剧场的新老朋友们都曾给予我们灵感，在过去的那些年里还让我们扮演了许多优秀的角色，我们将永远感激。

给予我们帮助的人，这里只提到了很少一部分，正是因为你们的存在，才让我们无比幸福！



甜衣糖 99 的主一第章



嘟嘟

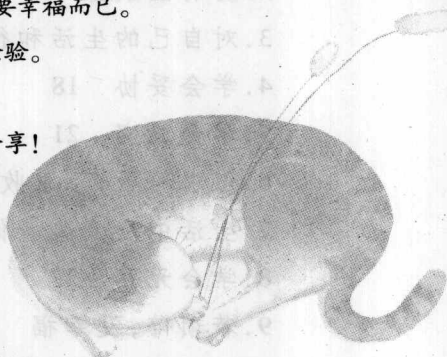


谨以本书献给  
那些执着追寻幸福的人！

！甜衣糖 99 的主一第章

1. 热爱生活吧！尽情享受生命的每一分钟。
2. 万事皆有可能！
3. 生活本身就是不公平的，顺其自然就好。
4. 给予最多，收获最多。
5. 过分关注细节注定一事无成。
6. 宁赞美，勿抱怨。
7. 智者裹足不前，愚者铤而走险。
8. 幸福的生活是一种平衡。
9. 担忧就像一把摇椅；让你有事做，却毫无结果。
10. 自信的人往往都是幸福的。
11. 要爱就爱这样的我！
12. 有时，走向幸福的诀窍只是记住要幸福而已。
13. 没有任何谎言能够经历时间的检验。
14. 一个微笑就能带来奇迹。
15. 无论你擅长什么——记得与人分享！
16. 今天的你会比昨天的你更明智。
17. 你的生活你做主！
18. 草率做出判断是很危险的。
19. 同爱一样强大的是打破隔阂。
20. 只要面朝阳光，你就不会看到阴影。
21. 没有比吃力不讨好更浪费精力的事了。
22. 改掉坏习惯养成好习惯，这需要时间的洗涤和阅历的增长。
23. 生命就是一个学习的过程。
24. 给你的水杯倒满欢乐，干杯！
25. 孩子可以给我们带来生命中最幸福的时光。
26. 永远不要让别人支配你的生活。
27. 抓住今天，活在当下。
28. 做真实的自己。
29. 己所不欲，勿施于人。

## 摘选语花



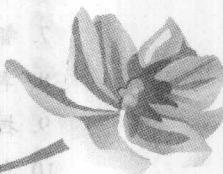


# 目录

## 前言 10

## 第一章 审视你的生活态度 12

1. 热爱生活 13
2. 要有幽默感 14
3. 对自己的生活和行为负责 16
4. 学会妥协 18
5. 学会诚实 21
6. 但求给予,不求收获 23
7. 生活中没人欠着你 25
8. 学会无私 27
9. 若琐碎,没幸福 28
10. 是抱怨偷走了快乐 30
11. 别让无法控制的事干扰你的生活 31
12. 不要让情绪支配你的生活 34
13. 世上本无事,庸人自扰之 36
14. 担忧最徒劳 38
15. 学会积极乐观 39
16. 不要做个受害者 40
17. 学会自信 42



18.“我能”胜于“我知” 45

19.热爱你的工作 47

20.爱自己,爱他人 49

21.幸福是种态度 52

## 第二章 有技巧地与人沟通 54

22.真诚待人 55

23.学会倾听 58

24.有时要学会说不 59

25.对每个人友好地微笑 60

26.完善地表达自己就已经成功了99% 62

27.“万事通”真讨厌 65

28.向有经验者取经,要谨慎给予别人建议 66

29.做个良师益友 67

30.说“不知道”其实不丢人 69

31.散布谣言是个坏习惯 71

32.只有在生命受到威胁和其他真正紧急的情况下,你才可以大喊大叫 74

33.谨慎抉择你的战场 76

34.不要恫吓别人,除非你决心付诸实施 78

35.对于别人的请求,不要习惯性地说“行”或“不行” 79

36.遇事发生冲突时,要对事不对人 80

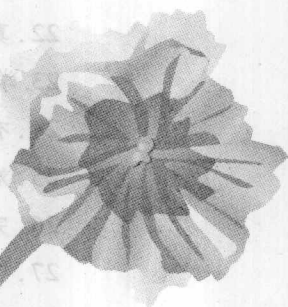
37.学会与自己沟通 82

38.与人沟通要有耐心 83



### 第三章 妥善地为人处世 86

- 39. 你的生活你做主 87
- 40. 去发现人世间美好的一面 91
- 41. 假设别人没有错 93
- 42. 荣誉当属有功之人 94
- 43. 要知道,通常没有  
人想害你 96
- 44. 尊重每个人 97
- 45. 百无一用是仇恨 98
- 46. 打破偏见和偏执的  
循环 100
- 47. 学会宽容 101
- 48. 做个有风度的人 104
- 49. 别为火鸡而沮丧 105
- 50. 和你愿意共事的人  
一起工作 107
- 51. 一个值得思量的笺  
言:“别帮倒忙。”108
- 52. 学会言行一致 110
- 53. 试图拯救世界是难  
以办到的任务 111
- 54. 不要吝啬赞扬和祝  
福 113



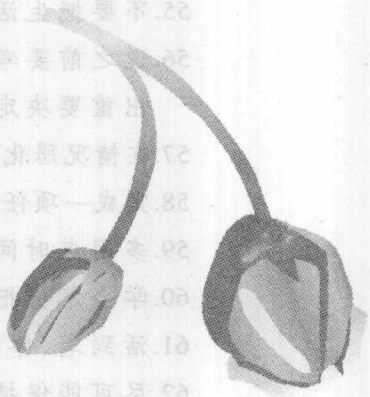
## 第四章 运用常识 116

55. 不要把生活复杂化 117
56. 说之前要考虑清楚, 不要草率作出重要决定 118
57. 在情况恶化之前就着手处理 119
58. 完成一项任务再开始下一项 120
59. 多用点时间, 把事情一次性做好 122
60. 学会怎样把任务托付于人 123
61. 活到老, 学到老 126
62. 尽可能保持身体活跃 127
63. 要和那些有启发性的、快乐的人交谈, 听他们说什么, 读他们写的书 129
64. 要准时付清账单并注意你的债务状况 130
65. 做人要守时和值得信赖 131
66. 学会井井有条 133
67. 收拾好自己的东西 135
68. 如果你外借物品, 要知道它也许会以不同的形式回来 136
69. 白纸黑字写下来 139
70. 穿着要舒适 140
71. 给自己放个假 141



## 第五章 爱你的朋友和家人 144

- 72. 和朋友结婚 145
- 73. 爱你的孩子 146
- 74. 孩子解决不了婚姻的问题 150
- 75. 在找寻爱情时不要发生性行为 151
- 76. 和工作相比, 对家庭要付出多一点 153
- 77. 如果爱一个人, 不要看得太紧, 确保给予足够的空间让爱成长 155
- 78. 永远不要背叛别人对你的信任 158
- 79. 掌控自己生活的人有更好的机会获得幸福 159
- 80. 没人应该被打 160
- 81. 内疚是旅行的不幸目的地 162
- 82. 养只宠物 167
- 83. 结交那些快乐并热爱生活的朋友 170



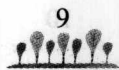
## 第六章 决定什么事情是真正重要的 174

- 84. 风物长宜放眼量 175
- 85. 一切都会过去 176
- 86. 活在当下 178
- 87. 不要仅限于梦想, 去实现它 179
- 88. 永远不要去看篱笆隔壁的那块草地  
(除非你知道有门可以通往那里) 181
- 89. 承认你在生活中会犯错 182
- 90. 认识到你的缺陷并继续前进 184
- 91. 有目标的生活 185
- 92. 坚持你的信念 187
- 93. 永远向前 189
- 94. 金钱很重要, 但它不是万能的 190
- 95. 学会付出 192
- 96. 专心致志于一个目标 194
- 97. 辨认出注定失败的目标, 不要继续浪费时间 197
- 98. 永远遵守“黄金法则” 198
- 99. 坚定信仰 201

一篇祷文 202

结语 203

我们的感谢信 205





## 前言

人为什么要执着地追求幸福，又怎样去追求呢？

让我们先来解释为什么：作为美国人，《独立宣言》保证了我们追求幸福的权利！

当美国的建国者们起草这份宣言宣告摆脱英国的统治、拥有自由时，他们坚信“这些真理是不言而喻的：人人生而平等，造物主赋予他们若干不可剥夺的权利，其中包括生命权、自由权和追求幸福的权利”。

这并没有确保我们的幸福，只是保证了我们有追求幸福、并最终得到幸福的权利。

那么，应该怎样去追求幸福呢？这个问题，我们也曾经问过自己。为了找到答案，我们列出一条条细目：哪些事使我们幸福，又是哪些事使我们身边的人幸福。然后，将它们重新整理并综合在一起。本书所要讲述的内容就这样诞生了。

值得一提的是，在追求幸福这方面，我们并不是权威人士，只是从自己的生活中总结了一些幸福的准则。虽然我们声称已经得到了幸福，但这并不意味着我们每时每刻都快乐和微笑着，只是我们真的喜欢自己，热爱生活。

对于不同的人来说,幸福有着各自的含义。显而易见,幸福是一个由许多部分组成的综合体。我们可以掌控其中一部分,却控制不了其他部分。举例来说,人的生理和心理因素就是无法改变的。研究此类问题的科学家们表示,我们与生俱来的禀赋中有50%可以决定人的幸福,其余的50%则在我们的掌控之中。本书所要关注的就是后者,即可以被控制的那部分。



本书中,我们用故事、轶事和插图来审视生活中的某些领域。在这些领域中,每个人几乎每天都要作出一些决定。在探讨追求幸福这一主题的过程中,我们坚信,任何人都可以更幸福,只要他或她愿意如此。

与《独立宣言》一样,我们不能保证使你幸福,但我们却可以鼓励你执着地、诚实地、真挚地、全心全意地去追求它。



