

一种帮助你释放工作和生活压力、增进快乐的生活哲学

畅销书《生命的深呼吸》和《心灵鸡汤》作者的最新力作

[美] 艾伦·科恩/著 艾伦·戈登/图

你像你的 狗一样快乐吗？



ARE YOU AS HAPPY AS YOUR DOG ?

中国商业出版社

一种帮助你释放工作和生活压力、增进快乐的生活哲学

畅销书《生命的深呼吸》和《心灵鸡汤》作者的最新力作

[美] 艾伦·科恩/著 艾伦·戈登/图

你像你的 狗一样快乐吗？



ARE YOU AS HAPPY AS YOUR DOG ?

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

你像你的狗一样快乐吗?/[美] 艾伦·科恩著; 张培祥译.

—北京: 中国商业出版社, 2003.8

ISBN 7-5044-4803-6

I. 你... II. ①艾... ②张... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022585 号

[京] 图字 01-2003-1749

Are You As Happy As Your Dog ?

Sure-Fire Ways to Wake Up with a Smile as Big as Your Pooch's

Copyright © 1996 by Alan Cohen

Chinese Edition Copyright © 2003

by China Commercial Publishing House (中国商业出版社)

All Rights Reserved

责任编辑/孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京航宇印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 32 开 3 印张 70 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

Are You As Happy



As Your Dog ?

你像你的狗一样快乐吗？

Are You As Happy As Your Dog





作者

艾伦·科恩的简介

艾伦·科恩是全美最受欢迎的励志作家和演说家之一，他是很多人的心灵导师，他的书籍、磁带、报纸专栏和励志培训班打动了数千万的读者和学员，帮助他们恢复了自信心，找到了追求梦想的勇气。

艾伦的第一本书《龙不再住这里》已经成为现代心灵哲学的经典著作，二十年来一直名列于畅销书排行榜中。美国一个全国性宗教团体在一次调查中把《龙不再住这里》一书称为“十年来最具影响力的十本书之一”。

艾伦是《纽约时报》头号畅销书——《心灵鸡汤》系列的作者之一，他的一部作品已被拍成了《心灵鸡汤》电视系列片中的一集。他写作的生活励志书《生命的深呼吸》获得了《身体、头脑与精神》杂志颁发的“优秀图书奖”。他的书在全球已经被译成了十三种不同的语言。

每个月，全球有60家杂志联合刊登艾伦·科恩的个人专栏——《来自心灵》。他的访谈录和文章受到了《智力科学》、《个人进步》、《新现实》、《人力潜能》和《视野》等杂志的高度评价。一位作家



则这样评价艾伦·科恩：“他用自己的生活和辛勤的工作为成千上万的人指明了道路，给他们带来了欢乐和清晰透彻的思想。”

艾伦是很多广播电台和电视台的嘉宾，他曾参加过CNBC的“美国对话”节目，还多次参加“早上好”节目。他的讲座还是“智慧”频道的定期广播节目，通过人造卫星向全球转播。在广播和电视节目中，他被人称为“一位令人震惊的嘉宾，一位让人叹服的交流家”。

他还是美国最大的整体教育中心——欧米加研究所的专家之一。艾伦经常往返于美国、欧洲、俄罗斯、印尼、希腊和南美等地，受当地社会组织的邀请发表演说。他还指导着多个国家的宗教团体，帮助那些虔诚的人们踏上通往神圣之地的道路。

艾伦住在美国夏威夷的毛依岛，他在那儿过着冥思默想的隐居生活。



美国知名作家和演说家 对艾伦·科恩的赞誉

● 没有任何人比艾伦·科恩对我一生的影响更大。他帮助我不断拓宽对自我的认识，加深对人生的理解。他用自己的生活和辛勤的工作为成千上万的人指明了道路，给他们带来了欢乐和清晰透彻的思想。艾伦是一位拥有不可估量的影响力的人物，他一直在与我们分享他那深邃的洞见和高贵的智慧。艾伦，我们从你那里受益良多，你是我们许多人的领路人。谢谢你！

◎ 尼尔·唐纳德·华尔斯，《与上帝交谈》一书作者
Neale Donald Walsch, Author of *Conversations with God*

● 艾伦·科恩是当代最雄辩的演说家。

◎ 詹姆斯·雷德费尔德，《塞利斯坦寓言》一书作者
James Redfield, Author of *The Celestine Prophecy*



●在心灵觉醒的大赛场上，艾伦·科恩无疑是全世界最杰出的选手之一。我希望那些有实力、有知识、有洞察力的人们来阅读艾伦的作品并实践艾伦的主张。

◎韦恩·戴尔博士，《年龄的智慧》一书作者
Dr. Wayne W. Dyer, Author of Wisdom of the Ages

●艾伦·科恩拥有非凡的讲述故事的天赋，他是一位热心而睿智的老师。

◎琼·波利森科博士，《灵魂之火》一书作者
Dr. Joan Borysenko, Author of Fire in the Soul

●艾伦·科恩通过书籍和磁带与我们分享他的心灵，这种方式是积极的、充满活力的，他为人性的回归做出了重大的贡献。应该让更多的人接受并实践他那些极其重要的观点。

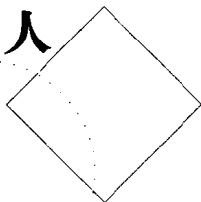
◎杰利·杰姆波斯基博士，《爱就是让恐惧走开》一书作者
Dr. Jerry Jampolsky, Author of Love Is Letting Go of Fear

●人类正经历着一场意义深远的转变，艾伦·科恩是这个过渡时期最高贵、最强有力的指路明灯之一。他的书能让你找到战胜恐惧的勇气，使你自然而然地进入到人类发展的新阶段。

◎芭芭拉·马科斯·哈波德，《夏娃的渴望》一书作者
Barbara Marx Hubbard, Author of The Hunger of Eve



美国广播电视节目主持人 对艾伦·科恩的评价



◆与艾伦·科恩坐在一起并享受他那妙趣横生的谈吐是一件多么荣幸的事啊！他有一种与生俱来的宽容、博爱和洞察力。他为人们指出了一条通往幸福、轻松、充满乐趣的生活道路。

◎卡罗林·克拉福特，“智慧”广播电台主播
Carolyn Craft, Director of WISDOM Radio

◆艾伦把我们领入了一个其他人不敢进入的世界，他教我们勇敢地爱那些大部分人认为不可能去爱的事物。他精力充沛，聪明睿智，友好温和，是一位极富创新性的杰出领导者。

◎克里斯多夫·诺顿，“新世界”广播电台
Christopher Naughton, New World Radio

◆艾伦·科恩在广播节目中的表现极其不同寻常……他是一位令人震惊的嘉宾，一位让人叹服的交流家！

◎保罗·冈查勒，“保罗·冈查勒秀”节目主持人
Paul Gonzalez, The Paul Gonzalez Show



◆艾伦是访谈节目最理想的嘉宾！他随时能讲出一个妙语横生的故事，使得谈话节目主持人表现良好。他像丝绸一样平滑优雅，在个人成长和心灵开发领域有很深的造诣。

◎马克·匹兹迪克博士，“自由作品”无线广播网节目主持人
Dr. Mark Pitstick, Liberty Works Radio Network

◆我对艾伦·科恩印象最深刻的是他的智慧和高贵的精神！他出类拔萃，谦逊有礼，仁慈博爱。他也是一位能吸引所有人的节目主持人，他幽默、机智，富于同情心。

◎米歇尔勒内·贝尔，“光明时代”主持人
Micheline K. Bell, In Light Times

◆艾伦·科恩的洞察力与丰富的阅历给我们的员工和观众们带来了力量与希望。

◎查理·皮特曼，“畅所欲言”广播节目主持人
Charlie Pitman, Feel Free Talk Radio

◆艾伦·科恩的故事深深打动了我。我绝对欢迎他当我的嘉宾。

◎焦耳·罗伯兹，洛杉矶KABA黄金时段节目主持人
Joel Roberts, prime time host, KABC, Los Angeles

◆我很荣幸曾与他合作，他见多识广，给我的观众传授了很多秘诀，并提出了不少建议，而这些我们在生活中都用得着。

◎安·韦斯特博士，“空中战士”节目主持人
Dr. Ann West, Warriors in Flight

你 像 你 的 狗



一 样 快 乐 吗 ？





有一天，我所遇到的一个人对我说：“多年以来，我的日子过得一团糟，每天我都向上帝祈祷，希望一觉醒来能变得像我的狗一样快乐。”

回家后，我一直在思考这个问题。我是否像我的狗一样快乐呢？嗯……

我开始观察我的狗麦奇（麦奇金的简称）。他总是很快乐。麦奇是我见过的活得最开心的家伙。他总是能不断找到新的喜悦，发现新的事物。

我清楚地意识到，一定有某些事情是麦奇知道而我不知道的（至少是被我遗忘了的）。于是，我决定研究一下麦奇的态度，看看究竟他在做些什么事情而我不是这样的。

我从我的宠物身上发现了快乐的秘密，下面就是我的心得。

Are You As Happy As Your Dog ?

I met a man who told me, "For years I was so miserable that I prayed to God daily to let me wake up as happy as my dog!"

I went home and thought about it. Am I as happy as my dog? Hmmmm.

I began to observe my dog Munchie (short for Munchkin), who is happy all the time. Munchie is the most joyful creature I have ever seen. He lives in a state of continuous delight and discovery.

It became clear to me that Munchie knew something I didn't know (or at least didn't remember). So I decided to study Munchie's attitude to see what he was doing that I was missing.

Here is what I learned from my pet about how to be happy:

你 像 你 的 狗

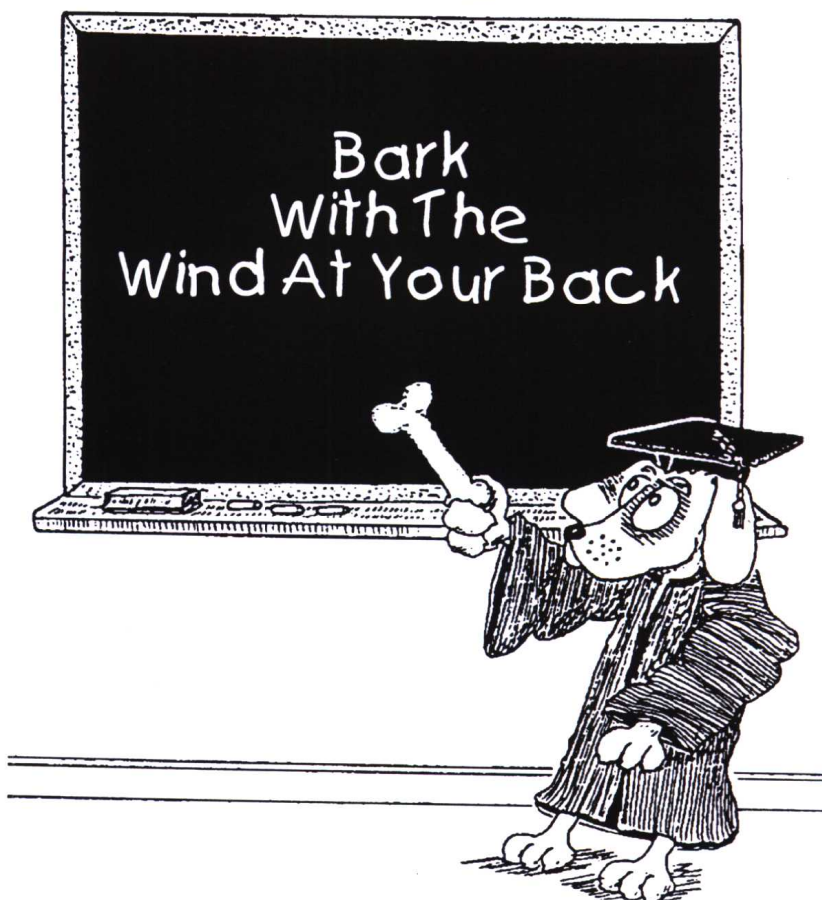


一 样 快 乐 吗 ？





在风中狂吠





每次我把车停到车库里的时候，不管麦奇在做什么，一听到响动，他就飞也似的奔来迎接我。他又叫又闹，使劲摇着尾巴，毛茸茸的尾巴尖儿在车库的地板上扫来扫去，脖子上的铃铛叮啷作响。（从麦奇身上，我终于明白了什么叫做“情不自禁”。）

不论我离家多久，麦奇总是兴高采烈地来迎接我，热情丝毫不减。即使我出去了很久才回来，他也不会叉起胳膊一本正经地说：“我想我们该谈谈了，对于我们的关系你过去是如何承诺的……”不，他很高兴看到我，而且让我也知道这一点。

As soon as Munchie hears my car pull up to the garage, he drops whatever he is doing and zooms to meet me. He barks and cries at the same time, wags his tail so hard that he wipes up the garage floor with his fuzzy butt, and he tinkles. (Munchie taught me the meaning of the phrase, "I could hardly contain myself!")

Munchie gives me the same wholehearted greeting no matter how long I have been away. When I come home after a long time he doesn't sit on his haunches with his arms folded and soberly announce, "I think it's time we discussed your commitment to our relationship." He is just happy to see me, and he lets me know it.

Are You As Happy



As Your Dog ?



爱你没商量

LOVE UNCONDITIONALLY



不论做什么事情，麦奇都全心全意投入其中。他既不会追忆往事，也不会忧虑将来。你不会看到他坐在当地的酒吧里抱着一瓶啤酒伤感曾经的爱情。——他没有曾经的爱情，他只爱他眼前的东西。

Munchie is fully present, whatever he is doing. He has no sense of the past or future. You will not find Munchie at a local bar nursing a beer over lose love. He has no lost love. He loves whatever is before him.