

快乐生活的



个秘密

*Choices:
Taking Control*

of Your Life and Making It Matter

〔美〕梅洛迪·贝蒂 著

秘密原本不是秘诀

它只是提醒你那些不曾留意的快乐元素而已



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

「美」梅洛迪·贝蒂 著
张 弢 译

快乐生活的

50

↑
个秘密

*Choices:
Taking Control*

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活的50个秘密 / [美] 贝蒂著; 张弢译. —北京: 中信出版社, 2003.7

书名原文: Choices: Taking Control of Your Life and Making It Matter

ISBN 7-80073-793-4

I. 快… II. ①贝… 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049089号

Choices: Taking Control of Your Life and Making It Matter

Copyright © 2002 by Melody Beattie

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc. through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

快乐生活的50个秘密

KUAILE SHENGHUO DE 50 GE MIMI

著 者: [美] 梅洛迪·贝蒂

译 者: 张 弢

责任编辑: 李 鲜

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 7.25 **字 数:** 136千字

版 次: 2003年8月第1版 **印 次:** 2003年8月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1145

书 号: ISBN 7-80073-793-4/B · 64

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

献给所有希望快乐生活的人。

序 言

打开你的礼物

一天，有位妇女对我说：“你要是能告诉我怎样在任何情况下都做到镇定自如、从容应对，那么我倒非常愿意洗耳恭听。”这正是本书将要探讨的主题：如何有条不紊地管理好自己的生活。

“我的一个朋友才24岁，已经订婚了。可是上个周末她的男朋友却在滑雪时摔死了。为什么偏偏让他赶上了这样的事？为什么非要让她经历这样的痛苦？”

“我和男友约会已经有三个月了。离婚这么多年以来我第一次谈恋爱，然而他却骗了我。这可是我离婚后头一回动了真情。为什么要让我碰上这样的事？”

为什么我丈夫要欺骗我，为什么要毁掉我们的婚姻？为什么我的新车质量这么糟糕？为什么要让如此高洁的女人在生命最后的七年时间里瘫痪在床上？为什么我的孩子要对我发火？为什么我的前任男友还对我纠缠不休？为什么我不能彻底忘了他，还会对他念念不忘？为什么我的父母会失去理智？

当别人碰到什么事情的时候，我们开口说些“现实些，坚强点，发生这样的事总有它的道理”之类的安慰话是件很容易的事。然而当我们在感到恐惧、内疚、愤愤不平、伤心茫然并且需要审视自己的情感得失的时候，事情就变得不那么简单了。

我们在什么情况下会表现失常？当我们试图办成一件超出自己能力范围的事时，当事情的发展出乎我们的设想或愿望时，我们都会表现失常。

每当我们看不到事物发展的因果关系时，我们会感到疑惑和痛苦，



X

并且很容易受到我们不理解的事物的伤害。“难道世上的事情都是杂乱无章，毫无规律可循吗？”我们可能会发出这样的疑问，“或者真的存在某种上天的安排？”另外我们也可能会像C. S. 刘易斯（C. S. Lewis）在《见证悲情》（*A Grief Observed*）中所说的那样，毫不犹豫地相信老天爷和老天爷的安排。“我认为‘老天爷根本就不存在’这样的说法其实并不可怕，”刘易斯写道，“真正让我感到可怕的说法是‘这就是老天爷的安排’。”

世上的事情都是事先安排好了的吗？我们到底能不能自己做主自己的事情呢？这样的想法都有一定的道理。我们无法选择电视台播出什么节目，但是我们却可以选择看不看电视以及看什么频道。弄清楚哪些东西我们可以选择（即我们可以控制的事物），哪些东西无法选择是保持健康心态和坚持积极信仰的核心。

我们会碰到很多自己无法控制的事情。这包括他人及其自由意志，以及命运的变幻。然而我们也有自己可以控制的东西，那就是我们自己的行为以及我们做出选择的能力。我们无法控制自己会碰到什么样的事情，但是我们可以做出自己的选择。

我们的选择真的会产生实际意义吗？除了早饭午饭吃什么以外，我们真的还有其他可以选择的东西吗？如果发生了我们无法控制的事情又该怎么办呢？我们最爱的人走了——或是去世了，或是离开了，或者为了过上自己向往的生活，我们与他或她欢而散了；我们最要好的朋友对我们说了谎，背叛了我们；或者我们的父母或好朋友染上了重病……

这时候我们又都有哪些选择呢？

或许我们的收入本来就很微薄，却还要独自抚养年幼的孩子；或许我们已经到了48岁的年龄却仍然看不到一丝时来运转的希望；或许我们的生意已经垮了，希望也破灭了；或许虽然我们尽了全力，但计划最终却没有实现。我们努力再努力，然而梦想却依然是梦想。

也许我们有选择的机会，但是我们自己却无法识别这样的机会。

大约在儿子夏恩去世三个月后的一天，我和女儿的一个朋友坐在厨房里聊天。她用手扶着我的肩膀，神情庄重地注视着我。

“今天上英语课时老师让我们写一篇关于勇气的作文，”她说道，“结果我就写了你。”

她的话让我心里一动，同时也让我平添几分沮丧。

XI

我并不是一个坚强的人，生活也没有给我一个选择的机会。

或许我对自己面临的选择并不满意：要么继续下去，要么干脆放弃。

有时候我们会觉得自己已经到了一种别无选择的地步——至少是我们看不出有任何选择的余地。或许我们觉得自己只能跟着感觉走。有时我们仅有的几种选择却不能令我们满意——每种选择都有让人无法接受的缺憾，所以我们并不喜欢自己面临的这些选择，这种情况就是所谓的困境。另外，有时候我们也会同时面临很多种选择，结果自己却被搞得六神无主了。

不做选择——这其实也是一种选择。

或者我们宁愿让别人替我们选择，以为这样一来我们就可以不必承担任何后果。其实即使我们让别人代替自己做出选择，我们照样还要承担选择的后果。

并非所有的选择都黑白分明，其中有一些就是灰色的选择。感情因素以及其他情有可原的因素都可能会渗透其中。而我们面临的挑战——需要做出艰难的选择，却常常会出现在我们最不希望它们出现的地方。这就是我们最薄弱的地方。有些我们自认为是不正确的选择结果反而变成了自己力所能及的最佳结果；而有些时候我们自认为是最好的选择却可能会事与愿违地导致既伤及他人又危害自己的严重后果。

把握住自己的生活就如同攀登陡峭的山峰，一方面需要集中精力，全神贯注，另一方面又要认清自己的能力，量力而行。我们自己到底有多大力量？比很多人所希望的要小，但却比我们自己估计的要大。无论生活给我们带来的是什么，只要发挥自己的自身潜力，我们就可以参与打造自己的生活。

其实我们一直都在自觉或不自觉地做着这件事情。

一心一意地攀登陡峭的山峰并非如酒后失言者所说那样是一条平坦



XII

的捷径或者根本就是异想天开。发挥自身潜力，做出明智的选择常常意味着要面临一系列艰难的抉择，例如放弃自己所珍爱的想法，相信上天的安排，以及即使是在与自己的感觉和情感相悖的情况下也要坚定自己的信念。有些时候这也意味着需要我们自己承担一些工作。在通常情况下，这个过程都是两者相结合的产物。

通常，当我们失去自制力的时候，我们却对此毫无察觉，只是看到别人在我们的周围打转。奇怪的是当我们对自己很有把握的时候，即使再异常的现象也似乎都在我们的计划之中。这可谓是对自我把握的一个极大的讽刺。

我们大多数人都有过一切顺利、万事如意的经历。即使我们对将会产生的结果一无所知，我们也愿意表示放弃、信任和退让；然后就会发生某种奇迹，对我们的信念予以充分的肯定。这时我们就会像是人类第一次发现火一样兴奋。

“瞧，我真的可以相信上天的安排。”这时我们就会产生这样的想法。我们之所以会有这样的想法，其原因并不是我们得到了自己想要得到的东西，因为我们大多数人都知道那可能是一种错觉。我们之所以会那样想是因为当时我们有一种诸事顺利且井井有条，心情愉悦且与上天心灵相通的感觉。这个时候事情发生的原因已经完全显现出来了。

如果你想拥有更多这样的经历，那么这本书对你而言可谓是再合适不过了。本书是为那些年龄为13~103岁，希望与自己、他人以及这个世界建立起更加亲密联系的普通人写的。

在这本书中我们将讨论一些生活中的小秘密，以及如何将其体现出的思想方法应用到我们的日常决策之中。我们将从宗教的教义、伟人的思想以及一些现实生活中的真实事例当中汲取有益的智慧。由于各种各样的原因，我们对书中提及的有些事例进行了匿名处理；而对另外一些事例则几乎原封不动地予以照搬。另外我在书中还穿插了一些自己在国内地的旅游经历，我曾经在那里度过了约三个月的时间。

通常我在写一本书的时候都要以某一次经历作为核心内容。我在本书中谈到了许多人的经历；虽然这些经历并不一定都是一些大起大落且

很有戏剧性的事件，但我们却可以从中受到很大的启迪，更加清醒地认识到我们该如何去生活。

本书提醒我们，即使是在近乎绝望的条件下，我们依然还有选择的机会和能力，同时也能对这样的选择机会进行深入探讨。实际上现实生活中的选择机会要远远多于本书中所提及的这几个示例。通过了解书中讲述的这些经历，你将可以运用从中学到的经验来解决自己在生活中所面临的难题，同时你也会更加关注日常生活中的种种选择机会。

你既可以根据自己在某一时期的具体需要而有选择地阅读本书的部分内容，也可以像对待一般书籍那样从头读到尾。重要的是要把书中阐述的选择思想运用到自己的日常生活之中。

我们每个人都容易看出别人面临的选择机会，但有时候却很难发现并抓住摆在自己面前的选择机会。

有的时候生活就像是一片危机四伏的沼泽地带，我们每个人都只能穿着沉重的靴子在其中跋涉徘徊。有些人在实践中选择了消极的应对方法，他们选择了麻木，从而渡过了生活中的种种艰难困苦和大起大落，但却并没有真正实现自己的生活目的。

有的时候我们会感到迷惑，我们的情感使我们无法想清楚自己面临的问题。这时候我们通常需要一副清醒剂，这样才能看清自己的选择将产生多么大的影响，才能认识到自己每天所做的种种微不足道的选择都将影响我们的生活质量和左右我们的生活航向。

醒来吧，闹钟已经响了。不管你是否运用，你都具有这样一种选择的天分。你可以对它退避三舍，并为自己的行为推卸责任。但是，你得知道，就是天使也不一定拥有我们具有的这种选择的能力。

这种能力就像是一份被包起来的精美的生日礼物，被人遗忘在屋子的角落。快过去打开，拿出来使用吧。

这份给你的礼物就是你的自身潜力。

序言 打开你的礼物 IX

第一章 无处不在的自然规律 1

- 1 她想要个孩子 5
- 2 泪洒考文卷的那个星期 8
- 3 说出真相的时刻 10
- 4 一反常态 12
- 5 长了腿的缘分 16
- 6 不得不说的理由 20
- 7 头等舱 22
- 8 碰壁 26

第二章 生活的迷雾 29

- 9 她找到了吴健 36
- 10 天使的耳语 40
- 11 六神无主 42
- 12 希望之光 43
- 13 不再逃避 47
- 14 身边的魔鬼 51
- 15 她就喜欢这个 55

第三章 世事轮回 59

- 16 上夜班 64
- 17 天旋地转 69
- 18 一片狼藉 70
- 19 迷失了自我 73
- 20 回到从前 79
- 21 摔跟头 86
- 22 一笑了之 89
- 23 讨厌的病魔 91

目 录

24 把握生活的轮盘 94

第四章 建设人间天堂 99

25 艰难的选择 105

26 战场中的安宁 107

27 善待他人 111

28 种瓜得瓜 114

29 小贵的启示 115

第五章 两极相吸 121

30 找到合适的词汇 127

31 骑马常识 129

32 扭转局面 131

33 品味心中滋味 133

34 冷风袭来时 137

35 神魂颠倒 138

36 梦醒时分 140

37 走极端 142

第六章 寻找金子 145

38 报应 151

39 自责 153

40 心理平衡 158

41 世上只有妈妈好 162

42 失去光环 164

43 补救 166

第七章 继续行进 173

44 不可思议 180

45 适时的请求 182

第八章 走向光明 189

46 绝望之后 195

47 坐不住 198

48 看到了未来 200

49 学会自立 202

50 找到了彩虹和金子 203

鸣谢 211



第一章

无处不在的自然规律



我们坐在海滩上。天空已被染成了紫红色。接着，那个巨大的橘黄色球体便从我们的视线中慢慢消失了，好像已经坠入了大海。

“瞧，太阳落下去了。”我们这样说着。其实不是太阳落下去了，而是我们正在以每秒29.79公里的速度旋转着离它而去。

生活中有很多我们想不到和看不到的事物。有些事物不论我们是否看到或相信，它们都是客观存在的。然而，事物的外表并非总是真实的。

在作家圈子里有一个流传了很久的故事。故事的主人公是很久以前一位住在阿拉斯加州边疆地区的作家。有一天，他决定到一个叫纽约的地方去旅行，他后来也真的到了那里。回来之后他便把自己的所见所闻都告诉给了他周围的人们：“他们那儿有摩天大楼，有飞机，还有不用狗拉就能跑得飞快的各种车辆。这些东西虽然你们无法想像，也肯定闹不明白，但却都是我亲眼所见。”

他的乡亲们听了却都嗤之以鼻，认为他在说谎。他们想像不出来他所讲的东西，于是便认为那些都是他自己编出来的。后来那个作家又去了一趟纽约。这次他却采用了一种与上次不同的方法来讲他的见闻。

“那个地方还不错，”他说道，“他们那里有几条路，天气比这儿稍微暖和一些。也没什么了不起的。”

人们听了他的话开始不住地点头。这回他终于找准了他们的胃口，说出了他们能够理解和接受的东西，所以他们才会相信他所说的一切。

只要我们充分发挥自己的自身潜力就可以过上自己梦寐

以求的生活。如果有人对我们说这样的话，那么我们很可能会认为这只不过是一种不着边际的笑谈。至少我自己会有这样的想法，因为这句话已经超出了我所能接受的可信程度。

只要我们留意自己在日常生活中所做的种种选择并发挥自身潜力去开辟一条与以往略有不同的生活道路，我们的生活就会小有起色。如果有人对我们说这样的话，那么我们就很可能会对此表示赞同。

由此看来，只要明白事物之间都存在着因果关系并认识到自身所具有的选择能力，你就可以让自己的生活发生微妙的变化。

然而实际情况却是你完全可以让自己的生活发生翻天覆地的变化。

“每种作用力都有一个与之大小相等且方向相反的反作用力。”这是艾萨克·牛顿发现的一个定律。然而它的应用却并不仅仅限于科学领域，它同样也适用于我们的日常行为、选择机会以及我们的精神生活。

我们得到的不仅仅是选择的机会，同样我们也要承担选择所产生的结果。

有的时候我们所做的选择无关紧要，这样的选择也不会产生什么重大的结果。例如，我们晚上9：00睡觉和晚上10：00上床并没有什么太大的区别。但是我们所做的大多数选择就不仅仅会影响到我们自己了，它们所产生的后果同样也会对他人产生一定的影响。

这是一种连锁反应，就像在池塘里扔进一颗石子会产生层层涟漪一样。

在20世纪60年代，数学家兼气象学家爱德华·洛伦兹发



现了一种并非罕见的现象：无论最优秀的气象学家怎么努力工作，他们所做的天气预报也无法达到准确无误的程度。这倒不是因为大气或地面发生了什么人们无法解释的异常现象。事物的不可预见性在于人们看不见的或被人们忽略了的外力的出现。这些看似微不足道的因素既可以阻止一场正在形成中的风暴，也可以导致一场出乎人们意料之外的风暴。

起初洛伦兹认为只需一只海鸥扇动一下翅膀就会产生一连串的连锁反应，导致一系列的天气变化。后来他的这种理论经过修正就成了当今人们所熟知的“蝴蝶效应”。

如果有足够多的蝴蝶在中国扇动翅膀，那么产生的气流波动最终就可能会在美国导致一场风暴。世上万物都有它自己的规律。但是我们却不能做到每次都能找出这样的规律，因为世界上还存在着很多种我们尚未发现或无法理解的因果关系。

即使是一个最微小的起因，只要有足够的时间来积蓄自己的力量，它也会产生巨大的作用——影响或改变我们看得见的事物以及预测将要发生的事物。

有时找出事物间的因果关系并不困难。而有时我们即使四处搜寻也无法寻到它的踪影，只能抓耳挠腮地问自己：“这到底是什么原因呢？”

答案虽然不是那么显而易见，但却也非常简单。无论我们是否看得见，一种外力都已经出现并且业已产生了这样的结果。在某个遥远的地方，一只蝴蝶曾经扇动过它的翅膀。

微不足道的决定，有的时候只会产生毫无意义的结果，而有的时候却会带来预期的结果，它可以改变我们的生活，改变世界的命运。如果给你一个选择的机会，只要有足够多

的蝴蝶在扇动翅膀，这个机会就会成为你进入天堂或地狱的大门。

既然选择具有如此重要的意义，那么为什么没有人来直截了当地告诉我们该怎样做，该怎样选择？为什么我们做错事情的时候没有人来提醒，而我们做对事情的时候也没有人来奖励？为什么我们无法立即了解每项决定会产生什么样的结果？

“如果在我们的生活中所有负面作用都能以疼痛和受折磨的形式表现出来，那么选择就会从我们的生活中彻底消失。”迈克尔·伯格（Michael Berg）在《方式》（*The Way*）一书中这样写道。

我们会像经过训练的猴子一样去索取点心，躲避棍棒。

因果关系以及存在于因果关系之间的虚幻空间为我们提供了一个发挥自身潜力的广阔天地。

本章运用生动的故事揭示了因果关系这条无处不在的自然规律背后的秘密。当你阅读这些关于他人如何选择的故事的时候，你不要仅仅去体会他们当时的心情。我们常说自己与世上的万事万物都存在着一定的联系，但是如果我们不能首先联系自己的实际情况，那么最终也就无法和世界联系在一起了。

不要忘了生活中还有很多我们未曾发现的事物。

不要忘了感受你自己。

1 她想要个孩子

“快点，亲爱的。”他一边发动汽车一边对她说。

谢丽钻进车来，把头靠在了座椅的后背上。她有点累了，