

美满人生方程式

很多人生活没有目标，以致感觉生命空虚无价值。

有些人找到了人生的目标，可惜没有好好计划完成，结果带着遗憾离世。

有些人没有法则，结果非常劳碌地过了一生。

原来**少做5件“破坏”的事**和**5件“无聊”的事**，

便可以活得更轻松、更快乐。

邹贤程 著



Family

Health

Wealth

Success

Career

Character
Relationship



华文出版社

美满人生方程式

很多人生活没有目标，以致感觉生命空虚无价值。

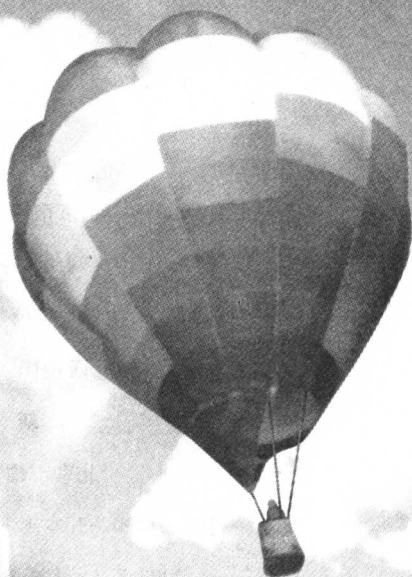
有些人找到了人生的目标，可惜没有好好计划完成，结果带着遗憾离世。

有些人没有法则，结果非常劳碌地过了一生。

原来**少做5件“破坏”的事和5件“无聊”的事**，

便可以活得更轻松、更快乐。

邹贤程 著



Family

Health

Wealth

Success

Career

Character
Relationship



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美满人生方程式 / 邹贤程著. —北京: 华文出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5075 - 2119 - 1

I. 美... II. 邹... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 005831 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010 - 58336222 58336262

新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

700 × 1000 开本 1/16 印张 13.25 字数 114 千字

2007 年 11 月第 2 版 2007 年 11 月第 2 次印刷

*

定价: 25.00 元

第二版自序

《美满人生方程式》是我的“第一个孩子”，它出生以后，做爸爸的当然心情紧张，每遇到读者，第一时间就会问问他们的反应。就好像当年自己的大女儿出生时，四处拿着照片问人家，女儿漂亮不漂亮！

一位读者说：故事很有趣，我一口气三小时把他看完！以后演说时多了许多题材！

另一位说：提醒了我，要做工作分配时间表。

又一位说：我要开始做运动了。

有一位说：以后我不会随便责怪别人了。

有一位说：如果在刚毕业时看了，人生就好多了。

还一位说：有了一定人生经历的人，看了会有共鸣。

有一位跟我分享：用了农夫与马车的故事去安慰一个在低谷中的人。

有一位问我：如何把当中的道理应用在子女身上。

.....

我想，这本书确实对读者带来一定的思想冲击。其实，每一个人内心都有一份对真善美的向往，只是我们在忙碌的生活中容易忽略生命中一些重要的价值观，或是失去了平衡。这也是我写这本书的其中一个原意：许多人生活不快乐，人生不美满，就是忽略了一个正确、全面、平衡的价值观。不过有一些读者回应：“说的很完美，但是做起来却

有一定的难度……”我说：“美满人生方程式”是一套方法，能否拥有美满人生，实在要靠读者如何回应与落实执行。不过，我想补充一点，“美满人生方程式”并非知易行难的高调理论，而是每一个人都可以在现实中掌握使用的方法！能否达到成功是为与不为的问题，而不是能与不能的问题。“知、明、信、行”是四个改变过程的重要步骤，在这里，衷心祝愿每一位读者都能阅读并享受这本书，明白书中的理念，加上信心，而且付诸行动，建立自己美满的人生！

邹贤程 谨序

海霞序

《美满人生方程式》这本小书与大家见面了,第一作者贤程是书的原作者,因为贤程是香港人,长期居住香港,所以他觉得他的作品“港味儿”太足了,但又渴望着也能奉献给内地的读者。于是,贤程很长时间就想找一个内地的伙伴,希望把这本书改编成具有内地气息的、符合内地文化的、内地人看得更明白的一本书。于是,我就在这种情况下进入了他的视野……

当我第一次从头到尾读完贤程写作的原稿的时候,就发觉自己很喜欢,活泼生动的笔调和风格、浓郁的爱的气息,还不时有理性的语言闪烁在字词句篇之中,这些都令我兴奋。于是承蒙贤程邀请,我做了第二作者,对原稿进行了适应内地文化的修订,并对其中一少部分内容进行了补充。但是对于文中宗教的部分,我非常尊重,未作只字变动。

为什么这本小书引起了我的共鸣和喜爱?其根源自我一直以来对“美满”和“幸福”的追求和思考。幸福在《高级汉语词典》的解释为“一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情”,美满释义为“感到幸福,愉快”、“美好、圆满”。那么久远的愉快、美好、圆满的人生,有谁不向往、有谁不追求呢?但是放眼自己和周围人的现实,好像这句话是那么苍白。试看:有多少人以追求痛苦为快乐,以折磨所爱的人也折磨自己来表达爱的方式和追求幸福的方式,耗损着自己的生

命？有多少人或者抓住所爱的人的过去的错误不放，让自己终其一生在愤恨、幽怨和遗憾中度过？有多少人张着欲望的大嘴，贪求着名利、地位、金钱、美女和俊男，以为得到这一切就得到了幸福，但最终却疑惑：为什么幸福反倒愈来愈远？

谁谈起幸福和快乐来，眼神都闪烁着熠熠的光辉，然后真正回顾自己的生活现实的时候，又会听到很多声叹息。这些都在展示着我们的矛盾：一方面向往、渴望，另一方面却又无奈甚至无助。到底是什么出了差错呢？是不是不该向往不该渴望呢？是应该摁死那颗充满了向往和渴望的心吗？还是？……

可是你有没有发现：我们心里是在渴望，但是行为和行为的结果却是向相反的方向滑去？看看我们所走的路、所选择的生活方式、所持有的观念是不是活生生地在证明着我们自己愚蠢的行为？例如，我们对自己和他人错误的执著、明知痛苦偏要选择痛苦的执著、向外求的贪婪……我们放不下的东西太多太多，我们执著的东西太多太多，我们希望从外部世界来满足自己的东西太多太多。

幸好，痛苦的唯一目的就是唤醒人对于真正幸福美满人生的追求，越痛则这种来自心底的呼唤就越强烈，它无时无刻不在说“醒醒吧，好好看你自己在做些什么，好好体察你自己，到底在追求什么？”

我似乎正在挣扎着醒来，我亲爱的朋友们，你呢？

于海霞

邹 序

——为何要写这本书？

“朋友，你快乐吗？”遇上这样的问题，你会如何响应呢？如果你的答案是肯定的；恭喜你，你是少数自觉快乐的一群。在你未把这本书合上之前，请再认真想想：“你是否真正快乐？”若你今天要离开世界，你是否敢说：“我没带半点遗憾！”

“9·11”事件给我们很大的冲击：在面对死亡的一刻，受难者最渴望做的事情，原来是希望对深爱的人说上一句：“我爱你”或“对不起”。现在，请你想一想，如果是在你面临离开这个世界的那一刻，你想拨出多少个电话，对多少个人说一句：“我爱你”或“对不起”。那么，为什么你不在今天说出这些心里话？而是要等待到生死关头时才想起说？

笔者曾经有过这样的经验：在一个阳光明媚的早上，看见报纸上一段交通意外的新闻报道——似乎是每天都会出现的消息，遗憾的是，主角是我一位认识的朋友；我本来有很重要的话跟他说，可惜，再也没机会说出来。

2003年，“非典”风暴也许我们还记忆犹新，其中多少个如谢婉雯（香港地区）、王晶（内地）这样好医生、好护士的无私奉献，真正活出“爱人如己”的精神，对整个内地医护界及整个香港地区带来震撼性的改变。或者，再想一想：假若今天你真要离开这个世界，你希望留下的是一个怎样的形象或对世界有什么影响及贡献？假设你能参加自己的丧礼，当别

人读出你的讣文：“某某先生，生前是一位好爸爸、好丈夫、工作恪尽职守、为人乐善好施……云云”你的感觉将会如何？您将会感到“总算不枉此生”还是“他说的是谁？”

如果，把你一生中的所作所为都记录下来拍成电影或电视，这将会是励志感人的电影、抑或是一部令人懊丧、遗憾、后悔的连续剧？而你感觉又有多少片段因羞于见人而须裁剪？若这套电影记录的不是你的行为而是你的思想，是否有更多片段你觉得需要删剪令你羞惭的片段？

你是否过着你理想中的生活？你是否已成为你理想中的一个人？你是否感觉你应有更大的成就？

如果你感觉人生总是不快乐：生活作弄人、工作压力大、感情困惑、人际关系恶劣、怀才不遇、上天如何不公平……甚至每天活在埋怨、愤怒、忍耐当中。你有没有想过你完全有能力改变你自己，完全可以拥有一个新的人生？

以上的话若能在你心中产生共鸣，这本书便可能对你有所帮助。这本书可帮助你建立你自己的一套美满人生的模式。人毕竟只能活一次，何不让它活得更精彩、更快乐、更有意义呢！

为何要写这本书？笔者多年来的目标，是希望找到一个“美满的人生”，过去在坊间寻寻觅觅，读了一些很有用的书，上了一些很有启发性的训练班，听了不少造就人的演说，自觉获益良多；大胆将之整合，加上个人体会，望能供诸同好，使别人也能分享其中益处。

邹贤程

前 言

——你希望成为一个怎样的人？

如果：“只要你自己喜欢，你便可成为你希望成为的一个人。”那么，你会希望成为一个怎样的人？

想一想，你希望成为一个怎样的人？你可能会说：“不伤天害理、行为光明正大；比上不足，比下有余；普普通通的生活，和现在差不多也心满意足。”这样的答案，似乎很正常；但也可能因着一些背后的客观因素而回答；因为怕要说出心底话，怕被人取笑：“不切实际”，怕承认自己的失败，抑或又要承诺一些改变……

假设现在科技进步：你本人是一台新买回来的计算机，你可以下载任何你喜欢的程序入内，它便会自动运行，使你成为你希望成为的人。如果：“只要你自己喜欢，你便可成为你希望成为的一个人。”那么，你会希望成为一个怎样的人？你会下载些什么程序？会不会是：“完美的品格”、“高尚的情操”、“崇高的理想”、“受别人欢迎与敬仰”、“事业得心应手”、“健美的体魄”、“充裕的财政”、“开朗的性格”，还有……

当你在怀疑自己会不会太贪心的时候，我正想告诉你：“这是绝对可能变成事实的！只要你心有所属，而且是你发自内心地心向往之，又不吝付出行动，你的心愿便会成为事实！让我告诉你，你确实拥有一台这样的计算机！而且功率

比世上任何一台计算机都要强大!”只是，你要能够清楚地描述出你的需要和向往。

响应问题

(在没有任何条件限制下，试写出你最希望成为一个怎样的人)

如何使用这本书

——这是你的“生命天职宣言”工作簿

严格来说，这本书不单是一本书，而是一本要求你本人积极参与和响应的工作簿——“生命天职宣言”工作簿。何以由“美满的人生”变成“生命天职宣言”？其实，很多人未能真正快乐，未能达到“美满的人生”，很大程度与未能找到人生的目标或人生的意义有关。完成了“生命天职宣言”，有助你找到人生的意义，从而建立一个“美满的人生”。

所以，在这本书介绍的每一个思想或段落之间，都有一些空间给你实时作出响应，所得的答案也最真实。请你积极主动响应。不过，在第一次的时候，由于有些原则你还未明白，便写下答案；到明白了另一个原则之后，你可能会想修改之前的答案。你不用太心急更改，这是正常的；代表这些原则正在冲击你的固有思想。所以，我建议你第一次做的时候用铅笔，快一点做也可以；到第二次做的时候，你已经知道整个思想所包含的原理和法则，你便应认真考虑是不是愿意投入作出改变，如果是肯定的话，你便应用深色的油笔写下来。

请你留心几个重要的事项：

1. 要“忠诚”作出响应，这也是当中一个很重要的原则。你不用向任何人交代，也不一定要与人分享；除非你自己愿意。因为不诚实的答案，不会带来任何效果，只会浪费

你的时间。

2. 学习“欣赏”，把你的“批评”机器关上，因为你不可能一边在找破绽，一边在吸收新知识。有些地方，可能你已经学过，又或者是老生常谈。但绝对不可因此而轻看任何一个环节，因为它们是互相影响的。

3. 在未完成最后的“生命天职宣言”习作前，不用着急应用，因为你还未完全“了解图画的全部”。须防以偏概全，如是将令你走火入魔。

4. 除非你愿意，否则，你不用勉强继续。因为，除非你甘心乐意投入参与，努力追寻一个属于你自己的“美满人生”的生活，否则，只是知道一些道理，对你没有多大意义（当然，我会建议你速读一遍才决定）。

响应问题

如果你明白以上的事项，又愿意继续的话；请你作出一些响应：（例如：我愿意试一试……）

目 录

第一章 认识你的硬件

——你的超级计算机 (1)

为什么每一个人的成就有所不同？有些人可以受万人景仰，生命充满璀璨光辉；但有些人又却成为千夫所指或潦倒一生。

第二章 安装你的运作软件

——定下你的思想法则 (13)

错误的“思想法则”带来的快乐，却是一个短暂

性的假象。只有正确的“思想法则”才会带出真正的
“美满人生”。

一 “思想”的选择	(18)
二 “平衡”的定律	(23)
三 “三合”原则	(26)
四 “爱心”能改变世界	(32)
五 “了解”图画的全部	(38)
六 “欣赏”是进步的开始	(41)
七 “感恩”是快乐之源	(45)
八 “宽恕”是创伤的灵丹	(49)
九 “诚信”的观念	(52)
十 “忧虑”化解法	(57)
十一 “成功”的秘诀	(65)
十二 “时间”的管理	(71)

第三章 安装你的“防毒”软件

——消除妨碍你“成功”的凶手

(81)

即使你之前如何努力订下你的法则、计划、目标，
但也会不停地受到外在的、内在的“病毒”入侵，令
你的计划失败。

一 “借口”	(85)
二 “坏习惯”	(93)
三 “思想垃圾”	(99)
四 “常见的错误的价值观”	(101)

第四章 人生七个重要的价值观

——寻找你的“人生的终极目标” (105)

“美满的人生”不是计算这七个价值观的平均值，
所以就算某一个项目做的特别出色，只要当中一个项目
不合格，那么这个“人生”也不会美满。

- 一 事业篇 (110)
- 二 感情篇 (118)
- 三 财富篇 (141)
- 四 健康篇 (148)
- 五 良好的人际关系篇 (165)
- 六 崇高的品格篇 (169)
- 七 信仰篇 (174)

第五章 结局篇

——你的“生命天职宣言” (181)

很多人生活没有目标，以致感觉生命空虚无价值。
有些人找到了人生的目标，可惜没有好好计划完成，结
果带着遗憾离世。有些人没有“法则”，做了十件“建
立”的事，却做了五件“破坏”的事，再加上五件
“无聊”的事，结果非常劳碌地过了一生。原来少做五
件“破坏”的事和五件“无聊”的事，便可以活得更
轻松、更快乐。

致 谢 (194)

第一章 认识你的硬件

——你的超级计算机

Family Character Wea
ealth S
Career Succes.
Relati

