

快乐 就是免疫力

幸福生活的101个配方

*101 Really
Important Things
You Already Know,
But Keep
Forgetting*

[美] 厄尼·J·泽林斯基◎著

国际畅销书《懒人非常成功》、《你能不能不工作？》作者最新力作



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

*101 Really
Important Things
You Already Know,
But Keep
Forgetting*



快乐
就是免疫力
幸福生活的101个配方

[美] 厄尼·J·泽林斯基◎著
史强◎译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快乐就是免疫力 [美] 泽林斯基著; 史强译. —北京: 中信出版社, 2005.4
书名原文: 101 Really Important Things You Already Know, But Keep Forgetting
ISBN 7-5086-0393-1

I. 快… II. ①泽… ②史… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081522号

101 Really Important Things You Already Know, But Keep Forgetting
Copyright © 2002 by Ernie J. Zelinski, Visions International Publishing
Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2005 by CITIC
Publishing House.

Published by arrangement with Ernie J. Zelinski, Visions International Publishing
through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

快乐就是免疫力——101个幸福配方

KUAILE JIUSHI MIANYILI

著 者: [美] 厄尼·J·泽林斯基

译 者: 史强

责任编辑: 蔡明菲

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: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25 字 数: 150千字

版 次: 2005年7月第1版 印 次: 2005年7月第1次印刷

京权图字: 01-2005-1409

书 号: ISBN 7-5086-0393-1/B · 118

定 价: 18.00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

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言



不知你注意过没有，历史总是惊人地相似，今天身处的很多环境，都可能和过去所经历过的非常相像。生活就像一座舞台，随着剧情的发展，其他演员都发生了变化；然而，那些巧妙策划的结构以及富于感染力的剧情却让人感到十分熟悉。在经历每一幕场景的时候，你都会学到一些重要的东西，虽然这些你已经学过好几次了，却总是轻易将它们遗忘。

在求学期间，你可能已经第一次学到了某些规则和课程，却还是不得不一次次地重复学习它们，在有些情况下重复次数甚至多到数不胜数。所有这类东西都太简单了，以至于不值得把年轻时的经验教训带到今后的岁月中。你肯定不希望到你白发苍苍的时候才说：“从今以后，我要汲取过去的经验教训，不再一次次地重犯那些代价巨大的同样的错误。”

这本书所写的就是这些非常重要的事情。实际上，我们所有人都已经学到了，却不知为了什么，我们总是将它们遗忘掉。有些时候，原因并不神秘，只是一时感情冲动的结果，没有经过理智的思考。为了得到幸福的生活，明了何种情况应该避免、何种规则应当遵从是非常重要的，如果没有遵守这些规则，就会严重影响到我们个人的发展和事业的成功。

从大的范围来讲，这本书是一部自传体式的作品。即使是在写作这本书的过程中，我也会偶尔发现自己正在不自觉地违反我正在写的某条规则。有一次，为了某件事我既花费了金钱，也失去了尊严，让我非常恼火。我想起了有位作者随手涂鸦写的一句话：“我从犯过的错误中学到了经验，但第二次就可以更容易地犯同样的错误。”

经历会增长我们的知识，但并不足以减少犯错误的次数。理查德·巴赫在《幻想曲》中写道：“学习就是找出那些你已经知道的东西，行为则是告知世人你知道了。”在这种看法里，开始使用知识并从中获益的时候，知识就可以被称为智慧，所进行的行为就是将知识转化成智慧。

你会发现，本书中的许多内容只不过是常识。请牢记，哲学家告诉我们，超常量的常识就可以产生智慧。希望这本书带给读者一两条不同寻常的见识，而不是仅仅提醒一下那些已经知道的东西，可能有一两条原则是读者以前所未知的。这本书和其他任何方法一样，都是将这些原则展现在读者面前。马丁·范比（Martin Vanbee）告诫人们说：“要善于从别人的错误中学习——生命是如此短暂，我们无法去亲身实践所有的错误。”

最后，你会在读完这本书后得到关于生活原则的某些信息，这样就不必艰难地重新学习这些原则了。然而，那种永远不会触犯书中规则的想法是不现实的。生活中总有某些脆弱的时候，你会重犯那些之前犯过数次的错误。本书的目的是最大限度地减少读者惯于忘记的重要事情的数量，以及所忘记的次数。这就是读者需要做到的，以展示出自己的智慧。显然，智慧是一种过程，并非目的。



快乐就是免疫力

XVI



前言

1.

享受人生，无须了解人生的全部 001

2.

生活，可以不那么理性 004

3.

生活很累，却不可畏 007

4.

是否幸福，取决于你是否在寻找幸福 010

5.

简化你的生活 013

6.

你以为行，通常就行 016

7.

要做梦，更要追梦 018



快乐
就是
免疫力

IV

8.

伟大的事业，由普通人成就 020

9.

一夜成名，纯属虚构 022

10.

知而不行，实为不知 025

11.

在不确定的世界期待意外 028

12.

过度安全即危险 031

13.

仅仅观察，也能收获 034

14.

不要想生活应该怎样 037

15.

赢家责备自己，输家诿过于人 040

16.

最难取得的成就，是最甜蜜的回忆 043

17.

危险——如果你为自己难过 046

18.

只有你会让自己觉得无聊 048

19.

切勿杞人忧天 050

20.

拖沓把你留在昨天 053

21.

计划使生活变得轻松 056

22.

高学位不等于好生活 059

23.

时间胜于金钱 061

24.

别在电视机前慢性自杀 064

25.

生活的目的是为了生活得有目的 067



目录

V

26.

宽容他人等于宽容自己 070

27.

慎选诤友 073

28.

永不高估自己改变他人的能力 075

29.

慎重给人提建议 078

30.

远离消极者 081

31.

近朱者赤 083

32.

秀才不与兵辩 085

33.

真实的你留给别人最深刻的印象 088

34.

和气者未必善良，善良者未必和气 090



快乐
就是
免疫力

35.

自私的理性色彩 093

36.

不守信者，敬而远之 095

37.

善举难记，恶行难忘 097

38.

你无法取悦所有人 099

39.

适当地置身事外 101

40.

没有人故意针对你 103

41.

越重要的事，越不可能有人替你做 105

42.

态度决定生活的美好 107

43.

疯狂=做同样的事却希望不同的结果 109



目录

VII

44.

不要轻信预言 112

45.

三人行，必有我师 115

46.

可以将英雄也写出一部悲剧 117

47.

学会说“不” 120

48.

不惜代价去证明自己正确，并无意义 122

49.

“一贯正确”是人生的一个误区 124

50.

聪明头脑才能提出傻问题 127

51.

只有傻瓜才怕成为傻瓜 129

52.

放弃过去，才会拥有明天 132



快乐就是免疫力

VIII

53.

如果失火，不妨先取暖 134

54.

最好的报复是好好生活 137

55.

学无止境 140

56.

你是自己最大的问题 143

57.

欲望多多，麻烦多多 146

58.

没有确定原因，别去解决麻烦 149

59.

人生观连接着生活品质 151

60.

你的看法决定了问题的严重程度 154

61.

听他人建议别忘自己做主 156



目录

IX

62.

你到底想要什么 159

63.

行动才能得到 161

64.

经常漫步，去感受风的气息 164

65.

没时间锻炼的人，准有时间生病 166

66.

肥胖是放纵己的标识 168

67.

失望源于希望 171

68.

没有一劳永逸的事 173

69.

这个世界不欠任何人 175

70.

你不主宰金钱，就会为它所役 178



快乐
就是
免疫力

X

71.

没有任何东西值得你出卖正直 180

72.

烦恼与金钱无关 182

73.

了解你的需要 184

74.

欲望合理，才能心想事成 186

75.

美好没有想像那么好 188

76.

成功=足够努力，失败=过度努力 190

77.

贪婪的终点有什么 193

78.

知足常乐 196

79.

越不花钱的活动，带给你的乐趣越多 198



目录

XI

80.

积极地思考，而不是思考积极 200

81.

生活并不公平，而且将一如既往 203

82.

你也可以是百万富翁 206

83.

耐心是智慧的朋友 208

84.

放慢脚步才能发现生活的细节 210

85.

做好一件事再做另一件 212

86.

简单工作也有意义 214

87.

忙碌是福 216

88.

不要板着面孔面对生活 218



快乐就是免疫力

89.

顺势而为 220

90.

你对自己的看法比别人的更重要 222

91.

一切总有转机 224

92.

与众不同出成绩 226

93.

机会敲门时，你得在家 228

94.

要获得重大成就，得付出高昂代价 230

95.

天才是创意加恒心的结果 232

96.

只有傻瓜才追求完美 234

97.

工作成功未必家庭幸福 236



目录

XIII

98.

只能拥有现在，何不活在今朝 238

99.

自发性价值连城 240

100.

日三省乎几 242

101.

捧着20岁的心直到永远 244



快乐
就是
免疫力

XIV