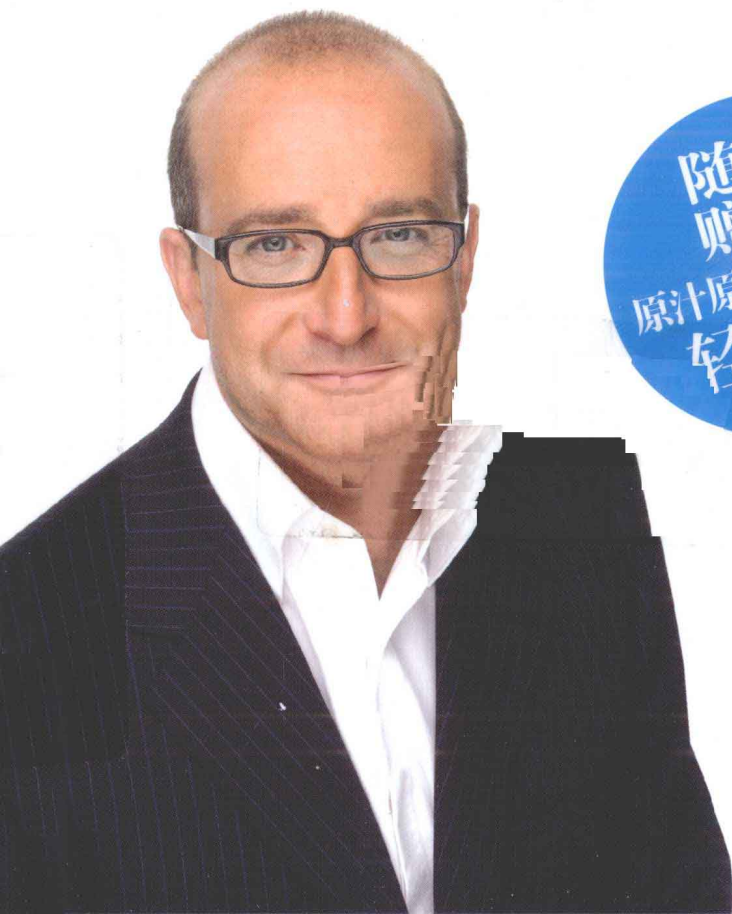


已经改变了42个国家的5亿人的命运，你不可不知的快乐秘籍

我能让你快乐

【英】保罗·麦肯纳 著 姜贻嫻 译



随书
赠送
原汁原味英文原版
轻松CD



吉林出版集团
时代文艺出版社



我能让你快乐

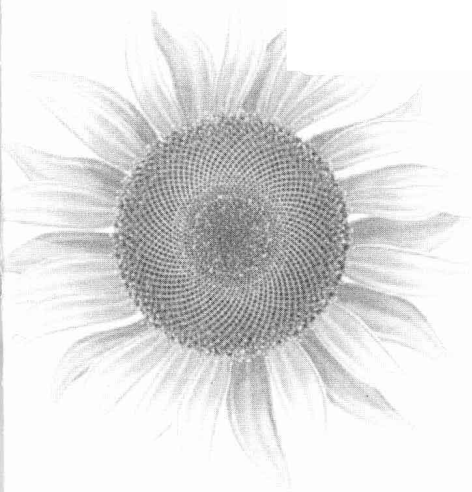
WONENG RANGNI KUAILE

【英】保罗·麦肯纳 著

姜贻娴 译



吉林出版集团
时代文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我能让你快乐/(英) 麦肯纳著; 姜贻娴译

长春: 时代文艺出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5387-3861-2

I. ①我… II. ①麦… ②姜… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第242362号

出品人 陈琛

责任编辑 杨迪

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可, 本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段进行复制和转载, 违者必究。

I Can Make You Happy.

First published in Great Britain in 2011 by Bantam Press

an imprint of Transworld Publishers

Copyright ©Paul McKenna 2011

Paul McKenna has asserted his right under the Copyright, Designs and Patents Act 1988 to be identified as the author of this work.

Illustrations© Gillian Bleas 2011

Translation copyright©2011, by Time Literature & Art Press

This edition arranged with Paul McKenna Productions through Andrew Numberg Associates International Limited.

All rights reserved.

版权合同登记号图字: 07-2011-3456号

我能让你快乐

【英】保罗·麦肯纳 著

姜贻娴 译

出版发行/时代文艺出版社

地址/吉林省长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/三河市延风印装厂

开本/889毫米×1194毫米 1/32 字数/105千字 印张/5.5

版次/2012年2月第1版 印次/2012年2月第1次印刷 定价/25.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

序言

关于催眠CD的重要使用说明

本书附带一张功能强大的催眠CD，它会将程序植入你的大脑，使你建立并增强幸福感，终生受益。

最好是有一小时的时间可以彻底放松的时候，再来听这张CD。

驾车或操作机器时不要听CD

即使本书的内容你只字未读，只听CD，你也一样会感受到生活中幸福感的提升。

人的大脑就好像一台计算机，有它自己的软件来组织人的思考和行为。多年来我研究了有着各式各样问题的形形色色的人，发现几乎所有问题都是由潜意识里运行的负面程序引起的。这张CD会帮助你移除负面思考，植入积极的程序来找出并放大能让你幸福的因素。它引导你的潜意识来帮助你，还能



强化本书里所有练习的效果。

这张CD还包含了一个全新的方法来传播一种心理状态，这是练习冥想二十年才能达到的心态。你不必了解冥想，你也不必非要相信它。只要使用这张CD，你就会享受到这种方法的益处。

催眠因子经过精心的设计，可以根据你自身潜意识的节奏来进行。这会有助于你在每次使用CD的时候，放松到合适的程度。你每多听一次，效果也会越明显。



序言 1

第一章 欢迎来到快乐的美好世界

- 省掉中间介质是关键 2
- 快乐是最自然的状态 2
- 惧怕快乐一点也不奇怪 4
- 我能让你快乐 5
- 我们会将快乐的程序植入你的大脑 6
- 失败是情理当中的事情 6
- 会产生怎样的效果呢 7
- 技巧的实践 8
- 催眠CD的巨大效用 8
- 我如何会知晓使人快乐的方法 10

第二章 我们能立刻振作起来

- 搭建桥梁 迅速振作 13
- 迅速走出阴霾 14
- 脑化学物质——让人快乐的“润滑剂” 14

2 目录

- 感觉不错是通向快乐的最佳方式 16
- 姿势的积极力量 16
- 快乐的体态 17
- 不快情绪 请远离我 18
- 快速急救法 20
- 快乐的想象 23
- 思维场疗法 23
- 拍打并快乐着 24
- 现实与想象中的欢乐 25
- 快乐地走进练习 26
- 分歧反应者 27
- 为改变创造空间 27
- 让自己平静下来 28

第三章 快乐是一种习惯

- 学会改变旧习惯 31
- 你可以改变 31
- 三个魔法习惯让你快乐 33
- 微笑的力量 33
- 运动的巨大魔力 34
- 更快、更强、更彻底的改变 37
- 思考的习惯 37
- 添加正面想法 38
- 是黑白还是彩色 39
- 快乐思考 40

第四章 快乐的新航线

- 通往快乐的新航线 42
- 精力取之不尽吗 43

- “自由女神”操 44
- 再充电练习 46
- 挖掘潜力 46
- 选择是如此重要 48
- 快乐是可以选择的 50
- 多做选择也能熟能生巧 51
- 利弊权衡 冒险选择 52
- 做出正确的选择 52

第五章 视角的力量

- 学会客观地看问题 54
- 用视角与框架看待棘手事物 55
- 透过墨镜的世界 56
- 改善情绪的思考实验 57
- 倾听内在的声音 57
- 学会正确使用内在的声音 58
- 头脑中的画面 59
- 头脑中的电影 60
- 改变画面 61
- 外在与内在 61
- 走出去 62
- 走进去 62
- 标签和故事 64
- 清理回忆 66
- 将快乐放大一些 66
- 身临其境 67

第六章 快乐的价值

- 快乐与人生进步息息相关 69
- 认清目标与价值观 70
- 快乐无须等待 不要让它被目标束缚 70
- 认清你的价值观 72
- 活出你的价值 73
- 欣赏你的价值 73
- 购买需求还是购买感觉 74
- 千金难买我快乐 76
- 购物可以令人高兴 但并不一定能使人快乐 76
- 快乐是内心的修行 77
- 重新训练你的大脑 78
- 感恩日记 79

第七章 友情至关重要

- 友情的界限 82
- 是谁鼓励着我 又是谁让我低落 83
- 三种界限造就健康的距离 84
- 到底是谁的感觉呢 86
- 返回发送者 87
- 亲密关系和幸福感 88
- 与自己相处 88
- 治愈年轻时候的你 90
- 帮助他人 92

第八章 情绪的诸多价值

- 感觉卡住了 93
- 过于乐观 94

堵塞了	94
情绪信号	95
情绪传递出信息	96
情绪是我们的朋友	97
噪音	97
日常信息	98
被阻塞的感觉	100
动态变化范围	100
聆听情绪的声音	101
处理情绪	102
情绪堆放	105
处理堆放的情绪	107
放松情绪带来奇迹	108
益处	108

第九章 将快乐汇集起来

逃避的感觉	110
否认的感觉	111
困难的感觉	112
同情的顶点	112
描绘快乐的未来	114
发现你的时间轴	115
建立起一个快乐的未来	116
调试我们深深的欢喜	118
它是如何起作用的呢	120
快乐的支柱	121
做个快乐的人	121

十四天感恩日记

第一天 123

第二天 124

第三天 125

第四天 126

第五天 127

第六天 128

第七天 129

第八天 130

第九天 131

第十天 132

第十一天 133

第十二天 134

第十三天 135

第十四天 136

致 谢 137

附录部分 139

第一章 欢迎来到快乐的美好世界

你马上就要开始一次改变人生的经历了。不论你伤心、烦躁、失落、沮丧，还是一切都好或是非常快乐，本书的体系都会使你变得更加快乐更加开心。

科学研究显示，幸福水平并非固定不变的。提高幸福水平，需要持续几天。每天坚持少量的努力，跟着简明的指示做，运用一些强大的心理学技巧，你就能够改变人生。你会一天天建立起潜在的幸福感，越来越频繁地在生活中感受到明显、深刻而充实的幸福感。

这是一本真实而实用的书。我建议你所有的内容都试验一下，感受它是如何起作用的。不要想当然地相信。要确保你做的每一件事对你都有效果。

我的技巧根据最新科学成果和心理学成果研发出来，该体系中的每个技巧我都一次又一次地亲身试验过。近二十五年来，我研究了极端沮丧的人和快乐的人，发现了二者的巨大区别。使人吃惊的是，区别仅仅是他们思维方式和行动方式上的不同，几个很细小但也很重要的区别。这些不同会对你的生活质量会产生不可估量的影响。



省掉中间介质是关键

在西方，很多人花费时间和精力追求他们认为能够带来快乐的东西，像新衣服或者新车。有时候，这会起一定作用，但是这种好心情很快就消退了，于是他们需要另一个新的东西来让自己快乐。所以他们就花更多的时间、精力和金钱来购买下一个新东西。

本书的体系和CD使用的是完全不同的方法，它直接提升你的幸福感。想想你现在希望拥有的所有东西。花点儿时间列出你最想要的东西前十位。现在再想一下，然后问自己，如果我拥有了它们，我感觉会怎样？当你拥有它们的时候，你会感到很快乐。事实上，你买东西买的是好心情。如果使用本书的体系，你可以省掉中间介质，直接提升幸福感。

本书中有许多不同的技巧，根据你自身的心理状态，某些技巧会比其他的方法起效更快。所以，即使是只有一两个技巧有直接效果，也值得你读完整本书，进行所有的练习，来找到长期过程中那些更有效的方法。

快乐是最自然的状态

像饥饿、生气、烦躁、中立、机敏一样，快乐是人体最自然的状态。所以，每个人都能变快乐。快乐是大脑和身体向对

你最有益的方向引导你的过程。快乐是种愉悦的感觉。你在追求快乐的路上，快乐本身也会以一种惊人的方式引导你感受到更多的快乐。

我们生来都有快乐的能力，不管你快不快乐，你都能够变得更快乐。我曾经研究过一些人，他们本以为自己已经够快乐了，但是却吃惊地发现原来快乐无止境。

我还研究过一些人，他们拥有了一切——体面的工作、美满的家庭和健康的身体，但是他们仍旧不快乐。他们为没能享受他们的好运而自责或生气。他们说他们感到沮丧，看不到生活的任何意义。我带他们学习这一体系，他们开始有了变化。刚开始他们并不相信这会起作用，而当他们感受到自己在变快乐的时候，他们又觉得这感觉不会持续太久，但是，他们的生活确实有了变化，所以当你几周之后回看现在的话，你的人生也会变得不一样。

我碰到过一些人，他们认为他们从来就没有快乐过，还有些人有着世界上一切消极的想法。有些人在被他们自己的“情绪过山车”折磨得筋疲力尽的时候找到我，有了实实在在的转变，拥有了更充实更光明的生活。

一些长期抑郁的人通过不断重复运用书中的简单心理学技巧，在脑中改变了神经学行为，我见到过很多科学家对于这种现象感到吃惊。他们变得比自己所能想象的还要快乐。短时间内，他们就注意到了他们感觉的变化，也开始用不一样的方式



看待自己。

我看到长达二十五年都被抑郁困扰的人们，现在开始逐渐摆脱这团黑云，让阳光照进他们的生活，这感觉好极了。

惧怕快乐一点也不奇怪

这看起来很奇怪，但是我研究过的人中有很多实际上是害怕快乐的。他们担心，他们当时会感到快乐，但是不一会儿快乐的感觉就会退去，他们就会感到这比之前更糟糕，因为他们那么开心过，他们知道自己失去了什么。所以每次他们感到快乐，他们就停下来。这就像是在高速公路上开车，你刚踩了一脚油门就又赶紧踩刹车。你其实不必这样的。如果你之前曾经失望过，那么请慢慢地运用我的这套体系。一次只做一个练习，想用多长时间就用多长时间，然后再开始下一个练习。这样你会知道怎样能感受快乐，保持这种快乐的心情一直到下一阶段。

另一些人害怕快乐，因为他们担心这样他们就太放松了。如果他们不感到不满意，他们就不会有做出一番成绩的渴望，这样就会失去他们的优势。如果他们透过玫瑰色的镜片看整个世界，他们就无法理智地进行推理或判断。但即使是有如此担心的人，也发现自己可以更开心同时又不会失去动力。

当大家使用这套体系的时候，每个人都经历了更多的快乐

时刻和快乐时段。一些人仍然持怀疑态度。虽然他们每天都会改变一点儿，但直到他们发现自己已经走出来很远了，才知道这改变实实在在地发生着。

每个人的经历都略有不同，但是当你拥有了越来越多的快乐时光的时候，你开始建立起更充实更深刻的持久的幸福感和满足感，而这就是你人生的基础。

我能让你快乐

以防大家认为这事情好得不真实，我们也需要弄清楚这意味着什么。增强幸福感并不是说我们就可以摆脱生活中的所有痛苦、困难、愤怒和折磨。不意味着我能让你每天每个时刻都处于狂喜的状态。同样的，这也不意味着我们时时刻刻都保持情绪高昂。不意味着快乐将是你生活的大部分。而是你会更频繁地感到快乐。你会发现不必有特别的事、特别的东西才能引发快乐——快乐就那么自然地发生了。你会发现你生活的基调情绪更快乐了些。你会经历更多的开心、快乐时光，感受到更多的爱和感激。但这也意味着你会有一系列动态变化的情绪。我们在后面会讲到，所有的情绪，即使是让你不舒服的那些情绪，也都是很有价值的。这一系列情绪告诉你，你不仅仅享受生活，而且还建立起了充实感。

如果你曾感到沮丧或严重的失落，感到烦躁或哀伤，那么



你将会发现我的这套体系在慢慢改变着你的生活，而有一天你会开始觉得自己是个快乐的人。如果遇到不好的事情，我们大家都会遇到，你也会感到游刃有余，充满自信。因为你是个快乐的人，你可以面对遇到的各种挑战，然后回归自然的快乐状态。

快乐的感觉帮助你改变你的人生，而又反过来带给你更多的快乐。你越是快乐就越会有越多的理由感受到更多的快乐。

我们会将快乐的程序植入你的大脑

时不时地会有人告诉我他们觉得自己内在的某些东西坏掉了。虽然你会这样觉得，但你内在的东西并没有坏掉。你只是采用了对自己毫无帮助的方法来思考和行动，使你感到很糟糕。这些坏情绪不断累积，影响到你大脑的化学物质，转而继续恶性循环下去。你会用带来快乐的习惯来替换那些原先毫无益处的思维方式。每天运用书中的技巧，听催眠CD，你会不断强化一套全新的思维方式和感觉，所以你会很自然地感觉越来越好。

失败是情理当中的事情

偶尔地，会有人跟我说，我读了你的书，但是根本不起