

七天活出丰盛自在人生

幸福 创造力

【澳】亿万 著



HAPPY CREATION
YVONNE PANG

七天活出丰盛自在人生

幸福 创造力

【澳】亿万 著



HAPPY CREATION
YVONNE PANG

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福创造力：七天活出丰盛自在人生 / (澳) 亿万著. -- 重庆：
重庆出版社，2015.10

ISBN 978-7-229-10227-2

I. ①幸… II. ①亿… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第171981号

幸福创造力：七天活出丰盛自在人生

XINGFU CHUANGZAO LI QITIAN HUOCHU FENGSHENG ZIZAI RENSHENG

[澳] 亿万 (Yvonne Pang) 著

出版人：罗小卫

策划： 华章同人

特约策划：心灵自由·陈寿文

出版监制：陈建军

责任编辑：陈丽

特约编辑：唐 唐 苏 印

责任印制：杨 宁

封面设计：高 雪

插 画：杨莉芊



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

香 河 华 林 印 务 有 限 公 司 印 刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810



重庆出版社天猫旗舰店
cqcbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：8.5 字数：144千

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定价：36.00元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

向疲惫的人们
发出邀请

傅春胜

现代快节奏的生活如同各种快速消费品般，追求速度、便利和随性。每天面对海量信息的冲击，忙于应付各种事物的我们为物所累、身心俱疲，面对挫折时敏感易怒、焦虑不自信。在这个匆忙的世界里，我们的灵魂已跟不上自己的脚步……

《幸福创造力》一书的问世是向疲惫、紧张、焦虑、抑郁的人们发出的一个邀请，邀请他们回归平和喜乐的丰盛星球。通过7天幸福创造力的修习，以提升觉察力与创造力，让心每一刻都与自己的身体在一起，充分感受它、体验它、接纳它，并接纳当下所发生的一切。当我们全然用心与身体真正同在时，我们将会觉察到自我的存在，领悟到真正的智慧、知识和勇气，同时也会拥有前所未有的力量和喜悦。此书汇集亿

万老师多年以来潜心于正念研修的体验与感悟，历时五年打磨，是操作性极强的心灵力作。该书不但可以帮助你减轻工作和生活压力，还可以引导你积极面对和接纳生活中所发生的一切，使你的人生充满爱与幸福。

傅春胜

中科博爱(北京)心理医学研究院院长

中国心理学会青年工作委员会委员

中国心理卫生协会特殊群体专业委员会委员

中科院心理研究所北川心理服务中心副主任

中央国家机关职工心理健康咨询中心心理咨询师

宋庆龄基金会中华青少年生命教育专家组成员

云南省教育厅“三生教育”专家组成员

积极正向、富有 能量的好书

刘
海
骅

亿万的一本书，着实让我爱不释手。

第一次遇见亿万，是在2015年4月牛津大学教授 Mark Williams 举办的正念认知工作坊上，我被主办方安排坐在她身旁的座位。我观察到她打坐冥想的禅定状态，被深深地打动了，产生了进一步了解她的想法。在课上分两人小组的交谈中，我对她有种似曾相识的感觉。后来了解到她从2002年就开始学习正念，并结合正念训练开展了“寻找内在力量、提升觉察力和创造力”的系列课程。她坚持将正念作为一种行为习惯和生活方式，并因此创作了中国第一部解压舞台剧《天空之光》，还为剧中动听的主题曲填了词。

我自身是研究人格与社会心理学的，也受过精神分析学、行为治疗、认知疗法、人本主义、家庭治疗的系统训练，因

此能够深刻了解人的生活方式、行为习惯、应对风格、思维模式和动机水平，是怎样通过人格与环境共同塑造出来的，以及如何主动干预来建构这些心理品质。亿万的故事贴切证明了我多年所学。在亿万的书稿中，有一个概念贯穿始终，那就是人格中的“假我”。“假我”是由英国著名客体关系治疗师唐纳德·温尼科特提出来的，他认为假我是对环境过度适应的结果，拥有假我的个体不去对真实情境进行觉察，而是努力戴上面具以适应他们的幻想现实。

在阅读本书时，亿万富有诗意的文字、扎实的理论功底，以及那些将正念融为生活方式而产生的人格蜕变和幸福提升的故事，都深深地吸引着我，让我细细品味。我会把它推荐给我最亲密的朋友。这本书不仅可以让我们具备专注喝粥、正念吃茶的禅心，更能帮助我们塑造积极正向和富有能量的健康人格。

刘海骅

北京大学学生心理健康教育与咨询中心主任

中国心理学会注册心理师

普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员

北京高教学会心理咨询研究会常务理事

享受

生命的历程

刘兴华

同一件事情，抱持不同的心态去做，得到的体验和结果是不一样的。

例如登一座山，有人视为竞赛，目标只有一个：登顶。在攀登的过程中，或总结经验，或未雨绸缪，顺利时感觉庆幸，遇阻时埋天怨地。登顶后或许会兴奋一阵子，感到满足，但也有可能因为发现山顶的风景并不如意而深感遗憾，甚至后悔自己爬错了山；与之不同，有人颇享受登山的过程，无论是顺利还是遇阻，都能以移步换景的心态，去欣赏和体会，享受当下每一刻，攀登的速度可快可慢，体验更丰盛，内心更自在满足。

生命的历程类似登山，的确需要达到很多目标，如果您希望更多地享受此次旅程，并顺利登顶，那么，亿万老师的

这本书将会为您提供很好的指导。在本书中，亿万老师以非常具有创造力的方式，介绍了实践丰盛自在人生的方法：正念觉察。这个方法可以缓解练习者的痛苦，提升他们的生命品质，这一点已经获得了大量的科学证据。

阅读本书时，我为亿万老师的丰富经历和创造力而赞叹，也为广大读者能够阅读到这本好书感到由衷的高兴！祝愿您能够从这本充满智慧的书中获得启发，能更多地体验当下，激发澎湃的创造力，成就生命的自在与丰盛！

刘兴华

首都师范大学副教授

首都师范大学教育学院应用心理研究所副所长

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会正念学组组长、委员会委员

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员

中国心理学会心理学普及工作委员会委员

首都医科大学临床心理学系系务委员会委员

致 谢



感恩在寻找幸福的道路上遇到的每一位老师，特别是一行禅师、卡巴金博士、彼尚老师，他们充满智慧与慈悲，启发我接触到自己的内在之光；感恩在成长道路上中遇到的每一位伙伴，他们都是我的老师，所谓“三人行，必有我师焉”；还有太多一直支持和鼓励我前行的人们……

感恩我的先生蔡尚挺博士对我无条件的爱与信任，对我所做的任何事情的支持。在生活、学习、成长、事业等各个方面，他都是我最棒的伙伴，给予我安心与无限灵感去发挥幸福创造力。

感恩心灵自由文化传播有限公司的陈寿文先生，他在第一次参加我的分享会后就提议为我出书，并在写作的过程中给予宝贵意见与鼓励。感恩重庆出版社陈丽女士认真审稿，在编辑的各个阶段给予细致指导。感恩在国内积极推动正念教育的傅春胜院长、刘海骅教授、刘兴华教授对本书的大力支持。感恩在书中分享经历的各位朋友。感恩丰盛星球团队和剧组的每一位成员，尤其是李靖童和刘依浩，这几年与我一同打造舞台剧、视频、音乐和课程，让幸福创造力的各项活动得以欢乐实现。

最后，也非常感恩我的家人：父母给予我无限的爱与天赋，并以身作则地培养我勇敢、坚毅和积极的人生态度；妹妹则一直是我最可爱的知心闺蜜和啦啦队。

前言

前言



你希望时刻幸福吗？

你希望常常做自己喜欢的事情吗？

你希望自己充满灵感，创意无限吗？

你希望体现自己的价值，实现梦想吗？

你希望拥有丰盛的财富吗？

你希望家庭和睦，有很多知心好友吗？

你希望身体健康，精力充沛吗？

你希望为别人和世界做贡献吗？

以上这些，其实都是我们凭借自己内在的力量可以轻易获得的。我们每个人都拥有独一无二的能力与天赋，能创造属于自己的

的幸福人生。但每个人要创造的部分不一样，就像我们身体里的每个器官都有它独特的位置和功能，当它充分运用自己的天赋（功能）去完成所担负的任务时，就能够保持自己的健康，同时为整个身体的安康贡献一份力。同样，当你清楚地知道自己的位置，充分发挥自己的天赋和能力，在世界中去创造属于自己的部分时，你会感到无比的快乐和满足，并且必然会为你生活的世界做贡献。

实际上，无论你是否觉察到自己内在存有的这股强大的力量，每一刻你都在通过自己的思想、语言和行动，创造出自己的生活内容与品质，包括健康、财富、事业、情感和人际关系，也包括你的一切经历与感受。

思想是创造的关键，可是大部分人并没有去深入了解自己的思想，探究思想的内容、来源和真实性，也没有留意到它们是怎样影响我们每时每刻的生活。在没有觉察的情况下，你只能根据自己无意识形成的信念体系和思维习惯来判断事情，创造体验，即便觉得很多事情不如意，但看到其他人都处在这种状态下，就以为这是正常的。假如你想改变这种状态，就必须静下心来，重新找到自己的位置和方向，通过提高觉察力，去留意和改变不适合的惯性思维，并且有意识地去选择自己的思想、语言和行动。

幸福创造力，就是在觉察中，清楚地知道自己的位置，充分发挥自己独有的天赋和能力，每一刻选择自己的思想和言行，从

而实现自己真正想要的人生体验。

每个人与生俱来都拥有超越头脑思维的觉察力，可以审视到自己的思想、念头与思维模式，并且超越它们去觉察当下思想以外发生的一切，真正了解到自己与自我的关系，进而理解到自己同他人乃至万事万物的关系。当我们可以当下清楚地觉察到内在与外在的世界时，就能够在每一刻都选择对自己、他人和环境都恰当且共赢的行动，最终创造和把握自己的人生。

现代社会注重智力的提高，忽略了觉察力的培养，以致我们虽然拥有强大的创造力，却常常创造出自己不想要的东西。幸福创造力的基础是提升觉察力，其中最有效的一个方法是正念训练。我是在2002年接触到正念训练，并在2008年开始带领正念分享会和课程。之后，我亲眼见证了很多参与者通过提升自己的觉察力，有效地疗愈了自己的身心，比如以前觉得压力重重的工作或学习，在觉察力提升并改变自己的惯性反应后反而变得轻松；本来纠结的情感关系也开始改变；跟家人的关系越来越融洽；身体的亚健康状态或由压力所致的慢性疼痛也获得改善，越来越健康。他们不但自己活得越来越幸福和有意义，也能够为身边的家人和朋友们带来美妙的影响。

近年来，人类脑科学的研究取得突飞猛进的发展，多项研究证明正念训练可以提高觉察力、专注力和记忆力，可以减轻压力，

疗愈各种疾病，改善人际关系并增加幸福感。正念被认为具有非常强大的疗愈力。其实，疗愈只是第一步，当我们通过觉察深入了解自己的习性，清理了负面信念和思维模式，就等于清理了头脑里的垃圾，内在智慧自然就会显现，造就共赢的创意空间也会越来越广大。

就我的个人体验而言，通过持续的正念和其他提升觉察力的修习，我的生活发生了很奇妙的变化，即使是呼吸、行走、吃饭、工作、聚会等大家觉得习以为常的活动，都让我接触到生命的奇迹，并感受到自己与大自然，与每一个人，与万事万物之间的关联和互相贡献。这种感知让我的直觉变得越来越敏锐，只要让自己的思想和心静下来，就能够获得很多非凡的灵感——帮助我解决工作上的挑战、引领我在事业上做出重要抉择、设计出新的产品和服务、化解与别人的冲突、做出可口的新菜品、创作音乐和写作……我发现自己真是潜能无限，完全可以轻松自在地创造出自己想要的生活，在创意、情感关系、事业、健康、财富各方面都非常美满。

在多年寻求幸福的道路上，我曾经跟随多位海内外名师，阅读过很多相关书籍，也尝试过不少的方法，最终，在持续正念修习的基础之上，我连接到内在的智慧和灵感，成功地为自己破解了幸福密码，并且感悟到每个人都拥有为自己创造幸福的强大力

量。我把这股力量称为“幸福创造力”，并且把自己的心得整理成为一套系统的方法，帮助大家去挖掘自己巨大的潜能。当我把它分享给我的学员和伙伴们时，大家都非常快速地提升了觉察力，开始在生活的各个方面有意识地去选择创造幸福。本书中的很多案例，都是我和学员们的真实案例。

“幸福创造力”归纳了简单而有效的方法，在以正念训练提升觉察力的基础之上，增加在觉察中连接灵感以及选择与创造的内容。课程内容包括七大方面：（1）弄清人生定位；（2）改变从觉察开始；（3）清理负面习性；（4）连接内在智慧；（5）选择自己的创造；（6）实现创意；（7）持续创新的秘诀。

通过系统化、有趣和注重体验的练习，我希望大家都能够体会到幸福创造力的魅力：认清自己的人生方向，发现和重视自己的天赋，开发内在的创意智慧和潜能，从爱与幸福出发，去实现自己的梦想，为自己和他人创造和平共赢的环境与幸福的生活。

----- 推荐序 一

001 向疲惫的人们发出邀请

----- 推荐序 二

003 积极正向、富有能量的好书

----- 推荐序 三

005 享受生命的历程

----- 致谢

007

----- 前言

008

第一部分 从幸福开始

Part I: Start from being Happy

幸福需要追求? 002

让幸福归位 007

去你的假我 009

正念训练的效益 011

我的故事：正念觉察 013

我的故事：正念疗愈 019

从疗愈到创造 024

幸福创造力 026