

畅销全球的人生励志经典

一本关于发现、获得、奉献的人生管理书  
由自信走向成功，因卓越而感受幸福

# 幸福的起点

(美) 阿尔伯特·哈伯德◎著  
贾雪于君◎译 刘荣跃◎主编

激励自信，转化负面情绪，助燃事业，  
找到每一天的幸福感！



life & work

美国著名励志作家  
畅销书《致加西亚的信》作者哈伯德另一杰作  
国内首次译介！



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

# 幸福的起点

(美) 阿尔伯特·哈伯德◎著  
贾雪于君◎译 刘荣跃◎主编



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福的起点/(美) 哈伯德著; 贾雪, 于君译; 刘荣跃主编. —北京: 当代中国出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5154-0160-7

I. ①幸… II. ①哈… ②贾… ③于… ④刘…  
III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171613 号

出 版 人 周五一  
策划编辑 彭晓蓝 邱 然  
责任编辑 黄 珊 陈立旭  
责任校对 杨利平  
装帧设计 尚世视觉  
出版发行 当代中国出版社  
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号  
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: [ddzgcbs@sina.com](mailto:ddzgcbs@sina.com)  
邮政编码 100009  
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132  
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转  
印 刷 北京京都六环印刷厂  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 5.75 印张 75 千字  
版 次 2012 年 8 月第 1 版  
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 25.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。

## 幸福生活的信条

XINGFUSHENGHUODEXINTIAO

我内心最诚恳的愿望不是才华横溢、大富大贵、名扬天下、能力非凡或德高望重，而只是挥洒热情。

我希望传递健康、快乐、泰然、勇气和友善。我希望生活在没有仇恨、嫉妒、冲动和畏惧的世界。我渴望纯朴、诚实、坦率和自然，从肉体到精神都冰清玉洁，真实自然而不造作，乐意实事求是地说“我不知道”。如果能做到这几点，我就会以一视同仁的态度对待所有人，在任何困难和阻碍面前都不退缩、不畏惧。

我希望别人也过着自己特有的生活，尽可能地高尚、充实和美好。为了这个目标，我希望自己绝不干涉、介入和发号施令，或提供不必要的建议和帮助。如果我有能力帮助他人，我会给予他们帮助自己的机会；如果我鼓舞与激励他们，

我将采取参考与建议等方式，而不是命令和教导。那就是说，我希望我能热情洋溢，活力四射，以自己的生命点亮他人的生活。

——阿尔伯特·哈伯德

## 中文版序



我们每个人都在一天天地生活着，但是每天都觉得幸福的人有多少呢？不少人都觉得，幸福是很遥远的目标，要事业成功、家庭美满、身体健康、人际和谐，这需要用一生艰苦卓绝的努力才可抵达。要达到这种幸福，该从哪里开始呢？每一天该怎么度过呢？是不是在追求幸福这个终极目标的过程中，我们就要忍辱负重，过得不快乐呢？

美国著名作家阿尔伯特·哈伯德回答了上述问题。哈伯德对中国读者来说应该毫不陌生，他的《致加西亚的信》是一本很有影响的畅销书，一百多年来一直受到全世界广大读者的喜爱。

阿尔伯特·哈伯德曾总结他一生的经验和哲思，将它们化作一篇篇杂感随想和励志名言，奉献给读者。他的文章语言平实，通俗易懂又不乏哲理。他的许多文章阐述了他的人生理念和对幸福的理解。他认为人生要自信，要不断自我完善，要慷慨付出，要有益于社会，这样才能收获人生的真正幸福。

对于工作，作者推崇那些几百年来的真理，比如“忠诚”“敬业”“服从”“信用”“勤奋”等。他提出，只要你是该单位的一员，请不要攻击它，你不会伤害到这家机构，但当你贬低了你所属的单位的时，你也在贬低你自己。你只有两条路可走：服从上级，否则另谋高就。

对于日常生活，作者提倡完善自我，使自己成为诚实、守信、慈善、博学、胸怀宽广、乐于奉献之人，成功和幸福自然会尾随而至。他为读者提供了一系列经典的幸福法则：“坚强的人总是支付得起温柔，只有软弱的人在意计较他们的得失。”“我希望传递健康、快乐、泰然、勇气和友善。我希望我能热情洋溢，活力四射，以自己的生命点亮他人的生活。这样我也会是幸福的。”

怎么完善自我，激励自信呢？作者也给出了很明确的建议：不要害怕被误解，也不需要考虑你的对手，一心一意坚定地向着你的目标迈进。也不必花费时间细琢磨，你要直奔向你的目标。思想是至高无上的，思考时常比行动更为有效，保持最佳精神状态，保持勇敢、真诚和乐观的态度。

如此种种，这些工作和生活中的真理，经过百多年之后，依然历久弥新，影响着全世界的读者。

我们将哈伯德关于工作、生活和幸福的文章选稿、翻译，汇成这本《幸福的起点》。本书上篇主要译自阿尔伯特·哈伯德的《爱情、生活与工作》(Love Life & Work)一

书。为了更适合今天读者的阅读，编辑、译者和编者对相关篇章进行认真筛选，删除了《宗教复兴的心理分析》《艺术与宗教》《语言学家》《生活与表现》《时间与机会》和《格格不入的女孩》几篇，同时从作者的《致加西亚的信》(A Message to Garcia; And Other Classic Success Writings)中选译了《成功》和《什么是天才》两篇。另有《幸福三阶段》《节俭是通往幸福的好习惯》《你的一生有多长》《面对失败，你会如何》《勤奋、专注、自信》共五篇选译自《哈伯德手记》(Notebook of Elbert Hubbard)。因原书各章节没有标题，本书中的标题由译者根据内容添加。本书的下篇《哈伯德名言佳句集锦》编译自《哈伯德语录》(Elbert Hubbard Quotes)，《作者小传》编译自《哈伯德及其作品》(Elbert Hubbard and his work: a biography, a sketch, and a bibliography)。让读者喜爱本书并从中获益，是我们最大的心愿，希望我们的努力能达成我们的心愿。

但是，正如翻译每本书一样，要让译著十全十美是很困难的。我们坦然地承认自己的知识和水平有限，译文一定存在不足之处，希望读者提出宝贵意见，以便今后完善。

衷心希望读者能通过阅读本书，激励自信，转化生活中的负面情绪，找到每一天的幸福感！

——编者



# 目录

## CONTENTS

### 上篇

- 1 幸福三阶段/3
- 2 你的一生有多长/9
- 3 成功是心态的结果/13
- 4 面对失败，你会如何/19
- 5 勤奋、专注、自信/22
- 6 做自己的上帝/24
- 7 灵魂无所限/28
- 8 同情、知识和平和/32
- 9 学会合作/36
- 10 懂得知足/38
- 11 节俭是通往幸福的好习惯/42
- 12 做忠诚之人/44
- 13 离开还是遵从/48
- 14 尽力做好今天的工作/55
- 15 不要当中立者/57
- 16 谦卑的法则/59
- 17 让工作日变得神圣/61

- 18 什么是天才/66
- 19 信任的基石/69
- 20 培养自己成为伯乐/72
- 21 乐于提拔新人/75
- 22 中士的故事/79
- 23 寻找完美的另一半/83
- 24 爱情与信任/86
- 25 独立的友谊/88
- 26 无私奉献的人/93
- 27 工作与浪费/97
- 28 准备步入老年/99
- 29 与自然达成和谐/101
- 30 最好的宗教/104

下 篇

哈伯德名言佳句集锦（英汉对照）/109

附录 作者小传/165

## 上篇

所有人都追寻幸福。

生活中别无其他目标，无论是通过放纵还是禁欲，  
自私还是牺牲，幸福都是永恒的追求。

幸福是一生中唯一的目标。



## 1 幸福三阶段

---



---

大多数人祈祷有一处停泊的港湾，然而我们真正需要的是浩瀚的海洋。生命无处不在，合为一体，我们只是其中的几颗微粒。在生活中处处原谅，时时怜悯，撒播无穷的关爱，力量之源也因此永不枯竭。

---



---

所有人都追寻幸福。生活中别无其他目标，无论是通过放纵还是禁欲，自私还是牺牲，幸福都是永恒的追求。

幸福是一生中唯一的目标。

即使自杀也是在追求幸福，因为自杀挣脱了一切枷锁，试图逃离与幸福相悖的痛苦。

在追求幸福中，人们的感知经历了三种截然不同的理性形式。首先是最低级的理性形式，这种形式其实更像一种非理性的状态。此时的人们还不明白生命是一场具有先后顺序的渐进过程。先因后果，今天的“果”是由于昨天种下了“因”。人们追求幸福，希望现在获得幸福。然而人

们却不懂预测之乐、耐心之美，也不明白自控会带来美妙的奖赏。

第二阶段是美德时期。此时人们已经初识因果法则，明白淫逸放荡后会头痛，放肆狂欢的结果是过于饱足，懂得对错有别。事实上，这意味着人们具备了辨别的能力，能从错误中明白什么是正确的。人们在这点上思考甚多，并且谈论、记录、宣扬对与错。人们区分识别，避恶扬善，一生致力于分辨好坏；对于所有自认的美好之事，人们渴望占有，对于自认的邪恶之事，统统丢弃。

如果人们拥有这种能力，则会同意规定有严厉处罚的禁令。看见“罪恶之事”，将其消灭，了解什么是最好的（或自以为了解）。为了使其他人幸福，他制止他们，强迫他们安分守己，循规蹈矩，就像清教徒、雨格诺教徒<sup>①</sup>、早期的卫理公会派教徒，以及所有一直存在的卓越阶层，例如著名的早期基督教。

第二阶段的人每天在斗争中生活，与神赐的灵魂挣扎，与世间的不平斗争，与内心的恶魔交战。他相信自己天性邪恶，将内心的魔鬼连同生命的重要目标消除得一千二净。他将绝大部分的精力用于“抵挡诱惑”。他是禁欲者、节制者。他的大部分生活是消极，而非积极的；他认

---

① 16至17世纪法国的新教徒。

为克制约束是每个人的职责。事实上，“职责”的想法对他而言永远是强烈的。

第一阶段的人们无法分辨对错。第二阶段的人们将对错分离。在无经验者看来，第三阶段与第一阶段相似，因为第三阶段的人们也不寻求对错之分。他们认为罪恶的基础是善良；对错是相对的，能够轻松转换。第三阶段的人们相信坏人心存善良甚于好人心怀邪恶。他们发现，罪恶其实是被滥用的精力，只要加以教导，就不算彻底邪恶。

当然，我阐述的三个阶段是略显武断的分类，三个阶段有或多或少的重叠，人们可能今天还处于一个阶段，明天就变成了另一阶段。第一、第二阶段的现象随处可见，只要留意观察，就能轻易发现。第三阶段没有明确的定义，这类型的人通常不为最亲近的人所知。无经验者常常将其与第一阶段的人归为一类——他们被打上“异教徒”的烙印。但是你不必因此苦恼，如果你读过历史，就知道“异教徒”通常拥有信仰。

当同伴断定他远远落后时，其实他遥遥领先。

真正处于第三阶段的人相信一切宗教与神明。他与所有教派产生共鸣，却不属于任何一派。他认为一切宗教都是在寻求帮助，祈祷光明，不同的教派仅代表不同的观点与角度。他认为人皆存善，人们心目中的“神”是自己希望达到的最高境界。神即最好的自己，恶魔即

最坏的自己。

然而智者不会无端指摘信仰的多样性与教派间的冲突。就自己而言，他更偏爱联合而非分裂人类的宗教。他明白宗教教派别代表着人类曲折向前、向上发展的阶段。所有教派都动荡不安，但所有教派都极力对某一类型的人们给予援助。鸟类换羽毛，是因为它们不断成长，拥有更好的羽毛；因此总有一天，这些同样的“正统教派”的信徒将欣喜地改变曾经为之捍卫的观点。

智者不仅相信一切宗教，还相信所有人。不论好坏，无论是否受过教育，无论强弱。他认为夜晚与白天一样必不可少，四季都是美好的，所有天气都是美妙的。狂风吹走了浊气，正如流水涤净了自我。冬季是为迎接夏季所做的准备。

万事万物都是整体的一部分。我们与鸟儿、动物、树木、鲜花和谐共存。生命无所不在。甚至岩石也有生命，格兰特·艾伦<sup>①</sup>曾说过：“小小一平方英尺的草地中有至少两百种不同的生命形式。”生命无处不在，合为一体，我们只是其中的几颗微粒。

生命是美好的。在人类所有的理性思考中，最具价值的是了解到自然中没有错误出现；所有看似的过错，即所谓的

---

<sup>①</sup> 英国自然文学作家。

“罪孽”，其实是迈向更高层次善良的台阶。每一条真理都是一种悖论，每一个坚强的人都为自己的崩溃寻找证据，所有真理只有一半的真理，真理永远存在矛盾。意识到这些的智者不再吹毛求疵。他们知道你无法向任何人解释什么，如果对方不明白这一点，无论你怎么极力想让他明白，最终只是徒劳一场。

所有人在某一时间的行为只是因为他认为此时这样做是最好的。他相信自己能够做决定，但是事实上，他的天性屈服于最强大的吸引力；他与纯净的氧气和氮气一样，受自然法则的掌控。哲学家叔本华曾说过，如果你看见一块岩石从山上滚落，你将其拦住，问它为何滚落；如果岩石是有意识的生命，它会毫不犹豫地回答：“我滚落是因为我选择了滚落。”

拥有某种秉性、某些经历的人受某些品质所支配，会在某一条件下做出某件事。如果你能够找出与一个人相似的另一人，他在类似的条件下也会做出与前一完全相同的事情。

了解到这些，智慧之人便不再指责。或许会怜悯，但他不会惩罚，因为他知道在因果法则下，正义得以伸张，他绝不会错误地猜想神明赋予他审判的职责。他将在能力范围内发挥自己的想象力，他将改革社会、教导他人、指引方向，但绝不会试图压制或严惩。