

比哈佛幸福课对读者更有直接帮助的人生启智书
切实可行的方法，让你拥有幸福快乐

幸福感

——简单几步让你收获内心真正所需

Happy Simple Steps to Get the Most Out of Life

[美] 伊恩·K.史密斯（医学博士）Ian K. Smith 著
胡晓阳 译



幸福感不是因为你得到了一直想要的某种东西而产生的那种短暂的情绪迸发，而是因为你成为了自己想要成为的人，并且也成为了别人想要与之相处的人，进而产生出的那种持续的伟大感觉。

 中国长安出版社

切实可行的方法 让你拥有幸福

幸福感

——简单几步让你收获内心真正所需

Happy
Simple Steps to Get the
Most Out of Life

[美] 伊恩·K.史密斯 (医学博士) Ian K. Smith 著
胡晓阳 译



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福感：简单几步让你收获内心真正所需 / (美)史密斯
(Smith,I.K.) 著；胡晓阳译. — 北京：中国长安出版社, 2010.12
书名原文：Happy:Simple Steps to Get the Most Out of Life
ISBN 978-7-5107-0299-0

I. ①幸… II. ①史… ②胡… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第241500号

幸福感

[美]伊恩·K. 史密斯 著 胡晓阳 译

出版：中国长安出版社
社址：北京市东城区北池子大街14号 (100006)
网址：<http://www.ccapress.com>
邮箱：ccapress@yahoo.com.cn
发行：中国长安出版社 全国新华书店
电话：(010) 65281919
印刷：三河市祥达印装厂
开本：889mm × 1194mm 1/32
印张：7.75
字数：140千字
版本：2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0299-0

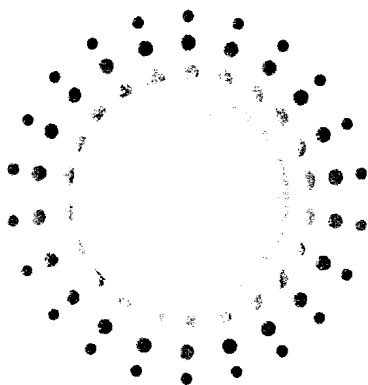
定价：25.00元

序 言

对生活真谛的顿悟

感激产生尊敬，并让我们与日常生活中的顿悟
不期而遇，所谓顿悟就是那些至高无上的敬畏时刻，
能够永远改变我们体验生活和世界的态度。

——约翰·米尔顿 (John Milton)



对我来说，转变发生在世界另一端南中国海一个小小的度假胜地。在这个偏远的热带岛屿上，我进入了我蜜月生活的第三天，我的身体也终于开始放松了。生活从来没有比这更美好，我们结婚，享受爱情，我们远离刻板的工作和忙乱的生活，在这里一起度过一周。我们甚至在二十小时的飞行过程中就我上网的问题达成了协议：我将被允许一天上网两次，一次是早晨起床的时候，另一次是晚上睡觉前。我那时还有许多工作要做，所以新娘不让我与世界其他地方联络的提议我并不赞同，但是一天两次30分钟的联系是我可以接受的安排。

早晨的联系是不成问题的。我基本算得上是一个早起的人，即便是周末也要早起散步，这时我可以集中精力，因为既没有电话铃声的搅扰，也没有来自布莱克伯里的爆炸新闻。我的计划很简单，就是在妻子还在熟睡的时候起床，然后做十分钟的散步，一直走到酒店商务中心那里。在我们各

个单独的别墅里面，是无法提供无线互联网连接的，而只有在客人接待室里才有。我不禁猜想这种有限的联络是度假胜地的经理们有意设计的。

早晨散步时气温较低，令人神清气爽，比下午郁闷的湿热要好受多了。当度假胜地还在沉睡的时候，动物们已经玩耍开了，有些在头顶上方的树枝上荡秋千，有些迅速穿过原始山林中蜿蜒曲折的车道。当雾气在平静的海水上蒸发，太阳在海平面上冉冉升起的时候，景色就像明信片一样优美。呜呜作响的空调使得酒店商务中心变得凉爽，服务周到的员工已经开始忙碌地工作起来了，准备为他们的国际客人提供又一天毫无瑕疵的服务。我用笔记本电脑接上互联网，阅读了一些国内新闻网站，然后又花了半个小时，阅读和回复了电子邮件。回到别墅时妻子刚好醒来，吃早餐前我们会去海滩漫步。

然而，我晚上的联系要棘手一些。由于时差的缘故，我总是要等到晚上11点甚至半夜，这样才能获得最好的机会和在美国的人们沟通，因为他们这时才会坐在电脑前上班。然而困难的是，尽管度假胜地的白天风景如画，走路是件十分享受的事情，但到了晚上这里却漆黑一片，那些快速跑过的小动物以及动物的嚎叫声让人有些胆战心惊。不过为了客人的方便和安全，度假胜地提供了24小时的短程接送服务。我们只需拨通一个电话号码，几分钟

之内，就会有一个开着高尔夫球车的司机出现在别墅的门外，面带微笑，手里还拿着一瓶冰冻矿泉水——他们什么都想到了。

我通常是在半夜时分打电话，那时商务中心已经锁闭很久了，员工们也都回到他们狭窄的铺位，去蜷缩着睡上几个小时。那天晚上我上车的时候，看了看我的司机，那是一个二十八九岁的、个子很小的男人，穿着简单，他的笑容不足以掩盖他眼中的疲惫。显然是我叫醒了他，但是他却仍然极其快乐和乐于助人，对我不合时宜的打扰并没有显现出丝毫的不满和抱怨之意。我通常只是坐在车上，默不作声地到达商务中心就行了，但是那天晚上我的好奇心却膨胀起来。

“你上互联网吗？”我问道。

“不，”他微笑道，“我不用电脑。但您喜欢电脑吧，是不是？”

“我想你可以这么说，”我说，“这是跟踪国内和工作中发生的事情的最好的方式了。”

“工作？您度假时还惦记着工作啊？”

他说这话的时候透出的是天真、智慧和微妙，清楚地抛出了一个问题，却又没有冒犯我。我一直以来拒绝正视的问题被一个陌生人的这么一句话击中了要害。

“我是在度假，但是这个世界却让我不停地旋转。”我试图解释道，但立刻感觉到自己像某种充电过量的人——

一个都市人，和平、朴素的印度尼西亚乡村社会的一个不和谐的闯入者。

我们又往前行进了一段，看不见的动物在闷热的黑暗中不断地叫着。

“你去过纽约吗？”我问道。

“没有。”他仍然微笑着回答。

“你想看看这座世界上最伟大的城市吗？”

“当然。”他说。这时，他踩下了刹车，因为有一只黑乎乎的小家伙从车前跑过，然后消失在满是树木的山坡上。

“那么，你打算什么时候去呢？”我问道。

“我不去。”他说。

“为什么？”

“我永远都支付不起呀，”他说，“要太多的钱哪！”

“但是你可以攒钱，去实现梦想呀，”我说，“你会喜欢那里的。看看那里的人、灯火、建筑，所有的一切，简直是令人难以置信，跟这儿一点都不像。你会永远都忘不了的。”

他摇摇头。“我总是听人们谈起纽约城，”他说，“我在杂志上也看到过图片。但是我永远都攒不了足够的钱去那儿。飞机票得花多少钱呢？”

“大概1700美金吧。”我说。

他笑一笑，耸耸肩。“永远都不可能。”他静静地说。

“如果你不介意的话，我想问问你每个月挣多少钱呢？”我问道。

“我们在这里算不错的了，”他说，“我们每天工作的时间是比较长，但是我们比别人挣得更多。大概240万卢比吧。”

我迅速心算了一下。“那是200美元吧，”我说，“每个月？”

“对我们来说已经很好了。”他点点头。

“你们可以靠200美元过活？”我问道。

“很容易。”他说，在蜿蜒的硬路面驾着车。商务中心带翘角的屋檐进入了我们的视野。

“这么点钱你怎么能支付所有的开销呢？”

“我需要的都有了，”他说，“这点钱足够我和我的家人花的了。”

“但是这样生活，你们幸福吗？”

“非常的幸福，”他说，“我们在这里是幸福的人了。对我们所拥有的，我们心存感激，我们很享受。没有的东西呢，你又不会丢失！”

这话触动了我的心灵。我在世界的另一端度蜜月，深更半夜的外出跋涉，为了连接上互联网，以便能够工作和跟上我认为重要的一切，然而一个身穿朴素制服、眼角充满睡意、一个月仅挣200美元的人却举起了一面映照我灵魂的镜

子，而镜子里面的画面并不美妙。

我们到达了商务中心，他下车来为我开门。

“还有什么事情需要我为您效劳吗？”他问道。

“不用了，”我说，“谢谢你开车送我来，也谢谢你陪我聊天。”

“需要我什么时候送您回去？”

“我不用车了，”我说，“今晚我想走回别墅去。”

他向我鞠躬，回到车上，驾车回他的员工宿舍了，那个小屋，我后来才知道，住着二十多个人，而空间比我在纽约的居室大不了多少。

那天晚上我好不容易才睡着。我不断地回想我在纽约的生活，我每天都要挣扎在其混乱、压力和焦虑不安之中。而且不仅仅是我，我们数以百万计的人都困陷在这座水泥丛林里，我们刚一步出我们狭小的居室，就在那里赛跑、竞争。我生活中的影像像放电影一样闪现在我的面前——早晨高峰时分，公共汽车站排着长长的人流，人们在争抢出租车，母亲们用一只手拦住别人，另一只手抱着她们的宝贝，钻进了出租车的后座。

我到底过的是一种什么样的生活呢？我为什么要把自己置身于这样的压力之中呢？第五大道Façonnable昂贵的衬衫，我那丰厚的年薪，难道就真的值得我陷入无穷无尽的烦恼之中吗？这些东西真的能使我更加快乐吗？失望

突然笼罩了我，我发现我已经迷失在如此功利的一个世界中。在这个世界里，成功和快乐是以银行账户余额尾数的零的多少、居室面积的大小和雇豪车游览曼哈顿的能力来定义的。

我开始感觉到自己像电影《华尔街》里的查理·希恩了，他太想要获得成功，竟然把灵魂出卖给魔鬼来换取成功。我并不是出生在一个穷奢极侈的环境里。我是在康涅狄格州一个偏远小镇里长大的，在那里你可以把家门的钥匙放在前门的脚垫子下面，你在加油站顺道去买一听汽水的时候也不用熄火汽车。我的父母和祖父母也不曾围坐在饭桌前，筹划如何让孩子们被奢华的私人学校所接纳，或者讨论在汉普顿租住海滨洋房的事。他们辛勤工作但不索求无度，而且他们也以此为骄傲。我们并不是什么都有，但我们会用已经拥有的东西来使我们更加快乐。我们每天晚上都会跪下来向上帝祷告，感谢他赐予我们的一切。

蜜月剩下的日子里，那次谈话还在缠绕着我。很久以来，这是我第一次真正思考幸福的含义以及它是否适用于我现在的的生活。假如你问过我所有的家人、朋友和同事，问我是否是一个幸福的人？他们肯定异口同声地回答说“是的”。也许有些人会提到我工作是如何的辛苦，我看上去一直很忙碌，但是他们会承认我是个幸福的人。那次谈话还让我思索，长期以来我把什么当作绝对真理了。到底是什

么东西让我感到幸福？等待上晚餐的间隙，我在餐巾纸的背面匆匆记下了我首先想到的东西。

- ◎ 妻子
- ◎ 家庭
- ◎ 朋友
- ◎ 工作
- ◎ 日后的经济保障
- ◎ 汽车
- ◎ 居住在纽约
- ◎ 毕业于好的学校
- ◎ 读一本好书

那天晚上，我在高尔夫球车上沿着海岸行进时发生的一切对我来说就是一个顿悟。当时我并不知道，它将永远改变我对待生活和世界的态度。我现在才理解，我那位毕业于布朗大学的朋友，为什么能突然放弃他那份在华尔街的年薪数百万美元的工作。

在一个慵懒的周六午餐会上，他向我们所有人宣布，他将要去做一位牧师。牧师？我们这所有的男人，都深信不疑自己将会是下一位纽约之神。所以我们当时都认为，我们的这位老兄要么是染上了毒瘾不得不中止工作，要么是被诊断出患上了某种不治之症，决定在剩下的日子里要去追

寻精神生活的缺失。谁也不会想到，他做出这样的改变，与金钱和地位无关，可能仅仅就是想要追求一种激情。

实际上，克利斯并没出什么问题。他很健康，尽管老板试图用额外的数百万美金来打动他，他仍然婉拒了老板的不断挽留。他私下告诉我说，他在华尔街享受到了快乐，生活也多姿多彩，但是他生活中还有更多的事情要去做，还有很多想要和别人分享——那些他曾经幸运地感受到的体会。声名显赫的工作和工作带来的所有物质享受都不能再给他带来快乐。他在一个繁忙的交易日突然顿悟。那时，他正坐在办公桌前，盯着电脑屏幕上满是价值数百万美元的交易，他对自己说，人生中一定有比金钱更重要的东西。

“你一年挣七位数呀！”我说，仍然不相信他会离开我们认为美国梦的地方。

“我感觉不充实，”他说，“我感觉空虚。我需要感觉我在做不同的事情，而不是使富人更富。”

就这样，克利斯飞到了中西部的某个小镇，在那里度过了随后的两年，在那里学习和准备他生命中的崭新使命——帮助那些还不够走运的人。

我当时并不知道，但是克利斯确实比那天下午围坐在桌子旁边的其他人更加幸运。他看到了光明，而我们其他人还困陷在黑暗之中，困陷在无止境地追求更多金钱、更多玩物、更多吹牛权利黑暗之中。时间流逝在昂贵的汉普顿、

翠贝卡、定制西服、古巴的走私雪茄和阿斯彭的疯狂周末之中——我们得到的越多，就越想要得到更多。我们其实什么也没做，而只是在积累一些符号而已。没有真正的意义和实质性的目的。我们得到了，是因为我们认为得到的东西反映了我们的成功，但是我们许多人却暗自难过，因为我们牺牲了我们真正的乐趣和与我们所爱的人在一起的时间。我们在过别人期望我们在过的生活，而不是使我们自己变得更加完整的生活。

你的顿悟

顿悟一般都发生在你对它期待最少的时候。对于许多人来说，顿悟会让他们大吃一惊，甚至会倾覆一个长期持有的信仰或思维方式。你可不要指望它会像在电影里的那样发生——好莱坞式的顿悟是这样的：一个演员穿过大街，几秒钟后，两辆轿车在这个人刚才站立的地方相撞了。这时，这个人就被深刻的、富有洞察力的某种力量所触动。他的生活现在变得有意义和目的了，不是去帮助挨饿的非洲儿童，就是去拯救亚马逊丛林免遭贪婪的开发商的破坏。

只是，顿悟很少是由里程碑式的客观环境所带来的。它

们倾向于悄悄地到来，如果你不注意，就很容易错过。著名心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）没有错过他的顿悟，而他的顿悟也永远改变了心理学领域。那是1998年，塞利格曼刚刚被选为美国心理学协会的会长，这是个受人尊敬的职位，只有最伟大的心理学家才能坐在这个位置上。那天，他和五岁的女儿妮基在花园里一起除草。他欣然承认，虽然他写了很多儿童心理方面的书籍，但他并不都是像书里写的那样和儿童们都那样好。他一直是一个目标导向的人，当在完成任务时，又是一个急性子的人。所以，当他那天除草时，就像在生活中做其他事情一样，他是认真地想要把这件事高效率地做完，于是就在那里埋头锄草。然而妮基的行为就像任何五岁的孩子一样，一会往空中抛草，一会在花园里又唱又跳地跑来跑去。终于，他大声呵斥了她。妮基默默地走开了，觉得受到了惩罚，但不一会又回来说她要跟他谈谈。她的话预示着将要发生些什么。

爸爸，你记得我五岁的生日吗？从三岁到五岁，我总是哭闹。我天天都哭闹。我满五岁的时候，决定再也不哭闹了。这是我做的最困难的一件事了。如果我都能不哭闹了，你能不要这样发脾气了吗？^①

塞里格曼继续写道，那个时刻就是他顿悟之时。不仅是对他的女儿和子女养育，对他自己和他的职业也有了更深刻的

领悟。他意识到他是一个爱发脾气的人。他写道：

我度过了五十年的时光，忍受着灵魂里潮湿的天气，过去的十年我是充满阳光的家庭中的一片乌云。我所获得的任何幸运都不是得益于我暴躁的性情，而是得益于对它的摆脱。在那个时刻，我决定要改变了。^②

就这样，研究幸福快乐的一个心理学分支——积极心理学——它的新纪元诞生了。这是件很有意义的事情。因为几十年来，心理学都是集中研究人类的疾病的学科——忧虑、躁郁症、精神分裂症——是什么使人们生病，以及怎样治疗这些疾病。但是没有多少研究者在考虑是什么使人幸福快乐，以及这些因素可不可以帮助别人按图索骥地寻找到幸福。积极心理学一开始被嘲笑为一门软科学，但后来却吸引了数以百计、数以千计的研究者，他们进行了越来越多的可以信赖的研究，这些研究证实，确实有些东西能够帮助人们去学习和掌握快乐的原理。自弗洛伊德时代以来，心理学就没有引起过轰动了，而且这种轰动不是关于新型药物或分析受损大脑的新方法的，实际上，它是在研究微笑的背后，当然，这项工作使研究者也能够同时得到幸福和快乐。



序 言 对生活真谛的顿悟 1

第 1 章 幸福是什么? 1

幸福是一张摆满食物的餐桌.....7

幸福的恒温器.....10

来自于世界上最幸福的人的启示.....14

拥有自己的幸福.....20

幸福的测试.....23

第 2 章 发挥你自身的潜力 27

智慧美德之力量.....31

勇气美德之力量.....33

仁慈和关爱美德之力量.....34