

当下的幸福

Start where you are

[美] 克里斯·加德纳 著
米姆·艾齐勒·里华斯

活在当下

追逐日光

回归自我

寻找忙碌生活的休憩地

安顿心灵

原来幸福就在你我身边

当下的幸福

Start where you are

[美] 克里斯·加德纳 著
米姆·艾齐勒·里瓦斯

蔡秀星 郭浩 译

图书在版编目 (CIP) 数据

当下的幸福 / (美)加德纳, (美)里华斯著; 蔡秀星, 郭浩译. — 北京: 北京联合出版公司, 2012. 4

ISBN 978-7-5502-0641-0

I. ①当… II. ①加… ②里… ③蔡… ④郭… 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(2012)第075703号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2012-1698号

START WHERE YOU ARE: Life Lessons in Getting from Where You Are
to Where You Want to Be by Chris Gardner with Mim Eichler Rivas
Simplified Chinese Translation copyright © 2012
by Beijing Xinhua Pioneer Culture & Media Co., Ltd
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
ALL RIGHTS RESERVED

当下的幸福

出品人: 王笑东
出版统筹: 新华先锋
责任编辑: 徐秀琴
封面设计: 孙丽莉
版式设计: 李 萌
责任校对: 胡 晔

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市兆成印刷有限责任公司 新华书店经销

字数158千字 1092毫米×787毫米 1/16 20印张

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0641-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-88876681 010-88876682

导 读

如今的我喜欢问问题。可年轻时，我却不曾意识到问问题是一件多么有用的事，特别是在恰当的时间问恰当的人。然而过了这么多年，当我越来越认清自己的时候，也就越来越愿意去问问题，敢于把问题的答案应用于实践。

任何一个知道我故事的人，或哪怕只是从本书的封面上读到一些东西的人，都必然会熟悉这两个问题——“你在做什么”以及“你怎么做”，这些年来，这两个问题对我来说都是不可或缺的。在我二十八岁第一次当父亲时，我带着这两个问题咨询了旧金山一位名叫鲍勃·布里吉斯的股票经纪人。他和我素昧平生，却愿意让我给他买杯咖啡并回答我的问题。而后，他给我介绍了一些他认识的人，正是这些人给我指引，让我开启了在华尔街的事业之门。认识鲍勃之后，我经历了生活的起起伏伏，即使是在最艰难的时刻，我也从未忘记过感激他。当时，我与刚学会走路的儿子克里斯托弗无家可归，却依然坚持全力以赴开创自己的事业。我无法平等回馈鲍勃的恩情，但我向自己保证以后一定回报这种恩情——将我人生旅途中有意义的经验分享给那些需要的人。

我希望你明白，当我邀请你来阅读此书的时候，欢迎你提出疑问。我想你应该已经有一定的知识储备，而且想知道为何这本书就是你需要的书，你能从中学到什么？为什么克里斯·加德纳把“幸福”（happiness）这个词拼写成“happyness”呢？

先说第一个问题。《当下的幸福》这本书我已经构思了很多年。

我刚从事经纪人工作时，事情进展得很不顺利。一天，我在笔记本的首页写下了这个书名。我一直运气平平，从未遇到什么奇迹，也许你也曾与我有同样的处境，而那句至理名言“利用你所拥有的资源向着你的目标前进”，使我得以坚持下去。从那以后，不管环境如何艰苦，不管我是否知道从何开始或者如何改变，甚至当我开始质疑梦想是否可以实现时，那句简单话语里面传递的信息都会给予我动力。

当我有幸出版自己的第一本书《当幸福来敲门》(*The Pursuit of Happiness*)时，最初的想法是重点讲述我曾发誓要传承下去的人生经验。起初，我觉得准备不足，讲述我生命中发生的事情不足以激起人们对于人生经验的思索。尽管很多人都建议我写一本自传，但我都回绝了。要我揭开自己的伤疤让每个人看？不，坚决不！谢谢！

然而，我越是这样想，就越觉得以往的艰辛生活可以谱写成“白手起家”的篇章——从流浪到成功，从一贫如洗到拥有巨额财富。现在我所拥有的机构投资公司价值数百万美元，在全球拥有数以百万的股东，有一个多元化的优秀团队组建的三个部门，同时我还热衷于其他的活动——公共演讲、慈善事业、励志课程等。然而，我不想将自己的故事写成神话。因此，为了讲述真正“白手起家”的经过，打破长期以来男人对他们的小孩不闻不问的错误观念，我不得不与痛苦的经历作斗争——我的成长没有父亲的陪伴和指导，所以六岁时的我就决定：等长大了有了自己的孩子，我要让他们知道我是谁，而且我一定要成为他们生活中的一部分。

结果就有了《当幸福来敲门》这本书。不仅仅有书，还有了同名电影，它回忆讲述了五十年来发生的事情。与大家分享自己的故事不仅给我带来了许多不可思议的礼物，最重要的是使我拥有了来自全

球数百万的读者和电影观众，他们现在已经成为我家庭成员的延伸。

我做梦都没想到自己曾经拒绝讲述的故事会如此撞击全世界人的心弦。唯一说得通的解释来自玛雅·安吉罗博士^①，她是我见过的最鼓舞人心、最漂亮的女性。不久前我有幸与她私下会面，并向她咨询有关问题。我年轻时读她的自传《我知道笼中鸟为何歌唱》时，就感觉我已经认识她一辈子而她也认识我。当她开口说话时，从她口中说出的任何一件事都跟远古的智慧——真正的诗歌相挂钩。她使我明白了为什么来自各行各业的人都能同我的经历相关联，因为这不单单是“我的故事”，而且是“我们的故事”，是一个关于“每个既当爹又当妈的父亲，每一个既当妈又当爹的母亲，每一个怀有梦想又不曾放弃的人”的故事。

这样的人越来越多，而这本《当下的幸福》就是为他们而写。我写这本书不是要说明自己跨越困难的旅程有多么神奇，而是要说明事实上每个人都可以做到。同时，这本书是给那些曾经感动激励过我的人和事一个交代，也是对那些被我的演讲所激励的听众的回应。

在全球大变化和激烈的经济挑战下，在焦虑和机遇并存的情况下，有更多的人在寻找答案——迫切地寻找着可靠的指引方向，这种迫切程度远甚于以往任何时期。我在这儿想说的是：我们不会被目前的不稳定性所打倒或者因此而泄气，我在纸上写下的那五个字意味着我们可以看清自己的方向。这其中也包括你。

事实果真如此吗？让我们一起来看看。如果你有梦想并愿意用所拥有的一切来追逐它，却无法摆脱过去曾阻碍你前进的借口和环

^①美国作家、诗人、积极的民权活动家，曾与马丁·路德·金合作。记述她成长经历的自传体小说《我知道笼中鸟为何歌唱》是其最著名的作品——译者注

境，那你会在这本书里找到人生的教训。如果你厌烦目前的状态，想要振作起来，重新发现自己，或你已经找到了自己喜欢的东西，等不及早上升起的太阳，那么你找对地方了。如果你在繁忙的商业界找不到市场定位，那么你需要这本书。如果你像我的一些A型血的工作狂同事一样，被物质方面的成功所束缚，但又渴望一种真正的成就感，你也许需要我给你讲一两个故事来提醒你如何重新策划自己的梦想。如果你面临无家可归、失业、健康或财务危机，听听那些曾经从最糟的境遇中挺过来并取得成功的人的故事，也许可以给你希望或帮助，鼓励你继续前行。

我经常想起有个人曾给我写的邮件，他写信告诉我他面临的挑战。当父亲被查出得了癌症后，他被迫退学，放弃梦想去照顾父亲。在父亲去世后，他不知道该从哪儿开始。他找了一份收入微薄的工作，入不敷出，没抱太多希望地寻找着一丝可能。他继续写道：

近来，我感觉到生活对我不公平，但是我尽自己所能生存下去，并对我得到的东西感到开心。我尽力去做，感觉好像克服了很多人生的难关。但是我需要做更多事情。

在信的结尾，他写道：“我不知道你是否会读到这封信。但是，你知道吗，写出来后，现在我觉得好多了，我觉得我应该可以成功。”有时这就是重新开始生活所需要的一切。他不需要有个回复或者听到什么至理名言，他所需要的仅仅是写出他目前的境遇，这就能够让他感觉好起来。

因此，如果你想与无助或者恐惧分道扬镳，那么你应该去追求自己没有考虑到的东西。你可以激励自己，让自己心情舒畅，更重

要的是追逐自己的脚步，成就自己。如果你面临着产业的改变，或担心企业小型化以及工作外包的问题，那么加入我们，一起讨论应对挑战的方法。就像许多人那样，也许在退伍后，将小孩抚养成人后，或者挺过了一场健康危机后需要重新回到劳动大军中去，你可能意气风发渴望前进，但你必须得到一些基本的锻炼。

然而，如果你寻找的是可以让自己一夜暴富的秘密武器，或者你想不费劲就马上瘦下来，那你可以把本书重新放回书架上。在这本书里你找不到任何的超能量。不管这种超能量多么地吸引人，走捷径的承诺只会让我们失败，让我们泄气，而不是激励我们。

我所能给的承诺是，我会跟你分享自我激励的工具。它们为我人生旅程中所走的每一步提供了帮助，包括情感、财务和精神。我可以保证你会在这本书里找到你问题的答案，而这些答案不是奉承你的，而是可以给你带来思考的。最后，在这本书中，你会了解到我的一些导师、模范、英雄以及反面教材——正是他们这样一群人教会我懂得本书的核心课程内容。我所说的这些人生经验帮助我们认识自己，并帮助我们成为希望成为的人。这些可以让我们将最困难的日子看作是暂时的历练，看清那些让我们远离舒适轨道的事情，正是这些事情激励我们走上更大胆的追求之路。

有些人觉得那样的人生经验不可能从书本上或者学校里面学到，但我相信一切教育形式的价值——无论是通过传统的方式、工作培训、哈佛大学 MBA 抑或社会实践，还是远古的历史、流行的文化、坐在教堂长凳上听到的、直接的指导或鲜活的例子。整个世界都是我们的鲜活课堂！世界为我们提供了一切最好的东西和最高的愿望，这也就是我们后面六章所要讨论的课程：（1）我们将从现在开始，立足当下，应用一些可以马上使用的人生经验。（2）我

们要回到过去，去获得关于我们的人生经验，让我们知道如何处理现在和未来。（3）这里，我们要探索经典的、永远适用的成功实战经验——你的辛勤工作经验。（4）在此基础上，我们要关注有助于我们成为世界一流人才的发现。（5）然后我们将开始一种别样的自身心灵搜寻——学习能帮助我们探索“灵性基因”的课程。（6）我们将告别过去的美好幸福，立足当下，现在就出发，不断前进。

我所关注的不是这些课程是在哪里获得的或者哪一些课程较其他的更重要，而是所获得的经验不应被束之高阁，而应该被拿下来，研究研究，能够在需要的地方派上用场。

你如何最大程度利用这本书里的经验？你只要通过核实，取走对你有用的经验，应用于你的人生，别的无须理会。我希望这些课程能够启发你进行探索，给你人生阅历中得到的经验起指引作用。

关于那个错误的拼写，是我有意为之的。Happyness 中的“y”是我在儿子的托儿所里看到的——当时我正为了生活而疲于奔命，脸上没有丝毫笑容。这个单词从那以后一直指引着我的道路。当你用来定义和追求自己想拥有的东西时，“y”也代表着“你（you）”和“你的（yours）”，包含着成功、成长、充实和启发的独一无二的人生。

当有人问我什么是幸福时，我的第一个回答就是看到某个时刻我所处位置的能力。不管身在哪里，我都知道作为一位父亲、一个朋友、一名有贡献的世界公民，我从哪里来，走了多远。我能够说：“生活多么美好，我很感激自己能够站在这里。”最重要的是，幸福就是能够欣赏每一件事并且了解：哇，我创造了这个！这就是我最希望你能得到的经验。

如果你已经置身其中的话，那就让我们开始吧。你知道从哪里开始。

目 录

CONTENTS

导 读 / 1

第一章 立足当下

- 第一课 没有计划，梦想便仅仅是梦想（5C原则） / 7
- 第二课 选择是一种“权利” / 17
- 第三课 做最强大的自己 / 23
- 第四课 体味“拥有”的幸福 / 31
- 第五课 一路前行 / 36
- 第六课 变化的世界，变了的你 / 41
- 第七课 心灵需要“榜样” / 47
- 第八课 给头脑降温 / 51
- 第九课 成功加减法 / 56
- 第十课 找到你的按钮 / 63

第二章 追忆过去

- 第十一课 勇者无畏 / 76
- 第十二课 经历即价值 / 82
- 第十三课 描绘生命的轨迹 / 89
- 第十四课 你，决定一切 / 94
- 第十五课 学会谅解 / 97
- 第十六课 圈里圈外 / 101
- 第十七课 试一下，何妨 / 106
- 第十八课 丢掉拐杖 / 110
- 第十九课 考验，证明自我 / 114

第三章 享受过程

- 第二十课 开启“主动性”之门 / 129
- 第二十一课 自信的魔力 / 137
- 第二十二课 从“学徒”到“大师” / 144
- 第二十三课 拥抱“灵活”的自己 / 151
- 第二十四课 “营销”的艺术 / 161
- 第二十五课 真实，捕获人心 / 167
- 第二十六课 性格的力量 / 173
- 第二十七课 玩转职场 / 178
- 第二十八课 聚焦你的目光 / 184
- 第二十九课 分享财富 / 188

第四章 重塑自我

- 第三十课 享受冒险 / 201
- 第三十一课 梦想无畏，小心无罪 / 206
- 第三十二课 别让机遇溜走 / 213
- 第三十三课 打牢基础，准备出击 / 218
- 第三十四课 平衡的艺术 / 225
- 第三十五课 做真正富有的人 / 232
- 第三十六课 创造自己的价值 / 237
- 第三十七课 看看外面的天空 / 242

第五章 灵性基因

- 第三十八课 拥抱你的灵性基因 / 253
- 第三十九课 跳出恶性循环 / 259
- 第四十课 天赐的力量 / 266
- 第四十一课 上帝在细节当中 / 270
- 第四十二课 薪火相传，提升自我 / 275

第六章 追逐日光

- 第四十三课 遇见最美的风景 / 284
- 第四十四课 做自己梦想的主人 / 290

后 记 / 294

第一章 立足当下

活出你自己，即使有时迷失自我，你也一直在前行。

——威尔·罗杰斯 演员、幽默大师、时事评论员、企业家

第一课到第十课的简介——追求的普遍经验

你可能没有意识到，当你翻到本书第 X 页时——不管你是怎么翻到这一页的，不管你打算在长期、短期内做什么——你已经开始行动了。当你阅读这些文字的时候，你已经开始问那些关于你将要做的每件事情的重要问题了。正如这四个字所赋予的含义那样——“立足当下”，你已经穿越出发的大门，开始了你选择的人生旅程。

因此，在我们继续前行之前，我们应该庆祝这伟大的时刻，因为它标志着你那阳光人生旅程的开始。

“现在”赋予我们每个人同样的新起点，不管年龄大小、贫穷富裕抑或高矮胖瘦；不管你是街头的流浪汉，还是显赫一时的权贵人物。“现在”向每个人发出平等的邀请，给每个人同等的机会，让你做自己，发出本能的光芒。这光芒是造物主创造你就赐予的。

现在，我五十岁出头，获得的福分已超过我的梦想，然而我仍有很多要学的东西。这本书里每一个鲜活的例子都教会了我很多东西，使我最终获得一些智慧。当我回首人生的旅程——不管是在犯错时的低迷期，还是徘徊阶段的止步不前，抑或将自己置身危险境地而茫然不知——我发现这一旅程中的每一个特定的阶段都是早已为我安排好的。

我知道你也跟我有同样的感受。不管你正开始崭新的旅程，还是正勇敢地挑战新的困难，抑或正与过去阻碍你前进的借口和恐惧作斗争，你都在塑造自我。而且，你已经拥有可供你使用的一切资源。

我知道要意识到这一点并不容易，特别是当困难犹如海啸般袭来之时。犹他州的一位名叫金柏丽的女士来信谈到这点时尤为感触：她刚失业，丈夫也由于工伤失去了工作能力。对于困难，金柏丽一点都不陌生，她一直都在与之作斗争。正如她对自己的描述——“五个优秀孩子的自豪的母亲”全职工作以养家糊口，攻读刑事司法学的大学学位课程，现已到最后一年。然而在卖掉了两座房子，不知接下来是否有足够的钱来付房租时，她开始不知所措，追求幸福的想法已经不是她所关注的事情了。

“我知道在我内心深处有做事的激情，只要我愿意做可以把事情都做得很好。但失业把我所有的梦想都打破了，我觉得前途充满着太多的荆棘和障碍。也许我只是觉得累了，但是我不知道接下去该做什么事情。你能给我指点迷津吗？”

像绝大多数写信给我讲述他们境遇的人们一样，金柏丽并不是来要施舍品或者神奇疗法。她没有抱怨别人破坏了她的安全感，也没有抱怨没人给她发信托基金。她只是想要有人给她指引方向，让她可以依靠自身获得工具、财富和资源。她只是希望能够得到实用的指导并马上付诸实践。

这也正是我们在这一章要跟大家分享的十条通用的生活经验。金柏丽的例子告诉那些没有经历过同样残酷现实，或已经被环境压得喘不过气的人们一个道理：我们往往忘记或忽略了自己身边所拥有的大量资源。正如你将看到的那样，我们所需要的东西通常就在我们身边，随时等待我们去了解、去利用。

相对于那些她没有的东西，金柏丽更关注自己已经拥有的，这

一点深深打动了我。她从心里相信，她会做她想要做的事情来让全世界关注她。单单凭这点，她就已经抢占了先机。她随时带着自己的资源前进，而这些资源正是我们将在第一课到第十课里讲述的东西，在此，我们先来作个介绍：

第一课——了解追求幸福对金柏丽来说意味着什么，第一步就是拿出一个可行的计划来行动。

第二课——回顾金柏丽在生活中所采取的积极的选择和行动，给大家指引方向，教大家如何进行自我激励。

第三课——另一个不可或缺的本钱就是金柏丽自己的态度——我能行，随时都以这样的态度准备着。

第四课——这一课会给金柏丽和每个人更大的鼓励，在我们最危机的时刻，发挥自己的创造力。

第五课——坚持自己的目标在任何时候都很重要。

第六课——金柏丽觉得智穷才尽也是一种财富——激励她使用所需的资源来改变生活。

第七课——这一课将会使金柏丽和我们所有人满怀信心地相信：我们可以在面对恐惧时不放弃梦想。

第八课——通过获得独到的见解来解决问题和寻求机遇——这点金柏丽已经在信里说明了。

第九课——对于无数人来说成功的主要一点就是“探索和发展”，我把它定义为“问其他人问题”的行为，这正是金柏丽通过寻求方向指引后懂得如何去做的东西。

第十课——最后，对于金柏丽和任何人来说，只要充满势不可当的激情，就没什么是不能战胜的。

后来，当我再联系上金柏丽和她家人时，她已经渡过了危机——这全都因为她能够意识到并使用她身边的资源。最难能可贵的是，她转变了自己的态度，相信“增援不会来”（见第三课），然后她将充满挑战的环境当作机遇，卷起袖子寻求实际的解决方式。同时金柏丽提醒自己：她从十五岁就开始工作，供养她的父母和兄弟姐妹，所以已经对找工作驾轻就熟。一周之内，她又找到了工作，渡过了危机。在快要毕业的时候，她的下一个目标就是找到一份她喜欢的、有关犯罪司法学领域的工作。她此前的挣扎使她更能体会成功的甘甜。总之，这段经历让她发现她和她的家人实际上是多么能干。

这章所讲述的关于追求的人生经验是要让你本身的神奇能力发挥到极致。即使你的处境没像金柏丽和她的家人必须面对的那般艰辛，我们大部分人也都能联想起当我们不确定下一步该怎么走时那迷茫的时刻。因此，我选择先说那些人生经验中的普遍而经典的例子，这些例子指引着我找到最需要的资源，帮助我前行。

虽然我不知道今天的你是怎样的，或者你在哪里找到自己，可是让我斗胆地说：你从来不会像现在这样有把握地去追求你的幸福。如果你有所怀疑的话，看了第一课后你也许就会改变主意了。第一课会告诉你如何找到已经属于你的真正财富。你将会发现实际上你已经有了安全网，同时也拥有了可以让你永远立于不败之地的信托基金——只要你抛弃过去的借口，用心去选择并发现它们。

我们现在所指的是你以前很可能使用过，而现在却忘记或者忽视的资源。也许你已经学到某种知识，但却不懂得如何将其应用于实处——你关注的东西、你的希望以及梦想。这些资源不需要别人