

By Ian Crowley



Happiness Is A Smokin' Gun

告别不快乐的自己

〔加拿大〕伊恩·克劳利 / 著 刘畅 / 译

负面情绪暴涨的年代
怎样激活你的正能量？

Happiness Is
A Smokin' Gun
告别不快乐的自己

[加拿大] 伊恩·克劳利 / 著 刘畅 / 译



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

告别不快乐的自己/(加)克劳利著;刘畅译. —福州:
福建教育出版社, 2012. 8
(地铁阅读丛书)
书名原文: Happiness Is A Smokin' Gun
ISBN 978-7-5334-5897-3

I. ①告… II. ①克… ②刘… 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(2012)第 171466 号

本书中文简体字版由美国 Strategic Book Publishing & Rights Co.,
LLC 授权福建教育出版社独家出版。
版权所有,侵权必究。

告别不快乐的自己

(加)伊恩·克劳利 著 刘畅 译

出版发行 海峡出版发行集团
福建教育出版社
(福州梦山路 27 号 邮编:350001 网址:www.fep.com.cn)
出版人 黄旭
发行热线 010-62024258
印刷 福州华彩印务有限公司
(福州市福兴投资区后屿路 6 号 邮编:350014)
开本 880 毫米×1230 毫米 1/32
印张 7.125
字数 116 千
版次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5334-5897-3
定价 25.00 元

如发现印装质量问题,请与读者服务部(电话:010-62024258,0591-83752790)联系
调换。

谨以此书献给

迈克尔·巴多克和斯蒂芬妮·帕蒂尔

自序

Preface

我一直想找到通往幸福人生的有效途径。为什么有一些人能够那么幸运呢？是因为他们行事的方法比较正确呢？还是说那些幸运只不过是碰巧而已，纯粹像天上掉馅饼一样无迹可寻，就看恰好掉在谁头上？是否确实有一些人很幸运，还是说所谓的幸福只不过是伪装？我们到底想要什么？有没有什么东西确实是我们每个人都特别渴望拥有的呢？本书所述的内容，就是我经过研究找到的答案。

一天，当我骑着单车穿过人群，我发现自己简直像是在穿过一片耳机和麻木神色的海洋，几乎看不到任何欢颜。于是，我选择在公交车上开始了一项简单易行的研究：悄悄录下公交车上人们的闲聊。通过对一百多次闲聊内容的研究，我发现一个惊人的结果：相当一部分人很不快乐。而且，这个研究结果只是单纯凭借他们的言语来判断的，那些深藏在

他们心中没有说出来的真实想法又会是什么样子呢？

经过对所收集资料的分析，发现 65% ~ 70% 话题都围绕着“最近身体情况不太好、快被父母烦死了、好想揍我那个室友一顿、明天还要加班想起来就头疼、最近严重缺乏睡眠、空气污染太严重了、赚的钱太少了不够花”进行；15% ~ 20% 是一些知识性的讨论，诸如“西方霸权主义对第三世界经济的影响”之类；只有 10% ~ 15% 的话题相对来说比较积极，通常围绕电影、音乐、聚会等进行，会以“你有看过最新上映的那个电影吗？”或者“本周六你要不要一起参加野餐？”之类的话头开聊。

貌似抱怨在一定程度上已经成为了整个社会的风气，几乎每个人都在抱怨，仿佛谁不抱怨就是异类一样。当然，也包括我，我有时候也不免抱怨。难道人们都过得不快乐吗？还是说他们只是为了更好地加入谈话所以才假装抱怨？但是，根据他们的身体语言、说话的语气、流露的眼神等完全可以看出，他们确实不快乐，确实在为这些问题而烦心，绝对不是刻意伪装。是我错听了什么吗？现在难道不是他们人生中最好的时光吗？为什么越来越多的年轻人都那么烦闷不乐？另外，如果我自己很快乐，为什么别人的不快乐会影响到我呢？

后来，我找到了这些问题的答案。因为我是社会的一部分，和周围的环境息息相关，所以我的快乐也不可能与周围人的情况完全割裂开来，周围人的情况不免也会影响到我的情绪。置身于一个消极的环境中，周围的所有人都在不停地抱怨，弥漫着各式各样的消极情绪，完全不被影响是不可能的。因此，我要拥有快乐的人生，也需要帮助他人找到减少抱怨拥抱快乐的途径；如果他人想拥有更加快乐的人生，就再去帮助他周围的人。如此这般，越来越多的人，甚至整个社会就会更加快乐起来。

既然这样，当被人问“近来怎么样、对一切问题有什么看法”的时候，我总是尽量用积极的心态回应，这样的回应因为跟抱怨没有关系而显得有点儿格格不入，开始的时候总是不能让他们满意。但是，我一直坚持用积极的心态去感染他们，并给他们传授一些快乐秘诀。一开始，他们也并不太听得进去。因为，长久以来形成的思维习惯已经深深地禁锢了他们。而且，一般来说，只有相似或者相同的经历、感受和观点才更容易令人产生共鸣，从而接受。要想在短时间里扭转一个人长期的偏见不是一件容易的事情。

而且，还有一个尴尬，就是那些快乐的秘诀听着虽然简单，但是要想真正地在日常生活中贯彻施行的话，也并非易

事。况且，这些理论听起来总是显得有点儿抽象，不容易被大众明白接受。

鉴于如上原因，我写了此书，尽量使用简单易懂的语言，结合实际生活中都会遇到的情况，教给大家一些切实可行的快乐秘诀。写这本书我用了很长时间，倾注了很多心血。因为我希望在这本书中，一是不存在一些华而不实的说辞，能够为读者提供最实用、最可行的方法；二是不故弄玄虚，故意把这些方法说得高深莫测、不可把握，令大家没有办法真正理解。

任何交流都会有不完美之处。因为语言表达或其他方面的问题，总是会出现一些沟通不畅的现象，导致听者无法真正领会说者想要表达的意思。尤其是在阐述一些深层次的问题的时候，会不知不觉使用一些模糊抽象、概括性比较强的语言。就如很多科学道理一样，看似很简单，但是却很难给人们讲明白，一写出来就是一部巨著，可是很少有人能完全领会。我不希望我的书出版以后，也是这样的效果，因此，在行文上花费了较大的精力，只求真正地能够为读者所用。

第一，我希望本书能够传递一种有益的人生态度，能够帮助大家从日常琐事的烦恼中解放出来，用积极的心态面对人生中的一切问题，以快乐为目标，以快乐为己任。解放自

己，是快乐人生的第一步，也是最关键的一步。只有解放自己的心灵，才有可能发挥最大的潜力，调动最大的能量，助自己达到人生的另外一种境界。为了让你拥有更为满意的、更富有激情的、更有成就感的人生，请你从现在开始，改变自己的心态，改变自己看待周围一切环境和事情的方式。虽然，进入状态达到目标需要付出一些努力，花费一些时间，但是，这一切都是值得的。

第二，我希望本书能够帮助人们拥有平和的内心，能够冷静地、理性地、客观地对待一切。尤其希望一些容易焦虑、伤心、沮丧、后悔、发脾气的人能够运用书中的方法达到心灵的平静。如果社会上有更多的人可以凡事心平气和，这个世界或许将会少很多矛盾，少很多烦恼。

在本书的后半部分，我详细介绍了可以帮助人们获得快乐人生的五个途径。如果你曾经通读历史，你就会发现，所有的幸福人士都充分利用过这五个途径。这五个途径能够让你的人生前景变得更加广阔，能够助你拥有你内心渴望拥有的东西。希望你也能通过这五个途径，走上幸福的人生大道。

Contents

目 录

001 · 自 序

001 · 第一章 别跟自己过不去！

017 · 第二章 担忧，还是不担忧？这是一个问题

039 · 第三章 面对问题，解决问题

053 · 第四章 关于消极情绪

073 · 第五章 问问自己到底想要什么

087 · 第六章 打破思维定式

095 · 第七章 关于激情和成功

119 · 第八章 关于爱

143 · 第九章 关于精神层次的追求

165 · 第十章 关于独处与冥想

191 · 第十一章 关于知识

207 · 第十二章 让幸福来敲门



第一章

别跟自己过不去！



我从来没有理睬过批评家们，甚至不屑于考虑要不要理睬他们。

——塞缪尔·高德文



大学毕业一个月后的一天，我正坐在星巴克，突然听到右边两个人聊天的内容。这不是一次常见的闲聊。其中一个人看起来大概五十多岁，中等身材，蓬头垢面、胡子拉碴、神情颓废、泪眼盈盈、言语悲伤、手足无措，说着说着就突然啜泣起来。显然，有一些不幸降临在了他的身上。原来，他刚刚因为一场车祸，失去了钟爱的女儿。一个鲜活的生命，就这样跟风筝似的，原本在天空飞得好好的，突然就断了线，一头扎在地上，太让人猝不及防难以接受了！对于亲人来说，可不就是晴天霹雳！我坐在那里，听着他的痛苦，顿时觉得

自己的那些小烦恼实在是小事一桩，太不足挂齿了。

通常情况下都是这样，当你听到了别人遭遇的更大的不幸，就会暗自庆幸，觉得自己生活中的小烦恼算不上什么。但是一段时间过后，这种庆幸的感觉就逐渐消失，那些小烦恼也会随之卷土重来，继续折磨着你，令你心神不宁、不得舒心。这就是所谓的“烦恼相对论”。

“烦恼相对论”说明了烦恼还是不烦恼，是一个自我选择性问题。对于同样一件事情，你可以选择烦恼，也可以选择不去烦恼。一个事件的发生、一种想法的改变，就会对结果带来变化 and 影响。

毋庸置疑，我们中的大多数人都会因为过去发生的事情或者错误而后悔、难过。但是，沉湎于后悔的情绪中，只会阻挡我们走向成功、迈向幸福。

在本章中，我将会告诉大家，为什么因为过去的事情而后悔会阻挡今天的我们走向成功？为什么因为往事后悔能够有这么强的杀伤力？我们怎样才能正确地对待往事，才能比徒劳无用的后悔更上一个境界呢？

当然，你完全没有必要费心专门去搜集有关别人的不幸故事，以便让自己获得心理安慰。每天只要打开电视或网络，铺天盖地的新闻事件就会让你应接不暇，这个国家发生了水

灾，那个国家发生了地震，那个地方的难民营里，人们今天仍然衣不蔽体食不果腹，还有这两天哪里又发生了故意杀人案……或真实、或捏造，形形色色、层出不穷。每一个灾难都比你现在经受的可怕得多，你该多么庆幸，自己不是其中的一员。

当然，就算你不是受难者中的一员，这样的灾难也会让你觉得害怕。没有任何人不觉得害怕，因为人都是社会中的人。身在江湖，岂能不受一点儿影响？只是有些人受的影响大一些，有些人受的影响小一点儿而已。这些事件必然会给我们的思想和行为带来一定的影响。

大约三十年前，哈佛大学的一位名叫亚历山大·立夫的教授曾经做过一个有关老龄化现象的研究。他深入到很多不同的国家和文化进行研究，发现并不是所有的文化都跟西方文化一样，对老人如此排斥。他发现有很多老人在社会各个领域担当着领袖，发挥着领导者的作用。而且，这些老人的身体状态非常健康，参加各种各样的活动，例如游泳、骑马、登山等等。在进行深入的个体研究之后，他发现这些老人之所以能够拥有这么健康的体魄，并不仅仅和当地的环境、气候、饮食和体育运动有关，而是跟当地对所谓“老年人应该有的样子”的社会认识理念有最大的关系。

在这样的社会中，老人获得极大的尊敬，因为年长，所以被认为更有经验、更加智慧、更具有权威性、更值得信赖，更举足轻重。人们要是活到了一百岁，是要大张旗鼓做寿庆祝的。但是，在西方社会中，人们通常不这样认为。西方社会推崇的形象是需要具备诸如活力四射、年轻美丽、年富力壮等特征的，而这些特征通常都是年轻人具备的。因此，当我们变老的时候，就会感觉到这些我们推崇的特征在一点一点离我们而去，令我们产生青春不再、日暮青山般的苍凉与无助。想想吧，你已经多少次听过类似的感慨：“如果我再年轻点儿，我一定……”，或者“哎，年纪大了，不行了”。

受社会理念的影响，人们总是自觉地把自己的行为 and 年龄简单联系起来，到了一定年纪，就自动地去做社会上认为的那个年龄应该做的事情，这就是我在这里要提出的“预设角色心理效应”。一个人对自己的社会角色定位决定他的所作所为。

1985 年，哈佛大学另外一个心理学教授爱伦·兰戈曾经做过一个精彩研究。她在《波士顿环球报》上发了一个广告，招募了一批 70 岁以上的老人参加试验。她把这些老人分为两组。要求第一组老人回忆自己 30 年前的样子，然后用年轻人的语言、语调、语气和心态说话；另外一组则以老年人

的口吻来回忆 30 年前发生的事情。她根据老人们在这些情况下的一百多种反应和行为，进行分类研究，发现试验的结果非常惊人。原来，心理因素真的是影响人们行为的最直接因素！

如今人们通过网络就可以方便迅速地获取信息、发表观点、结交朋友。发布在网络和其他媒体上的理念和行为，通过各种各样的方式不断地在人们之中传播，最终形成能够让社会大众普遍认可的社会角色准则，使身在社会之中的每一个人都自觉或者不自觉地按照这样的准则而设定自己的角色和相应的行为。而且，社会的影响力越大，人们就更容易被牵制。这也是为什么即使电视或者网络上流传的新闻并没有太大价值的时候，人们依然会关注讨论的原因。因为你担心如果不关注，就会错过一些重要信息，比如焦点事件或者地震预报等，甚至担心自己无法融入这个社会。因此，我们必须随时关注这些事情，以便有所预备。新闻消息的流行和传播，跟人们的惧怕、担忧心理不无关系，害怕无法参与谈论的话题，或者参与自然灾害降临的时候自己不能及时地得到消息。人类害怕自然，但是又想尽可能地控制自然。在我们已经形成的观念里，当灾难发生的时候，如果我们只能落荒而逃，那是远远不够的，无论如何也得提前知道，做些