



# 寻求属于自己的理想生活

## 自我超越的幸福方法

[美] 斯瑞库马·拉奥 (Srikumar S. Rao) 著 张婷 译

只要准备好，就能活出别样的自己

只要努力做，就能获得事业、恋情、健康、财富、心灵发展的别样生活  
一点点改变，一点点积累，一点点让你的生活焕然一新

东方出版社



# 寻求属于自己的理想生活

## 自我超越的幸福方法

[美] 斯瑞库马·拉奥 (Srikumar S. Rao) 著 张婷 译

东方出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

寻求属于自己的理想生活：自我超越的幸福方法 / (美) 斯瑞库马·拉奥 著；张婷译. —北京：东方出版社，2012.7  
ISBN 978-7-5060-5394-5

I. ①寻… II. ①斯… ②张… 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 230318 号

Grateful acknowledgement is made for permission to include material from THE WAY TO LOVE: THE LAST MEDITATIONS OF A. DE MELLO by J. Francis Stroud, copyright © 1991 by Gujarat Sahitya Prakash of Anand, India. Introduction copyright © 1992 by J. Francis Stroud. Used by permission of Doubleday, a division of Random House, Inc. Copyright © 2006 Srikumar S. Rao

本书中文简体字版权由大苹果公司代理  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字：01-2012-4563 号

寻求属于自己的理想生活：自我超越的幸福方法  
(XUNQIU SHUYU ZIJI DE LIXIANG SHENGHUO: ZIWO CHAOYUE DE XINGFU FANGFA)

作 者：[美] 斯瑞库马·拉奥

译 者：张 婷

责任编辑：夏旭东

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京智力达印刷有限公司

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1—6000 册

开 本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张：6

字 数：112 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-5394-5

定 价：28.00 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210012

# 前言

## 愉悦的旅程——起点

如果我告诉你，其实你的生活只是个梦境，你一直生活在梦境之中，除了这个梦境之外你一无所知，你会作何感想？如果我继续解释给你听，你小心翼翼耗尽一生，用一大堆其实你并不真心喜欢的东西建造了一个梦境的世界——这些东西会让你感到痛苦，这种阵痛频率之高，甚至能让你听到从心底呐喊出的呻吟声。不仅是你，许多人都境况相同，你会做何反应？如果你不过是芸芸众生中的普通人，你一定会说：“这些都是无稽之谈，我的生活怎么可能是梦境？生活是实实在在的。”我理解，你很难接受自己奋斗创建的一切不过是个幻影的说法，容易点的方法是无视我的话，坚持认知中“真实的生活”，不管是否承认这种说法，你对生活的理解大多源于你的自我认知。大部分人的想法如此，因此我很有必要在此向你们揭露一切问题的症结之处。

倘若你能意识到自己生活在一个梦境世界之中——事实上这想法会带给你极大的释放和解脱，因为你有了选择“苏醒”的权力。我真

心希望你已做好醒来的准备，即便你未准备好，至少有一个好消息——你还有另外一个选择，你可以建造一个更新、更美好的梦境世界。

不管你选择的是从梦境中“苏醒”或是创建更加美好的梦境世界，这本书将教会你如何去做。生活会变得更加丰富，眼中的色彩会更加生动，你与周围人的沟通会更加有效，工作会充满效率，你会钟爱自己工作。总之，按照本书进行练习，你将经历更多快乐时光。

我之所以了解这些，因为我曾经历这一切。不仅如此，我还帮助过成千上万的人们走向他们的成功。

30年前的我是芝加哥大学商学院市场营销专业的一名博士生。起初，我为能进入世界顶级商学院而欣喜若狂，我为能够成为精英中的一员而骄傲。然而时间流逝，我开始真正了解这个圈子，我的心底冒出许多疑惑与不安。我在教科书和博士论文里越来越多地读到这样的句子：“结构一致研究法致力于结构相等的问题。他们预先假定结构相等，并且将验证范围限定于组成结构的因素中。”我脑中渐渐充满疑惑：“怎么着，就为了这些东西，他们浪费了这么多纸？那可是一整棵大树！他们杀掉了一棵大树！”在我看来既枯燥又无趣且与经典完全不沾边的众多学术“研究”毫无意义，我真的无法理解为什么那些著名学者专家们会乐此不疲。

我的积极性一落千丈，我力图在自己的研究中寻找出些许意义，希冀能鼓起我对学业的兴趣，然而我失败了。虽然最终我仍旧凭借意志力强迫自己完成了学业，但非常悲哀，拿到毕业证书那刻的喜悦并非来自得到知识的成就感，我心里只想着：“哦，真好，我终于毕业了，这折磨人的学业。”

毕业之后我步入了职场。我发誓，没用多久我就发现这个世界只有两类人——强烈憎恶工作的人和一般憎恶工作的人。我二者皆是，

经常忙碌地在两个范畴中来回奔跑。这一点都不好笑，除此之外没有任何东西给我留下深刻的印象。只有外星人才会异想天开地希望从生活和工作中寻找点深层次的意义或者什么精神食粮。

我急于平复心中翻滚的不满，于是几年后我离开了这家私企，跳槽去了一家研究所，同时开始了自己的写作生涯，不久之后成为《金融世界》(*Financial World*)和《福布斯》(*Forbes*)特约编辑。正是在这期间，我渐渐意识到自己无法继续沉陷于这种不快乐之中。我曾与成千上万的大学生、研究生、博士生和企业经理们交谈过，他们都能体会当时我那种焦虑不安、厌倦无聊的感觉，他们在自己身上也找到了这种情绪。

我知道一定有更好的出路，生活不该如此。如果我感到深陷囹圄，我相信与我交谈过的成百上千的人都感同身受，甚至可以这么说，广阔世界中有数百万人都挣扎于这种情绪。我沉溺于自己的苦恼中太久，完全没有注意到这个世界还有众多自由的灵魂，他们逃出了限制我的命运怪圈，他们轻松飞越了将我不断吞噬的痛苦流沙。直到不久之后，我才意识到他们才是生活中真正值得学习的良师。

这段时间里，生活里最幸福的事就是阅读。我像一个饥饿的人扑到面包上，对书籍有着无穷的欲望，尤其是各个时期、各种文化的哲学、心理传记和神秘传记。那些故事和主角们的智慧让我看到一丝希望，我开始相信在这宇宙中也存在着如此强大、有意义且美好的事物。我在这些书中能体味到自己一直追寻的宁静与平安，但是我仍旧无法完全摒弃那些顽固盘踞在心头的令人厌恶的各种世俗念头，因此我始终做不到肆意 in 书海中畅游。

我感觉自己像一头在酷暑的泥塘里打滚的水牛，虽然享受泥塘带来的凉爽和舒适，却避免不了四处嗡嗡乱飞的苍蝇、蚊子和其他吸血昆虫，那些小飞虫们有着锐如尖刀的嘴和下颚，它们刺穿水牛的皮肤，

吸取它的血液，好似一张毯子那样密密麻麻附在它的后背。当痛楚太过强烈，水牛会将自己的身体埋入水中。昆虫们不得不飞离它的背部，于是水牛得到暂时的舒适。然而这些昆虫并不会远离，它们非常清楚水牛还会浮出水面，它们低低盘旋在水牛的周围，一旦时机来临，便如战斗机一般俯冲向战利品，聚集着继续享受这场盛宴。

这幅画面形象地描述了我的心情与感受。我身上布满挥之不去的嗜血昆虫——各种负面的情绪，痛苦不安、焦虑、忧虑、嫉妒、愤怒、担忧、恐惧、内疚的念头在短暂的舒适之后又再次牢牢地盘踞在我心中。我能感到每次它们重返心灵时带着更强大的破坏力。

我慢慢意识到自己的生活不能如此继续，驱赶精神上的嗜血昆虫应该没那么难。我可以像水牛那样把自己浸在水中，在水下游个几百米，在另一块没有害虫的地方浮出水面。我知道这些讨厌的小虫子还会重新找到我，但我可以多重复几次，直到我完全摆脱它们。精神自由对我而言相当重要。

我开始思考，很多有志于做商业领军人物的学生们身上都表现出我所描述的“病症”，他们热爱挑战、追求成就、梦想成功、希望自己身居要职。但我怀疑当他们被吞噬生命的感觉包围时，是否仍可以激励他人或完成自己的雄心壮志？

我非常清楚这些学生们追求了错误的东西，他们将所有的目光都聚焦于金钱名利，绝不做亏本的生意。他们总是在衡量，得到多少才会付出多少。很多人打算用一辈子的代价来达成所谓的“成就”，自我牺牲式的卖命工作。我知道我能帮助他们，只要他们按照我所教的方式进行一些小小的转变，比如不去计较自己能获得多少，多关注自己能贡献多少，他们便不会有那么多苦恼，因而能更好达到成功。

我设计了一个课程帮助他们寻找自己生命的突破点，这个课程能助他们成为商场真正的领导者。表面上看来，课程内容与传统商业法

则没有太大关系，因此我不确定是否每个人都会对此感兴趣，毕竟这个课程无法使你马上成为一个杰出的商业家。我接触过的大多数学生都非常急功近利，和下面寓言中的年轻人一样：

一位几近绝望的年轻求道者敲开了大师的门，他气喘吁吁地请求道：“我想得道。如果我留下成为你的门徒，多久能够得道？”

大师打量着眼前这个年轻人，他有着强壮的体格，内心浮躁显于神色。

大师答：“十年。”

年轻人听后大受打击，霜打的茄子一样黯然低头，几分钟之后抬头问：“如果我日夜修炼，”他的声音抖得厉害，“如果我夜晚不休不眠，比其他门徒成倍地修炼，要多久才能得道？”

“二十年”，大师平静地答道。年轻人听后非常疑惑，但他仍旧认真地等待大师的解答。大师温和地向他解释：“你用一只眼睛坚定地锁定目标，你还需要另一只眼睛来寻找前进的路。”

我坚信，如果这些学生们希望在生活中和工作中真正强大起来，必须要找到自己的“路”。为着这个理念，我设计了一套培养创造力和自我超越能力的课程，并于1994年秋天首次在长岛大学推广，收到了不错的反响。之后我对课程进行了一些修改，再次推广后效果更加成功。我最终得以在哥伦比亚大学商学院教授这个课程。两年之后这个课程火了，来自商学院、法学院、国际和公共事务学院、新闻学院和其他系别的成千上万的学生争相申请。虽然申请的程序复杂严格，但他们仍旧争先恐后，欣然接受挑战。

数年过去，课程的影响力不断扩大。各年龄、阶层的社会各界人士听说了我的课程，如今申请课程的人中不乏各企业的首席执行官。已经毕业的学生们众口相传，介绍他们的朋友亲戚、生意合伙人来学



习，很快，我的课程便传遍每一个地方。

从开始我便视课程所有参与者，学生、特邀讲师、教学助理等，为一个整体，这一理念由佛教中的“僧伽”概念而来（僧伽指出家佛教徒的团体，他们一起进行修炼）。我希望对学生们而言，这个团体能够成为他们的持续性支持和灵感源泉，事实证明这样的理念效果不错。据我所知，迄今为止在顶级商学院中只有我的课程有自己的校友会组织。这种纽带式组织已经完全超越了“年龄”的限制。课程没有“结束点”，我认为课程应该是一种持续性成长的过程，我希望自己带给学生们的不单是一个课程，而是在今后数十年，甚至整个人生中的探索历程。

一些经历过转变的学生们写下以下的话语：发自内心的乐观和愉悦取代了消沉沮丧；与疏离的父母改善了关系，重新建立了温暖的亲情；按照自己的兴趣热情寻找到事业发展道路；面试技巧大翻转——以前面试之后毫无音讯，现在有百分百的回复率；那些看似巧合、难以置信的事情也发生了：固执的教授竟然轻易同意更改论文主题，顽固的老板同意变通工作安排。

发现了一个全新的自己、生活各方面都发掘出令人惊奇的新才干、思想不受内在矛盾的侵扰、精神世界得到极大升华、事半功倍——比以前压力小了，效率和成就却成倍增长、个人价值认知清晰且明确——知道怎样塑造事业、人际关系和人生，协调了生活的方方面面。

不少“毕业生”告诉我，我的课程影响了他们生活中的每一面。还有无数学生向我表示，接受课程之后，他们都有了巨大的积极改变，他们不约而同地对我说“谢谢你”。

我仍旧在教授这个课程，我想写下一些法则，以便看过的人都可以使用这种工具完成自己的生活转变，使自己变得更加有创造力，具备超越自我的能力。这本书算是这个课程的一个周边，我增加了一些

新的练习和新鲜元素。请记住，这绝不是一本传统意义上的书，它会给你的生活带来奇妙的转变。这本书是一剂良药也是一个工具箱，你使用它们，最终由自己来创造新生活——也只有自己才能创造新生活。

## 为什么这本书能使奇迹发生？

虽然我这么说——我的理念会改变人们的生活——听起来有点自我吹捧，我之所以敢这么说，因为我不是靠个人的力量随意提出书中观点、练习和任务，它们都经过众多在精神和其他各个领域中颇有建树的伟大智者们的验证。这些智者来自不同时期和文化，都怀着深深的悲天悯人的心境。他们在俗世的选择中成功超越自我，他们提出这些有效的方法以帮助他们的追随者们都能超越自我。如果你从本书中感受到力量，力量来自于这些智者。我所做的只是将这些智者的成果整合在一起，用后工业时代的语言提出以方便人们学习接受。

一座堡垒正受到攻击。敌人在堡垒附近显眼的位置建造起一座攻城塔，弓箭手们从攻城塔上向堡垒射出利箭和燃烧弹，形势十分紧急。

守城将军是个有智谋的人。他看到敌人用尽手上不多的木材和金属来建造攻城塔，他知道机会来了。当夜幕降临的时候，他开始了反攻。

他放出一批披着特别制作的盔甲的大象，驯象人骑着它们奔向攻城塔，快到塔前之时，他们用刀猛刺大象，在大象发狂之前跳到附近的树上。

大象因为疼痛，用尽全力冲向攻城塔，撞碎了建塔的木头，支柱也倒塌了。弓箭手们纷纷从塔上跌落，被狂奔的大象踩在脚

下，制造燃烧弹的火盆也被打翻，顷刻之间火焰吞噬了整个攻城塔。

大象们昂首阔步地返回了城堡。一只趴在大象耳边的跳蚤看着地面上被摧毁的一切，咯咯笑了：“我们竟然让他们全军覆没了！”

我就像那只趴在大象耳边的跳蚤，我坚信大象能够成功摧毁敌人。我的这些教导就是身披盔甲的大象，一定会所向披靡，摧毁所有围攻你的恶魔。

你的生命本身就是一个杰作——它是精美的艺术作品，丝毫不比西斯廷教堂顶上的壁画逊色，甚至绚烂过哥麦地施瓦拉的耆那教大雄石刻。你是一个艺术家，所有的艺术作品首先始于艺术家的灵感。本书会带领你探索并发现自己想要创造些什么。

我希望你带着期待来读这本书，你的生活将会为之彻底改变，微小改变能令生活焕然一新，期待着它能影响事业、恋情、健康、财富、心灵发展和生活中的每一方面。基于本书理论的研讨会已经证明了这本书能为生活带来巨大变化，现在摆在你面前唯一的问题是：你准备好了吗？

大约百年之前，有一则推广丽迪亚·平克汉姆（Lydia Pinkham）的植物合剂广告：

植物合剂能够完全医治从神经衰弱到子宫下垂的任何妇女疾病，包括各种炎症溃疡和停经烦恼。

对初期子宫癌有奇效，能够溶解并排出子宫肿瘤。

消除衰弱，解除你对任何兴奋剂的依赖。治疗胃胀气、头痛、神经衰弱、全身无力、失眠、抑郁和消化不良。

还可缓解消除生产阵痛、病理性疼痛、肥胖、背部疼痛。

可治愈男女肾病，该植物合剂效果显著。

担心读者仍然不明了这一灵丹妙药的显著优点，广告还增加了一条赤裸裸的承诺：研究发现丽迪亚·平克汉姆的蔬菜合剂能治愈癌症。

如果你告诉我，你感觉本书就像这则广告的现代版——我不会责备你这么想。当我解释这本书对治愈你人生有奇效的时候，即便你心中有不快，也请先忍耐着听我说完，再仔细地审视自己，看看你是否乐于将我的理论付诸实践。如果你能诚恳面对自己的内心，你一定会发现我的承诺最终会实现。

## 怎样使用这本书？

如果你只是意兴阑珊地随便翻几页，偶尔练习一下——当然，我确定你也可从中获得益处，但这种益处只浮于浅表，你不可能有焕然一新的感觉。根据我的经验，耍小聪明逃避练习的人能够取得的成果要远远小于那些勤奋练习的人，是否勤奋练习本书推荐的方法是区别受益成果大小的根本。我们总有千万个借口——太忙、太有压力，所以没空去审视自己，我们总任由自己的生活慢慢被这些无谓的烦恼吞噬。在此我只想告诉大家，时间总是留给有智慧的读者。

听到这儿，你可能会认为学习本书是一件非常辛苦的事情，其实不然，这么想想吧：在氧气充足的地方用燃烧的火柴点燃干火药，“砰”！爆炸就这么发生了，你不需要费什么劲儿，这是没什么技术含量的活儿，你只需要用燃烧的火柴碰碰火药罢了。学习本书、进行练习也就是这么回事儿，你就是黑色的火药，氧气无处不在，你要做的就是打开自己的思想和愿望——意思是心甘情愿、认真地练习，且需要不断重复。

本书包含作业和练习，有几点需要你注意：

**1. 书中选用的练习必然有选用的理由，一定要做。**学习的过程很微妙，可能当时意识不到，直到很久后才发现自己学到了什么。光练习还不够，还要完成后续的作业，这是循序渐进的过程，偷懒无法达到既定效果。盖楼一定要打好地基、建好框架，最后才是屋顶，这样才稳固。

**2. 切记，你需要投入地练习。**将全身心投入其中，你会发现有丰富的收益。学生时代你一定看过学校或图书馆编排的业余话剧，有些人的表演呆板无趣，呆呆站在台上，仅仅是平淡无味地背着台词；而另外一些人则演得相当出彩，他们的表演特别带劲，特别入戏，能够把台下的观众带入情节之中。他们赢得了观众的掌声，也享受了这段“有意思”的经历。两者之中，我相信你想成为后者。

我非常清楚，在持续练习一段时间之后，你会陷入情绪的瓶颈。你会感到这些练习枯燥机械、没一点用处，甚至心生怨恨和厌烦。

如果你陷入这种状态，表明你需要停下来休息一下，有时一两天就够了，有时需要一个礼拜或更久。休息之后再持续练习，直到完成所有的练习，你会发现自已像一个充满热情、相当入戏的演员，能够精彩演绎自己的角色。是否有这种效果真的取决于你自己怎样去做。

本书中许多练习都设计精巧并经过多次实践证明，你要学会如何运用。好消息是这些技巧都是熟练工种，你只要勤奋练习就必能掌握。坏消息是你需相应付出持久性毅力去不断练习。如果没有持之以恒的信念，你也许很快就会放弃，而最终你的书架上只会多出一本沾满灰尘的装饰品。

**3. 建立一个共同学习的团队。**可以选择3到6个志同道合的朋友组成一个学习小组，按照统一的学习进度。尽量保持1到2周见面一次，大家可以一起分享学习心得。积极提出学习过程中遇到的问题，集体的力量可以帮助你找出答案。

朋友们不仅给你温馨的陪伴，更是你学习中强大的知识后盾。

**4. 培养记学习笔记的习惯。**就从今天开始吧。你可以选择在笔记本电脑里写笔记——如果你坚持这样做，我建议你用传统的手写方式——慢慢你会养成书写习惯。

每天记一篇或一天记几篇，把在阅读、练习过程中的各种感受记录下来，尤其是学习过程中的感悟和发现。这些如何影响你的生活？你能否感受它们对生活的巨大影响？

**5. 每日记录情绪历程。**这是你学习历程中的一项特殊记录，看书之前记录下自己的心境，学习过程中记录心境变化。

## 阅读本书的心智模型

我将会在书中谈及“心智模型”。“心智模型”指认知主体运用概念对自身体验进行判断与分类的一种惯性的心理机制或既定的认知。心智模型让我们将自己的推论视为事实，它指导我们思考和行为的方式。最厉害的是，大多数的时间里我们甚至没有意识到自己在使用心智模型。

我在下一章中用大量篇幅论述心智模型，在此我认为有必要向你推荐阅读此书时应该使用的心智模型：

1. 作者告诉我，这本书会让生活发生翻天覆地的变化。我会打开这本书阅读，因为我希望自己的生活发生改变。

2. 我会认真地阅读此书，使用荧光笔标注那些震撼心灵的章节。每次读到令自己触动的概念和说法时，我将暂时停下阅读。

3. 我会思考这些概念、说法并探询其含义。我抽空就会在脑海中思索，直至完全理解它们。

4. 我会按照作者推荐的方式开始阅读历程，按时记录学习心得和

心灵变化。

5. 我将练习书中推荐的练习。我将全身心投入练习，我会仔细记录自己的反应，记录实践过程中与自己互动的其他人的反应。

6. 我会特别留意自己的情绪状态——沮丧或快乐？担忧或安适？气愤或平和？我会记录这些情绪状态并仔细观察，随着时间的流逝，我不断练习并思考那些震撼自己的想法，我的情绪状态是否发生了变化？

7. 我不会将心路历程随便分享给他人，我会选择一些富有同情心的朋友或亲人分享，他们或许有不一样的见解。我会鼓励他们读这本书并一起实践，我与他们讨论并分享学习心得。

8. 我知道这本书仅是开始，今后数年甚至整个人生，我都会行走在这段寻求智慧和成长的道路上。我非常乐意这样做，这是我所希望的。

## 练习！就像穿着腰布和纱丽！

你穿过男人穿的腰布吗？或是女人穿的纱丽？我小时在缅甸长大——现在那地方被称作“缅甸联邦共和国”——那儿的男人都系腰布。正式的腰布用绸子制成，做工讲究，上面用金色丝线绣着错综复杂的图案。日常穿的腰布是土褐色的，即便有其他颜色也是便宜的布料。腰布的样子非常简单，一整块布上缝出到达腰际的两个圆筒，男人随意在腰部系好，这便是他们的裤子。穿腰布只需几秒钟，腰布易于清洗，没有多余的设计，穿起来也非常透气。对于湿热国家来说这是非常适合的衣物，不难理解为什么腰布成为缅甸的民族服装。

我花了很长时间去学习怎样穿腰布，如果系的不均匀，裤管会有许多皱褶，脚踝处也长短不一。系得太紧会勒得胃疼，系得太松有脱

落的危险，如果腰布滑落，你就只好光着屁股等着大家来笑了。即便系得不紧不松很完美，走路做事时还是会感到不习惯，有时宁愿要一条包得紧紧的裤子，也不想要这种垂顺宽松的腰布。

最终我适应了穿腰布的感觉，但穿上后仍需几分钟去调整系带。缅甸有一种热门游戏藤球，我无法想象自己穿着腰布玩藤球游戏（在此我要介绍一下藤球游戏，这是缅甸男性非常热衷的一项运动，藤球是一种非常轻、由藤条编织的略小于足球的空心球，游戏双方使用脚、肘部、头部等除了手以外的任何部位顶球，使球不落地）。擅长玩藤球的人能轻巧扭转身体接住来自各方位、各高度的藤球。眩目的技巧简直不可置信，无一例外的是，优秀的玩家们都穿着腰布。

纱丽是印度和其他一些国家女性的传统服装之一。纱丽只有一种设计，下半身有6米或更长，各种材质和颜色。有好几种穿法，有些看起来很贤淑，有些看起来非常性感，我认为穿纱丽的女性优雅美丽，非常有气质。大部分西方人在尝试穿纱丽的时候都不得不寻求帮助，她们实在找不着纱丽上的暗扣，也没法自己系好纱丽的系带。

如果你想适应腰布或纱丽，只有一种方法——那就是总穿它们。如果你希望自己能自然而然地按照书中所说去练习，如果你希望在自己创建的世界中如鱼得水地生活，只有一种方法——持续练习。把练习看做享受而不单单只是练习，你便不会感到压力和困难。

如果坚持练习，使它们最终变为自己的生活习惯，你会发现“虚假”人生已不复存在，你的人生发生翻天覆地的变化。

如果你愿意进入本书的世界，我想对你说“向你致敬！”你是这本书存在的原因。祝福你！你会为自己在如此短的时间内取得巨大转变而自豪，请相信自己，继续这旅程。



# 目录

前言 愉悦的旅程——起点 001

第一章 完美人生 001

---

004 这本书适合你吗？

005 本书为何会给你的生活带来改变

007 第一层涟漪：个体转变

008 第二层涟漪：组织机构转变

010 第三层涟漪：社会价值转变

012 完美生活历程上的障碍

第二章 炸碎你认为的“真实” 015

---

020 关注自己

021 你生活在自己的梦境中

024 找到心门

026 对你最重要的该是什么？

027 傻瓜才会把快乐拱手送人

001