

发现幸运  
和躲避不幸  
的方法

「日」舛田光洋 ○ 著  
杨媛 ○ 译

黄金法则  
与  
黑暗法则

ゴールデンルールとブラックスルール

東方出版社

「巨」舛田光洋

杨媛  
◎ 译

◎ 著

发现幸运  
和躲避不幸  
的方法

图书在版编目 (CIP) 数据

黄金法则与黑暗法则 / (日) 舛田光洋 著; 杨媛 译. —北京: 东方出版社, 2011

ISBN 978-7-5060-4378-6

I. ①黄… II. ①舛… ②杨… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 241950 号

Golden Rule to Black Rule

Copyright © 2010 Mitsuhiro Masuda

Simplified Chinese translation copyright © 2010 Oriental Press

All rights reserved

Original Japanese language edition published by SOFTBANK Creative Corp.  
Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.  
through Nishikawa Communications CO., Ltd.

中文简体字版权由北京汉和文化传播有限公司代理  
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: 01-2011-4351 号

黄金法则与黑暗法则

(HUANGJIN FAZE YU HEIAN FAZE)

作 者: [日] 舛田光洋

译 者: 杨 媛

责任编辑: 姬 利 郝 苗

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: 北京印刷一厂

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 670 毫米 × 890 毫米 1/16

印 张: 7.25

字 数: 45 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4378-6

定 价: 25.00 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

按照黄金法则生活，你将会变得幸福。

按照黑暗法则生活，不幸就会降临。

这世上有太多的人一面企盼着幸福，一面却按照黑暗法则生活，不断哀叹着自己的不幸。

无论如何努力，无论如何付出，只要在做事时你的心中存在着“争夺”的念头，幸福之门就永远不会向你敞开。

如果真的想要获得幸福，首先要了解“黄金法

则”。不仅如此，你还需要知道你陷入了何种不幸，明白你拼命努力却无法获得幸福的原因。

唯有如此，你才能摆脱黑暗法则，也才能停住滑向不幸的脚步。

接下来，你只要向黄金法则过渡就可以了。

按照黄金法则生活，就能够获得所期望的全部。

这也就意味着，你所期盼的爱、财富、健康、发展、成功、悠闲等等都能够无限地汇入你的人生中来。

只需要简单了解这两种法则的区别，就能够不为外物所左右，最终实现你希望的人生！这该是一件多么幸福的事情啊！

# 目 录

前 言 001

## 第 1 章 支配着人生幸福与不幸的黄金法则 & 黑暗法则

支配着人生幸福与不幸的两大法则 003

希望获得幸福，却在按照黑暗法则生活 009

发现自己 15 年间各种不幸的原因 013

为何争取幸福却换来了不幸 016

## 第 2 章 黄金法则 Or 黑暗法则？ 了解自己状态的方法

黄金法则与黑暗法则并存于每个人的  
生活中 023

了解黑暗法则的方法 027

例 1 富裕与贫穷 034



- 例2 成功的人与不成功的人 039
- 例3 健康与疾病 043
- 例4 得到爱的人与渴望爱的人 049
- 例5 美与丑 052
- 给予性质的语言 & 争夺性质的语言 056
- 黄金法则 Or 黑暗法则，你在按照哪  
一个生活 059

### 第 3 章 摆脱黑暗法则的方法

- 发现自己深陷黑暗法则后的课题 063
- 明知不好，却无法摆脱 067
- 自我否定——黑暗法则的“帮凶” 072
- 给过分自责者的处方 075
- 给无法原谅他人者的处方 077
- 克服离婚带来的痛苦——谈我的经验 079
- 理解自己的痛苦，接受它、谅解它 082
- 从原谅获得承认错误的勇气 084

## 第 4 章 黄金法则与人生价值的实现

发现你所得到的 091

我的人生经历 094

我的理想与人生价值 098

小小付出让命运好转 100

实现你的人生价值 103

后 记 107





第 1 章

支配着人生幸福与不幸的黄金法则 & 黑暗法则



黄金法则，就是“给予越多，收获越多”。  
按照黄金法则来生活，人们将会收获幸福。



黑暗法则，就是“争夺越多，失去越多”。  
按照黑暗法则来生活，不幸就会降临。

无人能从这两条简单的法则中逃遁。

# 支配着人生幸福 与不幸的两大法则

## 黄金法则

人生的幸福与不幸受到两大法则的支配——黄金法则与黑暗法则。

黄金法则也叫做“黄金定律”，可以称得上是帮助人们获得幸福的“绝对法则”。读过《自我启发书》的人应该会记得这个给他们带来幸福的“终极法则”。

大约 2 000 多年以前，基督教的创始人耶稣说过这样一句话：“你们要给人，就必有给你们的。”（路加福音书第 6 章第 38 节）纵然千年时光流过，这句话依然放射着不变的光芒。

这种理念在拿破仑·希尔（Napoleon Hill）及墨菲（Murphy）等人所著的近代成功学著作及自我启示类著作中也有体现。经过漫长岁月的检验，这句话已经成为了至理名言，然而我们当中却只有极少数人对此有深入了解。

所谓的“黄金法则”说起来其实非常简单，那就是“给予越多，收获越多”。

想要让自己变得富有，就需要让别人也富有起来。你给予他人的财富越多，最终你收获的财富也会越多。

同样，想要获得成功，就需要使他人也获得成功。

“钢铁大王”安德鲁·卡内基、“汽车大王”亨利·福特以及“经营之神”松下幸之助有一个共



同点，那就是他们都出生在贫寒的家庭。他们曾经一无所有，但为了使更多的人过上富裕的生活，他们竭尽所能地为人们奉献着，使多数人获得了财富与成功，而他们也因此收获了更大的财富与成功。

按照黄金法则生活的人，总会有一种幸福感，脸上总是洋溢着笑容。他们精力旺盛，身体健康，事业有成，不为金钱问题头疼，待人温和可亲。接近他们，你会发现自己也变得干劲十足，精力充沛，充满梦想。

按照黄金法则生活的人还有一个特点，那就是乐于将自己的所有奉献于他人。

按照黄金法则生活，幸福将换来幸福，成功将换来成功，和谐会引来和谐，喜悦会带来喜悦，感恩会吸引感恩。黄金法则会为你带来这个世界上一切美好的事物，会让你拥有的美好事物越来越多。总而言之，黄金法则就是一种能够让幸福增值的法则。



# 黑暗法则

与黄金法则完全相反，这个世界上还存在着另外一种法则——黑暗法则。

在这里，我想重点为大家介绍的也是这种法则。

黑暗法则，也叫做“黑暗定律”，就是会为人们招致不幸的法则。这个法则从字面上理解起来很简单，但是却没有人曾详细讲解过这个法则的深层内涵。如果我以“黑暗法则——为你带来不幸的法则”来为本书命名，那一定没有人愿意购买这本书。但是，为了得到真正意义上的幸福，黑暗法则就成为了我们必须要了解的重要法则。

黑暗法则是这样的：即“争夺越多，失去越多”。

那些整日哀叹着不幸的人们，不论他们是否注意到，他们都在自觉或不自觉地按照黑暗法则

生活。

在黑暗法则中最具代表性的，就是对于“爱的争夺”，也就是说希望从他人那里得到更多的爱。这种渴望被爱的心理带来的结果往往是事与愿违——越是追逐爱，就越是不断失去爱；越是失去爱，索取爱的欲望就变得越强。这种对爱的无限制的索取有时甚至会演变成为一种憎恨。

除了对“爱的争夺”之外，有的人还渴望自己变得无比优秀。这样的人为了实现自己的目的，不断掠夺别人的荣耀和光环；而最终他们所得到的却是他人的疏远以及自己的失败。

越是想要得到他人的认可，就越容易被他人疏远。令他人愤怒，从他人脸上夺去笑容，最终这种愤怒会转嫁于你，令你也失去笑容；嫉妒他人的成功，千方百计想要把他人从成功的位置上拉下来，最终你所获得的成功也会丧失殆尽。

按照黑暗法则生活的人有这样一些特质：他们心里阴暗，缺乏魄力，容易生病，牢骚满腹，嫉妒

心强。遇到这样的人，你会觉得自己的能量都被夺走了，你会很自然地抗拒再次与他见面。

按照黑暗法则生活的人，他的人生中缺少一抹光亮，他会带给人一种很强烈的不幸之感。

综上所述，相信你应该已经明白，人生的幸福与不幸是真实地受到黄金法则与黑暗法则这两个非常简单的法则控制的。



# 希望获得幸福， 却在按照黑暗法则生活

黄金法则与黑暗法则的具体内容很简单，我们在日常生活中常常会有所体验。在我们的周围，既有按照黄金法则生活的人，也有按照黑暗法则生活的人。

在大家对黄金法则与黑暗法则有所了解之后，如果我问大家愿意按照哪种法则生活，相信所有人都会毫不犹豫地选择黄金法则。

因为我们都希望获得幸福。

但是，现实往往与我们的愿望相左。我们当中