

英汉对照
完美人生系列

What Scientists Have Learned and How You Can Use It?

THE 100 SIMPLE SECRETS OF **Happy People**

[美] 大卫·奈温/著

幸福白皮书

幸福人生的100个简约法则



幸福的秘密其实很简单，
运用这些方法和建议，
改变你明天的生活。
送给家人和朋友的最好礼物。



机械工业出版社
China Machine Press

快乐生活
幸福人生

100个简单秘密让你变得更快乐

THE 100 SIMPLE SECRETS OF Happy People

100个简单秘密让你变得更快乐

幸福白皮书

THE 100 SIMPLE SECRETS



100个简单秘密让你变得更快乐

What Scientists Have Learned and How You Can Use It?

英汉对照
完美人生系列

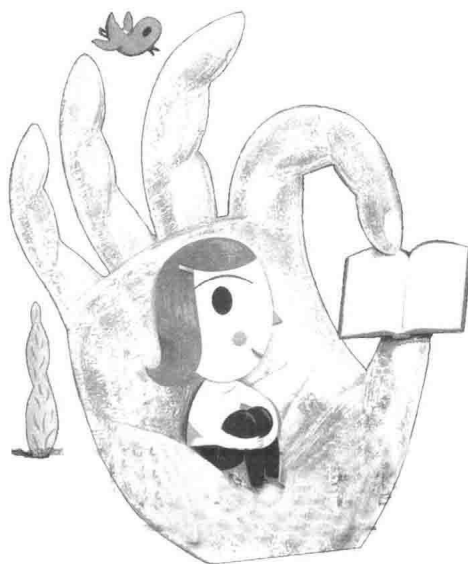
THE 100 SIMPLE SECRETS OF
Happy People

幸福白皮书

幸福人生的**100**个简约法则

[美] 大卫·奈温/著

汪静 王兴玲 徐江/等译



机械工业出版社
China Machine Press

David Niven. The 100 Simple Secrets of Happy People:
What Scientists Have Learned and How You Can Use It.

Copyright © 2002 by David Niven.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback
Copyright © 2002 by Huazhang Graphics Co./China Machine Press.

Publishes by arrangement with HarperCollins Publishers,
Inc. (USA) through Arts & Licensing International, Inc., USA.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由HarperCollins公司通过Arts &
Licensing International, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家
出版发行, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复
制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2002-2200

图书在版编目(CIP)数据

幸福白皮书: 幸福人生的100个简约法则 / (美) 奈温
(Niven, D.) 著; 汪静等译. -北京: 机械工业出版社, 2003.6
(完美人生系列)

书名原文: The 100 Simple Secrets of Happy People:
What Scientists Have Learned and How You Can Use It.

ISBN 7-111-11948-7

I. 幸… II. ①奈… ②汪… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024050号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 罗平峰 版式设计: 刘永青

山东高唐印刷有限责任公司印刷 · 新华书店北京发行所发行

2003年6月第1版第1次印刷

850mm×1168mm 1/32 · 6.875印张

定价: 16.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换



Acknowledgments

感谢吉迪恩·威尔及其同事在旧金山哈珀所做的出色工作，使本书成为较好的工具书，同时还要感谢我的代理人莫林·拉舍尔和爱理克·拉舍尔，感谢他们在这项工作中所倾注的无私的爱和忠诚。

01304111



A Note to Readers

本书所提及的100个小奥秘，都是以科学家们在研究幸福和满足感中所得出的成果为依据的，每一个故事都包含一个研究结论，并附有关于这个结论的建议和实例。每个故事中的结论均是在对幸福进行研究的基础上分析得出的，即每一个结论都源自于大量的研究人员对同一主题的研究。为使读者就每一主题能得到更多的信息，每个小奥秘中都含有支持这一研究的相关信息。





Introduction

我所做的是指出并希望你能看到。

哈里·吉尔曼将他的事业投入到研究人中，他知道人们想得到的和所需要的往往就在他们面前，要是他们能看到就好了。

“没有人能像打响指一样不费吹灰之力就能使别人幸福。你能做的只是帮助他们看到对他们有用的东西，指出并希望他们看到。”

哈里·吉尔曼是一位心理学教授，他可以使一项书面的学术研究变成一个很好的现实，并就其研究课题给他的同行上一课。但与其他教授不同的是，哈里认为他的工作不是为那些学术刊物读者发表学术论文。在一次大学研讨会上，哈



里说到：“不告诉任何可能运用这些信息的人，找到了信息又有什么意义呢？为什么玩‘我已知晓你全部生命的奥秘’之类的把戏呢？那些找到了思考生活好办法的心理学教授们应在毕生的工作中与其他教授一起分享这一好方法。”

使哈里成为著名教师的关键之一是他关心一切。在他的心理学研讨会上，他要求每位学生提交一个笔记本——一个有大理石花纹的硬皮本，确切地说——是每周一次。根据要求我们要写一些事情，任何事情都可以。我们思考过什么？关心什么？我们的希望和恐惧是什么？这些都是学生们每周反馈回来的问题。

我们被这一过程深深地吸引了，许多人彼此交换笔记。马克思·里尔，是我的一个同学，他几乎总是写一些他与父亲之间关系的话题，一个似乎从未对自己或儿子的生活满意过的父亲。

哈里总是会仔细地阅读我们的故事，并加以评论。他在给马克思的信中写到：“马克思，对于某些人来说，没有胜利可言，只有各种形式的失败。”

那句话一直在我脑海中萦绕，哈里在课上将一切讲得很透彻，这是一种非常有效的办法。生活中许多事情仅仅是某种看法，而不是固有的好与坏，成功与失败，是我们看待事情的态度造成了不同。

哈里经常在班上问：“你们认为生活是由什么组成的？糖、面粉、鸡蛋——它们是好还是坏？你可以用它们做成蛋糕，也能做成乱七八糟的东西，不是蛋糕便是一团糟——是好是



坏？你能把它做好吗？当然能。你能将它搞糟吗？一定能。”

还有一次，哈里说人们只看重眼前利益而忽视所做决定的长远效益，这种无法计量的本能会后患无穷。他的这一观点给我和同学们留下了深刻的印象。他谈到了一个公平的、富有逻辑的观察家与除了眼前的利益外什么都看不见的人之间的区别是前者总是会制定长期决策。“小孩子总是会伸手去拿棒棒糖，只有成人才会留心牙齿受损，缺乏营养。”哈里说，“我们不得不做上面提及的那种有心的成人，而不是只为眼前而活着，要从我们自身以外观察所发生的事情，该发生的事情，知道我们做的哪些事最终会伤害自己。”

哈里的课让我们感到非常有趣，他激发了我们的理念。随着毕业临近，话题经常涉及我们的未来和事业的选择上。哈里反问我们：“你们能运用心理学做些什么？我们所能做的只是把我们的最佳答案奉献给人们，而后他们有机会对其加以运用。”

毕业那天，我走向哈里和他握手：“我不知怎样感谢您，您使我成为一个出众的人才。”

哈里答道：“大卫，谢谢你，我并没有使你出类拔萃，我所做的只是指出并希望你能看到。”

我是本着这种精神提供给你这本《幸福白皮书》的，意在告诉你我对幸福的人们心理研究的发现，希望你能看到。

幸福与不幸福的人们都做了哪些不同的事呢？在诸如《个性和社会心理学》及《应用行为科学》等学术杂志上曾刊登过心理学最佳观察结果，但你可能还未读过这些杂志，即使你读了，你也许会发现它们是用那些令人费解的专业术



VIII

语写的，晦涩难懂。

这就是我编写这本书的目的。在重温了过去十年中揭示幸福人士的特征及信念的上千个研究后，我从那个研究机构得到了最好、最实际的忠告。《幸福白皮书》不是用学术的专业术语，而是用简明实用的语言将研究结论解释清楚。

每个关于幸福的研究都很精辟，并用通俗易懂的语言表达出来。有科学研究作为基础，《幸福白皮书》提供给人们如何寻找幸福及保持幸福的100条简明扼要的建议和实例。

《幸福白皮书》并不是某个人的直觉，相反，它反映了著名的科学家们对常人生活研究所得出的结论。我对这项研究的理解和注释将有助于人们了解幸福与不幸福的人之间的区别，它还将有助于那些想知道他们做什么才能更好地享受生活的人。我现在给大家指出，同时我希望你们大家会从中得到启发。





Contents

感谢辞

致读者

简介

1. Your Life Has Purpose and Meaning2

让你的生活有目标

2. Use a Strategy for Happiness4

运用策略寻求幸福

3. You Don't Have to Win Every Time6

失败一次又何妨

4. Your Goals Should Be Aligned with One Another8

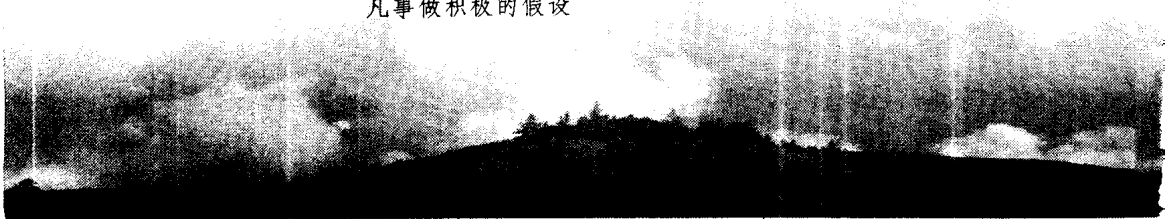
目标必须一致

5. Choose Your Comparisons Wisely10

明智地选择比较对象

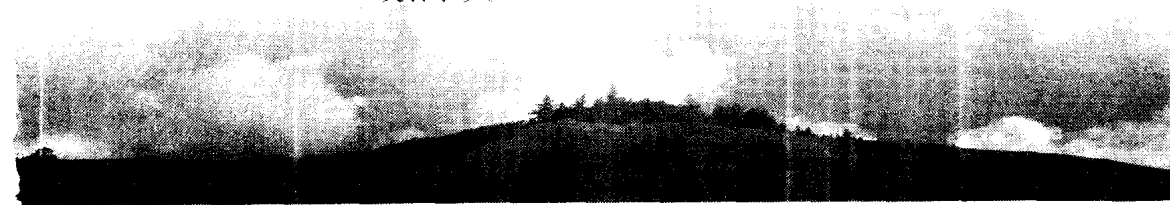
X

6. Cultivate Friendships12
发展友谊
7. Turn Off the TV14
关掉电视机
8. Accept Yourself Unconditionally16
无条件地接受自己
9. Remember Where You Came From18
记住你来自何方
10. Thinking About One Subject as You
Lie Down to Sleep.....20
睡觉前集中思考一个问题
11. Friendship Beats Money22
友谊胜过金钱
12. Have Realistic Expectations24
拥有一个现实的期望
13. Be Open to New Ideas26
善于接受新观念
14. Share with Others How Important They
Are to You28
让别人知道他们对你有多重要
15. If You're Not Sure, Guess Positively30
凡事做积极的假设



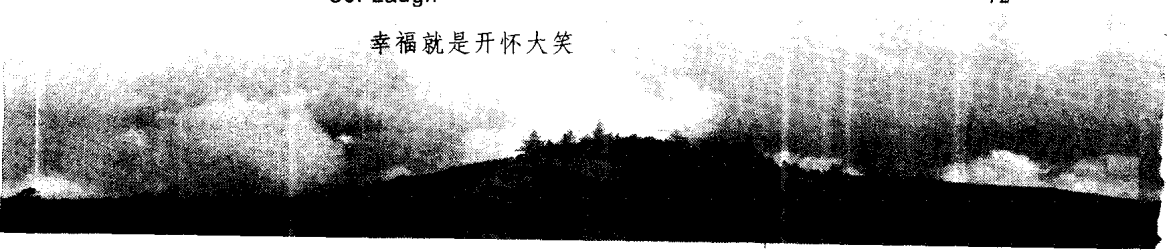
XI

16. Believe in Yourself32
相信自己
17. Don't Believe in Yourself Too Much34
不要自负
18. Don't Face Your Problems Alone36
不要独自面对问题
19. Age Is Not to Be Feared38
不要怕衰老
20. Develop a Household Routine40
制定一个家务日程表
21. Don't Be Overprotective42
不要保护过度
22. Pay Attention. You May Have What You Want44
关注你真正想要的
23. Don't Let Your Religious Beliefs Fade46
不要放弃你的信仰
24. Do What You Say You Are Going to Do48
不可失信于人
25. Don't Be Aggressive with Your Friends and Family50
凌厉的攻势：不要用来对待朋友和家人
26. Root for the Home Team52
支持家乡队



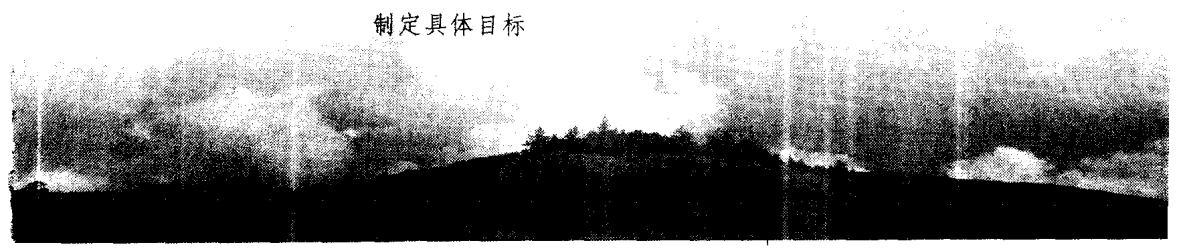
XII

27. Don't Confuse Stuff with Success54
 不要将物质与成功混为一谈
28. Every Relationship Is Different56
 你不可能和每个人都和平相处
29. Don't Think "What If"58
 不要考虑“假如当初……”
30. Volunteer60
 做志愿者
31. If You Can't Reach Your Goals, Your Goals Will
 Hurt You62
 警惕超负荷的目标
32. Exercise64
 坚持锻炼，享受生活
33. Little Things Have Big Meanings66
 注意你的身体语言
34. It's Not What Happened, It's How You Think About
 What Happened68
 不要在意发生了什么，关键在于你对已发生的
 事情有何看法
35. Develop Some Common Interests with Loved Ones70
 培养共同爱好
36. Laugh72
 幸福就是开怀大笑



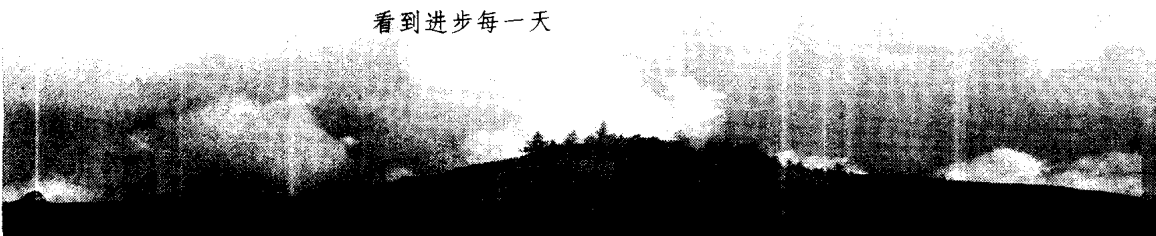
XIII

37. Don't Let Your Entire Life Hinge on One Element74
 不要让整个人生局限在一个方面
38. Share of Yourself76
 与人分享你的感受
39. Busy Is Better Than Bored78
 繁忙胜于无聊
40. Satisfaction Is Relative80
 幸福是相对的
41. Learn to Use a Computer82
 利用电脑进行沟通
42. Try to Think Less About the People and Things
 That Bother You.....84
 与人方便，自己方便
43. Keep Your Family Close86
 与家人保持亲密关系
44. Eat Some Fruit Every Day88
 感觉良好，吃水果吧
45. Enjoy What You Have90
 珍惜拥有的一切
46. Think in Concrete Terms92
 制定具体目标



XIV

47. Be Socially Supportive94
向朋友伸出援助之手
48. Don't Blame Yourself96
不要责备自己
49. Be a Peacemaker98
做个和事佬
50. Cherish Animals100
爱护动物
51. Make Your Work a Calling102
热爱工作
52. Never Trade Your Morals for Your Goals104
坚守道德原则
53. Don't Pretend to Ignore Things Your Loved Ones
Do That Bother You106
至亲之间也要沟通
54. Get a Good Night's Sleep.....108
睡眠充足精神爽
55. Buy What You Like110
买你需要的东西
56. Accomplish Something Every Day112
看到进步每一天



57. Be Flexible	114
退一步海阔天空	
58. Events Are Temporary	116
积极面对, 厄运终将结束	
59. Be Your Own Fan	118
增强自信心	
60. Join a Group.....	120
寻找志趣相投的朋友	
61. Be Positive	122
做个乐天派	
62. There Will Be an End, But You Can Be Prepared	124
现在就想, 现在就做	
63. How We See the World Is More Important Than	
How the World Is	126
生活的意义在于你如何看待它	
64. Keep a Pen and Paper Handy	128
随时记录好想法	
65. Help the Next Person Who Needs Some Minor	
Assistance	130
不因善小而不为	
66. Take Care Not to Harshly Criticize Family	
and Friends	132
批评要有方法	