

给人生以崭新的理念

[美] 理查德·莱德 戴维·夏皮罗 / 著 于海生 / 译

世界上  
最畅销的  
图书之一



# 重新打包

从现在起，清点你的生活

REPACKING  
YOUR BAGS



吉林摄影出版社



# 重新打包

从现在起，清点你的生活

REPACKING  
YOUR BAGS



[美]理查德·莱德 戴维·夏皮罗 著  
于海生 译



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

重新打包 / (美)理查德·莱德著;于海生译. —长春:吉林摄影出版社,  
2003.12

ISBN 7 - 80606 - 705 - 1

I. 重… II. ①理… ②于… III. 人生观 - 通俗读物 IV. B821 - 49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114215 号

REPACKING YOUR BAGS by RICHARD J. LEIDER / DAVID A.  
SHAPIRO

Copyright: © 1995 BY RICHARD J. LEIDER AND DAVID A. SHAPIRO

This edition arranged with BERRETT - KOEHLER PUBLISHERS, INC.  
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2003 JILIN PHOTOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林摄影出版社所有

吉林省版权局著作权登记

吉图字: 07—2003—1250 号

## 重新打包

REPACKING YOUR BAGS

---

作 者: 理查德·莱德 戴维·夏皮罗

译 者: 于海生

插 图: 杨宏志

责任编辑: 严黛玲

责任校对: 严黛玲

封面设计: 李 栋

出 版: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷厂

开 本: 640 × 960 毫米 16 开

字 数: 210 千字

印 张: 16

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80606 - 705 - 1/B · 3

定 价: 26.00 元

---

版权所有 翻印必究

周末晚上。

一家祖孙三代环坐于沙发旁糊风筝，8岁的孙子要以他的杰作“天使”参加风筝比赛。

孩子说：“我把这漂亮的玻璃球安在天使的眼睛里，它会变得更漂亮……”

爸爸说：“我把这七彩丝带系在天使的翅膀上，会更气派……”

爷爷则叹了口气说：“孩子啊！现在天使累了……爷爷只想帮它清点清点，为它明天的比赛重新打包……这样，天使才可以更高更自由的飞翔啊！”爷爷果断而又从容地卸下了天使的累赘。

全家人都沉默了。

读者朋友，此时的你是否也陷入了沉思？

那么，你想像天使一样自由而又幸福地飞翔吗？

在你的人生旅途中，你曾经定义、规划过你的“幸福人生”吗？

是什么才让你迷失了方向？

此刻，你应该重新打包，重新清点你的包裹，学会选择、学会取舍、学会放弃。

美国诗人洛威尔说：“智者的旅行，旨在发现自我。”

心理学家荣格说：“幸福不是来自物质，而是精神和心灵深处的感受。”

其实，人类很多痛苦情绪的根源大多来自于对一些事物不必要的执著。

翻开这本书，它将描绘你“幸福人生”的模样；告诉你在一个属于你的地方打开你身上的包裹，然后教你如何重新打包……此刻，你终将发现：

——活着，不仅仅只是为了赶路。



# 目 录

1

目  
录

- 开篇：这些东西，真的为你带来了幸福吗？ /1  
导言：哪些人亟须“重新打包”？ /8



## 第一部分 目前的一切,使你感到幸福吗? /13

### 第一章 让笑容再次浮现在你的脸上 /15

- 我们为何感觉如此糟糕? /17  
你有自己的“幸福观”吗? /20  
重新找回你的微笑 /21  
你知道微笑的妙诀吗? /23  
意义非凡的“明信片训练” /26

### 第二章 什么是幸福人生? /29

- 一个“简单”的公式 /32  
幸福人生的定义 /33  
四种“致命的恐惧” /35  
学会放弃 /37

幸福究竟是什么? /39

幸福人生的清单 /42

## 第二部分 打开你的包裹 /45

### 第三章 我携带了哪些东西上路? /47

东西越多,人生越幸福吗? /48

打包的“彼得原则” /52

人生的三个包裹 /53

重视你的“旅行清单” /55

多少才算够用? /56

### 第四章 我为何携带它们出发? /59

你为何携带它们? /65

成功的重量有几何? /71

与你说声“再见” /73

站在不同的角度想想 /75

远离“第五大道” /77

自我反省训练 /79

## 第三部分 工作的包裹 /83

### 第五章 长大以后,我想成为“谁” /85

事实一:不是他们选择职业而是职业选择他们 /88



事实二：他们知道不喜欢什么却不知道喜欢什么 /90

事实三：重新打包是不可或缺的生存手段 /94

你有“中年危机”吗？ /97

“自我探索”的途径 /98

每个人都有立足之地 /100

## 第六章 我如何为工作包裹减负？ /103

找到最理想的工作 /104

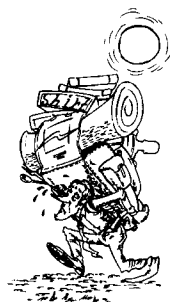
有目标地生活 /106

“第一个吃螃蟹”的人 /108

你的目标是什么？ /111

目标“新主张” /113

减轻负担的秘密 /114



## 第四部分 情感包裹 /117

### 第七章 我想同谁一道旅行？ /119

选择你的旅伴 /121

“亲密关系”之旅 /122

长久的对话 /126

特殊情形的“情感打包” /129

### 第八章 我能把包裹完全打开吗？ /133

透明的自我 /135

“谁”——“什么”——“为什么” /138

人际交往清单 /141



## 第五部分 寻找属于你的地方 /143

### 第九章 我的家在哪里? /145

时间就是“金钱” /148

你会住在哪里? /152

你真的打算离开吗? /153

居住指数清单 /155

### 第十章 我在哪里打开包裹? /158

找到自己的“倾听方位” /161

用心灵倾听用眼睛观察 /165

## 第六部分 重新整理你的包裹 /171

### 第十一章 我想携带什么? /173

你的“清单”是什么? /178

重新打包：一生的过程 /180

它不是“大地鞋” /182

戴维的打包故事 /184

泰利博士的梦想 /186

### 第十二章 我如何平衡所有的负担? /187

“最后期限”——人生杀手 /188



- 休憩的重要性 /191  
能让时间终止吗? /194

## 第七部分 旅行的自由 /201

### 第十三章 迷路了! 我该怎么办? /203

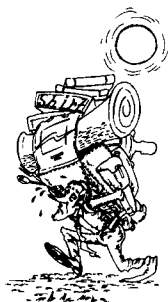
- “迷路”的谜团 /205  
你害怕“迷路”吗? /206  
“迷路”并不可怕! /209  
告别“迷路”, 让对话继续 /211  
终身的事业 /214

### 第十四章 我可以来去自由吗? /218

- 生活: 最大的探索 /220  
在“迷失”中找到自己 /224  
过程才是一切 /226

### 尾 声 /231

- 重新打包的本质 /235  
人生是一场旅行! /236  
轻装上路 /238



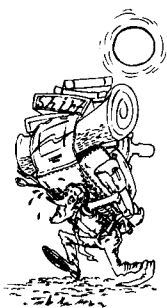
# 开篇：这些东西，真的为你带来了幸福吗？

1

「开篇：这些东西，真的为你带来了幸福吗？」

活着，不光是为了赶路。

——非洲马赛族谚语



以下的旅行经历，对于本书的著者之一——理查德而言，可谓刻骨铭心。在个人笔记中，他是这样记述的——

那是多年以前的一天下午。我们一行多人，正在东非塞伦戈蒂草原侧翼的高地旅行。无论如何，我都不会想到，这次难得的非洲之旅，竟为我的人生掀开了崭新的篇章。

当时，非洲东部地区正值旱季。这是一场史无前例、令人惊悚的干旱。烈日肆无忌惮地照射，广袤的非洲草原被炙烤得奄奄一息。我们放眼四周，到处是皸裂的地块。偶尔狂风乍起，尘土

便在片刻间飞扬开来，气势汹汹，大有铺天盖地之势。

在阳光的疯狂照射下，我们口干舌燥，眼前不断出现水源的幻象：一潭一潭清澈的水湾，若有若无，时隐时现。待近前观看，却见周围只有干涸，只有炎热。它们像噩梦一般，笼罩着所有的人。它们正在耗尽我们身上的精力。

我们驾驶着英国产越野车，像是穿行在地狱里。

终于，我们来到了非洲马赛族人的一个村庄。夜里，我们在此安营扎寨，次日早晨，将继续出发。我们刚刚安顿下来，在车辆的前方，突然出现了一个马赛族男人。

他个头很高、面容瘦削，但是，看起来形容英武，很有男子汉气概。他把手中的矛头插入泥土中，单脚站立。他的另一条修长的腿，轻轻搭在支撑腿的膝盖上。他的样子，很像一只倨傲的仙鹤。他调整了腰间悬挂的那支短剑，又迅速地整理了身上的“毛毯”，确切地说，那是类似于毛毯一样的衣服。

他用一双黑亮的、富有穿透力的眼睛打量着我们。他的神情，如同脚下这片草原一样，显得神秘莫测。从他傲然而严峻的脸上，我们看不到一丝情感的流露。这使我们多少有些不安起来。

但是，我们的担心显然是多余的。几乎是突然之间，他双臂一张，大笑起来。接着，他分别用东非的斯瓦希里语和英语欢迎我们的到来。

“伙计们，朋友们，见到你们，我真是高兴。欢迎各位的光临。”

他同我们的向导戴维·彼得森飞快地交谈了几句，似乎在打听我们大致的情况。随即，他的目光锁定在我们身上，然后，又挥动了一下手中的长矛，朝附近打了一声呼哨。这时，从茂密的灌木丛那里，猛然爆发出一连串欢快的笑声。我们吃惊地看去。原来，一些妇女和孩子“躲藏”在那里。

“他刚才对你说了什么？”我问。



彼得森笑着说：“他希望，这里刺鼻的牛粪味道，不会让大家介意。你们尚且可以忍受，而不至于被吓跑。”

气氛更加融洽，所有的人都笑了起来。笑声洋溢在夜晚的空气中，密集而清亮。那个马赛族人做了自我介绍。他叫萨缪斯·奥勒·考耶，是本村的村长。他满脸笑容，紧紧地抓住我的手，称我们是他最尊贵的客人。这让我们既高兴，又感激。我们不失时机，盛情地邀请他抽出时间，做我们在当地的向导。他一口答应下来。

考耶告诉我们，他毕业于非洲一所著名的神职学校。他在那所学校学过英语。不过，他并没有解释，为什么他没有离开本地，去靠近更加文明的现代生活方式，而是和村里的人紧密地生活在一起。

看得出来，他是一个深孚众望的村长。对于他这个40岁左右的男人来说，我想，他的个人选择，必然有深层次的意义。至少，这样的选择，暗示着某种地域归属感，以及对恬静的乡村生活的热爱。

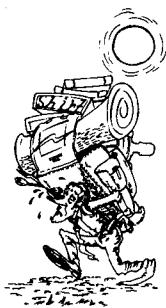
毫无疑问，所有的人都喜欢考耶。他热情的态度使人难忘，我们仿佛是他阔别许久的亲人。

那天夜里，我们围着健旺的篝火席地而坐，谈长论短，倾吐心扉。

次日凌晨，准备离开考耶的住处，重新踏上旅途的时候，我自豪地炫耀起携带的宝贝——一种美国生产的最新品牌的背包。它是在现代高科技条件下，诞生的一种超轻型、能够携带大量物品的背包（当然，想必你或许见过这种背包）。它的上面各种“机关”星罗棋布：大大小小的挂锁、扣锁、拉链，五花八门的口袋、夹层，包括真正的“维可牢”尼龙搭链。我没有浪费背包的任何功能。我把各种物品放入其中，使之各就其位。

当我们出发的时候，考耶不断地注视着我的背包。可见，我的背包颇具吸引力。我发现，他总是时不时地有意看看我，又看

「开篇：这些东西，真的为你带来了幸福吗？」



看他自己，把我沉重的背包同他的物品加以比较。他携带的物品简单得可怜：手里只有一支长矛，一根木棒，用来照看他的畜群。

我们不断交谈，话题最终落到我的背包上。他坦言对其中的物品非常好奇。

他那样吃惊，目光里全是探询的意味。我非常得意，不禁来了劲头，决意找个机会，向他展示里面盛装的一切。我的另一个心愿，是希望他知道，对于这次长途旅行，我准备得多么充分。我是个多么谨慎而细心的人啊！

机会终于来了。当天下午，我们在下一个村庄宿营。我骄傲地向他炫耀起背包里的物品。我面带微笑，分别打开拉链、挂锁以及“维可牢”。从大大小小的口袋和夹层里，我把各种各样的“宝贝”取了出来。

天哪，连我自己都不能相信！瞧瞧吧，各种餐具、刀具一应俱全，还有指南针、望远镜、地图、纸张、墨水、钢笔、铅笔、型号不同的各式服装、医疗用品、药物……大瓶子套着小瓶子，小瓶子又套着更小的瓶子。还有各种防雨、防风用品。这简直是个地道的“百宝囊”！

说实话，我抖露出了此行的全部家底。如果把这些物品拍摄下来，完全可以制作成某些旅行书籍中，那种特大号的折叠插页，介绍一切成功旅行的必备物品。我非常满意自己的“杰作”。我不是过于渴望赞美的人，不过，这个时候，我还是按捺不住内心的激动之情，密切地注意考耶的反应。我等待他慷慨的褒奖。

果然，考耶看上去大为震动，却一言不发。我理解他的心情。是的，看到这么多物品“从天而降”，就连我本人在内，也不知道该说什么。

他沉默不语，仔细地观察每一样东西。终于，几分钟之后，考耶转向我，严肃而又直率地问道：



“这些东西，真的为你带来了幸福吗？”

这个问题，含有某种强有力的东西。我不禁愣住了。对于我的价值观，对于数十年来笃信的人生理念，这个问题像用力挥下的大锤，几乎是给了我重重一击。

那天傍晚，乃至随后的几个星期，对于他的问题，我都难以肯定地回答。是的，这些东西，真的为我和他人带来了幸福吗？他的疑问，使我开始思索携带的一切东西，以及携带它们的理由。这不只对于我的旅行，甚而对我的整个人生，都具有特殊的意义。我需要向考耶做出回答，同时，也要对自己有所交代。我由此开始行动，检查携带的一切物品。我一定要弄清这样的事实：它们是否真的使我感到幸福？

那天，考耶和我坐在篝火旁边，交谈了整整一夜。我们彼此倾听对方的肺腑之言。对于人生的理解，我的人生观的核心，也逐渐地变得清晰起来。为了回答他的问题，我开始思索人生的真谛。的确，背包里的某些物品，能够使我感到幸福。在特殊的时刻，它们有其各自的用途。但是，也有许多物品不是这样，它们甚至使我不堪重负。

我不得不重新打包。我把意义甚微的物品取出，送给当地的村民。我毫不犹豫地丢下它们，完成随后的旅行。我不能肯定，今后永远不再需要它们。有一点是肯定的，当包裹大为减轻时，我感到浑身轻松！我不再经受负重之苦。在剩下的旅途中，我体验到了更多的“幸福”的感觉。

因为有了这次经历，我开始梳理自己的思想和情感，以便了解怎样减轻身上的负担。我发现，许多人终生劳作，忙忙碌碌，却并没有意识到，他们被各种各样的负担束缚，而这些负担毫无意义。许多人的人生理念、行为模式，只能使他们原地踏步，无法到达渴望到达的地方。最终的结果是，他们经常感到失望乃至绝望。他们的生活，像是被掏空了一大块。他们的空虚，就像是



无底的深渊。他们对此苦恼不堪。

我们同样发现，人人可以使生活变得简单而实用，而不必以牺牲便利和舒适为代价。这并不是“委曲求全”。我们可以想方设法，使生活变得更为简约，同时，可以获得更多的幸福和快乐。要达到这样的目的，必须清楚，哪些物品是必需的。哪些是可有可无的，或者像垃圾一样毫无价值。

我们要睁亮眼睛，认真检视包裹里的物品。要开动脑筋，自行做出判断：它们是否真的是必不可少？没有它们，我们前进的道路，是否仍旧畅通无阻？是否真的应当携带它们前行？

人人都想拥有美好的生活，过上充实而幸福的一生。那么，幸福人生的本质和内涵，究竟是什么呢？其中，必然包含四个基本因素，即：工作、爱情、居住和目标。

包裹里携带的东西，将决定如何度过一生，将决定我们如何生活，能够成为怎样的人。遗憾的是，许多人忙碌一生，却做着与幸福并不相干的事情。这是多么大的不幸和悲哀！我们应当重新设计生活，整理包裹，成为真正幸福的一员。

我发现，幸福，更多地与自身的体验联系在一起，而不在于拥有财富的数量。拥有财富固然可喜，但它不是一切。对于多数人来说，他们真正渴望的是一种感觉——富有生命活力的感觉。

在过去的 20 多年里，理查德和考耶的关系日见亲密。理查德获得的人生经验和感悟，也不断积聚。他们围坐在篝火旁；他们行走在干裂的非洲草原上；他们进行了大量谈话和交流。于是，作为本书的作者，我们对于自身和人类的生存与进步，有了更多的洞见。

考耶带给我们这样的启示：人生拥有无数次选择的自由。选择的关键，不在于我们拥有什么，而在于如何找到自我。这是我们最深刻的本质。没有理由漠视这一本质，或者把它丢弃不顾。无论何时何地，我们都可以活得更为简单，更加自由。一言以蔽





之，我们总有足够的力量打开包裹，减轻负担，重新上路。

许多人（尤其是中年人）正在经历人生的危机。他们苦恼丛生，悲观厌世，却很少有人静下心来，审视自己携带的“包裹”。尤为不幸的是，人们的很多决定和选择，都是在危机到来之时做出的。它们匆忙而草率，与人的本性背道而驰。它们缺少理性，无法为未来提供有效的指导，指引正确的方向。它们只能使人生更加被动，使内心更加不安、彷徨、恐惧。

毋庸置疑，做出任何人生决定，都必须平心静气，审时度势，查漏补缺，扬长避短。只有这样，我们人生的包裹所盛装的，才是使自己感到幸福的东西。只有这样，才能找到生活中最重要的东西，放弃与我们不相干的一切。只有这样，我们才能规划出理想的人生道路，一帆风顺地走向未来。

「开篇：这些东西，真的为你带来了幸福吗？」

