

Happy for No Reason
7 Steps to Being Happy from the Inside Out


释
放

更快乐的自己

快乐不用理由的7个关键步骤

（《心灵鸡汤》作者、
《秘密》主打名师的快乐7步曲）

[美] 玛萨·席莫芙 著 陈敬旻 译
卡萝尔·克兰

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



释放更快乐的自己

快乐不用理由的7个关键步骤

[美] 玛萨·席莫芙 著 陈敬旻 译
卡萝尔·克兰



在本书中，作者提出了一套突破性的方法，结合正向心理学和神经生理学的前沿理论，以及她们的亲身体会与访查，同时列出实际可行的身心灵练习方法，强调快乐的习惯是可以培养的、快乐的思想是可以自造的，只要在人生中最踏实的幸福感和归属感！

Happy for no Reason: 7 Steps to Being Happy from the Inside Out
by Marci Shimoff with Carol Kline
Copyright© 2013 by Marci Shimoff
Simplified Chinese translation copyright ©2015 by China Machine Press
Published by arrangement with Atria Books, a division of Simon &Schuster, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版由 Atria Books, a division of Simon &Schuster, Inc. 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究
北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-1599 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

释放更快乐的自己 / (美) 席莫芙, (美) 克兰著;
陈敬旻译. —北京: 机械工业出版社, 2014. 12

书名原文: Happy for no reason: 7 steps to being
happy from the inside out

ISBN 978 - 7 - 111 - 48796 - 8

I. ①释… II. ①席…②克…③陈… III. ①快乐—
通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 286550 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 坚喜斌 於 薇 刘林澍

责任校对: 赵蕊

责任印制: 李 洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 16.5 印张 · 1 插页 · 223 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-48796-8

定价: 38.00 元



凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

佳评如潮



◆ 你不能依赖通过外在环境获得持久的快乐，快乐必须发自你的内心。根据科学研究与真正快乐的人的亲身经验，《释放更快乐的自己》教你用循序渐进的方法来提升你的快乐设定点。

——医学博士莫梅特·奥兹 (Mehmet C. Oz)

◆ 《释放更快乐的自己》提供了七个清楚、强力、有效的步骤，你现在的就能拿来练习，变得更快乐。

——《纽约时报》畅销书排行榜第一名

《男人来自火星，女人来自金星》

作者约翰·格雷 (John Gray)

◆ 玛萨·席莫芙是我认识的人当中，相当令人瞩目的一位。很高兴她在《释放更快乐的自己》这本书中，与我们大家分享她的智慧。

——《纽约时报》畅销书排行榜第一名《发现真爱》(A Return to Love)

作者玛丽安娜·威廉森 (Marianne Williamson)

◆ 本书是一本很棒的技巧与范例的合集，书中介绍的人都有过十分重要的发现，我们也可以有这项发现：我们已经有能力活在快乐不用理由的状态中。

——《无敌女金刚》(The Bionic Woman) 女主角、

艾美奖最佳女主角奖得主林赛·瓦格纳 (Lindsay Wagner)

◆ 精彩绝伦！玛萨·席莫芙造就了一本实用、激励人心、易懂的书。《释放更快乐的自己》给读者强效的方法，让人在生命的各层面——身、心、灵、思想、个人力量、目的和人际关系上，都变得更快乐。这是一本七合一的全能书籍。

——《高效能人士的七个习惯》

(*The Speed of Trust: The One Thing That Changes Everything*)

作者史蒂芬·柯维 (Stephen M. R. Covey)

◆ 我很喜欢以这种实用的手法来获得真正的快乐。那些快乐不用理由的人亲身经历的故事尤其动人，且发人深省。光是看这本书就让我更快乐了。

——全球奖最佳女演员奖得主

奥利维娅·赫西 (Olivia Hussey)

◆ 如果你想要快乐（谁不想呢？），玛萨·席莫芙已经神乎其技地为你打开了快乐的密码。这不是近来一窝蜂似的流行心理学热潮，而是根据科学对于真实持久的快乐所做的最新研究。如果你（或心爱的人）真的不管状况如何都能快乐，本书就要告诉你如何不用理由也能快乐——而且比你想得简单。这本卓越的书绝对能改变很多人的生活，包括你的生活。

——中心点研究机构 (Centerpointe Research Institute)

总裁比尔·哈里斯 (Bill Harris)

◆ 《释放更快乐的自己》提供了一种迷人、睿智、深入的观点来看待快乐，这足以改变你的人生。玛萨·席莫芙以创意写就了一本很有心的指南，协助我们体验快乐这份礼物。

——格莱美奖最佳歌手及最佳作曲奖得主、

作家、慈善家夏卡·康 (Chaka Khan)

◆ 快乐的头条规则：阅读本书！快乐不用理由，因为其他事情都从快乐而来。想要健康、财富、智慧，就遵循书里描写的“快乐习惯”来转化你的生命吧！

——《有钱人就做这件事：学会巴菲特投资第一定律》（Rule #1）

作者菲尔·汤恩（Phil Town）

◆ 在这本书中，玛萨·席莫芙分享了新的快乐典范，这种典范根植于古老的智慧中，却在神经科学与正向心理学两个领域的前卫研究上仍然有效。我在整个阅读过程中深深为本书着迷。

——电影《我们到底知道多少》（*What the Bleep Do We Know ?*）

中主讲快速药物（RAPID Pharmaceuticals）

的科学主任甘德丝·柏特博士（Candace B. Pert）

◆ 这是你阅读过的有关快乐的书中最重要的一本。完全独特、改变人生的办法，让人“无论如何”都快乐。

——加拿大首席商业与投资培训师雷蒙德·艾朗（Raymond Aaron）

◆ 玛萨·席莫芙已经以这部杰出的著作，为人类的内在和平开启了新的纪元。当我们用她的高明指引提升快乐设定点时，寻找快乐便始于内在，也终于内在。身为教育学家，我最欣赏的是，玛萨如何将错综复杂的主题呈现于易读也易于分享的书中。我欣然推荐这本书。

——学习策略有限公司（Learning Strategies Corporation）

联合创办人保罗·施利（Paul R. Scheele）

◆ 《释放更快乐的自己》是一本绝妙的指南，它让个人更快乐，也教我们如何与家庭、社区和世上的所有人分享快乐。这本珍贵的书所提供的智慧与教导，使每个人都能从中获得益处。

——微笑行动（Operation Smile）联合创办人、执行官及总裁

比尔与卡西·马奇博士（Dr. Bill and Kathy Magee）

◆《释放更快乐的自己》为恐惧、沮丧、焦虑、压力提供了实用及充满希望的解决方法。秘密就在于此：无论世界上发生什么事，我们每个人都有能力着重在喜悦和快乐上，而我们的力量就在于此——我们健康快乐的能力也在于此。本书就是赢家。

——医学博士克里斯廷·诺瑟普 (Christiane Northrup)

◆太妙了！本书提供的课程能带来强有力的结果。找到持久的快乐竟然是这么清楚简单。

——量子学习网络/超级营 (Quantum Learning Network/SuperCamp)

联合创办人及总裁芭比·迪波特 (Bobbi DePorter)

◆《释放更快乐的自己》不仅倡导崇高的快乐科学，而且两位作者也很睿智，将常人的生活故事也收录在内。

——英国应用正向心理学中心 (Center for Applied Positive Psychology)

教育与学习课程主任罗伯特·比斯瓦迪纳 (Robert Biswas-Diener)

◆没有快乐，财富与成功都毫无意义！无论你在人生的什么阶段，这本书都会让你看到如何才能快乐。

——国际商业网络 (BNI) 主席及创办人伊凡·米斯纳博士 (Dr. Ivan Misner)

◆《释放更快乐的自己》是任何想要体验更多快乐的人首先要看的书。把书放在床头！这是一本重要的书，能教你天天快乐。

——国际演说家及畅销书《游击宣传，网络魔法》(Guerrilla Publicity,

Networking Magic) 作者吉尔·廖柏琳 (Jill Lublin)

◆本书会改变你对快乐的看法。在《释放更快乐的自己》里，玛萨·席莫芙有一大堆理由分享这份智慧。如果你想要在生活中拥有更多喜悦、平静、富足，那么这本书就是为你而写的。

——应用正向心理学大师 (MAPP) 及喜剧演员

雅可夫·思美洛 (Yakov Smirnoff)

推荐序 你也可以活出快乐人生!



钱可以买到快乐——你刚才花钱买了这本书!

要不，至少你已经采取了最重要的第一个步骤，迈向我的同事兼好友玛萨·席莫芙所说的“快乐不用理由”。

现在正是为这个主题写书的时候，既然我们多数人基本的生存需要和某种程度的物质舒适感都已得到了满足，我们就想在生命中获得更多东西。无论是买一台好车、度过梦幻假期、加薪或训练小联盟棒球队，我们都希望这些事给我们更深刻的经验、让我们体验到快乐。但我们的快乐存量不足。我想不出还有什么比真正的快乐更切合当今人类的需求。

在这本书当中，玛萨提供了快乐的突破性手法。大部分的书都将焦点放在从外在创造快乐，但《释放更快乐的自己》却提倡从内在创造快乐——那才算是真正的快乐。无论你外在的状况如何，你都将在本书的字里行间找到简单实用的步骤，体验更深刻恒久的快乐状态。

如果你看过《秘密》(The Secret) 这部电影，你就知道我和玛萨都是“吸引力法则”的忠实信徒。“吸引力法则”是指你自己有力量将最深切的渴望吸引到生命中。本书中，玛萨为这项法则提供了极为重要的基础，让人达到最好的练习效果，亦即在自己的内心中维持喜悦快乐的跃动状态。

20年前，我在一次训练自我尊重的课程中初见玛萨，她马上就在我心里留下了深刻的印象，因为她具备“现在”就要全部学会的活力和欲望。之后她协助我的计划，发展出自己的“改变人生”专题研讨会，讨

论成功与自我尊重。接着有一天，她风风火火地打电话给我，说有个很棒的点子可以写成一本书——《心灵鸡汤：关于女人》（当时只出版过原始的《心灵鸡汤》）。我说：“这主意听起来好极了。可是我为什么要让你来写？”

玛萨和生意上的搭档珍妮弗·霍桑（Jennifer Hawthorne）立刻接口：“因为我们两个都是作家，我们两个都对女性观众说话，而且我们两个都是女人。”她们告诉我。

“好吧，最后那一点，我服了你们。”我不得不承认。

那次是很棒的合作经验。我和玛萨从此合作无间。我决定成立“转化型领导协会”（Transformational Leadership Council，全球前百大转化型领袖组织）时，我便邀请她担任创始会员及执行委员。

玛萨是写这本书的不二人选。从我认识她开始，她就一直追求心灵的成长和快乐的最深层价值。我眼中的她是名冲锋在前的侦察员，在前方侦察领地，回来时还会携带一张有用的地图。只要玛萨叫我去看什么东西，我就知道那一定是好东西。

玛萨一向有独特的天分，能让深奥的心灵概念立刻变得平易近人。在《释放更快乐的自己》中，她打出了全垒打。这本书在深厚的基础下，指引可靠的途径，使人达到真正的快乐，并结合心灵的深度、顶尖的研究及心理学的实例。这本书读起来还真让人兴趣盎然。从《心灵鸡汤》的经验中，我们学到了一本书要好看就要有一些故事，可以让书中的信息紧紧地贴在回忆里。自从人类在洞穴中围炉而坐的时代起，我们的大脑就对故事感到异常兴奋——那是我们了解世界的方式。在书里，玛萨和合著人卡萝尔·克兰捕捉到奇妙感人的真实故事，那些人将原则应用在生命中，建立起深入持久的快乐。

在追求实践生命秘密的过程中，我称玛萨为姐妹，是“展现理念的终极奇葩”。我确信，如果你遵守她在这耀眼的新书中所罗列的练习，你也会释放出快乐的自己。

《心灵鸡汤》作者杰克·坎菲尔德

前言 欢迎来到更快乐的人生!



我和30个西方人挤在老旧的平板拖车后方，一路从碎岩星布的沙尘路颠簸到喜马拉雅山的山脚下，每个人都戴着绞染的大头巾盖住口鼻，以防被灰尘呛到。我们要到一个偏远的小山村，提供教育、医疗、居住需求等人道支持。我感到疲累暴躁、全身酸痛。六小时后，司机把车停下，下了车，把我们的行李就一股脑儿地全丢到了砂石路上。

“剩下的路，你们要用腿走。”他说，“从这里过去还有1.6公里。路太陡太窄了，我的卡车不上去。”卡车飞也似地驶离，我惊恐地看着自己约41公斤重的行李。我干吗把那些没用的东西都装进来？真是可笑。我试着在凹凸不平的山路上拖了几米，但根本没有办法，我的力气不够。天色渐渐暗了，我该怎么办？其他人也都在和自己的行李搏斗，根本没有人可以帮我。过了一会儿，他们都设法上了山，不久就会消失得无影无踪。我坐下来，花几分钟平息心中出现的恐慌，心里想着：这里有老虎吗？

然后，有一个瘦小、光着脚、脸上皱纹密布的老太太从林中出现，沿路朝我走来。她带着温暖的微笑靠近我，扛起我的袋子，再以令人诧异的姿态把袋子举到头顶上，仿佛只是一篮水果的重量。然后她一边往山上走去，一边示意我跟上。

我们一起走上山路时，虽然没有共通的语言，但我被她眼中的光芒和散发出来的单纯快乐打动了。当我们终于到达山顶时，我又迎面遇见了她的邻居，大家都以可掬的笑容和热情的问候来欢迎我。

接下来的两周，我和这些人并肩工作，照顾孩子、煮饭、协助执掌医护工作。我和他们一样睡地板、在河里洗澡、喝挤出来的新鲜牛奶。让我惊讶的是，这种简朴的生活形态很适合我。我感到清新平静，而且活力充沛。

在那期间，我也花了很多时间观察接待我的山民。他们没有水、也没有电，过着最低水平且没有物质享受的生活。然而他们却有着心灵上的轻盈、一种幽默感和平易亲切的天性。简单说来，他们就是由内而外的快乐。

当然，我明白他们的快乐不是贫穷的产物。我在世界各地看过不少肮脏赤贫的男女老少，其境况只能用悲惨来形容；我也见过一些人，他们买得起任何耀眼、昂贵的玩意儿，甚至是令人狂喜的好运；还有些富可敌国的人，活生生地证明了“金钱买不到快乐”。

这次的经验强化了我的信念，即快乐不是拥有梦想中的一切，也不单是否决生活中对物质满足的需求。快乐是更深层的东西。我们寻找的是从内而来的快乐，不需仰赖外在的境遇，而那就是我所谓的“快乐不用理由”。

你可能也基于同样的理由而拿起这本书。如果你是人类，那就是与生俱来的特性：世界各地，人人都想要快乐。你可能已经很快乐了，只想再把快乐的音量调高一两度；或者你可能严重不快乐，很想知道周围的每个人是怎么在生活中找到乐趣的；也或许你已经创造出自己的梦想，内心却仍然觉得空虚，外在的一切似乎都不能填满。

好消息是无论你从哪里开始都无所谓；无论你现在在哪里，这本书都会让你知道如何才能更快乐；你不必拥有快乐的基因或中大奖，也不用变成圣人。等你看完这本书，就会知道在接下来的人生中，要如何经历货真价实、自给自足的快乐。

心的探寻

本书源于我自己对快乐的深切渴望。那种坚固、真实、稳稳根植在生命中的快乐，让我无论外在的境遇如何，都能拥有无可动摇的满足、喜悦和内

在的平静。因为有人这样活过，所以我知道那不是天方夜谭。但多年来，无论我做什么，似乎都与这种快乐失之交臂。

你在第一章会看到我的故事，我从一开始就不快乐。从十几岁起，我便展开个人（其后是专业）的探索，这种探索维持了35年以上，最终引领我发现了本书中所呈现的惊人结果。那段期间，我参加过各种探讨转变的研讨会。那些年，我研究并传授成功的原则，也应用在自己的生活上，结果很成功。我有不少快乐的理由：我是《纽约时报》畅销书第一名的作者；身为潜能激励的讲师，我受到全国民众的赞许；而且我接触过数百万人的生活。我非常熟悉“因为……而快乐”是什么滋味。但问题是，这从来没有带来过我想要的那种快乐。

放眼望去，我认识的那些最快乐的人，不一定都是最成功且最有名的。他们有些人已婚，有些人单身；有些人拥有很多钱，有些人一文不名；有些人的健康甚至还出了问题。从我的角度来看，让人快乐似乎没有什么逻辑可循。问题显然成了：**人真的不用理由就能快乐吗？**

我必须找到答案。

找到快乐设定点

于是我投入对快乐的研究。我访问过几十位专家，一头钻进快速发展的正向心理学领域。有些特性能让人享受有意义、有成就感的快乐生活，而正向心理学即是针对这些特性进行科学研究。我像海绵般全盘吸收，而且发现了些珍宝——这些精彩、奇妙、有用的信息改变了我的生命，也将改变你的生命。

我的第一个大发现是：科学家发现我们每个人都有个“快乐设定点”（Happiness Set-Point），这是一种经由基因或学习而来的倾向，会维持某种程度的快乐，类似暖炉上的恒温设定。幸好研究显示，对我们这些生来并非乐观开朗的人而言，我们的快乐设定点是可以改变的。我会在之后的部分更深

入地探讨这一点，全书也会提供明确的练习，以提升你的快乐设定点。

我也知道快乐的两大障碍——恐惧与焦虑——数千年来根植于我们的内心中，以确保我们这个物种能够存活下来。然而，在今日的世界里，这种老旧的根源已经变得害处多于益处了。在接下来的内容中，你将会找到一些方法来切断这种内在的“警报器”，好让你能活出更快乐的人生。

诸如此类的研究发现让我异常兴奋。但我要的不只这些。在我研究成功的这许多年来，我发现**成功有迹可寻**。你可以看看成功者的生活，学习如何让自己也变得成功。我料想快乐必然也是如此，于是我开始访问**100**个真正快乐的人。

快乐 100

要找到**100**个真正快乐的人并没那么简单，即使美国有**2.8**亿人也不例外！“不快乐症”正在美国风行，我读过相关的文献：在美国，每五位女性中就有一人服用抗忧郁药物；每年有**600**万名男性开始服用抗忧郁药物。我亲自见到这些人时，依然感到震惊。我逢人便问：“你认识的人里面，谁最快乐？”大家通常都得停下来想一想。然后，他们讲的第一个人都会是功成名就的人物，这种现象屡见不鲜。“可是等一下，”他们会说，“他也不是真的很快快乐。”很多人都想不出他们心目中真正快乐的人。但我坚持继续追查，终于找到了**100**多位快乐无比的人可以访问。我称他们为“快乐**100**”（Happy 100）。他们来自各个年龄层，出身背景不同，从事各种行业。他们的故事真情流露，令人叹为观止，开阔了我的眼界，使我看见了全新的生活方式。

除了进行访问之外，我又在自己的网站上贴出了简单的调查。调查上问了一个问题：“如果不用理由就能觉得快乐，你认为其中最重要的必备条件是什么？”得到的回答令人感觉豁然开朗。

我想得没错，快乐就像成功，同样也有迹可寻。我结束调查访谈，证据确切地显示：快乐的人的生活方式与不快乐的人大相径庭。我发现有**21**种习

惯是快乐的人所共有的——我称之为“快乐习惯”（Happiness Habits）——每个人都可以轻松有效地实践这些习惯，让快乐的经验既深入又持久。

然后我有了最大的发现——也是这本书与别人不一样的地方——即“快乐不用理由”的概念。其他专家敦促你在生命中找到让你快乐的事物，说这些东西多多益善，这原本无可厚非，但这样不会带来真实持久的快乐。本书采取截然不同的途径，展现突破性的方法，能让你在自己的核心价值中，始终经历内在的、深层的快乐——一种超越理性、处处都存在的快乐。

基于我对快乐的研究以及我个人的经验，我已经确信：要达到“快乐不用理由”，完全可以按表操作。今天，我们对这个世界的认识已经远大于从前。我们已经用科技探索出了生命的许多层面——从我们的身体到银河系的组成，如今也用科技探索快乐了。近20年来，正向心理学领域的科学家们已鉴定出快乐的设定点、快乐的神经传导物质，甚至快乐在大脑内的位置。我们第一次知道快乐不是抽象的情绪，而是可以衡量的生理状态——在日常生活中也经常会有所体验。

我的发现太惊人了，想尽量和更多人分享，便决定写下这本书。我打电话给好友卡罗尔·克兰，她是名作家，和我一样对这个主题怀有热忱，我便邀请她加入我的行列。卡罗尔知道我的一切，所以是和我一同展开这段旅程的理想人选。我们两人都觉得很有福，可以花数千小时研究、和专家交流、听快乐的人现身说法。《释放更快乐的自己》这本书结合了我们知无不言的内容，从研究当前的快乐及访谈快乐的人士以便撷取实用的方法和他们生命中那些激励人心的故事。

你会在本书中发现什么？

本书分为三部分。第一部分会继续探索我称之为“快乐不用理由”这种真正的快乐典范。只要了解了这个概念，就能改变你自己在生命中体验快乐的方式。你会看到一份“快乐不用理由”的问卷，帮助你评量及了解自己目

前的快乐程度。你也会学到“三个指导原则”，帮助你度过生命中常见的快乐障碍，加速进步的过程。最后，我会分享自己如何应用“吸引力法则”让自己更快乐。我很荣幸能出演全球知名的影片《秘密》，该片的焦点正是这个法则。我领教过“吸引力法则”改变生命的力量有多么强大。

第二部分是技术层面，这里会一步步教你提升快乐的程度。我从研究中发现，要达到“快乐不用理由”有七个特定步骤。我要让这七个步骤容易记忆。因为“房子”时常被用来比喻为人生，所以我决定将这七个步骤变成简单好记的模拟——为快乐建立一个“家”（快乐殿堂）。建立“快乐殿堂”的七个步骤也呼应生命中的七个主要领域——个人力量、思维、身、心、灵、目的及人群。

采取这种整体的手法十分必要。许多探讨快乐的书籍只把焦点放在思维上，但如果不在生命的其他范畴中培养惯性行为，就无法体验到真正的快乐。以下是七个特定步骤的总览（每个步骤一章）。

1. 地基——取得快乐的所有权
2. 思想的梁柱——不要全盘相信自己的想法
3. 心的梁柱——让爱带领
4. 身体的梁柱——让自己的细胞快乐
5. 灵魂的梁柱——与自己的心灵搭上线
6. 屋顶——活出有目标的生活
7. 花园——培育滋养的人际关系

以上每一个步骤都包含三种快乐习惯，并有相对应的练习，这些练习的根据是提升快乐设定点的最新研究及发现，还有励志的真实故事。

作为《心灵鸡汤》的合著者，我在看过读者寄来的两万多个故事后深受感动。这些书出版时，上百万读者排山倒海而来的响应，更让我坚信故事会开启人心、对人有更深刻的影响。这就是为什么我决定在书中收录“快乐100”其中一些转变的人的励志故事。从100个对“无条件快乐”的人士进行

的访谈中，我选出了 20 则故事清楚定义“快乐不用理由”。

你会看到各种了不起的故事，包括变成牧师的毒贩、成功的电影制片人、寻求政治庇护的人、躲过“家庭诅咒”的知名女演员，还有医生、护士、母亲、教师、商业总裁的故事。你会见到扎伊娜卜，她活在萨达姆的极权下，将自己的回忆——和快乐——深深锁在内心的盒子里。还有珍妮特，她原本过着沉闷的生活，工作也没有出路，直到她发现了一种简单而深刻的方法，让她能天天沉浸在快乐里。你也会听到盖伊的故事，他找到真正能补给身体养分的关键后，减掉了约 45 公斤的体重，获得了梦寐以求的人生。这些故事都充分说明，要达到“快乐不用理由”有很多途径，而且无论从哪里开始启程，我们都能到达目的地。

第三部分是讲“快乐不用理由”——一劳永逸地。不用再怕会发生倒霉事，也不用再担心自己的快乐能维持多久。在这个部分，你会获得清楚的指示，每天练习快乐的习惯，同时找到资源，就能帮助你今生今世永远“快乐不用理由”。

人可能不会在一时间便达到“快乐不用理由”，不过在一些案例中，我发现这并不是不可能！知道快乐的确不需要理由，也知道如何快乐的步骤，你就能最快地完全翻转自己的生命。我很清楚这点，因为这种事发生在我和其他几千个人身上。我自己和客户也运用书中所说的工具和技巧。虽然我多年来都不快乐，但我在快乐的等级上，已经可以从“勉强过关”进步到“表现不错”了。现在，当恶劣的人生浪潮打来时，我比较容易回到平衡，再也不会惨遭灭顶了。我仍然在学习，仍然是学生兼老师，但我就是活生生的例子，证明了无论从哪里开始，这些步骤都能立刻引领你走到正确的方向上。相信我，如果我能做到，你也可以。

我深切地祷告，希望这本书能引领你在心中建立起一个不会动摇的“快乐殿堂”——而你也能从那个坚固平静的地方出发，在世界上造就更多的快乐。

目 录



佳评如潮

推荐序 你也可以活出快乐人生!

前 言 欢迎来到更快乐的人生!

第 1 部分 处处都有的快乐

第 1 章 快乐不用理由……真的吗?	003
不快乐的露营客	005
为什么有些人比其他人快乐?	009
快乐的连续值	011
“快乐不用理由”的程度有多少?	013
快乐不用理由: 你的自然状态	016
第 2 章 快乐是可以练习的	017
别再追求快乐了	018
快乐宝宝的习惯	019
“我还要”的怪圈	020
“等我……就会快乐”的怪圈	023
指导铁三角: 生活原则	024
指导原则一: 让你扩张的事物, 会让你更快乐	025
指导原则二: 宇宙会挺身而出支持你	027
指导原则三: 你所感恩的事物, 也会感恩以报	029
我的秘密公式	030