

记得 要幸福

[法] 克里斯托夫·安德烈 / 著
慕百合 / 译

Et
n'oublie
pas
d'être
heureux

Christophe
André

心理
学家
安德烈
的幸福
练习册

今天	Aujourd'hui	自然	Nature
仁慈	Bienveillance	开放	Ouverture
选择	Choix	宽恕	Pardon
给予	Don	日常	Quotidien
努力	Efforts	呼吸	Respirer
疯狂	Folie	享受	Savourer
感恩	Gratitude	悲伤	Tristesse
和谐	Harmonie	紧急	Urgent
幻觉	Illusion	美德	Vertus
喜乐	Joie	瓦尔登湖	Walden
轮回	Karma	匿名	X
关系	Lien	阴阳	Yin et Yang
不幸	Malheur	禅	Zen

记得要幸福



【法】克里斯托夫·安德烈 / 著
慕百合 / 译

Et
n'oublie
pas
d'être
heureux

Christophe
André

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2014-167号

© ODILE JACOB, 2014

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France, through Dakai Agency.

《记得要快乐》中文译稿 © 2015/12/15, 克里斯托夫·安德烈(Christophe André)/著, 慕百合/译

简体中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权广西科学技术出版社有限公司在中国大陆地区独家出版发行

图书在版编目(CIP)数据

记得要幸福 / (法) 克里斯托夫·安德烈著; 慕百合译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5551-0778-1

I. ①记… II. ①克… ②慕… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第080252号

JIDE YAO XINGFU

记得要幸福

作者: [法] 克里斯托夫·安德烈

装帧设计: lemon

责任编辑: 陈恒达 冯 兰

版权编辑: 王立超

责任印制: 林 斌

翻 译: 慕百合

产品监制: 陈恒达

责任审读: 张桂宜

责任校对: 曾高兴

出版人: 卢培钊

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京富达印务有限公司

地 址: 北京市通州区潞城镇庙上村

本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 377 千字

版 次: 2017年9月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0778-1

定 价: 48.00元

邮政编码: 101117

印 张: 14.25

印 次: 2017年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

16	译者序	在生命前行时，尽己所能	慕百合
21	推荐序	幸福的阴影 VS 不幸的曙光	赖佩霞
24	前言	叫你们老板来！	



今天

AUJOURD'HUI

37	入门书	45	烦扰	52	朋友
38	深渊	46	因为幸福，雪上加霜	52	爱
39	丰富	48	高速公路休息站的幸福风	53	生存焦虑
40	节制	49	酒精	54	动物
40	接受	49	食物	54	抗郁药
41	指控	50	哈利路亚	55	反典范
42	购买	50	悲伤的利他主义者	56	焦虑
42	丧志	51	利他主义	57	焦虑和幸福
43	佩服			58	掌声
44	逆境			59	学习



仁慈

BIENVEILLANCE

59 战后

60 阿卡迪

60 金钱

62 停战

62 停止大脑

63 亚洲

63 心平气和

64 同情

64 用心

65 今天

65 广受爱戴的作者

66 自制力

68 秋天

68 自愈

69 之前和之后

70 未来

70 敬畏

75 巴赫和莫扎特

75 享乐的天平

75 福佑

76 八福

76 美

77 安适

77 主观安适

78 仁慈

78 别人的幸福

79 幸福与欲望



选 择

CHOIX

79 幸福和快乐

79 好心情

80 善行

80 良好情操

81 “起来,动一动!”

82 微笑的面包师

87 购物推车或现实生活

88 正面调焦

89 蟑螂、樱桃以及

负面迂回

89 卡里古拉

90 死亡集中营

91 卡桑德拉

92 因果

92 妥协

92 正向反心理学的确定

93 大脑

93 幸运

94 改变:可能性

95 改变:步骤

95 淋浴时唱歌(以及在其他地方唱歌)

97 “去除本性,马上又故态复萌”



给 予

DON

113 危机

113 中年危机

114 诟病幸福

115 罪恶感

115 好奇心

116 天鹅

119 丹麦

119 决定要快乐

119 作者题字

120 别人的缺点

121 泛滥的否定

122 游行

123 戴德宜

124 明天

124 “奋力让自己快乐!”

125 依赖

125 情绪依赖

126 消费和不思考

127 抑郁

127 最后一次

128 笛卡尔和他女儿

128 绝望

129 欲望

129 幸福的责任

97 狗和猫

98 选择快乐

98 选择

98 严肃的事情

99 墓地

99 萧沅

101 钟声

101 协调一致

101 结肠镜检查和终

峰定律

103 说长道短

104 比较

104 同情心

105 配偶

105 觉悟

106 安慰

106 传染性

107 快乐

107 相反

108 掌控

108 绳索与铁链

108 鞋匠

109 身体

109 古埃

110 骤老

110 幸福有罪

111 夫妻

112 幸福表兄弟

112 创造力：老鼠，

猫头鹰和奶酪

130 服丧和安慰

131 责任和快乐

132 幸福独裁

133 说话伤人，却不

伤己

133 分心和分散

134 给予

135 温柔

136 疼痛

136 幸福的权利？

136 不幸的权利？

139 围巾

140 学校

140 生态学与心理学

140 屏幕

141 效率和幸福

142 努力和训练

143 自私

143 不可避免的自私

144 升华和提升

145 电力

E

努力

EFFORTS

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 145 美化过去 | 149 无聊 | 155 复活的祈望 |
| 145 赞叹 | 150 幸福, 乏味吗 | 156 希望 |
| 146 情绪多样性 | 151 热情 | 156 初学者的心态 |
| 146 情绪 | 151 意志锻炼 | 157 尝试 |
| 146 负面情绪 | 152 嫉妒 | 157 自尊 |
| 147 正面情绪 | 152 伊壁鸠鲁 | 157 周而复始 |
| 147 同理心 | 153 伊比克泰德 | 158 永恒 |
| 148 童年 | 153 试炼 | 158 伸展 |
| 148 孩子 | 154 情绪平衡 | 159 星星 |
| 149 地狱 | 154 沦为自己的奴隶 | 159 什么都不做的 |



感恩

—GRATITUDE—

- | | |
|-------------|------------|
| 180 脆弱 | 187 慷慨 |
| 181 法国 | 188 讨厌的人 |
| 181 逢西斯·卡白勒 | 188 仁慈 |
| 183 弗洛伊德 | 188 祖父 |
| 184 水果和蔬菜 | 189 赖床 |
| | 190 焗烤节瓜 |
| | 190 感恩 |
| | 192 烧烤 |
| | 193 讨厌的抱怨鬼 |
| | 193 痊愈 |



和谐

—HARMONIE—

- | |
|-----------|
| 197 享乐习惯 |
| 198 和谐 |
| 199 享乐主义 |
| 199 野草与森林 |
| 199 冬天 |
| 199 医院和心情 |
| 201 恐怖和幸福 |
| 201 幽默 |

F

疯狂

FOLIE

奇怪先生

160 受人钦佩

161 遵循字面上的意思

162 幸福主义

162 异常欣喜

163 恼怒

163 体能锻炼

163 狂喜

167 软弱或脆弱?

168 伤害他人

168 “全力以赴”

169 家庭

170 幸福幽灵

170 疲累

171 节庆

172 自豪

172 世界末日

172 有限性

173 福楼拜

174 落花

175 灵活性

175 心流

176 信仰

177 丰特奈勒

178 优点和弱点

178 永远年轻

179 幸福数学公式

180 疯子

I

幻觉

ILLUSION

205 幻觉

206 心理影像与速度

206 无力感与随侍在旁

206 (愉快事件发生之

前的) 不确定感

207 (愉快事件发生之

后的) 不确定感

208 不确定感和焦虑

209 (快乐的) 缺点

209 情绪感应

210 幸福的焦虑

211 当下

211 智力

212 间歇工作

J

喜乐

JOIE

215 昔日

215 我喜欢……

216 园丁

216 杰里迈亚

217 欢乐

217 生日快乐

219 欢腾

K

轮回

KARMA

- 223 K
223 快速轮回
224 公案
224 关于邪恶的公案
225 磷虾

L

关系

LIEN

- 229 放松
229 “让阳光照进来”
230 泪水和泪的回忆
231 教诲
232 轻盈
233 合法
233 缓慢
234 感谢函
234 自由
235 社会关联

- 235 秘密关系
236 幸福的模糊地带
236 积极心理学的限制
237 长寿
237 乐透
238 狼群
239 洞悉

N

自然

NATURE

- 263 对准积极点
263 模范与反模范
264 现代
264 我
265 完美时刻
266 山
266 孟德斯鸠
267 道德
267 幸福的碎片
267 死亡
268 幸福之终结
269 莫斯科
269 五年后死亡
270 小胡子

- 273 大自然
274 忽略幸福
275 不要断定
276 神经可塑性
276 禅傻瓜
277 涅槃
277 非暴力
278 怀旧
279 食物
279 浮云
280 露宿街头

M

不幸

—MALHEUR—

243 好友的电子邮件

243 幸福之家

243 幸福导师

245 疾病

246 牙疼

246 尽管

247 不幸

247 妈妈

248 曼德拉

248 旋转木马

249 宽容

249 对女士的宽容

250 对我的宽容

250 咒语

251 马可·奥勒留

251 栗子

252 马丁·路德·金

253 唯物心理学

254 心情不好

255 奖牌

255 闲话

256 正念冥想和幸福

257 愁绪

257 选择性记忆

258 谎言

259 快乐套餐

260 谢谢妈妈

260 衡量幸福

261 天气

262 地铁

O

开放

—OVERTURE—

283 被迫呼吸

283 幸福的攻击

284 安适的拟声词

284 乐观

285 耳朵

286 忘记幸福

286 再也不说“好，
但是”

287 心灵的开放

288 幸福的逆词组合

P

宽恕

—PARDON—

293 基督的平安

293 抛锚

294 “爸爸，如果你
死了……”

295 极乐世界

296 伊斯特林悖论

297 原谅

298 言语，言语……

299 无处不在

299 帕斯卡尔

300 没礼貌

302 过去

302 忍耐

303 陡坡与友谊

303 幸福的完美

304 困惑

305 香菜，互助和鼻屎

305 悲观主义者

305 小老鼠

306 恐惧

306 行人
307 尿尿
308 神鬼奇航
309 抱怨
309 快感
310 老生常谈
310 幸福的满足
310 以后
311 (遇见) 诗人
312 (行动中的) 诗人
313 鱼

313 警察
314 政治和心理
315 积极正向
316 偏见和运动休旅
车
317 偏见(复发)
318 初吻
319 规定或禁止
319 当下
320 预防
320 祈祷

321 利涅王子
321 春天
322 困难
322 精进
322 精神分析学家
323 多元心理
323 积极心理学
324 心理神经免疫学
325 广告
326 “妈的，该死，
该死！”

349 韧性
350 决定
350 呼吸
351 呼吸，爱心与善意
351 找回
351 闹钟
352 梦想
352 革命
353 让人安心的财富
353 笑

354 香-琵埃侯街
354 反刍思考
355 反刍寻思正向

361 智慧
361 四季
362 我已满足
362 三明治
364 没有幸福……
364 健康
365 享受
366 幸灾乐祸
366 精神分裂症与爱
368 科学



享受

—SAYOURER—



日常

—QUOTIDIEN—

- 329 传道书
- 329 什么时候才能是真正的自己
- 330 “今天，你为别人做了什么？”
- 331 四条生活准则
- 332 寂静主义
- 333 “谁能指示我们看见幸福？”
- 334 日常生活

- 368 小气财神
- 369 幸福秘诀
- 369 生命的意义
- 370 祥和
- 371 幸福的门槛
- 372 性爱与幸福：“哦，很棒！”
- 373 性爱与幸福：“普普，通通……”
- 374 沉默



呼吸

—RESPIRER—

- 337 发牢骚，不再发牢骚
- 338 雪地里的雪鞋
- 339 （差一点）错过火车
- 340 欢喜
- 341 幸福的秘诀
- 341 复发
- 342 沉思
- 343 保持距离

- 374 坏脾气的猴子
- 375 雨中微笑
- 376 自命风雅
- 376 史努比
- 376 苏格拉底
- 377 太阳
- 377 孤独
- 378 冬至
- 378 出口
- 379 慷慨的姐姐

- 344 遗憾
- 345 （最大的）遗憾
- 345 遗憾与诗歌
- 346 马可·奥勒留的谢词
- 347 重新质疑
- 347 结识
- 348 谢恩
- 348 放弃
- 349 睡前小憩
- 379 烦恼
- 379 苦难
- 380 希望别人幸福
- 380 纾解
- 381 叹息或不再叹息
- 382 幸福的源泉
- 382 微笑
- 384 记忆与过往
- 384 “要记得，我曾经爱过你”



悲 伤

—TRISTESSE—

385 斯宾诺莎

385 土鲁斯橄榄球队

386 停止！

387 成功

387 南方

387 自杀

388 迷信

389 幸福天才

393 下载

393 电视

393 做自己喜欢的事
情的时间

394 四重疗法

394 治疗

395 挺胸站直！

395 引人流泪

396 坟墓

397 降，雪……

398 “全然的幸福！”

398 喜悦里的磨难

399 简单的好

399 一切顺利

400 悲剧

401 幸福条约

402 工作与幸福

403 刻不容缓



瓦 尔 登 湖

—WALDEN—

419 蒙面复仇者

419 秋天的风

420 真理

420 美德

421 邪恶

422 生命

422 旧衣服

422 老先生

423 老心理医生

424 面孔

424 橱窗

425 在他人身上，看
到正面

426 护窗板

427 意志

427 悲伤之旅

431 睡美人列车

431 瓦尔登湖

432 华尔街

432 韦伊

433 担忧



紧急

URGENT



美德

VERTUS

403 反幸福的3A

403 愁绪

404 三件好事情

405 太多幸福吗

405 太幸福

406 为时已晚

407 “你从来没有对我说过这句话”

411 紧急或重要?

412 有用

412 乌托邦

415 疫苗

415 胡思乱想

416 打破的盘子

417 价值

417 瓦尔哈拉殿堂

418 广阔的世界

418 魔术贴还是铁氟龙?

418 自行车



匿名

X



阴阳

YIN ET YANG



禅

ZEN

437 X

438 匿名行动

438 词汇借用

438 喜旱植物

443 游艇

443 没问题先生

444 阴阳

445 太好了!

449 转台

449 斑马

450 禅

450 变焦放大

452 结语 当我死去的时候

记得要幸福



〔法〕克里斯托夫·安德烈 / 著
慕百合 / 译

Et
n'oublie
pas
d'être
heureux

Christophe
André

致 克里斯提昂·博班 (CHRISTIAN BOBIN) ,