



Happier at Home

# 幸福断舍离

[美] 格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) 著

刘旬邑 译

你简单，生活就简单  
了解自己，接纳自己，爱自己

Happier at Home

# 幸福断舍离

[美] 格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin) 著

刘旬邑 译



中信出版集团 · 北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

幸福断舍离 / (美) 格雷琴·鲁宾著; 刘甸邑译  
北京: 中信出版社, 2018.6  
书名原文: Happier at Home  
ISBN 978-7-5086-8597-7

I. ①幸… II. ①格… ②刘… III. ①幸福-通俗读  
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 025152 号

Happier at Home

Copyright © 2012 by Gretchen Rubin

This edition arranged with C.Fletcher & Company, LLC through Andrew Numberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

幸福断舍离

著 者: [美] 格雷琴·鲁宾

译 者: 刘甸邑

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2018年6月第1版

京权图字: 01-2015-7754

书 号: ISBN 978-7-5086-8597-7

定 价: 45.00元

印 张: 8.75

印 次: 2018年6月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号



版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



---

致读者  
READERS

---

幸福计划是一种日常生活实践法。首先是准备阶段，你要认识到什么能带给你快乐、满足和专注，以及什么会带给你愧疚、愤怒、无聊和懊悔。其次是制订计划，你要制订切实可行的行动方案来增强你的幸福感。之后就是最有趣也最困难的部分：执行并坚持你的计划。

这本书是关于我第二个幸福计划的故事——关于我这一次尝试了什么，学到了什么。

从我制订第一个幸福计划到现在已经五年了，其间不断有人问我：“你的计划真的有效吗？你的生活看起来并没有改变太多，你真的变得更幸福了吗？”

的确，我的生活仍然维持原样：同样的丈夫，同样的两个孩子，同样的工作，同样的公寓，同样的循规蹈矩的日常生活。然而我的幸福计划确实让我收获了幸福；我意识到我要做出改变并且将其付诸实践，遵守我的个人信条“做自己”，我有能力在不改变我的生活的前提下改变我的人生。

“我没办法开始一个幸福计划，”你也许这么断言，“我没有额外的时间、金钱或者多余的精力。我的计划表已经够满了。”但是，在大多数情况下，我的幸福计划并没有用掉太多的时间、金钱或者精力。要让

自己更幸福的确需要付出努力，但付出努力本身也是件让人幸福的事情；真正的挑战是有目的地选择做什么——然后去做。

我常疑惑，为什么逼迫自己去做让自己幸福的事也这么困难？我通常知道什么行动计划会让我自己更开心，但我还是要督促自己去完成计划。每天，我都会亲吻家人，保证足够的睡眠，不再反复查看邮件，并积极鼓励他人。每天，我都告诉自己接纳自我，并给自己更高的期望。

我的第一个幸福计划涉猎甚广，而本书的主题则局限得多，也深入得多。我意识到在给我带来幸福感的方方面面中，我的家庭是最重要的。所以，我决定多花些时间，多用点儿精力在家庭上。我希望借助这本书中的行动计划，让我自己和家人都在家里感觉更舒适、更自在。

当然，因为这是我的幸福计划，所以它反映了我的生活环境、价值观、兴趣爱好、脾气秉性。每个人对于家庭或者幸福的想法都是独特的，但我敢保证，几乎所有人都能从幸福计划中获益。

“那好，”你也许这么想，“既然每个人的幸福计划都是独特的，那我为什么要读她的计划呢？”也许你会觉得不可思议，但关于幸福的研习告诉我，我从他人的经历中能学到更多，远远多于我从阅读哲学著作或者调查报告里能学到的。从他人的经历中，我也能看到我自己的影子——即使我和他们看起来没什么共同点：比如我和我自己的三个人生导师就很不同，他们一个是追根究底、有拖延症的词典编辑，一个是人生 1/3 以上的时间都在修道院度过的修女，还有一个是《独立宣言》的签署人之一。

这本书讲述的是一个关于教育的故事。

我希望我的幸福计划能帮助你开始自己的幸福计划。不论何时，不论何地，现在都是你开始幸福计划的最佳时点。



前 言  
READERS

“幸福的奥秘就是对生活中的所有细节都抱有真正的兴趣。”

——威廉·莫里斯 (William Morris)

一个夏末的周日傍晚，在我把餐具从洗碗机里取出来的时候，我突然陷入了一种熟悉又陌生的情感，强烈的恋家情结像海浪一样向我扑来。想家——为什么？可能是气味的暗示，也可能是灯光的色彩，引发了一些难以忘怀的记忆。恋家——怎么会呢？我也摸不着头脑。此刻，我就站在自家的厨房里，我的家人就在旁边的客厅，我的丈夫杰米在盯着电视看高尔夫球赛，女儿伊丽莎和埃莉诺在玩“开餐厅”的模拟游戏，但我就是突然地非常想念他们。

我环顾四周——蓝色的炉子、木质的刀架、坏掉的烤箱和窗外的街景，一切都是这么熟悉，以至于我经常忽略它们。

“您今晚需要什么甜点吗？”我听到埃莉诺扮成餐厅招待，甜甜地说道，“我们有苹果派、蓝莓派和南瓜派。”我望着客厅里的女儿们，像往常一样，她们的棕色长发随意扎成马尾，埃莉诺的脑袋上还扣着一个皱巴巴的招待帽。

“蓝莓派，谢谢。”伊丽莎一本正经地回答。

“怎么不问我？”杰米凑热闹，“你也要来问我准备吃点儿什么吧？”

“不，我们不带爸爸一起玩儿！”

我到底在向往什么样的生活？我突然明白，我是如此恋家。此时此刻，我怀旧又伤感：杰米、我和两个女儿朝夕相伴，我们的父母都身体健康而且忙于自己的事业，两个小侄子刚开始学着说话和玩耍。在可以预见的未来，除了伊丽莎即将升入初中以外，并没有什么大事。

我想起英国文学巨匠塞缪尔·约翰逊（我和这个18世纪编写词典的怪咖天才没有半点儿相似，但他的作品总能让我产生共鸣）的一句话：“能在家感到幸福是一切雄心壮志的最终结果，是所有进取心和努力的终点站。”

诚如其所言。我一边思考，一边收拾碗筷。约翰逊是对的，家就是我生活的中心，不论悲喜。但“家”到底是什么呢？我到底想从家里得到什么？

对我来说，家就是我不需要按铃就能进的门，是我不用经过允许就能拿出一把零钱的储蓄罐，是我不用担心馅料不合口味就能吃的金枪鱼三明治，是我可以直接拿走翻查的一沓信。家的核心是我的家人，我家人所在的地方就是我的家。如果我一个人生活，那么家就是我所爱的人留下爱的痕迹的地方。

家是无条件的归属感，家既能带来愉快，也能带来痛苦。诗人罗伯特·佛斯特写道，家“从某种意义上说是你本不应拥有的”。当我在家时，我会产生莫大的安全感和被接纳感，同时也感到自己肩负着责任和义务。和朋友在一起时，我的热情好客是自发的，而对我的家人来说，他们不需要请柬就能得到我所有的爱。

家也是我活动的中心，是我时间表的中心，更是我想象力的中心。我的世界就围绕着家这么一个点运转，一个大大的、鲜红的、写着“到

家了”的箭头就隐形地悬在我家的屋顶上。我记得当年我和杰米是从往南十个街区的地方搬到这里的，对当时的我来说，整个纽约城都好像因为搬家而摇晃着重新定位，以确保我们的家重新成为世界的正中心。

在我家不起眼的门后，等待着我的的是我和家人们创造的小世界，其中充满了安全、探索、舒适和爱。大衣柜里面的干爽气味，直梯移动时发出的轻微的叮咛声，门后摆得整整齐齐的图书，我们共用的牙膏味道——这一切构成了我家的基础。

我为什么之前没有仔细思考过我的家呢？突然间，“家”这个概念就像在我的脑子里爆炸了一样。“家！”伴随着一阵狂喜，我把最后一个洗好的杯子放到架子上，“我要开始一个新的幸福计划，这次我要关注我的家！”我的大脑立刻被各式各样的关于家的想法塞满了。

我曾经完成了一个为期一年的幸福计划，在这一年中，我尝试着在生活的方方面面中寻找提升幸福感的办法并努力实践。有人告诉我说，所谓的“调查研究”其实是对自己内心的探索，而最好的学习方法是写一本与之相关的书。我完成了第一个计划并最终出版了《幸福哲学书》（*The Happiness Project*）一书。在那一年，我试图从生活的方方面面找寻幸福感；同时我也发现，虽然我的生活充满了细碎的快乐，但是我常常放纵自己纠结于鸡毛蒜皮的小事和莫名其妙的忧伤。我真心期盼自己能更加珍惜这美好的生活，并让生活更加多姿多彩。

为了能实现这个目标，我进行了详细的筹划：在那一年的12个月里，我赋予每个月一个主题（友情、工作、健康，等等），每个主题都伴有一系列切实可行的行动计划。我为了增强幸福感而制订的那些烦冗但有条理的计划对某些人（比如我的丈夫杰米）来说甚至有些可笑，但是这些计划对我而言确实奏效了。

我也愿意参考其他人更为激进的幸福计划，比如梭罗去瓦尔登湖隐



居，或者作家伊丽莎白·吉尔伯特旅居印尼，但我更愿意从日常生活中发现幸福和快乐。我并没有不羁的灵魂——我每天都吃相同的食物，也不怎么出远门；我能想到的冒险顶多就是冬天不穿外套跑到外面去。而且，即便我制订了一个极富冒险性的幸福计划，我也不认为我能实现它。（对于我来说，即便只是离开曼哈顿过一个周末，我也会事无巨细地做好计划。）我有工作，有家庭，有持续增加的待办事宜，还有恋家的天性，鉴于此，搬家去巴黎或者攀登乞力马扎罗山一类的事应该不太适合我。相反，我打算在日常生活中发现更多的幸福。

在我的第一个幸福计划里，我尝试总结了一系列和幸福相关的规律。在这次的计划中，我会对这些规律加以应用。在我的设想中，这个野心勃勃的计划将囊括和家有关的一切，比如人际关系、财务、时间、身体和邻居。当然，也包括换掉那台坏了的烤面包机。

我关上了洗碗机，抓起印着凯蒂猫的便携记事本和一支笔，开始头脑风暴关于家的行动计划。

我不会等到新年才开始我的计划，我要马上开始实践。我决定下个月，也就是9月，就行动起来。9月也是新学年的开始，虽然我已经不是学生了，但9月对我来说一直象征着机遇和可能性。每年的劳动节<sup>①</sup>就像一个路标一样提醒我该进行自我评价、自我反省了，就像新年、重要亲友的生日、高中或者大学同学的聚会，以及我第一本书的出版纪念日一样。近年来，9月就像是妈妈们的奥林匹克运动会，我着急忙慌地填写各种健康表格、紧急联系人表格，置办各种文具。我真是手忙脚乱，已经不知道我究竟填了什么，交了什么，又买了什么了。

因为有两件特别的事情要发生，所以这一年的9月也会变成我家的

---

<sup>①</sup> 美国劳动节系每年9月的第一个周一。——译者注

里程碑。5岁的埃莉诺要上幼儿园了，从此，她用手指画画、坐婴儿推车、睡午觉的权利将一去不复返。同时，11岁的伊丽莎即将升入六年级，我们很快就要迎来与青春有关的一系列棘手的事情，伊丽莎的童年时代就要结束了。这么看来，9月也是我进行自我评价的好时机。

在接下来的一学年里，也就是从今年9月到明年5月，我要努力让家变得更温馨。首先，我要处理一些最简单的琐事：我要确认厨房水槽下面的手电筒和灭火器都还能用，我还得买个新的马桶刷子。除了这些最基本的任务，我还能做点儿什么呢？

列夫·托尔斯泰写道：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”不论这句话是不是真理，至少它提出了幸福的家庭都有一些共同点。怎样做才能让我的家也拥有这些幸福家庭的共同点呢？这就是我要解答的核心问题。

我在第一个幸福计划中学到的重要一课，就是主动意识到我其实很幸福。生活一直在继续，我发现自己很容易就将日常生活中的幸福视作理所应当，并且忘记了到底什么才是最重要的。如今，我总会想起作家科莱特的话：“我拥有多么美好的生活啊！我只希望我能更早认识到这一点。”我不愿在我垂垂老去或者深陷低谷的时候再去想：“以前的我是那么幸福，要是当时我能意识到这一点就好了。”我拥有我想要的所有东西，我想通过更加珍惜这一切让我的家变得更幸福。

当我开始筹备这个新的幸福计划时，我意识到，除非我只把自己的设想限制在改造卧室的衣柜上，否则杰米、伊丽莎和埃莉诺都得加入这个计划。我的家也是他们的家，我做任何事情都会深深地影响他们。虽然我的确非常在乎他们的幸福感，但是我必须得专注于由我自己来执行的幸福计划上。也许我会在这一过程中分派任务给他们，以提升他们（还有我）的幸福感，但到最后，我能改变的只有我自己，而不是他们。

## 幸福断舍离

幸运的是，我觉得以我为主要改造对象的家庭幸福计划肯定能让家里的每个人都更开心。

在头脑风暴的过程中，我警告自己不要盲目地设计与家人的幸福感有所冲突的计划。我希望在家里表达更多的关爱，但并不以唠叨和指责为表现形式。我希望家里一尘不染，但我不会处理掉伊丽莎白落满灰尘的毛绒玩具和杰米放在床边的书。对于每个想实践幸福计划的人，首要准则都应该是“不伤害”。也就是说，我不能让自己成为查尔斯·狄更斯笔下的杰利比夫人那样的人：把自己的快乐建立在家人的痛苦上。

在我飞速记下脑子里这些一闪而过的想法时，杰米走进厨房，径直走向他和孩子们下午一起烤的巧克力蛋糕。

我异常兴奋，摇晃着手里的记事本，看着杰米给自己切了很大一块蛋糕。我对他说：“我刚刚想到一个很棒的点子！我要开始另一个幸福计划了！”

“另一个？”他问。

“另一个！我从塞缪尔·约翰逊那里得到启发。他曾经写过：‘能在家感到幸福是一切雄心壮志的最终结果。’他说得没错，你觉得呢？”

“当然，”他笑了，“每个人都希望在家能感到幸福。不过，你不是已经很幸福了吗？”

“确实。”我说，“但我还能更幸福。”

“怎么可能？你已经有我这个完美的丈夫了。”

“这是事实！”我讨好地看着他，“即便如此，我还是能更幸福，我们都能更幸福！”

“问题是，”他表情严肃，同时嘴里塞满了蛋糕，“你已经做了所有让你有幸福感的事了，”他挥动着手中的叉子，“在你上一个幸福计划里。”

“正是如此，我觉得那些行动计划简直太有效了，所以我还想要另一个。”

“那好吧。”杰米端着盘子走向电视机。我一点儿不怪他没有好奇心。毕竟，我做这个新的幸福计划是为了我自己，虽然它必然会导向杰米的幸福感的提升。我再一次看了看手里的记事本。

在接下来的几周里，我反复思考了在之前的调研和实践中发现的有关幸福的悖论：

接受自己，并对自己抱有更多的期望。

自我约束，给自己自由。

在他人心情不好时，让他们快乐起来。

提前做好准备，以应对各种突发状况。

做得更少，得到更多。

幸福不会总是让我觉得开心。

有瑕疵的事物往往比完美无瑕的事物更完美。

让事情变得容易这件事本身往往是很困难的。

物欲其实源于灵魂的空虚。

痛苦来自你和他人的关系，幸福也是。

当然，我对我的家也有相互矛盾的愿景。美国建筑师弗兰克·劳埃德·赖特写道，“真正的家是人类最美好的理想。”这句话的关键在于“真正的”。对我来说，什么是“真正的家”呢？我的家应该能让我心情放松，也能让我充满斗志；它应该是个舒适安静的避难所，也应该充满了刺激和可能性。它能让我思考过去、现在和未来。它既是我展开独立思考的私人空间，也是我和朋友们交流联系的聚集地。它让我感觉安全，由此我才敢于去冒险。我非常喜欢家带给我的感觉，不论我去哪

儿，我都愿意把家放在我的心上；同时，即便我足不出户，我也希望能在家里发现冒险和惊喜。我的家应该让我感到舒适，也让杰米、伊丽莎和埃莉诺感到舒适。不过，当我回顾我的这些想法时，我发现它们并不都是相互矛盾的——我的家可以既有浅水池又有跳水板。

我知道，我的家就像所有与幸福相关的事物一样，我只能基于自己的天性创建属于我自己的幸福生活。我最清晰地感受到解脱的时刻就是当我终于明白我家的装修风格（以及我穿的衣服和我听的音乐）不用反映“真实的”我的那一刻。类似于“你的家就是你灵魂的直接反映”或者“你每个选择都在向世界展示真正的你”这样的说法简直让我恐慌。我选择的靠枕反映了我的什么性格？我把房间漆成了紫色说明了我是一个什么样的人？我真正的品味是什么？我对这些问题毫无概念。我忧虑于我是不是把事情做“对”了，这让我忘记了到底什么对我而言才是重要的。

终于，我意识到我的家并不用反映深层次的自我，我可以通过其他方式表达自己。只要我的家是一个愉快、舒适的住处（并且有绵延不绝的书架），这对我来说就已经足够了。有些人，比如我母亲，能从布置房子这件事获得极大的满足感，但我觉得做这件事很累。在这些类似的方面，我确信我表现不出什么真实的自己。事实上，有研究表明，我们为了“真实”付出了很大的代价。这个世界充满了选择，当我们需要在许多类似的选项中进行主动的选择时，我们就用掉了本可以用在其他事情上的脑力和精力。

当我不再纠结选一个能“最真实”地反映自己的茶几的时候，我便发现一个真正的家应该适合家里的每一个人，我需要协调好对每个人来说重要的元素。有个住在连排别墅的朋友向我提及，她最近又新建了一个日光室，我问她：“你家不是已经有足够大的空间了吗？”

“这不是空间的问题，而是光！”她说。“因为我家是连排别墅，只有前面和后面有窗户，屋里整天都很暗。我丈夫就喜欢这样暗暗的，但我喜欢阳光。之前我总在白天找借口出门，因为屋里缺少阳光，这让我感到不舒服。现在有了日光室，我真是幸福多了。”

另一位家里有四个孩子的朋友在公寓门厅安装了一套孩子攀爬用的绳子和扶手。一些爱动物的朋友选择不去清理房顶上的蜂巢。还有一位独居的朋友像宣示主权一样把地板和家具都涂成了白色。所以，关键在于谨慎专注地选择最适合我和我的家人的一切。

在真正开始这一次的幸福计划之前，我扪心自问：我为什么要费力做另一个幸福计划呢？一个不就够了吗？毕竟，如果我只是需要一个功能正常的烤面包机，那么我并不需要为此筹备一个全新的计划。我的第一个幸福计划的确极大地增强了我的幸福感。但是，我在做第一个计划的时候并没有这么犹豫过。

在所有尝试过的事情中，我最大的收获是我渐渐开始更加珍惜我已经拥有的幸福——比效仿一个精神楷模、组织儿童文学阅读小组或者开始写博客的效果都要好。去年，杰米一直被背痛折磨，但是今年疼痛没有复发。我妹妹伊丽莎白的I型糖尿病已经处于控制之下了。我的两个女儿也不再经常吵嘴，埃莉诺已经长大，不再有吓人的小脾气了。在循规蹈矩的日常生活中，记住什么是真正重要的是很难的，然而我的第一个幸福计划让我的生活充满了感恩和满足。

在我开始致力于探索幸福这个课题之后，我曾担心在尝试变得更幸福的过程中，我会变得自私或者失去方向。毕竟，我已经拥有幸福生活所需要的全部要素了。如果我还想更幸福，我岂不是太贪心了吗？在这个很多人还生活在苦难中的世界里，我还渴望变得更幸福是不是很不合适？什么是“幸福”，或者退一万步讲，我真的能让自己变得更幸福吗？

这些问题现在已经不再困扰我了。

当前的研究表明，有一些人会更加情绪化，更容易变得兴高采烈或郁郁寡欢；这些更加情绪化的人的想法和行动会影响他们的幸福感。幸福感中有30%~50%是由基因决定的，有10%~20%是由生活环境（比如年龄、性别、健康程度、婚姻状态、收入、职业）决定的；其余则是由我们的想法和行动决定的。通过主动地调整自己的行动和思维方式，我们有能力让自己在一定的幸福感值域里达到最好的状态。

虽然科学家和哲学家需要精准的定义（“幸福”有15个科学定义），但我还是愿意采用小说家或者时事评论员的做法，把“幸福”这个词的美好意义放大。这个美好的词可以包含很多意思，让我可以讨论那些科学上不那么合理，但的确是正确的幸福悖论，比如“幸福并不总是让你开心”，还有“承认他人心情不好，可能反而能让他们开心一点儿”。（更不用说“幸福”这个词比“频繁的正反馈”或者“主观幸福感”更朗朗上口。）当我真正感受到幸福时，我知道幸福是存在的；其他人也许认为幸福是感恩、赞许、满足或者安详，而幸福这个宽广的概念足以涵盖这一切。

“幸福”也许意味着最终的那个神奇的目的地，但开始一个幸福计划并不是试图在幸福评分上永远拿最高分——这个想法既不切实际，也不那么美好。我不是在追求完美的幸福，而是在试图变得更幸福——在现有的条件下达到最快乐的状态，并以此增强克服困难的能力。而且，在我看来，幸福的反义词是不幸福，而不是抑郁。抑郁是一种亟须被关注的痛苦状态，在负面的精神状态这个分类里占有一席之地。即便一个人不抑郁，甚至已经比较幸福了，他也能从尝试变得更加幸福的行动中获益匪浅。

研究表明，幸福是很多美好事情的原因和结果，比如美满的婚姻，

更多的朋友，更健康的身体，事业有成（包括赚更多的钱），更多的精力，更好的自我控制能力，甚至更长的寿命。虽然有时候人们认为幸福是自我满足或者孤芳自赏，但真相其实恰恰相反。一般来说，幸福不会让人们想在海滩上开鸡尾酒派对，而是会让人们想去帮助生活在不发达地区的人们获得干净的水。我知道在我更幸福的时候我会笑得更多，大呼小叫得更少，并且在事情出错的时候表现得更冷静，比如当埃莉诺没有盖好笔帽就把笔放在垫子上，或者伊丽莎烫着了胳膊的时候。奥斯卡·王尔德写道：“当我们幸福时，我们总是好的；但是当我们好的时候，我们未必幸福。”

现在，当我在构思这个以家为中心的新的幸福计划的时候，我面临着一个新的问题：我的生活条件应该影响我的幸福感吗？如果我的幸福感建立在足够稳固的基础上，可能我内心的平静就不会被脏兮兮的灶台或者女儿的吵闹声打乱了。

我没有纠结这个问题。虽然宗教和哲学都教导我们不要让外在的生存环境影响内心的幸福感，但在我看来，对于大多数人来说，环境确实会影响幸福感——对我来说更是如此。在我做这个幸福计划的时候，我要着重关注这个领域。虽然我确实想利用更舒适的家庭环境来强化我的幸福感（我也确实认为它的影响是不可避免的），我还是希望能尽量避免完全以它为基础建立幸福感。

在我的第一个幸福计划里，我费力地探求幸福感产生的基础，由此我找到了4条普适真理（制订幸福计划的一个意料之外的副作用，就是让我养成了为想法编号码做列表的习惯）。虽然把这些真理弄清楚是个费力的过程，但它们总结起来都很简单：

- 我需要在—一个成长的氛围中，去思考感觉很好、感觉糟糕和



感觉正确，如此才能收获幸福。

- 让自己幸福的最好方法之一是让其他人幸福；让其他人幸福的最好方法之一是自己先幸福。
- 一天很长，但一年很短。
- 除非我真觉得自己是幸福的，否则我不会感受到幸福。

我希望从这4条普适真理中得到启发，帮助我自己找到未来9个月需要努力完成的新计划。

第一，我怎样才能“感觉很好”？拥有更多的乐趣、更多的爱和更多的精力。为了感受幸福，只是消除负能量是不够的，还要开发正能量的源泉。在一次特别的经历里，如果我期待它的发生，尽情享受其中，表达自己的幸福感，并且回味幸福的记忆，那么我就能在这个过程中最大化我的幸福感，我也愿意实践这四个步骤以增加我的幸福感。

第二，怎样才能消除那些让我“感觉糟糕”的源头？那些让我感觉糟糕和坐立难安的地方是我需要改变的地方。比如，我愿意和每位家人都维持更亲密的关系，并且为我们所有人营造一个更加舒适、平和的环境。

第三个要素，“感觉正确”，这个要素是最微妙的。“感觉正确”有关道德（尽职尽责、达到自己的标准），也有关过上适合我自己的生活（涉及职业、地点、家庭关系，等等）。有时候，选择“感觉正确”意味着接受一些“感觉糟糕”。幸福不是让我每时每刻都感到快乐；我不喜欢处理家人每年打流感疫苗的事，但是这个差事也会让我感到幸福。为了“感觉正确”，我得找到方法让我的家反映出我的价值观，同时确保我过上我想要的生活。我的日常生活应该能够反映出那些对我来说最重要的事情。