

快乐人生系列丛书



# 困难中的快乐

HAPPINESS IN HARD TIMES

(澳) 安德鲁·马修斯 著 刘士红 译



畅销**600**万册

《快乐随心》作者力作



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

## 《困难中的快乐》

遭遇灾难，要振作，问题的关键是：我们并不是总能从中振作起来！

这本书是关于：

- 遭遇破产时，要继续存活。
- 快乐的人如何思考——  
你怎样做才能和他们一样。

它告诉你：

- 在你减掉20公斤肉之前，欣赏你自己。
- 在你被老板解雇之后，仍要坚持如一。
- 在你遇到白马王子之前，要快乐。
- 当你的白马王子成为过去时，要快乐！

很多鼓舞人心的故事构成了这本书。讲得是：

- 身无分文的人
- 失去整个家庭的人
- 正在遭受着酗酒，虐待，疾病或是令人同情的不幸的人。

《困难中的快乐》是指引你走向快乐的路标。



### 作者简介

安德鲁·马修斯的作品《快乐随心》和《快乐少年人》被翻译成33种文字，畅销全球。安德鲁的著作作为人们提供了有关人生心态、事业成就、繁荣发展方面的借鉴经验。

上架建议：人生哲学

ISBN 978-7-5609-6317-4



9 787560 963174 >

定价：28.00元

# 困难中的快乐

【澳】安德鲁·马修斯 著  
刘士红 译



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

## Happiness in Hard Times

Copyright ©2009 by Andrew Matthews and Seashell Publishers

All right reserved

鄂权图字：17-2010-057号

图书在版编目（C I P）数据

困难中的快乐 / (澳) 安德鲁·马修斯 著 ; 刘士红 译. — 武汉 : 华中科技大学出版社, 2010.7

(快乐人生系列丛书)

ISBN 978-7-5609-6317-4

I. 困… II. ①安… ②刘… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第113451号

### 困难中的快乐

(澳) 安德鲁·马修斯 著 ; 刘士红 译

策划编辑：郝婷婷

责任编辑：郝婷婷

封面设计：唐 宇

责任监印：熊庆玉

责任校对：孙 倩

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

地 址：武昌喻家山

邮政编码：430074

电 话：027-87556096 010-84533149

网 址：<http://www.hustp.com>

印 刷：湖北新华印务有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：5.625

字 数：85千字

版 次：2010年7月第1版第1次印刷

定 价：28.00元

## 序言：

感谢广大读者的来信，安德鲁和我都非常感动，也非常感激你们与我们一直保持联系。我想告诉你们，你们发给我们的每封电子邮件，我们都认真阅读了，也非常重视。

对那些在我需要帮助时，提供自己故事的人，我真心地感谢你们，感谢你们友好而又快速地回复。你们给我发来了成千上万的邮件，是你们每个人的故事一直鼓舞着我和安德鲁。我很钦佩你们的力量和勇气。你们能够向前迈进，面临挑战，追求自己的快乐，我真为你们感到高兴。这本书得以完成，离不开你们所有人的帮助。因为每天人们都会面临不同的挑战。

感谢安妮·巴克豪斯（Anni Backhaus）、艾德里安·埃尔默（Adrian Elmer）、阿尔弗雷德·恩格尔（Alfred Engel）、马克·凯威（Mark Kenway）、杰夫·麦克卢尔（Geoff McClure）、罗德·马奇韦（Rod Mudgway）、黛安娜·马尔卡希（Dianne Mulcahy）、莫亚·马尔维（Moya Mulvay）、切莉·马克（Cherry Parker）、珍妮·楚兰（Jenny Truran）与我们分享你们自己的故事。

你们勇敢地袒露内心世界。每一次与我们交谈，你们都敞开心扉，不求任何回报，只希望它们会鼓舞别人更好地生活。我向你们致以深深的敬意！

对读者来说，这本书是为每天面临挑战的人而写，它适合你，也适合你的朋友，家人，同事和邻居。它还适合我们在旅途中遇到的人们以及那些正处于逆境中的人们。

《困难中的快乐》也适用于那些未经历过困难的人们。它会给你的生活指明方向，它会使你步入正轨，它会使你意识到：美好而又光明的未来正在等待着你，并提醒你如何走向未来。

《困难中的快乐》将会鼓舞很多很多的读者。

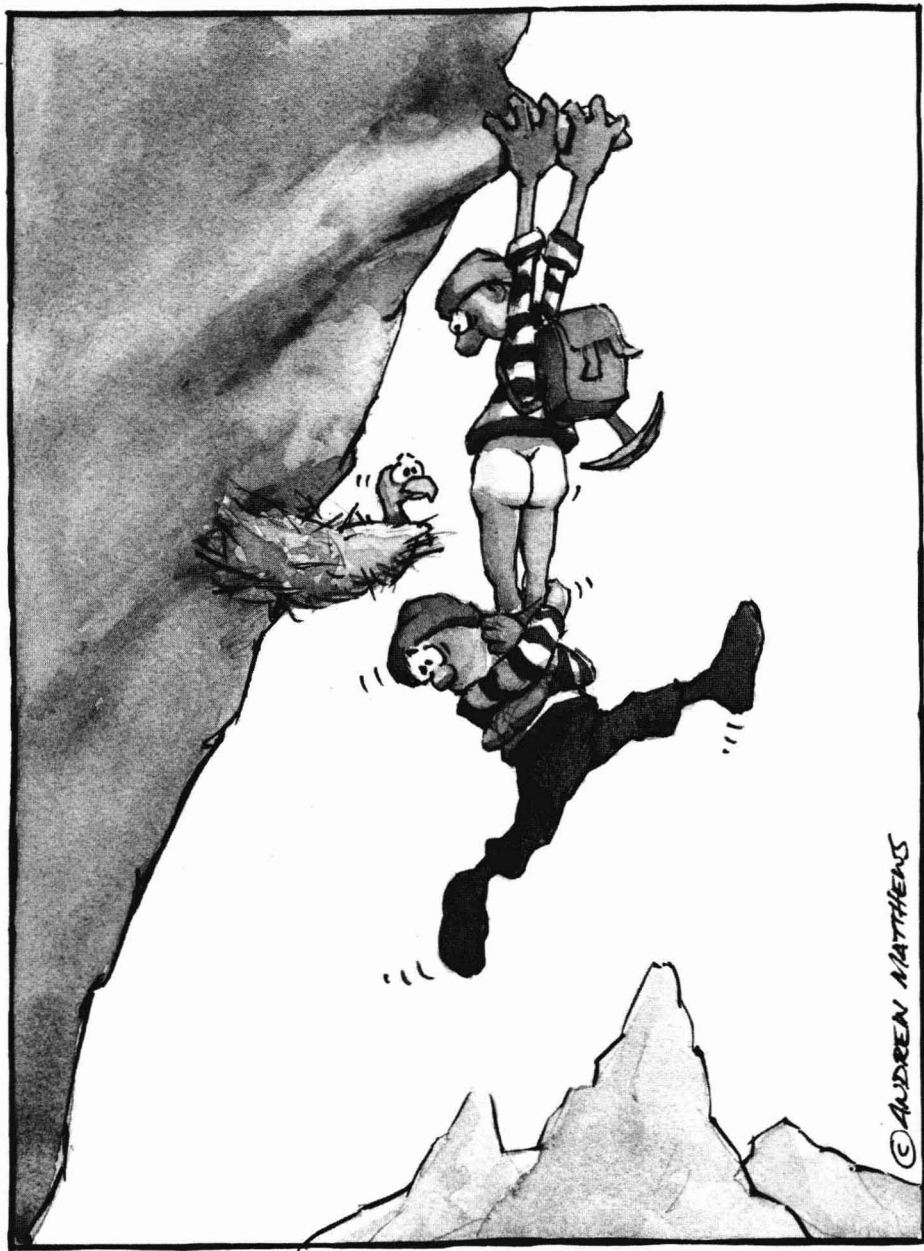
你已经开始了通往和平又快乐的旅程。我衷心祝愿你一路顺风！

安德鲁的妻子：朱莉·马修斯



# 目录

<b>第一章 接受</b>	7	<b>第八章 突破</b>	131
为什么生活如此艰难?	15	关注你想要的	131
如果不是这样,我会很快乐!	24	承诺	137
		但是我不能改变	142
<b>第二章 战胜危机</b>	32	<b>第九章 感激之情</b>	147
生活弄疼了你	41	谢谢你,朱莉	152
你会选择快乐吗?	45		
<b>第三章 想法</b>	53	<b>第十章 请放手!</b>	156
你的想法就是一块磁铁	53	吸引机遇	158
感觉什么就会吸引什么	56	活在当下	160
为什么会发生在我身上?	59		
<b>第四章 喜欢你自己!</b>	64	<b>第十一章 寻求帮助</b>	165
		清楚你自己想要什么	166
<b>第五章 婚姻关系</b>	82	请求指导	167
责备和原谅	92		
我永远不会原谅我自己!	92	<b>第十二章快乐的重要性</b>	175
<b>第六章 金钱</b>	97		
“我失去了一切!”	97		
赚钱真好!	98		
我们的信念一直束缚着我们	102		
<b>第七章 财富</b>	111		
富人投资,穷人消费	113		
这不是我的错	115		
一事导致另一事	119		



© ANDREW MATTHEWS



## 1. 接受

在一次骑车环游世界的旅途中，我的朋友亚丁在非洲一个小村庄停了下来，帮助当地的人们修建面包房，他说：“修建这个面包房需要几个月的时间。我们利用倒塌的蚂蚁洞制成砖。每天村里的孩子们都来帮忙。他们都没有穿鞋，除了一个快乐的小男孩常穿一只短袜——没有鞋子，仅一只短袜。他大概十岁左右。我叫他‘单袜’。”

出于好奇，我问：“单袜，给我讲讲你穿的这只短袜吧。”他自豪地回答：“我妈妈每晚都为我洗这只短袜。我每天都穿着它。”

我说：“是吗？那你为什么只穿一只呢？”

听到我愚蠢的问题，他似乎很惊讶，然后他咧开嘴笑着说：“因为我只有一只！”

可能你现在身无分文。可能你已经丢了工作或是失去了爱的人。可能你现在生病了。你会说：“我不知道该怎么做。”

你首先要做的事——而且也是你唯一能做的事就是：坦然面对一切。

要想扭转事态，你首先要平静地接受现实。忘掉责备，忘掉内疚，忘掉“要是……就好了”，前进在于接受。接受并不意味着“这就是我的现状”，接受意味着“这只是暂时的——从现在开始，我要向我想要的方向努力”。

把“我的丈夫是个恶棍，我被他缠住了”转换一下，便是：“我的丈夫是个恶棍。这是一次多么好的学习经历呀！现在我明白了，我应该得到更好的对待。”



把“我失去了所有的钱。要是我没有把一切都投资到‘诚实的爱迪’（Honest Eddie）的私募基金上就好了。”转换一下，你会说：“从现在做起。我失败了一次，但我还要再试一次。”

设想你超重，你想变得苗条些，你会怎么想？

- “我一点不胖”
- “都是我妈妈的错导致我肥胖”
- “我的姐姐更胖”

如果这样的话，你会一直胖下去。

但是也有另外的选择：“我有点胖，无论肥胖与否，我都喜欢自己。现在我决定减掉50公斤。”首先你坦然面对一切。然后你就能向前迈进了。

因为接受并不是放弃。接受是认可现实。“这是我人生旅途的一部分。”也可以这样理解：“虽然目前不知道为什么会这样，但是我接受。”

**快乐语录**  
**接受就是力量。**



### 一个小测试：

设想上周你做了如下事情：

- 在后背纹身
- 狠狠地揍了你的邻居
- 结婚
- 抢了银行
- 捐了一个肾
- 染上了肉毒杆菌
- 加入了修道院

- 在三分钟之内狼吞虎咽地吃下了一个大比萨
- 飞越了一座大桥

好，你度过了忙碌的一周。

问题：上面的事情有什么共同之处吗？

回答：这些事做起来可能会使你感到快乐！真的！实际上，这是一个脑筋急转弯，因为我可以把任何事都列举出来。你做任何事情的动机，每个人做任何事情的动机都是为了让感觉好些。

不相信我的话，可以去问问心理学家或是读读柏拉图、亚里士多德以及西格蒙德·弗洛伊德的书，生命的意义是有争论的。一个广泛的共识就是：为什么我们做我们想做的事——因为我们想要变得快乐并且保持下去。

你在三分钟内吞下整个比萨。你想：“这样做感觉很好，这正是我想要的快乐。”你雇私人教练，连续吃了六个月的生菜，目的就是“我想使我的臀部变得性感，这会使我很快快乐。”你戒酒，为什么？“如果我这样做，我会觉得很舒服。”无论你向红十字捐赠人体器官还是揍了你的邻居，你的动机都是“如果我这样做，我会觉得很舒服。”

玛丽说：“我向慈善机构捐赠，是因为我想帮助别人。”很好，玛丽。如果捐赠令你感到痛苦不堪，你还会捐赠吗？弗雷德说：“我打我的邻居，是因为他拿着铁锹向我走来！”对，弗雷德。你做了一个很仓促的决定：“若想在短期内获得更多快乐，我要在他拿着园艺工具干掉我之前，打折他的鼻梁。”

不同的人做不同的事，但是目的都是相同的——如果我这样做，我会感觉很舒服。

你学了四年的会计就是为了取悦你的父亲。你说：“我这样做是为了让他快乐。”不，不是的。你这样做是因为做别人想让你做的事，比做你自己想要做的事，感觉会更好。

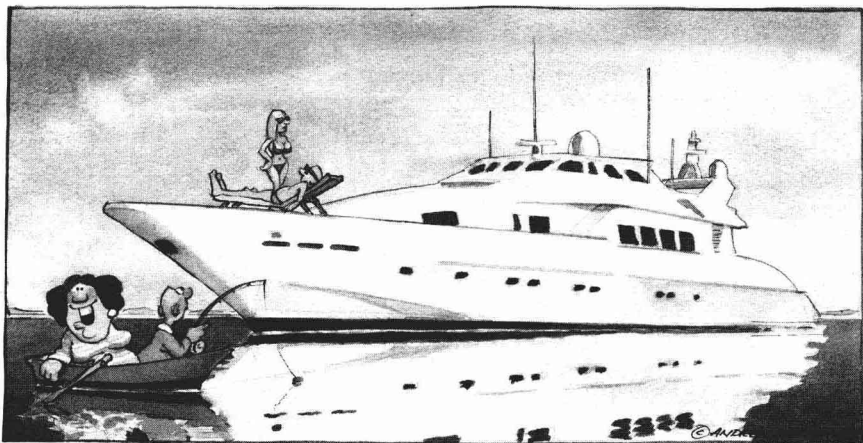
无论你是否牺牲了你的孩子，无论你是结婚还是离婚，无论你是

否纹身或是成为神职人员，最终的目的都是一样的。甚至是从一座很高的桥上跳下，也只是为了感觉更好一些——“死亡比活着更快乐。”

## 追求快乐自私吗？

这就是它的不解之处。我们都追求快乐，这是自发的，但是有些人担心这样做是自私的表现。所以他们觉得内疚——这会使他们变得不快乐！

追求快乐并不自私。承受痛苦才是自私的表现！快乐的人更深思熟虑和体贴周到。那些不快乐的人只会沉浸在自我感觉当中，而快乐的人可以是很好的朋友，很好的恋人和不错的雇员。



“他们不快乐。他们只是认为自己是快乐的。”

研究显示：如果你感到快乐，那么你可能会做下面的事：

- 当志愿者
- 帮助陌生人拎东西
- 借给别人钱

如果你感觉痛苦，那么你很可能会做如下的事情：

- 抱怨你得了溃疡
- 偷老板的东西
- 踢一只狗

因此，为了你认识的人着想，也为了邻居的小狗，让我们搞清楚一件事：你越快乐，你的生活就越美好。

困难的时期意味着没有钱。困难的时期意味着没有朋友，没有工作，甚至没有希望。希望是我们最需要的东西。你能走出人生的低谷就是天大的好消息。

如果你现在生活得不快乐，几个月后再回顾现在，就会发现，这些困难时期帮你为美好的未来做了铺垫。

生活中多数人相信：

- 错误都是不好的
- 最快乐的人拥有最简单的生活
- 最聪明的人都是最成功的
- 我们需要一个伴侣才能变得快乐

而以上陈述未必都是正确的。

## **我再也受不了了！**

有时候生活很艰难。当事情令你感到绝望时，你该如何坚持下去？你只有慢慢地解决困难，像爬一座大山一样。

如果你在攀岩时被卡在崖岩间，你会把全部注意力放在当下的处境！当你的生命处于危险时，你就会忘记未来。你所有的努力都是为了下一步，然后再下一步，一点一滴，最终你将找到出口。

这个办法同样也适用于日常生活。当生活变得艰难时，一步步走下去是你唯一的方法。你说：“当我连房租都付不起时，我怎么能保持乐观呢？当悲伤、孤独、或是病重时，我又怎能保持乐观呢？”

当不幸降临时，你不必担心以后的人生。甚至你都不用担心下个月该怎么度过。通常，一次你只能处理一天的事。当24小时都很艰难时，一次解决5分钟的困难，一次解决一个问题，每迈出一步，你就会获得一点自信，再迈出一步，接着下一步。最终，你会发现不幸已经结束。

如果你担心这些事：

a) 下个月你要做的每一件事

b) 明年会出什么错

你会疯掉的！专注于目前就好。

如果你正在赶一天的路程，你却带着一生所需要的食物和水，这难道不是非常愚蠢吗？很多人一直担心该如何度过以后的25年，不解为什么生活如此的艰辛。这不是很奇怪吗？我们生来一天只度过24小时，不会再多。

下次当你发现自己绝望时，请问自己：

我有充足的空气呼吸吗？

今天我有充足的食物吗？

五分钟后我还好吗？

一旦你在五分钟内思考了这些问题，那么接着打算如何度过下一个五分钟吧。一次吃掉一小块就会避免消化不良。



### 快乐语录

你能做的就是一直努力直到上床睡觉。  
明天的事明天再说吧。

## 鸿的故事

1982年，我在新加坡遇到了苏什马。当时我已经33岁，而她才18岁。她的父亲是印第安人，母亲是中国人。她很漂亮。15年来我环球旅行，交了很多女朋友，但都不是结婚对象。可我见到苏什马才短短五分钟，就认定她会成为我的妻子。不到一年，我们结婚了。

当时我在西班牙经营一家电子贸易公司，苏什马与我一同到了那里。1987年3月我们唯一的儿子朱迪出生了。我们都住在欧洲，直到朱迪4岁。由于我的工作需要，我到了尼日利亚，我们商定朱迪和苏什马搬到新加坡，因为那儿是最安全的地方，也能为朱迪提供最好的教育。

1991年5月23日，凌晨两点，我在办公室接到朋友的电话，苏什马在新加坡发生了车祸——在武吉知马路上，她的车撞到树上。我一边祈祷着她没事，一边收拾着回家的行李，可仅仅一小时后，我又收到了一个电话，苏什马已经离开人世。我快要疯了。整整一周我都在哭泣，为失去爱妻更为了我年仅4岁的儿子。朱迪怎能面对失去妈妈的现实呢？我该怎样抚养他长大呢？

我向儿子做了第一个承诺：在他成人之前我不会再婚。我决定让朱迪继续在新加坡生活，接受教育。在读书的日子里，他一直与祖父母住在一起。每逢假期我都会带着他去非洲或是欧洲旅行。

我和儿子如同好朋友，我们一起环游世界。我们到过德国、澳大利亚、南非以及巴西等国。他是我最好的知心朋友、伙伴和精神伴侣。我们一起探索书本上没有的世界。

## 又一个电话

2001年我来到巴西，在那开始了新的生活并开始经营现在的事业。朱迪喜欢来巴西度假。2006年年中，朱迪中学毕业来与我同住。他想要一辆摩托车，我就买了一辆作为毕业礼物送给他。

然而，在9月20日上午10点，警察给我打来了电话，朱迪出车祸了。当我赶到医院时，他已经奄奄一息，10分钟后他停止了呼吸，年仅19岁。

“如果悲伤能让你修复未来，那么就悲伤吧！但是悲伤对将来于事无补。”

先是我的妻子，接着又是我的儿子离我而去。

我麻木了，我的整个世界都崩溃了。我昏昏沉沉地在森林里走了4天。我每到一个地方，仿佛都看到朱迪。我到泰国旅行，试着疗伤，我依然能看到他。回到巴厘岛，在他去世40天的纪念日，我为他举办了教堂典礼。

几个月过去了，慢慢地，我开始找回了正常的生活。可能是在非洲的13年帮我抚平了伤痛。欧洲人说“这一切本不该发生”！非洲人说“一切都过去了，生活仍将继续”。我说“为什么我让他骑摩托车呢？”但这还管用吗？

如果悲伤能让你修复未来，那么就悲伤吧！但是悲伤对将来于事无补。

我没有遗憾，我为儿子做了我能做的全部。我尽全力给了他我所能给的。现在我的生活怎样呢？我是一位艺术家，我搞创作，雕刻。我喜欢动物，我热爱生命中遇到的每个人。我全部的财产在我看来都一文不值。

面对悲剧的发生，你永远不知道你会做出什么反应。它就像是一只老虎跳进你的窗户一样，让人不知所措。你会说“如果老虎闯入我的休息室，我会这样做，那样做”之类的话！但一旦真的有只老虎闯进来，你的反应却全然不同。

现在，每当我醒来时，我都选择快乐地度过每一天。还有什么可能伤害到我呢？还有什么能令我烦恼呢？生活就像一部电影，重要的不是它的长度，而是它的质量。

快乐没有诀窍，你选择快乐就能快乐。



## 为什么生活如此艰难？

人们每当碰壁时，才会领悟生活。这是为什么呢？因为做出改变很难。所以我们一直保持现状直到难以承受。

以健康为例。什么时候改变饮食习惯，开始锻炼身体呢？只有当我们的体质不好时，医生说：“你若再不改变饮食习惯，会害了你自己！”顿时，我们有了动力！

在家庭关系中，什么时候我们告诉彼此，我们都深深爱着对方呢？只有当婚姻即将破碎，当家庭关系即将破碎时！

在学校，什么时候会刻苦读书呢？只有当我们将要挂科时。

在事业上，什么时候尝试新方法以及做出最后的抉择呢？只有当我们面临财政危机时。

我们什么时候懂得服务顾客呢？只有当顾客离我们远去时！

当事情变得艰难时，我们才会从中吸取最深刻的教训。你什么时候做出人生的重要抉择呢？什么时候你屈膝祷告呢？——遭遇灾难，连连受挫，撞得头破血流时！这时我们会对自己说：“我厌倦了破产，我厌倦了平庸。我决定要有所作为。”

我们庆祝成功，但是我们不会从中获得太多。失败令人伤心，但它会给我们深刻的教训。回首往事，我们会发现“灾难”是人生的转折点。

## 为什么是我呢？

当悲剧发生，或者当我们失去一切，或是当爱人离我们而去时，通常会问“为什么？为什么是我呢？为什么是现在呢？为什么她认定我是失败者离我而去呢？”你不停地问“为什么”，这会让人发疯。而且：“为什么”没有答案，或是根本无所谓为什么！

当你在问“为什么”的时候，高效能的人士会问“什么”的问题：“我从中学到了什么？对此我能做些什么？”当事态真的令人绝