



快乐随心

FOLLOW YOUR HEART

(澳) 安德鲁·马修斯 著 王潇 译



超过**30**种语言出版 创下**600**万册销售奇迹



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

快乐随心

【澳】安德鲁·马修斯 著
王潇 译

Follow Your Heart

Copyright© 1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers

鄂权图字：17-2010-057号

图书在版编目（CIP）数据

快乐随心 / (澳) 安德鲁·马修斯 著；王潇 译.—武汉：华中科技大学出版社，2010.7
(快乐人生系列丛书)

ISBN 978-7-5609-6319-8

I. 快… II. ①安… ②王… 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113448号

快乐随心

(澳) 安德鲁·马修斯 著；王潇 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：娄一铎

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

字 数：70千字

版 次：2010年7月第1版第1次印刷

定 价：28.00元

(本书若有印装质量问题，请向出版社发行部调换)

“师傅，生命中还有比拥有奔驰跑车更有意义的吗？”

“你打赌——当然是得到一辆法拉利！”



快乐随心

十个基本观点

- 1.我们活着就是在不断汲取教训，而世界就是我们的老师。
- 2.世界是公正无私的。
- 3.你的人生是你信仰的完美写照。
- 4.从你过于依恋物、人、金钱的那一刻起……你就把什么都搞砸了。
- 5.关注什么，你就会成为什么。
- 6.快乐随心。
- 7.上帝从不会从天而降说：你现在获准成功了！
- 8.当你与生活抗争时，生活总会赢。
- 9.你如何爱人？接受他们就好。
- 10.我们的人生使命不是改变世界——而是改变自己。

目 录

第一章	1	思考收获成果	64
为何我需要灾难?	3		
教训	6	第六章	69
生活和学习	11	做你热爱的事	71
		你的职业	75
第二章	17	改变方向	81
种子法则	20	你的借口是什么?	91
因与果	21		
不积跬步,无以至千里	22	第七章	93
纪律	26	开始行动	95
适者生存!	29	勇气	97
		尝试新事物	101
第三章	31	力量的秘密	102
信仰	33	为什么不是你?	104
我的工作就是问题的症结	39		
挣钱	39	第八章	107
溺爱你自己	44	幸运	109
不在乎发生了什么事,		思想	111
而在于你如何看待它	46	为什么我想要宁静	115
		全貌	123
第四章	49		
依恋	51	第九章	127
对金钱的依恋	54	为什么我们在这?	129
给予	56	宽恕	130
对情人的依恋	57	家庭	135
		爱与恐惧	137
第五章	59		
为何要正面思考?	61	第十章	139
正面思考是如何构成你的潜意识的	61	当你改变……	141
		你并不孤单!	144

**我们活着就是在不断汲取教训，
而世界就是我们的老师。**

如果我们没能汲取教训，
我们就会一再地重蹈覆辙！
一旦我们汲取了一个教训，
我们就会继续汲取下一个教训。
(我们永远无法逃离教训！)

教训1

新手的负债状态

教训2

严重的负债状态

教训3

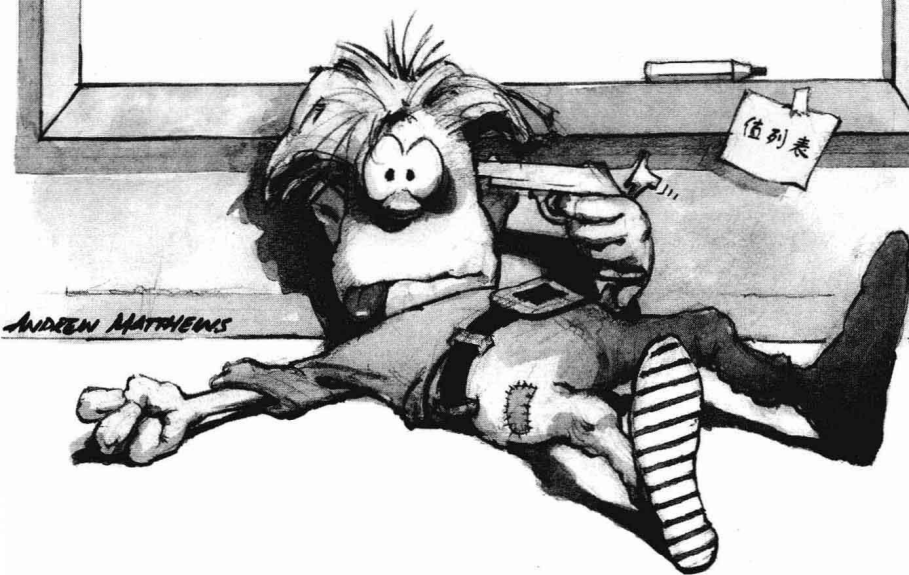
一级贫困与二级贫困

教训4

巨大的负债

教训5

贫困（博士）



为什么我需要磨难？

教训

生活与学习

有的事可能是明摆着的……

十岁时，足球是我最珍爱的东西，我会抱着它吃饭和睡觉。我宁可每周不擦亮我的鞋，也要把足球擦亮。我知道关于足球的一切，但是对于其他方面的一些知识，比如婴儿是从哪儿来的，我就不太清楚了。

一天下午，我在街上玩，却把最心爱的足球搞丢了。我四处寻找。我觉得是有人把它偷走了。

最后我将怀疑集中到了一个女人身上，她好像把我的足球藏在了她的衣服里。于是，我走上前去质问她：“你把我的足球放在你的衣服里想要干吗？”

而事实证明她并没有偷走我的足球……不过在那一天我却知道了婴儿是从哪儿来的，也知道了一个怀孕九个月的女人是什么样子的。

后来，在那天我还是找到了我的足球。

然而，最令我迷惑的是为什么在十岁之前我从未注意到一个孕妇呢？可在那天之后，她们却似乎总围绕着我。

快乐语录

在我们掌握新知识后，我们的人生也就有了新的进步。有的事可能是明摆着的，而我们却视而不见。





为什么我需要磨难？

我们中大多数人唯一能学到东西的时候是后脑勺被砸到的时候。为什么呢？因为不改变比改变更容易。所以，我们会一直做着习以为常的事情，直到碰壁为止。

以健康问题为例。我们何时才会改变我们的饮食习惯和锻炼身体呢？当我们的身体开始变糟之时——当医生说：“如果你再不改变你的生活方式，你的生命就会断送在自己手中。”我们才会开始积极地做出改变。

在亲密关系中——我们通常何时才会告诉对方我们是多么的在意彼此的关系？当婚姻濒临破碎、家庭面临分崩离析之时！

在学校里——我们通常何时才会最终静下心来努力学习？当我们将要不及格之时，我们才下定决心开始努力学习。

在企业经营中——我们何时才会尝试新创意并做出艰难的决策呢？当我们遭遇财政危机之时。

我们何时才能最终了解客户服务的重要性呢？在顾客拂袖而去之后。

我们通常何时才会开始祈祷呢？当我们的生命濒临结束之时！

“亲爱的主啊，我知道，自从上次倒大霉以来，我还从没有跟您说过话呢……”

只有当事情发展到举步维艰的地步时，我们才会做出巨大的改变。你做出人生中最重大的决定都是在什么时候呢？当你被挫折和灾难击垮时，当你遭到当头一棒时。只有这时，我们才会对自己说：

“我已经厌倦了身无分文、厌倦了被呵斥、厌倦了平庸，我想要做点什么来摆脱窘况。”我们歌颂成功，但却无法从中学到什么。失败虽然令人伤痛，但却可以使我们长进。回首往事，我们通常会发现，“磨难”往往就是我们人生的转折点。

成功的人不会去自找麻烦，但当他们挨了一记耳光时，他们会问自己：“我该如何改变我的观念和行为呢？我该如何改善目前的状况呢？”而失败的人则会忽视一切警告信号。当屋顶塌陷时，他们只会问：“怎么什么倒霉事都发生在我身上啊？”

人类是一种习惯成自然的动物，在被迫做出改变以前，我们会一直做着习以为常的事情。

玛丽被男友阿里·迪瓦斯特德抛弃了，此后一周她都将自己锁在房内。而后渐渐地，她开始给老朋友们打电话，并结交了一些新朋友。她很快搬了家，也换了工作。在六个月后，她变得比以前任何时候都更开心也更自信了。当她回首再看失去阿里这一“磨难”时，她觉得这是曾发生在她身上最好的一件事。

弗雷德被老板炒了鱿鱼。在找不到工作的情况下，他开始创办自己的小公司。人生中他第一次当上了自己的老板，做起了自己真正想做的事。虽然他的问题仍然存在，但他的生活却从此有了新的意义和动力，而这些都归功于他所遭遇的挫折。



ANDREW MATTHEWS



难道生活就是一系列惨痛的磨难么？

不一定。世界总是先用温柔的信号警示我们，当我们忽视这些信号时，它就会狠狠地教训我们。

成长在我们抵制它时是最令人痛苦的。

教训

有的事情是令我们费解的。当一个孩子天生携带艾滋病毒时，当一位年轻的母亲在抢劫案中被枪杀时，当整个村庄被洪水彻底摧毁时，留给我们的疑问是：为什么会这样？这些事似乎是没有答案的。但如果我们从不同的层面——从日常生活的层面上来看，我们仍然可以找到一些线索。

你是否已注意到一些特定的状况总会发生在一些特定的人身上？路易斯大约每六个月就会被解雇一次，弗兰克似乎每年都会被起诉，吉姆在度假时总会食物中毒。

一样的特定状况似乎又不会发生在不同的特定的人身上。吉姆从不会被解雇，路易斯从不会被被告上法庭，弗兰克从不会从医院寄出明信片（在度假时住院）。

特定的人受到特定的教训。我们会以下列三种方式中的一种来做出反应，

“我的人生由一系列教训组成，它们会按照最完美的顺序发生。”

（最健康的方式，能确保最大程度的内心平静）

“人生就是碰运气，但不管是好运还是厄运，我都会充分利用。”

（第二好的选择，它提供了人生的平均质量。）

“为何坏事总是发生在我的身上？”

（这必定得到的是最大程度的痛苦和挫败感。）

生活中，我们会不断得到教训。除非我们汲取了教训，否则我们还会一次次地重蹈覆辙。

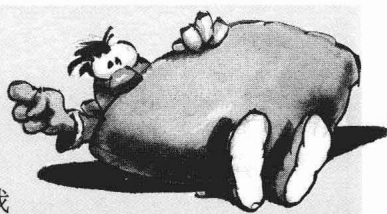
无论你称它为神圣的计划还是事情的自然演变，它都会发生。无论你喜欢它还是讨厌它，它都会发生。无论你是负起责任还是宣称你是受害者，无论你是与其抗争还是对它视而不见，它都会发生。它会贯穿你的人生始终。每一次你的邻居辱骂你，每一次你上销售人员的当或被情人抛弃，其实都是在向我们彰显一个教训。

如果我们一周七天都是痛苦的，那可能是因为我们已经错失了一个教训。当我们持续失去工作、爱人和金钱时……那其实就是我们一直未去注意的警告信号。正如一位女士说过的：“我总会在迥然不同的另一件事上遇到同样的老问题！”

而我们可能曾说过的最糟的话是：“这不公平！”

快乐语录

在这个世界上，我们不是来受惩罚的，而是来受教育的。每件事都有改变我们的可能，而磨难则最可能改变我们的思想。有目的地行动，则你的人生将变得不再盲目。悟出你为何需要这次经验吧，战胜了它，则你就不再需要它。



除了那件事我什么都愿意做

我们通常会拖延时间，不愿去汲取对我们来说最重要的教训。当我们与母亲的关系闹得很僵时，我们可能会说：“在她说完那么多难听的话以后，我宁可去做任何事情，也不愿意去爱她。”的确！此时你可能宁可去做任何事情也不愿意去爱她。但那也就是为什么这会成为你的教训的原因。成长就是要去做没有尝试过的事情。

我的前夫是一个极其讨厌的家伙。

与某人离婚并不代表我们和他们在一起时所应该汲取的教训也结



束了。如果婚姻关系结束，我们却还在因为自己的痛苦和贷款而责怪他们，那么我们还未能与他们脱离干系！由于还有很多教训要汲取，我们仍然和他们联系在一起。

你说：“那个人真是我人生中的败笔！我宁可做任何事情，也不能原谅他！”原谅他也许是最困难的事，并且还可能是你最不擅长的事。但也正因如此，你有了一个练习原谅的机会。你可以拖延练习的时间，但如果你想要改善你的人生（以及健康），你就不得不在某时完成这一练习。当我们认为某人毁了我们的人生时，这个想法就会在我们的意识中成真。看起来好像是他们阻碍了我们的快乐，而事实上是我们自己阻碍了自己的快乐——因为是我们自己选择了如何看待别人。

我的上司是一个爬虫类生物。那不是我的过错——他应该别再变爬虫了！（我应该汲取的教训是什么？）

当你始终认为你的上司是一个爬虫类生物时，他就真的是。你可以把他看成是只爬虫。你也可以选择换个角度看待他，比如多注意他的优点，停止评判他，哪怕只是稍微着重这样做一点也好。如此一来，你对他的成见才会逐渐消失。

如果这样做会怎样呢？那大概有一千种可能吧……比如，（1）他可能会因为你态度的改变而敞开心扉。（2）他可能会被调到别的部门。（3）你可能会换一个工作。（4）他可能换一个工作。（5）你可能会喜欢上这个人（绝对可能！）。我们多久才能对待那些最初让我们无法容忍的人如同朋友一样呢？

当你改变时，你周围的环境也会跟着改变。这是绝对的法则。你不必琢磨它会如何发生。你周围的环境会随着你的改变而改变，但你的改变必须是发自内心的。你也许会说：“我会容忍弗雷德，但我还是认为他很愚蠢。”那么，你并未做出什么改变。

这样的改变需要多长时间呢？和你做到改变的时间一样长。

那为什么我不干脆辞掉工作呢？你当然可以这么做，但也许你会发现你又在和另一个爬虫类的人一起工作。这就是世界要教给我们的全部课程！

也许我换一个城市，就能有一个新的开始。

错！通常新开始的最佳地点就是你现在所在的城市。就拿弗雷德来说吧，当他欠了很多邻居钱的时候，他心想：“也许我需要搬走！”但是，当他搬走时，他也连同他的思维方式和习惯模式一起带走了，而这恰恰是他的人生形成要素。弗雷德换到了新的城市居住，但却仍会继续借钱并且面对一群愤怒的债主。

如果你是个挥霍无度的人，就算你搬到地球的另一边，你也还是个挥霍无度的人。我们给弗雷德的最佳建议是：在改变你的住址前，先考虑改变你的思维方式吧！

无论我们走到世界的哪个角落，教训都追随着我们。

在吉尔的家庭中，钱曾经是一个令人不快的字眼。她的父母并不缺钱，但是向父母要钱却总是令她难堪。他们吝于与人分享金钱，整个家庭都为此争吵不休。于是，她离家出走，远走巴塞罗那，并且嫁给了一个挣钱很多却不愿意给她一分钱的家伙！在你步离飞机那一刻，你需要汲取的教训也正在那儿等着问候你呢。





如果我去西藏，也许就能发现人生的意义。

我们中的一些人会产生远涉重洋旅游来发现人生意义的想法……吉姆长途跋涉来到喜马拉雅。一天，当他坐在一个肮脏的街角，因腹泻而痛苦不堪并且憧憬着能洗一个热水澡时，他的脑海中闪过一个念头：“说不定我在丽兹卡尔顿酒店也能获得人生意义的‘启蒙’！”

在西藏找到人生的意义听起来是很浪漫，但是西藏给人的启蒙始终是给西藏人的！对我们大多数人而言，人生的意义可能就在我们的周围。

我们害怕的教训

击败恐惧的唯一方法就是面对它。因为我们需要的学习经历总会找上我们，而找上我们的往往是我们害怕去经历的。

因此，你越害怕负债，就越有机会经历它。你越害怕孤独，就越能引来孤独。你越害怕难堪，就越会尽失颜面。这恰恰是人生鼓励我们成长的方式。

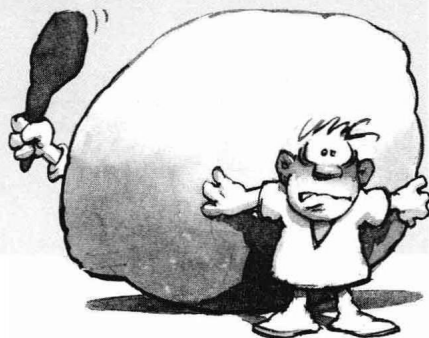
快乐语录

我们每个人都是教训产生的诱因。我们的想法会造就我们的环境。当我们改变时，我们又会造就不同的环境。直到我们汲取了关于债务、工作或者爱人的教训之后，我们可能停留在同一个教训上，或者一直在不同问题中得到相同的教训。

人生就是这样的。当上天让我们被小鹅卵石击中以警示我们时，如果我们忽略了鹅卵石，就会被砖头击中；如果忽略了砖头，就会被接下来的巨石搞得筋疲力尽。

倘若我们能诚实看待真相，我们就能看见我们已经忽略的警告信号。这时，我们就会有勇气说：

“为什么是我？”



生活与学习

“只有深入无底洞，
我们才能找回人生的宝藏。
在哪儿绊倒，
宝藏就在哪儿。
事实证明，
你要寻找的东西恰恰就
在那个你害怕进入的洞穴中。”

——约瑟夫·坎贝尔

人生并不总是痛苦的，但痛苦始终是我们做出改变的主要原因。在我们感到痛苦前，我们可能还会一直伪装。我们的自尊会促使我们说：“我挺好的。”当事情对我们造成足够的伤害时，比如，我们足够孤独，或者足够害怕时，我们就会变得格外脆弱。我们的自负再也回答不上来了，于是我们开始敞开心扉。痛苦激励我们认真起来。

对于他人的痛苦，我们总是更容易保持理性。我们看着吉姆说：“破产对他而言是一次艰难的学习经历。”我们看着玛丽说：“离婚令她自立起来。”我们也都赞同：“挑战令你更加坚强。”

但是，当我们自己的挑战出现时，我们就没有那样的满腔热情了。我们会说：“上帝啊，为什么会这样呢？给我一个不太棘手的挑战吧！”不幸的是，真正的挑战往往是棘手的。

如果我的生活中能有一些高素质的人……



目睹我们的人生，我们可能会说：“如果我不必应付我那懒惰的丈夫和吵闹的孩子，我就能在我的个人成长中游刃有余……”错！他们就是你的个人成长。

我们生命中存在的那些