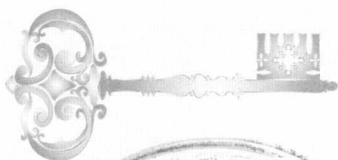


“慢性幸福”的 8个关键



[美] 罗伊斯·N. 克鲁格
Roice. N. Krueger

丁郡瑜 /译



NLIC 2970672694

图书在版编目 (CIP) 数据

“慢性幸福”的 8 个关键 / (美) 克鲁格著; 丁郡瑜译.
—北京: 经济日报出版社, 2011.1
ISBN 978-7-80257-266-9

I. ①慢… II. ①克… ②丁… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244605 号

“慢性幸福”的 8 个关键

著 者	罗伊斯·N. 克鲁格
责任编辑	袁 平
责任校对	徐建华
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区右安门内大街 65 号 (邮政编码: 100054)
电 话	010-63584556 (编辑部) 63567683 (发行部)
网 址	www.edpbook.com.cn
E-mail	jjrb58@sina.com
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市文通印刷包装有限公司
开 本	710×1000mm 16 开
印 张	15
字 数	200 千字
版 次	2011 年 1 月第一版
印 次	2011 年 1 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-80257-266-9
定 价	30.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

前言

斯蒂芬 R. 柯维

《“慢性幸福”的8个关键》这本书，对于影响我们成就理想、走向幸福的诸多习以为常的不良习惯，有着深刻启迪。作者指出了使我们获得长久幸福的可行原则。许多人用经济实力或财产数量来衡量人们的富裕程度，作者罗伊斯并不否认资产的作用，但是他希望读者去发现超越金钱的财富，从而找到能创造自己长久幸福的原则。

书中的理念和方法，致力于帮助人们形成积极、乐于奉献的性格，由此成功地得到财富走向幸福。本书的主要体系——获得“慢性幸福”的8个关键——深入浅出地讲述了如何同时获得财富和幸福核心理念及独特方法。

我的《高效能人士的7个习惯》一书的副标题是“重建人格品德”。这本书倡导这样一个主题，即良好的性格对于一个人来说是第一位的。对一个可信赖的、有优秀品格和较强竞争力的人，获得信任是不言而喻的。这是建立高质量人际关系的基础。乔治·桑塔亚纳说，“性格是幸福的源泉，幸福来源于性格的约束”。此书同样也指出，只有关注性格培养，建立高品质的人际关系，财富和幸福

便会伴随而来。

理解了支配个人幸福的原则，就找到了财富的源泉，本书讲述的正是这个原则。学会这些原则，应用于日常生活，就能为你带来持久的幸福。

在罗伊斯的职业生涯中，70%的时间都在美国以外的地方工作。作为富兰克林柯维集团的创始人之一，他引导了公司业务在全球范围内的扩展。他曾与世界上大量具有优秀文化背景的人们频繁交往，对于所去过国家各类人士文化独特性的认知与理解具有很好的感觉。

通过为全球上百个机构提供教学，罗伊斯为成千上万的人们提供过咨询建议。他对我们多元化的世界家园有着深深的欣赏和热爱，并和与之共事或交往过的为数不少的人建立了深厚的、长达数十年的良好关系。

阅读本书时，你能领略到一个优秀老师的精神与智慧。该书通俗易懂，通过许多有趣的、栩栩如生的个人轶事以及从中得出的经验教训和谆谆教诲，生动地阐明了作者的观点。

该书宝贵的智慧来自于一个在生活中找到长久幸福的人。现在，通过本书，他将与你分享他的精神财富。

斯蒂芬 R · 柯维 (Stephen R. Covey): 《高效能人士的 7 个习惯》一书作者

推 荐

“要实现个人幸福，必须努力形成一个真正的财富性格——坚韧、一致、思行合一。在《“慢性幸福”的8个关键》一书中，罗伊斯·克鲁格的‘言行一致’原则指出，最伟大的个人财富增长工具远远比银行中的金钱数目重要，这令人印象深刻。”

——斯蒂芬·M. R. 柯维 (Stephen M. R. Covey), 《纽约时报》和《华尔街周刊》畅销书《信任的速度》作者

“我一生中读了数百本书，从中获得无尽智慧——有些书我甚至都记不清了。同样，通过观察周围人的生活，我也吸取了不少教训——所有这些都给我留下了深刻印象。罗伊斯是那些智慧人士中的一位。本书为读者提供了宝贵的向身边人学习的机会，他们人生的核心目标就是高尚地生活——这些会给你留下难以忘却的记忆。”

——约瑟夫·格雷尼 (Joseph Grenny), 《纽约时报》超级畅销书《重要谈话和影响者：改变的力量》作者

在众多成功学读物中，本书因其观点独到而独树一帜，它是罗

推
荐

伊斯优秀品格的聚焦，亦是对想做优秀品格之人行之有效的指导。在我看来，是所有这些的综合——甚至更多。即使你和我一样，还不深入理解罗伊斯的“言行一致”原则，我相信你也能强烈感受到他的正直，并会非常珍视他在《“慢性幸福”的8个关键》中所讲述的道理。”

——A. 罗杰·梅里尔 (A. Roger Merrill)，领袖中心教练，《重要的事情优先办》以及《平衡》一书合著者

“相当成功的国际公司副总裁，对正直生活的深度个人诠释，加上历经验证的自我完善方式，其成果就是《“慢性幸福”的8个关键》。这是任何人都不可多得的超越金钱的财富。”

——梅特诺·加德 (Mette Norgaard)，《丑小鸭去上班》一书作者

“这本特别的书以通俗易懂的方式萃取了罗伊斯智慧的精华。我曾亲身体验过他的高质量的商业咨询，我相信，遵循本书的建议，你能获得更大的财富和幸福。”

——理查德·格拉斯 (Richard Collasse)，香奈尔日本公司总裁

“罗伊斯·克鲁格讨论了一个几乎不可思议的大命题，呈现给读者的却是深入浅出、轻松易懂的答案，从中你会获得实现理想的无穷智慧，而非虚度光阴。仅凭这一点，本书就值得你一读。”

——多蒂·甘地 (Dottie Gandy)，商业作家和 Up to Something Partners 有限公司的合伙人

“每个人都应该阅读本书！我曾为自己广泛阅读过世界上许多伟大的文学作品、个人成长的经典、伟大宗教的神圣著作和商业圣

经而倍感自豪。我可以毫不含糊地说，罗伊斯·克鲁格的《“慢性幸福”的8个关键》一书将成为商业和个人成长作品中的经典之作。罗伊斯创建了富有逻辑性且引人注目的“8个关键”步骤，书中提供了大量有趣的故事、清晰的总结、实用的练习，以帮助读者理解内容，更重要的是，他已将这种原则转化到人生和商业活动的应用中。书中包含着丰富的智慧，这是一位自我实践已达到顶峰的人送给我们这些在寻找理想之路的人的一份珍贵的礼物。”

——马克·A. 梅耶德克 (Mark A. Meyerdirk), IRR Corporate & Public Finance 公司高级负责人和首席法律顾问

“在这个充满不确定性和变化的世界，《“慢性幸福”的8个关键》一书中的恒久智慧能让人与其自身的潜在天赋真正联结，形成与其最高天命和谐一致的过程。”

“在《“慢性幸福”的8个关键》中，人们能激发深藏于未来的强大吸引力和无穷力量，这样我们就会被自己内心以及自我实现过程中的意义所吸引前进。”

“罗伊斯·克鲁格通过唤起我们自身沉睡的潜能，邀请读者支持爱的伟大力量，清晰勾画了通往真正幸福的道路。”

——芭芭拉·韦伯 (Barbara Weber)

“罗伊斯描绘了一幅蓝图，即如何通过自我设计，使你走上通向理想人生之路。如果你想拥有持久幸福、有意义的人生，这就是最佳实用手册。”

——丽塔·贝利 (Rita Bailey), Up To Something Partners 有限公司合伙人

“罗伊斯·克鲁格为长久幸福创建了一个强大的、以既定原则为中心的体系。他应用原则的能力让人深受鼓舞和激励，也将激发人们对实现远大梦想和渴望达到个人目标的力量和承诺，或者说《“慢性幸福”的8个关键》展示了为创造充裕财富和实现真正幸福的一系列原则和体系。罗伊斯·克鲁格创造真正财富和幸福的方式将激发和鼓励每个人去行动，实现自己所期望的结果。这是任何想创造财富和幸福的人的必读书目。”

——约翰 R·斯托克 (John R. Stoker), 《Fake Talk: Dialogues Creating REAL Conversations for Results》一书作者

“罗伊斯·克鲁格的《“慢性幸福”的8个关键》是一本非常重要的、可改变命运的书。该书向每个人展示了如何获得‘长久的幸福’的关键。作为一名精神病医生，我治疗过许许多多挣扎在奋斗路上的人。它像一张地图，指导你按照你为之向往的、有价值的生活方式来生活。本书实用性强，通俗易懂，不仅是我送给孩子的好礼物，也值得我自己珍藏。”

——丹尼尔·G. 阿门 (Daniel G. Amen), 医学博士, 《纽约时报》最畅销书《改变你的大脑，改变你的生活》一书作者

“真正的财富存在于内心，而非钱袋中。罗伊斯·克鲁格在《“慢性幸福”的8个关键》一书中将真正的财富定义为内心幸福的衡量手段，而非对个人财务报表金钱数目的衡量。然后，他揭示了最重要的原则——选择个人自由的原则——你的幸福是自我选择的直接后果。”

——莎伦·L. 莱希特 (Sharon L. Lechter), 《思考致富——离金矿只有三英尺》和《穷爸爸富爸爸》等书合著者，总统咨询委员会财务知识理事会成员

目 录

前 言	1
推 荐	1
开篇 “慢性幸福”是超越金钱的财富	1
第一章 关键1——发现原则	6
第二章 关键2——选择核心信仰	26
第三章 关键3——写下你的目标	58
第四章 关键4——培养人际关系能力	85
第五章 关键4——培养人际关系能力	111
第六章 关键5——执行你的计划	131
第七章 关键5——执行你的计划	155
第八章 关键6——衡量结果	168
第九章 关键7——与人分享你的财富	185
第十章 关键8——持续改进	193
第十一章 拥有长久幸福	201
附录 A “高效能人士”的习惯	216
附录 B 推荐书目	226

开篇

“慢性幸福”是超越金钱的财富

很难说清楚究竟什么能带来幸福。贫穷和富有都不是答案。

——金·哈德伯 (Kin Hubbard)

多年来，我一直从不同的人群、文化和宗教中汲取知识和智慧。我有幸与世界上伟大的思想家们和那些无一例外地改变了上百万人生活的男男女女们一同工作并向他们学习。我从能找到的所有渠道和书中寻求建议，并把自己的个人经验融入到与世界各企业家和领导者的研讨会中。我的职业是制定与财富和幸福相关的战略，使所有与我交往的人获得幸福是我的目标。

然而，每每听到“金钱买不到幸福”的说法时，人们总是赞同地点点头，并穷尽生活中每个清醒的时刻来试图证明这个说法是错误的。

财富的定义

乔恩·亨茨曼 (Jon Hountsman) 从小生活在一套只有两间卧室、连过道都没有的房子里——按照美国的标准，无疑属于贫困人员——但是，他

最终成为世界上最富裕的人之一。如今，他是世界上最大的私营石化公司亨茨曼集团的主席，根据福布斯杂志排名，他位列在世富豪榜第 47 位，拥有财富 66 亿美元。

不管你是否认识他，也许你已经在使用他的产品——例如，聚苯乙烯鸡蛋泡沫箱，或者，某年麦当劳的汉堡包装。当然，我们现在见不到这些产品了，因为当亨茨曼先生意识到这类包装可能会损害环境后，就主动停止了对此类产品的生产，转向其他方面——其中最著名的事件之一就是在盐湖城成立了亨茨曼癌症研究所。在这里，你会发现，癌症患者接受着世界上最先进的治疗，并享受着五星级宾馆的待遇。

乔恩·亨茨曼先生的目标——除了治愈癌症外——铭刻在研究所的墙壁上：

无私的给予是一个人真正的财富。

说他是疯子也好，他打算捐助 10 亿美元给慈善机构，实际捐助已经超过了 3.5 亿美元。亨茨曼先生深深懂得获得长久幸福的关键。他知道，钱不能买到幸福，但是无私奉献能让他感到快乐，即使这种奉献意味着他要付出大部分资产。并非有多少亿万富翁能像乔恩·M. 亨茨曼先生这样身体力行“超越金钱的财富”的信条。

也许，像我一样，你确信不是所有的富豪都像亨茨曼先生这样定义财富。韦氏在线词典对“财富”做了如下定义：

1. 大量的贵重物质财产或资源
2. 具备金钱价值或可交换价值的所有财产
3. 有经济效用的一切有形物体

以上这些只是表面含义，我认为该定义应有超越金钱和物质财产的意思。因此，我对此进行了扩充——

1. 大量珍贵的个人技能、物质财产或资源
2. 具备金钱价值或可交换价值的所有财产，包括个人才能

3. 有经济效用的一切有形物体、服务和个人能力

我们所拥有的最有价值的个人资产——价值观、知识、信念、才能和技能——定义了我们，也成为了我们最宝贵的财富。这是人生意义上的财富。当人们有效激发这些宝贵才能时，就能创造物质财富和幸福，也获得了最大满足感、个人安全感、内心的平静和幸福。这种财富不能被量化，也不能被偷走。即使在经济崩溃时期，也不会失去其价值。

正如建立物质财富一样，我们必须构建真正的性格财富。这并不容易，我可以教你怎么做。

定义幸福

幸福，意味着安宁和满足的状态。

找到安宁和满足的状态，需要某些思想模式和行为——关键在于你既能拖延和忽略它，也能打开心扉加以使用。我相信，幸福是当你与上帝主导的价值观一致时，内心的快乐和平静便油然而生。这是安宁和满足的状态，但是你必须有意识地创建或使用它。

当你自觉选择与人为善，抵制坏事，主动聆听来自内心的呼声，按照自己良心指引自己的行为时，你就能获得幸福。就这么简单。

慢性不是坏事

慢性意味着一个不强的节奏——慢性疼痛、慢性病、慢性头痛……当医生说任何“慢性”疾病时，你就知道自己处在药罐子边缘了。

“慢性”意味着有长期或频繁出现的特点，总存在或出现。

等等——“总存在或出现”难道不正是你想让财富和幸福永远伴随你吗？

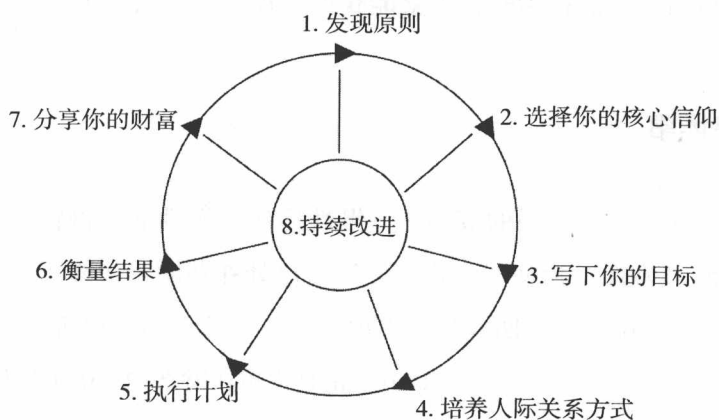
你是不是认识某些总是很幸福快乐的人？他们常常面带微笑，走路时

哼着小曲，或蹦蹦跳跳。我在小孙子身上看到过这样的时刻，我和邻居、朋友也经历过，我喜欢身处快乐的人群中。我希望像他们一样，也希望这本书能带给你更多快乐和幸福。

获得长久的幸福——循环

循环是某些重复事件的连续。我们按照这样的方式生活：日复一日的循环往复或执行带有个人特征的行为模式，发展自己的个性，得到意想不到的结果——直到有了某些结果才知道。在《高效能人士的7个习惯》一书中，斯蒂芬·R. 柯维告诉我们，习惯是“生活中强大的因素……具有突出的性格特点，形成高效或无效的结果”。我们习以为常地服从坏习惯，得到消极的后果。积极的习惯需要付出更多努力，也能产生积极的结果。但是一旦习惯养成了，就会成为我们的第二种天性。

我有意识地开发了8个关键要素循环体系，表示重复、行动和指导，这个一体化的循环周期能带领人们获得长久的幸福。它提炼了我所知的关于本主题的精髓。当你看到结果时，你会发现，按照8个关键要素生活并不难，也不苛求。它会成为一种快乐的模式，而且你会乐于按照这种方式去生活。



1. 发现原则：这不是发现一般幸福原则的列表，而是发现有原则的生活和自然法则。长久幸福始于个人选择、诚实和责任。学会如何按照这些原则生活，探索成功者而非失败者的特点。

2. 选择你的核心信仰：信仰决定行为。你不需要相信其他人的信仰，但是你必须知道你所信奉的，并将你的信仰建立在原则基础上——否则，你会发现，其他人对你的支配将远甚于你对自己的支配。

3. 写下你的目标：要得到长久的幸福，你必须基于你的核心信仰，建立目标，并写下目标。建立在信仰之上的目标能把你塑造成为你希望成为的那种人，写下目标则为你前往目的地创造了书面途径。写下了目标，你登上实现信仰之路，并成为你想成为的人。

4. 培养人际关系方式：与他人的交往能给你带来财富和幸福，或完全是苦恼。通过培养强大的人际交往技能，如从忠诚、信赖和尊重开始。无论什么情况下，建立并参加那些由值得信赖的人组成的团队，设立清晰的目标，共同庆祝胜利，从失败和大多数可以原谅的错误中学习经验教训。

5. 执行计划：你已经有两个计划，一个是创造个人财富，另一个是获得幸福。两者合为一体，又相互独立。学会如何避免干扰，排除障碍。考虑一切导致犯错或正确的因素。当你成功执行计划时，你就能获得财富和长久的幸福。

6. 衡量结果：当你定期检测执行情况，你就能进步。学习如何衡量最重要的，必须学习如何找出导致坏结果的行为。衡量结果能强化你的自我形象和坚持的意愿。

7. 分享你的财富：我们仅需要足够维持需求和基本期望的财富，其他财富可以与需要的人员进行分享。世界上大部分人不懂得这个真理，但是你会发现，你与其他人分享的越多，你就会越富有。

8. 持续改进：拥有“慢性幸福”8个关键是一个过程。在这个过程中，你需要找到持续改进的方式——改进你的思维、体力、人际关系和精神状态。当你改进结果时，你也在不断完善自己。

第一章

关键 1——发现原则

你在生活中遵循的原则创造了你生活于其中的世界；假如你改变了自己的生活原则，你就将改变自己的世界。

——布莱恩·李博士 (Dr. Blaine lee)

也许你已经得到了生活中所能想到的种种物质享受，但是，出于某些原因，你仍感到不满足，不快乐，或有些忧伤。也许你并不一定想要更多的物质财富，只是想更快乐，更平和，更有安全感一些。我希望，你寻求增加物质财富的目的是为了造福他人。关键 1 是“发现原则”，因为懂得取得财富和幸福获得的原则是至关重要的。

原则是做一切事的基础，无论该事物是好是坏。“发现”意味着被人知晓，发现一个原则就是去知晓它。我们可以通过学习和实践来发现这些原则。例如，你既可以通过阅读了解重力法则，也可以扔一块石头观察其下落过程。即便不知道“重力”这个术语，你也可以通过实践明白它是什么意思。当石头砸中了你的脚，或砸中了邻居家的窗户，你就学会了一组新的原则。

与此类似，通过个人实践和学习，你能学到财富和幸福原则。这本书的目的就是通过学习和应用，帮你学会这些原则，来避免只能从困境中获得的艰难教训。

个人选择原则

在世上所有的原则中，“个人选择”最有价值，也最重要。个人选择使本书中所有的一切都植根于你的生活。个人选择是一种个人自由——在任何时间、任何情况下，你总有选择权。只有少数的几个例外，如出生、死亡和心理障碍。除此之外，你总是可以选择的。

妈妈曾教育我，我可以成为自己希望成为的那种人。她不断地强化我的优秀品质，教育我生活要以价值为中心。她是一名职业教师，鼓励我尽可能地多学习。她让我参加丰富多彩的思想交流，当我达到目标时，她会表扬我。对于年轻人来说，没有什么比看见父母脸上因成就感而露出的微笑更有意义了。父母教育我要珍视自主，捍卫自由。他们告诉我，我有做选择的能力，这是一种神圣的权利。

我们天生珍视自由，渴望自由。提到自由，我们总会想起社会和政治环境中的自由，宪法或宪章中列举的、被政府和各级组织所保护的自由。诚然，政治自由很重要，但却不像体验自身、改变生活的个人选择自由那样重要。

你有权为自我做出选择。“幸福是自我选择的结果。”这是实情，对你的生活有强大的影响。想想看——你有选择思想和行为的自由，这是上帝赋予的权利。这是自然法则。也许有强大的影响或环境因素会在不同程度上干扰你的选择，但是归根结底，这个选择取决于你自己。

即使在小偷拿枪指着你，逼你交出钱的时候，你的可选项可能看起来很有限，但你仍然还是有选择的：或冒着受伤的危险反抗，或把钱给小

偷，继续明天的生活。你想要哪个“结局”呢？

我们听说过多少次这样的故事：一个勇敢的人冒着生命危险救助他人，不顾自己的安全，把关爱献给危险中的人。这是一个勇敢的选择。

应用选择原则对你做的任何事情有广泛的影响，包括创造财富和幸福。你可以选择成为什么样的人，在哪里生活，想和什么样的人结婚；你可以选择自己的职业，快乐或悲伤，以及获得幸福的方式。你有权、有能力做这些决定，甚至更多。别人的选择和行为也许会影响你，但是生活中的平和、快乐和安全感却是你自己选择的。理解这个原则，你能体会到从未有过的自由和可控制的感觉。当开始探究这种自由，当做出选择、执行并收获成果的时候，你会得到与日俱增的满足感和喜悦。这既是你的权利，也是你的机会。

选择和责任

改变生活的抉择通常是令人心生恐惧的，因为任何决定的执行都会产生责任——选择权越大，对结局的影响越大，反之亦然。我们必须面对这些结果，无论是好是坏，因为选择在于我们，我们就必须承担。

“这是他的错。”

在我所咨询过的组织机构中，我经常发现，领导和员工都不愿为他们的行为负责任。他们批评决策链上下游的每个人或者同事，逃避负面结果中的责任。但是，如果结局是好的，则每个人都想归功于自己，甚至拒绝与他人分享。一时间，每个人都变得很有责任感。

请记住，高尚的人从来都不会回避他们所做决定带来的或积极或消极的后果，并且在决策获得良好结局时，他们面对好评也往往是谦逊的。吉姆·柯林斯（Jim Collins）在《从优秀到卓越》一书中描述了卓越的领导人如何回避荣誉，将荣誉让给他人。这些领导人会被逐步提升，对带来不