



幸福勇气

最雄辩的心灵演说家，畅销书《魔鬼不再出现》
《心灵鸡汤》作者为您呈献

〔美〕艾伦·科恩 著

于卉芹 李忠军 译 傅晓宁 绘

新华出版社



幸福的勇气

〔美〕 艾伦·科恩 著

于卉芹 李忠军 译

傅晓宁 绘

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的勇气/(美)科恩著;于卉芹,李忠军译;傅晓宁绘. —北京:新华出版社, 2005. 1

ISBN 7-5011-6916-0

I. 幸… II. ①科…②于…③李…④傅… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129016 号

京权图字: 01—2003—6274

Joy Is My Compass

Copyright © 1996 by Alan Cohen

The original edition published by Hay House, Inc.

The simplified Chinese translation copyright © 2003

by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体字专有出版权属新华出版社

幸福的勇气

[美] 艾伦·科恩 著

于卉芹 李忠军 译 傅晓宁 绘

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店:(010)63072012

新华书店经销

北京蓝海印刷有限公司印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 130 千字

2005 年 1 月第一版 2005 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6916-0/G·2515 定价: 19.00 元

关于作者

艾伦·科恩是美国最受欢迎的励志作家和演说家之一，他写作了数十本激动人心的书籍，其中包括畅销书《魔鬼不再出现》(The Dragon Doesn't Live Here Anymore)、《生命深呼吸》(A Deep Breath of Life)和《时刻拥有》(I Had It All the Time)、《富贵在心》(Lifestyles of the Rich in Spirit)。詹姆斯·莱德菲尔德，即《塞万斯廷寓言》(The Celestine Prophecy)的作者称艾伦为“最雄辩的心灵演说家”。艾伦的《来自心灵的声音》(From the Heart)专栏在国际上很多新思维的杂志上出现，而且他还是《纽约时报》畅销书系列《心灵鸡汤》的作者。

艾伦住在夏威夷。在那里，他举办了各种关于启发心灵、增长智慧的论坛。这些论坛帮助人们找到自我、真诚和爱，并获得工作和生活的精神动力。艾伦还出席世界各地的论坛和讨论会，并发表精彩演说。

评 论

艾伦为最雄辩的心灵演说家。

——詹姆斯·莱德菲尔德，《塞万斯廷寓言》
的作者

James Redfield, author of *The Celestine Prophecy*

我喜欢艾伦的书！非常感谢他的贡献。我希望
坚强的、睿智的、清醒的人们都来读读我们的书，
并听听我们的忠告。

——韦恩·W. 戴尔博士，《你的误区》的作者
Dr. Wayne W. Dyer, author of *Your Erroneous Zones*

艾伦·科恩的书和磁带讲出了他的心灵体验，
给人们一种积极向上的力量，是人类心灵康健的良
药。大家都该来读读这本书。

——杰瑞·詹姆波尔斯基博士，《爱就是摆脱
恐惧》的作者

Dr. Jerry Jampolsky, author of Love Is Letting Go of Fear

艾伦·科恩有一种非常难得而珍贵的品质：他给我们带来快乐，他传递的信息跟他的心灵一样美好。

——休·普拉则，《自我提示》的作者

Hugh Prather, author of Notes to Myself

对全球正在经历的深刻的变革，艾伦·科恩指出了一条温和而坦荡的道路。他的书给你丢掉恐惧的勇气，使你攀登上更高的人生阶梯。

——巴巴拉·马克斯·哈巴德，远见卓识的和平倡导者

Barbara Marx Hubbard, visionary and peace activist

我觉得艾伦的著作颇有见地，对人很有帮助。很多人都告诉我说他们是伴着艾伦的书和磁带成长的。艾伦的演讲给成千上万的人带来充实和快乐，我真的很佩服他！

——沃利·阿莫斯，饼干业巨头，动机学教授

Wally “Famous” Amos, cookie magnate and motivational teacher

乔伊斯·维赛尔和 贝利·维塞尔的前言

1985年的春天，我们的一位牧师问我们是否能给她帮一个忙。有位先生两个星期后要来这里演讲，而且需要留宿一晚。牧师自言自语道：“我真不知道该怎么招待艾伦·科恩先生。”

一听到这个名字，我们两个人就来了精神。我们抑制不住兴奋的心情说：“让他跟我们一起住吧。”其实，我们两个人以前都没有听说过艾伦·科恩这个名字，但这个名字给我们的感觉却是温暖舒服的。

开车回家的路上，我们开始谈论这位即将来访的客人，想象他会是什么样子。我们有一种感觉，我们会和

这位未曾谋面的客人建立一种亲切的关系。我们从没有这样被一个陌生人吸引，感受着他的快乐和阳光，尽管我们对他一无所知。

回到家以后，我们跟两个孩子拉米和米拉讲了我们的客人。姑娘们也很兴奋。拉米跳起来说：“我知道我一定会喜欢这个人。”米拉也急着问：“他像不像圣诞老人？”

在接下来的日子里，我们渴望见到艾伦·科恩先生的心情越来越急迫。这个不平凡的日子终于来了！我们在他的课堂上见到了他。我们感觉他好像是我们久别重逢的亲人。（但米拉有些失望，因为他长得不像圣诞老人。然而，他快乐的样子让我们开怀大笑了一个晚上。）演讲结束以后，我们一起坐在家裡，感觉我们的距离更近了。

从那时起，我们读完了艾伦的每一本书，而且每一本书都给我们带来无穷的乐趣。有时候，我们一家人在睡前一起分享书中的某个片段。我们

听过很多次艾伦的演讲，去过他的精神修养所，并从中得到很大启发。真的，这位绅士跟我们一样，是用爱的眼睛看待世界，爱就是他的信念。

最美好的时光当然要算是我们跟艾伦先生单独相处的日子。在快乐的相处中，我们也看到了他跟常人一样要面对各种挑战。我们印象最深的是，即使在困难的时候，他也有一种快乐的精神，仍然相信世界是美好的，并保持乐观的精神。他一次又一次向我们证明：幸福是他的目标。

艾伦先生勇于迎接困难的挑战，并把痛苦变成欢乐，而不是迎难而上，这真的需要巨大的勇气。我们很多人只希望生活的道路一帆风顺，而没有认识到世界是个课堂，需要我们学习各种各样的课程。当我们准备拥抱生活中的各种挑战的时候——悲伤、痛苦和恐惧——我们就会发现幸福和爱的力量正在悄然增长。

在这本重要的书籍里面，艾伦·

科恩先生把日常生活的琐细情节变成了个人成长和快乐的宝贵机会。艾伦先生用清晰、亲切和诙谐的方式告诉我们如何用心去生活。他告诉我们每一个人如何跳起生活快乐的舞蹈。

引 言

我经常问自己这样一个问题：“当我必须做一个重要决定的时候，我怎么知道内心哪一种声音是正确的？”

我们很多人都是伴随着一大堆“应该”和一连串推测长大的：“遇到这种情况别人该怎么做？”但真正的问题不是你的父母、朋友、同事或老师该怎么做，而是“你想怎么做”。尽管这个问题非常重要，但它经常是人们最不关心、最不愿意考虑的问题。

本书给我们一个大胆的宣言：你内心深处有一个罗盘，它指引你快乐、充实、健康地生活。尽管书本、老师和课堂能给你帮助，但你最终还是要到内心深处寻找指引来实现你个人的人生选择。我们内心的声音最清晰，它不是通过劝告或惩罚，

而是通过纯粹快乐的语言。你相信不相信正确的生活选择就是让你最幸福的事情？

如果你想摆脱自责、恐惧和痛苦，就读读这本书吧。如果有些时候你一睁开眼睛就感觉自己无精打采，疲乏无力，你就看看这本书。如果你觉得自己已经做了能做的一切，但仍然打不起精神，仍然觉得萎靡不振，那你就读读这本书。书中讲了很多人的故事，他们把活力当做动力，把快乐作为日常生活和交往的准则。他们懂得如何战胜困难和挑战，如何回到快乐的家园。他们懂得如何生活。我相信你会重新找回自己的青春和活力，让自己生机勃勃，焕然一新。

很多时候，你在生活中的失败并不是因为你能力低下，力量薄弱，而是你信心不足，还没有上场，就败下阵来。这个世界是由自信心创造出来的，充分的自信是取得成功的重要条件。读读这本书，它能帮你确立积极乐观的心态，能让你战胜生活中的恐惧。

最近几年，媒体对死亡体验给予了很

多的关注，本书考察了一个更为激动人心的体验：生存体验。世界上有很多人懂得如何真正地生活，我们在这里将讲述他们的故事。如果你能把他们当做榜样，你也可以成为他们中的一员。

如果你正处在人生的十字路口，那么你就面临着一个非常重要的选择，即在别人的期待和真正的自我之间做出选择。一个选择的标志是“恐惧”，另一个选择的标志是“快乐”。爱你自己，让自己幸福吧。这样，你将永远感谢自己听从了心灵的呼唤。

艾伦·科恩

目 录

第一部分 幸福是我的方向

幸福是我的方向..... (3)

当我需要做决定的时候,我就问自己:“哪一个选择能让我最幸福?”然后,我一一衡量这些选择。通常,有一个选择最轻松,最自由,最接近我的理想。于是,我有回家的感觉。我知道,这就是我的方向。心灵康复的道路并非始于向外盲目的跳跃,而是始于向内心温柔的回归。外部世界只是内在生命的一面镜子。

上天的礼物..... (9)

“如果随遇而安会怎么样?”当我决定随遇而安的时候,我的心情发生了改变。我感觉如释重负,豁然开朗,心平气和。

梦想成真 (12)

我们的心灵才是自我神圣的避难所，一个远离恐惧的天堂。歌声和欢笑是给我们松绑的老师。而且，我们走到哪里，就能把神圣和美好带到哪里。人间即天堂。

我已经干过了 (16)

勇于放弃熟悉的看似安全的东西。“港湾中的船是安全的，但那不是船的目的。”关在房间里的孩子，从不知道跌破膝盖的滋味，但同样也不会有太大的见识。我们搭造木筏从河的此岸到达彼岸。试图把木筏带到下一站去是自欺欺人的做法。当我们建造木筏并把它抛弃的时候，我们才获得了真正的智慧。

生存体验 (25)

贝尔·布里安特总是给他的队员播放他们取得胜利的赛场录像，从来不播放失败的镜头，结果他的球队连连获胜。如果你对自己有更高的期待，有更强烈的愿望，你就可能得到你期盼的一切。

第二部分 天使在飞翔

天使在飞翔 (31)

天使会飞翔，因为他们让自己轻盈。我们也

可以自由地飞翔,只要我们剥掉加在自己身上的束缚,我们的翅膀就会伸展开来,我们就能让自己轻盈地飞翔。

给你的礼物 (44)

信念是力量的源泉,是胜利的基石,是人的精神支柱。没有它,一个人的精神世界就会坍塌。让朋友强大起来,是你给予朋友的最好的礼物。

节日的心灵家园 (51)

他在那里放一个玩具滑翔机。他不让任何事情困扰自己,心灵的齿轮没有滑落的时候。小小的飞行器轻盈地飞过草坪,无所依赖,只是乘风而行。那是一幅轻松自如的画面,一种不费力气的运动,一种无需奋争的潇洒。节日里,要给自己的心灵松绑,要回归温暖的精神家园。

做命运真正的主宰 (55)

“偶然不是碰到的,而是创造的”。正如海浪在海滩上创造不同形态的沙滩和岩石一样,我们思维的波浪也创造不同的生活轨迹。成功者永远不会对成功感到惊奇,失败者也永远不会对失败感到惊奇。

热爱旅行的人 (60)

像鸵鸟一样试图把头埋进沙子的方法非常危险,你看不见问题并不意味着问题已经消失,

充其量只是把问题暂时掩盖了起来。

永远的祝福 (66)

“两个人同时往监狱的铁窗外面望，一个看见泥泞，一个看见星辰。”聪明人选择美好的东西而放掉其他的一切。我们不要用有色眼镜看人，不要用石头去数他人的罪恶。感激是拉我们向善的黏合剂，是一种精神的升华。

第三部分 坚持到底

今天我看见了天使 (73)

宽容是“和谐的链条”，它激励着链条上的每一个人把爱传递给下一个人。真正的爱是传染的，它的力量会越聚越大，从而改变每一个它接触的人。

爱到哪里去 (78)

我们给予爱的时候，我们会感到一种充实，一种人格的升华。当我们得到爱的时候，我们会感到一种温暖，一种人间的真情。当你施人以爱、赐人以福的时候，你的精神就得到了愉悦和舒张，而最终爱心和福祉又会回到你的身旁。

X光透视 (83)

尼尔森坐回他诊所的椅子上，惊愕了很久。他惊讶的是自己一点看法的改变竟然拯救了一