

趁未老

【美】奥里森·马登 著

夏 杨 译

做快乐的自己

——如何停止焦虑，找回幸福生活



天津出版传媒集团

天津人民出版社

趁未老

【美】奥里森·马登 著

夏 杨 译

做快乐的自己

——如何停止焦虑，找回幸福生活



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

趁未老, 做快乐的自己: 如何停止焦虑, 找回幸福生活 / (美) 马登著; 夏杨译. —天津: 天津人民出版社, 2013.6

ISBN 978-7-201-08197-7

I. ①趁… II. ①马… ②夏… III. ①焦虑—防治—通俗读物 IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 111139 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

北京蓝空印刷厂印刷 新华书店经销

2013年6月第1版 2013年7月第1次印刷

880×1230毫米 32开本 8印张

字数: 130千字

定价: 29.80元

过去的阳光照不亮现在的快乐，未来的财富买不到当下的幸福。

不畏将来，不念过往，守正于当下，则没有求不得的幸福。

目录

篇一

不畏将来，不念过往

（感知决定幸福）

当下是唯一存在，快乐，不是状态，而是感知。幸福的人生，需要三种姿态：对过去，要淡；对现在，要惜；对未来，要信。

1. 快乐密码：感知决定幸福深度 / 002
2. 幸福境界取决于思想境界 / 009
3. 境随心转，你心怎样，世界就怎样 / 019
4. 知内心所求，才知何谓快乐 / 029
5. 心无阴霾，便是晴天 / 040

篇二

内心无恶则无苦 /

（不要让自己被情绪折磨）

克服焦虑的情绪，找回快乐的自己。真正的幸福力是感受快乐，抵制不良情绪的能力。

1. 做情绪的主人 / 048
2. 悦从安生，不妄求则心安 / 058
3. 心无挂碍则无恐惧 / 067
4. 不要给自己制造障碍 / 083
5. 伤人如仰天而唾，逆风扬尘 / 089

篇三

别跟自己博弈，学会无条件接纳自己

(幸福要行动)

你可以快乐，只是你选择了忧虑。你可以幸福，只是你总反与那些不良情绪。现在是过去的果，未来的因，做好当下，不要等待幸福来敲门。

1. 行动快一拍，心慢一拍 / 102
2. 幸福之花是培养出来的 / 111
3. 莫待幸福失去后才懂得怀念 / 121
4. 知行合一才有快乐人生 / 132
5. 拒绝懒惰，人生不容荒芜 / 138

篇四

安守生命的本分，用心灵来感受一切

(不妄求则心安)

与快乐有关的一切，与幸福有关的一切，其实很简单。

1. 幻想是心灵的旅行 / 144
2. 书是心灵的阳光 / 150
3. 友谊是人生的避风港 / 162
4. 唯工作的价值能让你与众不同 / 172
5. 享用胜于占有，用接受的心看待一切 / 179

惊艳了时光，温柔了岁月的那个人，是你。

1. 不念过往，学会享受当下的快乐 / 188
2. 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 / 203
3. 像希望永远在一起一样喜欢，像立即会失去一样珍惜 / 209
4. 自足，自得其乐，享受时光的味道 / 217
5. 做个传播快乐的人 / 227
6. 亲爱的，我有一本快乐之书 / 238



1. 快乐密码：感知决定幸福深度

我们经常听到从某处游玩归来的人会说“玩得好开心”、“今天真是很高兴”等话语。但这两个句子的意思是完全不一样的。快乐应该是精神上的愉悦，是心灵上的满足。

我紧跟幸福的脚步，揽她入怀，
越过高耸的橡树，摇摆的常青藤，
我穿洋涉海，为之追寻。

人，生来就是要追寻幸福与快乐的。每个普通人都对享受愉悦之感、追求生活乐趣、获得人生幸福有着强烈的欲望。

若是请世界上绝大部分的人说出他们最重要的三个愿望，那么应该是健康、财富与幸福。若请他们再从这里面选出一个最重要的愿望，那么，多数人会选择幸福。

每个正常人都在不停地追寻幸福，他们可能没有觉察到这一点，但这却是每个人行为的最高动机。我们努力地创造美好环境，为的就是让自己过得更舒适一点。我们极想从日常工作的劳累与

束缚中一点一点地解脱出来。

虽然，人类从诞生的第一天起就开始寻找幸福，但真正能感悟到幸福真谛的人实在屈指可数啊。

那些一心想找寻幸福的人可能会发现，在自己原本设定的情景下，是根本无法寻觅到幸福的。幸福并不是那样获得的，她应该是我们某种行为的产物，而不是像猎人猎杀动物那样，可以一击即中，幸福很有可能就在你当下的每一秒钟里。

真正的幸福其实如此简单，而许多人却熟视无睹。她源于世上最简单、最平和与最朴实的东西。

幸福，她不与低俗的追求、自私、懒散以及那些无尽的争吵相伴，她只与平和的内心、真诚、善良、俭朴以及对美的追求为伍。

许多人在聚集财富的时候，抹杀了自己享受这一过程的乐趣。我们经常听到有人这样说：“他很有钱，但却无福消受。”

有些人想在这个悲惨的世界中找到幸福，但幸福本身却不是他们这样能够找到的。

幸福不会赞赏不符合道德行为的人。所以自私的人，永远难以品尝到幸福的甜美滋味。自私的追寻者只会两手空空，因为自私与幸福从来就不能并存。

即使是富甲一方的人，自私地追求幸福都无异于缘木求鱼。因为自私并非是持久满足感的组成成分。任何人都不会喜欢自私的行为，因为这违背了人性的法则。所以，我们的内心时常会鄙视自私的行为。

只有对高尚事物具备客观而正确的认知能力的人，才能在



生活中获益无穷。在生活的点滴中，若是能够珍惜生活的每个瞬间，无疑会增添无穷的幸福感。许多人无法享受真正的幸福，是因为他们从来没有学会如何去欣赏什么，只是简单地沉湎于感官刺激的快乐。

我们会发现，失望而归的幸福追寻者无非是以下几种人：一心只想着自己的人；一心只想找乐子的人；一心只想满足私欲的人。幸福其实是双向的，只有一心为善、为人着想，才能找到真正的幸福。

其实，人的最大自我欺骗，就是在人生的青春年华中，忽视家庭，牺牲友情，忘记自我学习，丢掉所有值得珍惜的东西，一心扑在事业上，想这样找寻幸福。啊，这真是痴心妄想！

如果人们将自身的能力与机会都转化为金钱、财富，因而忽视了物质之外的幸福，那么，等到发达之后才去享受幸福，他就很难重新唤醒已经萎缩的领悟幸福的脑细胞了。江山易改，本性难移，人们对幸福的感受，取决于他之前对生活、对幸福的定义和态度。在他从商场或官场上退下来的时候，他会发现，大半生养成的习性是非常难改变的。

如果你没能让自己欣赏美好、善良与真实的能力始终保持着鲜活的生命力，那么，你就会像中年的达尔文一样，因为发觉自己失去了对莎士比亚与音乐的感知欣赏能力而无比震惊。

许多人都是以牺牲感知幸福的能力为代价去追求幸福的，这种追求方式本身已经将享受幸福的能力扼杀了。你可知道，这种追求途径是错误的，就像一个财迷心窍的罪犯，认为犯罪有助于改变自己的生活环境一样，偷窃的行为让他自觉得意，甚至在他

杀人的时候，内心都觉得自己是在干掉一个通往幸福之门的天敌，没有半点内疚。

如果我们鄙视自己的行为，觉得自己做错了什么，就不可能有什么幸福感。当一个人心怀怨恨、嫉妒与烦忧之时，你说他能获得幸福感吗？所以必须要有一颗纯洁善良的心，才有可能感知幸福。因为，金钱与感官刺激都不能让人享受真正的幸福。即便在最为恶劣的环境中，只要我们内心无愧，就可感受到幸福暖流的涌动。若是没有了那颗无愧之心，即便是他可以满足世俗一切的欲望，也只能郁郁寡欢而终。

富基埃·坦维尔¹，法国恐怖统治时期革命委员会的审判官说，当自己看到那些贤人、勇者、青年人、老人家被处决时，心里油然而生的是无限的快感。据说，某位犯人最终无罪释放的消息会让他非常愤怒，而严酷的宣判词却可以让他“快乐一番”。在办公室里，看到对不幸之人的处决时，他那颗麻木的心灵才会获得一点儿快感。正如他所说的那样：“那个场景的确带给了我无限的乐趣。”

有些人从堕落的行为中感受乐趣，但在第二天，这些乐趣又何尝不让人感到恶心甚至是羞耻呢？而与此相反的是，有些人能从对不幸之人的帮助中获得真正的乐趣。

我们经常可以听到从某处游玩归来的人说，“玩得好开心啊”，“今天真是很高兴啊”之类的话语，还可以从各种人口中听到这种论调。他们的意思是完全不一样的。如果“开心”一词，缺乏开

1 富基埃·坦维尔 (Fouquier Tinville, 1746—1795)，法国恐怖时期的法官。



心的真实内涵，那它的意义并不大。

我们可能不清楚其中的动机，但我们时刻都想改善自己，让生活更舒适一点，获得的幸福更多一点，比现状更好一点。

但是，真正的幸福并不单纯是神经系统的一次快感而已。她并非来自吃喝玩乐的快感，也并非来自内心占有欲的满足。真正的幸福来自于高尚的行为与很有奉献精神的人生。她存在于我们真诚的话语中、高尚的举止中、慷慨的行为中、有益的帮助中。我们可以从每个善良的想法、每句真挚的话语中体验幸福感。有人说，幸福是由许多小石头拼成的镶嵌图案。每块小石头都有其自身的价值，所有的石头拼凑在一起时，就会组成耀眼夺目的整体——一串名贵的宝石！

幸福的追寻者啊，请记住：就算跑到天涯海角，你最终会发现幸福原来就在自己身上，原来自己身上已经存在幸福产生的条件了。幸福绝非身外之物，她必然是紧紧依附在你身上的。感受与享受幸福的能力将决定你感知幸福的深度。

“若内心原本没有的，在世上的找寻亦是枉然。”《圣经》告诉我们，幸福是对自身感知最高尚感觉的一种淋漓尽致的表达，她是诚实努力的产物。

尽管《圣经》一再强调这样一个道理，通往天国的道路就在我们每个人自己的脚下，但一直以来，大部分人都试图从外界去找寻那一个并不存在的天国。

在生活中，人们想通过物质——金钱、房屋、土地、食物、衣服等——让自己“玩得开心”，认为这样就可以打开通往天国的大门。换言之，他们试图通过刺激五官感受、愉悦大脑等让人产

生快感的方式来找寻天国，实际上，这一切只是徒劳的。人们总在妒忌优秀之人，倾轧软弱之人，总是想着从别人身上获得好处。他们觉得，若是能获得这些好处，就会增添自己的幸福感。

我们遇到的最大难题是：我们寻找的幸福实际上并不存在于易逝的事物上。我们总觉得，在满足自身欲望或本能欲望之后，就可找到幸福，其实不然。幸福在于施予，在于行动，而不是一味地索取。

无论金钱堆积得多高，都不会让你的快乐多一点。让人幸福、快乐、悲伤、痛苦的，其实是内心的感知力，而不是外物的刺激。

这是个欲望重重的社会。

幸福的正面是施予的美德，反面则是索取的欲望。

那些为别人提供有益帮助的人、勇敢地投身于改善世界事业的人、踏实履行职责的人，幸福就是对你们的奖赏。我们要有助人为乐之念，让世界因为自身的努力而变得更加美好。小小的善举、温存的话语，及时的援手、轻声的鼓励、忠实的履职、无私的服务、兢兢业业的工作态度、一份真挚的友情、一生隽永的爱情——所有这些都是很简单的东西。但正是凭借这些，我们才得以去找寻并捕捉到了那无踪无影的幸福。

在各种不同种族、信仰、教派的表象差异之下，其实有一种“合一性”，或叫统一性。倘若能真切感悟到这一点，将会去除所有种族仇恨与阶级对立的隔阂。我们深知，人类都是同一个天父的孩子，我们的血管中流着相同的血液，有着同样的本质，共享着同一种博爱的精神。



威廉·迪安·豪尔威斯²说：“活在世上，并非要戚戚于追求永不可及的个人幸福，而是要为全人类的幸福不断努力。世上再没有比追求全人类幸福更伟大更成功的了。”

啊！当人人心系别人之好，
世界和平就如划过大地的一道光，
就像消融昏黑大海的一道晨光，
这难道不是黄金岁月的弥漫吗？

2 威廉·迪安·豪尔威斯 (William Dean Howells, 1837—1920)，美国小说家、文学批评家。

2. 幸福境界取决于思想境界

每一个心灵都可以感知幸福，这种幸福感知能力不是任何机能可以增减的，也不是任何环境可以改变的，更与财富无关。

年轻人应该掌握快乐之道。在一个手握百万钱财，但除此之外就别无一物的人面前，要敢于说出这样的话：“我要立志，开辟出属于自己的成功人生，这不只是金钱上的成功。若是别人活得比我更成功，我一定会向他学习！”

若是财富能够带来大多数人想象中的幸福的话，那么，这个世界未免也太不幸了。若是财富是至关重要的，只有富人才能活得幸福的话，他们将永远生活在幸福的天堂，而穷人只能在不幸的地狱中忍受煎熬。那么，众多的穷人未免也太不幸了。但值得庆幸的是，事实并非如此。

金钱本身并不能让人幸福开心。要想让人觉得幸福，必须使金钱服务于高尚的目标，激发对别人的善行，以此推动自己的幸福，而不是让自己的动物本能大行其道。在无知或情趣低级的人手中，财富是不会产生任何真正的幸福的。倘若没有高尚的理想，一个人是很难真正幸福起来的。



但多数人仍然坚持着错误的想法，认为幸福存在于欲望的满足中。他们并不知道“欲望是一道深深的沟壑，只会随着欲望的膨胀而不断地加深”。一位古罗马的哲学家说过：“欲壑难填，追求金钱难有止境。”

自私欲望的满足，只会让我们灵魂真正需要的东西日趋缺乏。坚守自己的原则，才能带来持久的幸福之感。物质上的东西难以长久，也让人难以把握。物欲中没有任何的长久与稳固。

让许多富人最为失落的一点，就是他们无法用金钱来购买幸福。金钱不能购买幸福的这一特征，让世上很多人都深感失望。一心想着通过金钱来寻找幸福的人，就好比想从漂向大海的浮冰之上寻求安全的人一样。金钱能带给我们的只是物欲的满足，而人类是不能单靠面包来生活的。

很多人并没有积累多少财富，却树立起了巨大的人格丰碑；很多人没有成为百万富翁，却拥有着坚不可摧的信念，拥有着无价的友谊，在善良之人的心中永远地铭刻着自己的名字。是的，他们没有多少金钱，但在许多真正具有价值的、不能用金钱来衡量的事情上，他们却是“百万富翁”，他们无私地鼓励着、帮助着别人，以高尚的情操感染着别人。

所以说，除了钱外，别无他物的人才是真正的穷人！

富兰克林³说：“金钱从来就无法让人真正地幸福起来，金钱中没有制造幸福的因子。”

3 本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin, 1706—1790），18世纪美国的实业家、科学家、社会活动家、思想家和外交家。

大城市里有很多富人，但他们的名字却与很多有价值的事物无缘——他们没有向穷人施舍，从来不向有意义的事业贡献一份力量；他们对政治不感兴趣，缺乏公益精神，也不参加任何真正有助于人的社区活动。

这些富人将自己完全包裹在自己的世界里，觉得与其将金钱用于别人身上，不如用于自己或家庭。长此以往，他们越来越贪婪，内心也越来越麻木不仁。所以当他们在离开人世后，世人很快就会忘了他们。

很多人只需反省一下自身的经历就可明白，有正确的目标、保持友善和热情、对人对事谦恭细心、善于欣赏别人、努力地去工作——这些都能给我们带来无限的快乐，但我们仍然对金钱念念不忘，放弃了对真正能带来快乐的能力的培养。这难道不是一件很荒唐的事情吗？

我认识一位富人，当他被问到在一生中，什么行为最让他感到幸福时，他的回答是帮助一位贫苦妇人偿还房屋的贷款。人们原本预期的回答应该是，这位富人在赚钱的过程中，比竞争对手生产或销售了更多产品。但事实上，帮助穷妇人保住自己的房子带来的幸福感，要比在商界中的任何辉煌成就都强烈。

在我认识的一些心智最为发达的人里面，他们在这个俗世中拥有的物质并不多，但他们拥有的财富却是金钱与羡慕都买不来的。

乔治·M.普尔曼⁴成为百万富翁之后，曾这样说过：“除了不再

4 乔治·M.普尔曼 (George Mortimer Pullman, 1831—1897)，美国发明家与工业家。