

幸福档案

内容提要：

本书从以下内容阐述，分别为：第一辑 从工作中寻找激情、第二辑 恋爱中的感觉才最美、第三辑 美满的婚姻，幸福的家庭、第四辑 轻松生活，享受幸福时光。

目 录

第一辑 从工作中寻找激情

法则 1	找一份自己热爱的工作	2
法则 2	时时给自己一剂兴奋剂	4
法则 3	做自己喜欢做的工作最快乐	7
法则 4	专注于工作可以忘掉一切烦恼	13
法则 5	得到以前必须付出	17
法则 6	在竞争中取胜才更有激情	24

第二辑 恋爱中的感觉才最美

法则 7	初吻需要双方投入	36
法则 8	把初恋摆在恰当的位置上	38
法则 9	理智的控制是关键	41
法则 10	心灵美丽才有爱情美丽	46
法则 11	高尚的爱情可带来事业的激情	50
法则 12	只有洞悉一切才能抓住先机	52
法则 13	追求内在与外在的和谐统一	55

第三辑 美满的 婚姻,幸福的家庭

法则 14	保持一种清醒、理智的态度	66
法则 15	多些谅解和沟通	72
法则 16	家居环境应布置得体	87
法则 17	让家成为永恒的牵挂	97
法则 18	找到轻松自由的感觉	106
法则 19	在爱与被爱中来回游荡	107

第四辑 轻松生活,享受幸福时光

法则 20	挥却琐事的烦恼	112
法则 21	抛开名利的束缚	115
法则 22	善于发现美	122
法则 23	回归自然,解放你的心灵	137
法则 24	寻觅生命的本源	143

第一辑 从工作中寻找激情

法则 1 找一份自己热爱的工作

找一份自己真正热爱的工作，那么此生一天也不用煎熬了。

一位退休的老人，在乡间买下一座宅院，打算安度晚年。但不幸的是，在这宅院的庭园里，种着一株结实累累的大苹果树。

邻近的顽童，几乎是日以继夜地来“探视”这株苹果树，同时还带来了石头或棍棒。

想安享宁静的老人，玻璃常被击破，有时不堪喧闹会走到庭院中驱赶树上或园中的顽童，而顽童回报老人的，则是无数的嘲弄及辱骂。

老人在不堪其扰之余，想出一着妙计。有天，当他如往常一样，面对满园的顽童时，他告诉他们，从明天起，他欢迎顽童们来玩，同时在他们要离去前，还可以到屋子里向老人领取一块钱的零用钱。

孩子们大喜，如往常一样地砸苹果，戏弄老人，同时又多了一笔小小的零用钱收入，故此天天来园中玩得乐不思蜀。

一个礼拜过去后，老人告诉小孩们，以后每天只有五毛钱的零用钱。顽童们虽然有些不悦，但仍能接受，还是每天都来玩耍。

再过一个星期，老人将零用钱改成每天只有一毛钱。孩子忿忿不平，群起抗议：“哪有这种事，钱愈领愈少，我们不干

了,以后再也不来了。”

从此,庭园中恢复了往日的幽静,苹果树依然结实累累,不再饱受摧残。

聪明的老人为了对付贪心的小孩,在原本只为了兴趣而快乐的事物上加入酬劳,再假以时日,使酬劳逐渐降低,终而使兴趣失去了。原本能够使自己快乐的游戏,也因酬劳的失去,而再也没有任何乐趣可言。

或许不只小孩子是这样,在我们许多的工作上也常能发现这种结果,因为金钱的缘故,而使我们原本热爱的工作失去了魅力。

然后,人们开始诅咒金钱是万恶的,因为加入金钱,而使得单纯的工作兴趣不再有意义。事实上,金钱非善也非恶,贪财才是万恶的根源。

真正犯错的,并不是金钱,而是我们对工作与金钱的态度是否正确,是我们对付出与获得的心态能否达观。

我们可以再一次去审视自己的工作,清楚地分析出自己为何要从事这项工作,而这项工作的最终目的何在。然后回想自己从事这项工作时起初的心愿,紧紧把握住这份心愿,就能不为起伏不定的酬劳所迷惑,从而能由工作中获得最大的乐趣。

莫为金钱所产生的阻碍而使我们原本单纯热爱工作的心态丧失了。时时弄清楚自己的定位,就能在工作及日常生活中获得极大的快乐,而这份快乐,也将为我们带来更多的人缘和更大的财富。

法则 2 时时给自己一剂兴奋剂

现在,大家都为了电冰箱、汽车、房子而奔波,追逐,竞争。这是我们这个时代的特征。但是也还有不少人,他们不追求这些物质的东西,他们追求理想的真理,得到了内心的自由和安宁。

有人说,"兴趣如一炉炭水,能把你的自信烘得轰轰烈烈,把你的希望之炬,映得红红火火。"这虽然是一位散文作家的文学修辞,但现实生活中的确如此。

兴趣大体可分为两个层次:一是事业兴趣,二是业余兴趣。

事业兴趣是指对自己从事的工作有浓厚的兴趣,有时可以达到废寝忘食的地步。例如爱因斯坦酷爱物理,李四光嗜好石头,陈景润专心数学等。对于更多的人来说,除了工作以外还有别的兴趣。例如数学家苏步青好读古诗,建筑学家李国豪喜爱骑自行车,历史学家蔡尚思每天离不开冷浴,这些都属业余兴趣。

业余兴趣又可分为下列五种:

一是求知兴趣。业余时间好看书,尤其是文艺作品;

二是艺术兴趣。喜欢听听音乐,绘绘画,练练琴等;

三是实用兴趣,钻研烹调木工一类,以此改善生活;

四是娱乐兴趣。好看电影、电视,喜欢集邮、旅游或下围棋、游泳等;

五是刺激兴趣。追求不健康的娱乐活动,寻找刺激性的

消遣，如赌博等。

有一位律师安娜，她在夏天的时候去找她姐姐。她姐姐建议她去拜访隔壁的雕刻工作室。安娜对于雕刻完全不懂，而且她也不感兴趣，但是实在是没有什么事好做，她只好过去看看。也许是她看得太投入，也许是雕刻艺术太诱人，她竟然找到了真正可以改变她一生的兴趣。

她报名参加了雕刻训练班，同时继续她的法律工作。但一到下班时间或周末，她就投入雕刻的世界中。渐渐地，她开始置办各式各样的工具，在家里也设立了一个工作室。不久，她就在当地的艺术展览馆出售她的作品。后来，她辞掉她的律师工作，成为一位专职的雕刻家。她经常巡回各地，在各地的美术馆中展出她的作品。

安娜说，她从来没有享受过这么美妙的生活。在投入雕刻生涯之前，她的生活充满了电话声、约会、宣誓证言、诉讼摘要、法院出庭，以及无数需要法律专业来解决的杂事。现在，每天早上她起床后，穿上牛仔裤，然后到工作室去雕刻，这就是她工作的全部。同时，她的兴趣也为她带来了美好的生活。

兴趣需要培养，还需要一定素养。有兴趣就能产生自信，有自信就能使你的兴趣变为成功。

对工作具有兴趣和爱心，就不仅会积极热忱地工作，同时会从工作中享受到很大的乐趣。真正的幸福就是能自动培养工作兴趣而愉快地工作，积极地去学习那些不热爱，甚至可恶的工作，改变对工作态度的方法，是要重新认识自己所从事工作的意义。如果一个卖冰淇淋机的人老是想“因为有许多人

买冰淇淋吃，我才卖这种机器，要是万一有一天没有人吃了怎么办呢？”照这种思路想下去，他肯定不会对这种工作感兴趣，提不起精神来。如果能想到小朋友吃了冰淇淋高兴，家庭主妇吃着打发寂寞，工人吃了清暑，对工作的态度肯定就不一样了。

在工作时间里打扑克是令人不能容忍的，制造扑克牌的人对此不感兴趣在所难免。但又不易改换工作，那么，改换思路如何？如果想到正常的娱乐给人们消遣休闲的快乐，不也就觉得这件工作有意义了吗？

同样一件事情，由于观察、思考的角度不同，就会产生不同的看法、不同的兴趣、不同的看法，会给当事人的心情以不同的影响。认识到工作的意义，兴趣和爱好也就随之而来。

法则 3 做自己喜欢做的工作最快乐

苏格兰教文史家卡莱尔写道：“有事可做的人是有福的，不要使他再求别的福份……当一个人全神贯注于工作时，他的身心就会构成一种真正的和谐，即使是最卑微的劳动。”

卡耐基说：我虽不全同意卡莱尔的说法，但我不妨以我自己的体验支持这几句话。我认识一些人，他们在工作时，身心舒畅；而在丧失或放弃工作后，他们的心灵即形萎缩。甚至，连他们的神情也变了，曾经一度兴奋的眼神也变得冷淡无光起来。

诚然，有些人在做着不适于他们的工作。由于他们不喜欢所做的工作，而使工作变成一种苦役。一个把大部分生产

力注入工作的人所感到的喜悦，他们全都不能感到。

假如你不幸陷入了这种苦境，你就必须设法补救，因为，如果你对自己工作感到枯燥无味，你便很难享受到积极人生的乐趣了。

什么事都尽量往好处想，决不能钻牛角尖。我可以制造情绪，或者引导情绪，但不能被情绪牵着走。有句话说，你如果不能改变事实，就不如改变想法。

人一定要选择自己喜欢做的事，即使赚钱也不例外，而且要“只问耕耘，不问收获”。每天乐此不疲，这样至少就已经成功了一半。

即使是事业成功人士，也常常听到他们叹息自己成功背后的苦恼，就是自己不得不应付繁忙的公务，或不得不周旋于社交场合，或为了应酬不得不放弃与家人团聚的美好时光，或碍于情面，不得不做有违心愿的事。有时候，我们经常摇摆于情感与理性之间，有时情感战胜理智，有时理智支配情感。当我们情绪走向极端的时候，理智往往无法控制它；当我们情绪比较平和的时候，理智却很轻易地驾驭它。无论如何，我们都要记住一点：虽然情绪不能立刻控制理智，但却能支配行动。因此，要调节行为，就必须从控制情绪开始。

过去做事情觉得非常愉快的人并不多，每个人对工作的好恶不同，假使能把工作趣味化、艺术化、兴趣化，就可以把工作轻松愉快地做好。菲力有句话说：“必须天天对工作产生新兴趣。”他所指的就是工作要趣味化、兴趣化。人生并不长，因此最好尽量选择适合你兴趣的工作。工作合乎你的兴趣，你就不会觉得辛苦。

千万不要和朋友这样谈论自己的老板和公司：“我要应付

那些我不愿做的事。为什么一定要给那个讨厌的工头干活。老板一点也不了解我，信任我。”这样你容易给人一个消极、爱发牢骚的印象，也会使你自己丧失上进的动力和兴趣，阻碍你的发展。

不成功人士往往面带一种温怒厌世的表情。他们不喜欢他们的工作和他们生活的世界，怀疑他们周围的人都是不诚实和愚笨的。他们把一切都看得那么黑暗并用他们自己对生活的绝望态度和无所寄托的颓丧情绪影响着他们周围的人。

相反，成功学大师曼狄诺则设法说喜欢自己的工作。在《世界上最伟大的推销员》一书中，奥格·曼狄诺写道：

我不是被束缚在工作中的奴隶。即使我憎恨那些不得不完成的工作，我还是明白苦差是开掘精神宝藏的必需品，只有它能够改变我的命运。这就好比耕耘播种为的是收获果实一样。假如我没有忘记我是上帝的子民，成功而降生到这个世上，那么我一定不满足于那些指派给我的工作。

无论我做任何工作，让我为之倾注爱心，那样，我将不会失败。

我每天所做的事情虽然有限，却也是有意义的。世界的进步并不单单靠英雄们有力的臂膀向前推动，每一个诚实工作着的人都贡献着自己的一份微薄之力。对于工作的真爱，不是源于金钱，不是因为时间的消耗或是技能的实践，而是来自对于成功本身带来的骄傲与满足的渴望。

对于出色的工作的最大奖赏就是已经做完了它。

卡耐基说：“如果你不能选择自己更喜欢的工作，就要尽

力喜欢眼前的工作。”他为我们提出了几点建议。

1. 把收入看淡些

有一次，英国女王参观著名的格林威治天文台，当她得知任天文台台长的天文学家詹姆·布拉德莱的薪金的级别很低时，表示要提高他的薪金。布拉德莱得悉此事后，恳求女王千万别这样做，他说：如果这个职位一旦可以带来大量收入，那么，以后到天文台来工作的人，将会不是天文学家了。”这说明不仅布拉德莱对收入看得很淡，其他科学家也是如此，他们往往与高薪无缘。

卡耐基指出：关于工资与工作的相互关系，人们站在不同的立场，有种种议论。但是，有一点是肯定的，那就是：人们的喜悦，不是只靠金钱就能得到的。工资可以减少人的不满，但不能增加人的满足感。应该说，能够增加人的满足感的，还是工作本身。不管什么工作，如果能够自发地、自主地去进行，人们就会从中感到工作的意义。而且重要的是，选择工作，不要只顾眼前利益，还要从有利于长远发展的角度出发。

我们在选择职业时，也不要只考虑报酬，须记住，有得就有失。重要的是，能够在工作中找到乐趣和确定自己发展的方向。

2. 工作永远要使老板满意

在你的事业生涯里，你只要尽可能地不断付出，而不寻求马上报答，会使你得到比酬劳更重要的东西，这就是信任。你把集体的目标作为自己的目标，并更深地理解之。（如果老板的目标和你的不一致，你就别留下，而要另换门庭。）只要这

样,老板才会器重你、提拔你。

3. 把命运转化成使命

在古希腊神话中,有一个西齐弗的故事。西齐弗因为在天庭犯了法,被天神惩罚,降到人世间来受苦。对他的惩罚是:要推一块石头上山。每天,西齐弗都费了很大的劲把那块石头推到山顶,然后回家休息,可是,在他休息时,石头又会自动地滚下来,于是,西齐弗又要把那块石头往山上推。这样,西齐弗所面临的是:永无止境的失败。天神要惩罚西齐弗的,也就是要折磨他的心灵,使他在"永无止境的失败"命运中,受苦受难。

可是,西齐弗不肯认命。每次,在他推石头上山时,天神都打击他,告诉他不可能成功。西齐弗不肯在成功和失败的圈套中被困住,一心想着:推石头上山是我的责任;只要我把石头推上山顶,我的责任就尽到了;至于石头是否会滚下来,那不是我的事。

再进一步,当西齐弗努力地推石头上山时,他心中显得非常的平静,因为他安慰着自己:明天还有石头可推,明天还不会失业,明天还有希望。天神因为无法再惩罚西齐弗,就放他回了天庭。

西齐弗的命运可以解释我们一生中所遭遇的许多事情,西齐弗的努力也可以是我们努力工作的写照,但是,西齐弗能把命运转换成使命的方式,是否亦是我们的生活模式?

个人意识到自己的存在,认同自己的存在,已是一件不简单的事;个人能透视自己的命运,掌握自己的命运,更是件不

容易的事。但是,更困难的,则是把命运转换成使命,因为,使命的含义要超过神话中的内涵,它不但要替自己的存在谋求出路,它还要在感受到失败痛苦中,去替人类、替世界创造快乐与幸福。

4. 从内心喜欢自己的工作

日本本身没有什么资源,在第二次世界大战后却能够迅速崛起。经过 50 年的发展,如今,日本的汽车业已经严重威胁到美国的汽车业;光学仪器和照相机威胁到德国;制表业威胁到瑞士;动画和游戏机更席卷世界市场。这主要归功于日本人对工作认真,而且多数人会在工作中自寻趣味,对工作抱积极的态度,因此生产出来的东西得到世界消费者广泛地认可。日本人因何能对工作抱积极的态度呢?中谷彰宏说:"工作的有趣与否,不在于工作本身是否有趣,而在于你有没有热忱勤奋地去做你的工作。再枯燥无味的工作,努力去做,也会变得有趣;再有趣的工作,慢吞吞、兴味索然地做,都会变得无趣。不信你把自己装成慢吞吞、没有兴趣的样子,去玩游戏机看看。"如此说来,日本人其实非常懂得工作哲学,我们为什么不能在这方面向日本人学习呢?

卡耐基指出:"正确的思想,会使任何工作都不再那么讨厌。老板要你对工作感兴趣,他才好赚更多的钱。但是我们何不忘掉老板想要什么,而只是想着:对工作感兴趣,对自己有好处。提醒自己,这样可能使自己从生活中获得加倍的快乐,因为你醒着的时候,约有一半要花在工作上,要是在工作中找不到快乐,就决不可能再在任何地方找到它。不断提醒自己,对自己的工作感兴趣,可以将你的思想从忧虑上移开,而最后,还可能带来晋升和加薪。即使不这样,也可以把疲乏

减至最少，并帮助你享受自己的闲暇时光。”

“生活成功的主要道理之一是，每天保持对工作的兴趣，能够有持久的热忱，并能将每一天看得同样重要。”

法则 4 专注于工作可以忘掉一切烦恼

很多人最大的毛病便是：常常以为自己是被注意的中心，然而实在并非如此。当我们戴一顶新帽子或穿一件新衣，总以为众人都在注目了。其实这完全是自己的臆想。别人或许也正和我们一样以为自己正受到他人的注目呢！如果真正有人注意我们，那大概是因为我们的自我感觉使我们表现出一种可笑的态度，而不是由于衣服。

同样的原因也可以应用在许多别的情形上。如果某人十分专心于他的工作，你绝不能使他感觉不安，因为他甚至不觉得有人在身旁。假如有人看你工作，你便觉得不安，解救的方法是专心去做得更好些，而不要勉强克制自己的不安。如果你晓得自己做得很好，人家看你时便不会感觉不安的；这种不安是因为你怕工作做得不好，怕弄出错处，怕别人看出你秘密的思想，于是引起你脸红手颤，声音战栗，这些行为都是你怕显露出来的。但是正因你害怕才越发显露出来。

有一次，一群中学生想戏弄一个女孩子，他们晓得她的自我感觉最敏锐。她这次是在一个礼拜堂里弹琴，于是他们故意坐在使她可以看见他们的一边，从正面注视着她。他们并不扮怪相，也不笑，也不说话，只专心地注视她而已。这个女

孩子因为自我的感觉极其敏锐，一会儿工夫便感受到他们坚定地注视着自己，便开始蠕动，脸红，心神不安，最后只好中途停止弹琴，退出了会场。这些学生深知她注意自己比注意音乐还厉害，这便是他们晓得用注视的方法可以扰乱她的缘故。

专心想到自己是不能增加做事的效率或减少自我感觉的，专心想到工作却能做到。不过在许多情形之下，最重要的不是你的工作或你所要做的事，而是别人。如果在专心工作之余，对别人真诚地感兴趣，你会无往而不胜。

研究人类，你会发觉他们是世上最有趣的。这个原则是福煦将军之所以能成为陆军界领袖的主要原因。

像福煦将军这样成功的人，必须要能懂得各种人的心理，以及各种心理如何作用。……许多其他年轻军官，以为只要懂得他们手下各人乡土的特性就足够了，然而福煦却不以为然。他对于整个战争的认识差不多都是基于“人”以及人在某种压迫下的动作——不是预料他们如何动作，而是他们实际上如何动作，以及可以引慢他们如何动作。

假如你能像福煦将军这样研究人，那么人类就不再是可怕到会使你面红、声颤、手抖的了。如果他们做了你所不懂得的事，你努力去寻其解释，不会自感过敏。

自我的感觉强烈完全是因为想自己，克制的方法便是不想自己。

不想自己的方法是要能寻一点别的事来想。你必须寻找一种代替物，寻得代替物之后，想自己的习惯便可毫不费力地除去。

假使你演说时只想着你所说的，以及听众，而不想你自

己,你便不会自感过敏。如果你做一件工作,只想你的工作,也不会对自己发生兴趣。

刚开始时,你或许不能了解与你同在一起的人,专门想自己是不能帮助你去了解他们的,去想别人却可以办到。自我的感觉是臆想的一种形式。别人并不会如你所想像的那样关心你。他们有各人的事情要忙。记得这一点,你在他们面前便不会感觉不舒服了。养成喜欢和人亲近的习惯,那样,你和他们在一起时便不会感觉不舒服。别人看见你喜欢他们,同时也会感觉愉快。这种方法还能增加你安闲的态度。

安闲的态度不是可以由矫饰或假装冷淡得到的。态度要自然,不可把自己看得太重。

工作可以消除烦恼,但在工作中如何防止产生烦恼呢?很重要的一条就是:不可说太过自信的话。

"有许多事我以为是对的,但是实验之后,我却错了,因此无论对任何事我都没有一种很自信的判定。如果某事临时让我觉得不对,我便可以马上抛弃之。"这是科学家爱迪生的表白,其他大科学家也莫不是如此。要有伸缩,要有随时改变判断的勇气,比坚持一贯不矛盾还重要些。

但是从别的方面观察,别人都希望我们能够一贯。如果别人晓得我们是处在如何的地位,晓得我们不会改变地位,那他们就容易预知我们将来的行动。

富兰克林有一种很好的方法,使他在必要时可以改变他的心思,而同时使别人不会批评他是好变的。他养成一种习惯,他在表明他的意见时,用一种活动的言词,以致 40 年之中,

没有一个人认为他说过任何武断的话。