

<<快乐的秘密>>

图书基本信息

## <<快乐的秘密>>

### 前言

我要向在我写作这本书期间给予我帮助的所有人致谢。

特别是以下几位：我的版权代理人莎拉·麦古和她的助理乔治亚·格洛弗，谢谢他们为我所做的努力和种种的设想。

始终鼓励我并给予我灵感的母亲，引导我、鼓励我的父亲，以及我的好朋友们。

最后是我的妻子凯伦，也是我最亲密的朋友和编辑。

她对我及我的工作充满信心，再多的言语都无法表达我对她的爱。

## <<快乐的秘密>>

### 内容概要

传递快乐心法，创造微笑人生。

面对平常日子，悲观的人遇到挫折时很容易感到失望，乐观的人见到的则是处处有生机—快乐不快乐，唯乎其心。

其实我们都有让自己快乐的能力，现在就启航去找寻自己的快乐秘方吧。

那跟你有没有钱、做什么工作或住在哪里，真的没太大关系。

跟随本书踏上探寻快乐心法的神秘之旅，你将得到十项永恒不变的快乐秘笈，以此帮助我们拨开生命的阴霾与迷雾，进而为生命注入无限生机与希望，喜悦满载生命之航。

<<快乐的秘密>>

作者简介

作者：(英国)杰克逊 译者：周思芸

<<快乐的秘密>>

书籍目录

前言一段车程相遇秘密一 态度的力量秘密二 当下的力量秘密三 想象的力量秘密四 身体的力量秘密五 目标的力量秘密六 幽默的力量秘密七 宽恕的力量秘密八 给予的力量秘密九 关系的力量秘密十 信心的力量尾声

## &lt;&lt;快乐的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

一段车程这故事要从一个又湿又冷的十月天说起。

这天晚上八点钟，他刚刚结束这个星期的第三次加班，开着车奔驰在回家的公路上。

一整天来，天空阴霾沉重，这会，老天终于决定大肆发泄一番一大雨倾盆而下。

收音机里传出一个声音，打断了他的思绪。

那是电台主持人在问一个很简单的问题，一个年轻人从不曾思考过的问题。

此刻，这问题令他感到困惑。

电台主持人问的是：“你快乐吗？”

曾经有人拿这个问题做过全国抽样调查，结果发现，受调查者中，只有百分之二认为自己是快乐的，而只有少于百分之十的人记得一次真正快乐的经历。

年轻人突然联想到自己的生活。

他的生活无可挑剔：他很健康；有一份好工作；收入足够支付任何账单，偶尔还可以奢侈一下；家庭很美满，还有一些亲密朋友。

可是，他仍然感觉内心空虚，生活毫无梦想可言。

他感觉生命中少了些什么，却又不知道是什么。

他可以用许多词来形容他的生活，但绝不是“快乐”。

作家梭罗曾说：“大多数人都在他们寂静的绝望中生活。”

年轻人想，对他而言这倒是很恰当的描述。

日复一日，重复着大同小异的挫折与压力，每天都像在搏斗。

他越来越清晰地感觉到，自己已经陷入千篇一律、永无止境的单调生活中。

少年时的希望和梦想去哪了？

童年时的欢乐时光去哪了？

这样的状态究竟始于何时？

有哲学家说：生命就是一场持续不断的挣扎。

年轻人无法接受这说法。

他告诉自己：“生命当然不是这样的。”

他感到困惑、失落，仿佛走进了迷宫，却不知道自己是怎样进来的，也不知道出口在哪里。

就在这时，年轻人的思绪又被打断了，汽车引擎盖上突然冒出了烟雾。

“真该死，屋漏偏逢连夜雨！”

年轻人嘟哝着把车子停到了路边。

他走出车子，打开引擎盖，迎面扑来一股热蒸气，迫使他连退几步。

他脱下夹克衫，把它盖在头上以阻挡风雨，然后往前走了将近两公里才找到一个电话亭。

道路救援服务中心的接线生在电话里告诉他，维修人员将在大约一小时后到达。

他别无他法，只能回车里等。

一个声音忽然在他脑中响起：“这一切都怎么了？”

问题到底出在哪里？

他不知道答案，也不指望得到答案。

他的耳边只有汽车呼啸而过的声音。

又湿、又冷、又累、又沮丧，年轻人往回走着。

他不知道这件事将是自己的生命转折点，也不知道自己正走在一条探索快乐源泉的道路上（但是几年后，他微笑着赞同了）。

相遇年轻人走回车旁，注意到有人正弯腰观察他的车。

这好奇的旁观者是一位身穿白色罩衫、头戴鲜黄色棒球帽的中国老人。

他头发花白，神色祥和慈爱，但令年轻人印象特别深刻的是他的暗棕色眼睛，深邃，似在微笑。

老人微笑着对年轻人说：“这暴风雨真是太棒啦，对吧？”

“又湿、又冷、又倒霉。”

## <<快乐的秘密>>

”年轻人喃喃自语。

老人不以为然，继续说：“你感觉到活力了吗？

还有空气中那股新鲜的味道？

不觉得这很棒吗？

”“我可不觉得。

”年轻人想着，没有说话。

他打量老人，发现他身上竟然没有一滴雨水，他不禁怀疑暴风雨是不是曾经停止过。

在年轻人开口之前，老人又问：“你现在打算怎么办？

”“能怎么办？

他们说修车的人一个小时后才会到，我只有等。

”年轻人回答。

“人生真是充满惊奇，不是吗？

”老人说着微微一笑，“那，车子到底怎么了？

”“我也不知道，”年轻人答道，“我才开出一半路程，引擎就开始冒烟，然后就坏了。

”“好吧！

我来看看。

”老人随即卷起袖子，把头探到引擎盖下检查。

几分钟之后，老人抬起头，转身对年轻人说：“别太担心，这车子没坏。

”“感谢老天！

”年轻人松了一口气。

“你可能要花一万多块钱……不过我保证修好。

”老人说。

“什么？

你在开玩笑吧！

”年轻人叫了起来。

老人把手搭在年轻人的肩上，笑道：“我当然是开玩笑的。

”老人转身拿出一把钳子，在触到年轻人的目光时，他停了一下，然后转向引擎，说道：“这可能永远不会发生，你知道吗？

”“什么？

”“那些困扰你的事。

”“我没有被什么事困扰啊！

”年轻人说。

“喔……那很好啊！

”老人说着又拿起另一把螺丝刀，继续在引擎盖下修车。

“听起来你今天好像过得不错。

”年轻人说。

“当然！

等你到了我这个年纪，”老人说，“只要还能踩在这片土地上，就是个好日子！

”他转身对年轻人说：“人生太短、太珍贵了，时间浪费不得。

你知道人类的平均寿命是多少吗？

七十六岁！

就是三千九百五十二个星期！

而其中有一千三百一十七个星期会花在睡觉上，也就是只剩下二千六百三十五个星期可以清醒地活着！

你几岁呢？

”“三十三。

”“所以，即使你有幸可以活到七十六岁的话，也只剩下二千二百四十二个星期了！

## &lt;&lt;快乐的秘密&gt;&gt;

” “你倒是很乐观啊！”

”年轻人语带讽刺。

“我只是告诉你时间很珍贵，别花在不快乐上。

生命旅程应该是欢乐的。

它应该像晴天时散步田野中一样舒适闲逸，而不是像在永不停歇的暴风雨中痛苦搏斗。

”年轻人感到背脊发麻。

老人怎会知道他的感觉？

一定是巧合。

他试着说服自己。

毕竟，老人不可能看透他的心思。

“我常常觉得很惊讶，为什么有那么多人选择不快乐。

”老人说完转向引擎，继续修汽车。

年轻人也凑过去，问道：“这话什么意思？”

人们不会‘选择’不快乐，是否快乐，是由他们的境遇决定的。

”你说得也对。

但如果你的快乐取决于你的境遇，那为什么有的人经历相同，感受却完全不同呢？

我认识两个在同一场车祸中受伤的人，但其中一个很沮丧，另一个却每天都乐呵呵的。

” “他们的反应为什么不一样呢？”

”年轻人问。

“沮丧的那个人总是问自己：‘为什么这事会发生在我身上？’

’另一个人却说：‘感谢老天，我还活着！’

’这就像一首诗说的：‘酒吧里的两个人看着窗外，一个看见尘土，一个看见星光。’

我认为不管一个人的境遇是好是坏，是否让人感觉快乐，其实都是你的观点影响了你的感觉。

一个看见杯子里半杯水的人，和一个看见杯子已经半空的人，哪一个更快乐呢？

哈！

我找到了……你可不可以把扳手拿给我？”

”老人伸出一只手。

年轻人把扳手递给老人，接着说道，“可是，有些事一定会让你感到快乐或不快乐。

”老人放下扳手，转身看着年轻人，问道：“那，什么会让你快乐呢？”

”年轻人想了想说：“我也不太确定，也许更富有就会使我更快乐吧。

”老人弯下腰，从工具箱里找出另一件工具。

“你真的认为金钱能带来快乐？”

”他问。

“我不知道，可是至少它让你在不幸中感觉比较舒服。

”年轻人微笑着说。

“有道理。

”老人也露齿而笑，“可是，比较舒服的不幸，还是不幸啊！”

你所处的环境可能比较舒适，但你却感觉跟一无所有的时候一样不幸。

如果金钱可以带来快乐，那百万富翁就是世界上最快乐的人了。

但是众所周知，他们的不幸与沮丧感跟穷人完全一样。

金钱只能买到物品，比如说你的车子，但这只能带来暂时的满足，并不能使你的快乐持久。

”年轻人望着马路上一辆辆飞驰而过的车，陷入沉思，老人则拿着钳子继续修车。

“换一份工作怎样？”

”年轻人突然说，“我想我如果换一份工作的话，可能会快乐一点。

” “你现在有点像个石头切割工人了。

”老人笑着说。

“什么石头切割工人？”



## <<快乐的秘密>>

” “有个故事说的是，一个不快乐的石头切割工人，希望能拥有与众不同的身份和地位。

有一天，他路过富有的财主家时，看到他家里陈设富丽，心想，这财主多么受人敬重啊！

他很羡慕，希望自己也能成为财主，这样就不用再做一个卑微的石头切割工人了。

“这时，他竟然真的变成了财主，拥有以前想都想不到的权力和豪华生活，很多穷人也都非常羡慕他，可是，他同时拥有了敌人。

有一天，一个更有权力、更受崇敬的官员经过城里，他的车队被许多仆人和侍卫簇拥着，每个人都向他跪拜。

曾经是石头切割工人的财主，又希望自己能跟这个高官一样，有众多的仆人和侍卫保护他的安全，而且比别人更有权力。

“愿望又实现了，他马上变成高官，成为全国最有权力的人，每个人都要对他鞠躬跪拜。

可是，这高官也是老百姓最害怕、最讨厌的人，所以他才需要这么多侍卫和仆人。

坐在马车里的他觉得非常闷热，便抬头望着天上的太阳，心想：‘多么伟大啊！

真希望我就是太阳。

’ “马上，他又如愿变成了太阳，高挂天空照耀大地。

但是，一大片乌云飘了过来，遮挡了阳光，他又想：‘云真是太了不起了！

真希望我能是云。

’ 结果他马上变成了遮挡阳光的云。

不久，一阵风吹来，云散了，他又想，‘我真希望能跟风一样强大。

’ 于是他又变成了风。

## &lt;&lt;快乐的秘密&gt;&gt;

## 后记

在他坐进车里之前，有几滴雨水滴在了他的额头上，几分钟之后，雷电交加，暴雨来了，豆大的雨点重重地打在挡风玻璃上。

他的思绪被拉回到大约一年前的一个晚上，他在那晚遇见了中国老人。

他清楚地记得，当时的自己是多么悲惨，然后他笑了。

他能看到，那个暴风雨之夜，自己徘徊在风雨中，却还不知道即将遇到一个神奇的人，那个人将改变他的生命。

自从那次相遇之后，年轻人变得更有精力，更有热情，也更加快乐。

身边的人都注意到，他的眼神充满光彩，脚步轻盈，而且经常面带微笑。

虽然他仍然从事原来的工作，住着原来的公寓，开着原来那辆车，拥有原来那批朋友，但有一样改变了……那就是他自己！

人们常问他，为什么他总是这么快乐。

这时，他就会说出和中国老人相遇的故事，以及他学到的快乐的秘密；他常常跟别人分享他所学到的东西，因为他知道，这将改变他们的生命和经历。

很多人因此打电话向他道谢，还建议他把这些故事写成书出版。

突然，一声巨响之后，汽车引擎盖冒出了白烟。

年轻人把车子缓缓驶向路边，然后走了四公里的路去打电话给道路救援服务中心。

接着，他走回车旁，等待维修人员到来。

这时他忍不住又笑了起来。

他开始感到兴奋，希望会看到那位中国老人正弯着腰检视他的车一如同一年前的情景。

他要感谢中国老人，告诉了他快乐的秘密并改变了自己的生命。

可是，中国老人并没有出现。

当年轻人走近驾驶座那边的车门，正准备拿钥匙开门的时候，他注意到地上有个黄色的东西，便弯腰拾起它。

“你相信吗？”

”年轻人对自己喊道。

他手上是一顶黄色的棒球帽！

他坐进车里等待维修人员的时候，突然冒出一个想法。

于是他拿起笔，打开笔记本，开始写下：“这故事要从一个又湿又冷的十月天说起……”

## <<快乐的秘密>>

### 编辑推荐

《快乐的秘密》是亚马逊排行榜五星级畅销书，全球销售破百万册。

人们最想从生命中获取什么？

回答往往是：我只要快乐。

既然大家都希望快乐，为何还有那么多人终日郁郁寡欢呢？

是不是因为我们对快乐的理解发生了偏差呢？

一个不快乐的年轻人，在公路旁，与一位中国老人相遇，从此展开探寻十个快乐的：态度的力量，当下的力量，想象的力量，身体的力量，目标的力量，幽默的力量，宽恕的力量，给予的力量，关系的力量，信心的力量。

<<快乐的秘密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>