

<<一生的幸福课>>

图书基本信息

书名：<<一生的幸福课>>

13位ISBN编号：9787800808029

10位ISBN编号：7800808025

出版时间：2008-1

出版时间：群言出版

作者：罗伯特·舒勒

页数：205

译者：邱宏,徐臣蕊

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>

<<一生的幸福课>>

内容概要

幸福，真让人难以捕捉和把握，不是吗？

想一想，你是否经常有以下类似想法：要是能有一部那样的汽车……，我就心满意足了；假如能找到我真正爱的人……，我就知足常乐了；倘若没有这样的经济负担……，我就别无他求了。

罗伯特·舒勒在此书要告诉你的是，即便你的所有这些“如果”成为现实，你还是有可能得不到幸福！

通过本书：你将聆听舒勒博士讲述的一些真人、真事、真理；舒勒博士将向你传授获取幸福的8大精神法则、他一直奉行并向教友倡导的生活准则；你将学会在逆境和负面情形中积极地思考行动。

<<一生的幸福课>>

作者简介

罗伯特·舒勒博士，1926年9月16日出生于美国爱荷华州的一个荷裔农场家庭。

4岁时他就想将来成为一位牧师。

后进入了密歇根霍普大学，获神学硕士学位。

婚后与妻子移居芝加哥，开始从事布道工作，前来聚会听讲的人数从第一次的38人增加到数千人。

他先后开通由教堂主持的24小时预防自杀热线，数百万人通过此热线得到牧师咨询。

他还创办了成功教堂领导中心，20000多名学生和教徒从这一中心毕业。

舒勒博士开办了著名电视广播节目《力量时刻》，每周大约有3000万人收看这一节目。

1980年，由著名建筑师菲利普·约翰逊设计的全玻璃式建筑落成，这就是闻名的“水晶宫大教堂”。

每年有上百万人参观这一教堂，做周末祷告，参加各种集会，欢庆圣诞，复活节等。

1992年，舒勒博士实现了他的终身梦想，受佐治亚州J·B·福奎阿先生资助，他开办了福奎阿基督交流国际学校，并担任校长，来自世界各地的牧师在此布道。

舒勒博士共完成了30多本书，其中6本位居《纽约时报》和《出版商周刊》畅销书之列。

<<一生的幸福课>>

书籍目录

译序前言Chapter 1 幸福的态度之一：“我需要帮助——我无力独自完成任务” Chapter 2 幸福的态度之二：“我很痛苦——但我会重新振作起来” Chapter 3 幸福的态度之三：“我会保持清醒冷静，不断改正缺点弥补不足” Chapter 4 幸福的态度之四：“我很想积德行善” Chapter 5 幸福的态度之五：“我想以他人善待我之道来善待他人” Chapter 6 幸福的态度之六：“我已具备坚定的信念” Chapter 7 幸福的态度之七：“我要做和平使者” Chapter 8 幸福的态度之八：“我无论如何都要幸福快乐”

<<一生的幸福课>>

章节摘录

内文精选第一章 “我需要帮助——我无力独自完成任务”承认自己灵性贫乏的人有福，他们是天国的子民。

”——《马太福音》“这年头儿还有几个人能说自己过得幸福啊？

人人都会面对太多的麻烦！

”她厉声说道。

这是电视上的一幕，一名记者正在纽约某大街采访路人。

明显可以看出，这名女子情绪特别烦躁，神情格外紧张。

要知道当时那位记者只是简单地问她是否感到幸福，而被采访者竟然如此暴躁地做此回答。

虽然镜头中的画面有些晃动，但其行为的粗俗、脾气的暴躁还是清楚地呈现在了广大观众面前。

正因为有种消极态度在作祟，她才把观众的耳朵震得直响。

看到这儿，我忍不住插上一句：“等等，你是谁啊？

凭什么说这样的话？

要知道幸福不能单以有或无予以界定。

当然，每个人都会遇到困难，但也并非所有的人都不幸福啊！

”是否幸福并不取决于有无困难，同样，能否获得幸福也不取决于物质财富的多少。

有的人物质贫穷但却感到了幸福，有的人虽然拥有巨大财富但却依然感觉不幸福。

我曾经登门造访过一位朋友，也参观过他的办公室。

这位男士拥有数以千万美元的个人财产，但仍然要面临资金上的困难，资金周转不畅的麻烦一直在困扰着他。

他把全部的资金都用于投资，尽管拥有一份丰厚的薪金，然而为抵押贷款所支付的费用也同样巨大。

对于他的这种入不敷出，你可能会很不以为然地说：“噢，是吗？

比起经济上的贫穷，我宁愿自己也和他一样面对资金周转不畅的困扰，如果能像他那样拥有那么大一笔财产，我就不担心其他的事情了。

”对此，我会予以反驳：“没有人能保证自己永远远离财政危机，你拥有的越多，你失去的可能就越多。

”幸福难以捕捉，那么从何入手才能将其把握住呢？

困难重重，如何才能走出怪圈，找回我们失去的愉悦呢？

从哪里才能找到抚平内心伤痛的灵丹妙药呢？

这些才是问题的关键。

要知道我们当中有太多的人、在大多数时候都无法正确入手寻求到帮助。

有一个故事我甚为喜欢，内容是关于病人找医生看病的。

医生告诉病人：“我敢保证能治好你的病。

”病人听后说：“那真是太好了，医生。

早知如此，我应该早点来您这儿的。

”医生问道：“那在此之前你都到过什么地方看病呢？

”“我去了药剂师那里。

”医生听后冷嘲热讽地说：“他又给你出了什么坏点子啊？

”病人回答说：“他让我来找您看病。

”由此可见，我们确实经常走错地方。

如果身体感到不适，那就去找医生看病；假若精神沮丧，那我倒建议你去看看心理医生，这位心理医生名叫基督。

请相信我，基督可是一个十分快乐的人。

他也会遇到困难，但他却知道如何发挥创造力，如何以一种前所未有的方式摆脱它们。

阅读下面八章的内容，跟随我了解《圣经》里的“八福语”——“获取幸福”的态度——这是基督教授给我们的，而后你才能够领悟到上帝赐予我们的享受愉悦生活的真谛了。

<<一生的幸福课>>

幸福快乐地生活——这一目标绝对可以变成现实！

真的，即使我们会遇到各种困难，这一目标也完全有可能实现。

你大概又要提财政危机的困境了吧！

先别着急，要知道无论你所面对的财政危机有多么严重，当务之急最应该做的就是要以一种积极正确的心态面对出现的问题。

贫困毕竟不仅仅指金钱方面的匮乏。

每个人之所以会面对不同方面的匮乏，是因为我们对自己的生活水平都会有一定的要求。

这样一来，经济上的窘迫和匮乏也就在所难免了。

当然还有可能出现事业上的“贫穷”，这是由于在自己所选行业中缺乏成就造成的。

此外，迷失方向、缺乏梦想和目标都有可能引发“事业匮乏”。

除了“金钱匮乏”和“事业匮乏”以外，我们还有可能遭遇“智力匮乏”和“情感匮乏”。

基督所倡导的“八福语”基于一个极为重要的原则，而这一基本原则又与上述的各种匮乏有关：“承认自己灵性贫乏的人有福，他们是天国的子民。”

要想过上令自己满意的生活，方法其实很简单：你我必须首先找到自己的缺陷，发现自己的弱点，必须重申先前忽视的方面，弄清自己在哪些方面比较匮乏，而后我们必须让自己在大脑思想上变得简单起来——正视自己的匮乏，降低自己的姿态，承认自己的弱点，然后向外界寻求帮助。

事业匮乏每个人匮乏的方面各有不同。

你有可能在事业上遭遇“青黄不接”。

试想在人生的起点，此时的你很可能会缺少梦想。

这时候你就需要了解如何编织和确立自己在事业上的梦想，了解如何去追求自己事业上的梦想。

即使你已经相当成功了，即使你意识到自己已经实现了预期的目标，你还是有可能另有他求。

会有什么新的要求呢？

也许你需要思索和确定自己下一步的目标，考虑一下如何利用业已取得的成就了。

如果你尚未取得事业上的成功，那么你不妨运用一下第一条幸福法则，要知道一旦你能够收起自傲、寻求帮助，你就可以得到幸福了。

骄傲让我们掩饰起自己的眼泪；贪婪同样可以阻止我们哭泣。

取得成功以后，你我总会将全部荣耀一并收下。

很久以前，我听到过一句话，自感受益匪浅遂将其记下，现与君共享：“上帝必将降大任于不计较得失的人。”

倘若你愿意承认这样一种假设，那你就乐于为公司或自己选择和雇佣高标准的人才了，因为这些人可以协助你在生意事业上取得成功。

他们也许会因此而得到荣耀，但你得到的却是一种成就——你不仅帮助了自己，更重要的是你还帮助了身边的人们。

选择一种和善、积极的方式应对匮乏，就可以携手优秀大度的人才共同织就我们的梦想，这是因为强者总是希望利用机会援助弱者。

当给予别人机会去参与一项有意义的活动，或是鼎力去帮助一个人的时候，富人们就会找到自己人生的价值。

之前我在为水晶宫大教堂的筹建寻求资助时，在努力以电视为媒介履行牧师的讲道职责时，遇到了许多好心人，我与他们的友谊至今犹在。

我被上帝赐福，于是我得到了幸福，因为我很“贫穷”——穷到不得不收起自傲，恭卑求助的地步。而这样做的结果呢？

我不仅在事业上取得了成功、实现了目标，而且还与那些曾经帮助过自己的人建立起了长久的友谊。

因此，不要回避自己的匮乏，既不要刻意放大也不要故意隐瞒——这样做很可能会使你徒劳无获、损失惨重。

应对自身薄弱和匮乏的方法就是“坦言相告”：“我需要帮助。”

智慧匮乏在位于密歇根州好雷德的“霍普学院”里，我曾经师从爱德华·迪姆内特博士学习经济学。早就听说迪姆内特博士才智超群、博学多问，广博的知识使其足以胜任“霍普学院”各门学士学位课

<<一生的幸福课>>

程的教授工作。

生物、化学、物理——自然科学的各门学科——与艺术或人文等社会科学有关的各门课程同样也难不倒他。

尤为值得一提的是，他还参与了学院教堂的设计和建设。

拥有如此骄人才智的人，只有可能出现在40年以前，在今天几乎很难找到这样的人才了。

原因很简单，知识是需要逐渐累积的，一个人又怎么能掌握世界上所有的知识呢？

此外，以实验方式获取的新知识持续快速增长，有谁能够保证自己的所学精透而毫无遗漏呢？

正因为如此，我们应该认识并允许当代的人们与二三十年前的人们之间存有差距。

据此推断，随着人类知识的不断增长，没有人会一再宣称自己才智超群了，学术称霸的年代也将一去不复返了。

虽然我不敢妄加断言，但有一点敢肯定：现在这世上没有无所不知的人，每个人都有自己不甚了解的知识。

我想用自己的经历来证明这一点。

我的高中时代是在位于爱荷华州的一所不起眼的公立中学度过的，当时学校并没有开设几何课程。

在进入密歇根州的“霍普学院”攻读大学学士学位以后，我才知道学院要求其学生修完8个学时自然科学的课程。

因此为了达到要求，我必须修习几何学这门课程。

于是，我开始上几何课了。

最初几周，教授总是以较快的语速讲解一些所谓的“几何原理”。

因为从来没有学过几何，我压根就听不懂老师在讲什么。

看到其他同学都在若有所思地点头附和，我也跟着他们频频点头。

我当时在想：“课后我会弄懂的。”

一周周过去了，我还是在不懂装懂，我还是像最初一样丝毫听不懂老师所讲的内容。

我看上去和其他同学一样听得很明白，但却在第一次测试时窘态毕露了。

我考砸了。

教授走向我，和蔼地问：“鲍伯，你是不是在学习中遇到困难了？”

“我回答说：“不，没遇上什么困难。”

“我撒了谎。”

假若我能以诚相待，我就会承认自己确实与同学之间存在着较大的差距，就会坦言自己在入学之前从没有学过几何的事实。

可是当时我不愿讲实话，因为我不想让老师觉得我很笨。

这是我曾犯下的几个重大错误之一。

难道有所匮乏就一定会让事情变得糟糕吗？

我看未必。

假如面对不足，你能够放低姿态主动求助，那就很有可能会带来好的结果。

现在想想当初如果自己可以坦诚大方地向老师承认自己的窘境，那他肯定会停止讲课施助于我的。

其实对每个人来说，最高层次的需求在于自身对外界的价值。

承认自己的不足可以督促我认真地学习，这样一来事情或许能有一个较好的结果，我的成绩也会由差等变为优等的。

只怪我当时没能体会到这一点：如果敢于直视不足、寻求援助，那你就已经向成功迈出了第一步！

这种态度看似谦卑实则大有裨益。

我曾目睹过数人得益于此态度的帮助：破产的商人重整旗鼓，成绩较差的学生顺利毕业，出现问题的婚姻得以修复。

与此同时我还发现，这种态度对处理父母和孩子之间的矛盾也很奏效。

16岁的约翰仇视自己的父母，他讨厌父母对待自己的方式，讨厌他们以一种盛气凌人的方式同自己讲话。

可遭遇父母如此对待，他又不知道该怎么办？

<<一生的幸福课>>

同父母断绝关系然后离家出走一走了之吗？

事情好像还没有糟糕到那种程度。

于是，约翰索性保持沉默，以外表的无所谓掩盖着问题的存在，绝口不提自己与父母之间存在的矛盾。

慢慢地，约翰变得越发怯弱、沉默，越发频繁地生闷气。

他经常撇着嘴、板着脸一幅忧怒的表情。

他的父母沉不住气，发起火来：“你怎么也不说句话？”

——他们试图用这种激将法同其交流，但约翰总是耸耸肩，一言不发地将他们打发掉。

“出什么事了吗？”

“父母有时会问。”

约翰会小声嘟囔着回答：“没事儿。”

“需要帮忙吗？”

“不用。”

“为什么不说话？”

“你们想让我说什么？”

“双方一直处于僵持的状态。”

直到有一天，在认真体味了这“八福语”的精神法则之后，约翰才意识到，比起沉默寡言，主动讲话似乎是一种更为明智的做法。

随口而出的一句话——“爸爸妈妈，我不喜欢你们对待我的态度和方式”，让他同父母之间的关系向着宽容诚恳的方向迈进了。

当然，父母同样需要领悟这条“八福语”法则。

我倒建议父母们放下身价，开诚布公地面对自己的孩子，不要惧怕在孩子面前显露自己的弱点，不要让孩子们觉得他们的父母都是完美无可挑剔的，不要给自己的孩子设立过高而无法实现的目标，心胸应该更开阔一些，告诉孩子身为父母的自己同样会遇到各种窘况。

在孩子成年以后，你不妨问问他们：“假如你是一位父亲或母亲，你会如何处理这件麻烦事儿呢？”

情感匮乏帕特·鲍尼是我的一位朋友，她的女儿切瑞·鲍尼·欧耐尔在她所写的《绝食只为获得关注》一书中向我讲述了自己克服“神经性厌食症”的痛苦过程。

当切瑞意识到自身存在着情感匮乏，且学会了最大限度地宽容和关爱自己以后，她才得以一种常人难以想象的努力战胜了可怕的病魔。

“厌食症”也就是我们通常所说的“眼看着自己活活饿死”。

这是一种由身心失调而引发的疾病，情感和心理层面出现问题以后会逐渐表现在外在肉体上。

这种病一旦有了外部表征就需要接受专门的治疗了。

这是因为外在表现——体重急剧下降——只能表明人体内部出了状况。

切瑞回忆说：我体重迅速减至80磅，整个人日渐消瘦。

事实上我在做自杀前的漫长挣扎。

我从未如此讨厌过自己，一想到我对自己所做的一切以及这么做对爱我的人所造成的伤害，我就觉得上帝不会怜爱我这种人。

我唯一希望的是上帝能够真得出现，渴望自己能够找到出路、脱离苦境。

我曾经一度祈求死亡的降临，因为我觉得自己无法挣脱死神的手掌了。

同我的丈夫一样，父母也跟着我备受煎熬。

他们不顾艰难始终陪在我的身边。

后来我找到了一位身为基督教徒的心理医生，并开始从他那里接受专门的心理治疗。

丈夫陪我去了西雅图，六周的集中治疗结束以后，我感觉好多了。

我坚定不移地认为是上帝在恰当的时间将我引上了正途。

在这六周的治疗时间里，我发生了变化，由最初的消极等死变成日后的积极求生。

同时我还明白了一个道理——无论我的行为如何、相貌如何，在我身上总能找到惹人喜爱的闪光点。

上帝对我关爱倍加。

<<一生的幸福课>>

他拯救我脱离灾难，让我在遭遇“神经性厌食症”的可怕打击后绝处逢生，他赐予了我漂亮的女儿。如今，我发生了翻天覆地的变化，我鼓励那些正在遭受我过去不幸打击的人们，帮助他们看到希望。在美国，几乎有高达百万的人口患有“精神性厌食症”。这些人与那些暴饮暴食的肥胖病患者面临同样的困扰，这是因为所有饮食失衡的根源都是相似的，这大都与缺乏自尊心有关。

“承认自己灵性贫乏的人有福，他们是天国的子民。

”正因为如此，切瑞·鲍尼·欧耐尔得到了幸福。

她敢于承认自己缺乏自尊，敢于坦言自己需要帮助否则无法克服困难。

切瑞做到了这一点，所以现在她深感家庭的幸福和生命的美好——最为重要的是——她开始喜欢自己了。

当你坦言自己在情感上感到空虚无助，承认自身存在不足以后，上帝就会赐福于你。

当你放弃独自一人应对挑战以后，上帝就会赐福于你。

承认自身需求——尽管很难，但必须做到有一条法则适用于生活的方方面面：承认自身不足，坦言自身需求，幸福就会降临。

我还记得数年以前，伊·斯坦利·琼斯曾经进行过一项自称为“放松聆听”的测试调查。

“放松聆听”一词源自希腊，意指一种精神上的提升和扩张。

测试之初，琼斯博士会发给你一张白纸，并解释说：“你所写下的内容绝对不会被他人看到，我请你们把自己今天内心里的真正需求写下来。

”每次进行“放松聆听”测试之前，琼斯博士总会重申这句话。

一部分人会一边想一边写，不时还会若有所思地作一番祷告，而有些人则会说：“亲爱的琼斯博士，我实在想不到自己有何需求，你让我写什么呢？”

”这时琼斯就会告诉他们：“想不起自己有何需求，这个现象本身就表明了你的需求！”

”想象一下，在人生遭遇贫困之际，为什么我们总会如此不愿意承认自己的困境呢？”

不管出于有意还是无意，我们实则已经养成了一种掩饰自己的习惯了。

我们尽己所能自我“庇护”——格外避讳谈及自己的脆弱之处。

因为担心遭到拒绝，人们都不情愿向他人提及自身的需求，大家都害怕当众出丑。

实际上事情远没有表面看上去那么简单，真正的问题在于自尊心的缺失。

我们惧怕遭到拒绝，害怕当众出丑会失掉自己的尊严。

人们应该明白一点，那就是你我都不必为遭人拒绝和当众出丑而提心吊胆。

真正需要我们关心的是如何应付因掩盖自身弱点和需求而导致的可怕后果。

人们可能会想起几年前流行歌手托尼·奥兰多的那一惊人举动——他站在舞台中央说：“我不能再唱下去了。

”之后，他就走下了舞台。

这一举动不仅震惊了在场的观众和媒体，就连他的合作者“黎明乐队”也对此倍感意外。

此后不久，我和托尼相遇，这才有机会听他讲起当晚的情景：站在舞台上时，我感觉自己要失控了——当时我也确实失控了——我都快站不稳了。

我觉着即将要演唱的歌曲内容会有损于我的家庭，那不仅是在蔑视从小看我长大的外婆，同时也是在辱视含辛茹苦、倾尽心血抚育我长大成人的母亲。

紧接着，一股不可言状的力量涌上了我的全身。

这股力量如此强大，以至于使我坚信此乃上帝所赐。

我想这股强大的力量大概就是一种良知吧。

上帝让我的良心得以发现，他告诉我说：“托尼，你必须保护好自己。

”而我的内心也对此作出了回应：我想反抗，我想坚持事实真相。

于是我对在场所有的人说：“我不能再唱下去了！”

”其实当时大家并未真正理解我，我只是想说：“我不能再唱这一首歌，我要下台为演唱其他歌曲做准备去了。

”媒体当然会对我的突然离台大肆渲染，他们添油加醋地把我所说的话炒作成我要退出歌坛。

<<一生的幸福课>>

回过头再看这件事情，我敢保证自己当初绝没有退出歌坛的意思。

我当时只是不愿意演唱那首歌而已。

托尼随后与我一起分享了“潜在思想者的信条”：路遇高峰，我不会放弃！

我将不断攀登，直到将其超越。

在陆地探索道路，在地下挖掘隧道，或者干脆以静制动，原地将眼前的高峰变为一座金矿——上帝，赋予我力量吧！

<<一生的幸福课>>

媒体关注与评论

译序幸福是什么？

《现代汉语词典》给出的答案是“使人心情舒畅的境遇和生活”。

不同境遇和生活给人的感受有所不同，但人们往往很难捕捉和把握真正的“幸福”！

久旱逢甘雨，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时，这是古代人对人生幸福的理解。

在科学技术发达的现代社会，人们对幸福的理解和定义又截然不同了。

幸福感似乎主要是一种内心愉悦的状态。

不过，并非是一般的快乐，而是有着强烈满足感的快乐，是人生价值得到体现和满足的深层感受。

感到幸福，也就是感受到了生命的意义所在。

感到幸福，也就是发现并尽力实现了生命的意义。

幸福不是零碎和表面的情绪，而是灵魂的愉悦。

那么，幸福又起源于哪里？

人类的思想其实一直在探求、体悟生命的真实意义，一直在寻找这种幸福感受的真正来源。

然而，这条探索之路实难经由历史溯源而上，只能借助于精神世界对人类身上蕴涵的宇宙真理的探索来完成。

在东西方的历史文化中，基督教和佛教是对人类历史产生过关键性影响的两大宗教。

而基督和佛陀，这两个影响着地球上五分之一人群的重要人物，又对幸福的来源做出了不同的解释。

基督指出，幸福之源就是上帝。

疼痛、苦难和不快乐的产生，都是因为我们远离了上帝。

只有当我们回归到上帝那里，我们才能重新找回幸福，才能找到那世界所无法提供的，而又是我们每个人都向往的幸福。

而佛陀则指出，最高的幸福只有一个，就是跳出轮回，达到涅槃。

他认为世界上一切事物都依赖一定的条件而存在，他把这种条件称为“缘”。

条件具备，事物生起，存在；条件消失，事物崩坏，灭亡。

世界万物都在不断的变动中，任何条件都不可能长久存在，因而任何事物都不可能永久保留。

既然如此，就不能依靠这些事物。

人若追求这些东西，到头来必然一无所得，即便在追求、实现的过程中偶有快乐的感觉出现，也很短暂，并非真正的幸福。

在佛教看来，世人所追求的这些幸福里面总是蕴含着烦恼，正像一个身居高位的人，总在担心有朝一日会失去权位，担心别人对他的算计，为了能够保住自己，有时对上级就要曲意承欢，违背本心去干一些事。

而拥有地位的时候，终日都要为事业操劳，不能自己，没有言行的自由，也没有支配时间的自由，所以，有了地位究竟幸福在哪里，实在说不清楚。

那么，怎样才能获得幸福呢？

财富、荣耀、人脉关系以及各种供人排遣的麻醉品和药物等都无法使你获得幸福。

幸福，源自人类大脑思维的转变和态度的重塑，而重塑的方法又因人而异。

基督徒可能会完全按照圣经教义的指引改变自己，而佛教徒则会依佛陀的教育从树立正知、正见、正念，到不住于事物外相，到熄灭一切妄想，到真正认识自己，从而完成本质上的改变。

在翻译的过程中，我发现基督和佛陀有很多相似之处，在《当佛陀遇上基督》一书中也有概括总结：佛陀的出生时间是公元前566年，但许多现代学者认为公元前480年。

大约5个世纪后，基督才降生了。

两人都有王室血统；两人的受孕都出自神迹；两人都是在旅途中由母腹诞生；两人出生后都被一位圣人认出是未来的救世主；两人都进行过一次极其严格的斋戒，并在此过程中克服了由魔鬼幻化出的最强大诱惑，之后重返世间开始传法；两人都对自己的死亡作出了正确的预见；两人的死都引发了地震。

基督要求人们站起来，以他的名义站起来；佛陀教导人们坐下来，坐下来开始沉思。

<<一生的幸福课>>

基督，是上帝智慧的承受者，以拯救世人之爱而张开双臂。

佛陀，是至高至臻的喜悦者，以排除人类智慧障碍的慈悲而渡人于彼岸。

基督允诺将世人从罪恶中拯救出来：“今天，拯救已来到了你的身边。

”佛陀允诺了解众生于苦海的拯救之道：“一切众生，皆有佛性，有佛性者，皆得成佛。

”基督是我们真正的自我，当人们再生时，他就是我们的新生。

佛陀是我们真正的本性，佛性也可在我们体内苏醒，一如佛性在释迦牟尼体内苏醒。

无论你是佛教徒，还是基督徒，或两者皆是，或两者都不是，我们都会日渐感受到精神上的贫瘠和需要，都会在探索幸福的道路上彼此理解，都会需要有一个如佛陀或基督之形象的“神”或“主”来引导。

然而，无论耶稣，还是佛陀，都把他影射到自我的灵魂中，努力去寻找欢乐与和平，这才是真正的拥抱幸福之道！

在此，我要感谢我的朋友山东师范大学英语系研究生徐臣蕊协助翻译整理，感谢认真帮我校对的各位朋友。

同时，本书中作者有些唯心论的表述之道，作为译者，我本着忠实于原文的原则照实翻译，敬请读者予以甄别！

译者前言“幸福”是很难捕捉和把握的！

难道不是吗？

想一想，你是不是经常有以下的想法？

要是能拥有一部那样的车……我就心满意足了！

假如能找到真正爱我的人……我就知足常乐了！

倘若不用承担这么重的经济负担……我就别无他求了！

如果……现在我想告诉你：即使存在你所做的各种“假设”——即使所有假设都能成为现实——你还是有可能感觉不到幸福！

可能每个人都曾有所体会，即便拥有了诸如汽车、房子、珠宝之类的物质财富，也无法使人获得长久的幸福。

在梦想实现的那一刻，你是幸福的，然而短暂的兴高采烈之后，你我都会被新的麻烦所困扰，这类麻烦有些特殊，它们会伴随着每一次收获而出现。

我会永远记住那个渴望开上法拉利跑车的年轻人，他把拥有一辆令人炫目的跑车视作自己的一个梦想。

他想象着自己驾驶法拉利驰骋时的情景，甚至能够闻到真皮坐椅的皮料味儿，能够感受到坐垫的柔软。

在想象汽车发动以后向前行驶的瞬间，他都真切地感受到了汽车引擎的启动力。

随后，他的这一梦想逐渐得以实现。

终于，在经过努力工作后，他如愿以偿地获得了晋升，薪水也大幅度地提高了。

不久，他意识到自己的梦想就要变为现实了。

漆黑铮亮、闪闪发光的那辆黑色法拉利跑车终于被他开出了汽车展厅，就在那一刻，他的梦想实现了，内心深处禁不住一阵狂喜。

年轻人大多喜欢引人注目，尤其是开上跑车的感觉棒极了，他分明从帅哥和美女的眼中读出了一种羡慕。

然而，他的日常开销也在陡然增加，养车所需的花销也越来越大。

看到他开着这么高档的跑车，年轻女孩子们自然期待着与他一起光临高档餐厅，期望收到昂贵的礼物。

就连停车场的服务生也盼着能得到更多的小费。

接下来，他便沦为法拉利的“奴隶”。

唉，他哪里知道仅爱车一项就有如此高的花费。

尽管已经入不敷出了，但他还是打肿脸充胖子，不惜一切代价来炫耀自己的爱车。

不过这样做也值了！

<<一生的幸福课>>

毕竟他拥有了一辆法拉利——这可是他梦寐以求的车啊！

这个年轻人喜欢清洗他的坐骑，喜欢给车抛光打蜡。

为了能让爱车在阳光下闪闪发亮，他乐此不疲。

不过，数月之后他还是发现车身上有了刮扫儿，玻璃上有了划痕。

对爱车的呵护逐渐让他感到厌倦，他开始讨厌新结识的朋友向自己提出过高的要求。

事实上，他开始心生疑虑，连他自己也弄不清楚女孩们同其约会的真实原因了——是因为她们对自己确有好感呢？

还是仅仅因为喜欢自己的跑车？

那辆车曾使年轻人引以为豪、令其内心愉悦，可谓其幸福的源泉。

可如今，却逐渐变为失望和沮丧的根源，日益成为一种负担。

这种失望和沮丧的感觉是他始料未及的。

原本以为，一旦自己拥有了那样的跑车，就会永远地幸福快乐下去，然而事实却并非如此。

各种麻烦接踵而至——这使他产生了动摇。

现在他总在思考一个问题：“我还能找到幸福吗？

我什么时候才能感到满足呢？

”物质上的收获并不能使人感到真正幸福。

那些以金钱、房产、财产或投资项目（个人、银行等所有的投资，如债券、股票等）为标准衡量和寻找幸福的人们，总会有所顿悟而突然体会到这一点。

即使用全世界所有的钱，也买不来真正长久的幸福。

我认识一些腰缠万贯的富人，他们其实跟你我一样，也拥有许多烦恼，他们并不比我们幸福。

其实很多时候金钱给人们带来的忧愁和烦恼，远远多于带给人们的幸福和快乐。

大多数有钱人内心都很孤独，而且他们常常怀疑别人与自己交往的真实意图。

假如财富无法确保人们得到幸福，那么名誉可以吗？

它能使人得到幸福吗？

我也结识过一些名人，但他们中有许多人都对生活抱以一种绝望的态度。

我敢肯定你能举出很多名人自杀的事例来。

有些电影明星和演员，尽管他们的名字家喻户晓，尽管他们的名望盛极一时，但是他们的内心却极度悲伤以致不得不选择自杀的方式结束生命。

那么，什么才能带给你真正的幸福呢？

财富吗？

仅凭金钱还远远买不到幸福。

名誉吗？

名誉短暂易逝。

人际关系吗？

即便是关爱你的人，有时也会让你感到沮丧。

供人排遣的各种麻醉品和药物吗？

你很可能对此产生依赖，一旦成瘾，等候你的只有灾难！

那么我们如何才能拥有幸福呢？

幸福并不来源于财富、名誉、人际关系以及供人排遣的各种麻醉品和药物，幸福根源于思维和态度的转变！

这正是本书所要探讨的问题——转变一下你的态度就可以改变你的一生！

我想传达一种积极向上的态度：面对困难，只要能够转变心态，坏事也能变成好事！

在本书中，你将会：看到他人是如何做到这一点的！

学到八条精神法则。

基督就曾以此律己并将其传授于人，而今这些法则将会帮助你改变原有的态度！

一定备受鼓舞，下定决心以积极的心态应对困难！

这本书绝对可以改变你的生活——假如你真能够学会抱着“拥抱幸福”的态度去生活！

<<一生的幸福课>>

“拥抱幸福”的心态指的是什么呢？

乍一听，你很有可能将其想象成一种类似于《圣经》中“八福语”的东西，因为这八条积极向上的心态中每一条都改编自“拿撒勒（基督少年时代居住地）的耶稣”在“登山宝训”（是《新约》“马太福音”中十分精彩的一段文字，集中表述了耶稣的教义和基督教的根本精神，因为是耶稣在加利利山腰处的讲道内容，所以又称“山顶布道”）中的开场白：承认自己灵性贫乏的人有福，他们是天国的子民。

”为罪恶悲伤的人有福，上帝必安慰他们。

”“谦和的人有福，他们要承受上帝所应允的产业。

”“饥渴慕义的人有福，上帝会充分满足他们。

”“仁慈待人的人有福，上帝必以仁慈待人。

”“心地纯洁的人有福，他们能看见上帝。

”“使人和睦的人有福，上帝称他们为儿女。

”“忍受冤屈的人有福，因为天国就是他们的。

”人们若因我辱骂你们、逼迫你们、捏造各种坏话毁谤你们，你们就有福了。

你们应该欢喜快乐，因为你们将得到上天堂的赏赐。

“有福”一词可以理解为“得到幸福”。

这也就是说，无论输赢、成败，无论得意失意、享福受难，一旦领悟到基督在“八福词”中想要传达给人们的八种积极向上的态度，你就会幸福快乐！

“水晶宫大教堂”的设计者，建筑师菲利普·约翰逊曾经说过，任何建筑物中最重要的部分都是“前厅”——这是建筑物的要害部位，这就犹如人们开始某种体验时的初次感觉一样。

对一座大楼来说，“前厅”意味着什么……对一部交响乐来说，前奏意味着什么……对一场球赛来说，首发球意味着什么……对一门特技来说，最初的入门意味着什么……对一艘轮船来说，隆重的洗礼意味着什么……对一场辩论来说，开场前齐声的喝彩意味着什么……对全新人际关系的建立，第一印象又意味着什么呢……而上述八条经典的语句也同样堪称基督教义的关键。

之所以称其为经典，是因为它们历经了时间的考验，能够经久不衰。

在过去大约200多年的时间里，它们曾经影响、改变着无数男人和女人的思维、心态和行为。

这其中有何奥妙？

它们为何能对那些沮丧的大脑起到超乎寻常的疗效？

如今我们终于对此有所了解！

随着分析的进行，谜底将逐一揭晓，而所有答案都可以归结为一种精神上的动机，一种旨在改变人们心态的精神动机。

事实上，我们即将亲历这一治疗的过程，尝试用积极的态度取代消极的态度！

真的，这本书所论述的八种积极向上的态度——在众多有益的资料中确属一流，无它能及——它们将会改变所有人的命运！

让我们一起探索它们、运用它们吧！

享受“拥抱幸福”这一心态带给人类的种种生活乐趣。

<<一生的幸福课>>

编辑推荐

《一生的幸福课:转变人生、获取幸福的8种快乐态度》非常好看。

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>