

<<持久幸福力>>

图书基本信息

书名：<<持久幸福力>>

13位ISBN编号：9787508630700

10位ISBN编号：750863070X

出版时间：2011-12

出版时间：中信出版社

作者：凯文·布朗

页数：232

译者：方仁馨

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>

<<持久幸福力>>

前言

最好的许愿池你会在什么地方许下愿望，生日蛋糕前面，还是到罗马特雷维喷泉（Fontana di Trevi）这样世界知名的许愿池前？

我们习惯来到一种场合或地方，通过一种礼敬的仪式，虔诚地许下我们的生命愿望。

祈盼的是上天应许我们的梦想，成就我们的幸福人生。

牧师葛恩曾经说：“教会是最好的许愿池，因为每一个虔诚教友的祷告，上帝都会倾听并让他看到见证。

”我问儿子保罗和女儿克里斯廷：“最好的许愿池在哪里？

”克里斯廷说：“对街公园的喷水池，因为那儿有很多人丢钱币后许下愿望。

”克里斯廷的同学曾经在这儿许过申请学校的愿望，最后灵验了，所以她觉得那儿是最好的许愿池；

保罗说：“最好的许愿池是家里的洗碗槽。

”我和克里斯廷好奇地问为什么，“因为每次妈妈洗碗的时候，我跟她说要买的东西，妈妈常常会答应我。

”克里斯廷白了保罗一眼，我听了哈哈大笑。

吉娜是怕孩子吵她，所以小的愿望就答应保罗了。

每个人的理想许愿池地点都不一样，你如果问我的答案，我会说，许愿池在你自己的心里。

无论我们在哪里，或是向谁许了愿，通过想法的表达，我们的内心早就知道自己最期望的是什么。

换句话说，我们已经有了梦想，所担心的只是不知道愿望是否有成真的那一天。

于是我们希望借助某一种奇迹、某一种更高的能力，让我们如愿以偿。

对愿望与梦想有所质疑，是多数人都有心态。

不同的是，成功的人会从许下愿望到成功获得之间，找到方法、坚定信念，缩小梦想与现实的差异，让自己顺利抵达目的地。

信念，就是心中最灵验的许愿池——相信自己一定可以幸福；相信自己即便遭遇挑战，都是暂时的迷雾遮住了尽头的美丽，只要等雾散去，继续走下去，很快就可以到达梦想之境。

几年前，我参加的志愿者组织安排了一趟参观监狱的活动。

除了提供对服刑人员的心灵重建的可能协助以外，也通过交流了解他们的实际需求，活动后可以提出参访报告，作为改进狱政管理的参考。

我们一行人除了与服刑人员分组座谈以外，也安排了对服刑人员的演讲。

那次演讲的志愿者平日就担任激励讲师，时常在各地进行演讲。

他准备了投影片，其中有一行标题，我记得很清楚是：“这里，囚禁了过去犯错的身体，囚禁不了未来希望的心。

”很棒的说法，是对服刑人员很好的鼓励。

我们都有过不好的行为，只是有的人太过严重，所以受到处罚进了监狱。

但是，这不代表他的人生从此就看不见生命的阳光。

阳光不会只照射在某些人身上，同样的，幸福会向每个人招手，只要能真心改过走出黑暗。

我们经常会跌倒，这会让你的起步比别人难上许多，但是最可贵的正来自成功前后的高度落差。

越能从谷底的低潮奋起，越能彰显努力过程的可贵。

“当你向心灵许下心愿的时候，你的人生已经开始有了不同。

”葛恩牧师总这么说。

是的，我们也可以将心理学家马斯洛（Abraham Maslow，1908～1970）的一段话记在心头：“想改变一个人所必需的是，改变他对自己的认知。

”要如何改变认知呢？

很简单，就是寻找一个改变你未来的梦想，告诉自己你会做到。

因为梦想是航海的灯塔，会指引你的生命方向。

“可能吗？

我的亲友都弃我而去了。

<<持久幸福力>>

” “ 社会还可能接受我们吗？

躲我们都来不及了。

” 满心怀疑的服刑人员这么问讲师。

“ 改变你的念头，就会改变别人的念头。

” 讲师坚定地回答。

塔卢拉（Tallulah Bankhead，1903～1968，美国女影星）这么说过：“ 若我必须再活一次，我仍会犯相同的错误，但会犯得更早些。

” 她要说的，并不是非犯错不可，而是人生没有不犯错误的，而且经常犯的是同样的错误。

她要强调的是，早些犯错可以让自己有更多的时间从容弥补错误、好好修正人生，而不是坐视最好的时光流逝之后才开始扼腕叹息。

很多人都对过去的经历有着或多或少的遗憾与悔恨，总会说：如果人生可以重来，我们会换种活法。

只需检讨过去，而不要因为挫败或是对未来的疑惑恐惧，让自己畏缩不前。

你不需要沉浸在对过去的悔恨中，只要还有梦想、还有余生，那就什么都有可能，这就是生命的伟大之处。

你是真的唯一“ 怎么努力都不对，真不知上帝是不是忘了我？

” “ 看看我四周的环境，大家都差不多，没哪个人是有成就的，想这么多干吗，还是算了吧！

” “ 我出身贫穷，从小就像个弃婴，说起来就是社会的边缘人。

” 每次志愿者接触到这些底层的人士，总听到他们这样的心声。

不要这么想，请相信自己，你不是来这世间被遗弃的、你是带着上帝的使命要来世上完成的。

天赋使命的意义是，上天在你生而为人之前，就给了你一个秘密任务，你的身上留有特殊的印记，你得去从自己能力、性格、所处的环境中，发现一生的任务是什么。

尽管所处的环境非常不堪，但你必须先学着接受、了解、忍受，并且突破挑战，完成考验。

但是很多人终其一生错过了完成使命之旅，同时也错过了生命中最棒的自我实现机会，错失了最感骄傲的人生贡献。

这是多么可惜、多么令人遗憾！

“ 世界上这么多人，最高、最漂亮、最聪明都轮不到我。

” “ 对呀，反正每件事情一定有别人可以代劳，有什么好强出头的。

” 我知道你还可能会这么说，因为从表面上看，好像并没有错，自己的特色跟别人比起来，或许真的不算什么。

那听听法国思想家卢梭（Jean Jacques Rousseau，1712～1778）给你的答案吧：“ 我可能不是最好的，但我是世上唯一的，上帝在创造了我之后，就把模子打碎了。

” 读懂这句话了吗？

每一个人都是造物者特别精心打造的，每一个都不同，所以每一个都独具特色。

不必怀疑自己来此世界的目的与意义，凡存在必有理由。

没错，或许你的某部分不是最好，但那是因为你还没发现自己的最好之处。

好，有很多种，分类也很细，除了能力天赋以外，还有性格，甚至必须有环境的配合。

只要留意就可以找到自己最棒的优点，在最合适的场合与机会下，充分发挥自己的潜力。

这可是最让人一生得意的大事。

不要轻视自己、自我否定，找出自己最棒的地方，没有什么心愿是不可以许下的。

最好的许愿池，就在你宽阔的心底，大声坚定地对着心里喊话，为自己这一生许下一定要幸福的心愿。

请相信，只要你想到，就一定会得到。

《生命的觉知课》第三部，就从“ 你值得幸福 ”谈起。

<<持久幸福力>>

内容概要

“生命的觉知课3”——《持久幸福力》中，作家凯文·布朗将哈佛幸福课理论再度升华，告知追求幸福的人们，获得持久幸福的秘密不在别处，只要肯打开你的心，感知你眼前的一切，接纳自己，坚持有益的活法，就能处理好人与自己，人与他人，人与神的关系，最终获得持久的幸福力。

接受自己：会摧毁我们幸福人生与真切渴望的负面声音，除了来自于自我内心的负面想法，也常来自于旁人对自我的负面攻击或是评价。
个人的价值来自于自我主宰，自我“定义”，真正了解你的就是自己，这一神圣的工作，是不能由旁人代劳的。

保持心理平衡：人的不愉快或是不幸福，是因为心境不平静，不平静的原因，多是来自心理的不平衡。
通过换位思考，与神对话，设法找出平衡的智慧与观念，让自己性格安定、心绪平稳。

<<持久幸福力>>

作者简介

凯文·布朗(Kevin Brown)，励志心灵导师作家。退休教授，长期环球旅行。曾经主持教育培训工作，并长年参与慈善工作。对生活哲学有深刻体悟，近几年潜心于心灵励志书的著书立说。

<<持久幸福力>>

书籍目录

- 前言 最好的许愿池
- 第1章 你值得幸福
- 第2章 智慧跷跷板
- 第3章 要做理想家
- 第4章 上帝的日行一善
- 第5章 一个人vs两个人。

- 第6章 幸福关系
- 第7章 企业·家
- 第8章 做自己的医生
- 第9章 从此起程
- 第10章 最后一天
- 结语 清点你的幸福

<<持久幸福力>>

章节摘录

版权页：第二章 智慧跷跷板 “小布朗，要小心扶好抓环哦，我要坐上来了哦！”

”祖母笑着对我说。

然后她就坐上了跷跷板的另外一端，我开始慢慢升起来，高兴得大叫。

记得小时候带我去公园玩，经常和我一起坐跷跷板的不是爸爸妈妈，而是祖母。

祖母每次进城，就喜欢带着我去公园玩，而跷跷板就是我们最常玩的，给我留下很多美好的回忆。

长大后，有时候看到祖母，会聊到小时候的一些趣事。

祖母会提到我很爱坐跷跷板，但又担心摔倒，经常吓得大叫的糗事。

而我这位睿智的祖母，不只是陪我游戏而已，她总能通过游戏说出些让我印象深刻的道理，跷跷板就是其一。

她曾经跟我说：“布朗，你知道跷跷板的道理吗？”

”“有什么道理？”

不就是好玩儿吗？”

”我好奇地问。

“当然，不过呢，假如你没有准备好平衡，就不要上跷跷板，否则你会失衡地惊声尖叫，甚至还会摔下来呢。”

”祖母笑着说，“生活也像跷跷板哦，以后你遇到任何事情，都不妨在心里画出个跷跷板，想想看心里是否平衡了，还是高高低低，让你惊慌失措。

若是你作好了准备，就不怕上跷跷板了。”

”小时候都会有些闹情绪的时候，可能是因为礼物分配不均而与妹妹斗嘴，或者是参加活动前却因没准备好而慌了手脚，大概就是这样的时刻，祖母对我这么说。

很多时候，喜欢拿生活小事作比喻的祖母告诉我：人的不愉快或是不幸福，是因为心境不平静，整天心情七上八下，担心这担心那的，没有安心的稳定感受。

不平静的原因，多是来自心理的不平衡。

上帝造人时，许多的器官多半是对称成双的，比如一双眼睛、两个耳朵、一双手、两条腿，可是，却只造了一颗心。

祖母常开玩笑说，或许这是人的心理经常不平衡的缘故。

当知道了不幸福、不快乐，多是源自心理不平衡之后，那我们就要设法找出平衡的智慧与观念，让自己性格安定、心绪平稳。

我后来记住了祖母的话，当情绪受到波动、心情不稳定时，就会想到跷跷板。

这是祖母留给我的深刻的处世智慧。

我从小想象的世界是：生命是一场重量战争。

因为所有的负面情绪都会形成沉甸甸的心理压力，让我们快乐不起来，跷跷板可不能一直压坐在负面情绪的这一端，所以另一端的我们得增重，才能轻松平衡。

以跷跷板作为平衡心灵的工具，是很有趣的想法。

我整理归纳过四种人生平衡跷跷板。

通过跷跷板的各端元素，我们寻求动态中的平衡，稳定情绪的变化，现在就和大家分享这四种人生平衡跷跷板的内涵。

智慧跷跷板一：换位思考人际关系是最复杂也最难解的一种不快乐来源。

我们太容易因为其他人的一言一行而有所感之后，产生各种负面的情绪。

人与人之间的比较总造成忌妒、怨怼、不满，因而破坏了心理的健康。

而人与人之间的比较经常是标准不一的产物。

我们习惯以高标准检验他人，但反过来说，我们对自己的要求或是标准，则经常是过于宽松，进而形成了严以律人、宽以待己的现象。

所以我们常见的情况是，轻易原谅自己，但严格要求他人。

拿着显微镜看外人，把一点儿小毛病放大检验，但是却拿望远镜看自己，自己的缺点好像都要拿到高

<<持久幸福力>>

倍数的镜头下才能看见端倪。

于是，我想到了祖母对我说的话，它成了人生智慧跷跷板的思考方向。

祖母曾这么说过：“要把别人的幸运成功，视为是辛苦勤奋的结果；而要把自己辛苦勤奋的结果，视为是拜幸运所赐而来的成功。

”祖母说，将别人的侥幸成功，想象成是当事人必定是经过某种努力才有今日，这样我们就不会贬低别人的成就，也不会让自己老是抱着酸葡萄的不平衡心理，觉得为何老天偏爱这个人。

但相对的，若当我们经过一定努力而获得成绩时，反而不要认为自己是千辛万苦换来，而不妨认为这一切都是上天的眷顾，将成就归于上天，这么想的好处是，我们不会自我膨胀或是托大，还会继续努力成就下一个不凡。

祖母说，每个人都会有分别心，看自己与看别人常出现不同的标准，导致心里不愉快，出现了各种负面的情绪。

她说，其实只要换位思考，很多事情心里就好过了。

许多人心理不健康都是来自于看重自己、轻视他人，让跷跷板失了平衡。

整天只以为老天厚彼薄此，心里当然吃味，怨天尤人了起来。

只要换位思考，你会发现负面思考和坏情绪就越来越少了。

智慧跷跷板二：“周哈里窗户”理论第二种跷跷板比较复杂，是由四端组成。

我依据的是心理学上的“周哈里窗户理论”（Johari Window model），这个理论是根据两个真实人物周（Joseph Luft）和哈里（Harry Ingham）而命名的。

“周哈里窗户理论”认为，每个人都是由“四种我”组成，分别是：背脊我、公众我、潜在我以及隐藏我。

这四种我分别的意思是：背脊我（blind self）：“别人知道，自己不知道”的部分。

这个领域指的是，我们的某些事情或是态度性格，别人很清楚，倒是我们自己完全没有察觉。

就像是我们的后背，别人一目了然，自己却无法看到。

我们很多缺点都是如此，早就让人看在眼里许久了，自己却丝毫不觉得。

公众我（open self）：“别人知道，自己知道”的部分。

这部分是我们身上人我共知的部分。

比如说，你可能很有唱歌的才能，你知道自己具备这天赋，听过你唱歌的人也知道。

潜在我（unknown self）：“别人不知道，自己不知道”的部分。

第三种我就是，自己不清楚自己的部分，而别人也不了解。

梦游或许可以归类于此，你自己不知道有梦游的问题，你的同事当然也不清楚。

又或者是某种心理的症状，必须出现状况才会爆发，连你自己都不知道有这心理问题，别人一样也不知道。

隐藏我（hidden self）：“别人不知道，自己知道”的部分。

这部分的领域是指，许多的性格或是处事习惯，只有自己知道，但是别人并不清楚。

比如，有些心底的阴暗性格，或许是喜欢恶作剧之类，喜欢趁别人不知的时候使些坏，但是外界并没注意到自己有这情况。

这部分属于我们的负面性格，也是我们内心的隐私。

好了，当理解自己有这四种我之后，就可以把自己的言行清楚定位。

什么时候、什么性格、什么态度，可以分别归属这四类。

利用这样的分类，我们找出自己不同时候的态度，同时也借此理解自己、自我探索，是否自己的性格某些阴暗面急需改正，又是否自己遇到了某件事情，会讶异自己的反应。

比方说，许多人有某种瘾或是癖好，但自己却克制不了，会私下不断地去做，可是当自己清醒的时候，却悔恨不已。

但也有人却不以为意，认为这种瘾或是癖好，只要不伤害他人就好。

这可归于“隐藏我”的部分，至于是否因此部分影响对自己的认知，就看是否有害公德。

通过这些分类，取得对自己各式行为的归类，并不断地自我检视，才能持续增进自我的认知，从而找到内心的平衡与归处。

<<持久幸福力>>

智慧跷跷板三：“自我”与“忘我”你一定有过这样的经验，因为工作太忙，所以无暇他顾，等到忙完的时候才发现，时间过得好快，忙得天昏地暗，只记得做了哪些事情，但是情绪上好像一片空白。这是因为太过投入，所以进入忘我的境界了。

确实如此，当我们注意力放在外界事物上的时候，好像时间过得特别快，也不会有太多的情绪产生。比如说，很多人遇到了爱情挫折，疗伤的方法之一就是寄情于工作，让自己脱离情绪的纠缠，忘掉心中的不愉快。

相对来说，不处在忘我的境界，就易倾向关注自我。

自己的所有感受，会因为外界的变化显得非常敏锐而有所感。

这就是“重心”的安置，也是我祖母跟我说过的“对照思考”，多数的人关注“自我”，“忘我”的人则相对少数。

两端分别是“自我”与“忘我”的这种跷跷板，就是提醒我们，如何将生活重心作个平衡，避免只关注自我，多有忘我的机会反而是好事。

但不要误会，忘我的建议并不是希望大家经常失恋，所以只好忘我地投入工作。

我祖母的意思是，多将关心放在别人身上，多去注意别人是否需要帮助，多对别人施予关爱。

当重心放在别人身上的时候，帮助了他人，其实不仅成就他人，也使自己获得成就与快乐。

人非常奇妙，因为比较与计较所以会有不快乐的情绪产生，但若是将注意力放在关心别人身上时，多半是对方有了需要协助的时刻，友善的基因这时就会不自觉出现，想要施以援手，改善对方处境。

这时候的“比较”会让自己产生相对的“庆幸心理”，进而对比出原来自己是相对幸福的。

就好比你的身边若都是些豪奢阶级的人，不自觉就容易出现相形见绌不如人的感觉，当然这感受并不应该出现，但若我们的注意力是放在身边的弱势者，那会让我们更加珍惜所有的一切。

爱因斯坦说得很好：“一个人学会不为自己而活，才算开始真正在活。

”这是人生高度的智慧哲语。

或许你会认为这位科学天才说的是奉献、牺牲、为他人着想的“利他”大道理，但我看这句话，却同时认为它更是“利己”的座右铭。

不为自己生活，好像是高超的情怀，动人的大我精神，但是真正受益的，更包括自己。

越付出越快乐的道理，只要身体力行之后就会真切体会，那些慈善人士愿意慷慨解囊、贡献所有，就是找到了生命最快乐的源泉。

若我们只是聚焦在自己的身上，我们的世界是窄浅的，我们的人生是沉重的，超负荷承重，最后就会让负重的自己无所适从，好像什么都有问题。

只有将眼光外移到他人身上，并且付出关心，不仅他人得益，而且自己的视野得以开阔，能力得以证明，善心得以落实，这样的跷跷板真会带给生命绝大的健康与喜乐。

智慧跷跷板四：人与神第四种跷跷板，则是我从祖母的平日话语中，体会出的一种平衡心情的跷跷板：这一端是自己，另一端则是上帝。

“主呀，感谢你的保佑，尽管收入不多，但是一家大小都在你的保佑下，平安喜乐！”

“亲爱的天父，这阵子背痛又犯了，但虽然背痛跟了我这么多年，但是感谢你的保佑，它从来不曾让我无法工作。

是你的守护，让我幸福。

“天父，我要再次向你祷告与祈求，并且在你跟前卸下心灵的重担，当我将它交付给你的时候，我知道必能获得你的眷顾，尽管困难尚未立刻解决，但我的心已经开始轻松。

”这些祷告语，我从小就经常听祖母说。

祖母经常低头祈祷，心中有任何的事情，她都不忘低着头双手交握，将心里的所思所想径自与上帝沟通。

她有任何的心愿也是一样的祷告求助。

我常打趣地和祖母说，上帝仿佛是她梦想成真的许愿池，但这确实是祖母减轻心灵负荷，寻求心理平衡的方式。

21世纪，是心灵疾病横行的世纪。

各种精神疾病、心灵压力都是现代人不可承受的负担，压力的来源有埋怨、愤怒、忧郁、不得志等各

<<持久幸福力>>

种不好的情绪。

每个人都该远离这些负能量的情绪，才会轻松自在。

想要远离心理负重，我们可以寻求心理咨询师的协助，只是或许有金钱上的花费压力，也或许不容易找到适合的心理医生；当然或许可以寻求朋友的互谈倾诉，不过有时负面心灵的重量让我们在跷跷板的这一端，沉重得无法举起，有时候情绪实在太过严重了，因此，任何一位想与我们乘坐跷跷板的朋友，都无法以同等的重量让跷跷板两边平衡。

朋友固然是我们心情不好时候的倾诉对象，但是负面情绪的来源太复杂、也太难解，许多情况下心里的幽微角落是不容易被照亮与探索的，好朋友也有用不上的时候。

这就是祖母跟我说的启示，尽管有朋友可以交换心情，但朋友不可能时时刻刻、分分秒秒常伴自己左右，所以我们要寻找的平衡游戏的同伴，亦是生命跷跷板的最好玩伴就是上帝。

祖母总说，只要低头祈祷，上帝就会存在，他可以时刻陪伴我们，倾听我们的心声，在他的跟前，没有任何的重担是无法卸下的。

圣经说：“在人不能，在神凡事都能。”

圣经要信徒相信他、要依靠他，只要能相信神，自然能解决一切问题，因此便可以试着将问题交托给上帝，让我们获得轻松与心安。

从宗教信仰方面理解，这是一种信仰，也是因信心、信念而出现的巨大心灵力量，当我们靠着自己的力量不能克服困难、卸下心理负担的时候，当我们坐在跷跷板这端，沉重得无法高举的时候，那么邀请上帝一同陪坐跷跷板，是心灵轻松愉悦的很好选择。

没关系，或许你不是基督徒，但那并不影响你实行这种跷跷板模式。

只要把上帝换成是上天，或者是你信奉的宗教之神都可以，重点是学会放下、学会摆脱、学会将困难以暂放的方式让自己脱离压力，否则困乏就会拖累我们前进的脚步。

你或许会问：“这是逃避吗？”

这是不负责吗？

卸下重担给上天，问题就解决了吗？

“当然不是，这么做这么想的原因，是学会一个道理，那就是没有什么事情是放不下、解决不了、无法让我们怀抱希望的。

祷告、将重担卸下交付上天，问题并不能立刻迎刃而解，但关键是心境会因此改变。

当心境改变了，我们的思考会灵活，我们不会被恶意负面的坏情绪影响心情、制约了思考与行动。

接着，我们可以以平缓的心情逐渐寻找解决问题的更好方式。

会出现的效果就如《圣经》所说：“若有人在基督里，他就是新造的人；旧事已过，都变成新的了。”

我们常听到很多人在扰人事情经过之后，最希望的无非是换个心情，把过去的沉重不愉快抛诸脑后，重新来过。

放下就是尽快换个心情，仿佛成为新人般地自在。

在一般情况下，人能做的最大努力，往往极为有限，但是当有了信仰的依靠，就如有神助，能够让无助的自己，激发出更大的潜力，这确实是挺神奇的事。

所以，最好的方法就是寻求上天的帮助，学习把心里的重担卸下、让自己前行的脚步轻松。

我祖母的口头禅就是：“懂得放心的人会找到轻松。”

“千万不要说“我的困难很难过得去，因为我欠缺一切能解决问题的资源，面临的困境很难解得开了”。

这是负面的话，你应该要说的是，“虽然我的问题非常严重，但这只是上天让我辨明未来的前进道路，现在虽然不理解为什么会遇到这么大的挫折，但上天一定是要为我开另外一条路，挫折是为了让我转弯绕行到更好的地方。

“你还要说，“我相信这问题虽然困难，但在上天的安排下没有解决不了的，对我来说的大事，对上天来说，都是小事一桩。

“我们为什么要这么说，这么祷告呢？”

那是因为我们有时我们会毫无动力，觉得自己就是做不到、解决不了！

而改变信心就是面对与解决问题的第一步，不怀着信心面对问题，就像是士兵上战场却没携带武器，

<<持久幸福力>>

这才会使自己继续暴露在风险中，问题难以解决。

“信仰”（Faith）、“信念”（Belief）两个观念的对比，恰好建立了人神之间的共处与自处性的呼应。

一方面我们以坚定的信仰，固守内心的世界，凡有倚靠就不致感到孤单；但另一方面，我们的信念却是自由、不受捆绑的无拘束状态，如此就可以得到心灵的高度自由。

懂得与神对话，懂得交付的智慧，会免去找心理医生的麻烦，也会有意想不到的心灵洗涤。

你会因此安然承受生命的重担。

安坐心灵跷跷板不论我们所遭遇的是多大的艰难，领受的是多么严重不堪的打击，所经历的又是如何的无奈与绝望，但都唯有找到平衡才能扭转我们失衡倾斜的人生处境。

现代生活中要保持心理平衡并不容易，因为媒体的信息轰炸会带来太多的比较，你会看到美丑的极度对比，你会看到贫富的悬殊差异，你会看到很多不公平不公益的事情发生，这些都是现代人面对的状况。

因此我们的心里动辄出现各种价值观、差异感，导致不平静、不平安、不平衡。

而甩掉这些心理负荷的最好方式是把心中过重的烦恼与比较尽量放掉，把轻忽的快乐多加上一些，时时记得调整情绪跷跷板的平衡。

你知道，心理不平衡就会直接影响生理健康，反之，生理不平衡也同样影响心理健康，这是我们生活中相对的平衡元素。

同样的，你可以寻找自我心中会出现的相对元素，像是容易让你矛盾、不知如何应对与调适的元素，造成每个人情绪失衡的原因不同，但可借用跷跷板方法，将你希望平衡的事物放在跷跷板上。

比如，工作与家庭、友情与爱情等等，然后将其设在心中跷跷板的两端，自行拿捏重量，寻求最能让你身心安定的平衡感。

“布朗，怎么不去玩跷跷板？”

“有一次我祖母看我不想坐上跷跷板时这么问。”

“杰克那么胖，我只能悬在半空中，我不要玩儿。”

“杰克是隔壁邻居，是个胖小子。”

“布朗，你往中间坐，就不会悬在半空中了。”

“祖母边说边抱着我坐在靠中间支点的位置，当然她是对的，因为对称力量的改变，情势有了好转。

不要怕你的对面可能正坐着一位大胖子，只要找到平衡点，然后坐上去，还是可以达到平衡的效果。

再想想我祖母说的，“懂得放下的人会找到轻松”，我可以补充一句，“懂得平衡的人会找到心安”

。

<<持久幸福力>>

后记

结语：清点你的幸福

依照财务制度，每到一段时间段的末尾，都会清算这段日子以来的账目，从整理所得的结论，来理解经营的成效。

人生呢？

是否也应该同样清点过去，厘清这段日子以来的得与失呢？

好日子的比例“你的薪水这么高，真是很幸福。

”泰瑞莎从高薪水来认定别人很幸福。

“你工作这么轻松，真是没人像你这么快乐了。

”戴尔边叹气边对朋友说。

如果走到了人生的最后阶段，到了开始清点自己这一生是否快乐幸福的时候，你会以什么为标准，来给自己答案？

“我这一辈子运气不错，钱没有少赚，过得很富裕，感谢上帝给我的好日子。

”“和别人比薪水，我一辈子不算特别好，可是工作还算轻松，仔细想想，大部分的日子都还算不错。

”“若是要问这辈子过得如何，我认为还算可以，虽然钱赚得不多，工作呢也有些辛苦，可是我身体健康，说起来也不必抱怨，过得去就好了。

”“我呢，什么都没有，就是有对好子女，很乖巧，而且工作很认真，让我很放心，对于我这就够了。

”金钱、工作、身体健康，甚至家庭情况，想想若是以这些作为衡量我们一生过得如何的标准，你满意过去的人生吗？

我的会计师鲍勃告诉我：每一个人都像是精算师（finance actuary），只是精算的内容不一样。

有的人对于金钱特别在意，有些人则注重工作负担的多少，也有人在意的是身体健康。

精算师，嗯嗯，很好的比喻。

往以后的人生看一看，当到了生命尽头要结算这一生时，你的结果是“盈余”还是“负债”呢？

你达到了想要的结果吗？

多数人可能只从一个答案来评论这一生的结果，那就是好日子和坏日子，看哪一个会多些。

“每个人希望拥有的都不一样，对好日子的定义也不同，当然也就没有绝对的对与错，毕竟每个人价值观的差异很大。

”在一次演讲座谈会上，一位观众对我这么说。

“是，每个人的价值取向不同，经历的生活压力与情境也不同，当然追求的重心也有差别。

但是，如果人生只选一堂课，我相信每个人都希望上一堂能让自己过得快乐的幸福课。

我想象的是，现在的人已经非常辛苦了，若还需绞尽脑汁精算薪水高低、工作是否轻松，还有身体与家庭的状况，实在很难快乐起来。

当然，这些方面还是很重要的，但我想告诉各位的是，如果有一种日子，不必等到生命终点再进行清算，而是平常就可以很快乐、很满足，重要的是，不仅自己有取得成就的满足感，还能将美好的正面感受传递给他人，你是否会考虑过这样的日子，换个更好的生活标准？

”我想的是，若能把满足快乐的重心，不只在上面几个项目打转，而是尽量转到另外的思考，让心中的正面感受自然产生，这不是很好吗？

“另外的思考是什么呢？

”好几个人同时发问。

于是，我说了特雷莎修女的小故事。

特雷莎修女的答案导演克伦德雷卡（Gjon Kolndrekaj，知名意大利纪录片导演）执导纪录片的念头最初来自于他母亲的表姐-特雷莎修女（Mother Teresa）。

克伦德雷卡曾经要求他的阿姨特雷莎修女花几个小时和他一同到一处特别的地方。

他带着特雷莎修女到一个地方，在那儿会有一位显要的艺术师为他们作画。

<<持久幸福力>>

在作画的时候，特雷莎修女告诉克伦德雷卡：“如果你有意从事神的工作，那么你每天早上起床的时候，都应该数数自己的手指头，要做5件对人类有益的善事；而到了晚上，你必须要清点哪几件事情已经做到。

每一件人道的善举，都应视为应上帝而为。

”从此，克伦德雷卡开始全心致力于纪录片的制作。

你会每天起床前，勉励自己今天要做几件有益的事情，每天睡觉前看看早上设定的目标完成多少吗？特雷莎修女勉励外甥克伦德雷卡的话就是：随时检验反省自己，每天到底做了哪些有益于他人的好事，无论从事的是什么工作，都该想想可能联结到的获益人群会是哪些。

如果每天入睡前能告诉自己，没有虚度一天，的确做了有意义的事情，这就是幸福的一天。

帮助他人，看似获益的是对方，但最大的受益者会是自己，因为有能力与机会帮助他人，表示自己能有多余的正面能量带给对方，成就好事，从帮助他人反馈到自身的成就感与踏实感，是幸福的最好内涵。

《圣经》上说：“施比受有福。

”但是上帝可不是要我们自己受苦、自我牺牲，无私地帮助别人，然后只为了得到人性的光辉与可贵。

当然，获得尊敬与肯定也是助人者的收获之一，但这只是附加价值而已。

那主要价值是什么呢？

主要价值是，你的受益比对方大很多。

自我的价值是因为付出而感到深刻的存在感，比如从对子女的付出来看，你会反馈到自己身上的，不是只有外人对你的好评，或是子女的感恩而已，还包括你会在付出的过程中隐约感受到自己的价值，肯定了自我的生存意义，找到生命发挥的实践机会。

人生不容易算得仔细，即使你是很棒、很聪明的生活精算师，也不容易把一生的好与坏都仔细评比，相互抵消后，看自己到底是好日子过得多，还是坏日子过得多？

与其伤神费心地算尽利弊得失，还不如按照特雷莎修女的说法，这些好事都是应上帝而为。

她告诉我们的是，做了任何好事不要认为是自己的功劳，这些行善的机缘只是上帝假我们之手的作为而已，我们只是代劳者，不必觉得自满与骄傲。

做过就好，做过就忘，做好事不必伤脑筋，这是最好的行善态度了。

所以，想过好日子，你不需特别精算，只要你做了有益他人的事情，就会在幸福存折里面自动存款，存下的是造福了他人的满足、减少了一个未竟的遗憾；存下的是受助的对方也想延续你的善意，从而依照能力适时地再帮助下一个等待救助者；存下的是自己能力的提升与自我的肯定；存下的是盈满心中的正面能量。

发现了吗？

帮助他人，做了有益他人的好事，幸福感的存折就自动产生利息，甚至收益惊人。

不管多少，现在的你已经拥有一些来自金钱、工作、身体、家庭等不同方面的成绩，这部分用一只手的指头就能算完；接着，不妨照着特雷莎修女的建议，再举起另外一只手，用指头计算助人的友善记录，好让未来的你，每天拥有快乐的感受。

真的，不必当聪明绝顶的生活精算师，真正聪明的人只要懂得当个快乐的慈善家，尽管只是一点儿小事，都将拥有不可思议的快乐与幸福。

罗丹（Auguste Rodin, 1840~1917，法国雕塑家）说过：“美是无处不在的，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

”幸福也是同样的道理，你绝不缺少幸福，缺少的只是发现。

只要随时肯做好事，帮助他人，你发现的将会是数不完的人生幸福。

<<持久幸福力>>

编辑推荐

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>