

# 快乐的秘密



你跨越千山万水，只为寻求快乐，然而它却在每个人的身上……

——贺瑞斯

# 目录

序 幕 .....	3
一段车程 .....	4
相 遇 .....	6
态度的力量 .....	16
当下的力量 .....	27
自我想象的力量 .....	35
身体的力量 .....	46
目标的力量 .....	60
幽默的力量 .....	67
宽恕的力量 .....	75
给与的力量 .....	82
关系的力量 .....	89
信心的力量 .....	96
尾 声 .....	106

## 序 幕

你跨越千山万水，只为寻求快乐，然而它却在每个人的身上……

——贺瑞斯

问人们他们最想从生命获得什么，你最常得到的答案将会是：“我只要快乐。”既然每个人都要快乐，为什么这么少人得到呢？为什么制药厂成长最快速的药是抗抑郁剂呢；为什么认为自己快乐的人那么少呢？是因为我们找错了地方吗？

我相信我们都有快乐的力量，那跟你有没有钱，做什么工作，或住在哪里一点关系也没有，不论你现在的处境如何，你不只有快乐的力量，更可能经验到源源不绝的快乐。

快乐不只是远离沮丧和不幸，更是一种欣喜的感觉，一种对生命的满足与喜悦。这并不是说你必须持续处于狂喜状态，毕竟，很多时候我们会因为个人的不幸遭遇或失落，而使生活自然地陷入哀伤、悲惨及失望之中。但是，有许多方法可以让我们面对这些经验，而通常，我们都能够把生活再度调整回舒适的状态中。

跟寓言故事不同的是，书中的所有角色都是根据真实的人物来塑造的（中国老人则是结合了我所知道的一些智者的言论）。当然，我改变了所有人的名字和背景，期望这对故事有所帮助，但是毋庸置疑的，如各章节所述，他们的确都克服了个人的危机，并且找到生命中的快乐。我希望这些人的故事。能够激励读者撷取一些经验和例子，并期待你找到自己生命中源源不绝的快乐。

亚当·杰克森

1995年3月

## 一段车程

这要从一个又湿又冷的十月天傍晚，他开车回家的路上开始说起。晚上 8 点钟，他这个礼拜第三次在办公室加班。天空一整天都阴霾沉重，就在他回家的路上，老天终于决定要大大地发泄一番--大雨倾盆而下。

收音机传出一个问题，打断了他的思绪。这是一个很简单的问题，一个年轻人从来没有仔细思考过的问题，而答案却让他困扰。

这个问题曾经被拿去作过一项全国抽样调查，结果发现，只有 2% 的人认为他们自己是快乐的，而少于 10% 的人能够记得一次（或一霎那）真正快乐的经验。这是个简单直接的问题，收音机里的电台主持人问听众：“你快乐吗？”

这个问题让年轻人突然想到自己的生活。他的生活没什么好挑剔的：他的身体健康，有一份好工作，收入足够负担任何帐单，偶尔还可以稍微奢侈一下，他有一些亲近的朋友，家庭也很美满。可是除了这一切之外，他感觉内心空泛，对生活毫无幻想可言。他感觉少了些什么，虽然他不知道是什么，可是他的确感到生命中少了什么东西。他可以用许多种字眼形容他的生活，可是绝不是“快乐”。

作家梭罗曾说：“大多数人都活在他们寂静的绝望生活中。”年轻人想着，这倒是对他的存在作了个很恰当的描述。每天，从开始到结束犹如一场搏斗，一天接着一天，每天都重复着相同或类似的挫折与压力。他越来越清楚地感觉到，他已经陷入一场无边无尽、千篇一律的单调生活中。他年少时的那些希望和梦想呢？童年时的欢乐日子又到哪里去了呢？这场挣扎到底是从什么时候开始的呢？

他曾看过一些宗教哲学家说，生命就是一场持续不断的挣扎，年轻人不能接受这样的说法。“的确，”他告诉自己：“生命不只是这样。”他感到困惑、失落，版权归原作者所有，想要更多免费精华学习资料，请光临 <http://www.admway.com>

有如走入迷宫一般,不知道自己是怎么走到此处的,也不知道出路在哪里,这时,年轻人的思绪被打断了,不过这一次是因为汽车引擎盖上突然冒起了烟雾。

"该死!屋漏偏逢连夜雨。"年轻人仓惶地把车子开到公路的路边。走出车外,打开引擎盖,一股冒着热蒸气的烟雾蒙上他的脸,使他不得不倒退几步。

他脱下夹克盖在头上,以阻挡一些风雨,然后走了一英里半的路程才找到一个距离最近的电话亭。他打电话给道路救援服务中心,接线生告诉他,服务人员将会在一个小时左右到达。他没别的办法,只能再走回车子去等。

一个回音在他脑中响起:"这一切到底是怎么回事?问题到底在哪里呢?"当然,他得不到答案。他也不期待有答案。他所能听到的只有身旁车子呼啸而过的声音。

又湿、又冷、又累、又沮丧,年轻人走回车子那里。他没有感觉到这个事件将是他生命中的一个转折,他不知道自己正走在一条探索快乐泉源的道路(虽然在几年后,他微笑地赞同了。)

## 相 遇

当年轻人一走到车旁，他注意到一个人正弯腰察看他的车。这个好奇的旁观者是一位穿着白色罩衫，头戴鲜黄色棒球帽的中国老人。他脸上的线条柔和慈爱，头发花白，不过令年轻人印象特别深刻的是他的眼睛，那是一双深邃、暗棕色、微笑的眼睛。

老人微笑着对年轻人说："这暴风雨真是太棒啦，是吧？"

"又湿、又冷、又倒霉。如果你问我的话。"年轻人喃喃自语。老人对年轻人的话不以为意，继续说："你可以感觉到一股精力吗？还有空气中那股新鲜的味道，你不觉得这很棒吗？"

"我可不觉得。"年轻人在心里想着，没有说出口。他仔细看着老人，暴风雨在他离开车子时是不是曾经停止过？他发现老人的身上一点也没有湿，完全没有一滴雨水。不过在年轻人开口之前，老人又说了："所以，你打算怎么办？"

"我能怎么办？他们说我要在这里等一个小时，修车的才会出现。"年轻人回答。

"人生真是充满了惊奇，不是吗？"老人说着露齿而笑，"那，到底是出了什么问题呢？"

"我也不知道，"年轻人解释着："我开到一半，引擎就开始冒烟了，然后就坏啦。"

"好吧！我们来看看。"老人卷起了袖手，把头探到引擎盖下准备检查车子。几分钟之后，老人抬起头，转身对年轻人说："你别太担心，这车子没坏。"

"感谢老天！"年轻人松了一口气。

"你可能只要花个万八块……不过我保证一定可以修好的。"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肩膀上，笑着说："我当然是开玩笑的。"

老人转身拿出一把钳子，不过碰到年轻人的眼光时，他停了一下，然后又转向引擎，"这可能永远不会发生，你知道吗。"

"什么？"

"不管是什么，就是那些困扰你的事。"

"我没有什么困扰啊！"年轻人说。

"喔！这样……那很好啊！"老人说着又拿起另一把螺丝起子，继续在引擎盖下修车。

"你看起来好像今天过得不错。"年轻人说。

"当然！当你到了我这把年纪，"老人说："只要你能站在这片土地上，就是个好日子！"他转身面对年轻人说："如果你问我的话，人生太短又太珍贵了，你没时间浪费在觉得倒霉上。你知道人类的平均寿命是 76 年吗？这只不过是 3952 个礼拜！而其中有 1317 个礼拜会花在睡觉上，那就剩下 2635 个礼拜，也就是 63240 个小时可以活了！你几岁呢？"

"33。"

"所以，如果你够幸运可以活到平均寿命的话，你也只剩下 1114 个礼拜可活了！"

"你倒是很乐观啊！"年轻人语带讽刺地说。

"这只是告诉你时间很珍贵，这么珍贵的时间别花在不快乐上。生命就是要让你去过的，每天都该是欢乐而不是痛苦的。它应该像晴天在田野中散步一样，而不是在永不停歇的暴风雨中搏斗。"

年轻人觉得背脊一阵发麻。这老人怎么会知道他的感觉呢？他试着说服自己，这只不过是巧合罢了。毕竟，这老人是不可能看得透他的心思的。

"我常常觉得很惊讶，为什么有那么多人要选择快乐。"老人说完转向引擎，继续修汽车。

年轻人也转向车子引擎，他问道："你是什么意思？人们会不会快乐，这依他们的环境和情况而定，是发生在人们身上的事让他们快乐或不快乐的。"

"当然，你说的也对。不过，如果你的快乐是决定于你的环境和情况，那为什么有人可以经历到跟你一样的经验，却有完全不同的感受呢？我认识两个人，他们在同一场车祸中受伤了，一个很沮丧，另一个却整天笑嘻嘻的。"

"他们的反应为什么这么不一样呢？"年轻人问。

"很沮丧的那个人不断愁苦地问自己：'为什么这种事会发生在自己身上呢？'而另一个人却说：'感谢老天，我还活着！'。这就像一首诗里面的句子：'酒吧里的两个人看着窗外，一个看见尘土，一个看见星光。'我不认为一个人的情势，

不管是好的或坏的，有力量让人觉得快乐或不快乐。"老人继续说："而你对情势的观点影响了你的感觉。毕竟，一个

看见杯子里还半满的人，和一个看见杯子已经半空的人，哪一个是比较快乐的呢？哈！我找到了……你可不可以把扳手拿给我？"老人伸出一只手。

"好，"年轻人把扳手递给老人，然后说："可是，有些事一定会让你感到快乐或不快乐的。"

老人放下扳手，转身看着年轻人，他说："那，什么会让你快乐呢？"

年轻人想了一下，他说："我也不确定，我想有更多钱大概会比较快乐吧。"老人弯下腰，在工具箱里找出另一个工具。"你真的认为金钱能带来快乐吗？"他问。

"我不知道，可是至少它让你的不幸感觉比较舒服。"年轻人露出一抹微笑。

"有道理。"老人也露齿而笑，"可是，比较舒服的不幸，还是不幸啊！你可能在一个比较舒服的环境中，可是你却跟一无所有的时候一样觉得不舒服。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。然而，我们都知道，他们的不幸与沮丧完全跟穷人一样。金钱可以买到的只是物品，就像你的车子，可是这只是暂时的满足，并不能为你带来长久的快乐。"

年轻人看着马路上一辆辆飞驰而过的车，想着老人所说的话，老人则拿着钳子转身继续修车。

"那不同的工作呢?"年轻人突然说:"我想我如果换另一个工作的话,可能会比较快乐一点。"

"你现在开始听起来比较像个石头切割工人了。"老人笑着说。

"什么石头切割工人?"

"在我的国家,有一个故事是说,一个不快乐的石头切割工人,他希望成为其他类的人,在生命中有个不同的地位。有一天,他经过一个有钱的员外家,看到他家里有一些很棒的东西,他想到这个员外在城里会是多么受人敬重啊!他很羡慕员外,并希望能够成为像他一样的人,这样他就不再是一个卑微的石头切割工了。

"正想着的时候,他竟然就真的变成了这个员外,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,可是他也同时拥有了想都没想过的敌人。然后有一天,一个官员经过这座城,车队围着许多的仆人和护卫。每个人都要向这个伟大的高官跪拜,他是更有权力和更受崇敬的人。这个石头切割工人,现在是个员外,却希望自己能跟这个高贵的官员一样,有众多的仆役和侍卫保护他的安全,而且也比别人更有权力。

"他的愿望又实现了,他马上变成了官员,成为全国最有权力的人,每个人在他面前都要鞠躬跪拜。可是这个官员也是全国最令人害怕和讨厌的人,这是为什么他需要这么多侍卫和仆役的原因。此时,他在马车里觉得非常闷热不舒服,他抬头望着天空又白又热的太阳,他说:'多么伟大啊!真希望我就是太阳。'马上,他又如愿地变成了太阳,高挂天空照耀大地。但是一片大乌云飘了过来,遮住了阳光,他又想:'云真是太了不起了!真希望我能跟云一样。'结果他马上又变成遮住阳光的云,不久,一阵风吹过来,把云吹走。'我真希望能跟风一样强大。'他想着的时候,又已经变成了风。强大的风可以把树整棵拔起,也可以摧

毁整个村庄，可是它却怎么也吹不动大石头。石头屹立不摇，抵抗着风。'石头真是太坚强，得像石头一样有力啊！'他想着。

"然后，他变成了抵抗风的大石头。现在他终于满意了，他是世上最有力的东西了。可是他突然听到了一个声音：铿！铿！铿！斧头敲击着石头，把它劈开，一片一片地劈开。'还有什么比我更强大有力呢？'他想，低头一看，在石头底下拿着斧头的正是一个……石头切割工人！

"许多人终其一生都在寻找快乐，却从来都没有找到，原因就在于他们找错了地方。你如果面对东方，你就看不到太阳下山，你如果在身边团团转，你就找不到快乐。这个石头切割工人的故事告诉我们，你光是改变生命的一些事，是无法找到快乐的，除非，你改变自己。"

"可是我还是不明白，"年轻人说："个人的悲剧和失望呢？人们怎么可能面对这种情境还快乐得起来？"

"我们就像一艘船，"老人继续说："航行过人生的海洋，风和暴雨--自然的灾难和悲剧--会来了又走，可是只要你控制好你的舵和帆，你就可以航行到任何你想去的地方，

风和暴雨都阻止不了你。事实上，风和暴雨还是可以丰富你的人生，全凭你怎么看它们。"

"我不太理解你说的。"年轻人说。

"暴风雨会清理空气，并带来雨水，生命怎么能够没有雨水呢？那就会没有彩虹，万物不能成长，生命也不会丰盈。暴风雨带来风，而如果你知道如何驾驶你的船只，你可以利用风的力量为你带来好处。"

"我懂你的比喻，可是我不同意。厄运怎么可能会带来好处？"年轻人说。

"你没听过因祸得福吗？"

"当然，我听过。可是那只不过是个谚语，我从来没有碰过这种事。"

"也许那是因为你从来没去注意过。每一件事的发生都是有原因、有目的的，它带来的课题将会丰富你的人生。很多人在人生中飘流，被情势所困，任暴风雨摆布，那是因为他们忘了自己还有舵和帆，也不知道利用它们。他们不知道如何驾船，却责怪天气。他们没有看清一点，不论环境和情势如何，他们还是可以选择快乐。"

"可是你不能选择所有的感觉啊！"年轻人坚持。

"只要是真诚相信的事，对你而言是真的，那么你就会很小心地选择应该怎样去感觉。"老人说。

年轻人争辩着："你确定一个人不管遭受什么样的状况，都可以选择快乐？那么，一个残废的人，或瞎了，或又聋又哑，这种人怎么可能快乐得起来？"

"很明显地，你没碰见过残废的人。"老人说："一个比你更不幸的人会让你更快乐，我知道这听起来可能有点奇怪，可是这却是真的。你知道海伦·凯勒吧！一个终生又瞎、又聋、又哑的人，当别人问她，身上有这么多缺陷，她的人生怎么过呢？你知道她回答什么吗？"

年轻人耸耸肩。

"她说，"老人继续说："当一个盲人并非不幸，不幸的是无法忍受看不见。"相似的道理，财富、健康、名声和权力并不能保证你会快乐。拿破仑，当时是法

兰西帝国最有权力的皇帝，有人问他是否感到快乐，他回答说：“我所能记得的快乐时光不超过六天。”

年轻人听了十分惊讶，“一个残废的人如此快乐，而一个拥有这么多财富权力的人却不快乐。为什么会这样呢？”

老人停下修车的工作，转身面对年轻人，他说：“快乐，是生命中最伟大的礼物，而这是每个人都有的。你找不到快乐是吗？”那你去创造它啊！不管你的情境怎么样，你都有创造自己快乐的能力。”

“你怎么创造快乐呢？”年轻人问道。

“这个宇宙是由一些法则所掌握的，万事万物因为有这些法则才有了秩序。从日升日落，到四季的变化，都证明了自然是有法则的。科学家们发现了很多这类的法则--地心引力、自由落体和磁性原理等等。不过也有一些不那么有名的法则，譬如其中之一就是快乐的法则。”

“快乐的法则？”年轻人疑惑地问道：“那是什么？”

“有十项永恒不变的原则，如果跟着原则走，就可能创造出快乐来。许多人在追求财富的过程中放弃了一些原则，也有很多人根本忘了，不过还是有一些人相信，并且保留着对它的信心，这些人相信这些‘秘密’的法则是存在的。”

“我怎么找到这些秘密呢？”年轻人问道。

“等一下……就快好了。好……完成了！跟新的一样。”老人边说边把手在衣服上擦拭着，“你很快就会发现的。这个……拿着。”他说着拿出一张纸条递给年轻人。

年轻人低头看着纸条，发现纸条上没有写任何法则或秘密，只是写着一排人名和电话号码，他把纸条翻过来，以为背面会写些东西，可是背面完全空白，什么也没有。

"这是什么，秘密写在哪里？"年轻人抬起头，可是老人已经不见了。"喂！"他叫着，在车子附近走了一圈。"你在哪里？这只是一张名单啊！"他一面叫着，一面在高速公路上来回张望，就是没有看到老人的影子。

一辆维修拖车慢慢地靠过来，停在年轻人的车子前面，年轻人快步走过去，打开拖车的门。

"这只是一堆人名，没有什么秘密……"年轻人说到一半突然停止了，那个维修员并不是中国老人。

"怎么样？"维修员爬下车来。

"等一下，"年轻人说："老人呢？"

"什么老人？你在说什么？"维修员一脸疑惑地说："你打电话说车子坏了，不是吗？是你吧！"

"对！可是已经有人来过了，而且也修好了……那个中国老人……"

"什么中国老人？我打电话回去问问看，可能有人先来过了。没什么好奇怪的，这种事经常发生的，服务中心的人很忙，有时候会把同一件故障通知给两个维修员。"

维修员爬回驾驶座，用无线电接通了服务中心。几分钟之后，他又爬出来。

"他们说只通知了我，这些都记录在电脑上。而且，在这一区，我是惟一一个今天晚上有任务的。反正不管怎样，我人在这儿了，先帮你检查一下。你可以发动车子吗？"

汽车很快就发动了，而引擎也运转得很顺畅，维修员伸出手来，示意年轻人可以熄火了。

"一切都很正常，"他说："看不出有什么问题。"

维修员离开之后十分钟，年轻人还坐在车子里，百思不得其解，老人为什么突然就失踪了。他到底是谁？从哪里来的呢？他说的快乐的秘密又是什么呢？又过了几分钟，年轻人发动汽车，继续往家的方向前进。他的问题找不到答案，惟一的线索就是手中的纸条，以及上面的十个人名和电话。

## 态度的力量

一回到家，年轻人就拿出老人给他的纸条，开始打电话给上面的人。他与其中六个人联络上，另外四个不在家，不过他已经留了话，让他们回电给他。当他跟这些人联络的时候，有一件奇怪的事引起了他的注意，那就是这些人一听到他提到中国老人的时候，都马上变得很兴奋、很主动。年轻人在隔周开始安排和这些人见面。

贝利·凯斯特曼，是名单上的第一个人，他在当地学校当老师，虽然第二天的课要到下午五点才能结束，但是他答应在下课后跟年轻人见面。

当年轻人进到他的教室时，凯斯特曼先生正在改学生的作业。他的外表看起来还很年轻，年轻人猜想他大概不是 40 出头，就是不到 40 岁，绝对不会太老。

"嗨！请进！请进！"凯斯特曼先生热情握着年轻人的手说："见到你真是太高兴了，请坐。"

年轻人坐定了之后，凯斯特曼先生继续说："听说你昨天遇见中国老人了？"

"是的！他帮我修车。"

"我的天啊！他真是样样精通啊！那他跟你提过快乐的秘密了？"凯斯特曼先生说。

"是的！你知道内容吗？"年轻人问道。

"喔！当然！"

"真的有效吗？"年轻人问道。

"基本上，是的！15年前，我陷入人生中最大的低潮，我刚失去了工作，住在一间离家乡500公里远的小套房里，我没有什么朋友，感觉简直遭透了，几乎要崩溃了。我就像快要被一堆乌云给吞噬，怎么样也看不清未来。

"有一天，我独自坐在公园的椅子上，眼前是美丽的湖景，可是心里却塞满了像烂泥巴似的各种问题。几分钟之后，我突然发现有一个中国老人不知什么时候坐在我旁边了。"

年轻人想起自己跟中国老人相遇的经历，脊椎骨不禁凉了起来。

"我可以做一些笔记吗？"年轻人问道。

"当然可以。"凯斯特曼先生继续他的故事说："那时候的我，很明显就被人看出正被什么困扰着，可是我仍然很惊讶，那个老人竟完全知道我的心事，好像可以看透我似的。我们谈了一会儿之后，他告诉我，他正要去拜访一个朋友，那个朋友现在非常的沮丧。他说：'我的朋友其实只是忘了那些快乐的黄金定律罢了。'我当然没有听说过什么快乐的黄金定律，不过他很快地又跟我解释：'很简单。只要你下定决心，要多快乐就可以多快乐。'

"我那时并不太了解他说的是什么意思，可是后来我发现，他说的的确是真的，而且老实说，我发誓，那些简单的定律是我这一生所学会的重要的课程。其中我认为对我最重要的，就是态度的力量。"

年轻人听得入神，凯斯特曼先生于是继续说："我解释给你听。就像许多人一样，我一直认为应该是事情让我快乐，然而事实却是，我们可以让自己快乐。

我记得有一次看到一场催眠表演。台上的人都被催眠了，然后有人给他们一颗生洋葱，催眠师告诉他们说，这颗生洋葱是他们这辈子吃过的最美味的水果。这些人于是开始舔着嘴唇一大口一大口地吃青洋葱，然后又有人给他们一颗桃子，催眠师告诉他们这颗桃子是腥味十足的胡萝卜，这些人咬了一口桃子之后，马上把它吐出来，好像吃了什么恶心的东西似的。'

"这就是他们在催眠状态下被要求对洋葱和桃子作出的'态度'。你可以看到，我们在成长的过程中，经常以负面或消极的态度面对事实，而这态度就是造成我们不快乐的原因。"

"什么样的负面消极态度？"年轻人问道。

"最好的例子就是我们对生命的期望。譬如，我向来都是被教导着做最坏的打算来面对事情，因为这样就比较不会失望。"

"对啊！我也是被这么教的。这说法很有道理不是吗？"年轻人附和。

"这是一般的说法，可是它是错的。"凯斯特曼先生说："而这会摧毁我们的梦想，阻止我们体验快乐的感觉。"

"怎么会呢？"年轻人说："如果你已经有了最坏的打算，它真的发生时，你就不会太失望，因为你已经有了心理准备，可是如果它没有发生，你反而会很惊讶。如果你总是期待着最好的，你只会让自己承受更大的失望罢了。"

"我知道这样说听起来很有道理，可是，如果你总是期待最糟的，你就可能总是碰到最糟的。我可以证明给你看。现在你看看这个房间，试着注意所有棕色的东西。"

年轻人环顾房间一圈，看到许多棕色的东西：木制的画框、椅子的扶手、木质窗框、书桌、书和其他许多小东西都是棕色的。

"好，"凯斯特曼先生说："现在闭上你的眼睛……"

年轻人闭上了双眼。

"……然后告诉我你看到的所有……蓝色的东西。"

年轻人笑了起来，"我没注意到有什么蓝色的东西。"

"张开眼睛，"凯斯特曼先生说："你看看，这里有很多蓝色的东西。"

的确，蓝色的东西有：一个蓝色的花篮、蓝色的像框、蓝色的地毯、桌上有个蓝色的资料夹、书架上也有蓝色的书，甚至，凯斯特曼先生穿的也是蓝色的衬衫。他越注意蓝色，就发现越多东西是蓝色的。

"看这些你没有注意到的东西！"

"可是你骗我。"年轻人说："你要我找棕色的东西，而不是蓝色的。"

"这就是我要说的重点，"凯斯特曼先生说："你要找棕色的，所以你就只看到棕色的，而忽略了蓝色。你的人生也是这样，你一直要找最糟的，所以就总是看到最糟的，而错过了那些好的。"

"这也是为什么很多有钱人和有名的人--那些拥有你所能想到的所有东西的人--还是会沮丧，很多还染上了药或酒瘾。他们把注意力集中在他们没有的事物上，而不是那些他们已经有的，所以他们就只看到人生中的贫乏。"

"相反的，很多人生活在很朴素的环境中，可是依然十分快乐，那是因为他们看到了自己所拥有的。这也就是为什么，一个看到杯子还半满的人，会比看到杯子已经半空的人，来得快乐。

"所以你看，这跟我们一般的想法截然不同，任何身外之物--金钱、车子、名声和财产--都跟快乐无关，而是我们对生活的态度决定快乐与否。所以，要体验快乐，并不需要更多的金钱、更大的房子或更好的工作，而只要改变我们的态度。

山谬·强生写过这么一段文字：

一个人的内涵之泉必须涌自他的心灵：而一个对

人类的自然知之甚少的人，要以改变自己的本性去寻

求快乐，并竭尽一生的力量去寻获生命中的芬芳果

实，却终将悲伤于他所失去的。"

"我从来没有注意到这一点，"年轻人说："不过我想这听来也有道理。"

"很有趣吧？如果你一直想着最坏的情况，你就会把事情往坏的方向引导。"凯斯特曼先生说。

"真的是这样吗？"年轻人问。

"嗯，我举个例子给你听，如果你将要在上百人的场合发表一场演讲，你可能会很紧张，还不断地想象各种最糟情况的发生，譬如，你可能会当场忘了自己要讲的话，你可能会紧张得结结巴巴，你还可能在上百人面前让自己看起来像个白痴一样。如果你一直想着这些，你怎么能好好地准备演讲词呢？这会增强你的信心；还是让你觉得更紧张？"

"当然是更加紧张了。"年轻人坦承。

"当然是这样，谁不会呢？我们生活中的许多其他事情也是这样。一个躺在床上想着今天将会发生什么不幸的人，和一个期待今天将会很美好的人，哪一个人比较容易从床上爬起来面对新的一天？哪一个比较容易享受这新的一天？"

"我懂你的意思了。可是万一你碰到超乎意料中的事呢？如果坏的情况发生怎么办呢？"

"记得黄金定律：你可以选择自己的感觉！在任何情况下，你都可以选择要看蓝色和棕色，同样地，你还是可以从任何情况中看到好的那一面。"凯斯特曼先生说。

"那如果没有好的那一面呢？"

"当然，有时候当悲剧降临到我们的生活时，可能很难找到好处。可是，应付悲剧的方法就是去找到积极的一面，在悲伤中找到有意义的东西。父母最大的悲剧可能是失去他们的孩子，在很多这类的情况中，惟一能使我们从悲痛中复原的就是去创造某些积极的意义。

"譬如，在加州，有一个母亲的 13 岁女儿在路上被酒醉驾车者撞死了。当这个母亲发现，这个驾驶员有酒醉驾车肇事的记录，而法律竟然没有保障大众免于他这类人的危害。于是，她发起一个全国性的组织--反酒醉驾车妇女组织。这个组织成功地游说国会议员通过一项反酒醉驾车法，并且很快地扩及到加拿大、英国和新西兰等国，而拯救了上百，甚至上千条人命。这完全因为一个女人把失去女儿的悲痛转化成更积极正面的行动。

"人生中的所有经验，都带有许多方面不同的意义，我们只需要选择去寻找它。就可以找到，举例来说，我当年遇到中国老人时，我丢了工作，而我只是想

着，自己是个失败者，而且可能永远也找不到其他的工作。可是那天和中国老人有了一场长谈之后，我开始看见，丢了工作可能对我有某种非常正面的价值。"

"失业怎么会是正面呢？"年轻人问道。

"首先，它给我一个机会让我可以开始新事业。"凯斯特曼先生说："所以，与其对失业终日沮丧，我不如用热诚、乐观，开朗的态度去面对。记得这个：我们接触事件的意义--非事件本身--是决定我们对事件的感觉。"

"以这种态度来想的话，失业表示将有一个新的开始，一个我人生的转折点。当我诚实地面对自己的时候，我承认，找对工作从来都没有热诚过。而现在我有一个机会可以重新思考，我到底想做什么。我希望能够做点不一样的，有正面价值，对社会真正有贡献的事情，我决定要当一个老师，于是我又回到学校去进修。"

"我给你另一个好例子，"凯斯特曼先生说："想象一下，你跟女朋友分手了，你可以决定这意味着：你是个没有吸引力、不可爱的人，也永远找不到女朋友了，那么即使你遇到别的女孩子，你也无法再发展另一段关系了。或者，你可以想成，跟女朋友分手表示你有机会找到更好的。更适合你的人。你看，截然不同的态度，随你怎么决定都行。"

"你可以赋予生命中任何一段经验一个正面的意义。在世界上的某些地方，甚至把死看成是人生一个值得庆祝的时刻，因为他们相信，人死后灵魂会回到真正的家，在那里我们可以和所有的爱人、家人相遇。"

"可是要把每个情况都想出个正面的意义并不容易啊！"年轻人坚持。

"如果你不想的话当然不容易罗！如果你无法看到正面的意义，那表示你根本不想去找。我们也可以用正面的问题来问自己，以创造出正面的态度，以我

可以从这次经验中学到什么益处？'来代替问自己：'为什么这种倒霉事会发生在自己身上？''

"这样问就可以了吗？你可不可以再说清楚一点？"年轻人说。

"好！你整天都问自己问题，有关你看到的，你听到的，你想到的，你曾经做过的事，你必须去做的事，还有你将要去做的事。从早上起床到晚上上床为止，你的潜意识都一直在问自己问题。其实，思考的过程不过是一连串的自问自答。问题带来答案，而答案带来感觉，因此，如果你觉得不快乐或沮丧，通常表示你问错了问题。你问自己哪里错了，而不是哪里对了。"

"大多数的人，当他们面对困难的情况时，会问自己这类的问题：'我怎么会碰上这种事？'或'我该怎么办？'这些都是消极的问题，没有建设性的问题只会带来消极，没有建设性的答案只会创造出自艾自怜、绝望和沮丧的感觉。如果我们用积极的问题来问自己，便能够制造出完全不同的感觉。"

"什么样的问题才是建设性的呢？"年轻人问。

"那些问题能创造力量和希望的感觉。譬如，当我发现自己处在一个困难的状况中时，我会问自己三个有力的问题，而这些问题可以改变我看事情的方法。第一个问题是：'这件事中最棒的部分是什么？''

"那要是这个情况没有最棒的部分呢？"年轻人打断凯斯特曼先生。

"那我就再问：'这件事有什么好的地方吗？'这个问题让你得以去寻找事件的好处，然后，就像你刻意要在房间里找蓝色的东西一样，你会刻意地去寻找事件的好处。你知道的，凡事都'祸中有福'，当你重新去定义一件事时，你就会在这个经验过程中，拥有丰富人生的力量。而这就是第一个快乐的秘密。"

"老人给我一张名单，名单上的人都教了我一些快乐的秘密，而他们当中，很多人都曾经历过人生的困境，但是他们都走过来了，因为他们学会如何为每一种情况都建构出正面积极的意义。

"接着，第二个问题是：'什么是美中不足的地方？'，这是假设事情将会很完美，这样的问题比问自己：'哪里错了？'更能创造出不同的感觉来。第三个问题是：'我怎么才能让事情变成我要的样子，而且在过程中还会很有趣？'这个问题会让你找出一些补救的方法，并且在过程中获得乐趣。

"我举几个例子让你看这些问题怎么帮助你。昨天晚上当你的车子出故障时，如果你问：'这件事最棒的部分是什么？'，你可能会想到：'还好我没有受伤。'或者，'还好故障救援中心会帮我。'，或'还好车子不是在荒郊野外出故障。'

"然后接着问自己：'还有什么美中不足的地方？'，当然答案就是'我的车坏了。'，然后再问：'我怎么让事情变成我要的样子，而且在过程中还会很有趣？'所以当你在等人来帮你修车的时候，你可以利用时间放松一下，看看报纸，或看看书或者听一个以前没有时间听的广播节目。你甚至可以利用时间计划一下下一次的旅游，写信，或者开始写那本你一直想写的书，假设你有纸和笔的话，或者你可以爬到后座去，在服务人员来到之前休息片刻。

"还有另外一个例子，假设你因为太胖而心情不好。这也很好！因为你终于确定太胖会让自己不快乐，并且决定要改变这个事实。还有一个好处是，你终于知道减肥的重要了，否则太胖可能导致心脏病的危险。什么是美中不足的地方呢？你的体重和体型。那么你要如何改变它呢？去了解是什么造成了肥胖，改变饮食，并开始运动。你要怎么在减肥的过程中享受乐趣呢？"加入一个减肥俱乐部，这样你可以遇到其他有相同问题的人，或者，参加一个你喜欢的运动课，或者，光是跳舞就可以达到减肥的目的了。找一些健康的食物来吃，或者去学煮高营养、低热量食物。"

"这听起来真有趣。"年轻人说："所以，期待最好的，留意生活中美好的，以及问一些积极的问题，人们就可以借此改变他们的态度了。"

"没错！"凯斯特曼先生说："不过，创造健康，快乐的生活态度可以总结成一个词--感激！因此，快乐的秘密简单地说就是去培养感激的态度。"

"你是怎么做的呢？"

"寻找事物中值得感激的部分，"凯斯特曼先生回答道："每天都问自己这个问题：'有什么是值得我感激的？'"

"如果没有什么值得感激的呢？"年轻人固执地问。

凯斯特曼先生扬起眉毛看着年轻人，他说道："几年前我去拜访一个快要死去的朋友，医生说他活不到一年的时间，我以为他会很沮丧，结果发现他不但很开朗，甚至可以说挺愉快的。"

"真奇怪，一个活不过一年的人还怎么愉快得起来？"年轻人不解地说。

"所以我就问他：'吉姆，你为什么这么快乐呢？'，他说：'因为我今天早晨醒来的时候，发现我自己还活着！'我听到他的答案之后，觉得很惭愧。一个将死的人都还能够充满感激之情，而我们这些健康的人为什么反而不能？"凯斯特曼先生继续说："不论多么坏的情况，总有一些事--通常会有很多值得我们感激的。一个活在神奇的生活里，和一个活在悲惨世界中的人，不同点不在于他们所处的环境，而在于他们的态度。态度就像一支心思的彩笔，我们可以决定自己生活的颜色，任何我们喜欢的颜色。"

在回家的路上，年轻人回想着今天所学到的，对于他自己和他的生活，的确有许多可以学习的地方，但是更重要的是，他终于发现自己为什么总是不快乐了。

这天晚上年轻人把笔记拿出来，对今天的面谈记录做了一次复习：

快乐的第一个秘密--态度的力量

我快乐的基础是我对生活的态度。

我要自己多快乐，就可以多快乐，从今天起，我决心要快快乐乐的过活。如果我期待最好的，就会得到最好的！

快乐是一种选择，我可以在任何时间、任何地方和任何状况中做这种选择。任何经验都可以被建构出一种正面积极的意义。从现在起，我将从任何事情，任何人上寻找快乐。

遇到困难或压力时，问这三个有力的问题：

这件事有什么最棒的地方？

还有什么美中不足的？

我该如何补救这个状况，并且从中寻找快乐？

感激是快乐的种子。从今以后，我的心将充满感激。我是否快乐决定于我的思想，而非我的环境。我控制我的思想，因此，我便可以控制我的快乐。

## 当下的力量

"那发生在 20 年前。我的工作不顺利，家庭也有问题。有一天下午 4 点左右，我走在市中心的街上，要去一个客户那儿做简报。突然，我听见一长声喇叭和一个女人的尖叫声，我抬起头看见一辆车正往我面前冲过来。

"一切仿佛像是慢动作一般，我呆呆地站在那儿，充满恐惧地望着冲向我的车，我脑子快速闪过--完了！我死定了！就在这千钧一发之际，我感觉有人抓住我把我往后猛拉。我告诉你，就差这么一点点了，我甚至还感觉到车子擦过我的外套。差一公分我就会被撞到了，那可就必死无疑。我转过身，惊魂未定地看着那个救了我一命的人，他竟然是个矮小的中国老人！"

汤尼·布朗约有四十几岁。他是个专业摄影师，作品经常出现在全国性的报纸和许多杂志上。年轻人和他约在他位于市中心的工作室里见面。

"我真是被那个意外吓倒了，全身发抖地坐在路旁的椅子上。"布朗先生继续说："那个中国老人也走过来坐在我旁边，还关心地问我有没有怎么样，我说我还好。'好险！'他说。我说：'我知道，谢谢你救了我一命！'我解释说当我要过马路时有点心不在焉，然后他说：'在我的国度里有一个说法：安身立命，活在当下！'"

"我们聊了几分钟，可是在他离开之前，他给了我一张小纸片……"

"上面写了十个人名和电话号码？"年轻人接着说。

"是的。"布朗先生微笑着回答："这就是我如何学到快乐的秘密的原因。"

"他们怎么帮助你?"年轻人问。

"他们教我如何创造快乐。其中一个我印象特别深刻的是'活在当下的力量'。  
"

"光是当下这么一霎那就包含了快乐的秘密吗?"年轻人问。

"秘密不是那一霎那,而是'活在那一霎那',"布朗先生说:"快乐不是花几年、几个月、几个礼拜,甚至几天去找来的,它是从活在当下里面找到的。"

"这是什么意思?"年轻人还没有听懂,"你的意思不是在说快乐不会超过一分钟吧?"

"当然不是。我是说你只能在当下去体会当下的快乐。你看那些照片,"布朗先生指着墙上的照片说:'你看见什么?'

年轻人抬头研究着墙上的照片。每一张都捕捉到一种表情。有母亲喂婴儿的画面。一对父子笑着在玩球、两个老人拥抱在一起,两个朋友在机场哭着告别和一群在学校操场玩耍的孩子们。

他一一看完之后说:"这些感情和情绪都很有张力,每一张都很不错。"

"谢谢,"布朗先生说:"这些都是我试着想捕捉的情绪。这是照片美丽的地方,它记录霎那的时间--一个无法再重复的时间--在那一刻我们体验到一种情绪。你有没有仔细思考过人们如何衡量价值?譬如电视机、电脑、汽车、金钱、衣服、珠宝……所有的东西都可以被轻易地复制。可是,生命中的时间是我们永远无法复制、重复的,然而我们却认为它没什么价值。时间是我们最宝贵的资产,可是

我们却总是浪费它。我们把时间花在回想过去，担心未来，犹疑现在。而现在--此时此地--"是我们所有的，也是我们仅有的。"

"我不确定我是不是真懂了。"年轻人说。

"当你回首过去，"布朗先生解释道："想起过去的快乐时光，你的脑中出现什么？"

"嗯……，我想想。"年轻人说着看向远方。

他想到5岁生日的时候，那时他父亲还活着，他们全家在海边度假，还有大学毕业的时候……

"你如何记得那些时光？"布朗先生补充道："你是用年，月，日……还是时刻去记忆？"

"我不确定。"年轻人犹豫地说。

"好，想一个特别的快乐时光。"

"嗯，我的5岁生日聚会。"

"你真正感到快乐的时刻？"

"聚会开始之前，我记得我母亲抱着我，对我喃喃地说：'你是我的小宝贝，我爱你！'的时候，当我闭起眼睛的时候，我还可以依稀听见她在我耳边这么说。"

"很好!"布朗先生对年轻人所描述的内容很满意,他说:"这就是一个时刻!每个小孩都曾有过这快乐的一刻。想象一下,如果你那时心里想着学校的功课,你可能就听不到你母亲对你说的话,也根本感觉不到快乐。而你的母亲也可能因为你的反应而失去了快乐的感觉。"

"我懂了。"年轻人说。

"我们的记忆是一个个片段的时刻--一个我们看见、听见或感觉到的时刻。我们记不得一整年、几个月甚至几天,而某个时刻、某个霎那却会留在我们的脑海中。惟有好好地过每个时刻,我们才能好好地生活。如果有某个时刻是特别的、神奇的,我们的生活也会因此变得特别而神奇。秘诀就是尽可能去收集更多那样的时刻。时光是不会停留,也不会重复的,你只能去把每一刻都好好地过,好好地体会。永远记得,这一刻可能不是你所要的,可是这一刻却是你所能拥有的。"

年轻人想起了凯斯特曼先生对他说过的一个故事,一个因为生病而走在生命晚期的人,却还能每天都很快乐,因为他感谢每一个活着的日子。年轻人想,那个生病的人一定学过活在当下的秘密,才使他能够每一天一刻都活在快乐而非病痛中。

"有一个说法是,"布朗先生继续说:"一天天地过,日子可能不好过,可是一分一秒地过,日子可就轻而易举了。当我们把每件事都切成一小段一小段的话,所有的事都会变得很容易。如果你真正地活在每一刻,你就没有时间后悔,没有时间担忧,而只专注在眼前的时光中。"

不过年轻人还是有些疑惑,"你如何让每一刻都是最好的呢?"他问。

"你要自己去认识到这一点。"布朗先生回答道:"但丁说过:'想想吧!今天的黎明不会再回来!'如果你没有看到有人给你一个苹果,你就不会去拿。这有

点像一个排名顶尖的网球选手在一场重大的比赛中，当他首先面对一个无名的选手时，心里却想着他最后将会遇上的对手，结果，一失手就输了一分。他心里挂记上一个失分，而无法专注地打下一球，于是，他又失误了。他懊恼前两次失误，并开始担心起来：'万一我输掉这一局怎么办？'。结果不用说，担心着尚未发生的事令他心神不宁，而不能专注在眼前的战局，结果，他又失掉了另一分。在他认识到这种情形之前，比赛结束了，他输了这一局。

"我们的生活也会发生同样的情况。我们思索着过去，忧虑着未来，结果是：我们永远无法对现在付出全部的注意力。这是个恶性循环，如果我们不能活在当下，我们就无法赢得人生的游戏，于是我们会一直后悔着已经做过的事，并忧虑着还没发生的事。"

年轻人从笔记本上抬起头。很显然，他从来没有用这种方式想过时间的重要性。

如果我们要快乐，"布朗先生继续说："我们就必须学会感激我们所拥有的--此时此刻所拥有的。今天的抉择的是明天的事实，我们必须学会当事情来的时候抓住它们，当它们走时就该放手。就像苏格兰的散文及历史学家汤玛士·喀莱尔所写的：'我们该做的不是看着远在天边的东西，而是做已经在手上的事。'如果我们把焦点放在远方的未来，我们可能会变得患得患失。许多人成天都在担忧那些还没有发生，甚至可能永远不会发生的事。

"蒙田，一个法国的散文哲学家，就曾经写道：'我的人生充满了可怕的不幸……而大部分都是从未发生的。'。这就是为什么有那么多人身上背负着沉重的压力和担忧的原因，对他们来说，今天就是忧虑着明天的昨天！活在当下的人是没有时间悔恨过去和担心未来的。把焦点放在面前的事，而不要放在身后或遥远的未知。

"所以，活在当下--一次只专注于一刻，是克服忧虑和恐惧的最好方法。很多宗教都提到这种哲学。你知道基督徒怎么祷告吗；他们会这么说：'感谢主赐给我今天的面包和食物。'注意！不是明天的面包或上个礼拜的面包，而是今天的面包。人们想要从悲剧中活下来的方法就是，每次只过一天的生活，如果这样的哲学思想可以让我们度过最艰苦的时刻，那将来只会更好而已。我相信你听过有人这么说：'每天都是个新的开始！'。我一直谨守这样的态度在过日子。"

布朗先生说着从墙上取下一块饰板，他说："我每天读一次，以提醒自己时时刻刻活在当下。它让我把每一天都尽可能过得好，这样我的人生就很完美了。"年轻人看着布朗先生递给他的饰板，上面是一首印度短诗：

向黎明问好！  
看看这一天！  
这就是生活，究完全全的生活。  
在生活的课程里，  
让你的存在充满着真切的：  
成功的喜悦，  
生命的荣耀，  
和美丽的色彩。  
因为昨天终究是场梦，  
而明天只不过是个想象。  
但是华丽的今天让每个昨天都是一场快乐的美梦。  
而每个明天都是希望的想象。  
所以，向黎明问好吧！因为每个黎明都将带来美妙的一天。  
--卡利达撒

"你自己试试看，"布朗先生说："从今天起，把你心思的焦点放在眼前，而不要放在你已经做了，或将要做的事上。"

"我想我了解了，"年轻人说："可是难道我们都不需要考虑未来吗？"

"我们只有活在当下，才有可能创造出我们想要的未来。每个时刻都提供我们许多选择，而这些选择则形成了我们的结局。思想是行为的种子，行为创造了习惯，习惯形成了性格，而我们的性格则创造了我们的结局。"

"我们在每一个时刻所选择的决定我们下一步的方向。所以我说，在每一刻所作的抉择和行为会创造我们的未来。当你和人们交谈的时候，你很快就会发现，大多数人经常是活在过去或未来，在另一个时间另一个地方。这就是发生在我身上的事，我经常想着别的时刻的别的事情，这让我差一点没命。如果你不是活在当下，或许还不至于被车撞死，但是你会失去许多和你擦身而过的经验和机会。"

"可是你的意思不是建议人们不应该事先计划吧？"年轻人又问。

"当然不是。计划是我们做所有行动的要素，但是，当你做这件事时，别计划着另一件事，而当你计划着这件事时，也别做着别的事。不管你想或做什么，就好好地把焦点放在你所想或所做的事情上。当你和人们谈话的时候，就一心一意地谈话，当你工作的时候，就把心思放在手上的工作上，别犯跟我同样的错！"

"什么错？"

"当你过马路时，注意车子！活在当下可以减少你的紧张和忧虑，让你的工作表现更好，增进你的人际关系，渐渐地丰富了你的生命。这就是活在当下的力量。"

这次碰面之后，年轻人试着让自己的精神专注于正在做的事。让脑子一直专注在一件事情上并不容易，但是他渐渐地能够做到了。面对一桌子待完成的纸上

作业，他不再慌乱无主，他专心地一次只处理一件公文，第一件处理完再处理第二件，而这是他进公司三年来第一次，在下班前他的"待办"篮子空了。他和同事谈话的时候也十分专心全意，结果让他非常意外的是，一位同事对他说："谢谢你听我说，你真的帮了我很多忙。"此时，年轻人真是感到快乐无比。

下班之后，年轻人用了晚餐，舒舒服服地坐在客厅沙发上，他拿出自己的笔记本，把和布朗先生的谈话记录再次复习一遍：

快乐的第二个秘密--当下的力量

快乐不是花几年、几个月、几个礼拜，甚至几天去找来的，它是从活在当下里面找到的。

想要一个完美的人生，只要好好地度过每一刻就行了。

回忆是由许多特别的时刻所组成的--尽可能去收集更多的特别时刻。

活在当下可以避免悔恨，让你克服焦虑，减少压力。

记得！每一天都是个新的开始，一个新的生活。

## 自我想象的力量

年轻人直到另一个礼拜才有机会见到他名单上的下一个人。露丝·摩斯解释说，她将出城去为她的考古学课程做一个田野调查，但是她很乐意在回来之后马上与他见面。

当他来到露丝·摩斯的公寓时，首先见到一位稍微年长，穿着粉红色衬衫和蓝牛仔工作服的女士。

"嗨！"他说："我是来找露丝·摩斯的。"

"是的，你好！"这位女士微笑着说："请进来。"

她领着年轻人进入大厅。

"别客气，当成是你自己的家。"她说："水刚开，你要不要来点茶？我有伯爵茶，无咖啡因的咖啡和一些家乡味水果茶，有甘菊、薄荷和柳橙口味的。"

"薄荷茶好了，谢谢你！"年轻人回答道。

几分钟之后，这位女士捧着一壶开水、两个杯子、一小瓶蜂蜜和一碟自己做的小饼干进来。她坐在年轻人面前，并开始把茶倒在杯中。

"好，可以了。"她说："我很高兴接到你的电话，能不能再跟我讲一遍你的遭遇？"

年轻人一脸疑惑地说："对不起！……你……你是露丝·摩斯？"

"当然！"她笑着说："那你以为我是谁？"

"嗯……我不知道……可是，我记得你在电话里面说，你是个学生不是吗？"

"我是啊！我最近正在修一个考古学学位。老天保佑！明年我就会是个硕士了！你要不要在茶里面放点蜂蜜？"

"哦！不了，谢谢。"

她把茶杯递给年轻人，并放了几块饼干在他的盘子上。

"你不是在跟我开玩笑吧？"年轻人说。

"开什么玩笑？"

"你真的是个研究生？"年轻人不可置信地说。

摩斯太太微笑青说："是的，我当然是个研究生。"

"嗯……嗯，对不起，'；年轻人试着掩饰自己的惊讶，"是这样的，我们通过电话之后，我以为你是个'年轻的'学生。"

"我是个年轻的学生啊！"摩斯太太笑着坚持："正确地说，是 82 岁的年轻学生。"

年轻人笑了，"82 岁的确年轻。"他说。

"好，我能帮你什么呢？"摩斯太太问道。

年轻人把自己和中国老人的相遇说了一遍。

"你看这个。"摩斯太太说着递给年轻人一张照片。

年轻人看着这张黑白照片，里面是一个老女人拄着拐杖，他问："这是谁？你妈妈吗？"

"不是，那是我。或者说，是 20 年前的我。"

年轻人再把照片拿近一点，仔细地看，然后发现照片中人在脸型、发色和嘴型上，的确有一点像坐在他面前的这个摩斯太太。

"你看起来比照片中年轻多了。天啊！这世界发生了什么事？你是如何做到的呢？"

"我遇上了一个改变我一生的人……那位中国老人！大概在 20 年前吧，我才退休没多久，生平第一次我开始感觉老了。晚上我很难睡得着，可是白天又容易疲倦。我开始失去了专注的力量以及记忆力，四肢也感觉僵硬而沉重。你可以想象，我变得很惨。然后有一天，一切都变了。我正在等巴士，旁边站着一个背着登山背包的中国老人。

"他对我微笑，所以我也对他微笑，然后我们就攀谈起来了。他告诉我说，他正在环游世界。我简直不敢相信，怎么可能像他这种年纪还可以背着背包去环游世界，我当然对他提出了我的疑问，他却笑着说：'我们只不过跟我们自己想象的一样老罢了。'我们开始谈起 60 岁以后的事情，这种年纪我只看到问题和困难重重，他却看到刺激和机会。"一个充满经验和智慧的年龄。'他说。然后他问

了我一些我以前从来没有想过的问题：生命为什么会因为你活得够久而开始走下坡呢？他说：'生活应该越过越好才对，因为你已经练习了这么多年。'"

"跟中国老人谈话的那一天，让我体会到一件事：'人老心不老！'。让一个人老的原因不是他的年龄而是他的心。我跟他谈得很愉快，结果错过了四班巴士。我成了快乐的秘密的俘虏--一些适合任何人、任何年龄、任何肤色的秘密--这些可以为你的生命创造快乐的秘密。那就好像新生一样，一切都好像从黑白变成了鲜艳。美丽而明亮的秘密--自我想象的力量！"

"自我想象？"年轻人疑惑地说着。

"是的。你如何看你自已，你对自己的信念是什么。这世上为什么会有这么多不快乐的人，原因就是这些人让他们自己不快乐。你相信吗，很多人在内心深处并不喜欢他们自己的。许多人伴随着某些情结成长，有的是身体上的，譬如：'我的鼻子太大。'或'我长得太丑。'或'我看起来太幼稚。'或'我看起来太老气。'。也有的是心理情结，譬如：'我不像别人那么聪明。'也有人相信他们有某种性格上的缺陷，譬如：'我没有幽默感，'或'我让人觉得无趣，'。而不管是什么理由，如果你对自己不满意，你如何过着满意快乐的生活呢？"年轻人马上想到了自己的复杂情结，简直说都说不完。"这些情结是哪里来的呢？"他问。

"从我们的生活经验中来，通常是童年经验。我记得有一个人跟我说：'我天生有我父亲的说话方式，我父亲的样子，我父亲的观念……而我母亲非常蔑视我父亲！'

"我们对自己的印象首先来自于孩童时期。我们不知道自己是谁？应该成为什么？但是我们从身边的人身上学习，那些比较年长，比较有智慧，那些应该是爱我们的人。

"我举个例子给你听：小吉米从学校回家，带了一张表现不佳的成绩单。他对自己产生疑惑：'我为什么这么不好呢？可能是我看了太多电视，或是我不够努力用功，还是我太笨，或者是我太懒惰了。'他把成绩单交给父亲，父亲看了他的成绩单，没有甲也没有乙，只有丙和丁。于是他对小吉米说：'有一件事很明显--你还算诚实。'可是当他看老师的评语之后，他生气了。他说：'吉米，你的问题就在，你不用功，又懒惰又笨！'"

"至此，吉米毫无疑问地认为，自己是又懒又笨，人带着这样的想法终其一生。每次遇到挑战，他都会对自己说：'我太笨了，又懒惰，我做不到。'所以他避免任何挑战，在别人面前他自认矮人一截，他瞧不起自己。"

"那我们要怎么克服这种情结或负面的想法呢？"年轻人问。

"这是个好问题。首先我们必须问自己一个最重要的问题：'我是谁？或我是什么样的人？'"

"为什么？"

"因为这个问题的答案可以让我们意识到自己是个多么特别的人。譬如说，在你父亲和母亲相遇并结婚之后，生下你的几率不到三十亿分之一！他们有三十亿个机会生下跟你完全不同的人，但是却生下了你！不只这样，全世界，包括人类历史上也不会有跟你一模一样的人，将来也不可能会有人跟你一样。"

"第二个必须问的问题，是：'我认为自己是什么？'"

"这意思是不是说：'我是丑的，或笨的'？"年轻人打断她。

"是的。然后再思考'我怎么知道这个判断是真的?'是因为有人这么说过吗?还是你自己知道这是真的?你知道,大多数时候我们是以别人的说法来建构对自己的认知。别人就像是我们的心理的镜子。但是我让你看样东西。"

摩斯太太从抽屉中拿出几面镜子,她把每面镜子都举起来让年轻人可以看到自己。这些镜子都是扭曲不平滑的,年轻人的脸在镜中都变形了,一面镜子里的他头变得很长,另一面让他的耳朵看起来像对翅膀,还有一面使他看起来像是全世界最肥的人,年轻人看着镜子笑了起来。

"哪一个像你?"摩斯太太问。

"都不像。"年轻人说。

"你怎么知道?"

"因为这些都是'整人'的镜子,不能照真实的模样。"

"当然,可是如果你从来没有看过真的自己的话怎么办,你可能会被这些整人的镜子吓倒了。还好,你知道自己长什么样子,因为你从正常的镜子里看过自己的模样。可是,你什么时候从正常的镜子里看过自己的心里长什么样子呢?当我们有了镜子,我们可以看到自己的真实长相,可是我们没有可以照出心里长相的镜子。于是,我们从别人的反应来看自己的心里长相。如果别人说你是自私的,你就可能相信自己是自私的。相同的道理,如果有人说你是愚蠢的,你也可能相信。人们是你自己的镜子,是的,不过他们却是一面不平滑的镜子--他们自己的偏见会让你的形象产生扭曲。

"人生最大的错误就是,去依赖并相信别人对你的判断。当父母或老师对一个小孩子说:'你真顽皮!'或'你真自私!'或'懒惰'或'愚蠢',他们是在对孩子创造一个负面

的--也是错误的--自我想象。的确，这孩子可能真的说了或做了什么顽皮、自私、懒惰或愚蠢的事，然而，这是孩子的行为，而不是这个孩子本身。这个差距可能很微小，但却非常重要。'你是个顽皮的女孩。'和'把果汁倒在地毯上是顽皮的。'这两种说法是完全不同的。"

"可是这是同一件事吗？"年轻人说。

"你有没有做过事后反悔的事？"犯了个愚蠢的错误或不明智的选择？"

年轻人点点头说："不是每个人都会吗？"

"对。但是做了一件愚蠢的事并不表示你是个愚蠢的人啊！"

"喔！我懂了。"年轻人说。

"很多人把行为和个人混为一谈，这就造成我们对自己建构了许多不必要的负面看法，但这却会跟随我们一生。"

年轻人很快地记下一些重点。他说："我明白了我们是如何在自己身上建构了错误的负面情结了。可是我们一旦有了这些情结，要怎么去摆脱呢？"

"首先要去判断这样的情结是来自哪里，"摩斯太太说："有时候光是认识到这个问题和答案，就可以解决问题。然而，有些想法在心里已经根深蒂固了，要连根拔除需要做到比认识更多。在这种情况下，一个解决方法就是靠'正面的提示'。"

"什么是提示？"年轻人问。

"一个提示就是你对自己说的一段声明，可以大声念出来或在心里默读。一个'正面的提示'可以像'我是一个可爱、聪明且特别的人。'"

"这样说有什么帮助呢？"

"如果我们经常听到什么，"摩斯太太说："次数够多的话，我们就会开始相信了。这通常就是我们信念的缘起--就像小孩子一样，听同一件事一遍又一遍，最后就学会了。做广告的人经常用这种技巧。他们想出一句简短口号，然后在媒体上一次又一次地播放，渐渐地，我们就相信它了。"

"要掌握你的人生，就必须掌握你的信念。而用这种提示就是一种方法。"

"要重复多少遍这种正面的提示，你才会开始相信它？"年轻人问道。

"这要依你的负面想法有多深，来决定要重复多少遍提示。当然，用认真的感觉去说这个提示，就好像你真的相信一样，会比你只是随口念念要有效得多。我会建议你一天至少三次--早晨、中午和晚上。如果你高兴的话，也可以把它写在一张小卡片上，然后随时随地找机会读它一遍。"

"另一个可以帮你改变你的自我想象的技巧，就是表现出与你相反的行为。譬如，如果你认为自己很没有吸引力，那就表现得好像你很有吸引力的样子，或者如果你缺乏自信，那就表现出好像很有信心的样子。"

"是不是假装出某种你缺乏的特质？"年轻人说。

"对！但是当你表现出好像很有吸引力。有自信而且快乐的时候，奇迹就发生了……你会真的开始感到有吸引力、有自信而且快乐。我或许可以举例来做更好的说明。想象一个自认为很没吸引力的女孩，跟她的朋友们去跳舞。她整晚都

站在没人看见的角落里，结果一整晚也没有人来邀她跳舞，这一点都不奇怪对吧？

"现在，同一个女孩如果表现出很有魅力的样子，她可能会穿出更诱人的服装，她可能会找更多机会跟人攀谈，她可能会更放松，也更享受自己，自然而然，她对别人来说就有魅力了。

"或者你也可以想象一个将要去发表演说的人，他非常紧张，紧张得膝盖都微微地颤抖了。如果他一直觉得很紧张，他可能会临阵脱逃。但是，他知道自己必须完成这件事，所以他刻意表现出很有信心的样子。他以自信的语调做了简短的开场白之后，观众鼓掌了，然后他开始觉得有信心。

"同样的道理，有时候我们并不觉得快乐，但是如果我们表现出很快乐的样子，并且逢人就微笑，通常人们也会回你一个微笑，而这会让你真的快乐起来。

"另一个增进我们自我想象的方法，就是去寻找我们喜欢自己的地方。"

"这点理论上听起来不错，可是实际做起来容易吗？"年轻人说着从笔记本上抬起头来。

"非常容易，"摩斯太太说："你只需要问自己：'我喜欢自己什么地方？'或'我擅长什么？'。"

"对，可是答案可能是'很少'，或甚至更惨：'完全没有'。"年轻人说。

"人类脑子最棒的部分就是，它永远可以为任何问题找出答案来，即使是没有答案，通常可以找到至少一个。大多数时候，我们问一个负面的问题--'我为什么没有吸引力？'，'我为什么这么愚蠢？'，'我为什么找不到工作，'，你的脑子一定可以为你自己找出答案的--'因为你的鼻子很大。"因为你生来脑袋就比别人小。

，'因为你不善于与别人沟通。'，各种胡说八道的理由都有，但是，你一定找得到答案！

"当我们问正面的问题时，通常可以找到正面的答案。甚至你想不出喜欢自己哪一点时，把问题改成'如果我有一点喜欢我自己的话，那会是什么？'这个问题会导引出一个正面的答案。其他可以改变我们对自己的感觉的聪明问题有：'我的实力是什么？'，'我擅长什么？'，'我可以在哪方面有贡献？'。

"正确的提示，装得好像是那么回事，以及提出正面的问题都不难，而且是改变我们对自己的感觉的有效方法。接下来就是必须停止接受别人对我们所作出的错误的反应。"摩斯太太继续解释："我们一定要记住，人们是我们的镜子，但是他们是具有偏见和不平滑的镜子。

"如果你今天要记得一件事的话，记住这一点：批评是不需要天分、不需要头脑，也不需要人格的。只有上帝能创造出一朵花，可是任何愚蠢的孩子都可以把它变成碎片！当人们粗暴或卤莽，当他们说出残忍而不理智的事情时，那通常都是他们自己灵魂的问题，而不是你的问题。因此，不要听信别人告诉你说你是什么样的人--除非，当然，除非他说的是正面积极的。

"如果我听信别人的话，你想我还可能在这种年纪进大学念书吗？"如果我接受人们经常对我说，你想我可能会在 65 岁的高龄去学滑雪吗？或在 68 岁的时候去学画画？如果我听信别人的，我可能不是已经死了，就是活在过去的回忆中。

"人们说我在这种年纪去做这些事是愚蠢的。许多人甚至还觉得我有点疯疯颠颠的。或许我是吧！可是我告诉你--我活得可快乐呢！我曾经读到文章说，人生最棒的事就是了解自己，因为只有到那种境界你才可能真正地自由，超越别人加诸于你的评论与限制的自由，以及依照我们自己的意愿生活的自由，以及真正的快乐的自由。"

年轻人感到无比振奋，他说："这些听起来是如此的简单，却又很有道理。可是……这些真的有效吗？"

摩斯太太笑着说："只有一个方法会让你知道有没有效，去试试看！"

这天晚上，在上床之前，年轻人把今天的记录拿出来复习：

快乐的第三个秘密--自我想象的力量

有人说："人老心不老！"。我们认为自己怎样，我们就是那样。如果对自己不满意，我将终生不会快乐。因此，要快乐地过一生，就必须先对自己感到满意。

每个人都是特别而独一无二的。每个人都是胜利者，因为他们在三十亿分之一的几率中被生出来。

别人是我们的镜子，可他们是扭曲的镜子。

要克服对自己的负面信念和矛盾情结，并创造出正面积极的自我形象，我必须：首先找到这些问题是从哪里来的，以及它们是否是真的。（如果是真的，想办法改变它。）

每天都对自己说出"正面的提示"，说出自己所希望的样子。表现出自己希望变成的样子。

问自己喜欢自己的什么部分，或自己擅长什么。

## 身体的力量

年轻人名单上的第四个人，名字叫做罗德尼·格林威。他是个知名的健康顾问，不只因为他创办了一间有名的健康俱乐部，更因为他写过好几本有关健康的国际畅销书。

年轻人在约定的早上 8 点钟准时抵达格林威先生的健康俱乐部，他在门口遇见一个高大、肌肉发达，穿着白色圆领衫和蓝牛仔裤的男人，这个人就是格林威先生。他的肤色黝黑，深褐色的头发修剪得很短，浅绿色的眼珠在他微笑的时候闪着光芒。

格林威带领年轻人进入他的办公室，在他们两个双双坐下之后，格林威先生开口问道："你要不要吃什么？或喝点什么？我们有新鲜水果汁、矿泉水、青草茶……"

"果汁好了，谢谢！"年轻人说。

格林威先生倒了两杯新鲜苹果汁，并递了一杯给年轻人。

"我能帮你什么忙吗？"他说。

"我也不太确定，"年轻人说着开始简短地叙述了他的故事。

"快乐的秘密！"格林威先生说："我是在 10 年前学到的，那时我还是个律师。"

"律师?"年轻人惊叫起来:"你是说,你放弃了律师的工作,然后变成一个健康顾问?"

"是的!没错。"

"可是,为什么呢?我是说,你怎么能够放弃你学了许多年的专长,而那样的职业又是人人羡慕的,可以让你无忧无虑地生活下去。"

"很简单,"格林威先生说:"我不快乐。在学生时代,我真的对自己要从事哪一行全没主意,而法律看起来好像是个不错的选择。如果我考上了律师资格,即使我不喜欢,那样的资格还算是个很棒的踏脚石,可以让我往别的行业跨进,"

"可是绝不是往健康顾问跨进吧?"

"喔!那当然。我会成为一个健康顾问实在是因为我喜欢。我曾经做了几年律师工作,可是心却不在那儿,我变得越来越容易疲倦、沮丧,甚至在早晨,我越来越难从床上爬起来了。"

"我很清楚那种感觉。"年轻人说。

"有一天我在办公室加班,然后一个清洁人员进来了,他看得出我不太对劲,因为我把头埋在手里,还不停地揉着眼睛。告诉他我还好,只是有点低潮。他就问我说,要不要来点感觉'高潮'的。我说:'哦不!谢谢!我不服药。'结果他说:'谁说我要给你药来着?'我就很疑惑啦!除了迷幻药之外,还有什么可以让人感觉'高潮?'"

年轻人从口袋里掏出笔和记事本,开始记下一些重点。

"结果你知道那个清洁人员说什么吗？他说：'运动！'。"

"运动？"年轻人抬起头来重复说着。

"对！就是简单的身体运动。"

"天底下怎么可能有什么运动可以让人'高潮'？"年轻人半开玩笑地说道。

"身体的运动不只是为了健康，它同时也可以维持长期的生理和情绪的健康。这样说也很有道理，不是吗？你一定听过有人说，沮丧的时候最好找点别的事来做做，最好是劳动体力的事。这真的是不错的建议。而我则用 GOYB。"

"这是什么？"年轻人问道。

"Get off your backside! 把你的屁股抬起来！"

年轻人笑着低头把它记录在笔记本上。

"为什么说这建议不错呢？因为它真的有用。就像乔治·萧伯纳曾经写过：'你想要悲惨一点吗？秘诀就是没事时想想你是否快乐。'别花时间在那儿想东想西的，站起来就是了。不过，起身去做点什么事不只可以让我们的心思远离问题，它还可以改变我们对问题的感觉，并且舒解问题所带来的压力。"

"运动怎么可能改变我们的感觉呢？"年轻人不太相信地说道。

"我今天就是要告诉你一件最重要的事：行动影响情绪！"年轻人低头记在笔记本上。

"当我们移动身体时，我们也改变了情绪，很多人都知道，一个人如果不动的话，渐渐地就会导致肌肉萎缩，身体虚弱，骨骼流失钙质，而且比定期运动的人更容易早死。但是，可能很少人知道，没有定期运动的人会慢慢变得自闭、紧张和神经质，而且更容易受到压力、焦虑和精神疲倦的折磨。"

"为什么呢？"年轻人问道。

"科学家们发现一个很好解释。他们发现，运动会让大脑释放出某种化学物质和荷尔蒙--安多芬--而这会使你感到精力充沛或者我们说的'高潮'。"

"所以你的意思是说，定期的运动会让我们感觉快乐些？"年轻人说。

"对！就是这个意思。"格林威先生点头。

"哪种运动呢。"

"有氧运动。我并不是说你得马上参加简·芳达的有氧课程。"格林威先生继续说："'有氧'字面上的意思是指：'吸入氧气的运动'，所以不管是什么活动或运动，只要你在动的时候会吸入氧气，譬如，游泳、骑自行车。慢跑、甚至跳舞都是。而另一方面，无氧运动就是指在运动时没有用到氧气，那些活动是在屏息的情况下进行的，譬如短跑或举重，那对情绪健康就没有太大的好处了。"

"为什么呢？"年轻人好奇地问。

"因为当你做无氧运动时，身体不是燃烧氧气，却是燃烧另外一种物质，而那是大脑有益的东西。"

"要做多少运动才会开始对身体有益？"年轻人问。

"每天大约 30 分钟就够了。"

"听起来不难嘛！"年轻人说。

"是不难啊！"格林威先生说："但是，就像你要改变生活习惯一样，你必须定期持续地做，让它成为一种习惯。"

"这样持续的运动就可以让你快乐？"

"是的。不用怀疑。"格林威先生说："那天晚上我跟那个清洁人员谈了很长的时间，他提到快乐的十个秘密，我跟你保证，那些秘密都对我的生活有重大的影响。不过，有一个秘密是我特别需要学习，也是我现在最有资格帮助你的，就是--身体的力量。"

"身体？我想你指的就是运动吧？"年轻人说。

"不！当我们用到身体的时候，还有其他许多同样重要的内容都对情绪有深入而迅速影响的，运动只是其中之一。"

年轻人在格林威先生说话的时候，非常专心地记笔记。

格林威先生继续解释道："第一个是姿势--也就是我们站、坐和走路的方式。如果姿势不好，譬如弯腰驼背或身体偏向一边，都会使我们的健康和情绪受到影响。"

"有这么严重吗？我们站立或坐着的姿势怎么可能影响情绪呢？"年轻人问道。

"我解释给你听，"格林威先生说："你想象外面有一个人很疲倦、沮丧而没有生气，你想他会怎么站或坐着？"

"我不确定。"

"嗯，他会抬头挺胸还是垂头丧气呢？"

"可能会垂头丧气。"

"他的胸部会挺起来还是缩进去？"

"缩进去吧，我想。"

"他的脸部肌肉会上扬、微笑，还是松垮下来？"

"我想他不至于会微笑的。"年轻人笑着说。

"他的呼吸是沉稳的还是轻浅的？"

"轻浅的。好，我可以想象他的样子了。"年轻人说："我们的姿势依不同的情绪而有不同，对吧？"

"完全正确，不过这是双方面的，我们的情绪会影响姿势，而姿势也会影响情绪的。如果我们经常弯腰驼背，我们就容易沮丧，相反地，如果我们打起精神抬头挺胸，我们马上会觉得好多了。这听起来很难相信是吧？不过改变姿势的确可以改变心情的。你知道吗，如果你抬头挺胸，深呼吸并保持微笑，你就不容易沮丧。"

"研究学者曾经找来一些躁郁症患者，有些还服了超过 20 年的药物，然后用摄影机记录他们对不同姿势的感觉。科学家们很惊讶地发现，当他们姿势良好地站着时，几乎没有人会感觉忧郁，也不需要服用任何药物。你能想象这有多神奇吗？"

"不过，我想你不至于认为要解决所有人的问题，就是叫他们把时间花在深呼吸、抬头挺胸和面带微笑吧？"

"没错！当然不是。不过这样做却是个好开始。这的确会让人感觉好些，而且真的有用啊！这是一个用身体的姿势来控制情绪的简单方法。快乐的秘密之一就是随时注意你自己的姿势。我们常不知不觉地就养成了坏习惯--工作的时候驼着背，或弯着腰坐在电视机前面--这些都会让你感觉沮丧。"

"可是随时直挺挺地站着挺不舒服的。"年轻人说："这简直像站岗的军人嘛！"

"好的姿势是习惯成自然。事实上，如果你要用到太多的注意力，那就是不好的姿势。健康的姿势应该是自然地让你的背部伸直，并且放松，你不应该会感到任何的紧张或疼痛才对。有一种简单的技巧可以帮助你改善姿势，我称它为'绳索技巧'。"

"绳索技巧？听起来真好玩"年轻人笑着说。

"这很直接，而且非常容易做。你只需要想象自己的身体是一根绳子，一个人在你的头顶轻轻拉着绳子。"

年轻人试着照做，他马上感到站得比较直了，而且好像也比较高了。

"当你做的时候，你会微微地有向上挺直的感觉。"格林威先生说："而且会觉得比较舒服。另一个很有效的技巧，可以让身体帮助你改变情绪，叫做'下锚'。"

"下锚？"

"对。它很简单，而且绝对有效。它就像巴甫洛夫的狗一样，你知道人们每次喂巴甫洛夫的狗的时候，钟声就会响起。而这狗在潜意识里就把钟声和食物联想在一起，他每次听到钟声的时候，就会流口水。人类也有同样的情形。当你听到牙医的运动钻子声时，你有什么感觉？紧张？不舒服？同样的道理，我们把钻子的声音和疼痛，不舒服及紧张联想在一起了。"

"通常我们的潜意识会制造出一些'锚'，是对你的快乐有阻碍的。举个例子，如果有两个人经常吵架，他们就会变成只要一看到对方，或听到对方的声音就会想生气。"

"你说了半天，我还是不懂这些跟快乐有什么关系呢？"年轻人打断格林威先生。

"我的意思就是，我们不但有那些负面的'锚'，同时也有正面的'锚'。你一定看过运动场上，即将上场的同队队友，会把手叠在一起，然后大喊'加油！'。因为这会让他们感觉有信心，有精力。你现在自己试试看感觉一下。"

"哦，好，我会记着你说的方法。"年轻人犹豫地说。

"别记着我说的方法，现在试试看。"格林威先生说："站起来，握紧你的拳头，然后大喊'加油！'"

年轻人于是站起身来，握紧了拳头，然后说："加油！"

"不对！不对！不是用说的，喊出来。"格林威先生说。

年轻人于是又做了一次，他这次卯足了劲大喊："加油！"。说来奇怪，年轻人马上就感到精力十足。

"太神奇了。它真的有用呀！"年轻人说。

"那当然！"格林威先生继续说："不只这样，你还可以自己创造出别的'锚'，我教你怎么做。回想一个你觉得特别高兴的时候。"

年轻人于是想起了 10 年前，当他得到第一份工作的时候。

"尽可能想得清楚。闭上眼睛，试着重新感受一次。你说了什么？做了什么？你怎么呼吸的？试着留意所有的细节。"格林威先生说。

年轻人仔细地想象那个场景、画面，突然，他感到格林威先生触碰着他的右肩。

"现在，再仔细回想一遍。"格林威先生重复说。

年轻人已经可以看到那个画面了。格林威先生又碰了他的右肩。

"你在做什么？"年轻人说。

"别担心，我们得多重复几次。之后我会解释。"

这个过程又重复了七遍，直到年轻人忍不住问道："这样是在干什么？"

"我正在帮你创造'快乐的锚'。想象你的经验，感觉我的手。"格林威先生笑着说。

"我不懂……"

"我在帮你创造'快乐的锚'。"格林威又轻触他的肩膀，重复他说着。渐渐地，年轻人感到一点点莫名的快乐涌了上来。

"我在帮你把潜意识里的快乐和碰触右肩联想在一起。"格林威先生解释道："你看，用'下锚'可以创造出快乐的感觉。你要做的只是：记得你曾经快乐的经验，真正的快乐经验，然后在你回忆的尖峰，做一些不寻常的动作--抚摸耳朵，皱皱鼻子，转转手腕。只要是你平常不容易做的动作都可以。"

"为什么呢？"年轻人插嘴问道。

"就像巴甫洛夫的狗啊！如果它成天都听到钟响，就不会把钟响和食物联想在一起了。最棒的是，你可以用'锚'来引发各种不同的情绪状态--自信、怜悯或爱--基本上任何情绪都可以的。"

"听起来真是不可思议。"年轻人说："所以，举例来说，如果我需要自信，我只要回想以往有信心时的经验，然后在我回忆的时候做一个特别的动作，譬如拉拉耳垂，然后一直重复多做几次，渐渐地，当我要感觉自信时，拉拉耳垂就行了？"

"对！就是这样。你可能需要多练习几次，把过去特别的经验想清楚，然后在你真的体验到那次经验的高峰时刻，作出'下锚'的动作。习惯之后你就知道这其实很容易的。"

"这听起来好像有点太简单化了。"年轻人说。

"我知道，可是真的有用呢！事实上在广告界，很多知名的广告人都知道这个秘诀，他们用这个方法让你把好的感觉和他们的产品联想在一起。"

"怎么说呢？"年轻人不解地问："广告人又碰不到你。"

"这个'锚'可以是任何的感知--碰触、声音、味觉、嗅觉或视觉。巴甫洛夫的狗用的听觉，然后你记得吗？我刚刚说的例子，两个经常吵架的人，他们只要一听到或看到对方就会生气。"

"哦！我懂你的意思了。"年轻人说。

"广告人经常做的就是找一个当红的明星，把他们的歌曲拿来当广告配乐，人们一听到歌曲或看到明星就会感觉很好，于是就容易把这种感觉和广告产品划上等号。不然你想为什么有的饮料商会愿意付迈克·杰克逊 150 万美元，把他和他的歌放在广告中？"

"广告人经常用这种把戏，而我们也可以用同样的方法，只不过用在我们自己身上罢了。这是你身体的妙用。不过，不只这样，用身体来影响情绪还有其他一些重要的方法。就拿食物来说吧！"

"食物也跟这有关系？"年轻人说。

"我们吃进身体里的食物影响我们感觉的方式。譬如，加工甜食的白面包、蛋糕和巧克力，都会增加血糖的含量，这将让你感觉容易疲倦且易怒，而咖啡、茶和酒类大家都知道含刺激性，这会导致忧愁的感觉，其他一些人工添加剂也会造成沮丧。在一些宣称"无糖"的饮料和食物中，其实含有一种人工甜味，研究报告指出，这种东西也会让某些人产生沮丧。"

"有没有什么食物可以让我们感觉好一点呢？"年轻人问道。

"医学研究曾报道，荞麦中含有某种可以影响脑波并舒解压力的物质。不过基本上，多摄取完整的食物、多种水果蔬和完整的谷类，譬如糙米、燕麦、小米，大麦、豆类，以及没有去麸的面包和通心粉，就没有错。因为这些都能够稳定血糖，减低躁郁并帮助压力的舒解。"

年轻人想起自己习惯吃的食物，说实在的，那些电视晚餐是不会新鲜营养到哪去的，说不定这就是导致他倦怠忧愁的原因之一。

"不过有一个东西是好心情必不可少的，"格林威先生补充说："那就是我们身体所需的自然日光。"

"自然日光？"年轻人说着低头记在笔记本上，"这东西我们都有，是吧？"

"如果是这样就好了。可是很不幸，我们通常没有。很多人在没有窗户的办公室或工厂工作，或者虽然有窗户，可是经常紧闭，这通常阻隔了阳光的进入。"

"冬天因为白天比较短，所以情况更惨。其实，因为缺乏日光所导致的忧愁，在医学上有个说法叫做季节性忧愁，这种情况是因为冬天阳光缺乏而更容易使人在这个季节自杀。"

"那怎么办呢？"

"如果不能每天出去晒一个小时的太阳，至少也要去做做人工日光浴，如果可能的话。"

"这听起来挺有意思的，"年轻人兴奋地说："我从来不知道身体对我们的感觉育这么重要，可是为什么大家都不知道呢？"

"所以我们才叫它"秘密"啊!"格林威先生说:"我想,事实上我们都知道如何运用身体来让我们感到快乐--这是最自然不过的本能--只不过我们活在这个现代化社会中,早把这些都遗忘了。

"我第一次学到这些的时候,便开始尝试,并使它成为我生活的习惯,每天早晨在工作之前我会去慢跑,我随时提醒自己是否保持良好的姿势,并且开始摄取大量的蔬菜、水果以及天然的米、麦、通心粉,同时还每天都出门去晒一个小时的太阳。

"结果非常惊人。一周之后,我对自己身体和情绪的感觉好多了,所以也开始跟其他人一起分享这样的经验过程。我在物理治疗中心和一些私人健康俱乐部授课,一个礼拜有几个晚上,加上周六下午。几个月之后,我的事业越做越大了,所以就开始做专职的健康顾问。当你真的乐在工作的時候,那种感觉真是太棒了。其实也不能称做是工作!说玩乐可能比较正确一点。"

"我想这都要感谢你那个办公室清洁工。"年轻人说。

"对!没错。几个礼拜之后我曾试看要联络他,并感谢他的帮忙。可是竟然没有人听说过他。"

"等一下!"年轻人惊觉他说:"他是不是……一个中国老人?"

格林威先生笑着回答:"你说还会有谁呢?"

当年轻人回到家中,他马上坐下来开始阅读自己的笔记:

快乐的第四个秘密--身体的力量

行动影响情绪。

行动可以舒缓压力，并释放出一种能够让人快乐的化学物质。规律的运动--可能的话每天运动 30 分钟。

我的姿势影响我的感觉。正确的姿势创造快乐的气质。

快乐的感觉可以用"下锚"的方式来形成联想。

食物影响我们感觉的方式。避免咖啡、茶、酒精、甜食及人工添加剂。摄取大量的新鲜水果、蔬菜，没有去麸的谷类和豆类。

缺乏自然日光将导致忧郁沮丧。如果可能的话，每天都出门晒一个小时的太阳。

## 目标的力量

两天之后，年轻人见到了名单上的第五个人--朱利斯·法兰克博士。法兰克博士是市立大学的心理学教授，虽然已经 70 高龄了，却保有相当年轻的体态，这让年轻人想起了那个中国老人。

"我在好多好多年前遇到中国老人，"法兰克博士解释道："那是二次大战期间，我在远东地区的俘虏集中营里。那里的情况很糟，简直无法忍受，食物短缺，没有干净的水，放眼所及全是痢疾、虐疾，或中暑等疾病。有些战俘在烈日下无法忍受身体和心理上的折磨，对他们来说，死已经变成最好的解脱。我自己也想过一死了之，但是有一天，一个人的出现扭转了我的求生意念--一个中国老人。"

年轻人非常专注地听着法兰克博士诉说那天的遭遇。

"那天我坐在囚犯放风的广场上，身心俱疲。我心里正想着，要爬上通了电的围篱是多么容易的事。一会儿之后，我发现身旁坐了个中国老人，我因为太虚弱了，还恍惚地以为是自己的幻觉。毕竟，在日本的战俘营区里，怎么可能突然出现一个中国人？"

"他转过来问了我一个问题，一个非常简单的问题，却救了我的命。"法兰克博士停了一下。

年轻人马上提出自己的疑惑："是什么样的问题可以救人一命呢？"

"他问的问题是，"法兰克博士继续说："你从这里出去之后，第一件想做的事情是什么？"

"这是我从来没想过的问题，我从来不敢想。但是我心里却有答案：我要再看看我的太太和孩子们。然后，突然间，我想起了自己必须活下去，那件事情值得我活着回去做。那个问题救了我一命，因为它给我某个我已经失去的东西--活下去的理由！

"从那时起，活下去变得不再那么困难了，因为我知道，我每多活一天，就离战争结束近一点，也离我的梦想近一点。中国老人的问题不只救了我的命，它还教了我从来没学过，却是最重要的一课。"

"是什么？"年轻人问。

"目标的力量。"

"目标？"

"是的，目标，企图，值得奋斗的事。目标给了我们生活的目的和意义。当然，我们也可以没有目标地活着，但是要真正地活着，快乐地活着，我们就必须有生存的目标。伟大的艾德米勒·拜尔德说：'没有目标，日子便会结束，裂成碎片地消失。'"

"什么东西裂成碎片？"年轻人问。

"灵魂。你知道为什么很多人退休之后很快地就会失去健康，然后死去？你是否觉得奇怪，为什么很多有钱或有名的人，最后竟然染上毒或酗酒瘾？"年轻人点点头。他的确经常想不透为什么人一退休之后，很快就会变"老了"；而他也

不明白那些名人富豪--有好几间房子和别墅，钱也多得一辈子花不完，有美好的家人和显赫的事业名声--可不是吸毒、酗酒，就是莫名其妙地自杀了。

"原因之一，"法兰克博士解释道："就是他们觉得生活没有目标、没有意义。你听过海伦·凯勒吧？"

"听过。我知道她除了又瞎、又聋、又哑之外，她热爱她的生命。"

"没错。不过你知道她为什么热爱生命吗？"法兰克博士问："因为她赋予她的生命意义。当她被问到为什么她的身体有这么多的缺陷，她却还能如此快乐，海伦回答说：'很多人都错估了快乐，它并非仅仅来自于自我满足，还要通过对目标的坚持'。人类灵魂最基本的需求就是寻求生命的意义，而这意义也就是'目标'带来的。"

"目标创造出目的和意义。有了目标，我们才知道要往哪里去，去追求些什么。没有目标，生活就会失去方向，而成了行尸走肉。人们生活的动机往往来自于两样东西：不是要远离痛苦，就是追求欢愉。目标可以让我们把心思紧系在追求欢愉上，而缺乏目标则会让我们专注于避免痛苦。同时，目标甚至可以让我们更能够忍受痛苦。"

"我有点不太懂，"年轻人犹豫他说："目标怎么让人更能够忍受痛苦呢？"

"嗯，我想想该怎么说……好！想象你肚子痛，每几分钟就会来一次剧烈的疼痛，痛到你会忍不住呻吟起来，这时你有什么感觉？"

"太可怕了，我可以想象。"

"如果疼痛越来越严重，而且间隔的时间越来越短，你有什么感觉；你会紧张还是兴奋？"

"这是什么问题，痛得要死怎么可能还兴奋得起来，除非你有被虐待狂。"

"不，这是个怀孕的女人！这女人忍受着痛苦，她知道最后她会生下一个孩子来。在这种情况下，这女人甚至可能还期待痛苦越来越频繁，因为她知道阵痛越频繁，表示她就快要生了。这种疼痛的背后含有具意义的目标，因此使得疼痛可以被忍受。

"同样的道理，如果你已经有个目标在那儿，你就更能忍受达到目标之前的那段痛苦期。毫无疑问，当时我因为有了活下去的目标，所以使我更有韧性，否则我可能早就撑不下去了。我看见一个非常消沉的战俘，于是我问他同一个问题：'当你活着走出这里时，你第一件想做的事是什么？'他听了我的问题之后，渐渐地，脸上的表情变了，他因为想到自己的目标而两眼闪闪发亮。他要为未来奋斗，当他努力地活过每一天的时候，他知道离自己的目标近了。

"我再告诉你另一件事。看着一个人的改变这么大，而你知道你说的话对他有很大的帮助，那种感觉真是太棒！所以我又把这当成自己的目标，我要每天都尽可能地帮助更多的人。度过最困难的时期的秘密，其实跟走过最好的时期是一样的。惟一的秘密就是--目标。如果目标可以让一个在战俘集中营的人有活下来的欲望，你想它对活在和平日子里的人不就更有效了吗？

"战争结束之后，我在哈佛大学从事一项很有趣的研究。我问 1953 年那届的毕业学生，他们的生活是否有任何企图或目标？你猜有多少学生有特定的目标？"

"50%。"年轻人猜道。

"错了！事实上是低于 3%！"法兰克博士说："你相信吗，100 个人里面只有不到 3 个人对他们的生活有一点想法。我们持续追踪这些学生达 25 年之久，结果发现，那有目标的

百分之三毕业生比其他 97%的人，拥有更稳定的婚姻状况，健康状况也比较良好，同时，财务情况也比较正常。当然，毫无疑问，我发现他们也比其他人有更快乐的生活。”

“你为什么认为有目标会让人们比较快乐？”年轻人问。

“因为我们不只从食物中得到精力，尤其重要的是从心里的一股热诚来获得精力，而这股热诚则是来自于目标，对事物有所企求，有所期待。为什么有这么多人不快乐，一个非常重要的原因就是因为他们生活没有意义，没有目标。早晨没有起床的动力，没有目标的激励，也没有梦想。他们因此在生命旅途上迷失了方向和自我。”

“如果我们有目标要去追求的话，”法兰克博士继续说：“生活的压力和张力就会消失，我们就会像障碍赛跑一样，为了达到目标，而不惜冲过一道道关卡和障碍。所以我总是建议我的病人去学‘摇椅技巧’。”

“那是什么？”年轻人问。

“那是一种很简单的技巧，就是想象你已经活过了一辈子，现在坐在一张摇椅上回想你的一生。你会希望记得什么？你要自己做了什么？你去过什么地方？你拥有什么样的关系？而最重要的是，你希望自己是个什么样的人？”

年轻人低头记了一些笔记，这些都是很有趣的问题，而他以前却从来没有想过。

“这个技巧帮助你创造出长期的目标。然后我们再依同样的方法想出短期目标来--十年、五年、一年、六个月、一个月甚至一天的目标。然后我会要求我的病人把这些都写下来，每天早晨第一件事就是把它读一遍。这样，你每天都有一个积极的目标帮助你起床，并让你的每一天都充满热诚与兴奋。”

"我会试试看，"年轻人说："早上我总是很难从床上爬起来。"

"如果在一天当中和晚上上床之前，都能再读一遍，也是很好的，这样做会让你把这些记在心里。"

"如果我改变主意，决定不要其中一个目标的话怎么办？"年轻人问道。

"好问题。我们的价值观和优先考虑的事物，的确会因为年岁的增长和经验的累积而有所改变，我们只要根据自己的想法改变目标就可以了。所以'摇椅技巧'应该经常做，至少一年一次。这样我们就一定有一些自己已经想清楚的目标去遵循。这可以为我们的生命创造目的和意义，让我们有动力。"

"目标提供我们快乐的基础。人们总以为舒适和豪华富裕是快乐的基本要求，然而事实上，真正会让我们感觉快乐的却是某些能激起我们热情的东西。这就是快乐的最大秘密--缺乏意义和目标的生活是无法创造出持久的快乐的。而这就是我所说的'目标的力量'。"

"你有没有再遇到中国老人？"年轻人突然问。

"没有。事实上，有时候我会觉得他说不定只是我自己幻想出来的虚构人物。"法兰克博士说。

"为什么？"

"因为我以前从来没有在战俘集中营里见过他，之后也没有再看到过他。有时候烈日的确会让你头昏眼花的。可是战后不久，我发现他是真的存在的。"

"你怎么发现的？"年轻人问。

"我收到一位年轻人寄给我的信，他说我的地址就是中国老人给他的。"

年轻人回到家后，把今天和法兰克博士面谈的记录拿出来看。

快乐的第五个秘密--目标的力量

目标赋予我们生命的意义和目的。

有了目标，我们才会把注意力集中在追求喜悦，而不是在避免痛苦上。目标让我们早上有起床的动力。

目标可以让痛苦的时光好过一些，而快乐的时光则更好过了。

"摇椅技巧"帮助我们决定一生的目标--从短期到长期。把所有的目标写下来，在以下的时间读一遍：

早晨起床的第一件事。

白天的某个时间。

晚上睡觉之前。

记得至少每年两次重复做一次摇椅技巧，以确定自己的目标仍然适用。

## 幽默的力量

"这可能有点荒谬,起先,我以为它只是让你对自己的问题觉得高兴或好笑,可是之后你会发现,其实这是克服颓丧的最好方法,同时也创造了快乐。"

说这话的人正是约瑟夫·哈特先生,一个矮小但精力充沛的 50 多岁男人,他是个有专业执照的计程车司机,也是年轻人名单上的第六个人。

"10 年前,"哈特先生继续说:"我生意垮了,被几个大客户拖垮了,他们付给我的几笔数额很大的支票全是空头支票,结果我周转不灵,只能眼睁睁看着我辛苦撑起来的生意垮掉,一切都没有了。"

"你可以想象,我非常生气,也很沮丧。因为我完全看不到希望了。我在市中心的希尔顿大饭店的 13 楼租了一个房间,随你信不信,我那时是准备要结束自己的生命。"

年轻人听了哈特先生的故事,惊讶得说不出话来。

"我坐在床沿,双手抱着头,极力想生出一点勇气来做我已经计划好的事,最后,我鼓起勇气走到阳台上,就在我来到阳台栏杆边缘的时候,突然听见身后有声音。我转身,看见一个服务生进到我房里来,问我一切好吗。我点点头,然后他也走到阳台上,问我需不需要什么服务。我说不用了。他俯瞰城市,一阵风吹过来,他深吸一口气,然后说:'多美好的一天!'"

"有什么美好的?'我没好气地说。然后他说了一些话,让我仿佛被泼了一头冷水。他说:'如果你试着失去一点点,之后你就会发现什么是美好的。'我因为版权归原作者所有,想要更多免费精华学习资料,请光临 <http://www.admway.com>

长期处于压力状态下，一听到他这么说，竟然当着他的面就哭起来了。他问我怎么回事，于是我告诉他说我已经失去我所有的了。

"他的表情看起来很迷惑，他说：'你是什么意思？你还看得见吧？'"

我说：'当然！'

"他说：'很好！所以你还有眼睛嘛！你也还听得见，也能说话，而就我看你也还能走啊！所以，你到底失去了什么？'我告诉他说是金钱，还有所有我赚来的东西都没有了。'啊！'他叫起来：'你指的所有东西是在说钱啊！'然后他又泼了我一桶冷水，他说：'一个得了绝症的百万富翁，和一个健康的穷光蛋，你想当谁？'

"我当时完全答不上来，那个服务生继续解释说，许多人只是因为一时看不到前途，就沉沦在不快乐的情绪中。跟服务生的谈话虽然没有解决我的问题，可是却让我看事情的角度有了一点不同。而这已经足够让我对自己的生活重新再思考一遍，同时，我一直没有机会告诉他，他那些简单的智慧阻止了我当时的计划--结束自己的生命。

"就在他离去之前，他给我一张小纸条，上面写着十个人名和电话号码，他说这些人可能可以帮助我解决目前的问题。我以为他的意思是他们可以借钱给我，而事实上，他们给我的却是比金钱更有价值的东西--快乐的秘密。

"就是那些秘密，让我渐渐地学会重新站起来，并且为我自己创造快乐。我自己和我的生活都有许多需要学习的，包括信心的重要性，以及我们的态度、身体的健康、宽恕和关系……等等，但是有一件事是我特别需要学会的，那就是'幽默的力量'。

"我是那种对什么事都很严肃看待的人。如果你从来不笑，恐怕很难快乐起来。"

"不过这不是本末倒置吗？"年轻人说："我的意思是，应该是先有快乐的感觉，然后才会笑，也才会把事情看得不那么严肃，不是吗？"

"没错！你说得没错。笑，是快乐的产物，但是它同时也是制造快乐的元素。你看，在笑的过程中--或者微笑也是一样--会让你的脑子释放出一种化学物质，这可以创造出一种兴高采烈的感觉。事实上，专家学者曾经指出，当我们笑的时候，血液中的压力荷尔蒙--肾上腺素和可地松--会降低，因此我们就不会感觉焦虑。"

"可是为什么有很多谐星，他们自己都有很严重的忧郁症呢？"年轻人反驳说。

"我可以跟你保证，人们不会因为笑得太多而变得沮丧。"哈特先生说："很多人本能地利用笑或幽默的力量，去帮助他们自己度过忧伤。只是你要记得，幽默只是十个快乐的秘密的其中之一，如果我们要创造快乐，就必须把这些秘密都结合起来才行。只用幽默的力量就希望能够得到快乐，就好像一个人要健康，可是只懂得运动，却不知道饮食、休息，压力等等，许许多多的因素都会影响我们的健康。"

"事实上，研究报告也指出，笑，会增进我们的专注力，并且对我们解决心理问题的能力也有很大的效果。马里兰大学的研究者在几年前做过一个非常有趣的实验，他们让两组人做一种解决问题的试验，不同的是，第一组人在解决问题之前，先让他们看 30 分钟的教育录影带；而另一组人则在试验前，让他们看 30 分钟的喜剧节目。结果，那组看喜剧节目的人解决问题的速度平均比另一组人快 3 倍之多。"

年轻人从笔记本上抬起头来，他说：“可是当某人遇到问题，或感觉沮丧、忧郁、紧张、担心时，他们怎么可能还笑得起来呢？”

“没错，他们会笑不出来。可是这就是问题所在了！如果：他们能够笑一笑的话，就可以帮助他们改善状况，因为笑不仅会让他们感觉比较好，比较没有压力，同时也可以让他们更容易把问题解决。你有没有这种经验，你因为某事生气或沮丧，可是几个礼拜之后，你竟然可以把它当作笑话一样讲给朋友听？”

“有，我想每个人部有这种经验吧！”

“当你取笑这件事情时，你会觉得不妥吗？”

“不会啊！怎么会呢？”年轻人笑着说。

“这就是我所说的重点！”哈特先生说：“怎么会不妥呢？当然不会！所以如果我们能够早一点笑出来的话，不是更容易让你早点把问题解决吗？这有什么不好呢？”

“是的，我懂你的意思了。可是事情正在发生的时候，你怎么笑得出来呢？”

“秘密就是，去‘找出’好笑的地方，然后你就可以找到。我们选择自己的思想，我们选择要把心里的焦点放在哪里。而不要把注意力放在：‘这件事有多糟？’，我们可以很轻易地问自己：‘这件事有多好玩？’”

“那如果这事一点也不好玩呢？”年轻人固执地说。

“那就问你自己：‘它有没有可能有一点好玩？’，每一件事总有一部分是你可以拿来笑一笑的。问题就是去找到那个部分。如果没有什么好笑的，那就去找别的有趣的部分，因为笑通常就是解决了一半的问题了。”

"理论上听起来有点道理，可是实际上，不是每种状况都那么容易就可以找到有趣的地方。"年轻人坚持。

"当然不是每种状况都可以拿来笑。"哈特先生同意，他说："可是大部分情况都是可以的。重点在于，如果你想找出有趣的地方，你就可以看到事情有趣的那一面。我记得我听过一个有趣的故事，是有关美国阿波罗计划的第一个太空人，约翰·葛林。约翰正准备好要登上火箭的时候，一个记者挡住他，说：'约翰，万一你在太空中，火箭的动力引擎突然熄灭了，结果让你无法返回地球的时候，你会怎么办？'约翰转向这个记者，然后笑着说：'你知道吗？'那真的会毁了我那一天！'

"你想想看，天底下有几个人在有生之年可能面临约翰的这种巨大压力？恐怕很少，甚至大部分人都不会碰到。可是如果我们都能够用他那种幽默的态度去面对挑战，我们将在人生的道路上经验到更多的快乐。

"阿波罗计划成功之后，在一场公开的记者会上，另一个记者又问约翰说，当他成功地返回地球，进入大气层时，他心里有什么想法。结果约翰回答道：'当我返回地球大气层时，我心里在想……我乘坐的这艘太空船是由最低价得标的厂商所制造的！'

"这的确是很恐怖的想法，可是约翰以他的幽默克服了他的恐惧。我这么说的用意是要告诉你，不管你面对的挑战或难题有多棘手，你所能问自己最好的问题就是：'这件事有什么好玩的地方？'或'这件事是否可能有一点好玩？'

"大部分人的问题就是，他们看待人生的态度实在太严肃了，如果我们停下脚步，问自己：'十年之后这对任何人会有什么影响吗？'，如果答案是'不会'的话，那它就不可能真的太严重，是吧？这就有点儿像反压力的两阶段秘方一样。"

"反压力的两阶段秘方？那是什么？"年轻人问。

"第一个阶段是：别在意小事。"

哈特先生停顿了一下。

"那第二个阶段呢？"年轻人问道。

"记注！第二个阶段就是：大多数的事情都是小事！"哈特先生继续说："我这里有一张小纸条，由一个病得很严重的 85 岁老太太所写，"哈特先生把纸条递给年轻人，然后说："这有很大的智慧在里面。"

如果我能再活一回，我会试着多犯一些错误，我将不再如此完美，我会

轻松一点，愚笨一点。其实，很多事我都可以不需要太认真，我要疯狂一点。

我会抓住更多的机会，旅行更多地方，爬更多山，游过更多河流，去更

多我没有去过的地方。我还要吃更多冰淇淋，少吃一点豆子。

我愿意去面对更多实际的问题，而不要只是在脑子里想象。你看，我就

是那些身体健康、心智健全、平平稳稳活过一天又一天的人。嗯！我要拥有

自己的时刻，如果我能从头再来一次，我要经历更多属于我自己的时刻。

我曾经是那种没有温度计、热水瓶、漱口剂、雨衣和洋伞就出不了门的

人，如果我能从头再来一次。我要旅行得更轻便一点。

如果我能再活一次，我要早一点从春天来临前光着脚丫，直到秋末。我

要欣赏更多次日升日落，我要和更多的小孩玩在一起，如果我能够从头再活一次。

可是，你瞧，我无法重新来过。

年轻人微笑地读着，"你说得对，这里面有根棒的信息。我能保留一份吗？"

"当然可以。"哈特先生笑着说。

"谢谢你跟我分享这一切。"年轻人说："我今天得到很多启发。"

"太好了。很高兴可以帮助你。"哈特先生说："我有没有告诉你乔治·伯恩所说的快乐的秘密？"

"没有。"

"乔治·伯恩说：'快乐的秘密是什么？很简单，一支好雪茄、一顿美餐和一个好女人--或一个坏女人，一切都决定于你能掌握多少快乐而定。'"

年轻人走到门口，又回过头来问哈特先生："你还没跟我说你怎么认识那个给我你的地址的中国老人？"

哈特先生微笑着，"我没告诉你吗？他就是那个旅馆的服务生啊！我一直没告诉他，我本来想在旅馆做的事。第二天早晨，我想到服务台去谢谢他，让他知道我得到他的帮助，可是竟然没有人听说过他。"

"所以你也一直没有机会谢谢他？"年轻人问。

"是的，我没有。"哈特先生笑着说："可是我感觉他知道。毕竟，是他给了你我的电话，不是吗？"

那天晚上，在上床之前，年轻人再次把笔记拿出来复习一遍。

快乐的第六个秘密--幽默的力量

幽默可以舒解压力，并创造快乐的感觉。

笑，可以增进我们注意力的集中，以及解决问题的能力。

在任何经验中，如果你执着于寻求趣味的一面，你就可以找到。

不要问："这个经验有多可怕？"而要问："这有多有趣？"或"这有可能多有趣？"  
"记得"反压力的两阶段秘方"：别在意小事；以及，大多数事都是小事！

## 宽恕的力量

第二天，年轻人坐在他名单上的第七个人的办公室中，他是伍德·杰柯布森医师。杰柯布森医师体型非常高大，头发浓密，眼珠湛蓝，今年 42 岁，是市立医院有史以来最年轻的外科主治医师。他的办公室位于医院建筑物的顶楼，有两面墙是落地玻璃，面向城西的视野相当漂亮。

"我第一次听到快乐的秘密是在 20 年前。"杰柯布森医师说。

"对你有帮助吗？"年轻人问道。

"当然有。"杰柯布森医师说："我的生命完全改观了。我成长的过程从来没有很快乐的感觉，我总是处于'即将可以，快乐的地步。原本，在我考上大学的时候，我以为'即将可以'快乐，可是等我进了学校，开始念书，却什么也没有改变。然后我想，等我考上医师执照的时候，我就会快乐了，可是当我真的考上了外科医师执照后，甚至等我结了婚，有了小孩之后，事情还是没有改变。事实上，除了拥有成功的事业，甜美的家庭和可爱的妻子之外，我可以说不快乐过。

"回首过去，我想问题应该导因于 10 岁的时候，被我父亲送到寄宿学校去就学，这是我所不愿意的。我母亲在我九岁那一年死于一场车祸，她是当场死亡的，可是我的父亲，也在同一部车子里，而且是开车的人，却只有轻微的擦伤。我想，在我的潜意识里，我把那场意外全归罪到父亲身上，虽然这么想是很残酷的，可我的确是在痛恨父亲的心态下成长的。"

"为什么？"年轻人问。

"那时我认为他把我送去寄宿学校是因为他不爱我，或根本不要我了。"杰柯布森医师停顿了一会儿，眼睛看着窗外。

"我在这种愤怒中过了 15 年。"他降低了声调，继续说："当你心里带着这么深的怨恨和愤怒，实在很难快乐得起来。"

"然后有一天，我在机场准备出发去参加一个医学会议，当扩音器传出'杰柯布森医师，请与服务台联系'时，我赶到服务台去，有人给了我一个紧急消息--我的父亲心脏病发作，目前正在市立医院的加护病房中。我坐了下来，重新看着手上的纸条，疑虑着不知道下一步应该怎么办。我几乎有五年没有跟父亲讲过一句话了。

"就在我揉搓着手上的纸条，准备把它丢进身旁的垃圾桶中时，有一个人来到我身边，询问旁边的位子有没有人坐。我摇摇头看了那个人一眼，他是个矮小的中国老人。他坐下来之后，马上就跟我说起话来了。他正要搭飞机去看一个在意外中失去一条腿的朋友，一辆车在他过马路的时候把他撞倒，然后辗过他的右腿，可是很幸运，他的朋友没有死。那个司机显然正在赶时间，居然没有看到有人正要过马路。'我最恨这种人了。'我说。结果这个中国老人听了之后，竟然一脸惶恐，他说：'为什么要恨一个人，只因为他犯了个错？每个人都会犯错，如果你因为人们犯错就恨他们，那你不是要恨所有的人吗？包括你自己在内。'

"然后他转向我，微笑地看着我说：'在我的家乡有一个说法，不能宽恕的人，就无法快乐。'

"我辨解说：'宽恕并不是那么容易的，要看犯多大的错误而定。'

"然后他说：'如果真的这样，那天国一定是个很寂寞的地方。'

"他又说了一会儿，提到生命的法则和快乐的秘密。我以前从来没听过这些东西，可是这时心里却被某些东西搅乱了。几分钟之后，老人在离去之前，看了一眼我手中的一团纸。不过这时候，我已经知道该怎么做了。

"我取消了机位，到医院去看他。父亲躺在床上，身上插满了管子，身旁还有一台心电图屏幕。我走过去坐在他床边，然后做了一件我自小就不曾做过的事，我握住父亲的手。他躺在那儿一动也不动，话也不能说，而医生还不确定他到底能不能听得到。我弯下腰，在他耳畔轻声说：'爸爸，是我，哈伍德。'然后，一阵最美的事发生了，一颗眼泪从他脸颊滑下，而许多、许多年来第一次，我哭了。在那一刻，我原谅了他，也让过去的一切都过去。

"之后的两个礼拜，我每天都去看他，虽然他的眼睛仍然无法张开，可是当我握着他的手时，可以看见他的眼皮轻微地跳动，他的手也紧紧地握着我的。最后，我天天祈祷的奇迹发生了，有一天我到医院，竟然看到他完全清醒过来，正在喝着一杯茶。

"我们高兴得拥抱，这是我们从小就不曾做过的举动，然后我们就聊起天来，我们谈了一整个下午，比我们 15 年来谈话的总和还多。然后，我终于了解了那个夺去我母亲生命的车祸过程，和为什么会被送去寄宿学校的原因。一辆载货卡车在结冰的公路上打滑，失去了控制，撞上了母亲那边的车门，导致她的死亡。那不是谁的错，而完全是场意外。虽然父亲那时并没有表现出来，可是他内心却饱受愧疚的煎熬。

"我父亲在谈着往事的时候，忍不住热泪盈眶。他们是青梅竹马，我从来没有想过父亲遭受这样打击的痛苦，只想着自己。之后父亲得到一份高薪的工作，可是却必须经常到远东和美洲大陆去出差，为了给我更好的教育，和更完整的照顾，才把我送到寄宿学校去读书。

"人们说，时间可以治愈一切，可是它并没有。经过许多年之后，时间的确可以让气愤和痛苦渐渐淡去，可是除非我们已经准备好要宽恕一切，否则它是不会完全从你的灵魂深处释放出去的。宽恕的关键并不在于时间的流逝，而是在于理解。印地安苏族人有一则很棒的祈祷文说：'哦！伟大的灵魂啊！让我不要判断、批评一个人，除非我穿着他的鹿皮鞋两个礼拜以上。'

"我们经常批评别人，可是却从来没有想过，如果我们有着跟他一样的经历和环境，我们会跟他有什么不同的反应吗？譬如，我从来没有想过父亲在遭受丧妻之后的心情，以及为什么他坚持要把我送到寄宿学校去。我只是从我自己的角度去看他。结果，我以为他送我去寄宿学校是因为他不爱我，或不要我了。然而事实却正好相反，他之所以这么做是因为爱我，他认为这样对我最好。他失去了我的母亲--他的青梅竹马--他不知道该如何照顾我，以及因为工作状况而无法照顾我。"

年轻人想到他自己的生活会。有很多人曾经令他很生气，其中两件事很快地浮现他的脑海：他的老板，总是不断地打击他；还有一个好朋友，跟他借钱，超过一年了还没有还他。年轻人马上惊觉到，他都是以自己而非别人的角度在考虑这些事。

"我可以理解，如果没有恶意，事情可以很容易地被原谅，可是如果有人恶意中伤你，你为什么还要原谅他呢？"年轻人问。

"为什么不？"

"因为有些事就是不可原谅的！"年轻人坚持道。

"我无法确定，"杰柯布森医师说："拿小孩子的恶作剧来说，他们都是故意的，而且很多都会造成不可原谅的后果，你同意吗？"

年轻人点点头。

"可是你知道吗？95%的小孩都曾经恶作剧，你现在当然会很痛恨这种行为，可是，你怎么确定，如果你也是个小孩，你不会做跟他们同样的事？"

"这么说是没错，可是要原谅还是很不容易啊！"年轻人说。

"我没有说容易啊！你没听过一个说法吗：'人都会犯错，可是只有神能够宽恕。'谁会受罪；谁会得胃溃疡，又是谁会得高血压？你自己啊！"

"可是圣经上不是说：'以牙还牙，以眼还眼'吗？这意思不是说，复仇才能使灵魂安息啊！"年轻人坚持。

"马太福音第五章也说：'要忍受暴力，忍受侮辱'，'把复仇留给神'。如果我们每次都以复仇来寻求解决的话，就会如同圣经所言：'整个世界将全是瞎子和无耻之徒。'报复不能带来和平，只会带来无穷尽的冤冤相报，恶性循环。"

"如果你的心里充满了恨，如何还有空间再容得下爱和快乐呢？宽恕让你的灵魂自由，并容许爱和快乐进驻内心深处。"

杰柯布森医师走向房间的另一头，那里有两张高背椅靠着墙壁。

"就像这两张椅子，"他说："一张是爱和快乐，另一张是气愤，你无法同时坐在两张椅子上。"

"你可以宽恕，可是你无法忘记。"年轻人辩解道。

"那就不是宽恕。宽恕是必须把所有的痕迹都擦掉，完全清除掉。放手让气愤和怨恨离开，就像放掉手中的大石头一样。抱着大石头会让你过度沉重，放掉它你才能减轻重量，才能得到真正的自由。孔子也说：'知错能改，善莫大焉。'"

"世上的每一个宗教都强调宽恕的力量。如果我们都不能原谅彼此，如何期待上帝原谅我们呢？一个无法宽恕别人的人，就像一个过河拆桥的人，因为他忘了自己迟早也可能需要被宽恕。"

"可是你能宽恕一个人几次呢？"

"他犯多少次错就宽恕他多少次。永远记得，如果你无法宽恕，惟一个痛苦的人会是你自己，因为怨恨和气愤是附着在你身上的，宽恕让你从痛苦中获得解放。所以如果你想要快乐，宽恕是惟一之道。你只有在释放了批判和忿恨之后，才有可能体会快乐和欢愉。当然，在此同时，我相信每个人都必然要为自己的错误付出代价，不管是这一世，或是来生。如果宇宙有律法的话，那就是因与果。"

"你应该听过：'种什么因，得什么果。'我们的所作所为最后都会回到我们自己身上来。如果你相信这点，就不该抓着怨恨、痛苦或气愤不放。当然，我不确定宇宙是不是依着这种原则运行，我也可能是错的，不过我选择相信，而且我也因此比以前更快乐。"

"不过，你知道什么人是最难以原谅，和最难以同情的人吗？"杰柯布森医师问。

"不知道。"

"你自己！"

"你是什么意思？我为什么要原谅自己？"

"当你做了什么，或犯什么错，你马上会后悔。可是你知道，大部分的人在大部分的时间都做了他们最好的表现。我们都是人，而人难免都会跌倒或犯错。当我们做了一些让自己感到羞耻或困窘的事，我们便会在下次机会中寻求改变。而这样的反省可以让我们更加看清自己。如果我们不爱自己或不尊重自己，我们怎么能够快乐起来呢？而如果神都能原谅你，你当然也能原谅自己。有句古老的话说：'智者每天都会跌倒七次，但是他们也七度重新站起来。'"

"我以前从没有想过这点，"年轻人说："这些听起来都有道理，可是我想，这恐怕不容易做到。不过我一定会试试看的。"

在年轻人上床睡觉之前，他把笔记拿出来又看过一遍。

快乐的第七个秘密--宽恕的力量

宽恕是开启快乐之门的钥匙。

如果你带着恨意和不满，你就无法快乐。记得，没有人会承受这些，除了你自己以外。

错误和失败是人生的课程，宽恕自己，宽恕他人。

记得印地安苏族人的祈祷词："哦！伟大的灵魂啊！让我不要判断、批评一个人，除非我穿着他的鹿皮鞋两个礼拜以上。"

## 给与的力量

两天之后，年轻人坐在运动中心的游泳池观众席，他正等着名单中的第八个人，一个叫做彼得·坦斯渥德的人。观众席上空无一人，可是他却能听见游泳池内传来的小孩尖叫嬉水声。

"嗨！你是上个礼拜和我在电话中谈过话的人吗？"一个穿着运动夹克的人在游泳池畔叫着。

"你是坦斯渥德先生？"

"是的，"穿着运动夹克的人笑着走上阶梯。

"再过 10 分钟我就可以过来，课快要结束了。"

"没问题，"年轻人也叫着回应："你忙吧！"

眼前的情景再平常不过了，没有什么特别的，大约 20 来个小孩正在上着游泳课，可是当孩子们爬上游泳池的时候，年轻人注意到有一个小男孩只有一双手臂，另一个只有一条腿。他再仔细观察其他的孩子们，发现这些都是身体缺陷的小孩。

几分钟之后，坦斯渥德先生走过来招呼年轻人。

"嗨！真高兴终于见到你了。"坦斯渥德先生说着，和年轻人热烈地握手。坦斯渥德先生肤色稍微黝黑，眼神晶亮，看起来好像总是微笑着一般。年轻人简短地提起他和中国老人相遇的经过，以及先前他见过的一些人。

"我遇到那个中国老人的时候，大约五年前，那也是我一生中最大的转折点。"坦斯渥德先生说："那个时候，我拥有一家很成功的电脑公司，营运得很不错，赚钱是我一生最大的目标，当我 35 岁那年，我已经是个千万富翁了，可是，我却很不快乐。"

"为什么？"年轻人问道。

"你知道有句话说：'一个人如果失去了灵魂，那他的生命还有什么意义呢？'这正是我当时生活的写照。当我爬上事业的高峰，同时也失去了那些我真正重要的东西：我和太太离婚，身旁没什么朋友，每天只是拼命去赚钱，钱多到我根本花不完。

"记得有一年圣诞节，我因为太过沮丧而为自己买了一个劳力士手表，想以此让自己开心一点。它花了我 5000 英镑，刚买的时候，我的确很得意，可是不到两个小时，我的心情又开始低落了，就跟没有买这个手表之前一样沮丧，现在想起来，我发现当时自己也不知道，为什么认为买一个手表可以让自己快乐，那个表跟其他的表没有什么两样，都只是告诉我时间而已。

"那天的情形我记得很清楚，是个圣诞夜，街上人满为患，我坐在购物中心的休息座椅上，看着各式各样的人从我面前走过，可是我却感觉到从来没有过的孤独感。我成了一个真正孤独寂寞的人。

"圣诞节可以是一年里最美妙的日子，也可以是一个最孤寂悲惨的日子。每年都有成千上万的人活在悲惨中，他们没有家人或朋友，没有钱，没有食物可吃，也无家可归。对他们来说，圣诞节只是个显现他们匮乏的日子。那天，我深刻地

感觉到人生的悲惨与孤寂可以到达如此程度。但是，接下来的事件却改变了我的一生。”

“是什么？”年轻人问。

“一个瘦小的中国老人坐在我身旁。”

年轻人微微地笑了起来。

“他转过身来对我说：‘你知道第一次世界大战经过了四年的战争，士兵们惟一一次放下武器和平地相处，是在 1914 年的圣诞节吗？’我不知道，也没有兴趣，可是他自顾地继续说：‘英国和德国的士兵在诺曼底爬出他们各自的战壕，然后向对方祝贺，并分享食物和饮料。’”

坦斯渥德先生停了一下之后，继续说：“你仔细想想，那真的很不可思议吧？”年轻人点点头，“是的，我想是的。”

“中国老人接着说：‘人们借着别人给与、服务我们的过程得到快乐，可是圣诞节却是一个让我们发现，给与、服务别人更能获得快乐的日子。’

“老人的话让我想到我自己的生活。我以前总认为得到某样东西我们才会快乐--得到更多钱，得到好工作，得到更大的房子、更棒的车子……。然而事实却是，我已经拥有了所有的东西，却仍然无法拥有快乐。

“我跟中国老人讨论了很久，然后，我第一次听到了有关快乐的十个秘密。通过他，我遇到了一些很棒的人，他们跟我分享了许多秘密，而对我的生活有着很大的帮助。不过其中有一个秘密对我来说特别重要，那就是--给与的力量。

"你很难想象，一件你朝思暮想却难以得到的东西--快乐--却可以经由给与而如此容易就得到。这是宇宙中最神奇的法则--你给得越多，所得到的也越多。这就好像播种一样，你播的种子越多，你将会有越多的收获。"

"可是你还没有得到的东西怎么给出去呢？"年轻人问。

坦斯渥德先生笑了，"这就是最美妙的地方了！"他说："你就是可以通过给与而得到。当你给与欢乐，你就会得到欢乐。就像香水一样。"

"香水？"年轻人不解地问。

"你把它倒在别人身上，自己却可以闻到香味。拿微笑说吧！当你对别人微笑，通常别人也会对你微笑。就像回力棒，你把它丢出去，它迟早会回到你手上的。"

"我相信你一定有这种经验吧，当你对别人作出一些没有特别动机的事，即使是最小的事，譬如为别人指出方向，或帮助盲人过马路，或甚至只是记得朋友的生日，或给别人一些真诚的建议，或表示出你的感激，对别人道谢。"

年轻人点点头说："是的，我有过这种经验。"

"那会让你心里感觉不错吧？不只是因为别人会对你的帮助表达感谢，更因为人们对于给与一个人帮助，会自然生出一种很好的感觉。"

年轻人想起几年前，有一次他遇到一个在市区迷了路的外国女人，她需要别人告诉她正确的方向。她要找的地址有三英里远，那时是冬天，而且正下着雪，这女人冻得要命。在那样恐怖的天气里，她实在找不到要走的路。所以他就载她过去。而现在，他回想起来，仍能记得当时他自己的感觉有多么美好。

"人类的内心深处并不全然是自私的。我们会为别人做的事可能超出我们自己的想象之外。比如，大部分的父母，都愿意牺牲自己的幸福或舒适而让孩子过得更好。

"那天我跟中国老人谈过之后，独自穿过购物中心，看到一组救世军唱诗班正唱着：'这个圣诞节，帮助无家可归的人吧！'我想都没有想就走向店里，把劳力士表退还给他们，并

拿回 5000 英镑的支票，当场捐给救世军唱诗班。结果你知道吗？我从来没有看过一个人的脸上充满了这么迷人的惊讶与感激，那个收下我支票的女人把钱拿给她的同事们看，瞬间，眼泪从她的脸颊上滑了下来。'这可以帮助多少人啊！'她感激他说：'谢谢你，上帝保佑你！'那一刻我终于体会到中国老人说的，因为我把支票捐出去，而让许多人的生活可能有点不一样，虽然帮助可能很小，可是却比我一辈子戴着那只表还更令我快乐。

"我记得曾读到一则故事，有关一个父亲要在他儿子还小的时候教导他给与的价值。那是他儿子 6 岁生日那天，他收到祖母送给他的许多彩色汽球。生日聚会结束后，父亲告诉儿子说，他有一个点子，可以利用彩色汽球来制造一点好玩的事--把汽球送出去。不用说，男孩对这个提议没有什么兴趣，可是父亲跟他保证，这样一定可以很有趣的。最后，男孩同意了。

"他们来到一所破旧的收容所，小男孩走进大厅，把手中的 20 个彩色汽球分送给在场的每一个人。突然间，每个人都笑着，兴奋地谈论着。其中一个老太太已经有三年没有人来探望她，她被小男孩的举动感动得流下眼泪。男孩的举动就如同点亮了屋子里的灯光一样，每个人都过来跟他道谢，跟他说他实在太可爱了，然后每个人都笑着争相要拥抱小男孩。男孩感觉很高兴，在回家的路上，他问父亲他们什么时候可以回来再做一次。这是男孩一生都难以忘怀的一课，从那天起，他每天都在找机会付出。"

"这个故事真不错。"年轻人说。

"我再告诉你另一个特别感动我的故事，"坦斯渥德先生说："几年前，我遇到一个叫做保罗的人，他告诉我他如何在还是大学生的时候学会了给与的力量。保罗在他 18 岁生日的时候，从哥哥那里得到一辆全新的车子，于是他就开到学校去给同学们看。一个学弟绕着他闪亮的新车看，露出爱慕的表情。'你觉得如何，'保罗问。'太棒了！真是太棒了！'学弟兴奋地说。然后保罗告诉他说这是他哥哥送给他的生日礼物，结果学弟露出十分惊讶的表情，他说：'你哥哥给你的？啊！我希望……'保罗知道这个学弟想说：'我希望我有这种哥哥。'可是出乎意料之外的，这学弟说出了跟保罗所想的完全不同的话来，这让保罗一辈子都记得。学弟说：'我希望我能当这种哥哥。'

"保罗深受感动，他让学弟在午休时间开他的车子去兜风。学弟掩不住兴奋地要求是否可以在经过他家门口的时候，稍微停一下。保罗对学弟笑笑，他以为自己知道这个学弟要做什么：他要对街坊邻居和朋友们展示他开着一辆崭新的车。

"十分钟之后，车子停在学弟的家门口，学弟跑进屋里，一会儿，学弟出来了，推着一个坐在轮椅上的男孩。'哇！'小男孩睁大了眼睛叫着。然后发生了一件事，让保罗忍不住流下泪来。学弟对他的弟弟说：'山姆，总有一天我要买一辆这种新车送给你！'听到这句话，保罗说：'嘿！山姆，你要不要跟我们去兜风？'他把这个双腿萎缩的男孩抱到车子上，然后三个人一起开车去兜风。那天，保罗终于第一次体会到人们所说的：'施比受更有福！'

"所以你看，"坦斯渥德先生继续说："对别人付出，我们相对地也减轻了自己的问题与负担。对我来说，这就是快乐的最大秘密。你只需要对别人付出，就可以得到快乐和欢乐。

"这就是为什么我总是在寻找可以帮助别人的机会，不只是金钱，也包括我的时间。所以我结束了电脑公司的生意，开始教残疾的小孩游泳。让这些孩子们

的生活有所不同，使我感到非常快乐。我认为，给与别人帮助，或带给别人欢乐，是世上最快乐的事。”

在回家的路上，年轻人把坦斯渥德先生说的话，与自己的生活联想在一起。在过去几年里，他总是只想着自己的问题，却从来没有为别人想一想。他没有想到，帮助别人或为别人付出些什么，尤其是一些跟他特别亲近的人，其实就是在帮助他自己。

当他到家之后，年轻人把今天的笔记做了一点整理。

快乐的第八个秘密--给与的力量

收受、追求和获得，并不能让你得到快乐，快乐必须从付出和给予中才能找到。我们付出越多的快乐和欢愉，我们得到的就越多。

每天，我都要找机会帮助别人，为别人付出些什么，好让自己能得到更大的快乐。

## 关系的力量

隔了两天，年轻人在城里一家咖啡屋与名单上的第九个人见面。艾德·汉森独自住在城东一间小公寓里。他并不是一直独居的，有一段时间，他和他的妻子以及两个小孩住在一间有四个房间的双并式住宅里，不过那是很久以前的事了，在他开始酗酒之前。

"我没什么好抱怨的，"汉森先生说："是找自己搞砸的，我只能怪我自己。其实，我很高兴有自新的机会，我已经清醒了 10 年了。"

"到底是怎么开始的呢？"年轻人问。

"那是很多很多年前，工作的压力和紧张、担忧、焦虑，你可以想象得到的。"

"有一天晚上，我和几个同事去城里一家小酒吧里喝酒，我喝了几杯，想放松一下。结果酒精的作用真的让我觉得很轻松，所以第二天晚上，我又去了。在我还没感觉到之前，我已经是每天下班都要喝掉一整瓶的酒，然后很快地，变成两瓶、三瓶。没过多久，大约几个月吧，我想，我开始连白天也喝了。然后你可以想象，我陷入了片片断断的日子里，我整天不是疯疯颠颠的，就是萎靡不振，结果我被解雇了，我太太也带着孩子离开了我，我没办法支付房租和帐单，于是被逐出那间大房子，接下来的日子简直不堪回首，反正最后我成了无家可归的人，睡在街头以行乞维生。"

汉森先生的故事给年轻人不小的震撼。他还没有碰过以前当过乞丐的人呢！他总以为无家可归的流浪汉是懒惰，或无法适应社会，或脑筋有点不正常的人，

跟平常人是不太一样的，可是汉森先生看起来很正常啊！他现在才发现，任何人只要不快乐或无法舒解压力，都可能轻易地陷入这种悲惨的状况。

"那你是怎么重新站起来的？"年轻人问。

"那真是不容易，我受到了帮助，那时我一直不愿意承认我需要帮助，可是我确实是需要。我感觉自己被困住了，完全无力。我记得一个冬天的晚上，我冻得要命，连喝酒也没办法减轻痛苦，我以为自己就快要死了，我已经三天没有吃东西了，只能躲在纸箱子里发抖。我只求能赶快死去，最好是没有痛苦地死去。

"之后我记得，有人站在我面前，当时太暗了，我看不清楚是谁，可是他的声音非常温暖柔和。他说：'艾德，跟我来，是你该离开这里的时候了。'然后他伸出手来。我以为自己可能已经死了，因为他一碰到我的时候，我的痛苦马上消失了。他带着我在街上走着，几分钟之后，我们来到一栋大建筑物前面。我转头看他，他是个中国老人。他交给我一张纸条，然后说：'拿着，艾德，这就是你的新生活开始的地方。保重！'我看着他给我的纸条，可是当我再度抬起头时，他已经不见了。"

年轻人已经可以猜得出艾德的救命恩人是谁了，但是他没有说话，只是等待汉森先生继续说下去。

"那栋建筑物里面正进行着会议，"汉森先生说："一个匿名酗酒者聚会。那里十分温暖，混和着浓浓的咖啡香味，于是我就待在那里。我又看了一眼那个老人给我的纸条，上面……"

"上面写着 10 个人名和电话？"年轻人接着说。

"对！"汉森先生笑着回答："可是奇怪的是，名单上的最后一个名字，竟然和会场黑板上写着的名字一模一样，就是那个演讲的人，约翰·麦普伦先生。聚

会结束之后，我走到麦普伦先生面前，把纸条拿给他看。他看了之后把手搭在我的肩膀上说：'别担心，艾德，这里都是朋友，如果你需要帮助，可以在这里找到帮助。'如同中国老人所说，那个晚上我又重新活过来了。虽然我的外表又脏又臭，可是他们都把我当朋友看待。生平第一次，人们愿意不带评价或批评地听我说话。

"我开始定期参加这个称做'AA'的聚会，在那里，我终于渐渐地清醒了。其间，我又遇到了名单上的其他人，他们开始教我如何学会快乐的秘密。那些秘密对我都有重大的帮助，但是其中真正救了我的生活的是'关系的力量'。"

"关系？那是什么意思？"年轻人不解。

"这是指没有条件的爱的关系。没有了关系，生命就是空的。毕竟，生命就是一场宴会，自己一个人总是不太有趣，你说是吧？"

"人类是社会的创造者，我们需要谈话，需要沟通，需要感觉被需要。我们都需要彼此。圣经上也说：'独自一人不是办法。'"

"当我回想过去，"汉森先生解释道："我发现当我为事业奋斗的时候，是多么地忽略了朋友和家人。或许这也就是第一次开始饮酒的原因。虽然我懂的不多，但是我却知道，如果没有这一屋子的陌生人，他们带着爱和支持，理解并接受我，给我帮助却不求回馈，我是不可能独自解决自己的问题的。有时在人生中，你会突然发现自己掉进一个深洞里，你无法靠自己的力量爬出洞口。这时你会需要别人拉你一把。"

汉森先生停顿了一下。他继续说："如果你问我，我学到了什么生活的课题，我首先会说：'你的关系的品质，就是你生活的品质'。"

"怎么说呢？"年轻人问道。

"快乐的缘起，首先是从你自己的关系中而来，但是接下来就是从你和别人及爱的关系中而来。毕竟，独自一个人做事会有多少乐趣呢？"

"这倒是真的，"年轻人说："去年我独自一人到塞席尔岛度假，虽然那儿每件事都很美好，可是总觉得少了什么。我想那是因为没有人可以跟我分享吧！"

"没错，"汉森先生说："跟你所关爱的人在一起，的确会让美好的经验更加丰富；而他们也会让痛苦的时刻更好过一些。你可曾注意过，当你跟别人谈论了你的问题之后，通常都会舒服一点？他人可能并没有给你什么建议，或有效的帮助，而你的问题也可能还是没有解决，可是多多少少，你都会觉得好一点。"

年轻人点点头，他的确有很多这种经验，当他对朋友说出自己的问题或困难之后，确实觉得好多了。

"可是有时你可能没有注意到，"汉森先生继续说："我们常刻意地把焦虑、担忧、沮丧或不快乐压抑在自己内心。如果我们把问题藏在心里，我们很容易就会钻起牛角尖来，渐渐地，问题就越来越糟，而我们自己就会产生严重的无力感。中国俗语说：'三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮。'这是千真万确的，并不是说三个脑袋真的比一个脑袋管用，而是在分享、诉说问题的过程中，问题就在无形之中舒解开了。"

"关系丰富我们的生活。如果你分享欢乐，你会得到更多的欢乐；而如果你分享问题，你将会舒解问题。英国诗人拜伦曾经写道：'所有拥有欢乐的人都将胜利，分享它，快乐将会成倍地涌现。'"

年轻人觉得这些都很有道理。他就是那种把问题藏在心里的人。虽然他也有亲密的朋友和家人，可是却很少跟他们讨论自己的问题。而事实是，他因此而很难发展出更亲密的关系。

"这些都很好，"他说："我也了解你所说的，可是有些人就是很难去找到关系。"

"如果你发现关系很困难，那么你会发现生活也很困难。"汉森先生说。

"对！"年轻人同意，"以我来说，我就一直有些孤僻。我总是很难去跟人做朋友或发展亲近的关系。"

"你听过有句话说：'过去并不等于未来'？"

"没有。"

"这句话的意思就是，昨天发生过的事，并不表示明天也会发生同样的事；你过去有招展关系的困难，并不表示你的未来也会有同样的问题。很可能是你过去用错了方法，走错了方向。"

"这是什么意思？"年轻人问道。

"唔，你为什么会喜欢一个人？"汉森先生反问。

"我也不知道，有时候我就是会跟某人一见如故，不过这也不一定。"

"好。让我们从另一个角度来看。你觉得哪一种人比较容易接近，是双眼看着你的人，还是眼光回避你的人？"

"我想是看着我的人吧！"

"好。你在什么情况下会觉得比较自在，是某人跟你用力地握手；还是有人用泥鳅似的手跟你握手？"

"当然是用力握手。"

"这是当然的。你比较喜欢只顾着谈他自己的人，还是除了他自己之外，对你的问题也有兴趣的人。"

"我喜欢对我也有兴趣的人，"年轻人说："可是这些都很明显啊！"

"你说对了，"汉森先生说："这些都很明显，可是当你第一次跟某人见面，你会意识到这些吗？你可能很惊讶，因为大部分的人都不会注意到这些。而这些人却经常觉得奇怪，为什么自己很难跟人发展出关系。"

年轻人仔细想了想，说："你是对的。老实说，我不认为自己真的想过这些。"

"如果我们想维持住朋友，就必须学会接受他人原来的样子，甚至接受他们的缺点，而不是只注意他们的优点或好处。当他们犯错时，我们必须愿意去原谅，就如同我们也希望他们原谅我们一样。"

"是，"年轻人说："上个礼拜，我就曾跟一个人长谈过有关宽恕的力量。"

"宽恕对快乐来说，是很重要的。"汉森先生说："因为如果没有了宽恕，我们最后就会孤独而终，且非常痛苦。当我们重视自己的关系，我们自然而然会以不同的态度对待别人。而当我们对别人好，别人也会对我们好。"

"可是，我还是觉得关系并不容易，不是吗？"年轻人说："任何关系中都有许多问题及摩擦。"

"当然，不过我找到了一个技巧，这个技巧对我的所有关系都很有帮助。"

"是什么技巧?"年轻人问。

"我总是以一种我似乎永远不会再看到他们的假想去对待别人。你想想看,如果你想象自己永远不会再看到这些人,你对待你的朋友、家人甚至陌生人的态度将会有多大的不同。"

年轻人摇摇头说:"我不太明白。"

"你会如何对待你的妻子或女朋友,如果你认为可能再也看不到他们了?你会没有亲吻或拥抱,就让他们离开吗?"

"不会。"

"你会在争吵还没有得到和解之前,就对他们说再见吗?"

"不会。"

"你会让他们离开,在还没有告诉他们你有多在乎他们之前吗?"

"不会。"

"那么换成是工作上的伙伴或朋友或其他的家人呢?如果你认为自己再也见不到他们了,你会试着尽可能跟他们好好地相处吗?你会不会尽量避免在感觉很坏的时候跟他们分手?"

年轻人点点头。汉森先生的话让他想了很久。他想到自己最后一次见到母亲的时候,那是一个很热的夏天,母亲正要出国去度假,而他则赶着要跟朋友去打网球,他匆忙地在母亲脸颊上亲一下。他不知道母亲就这么一去不回了,而这是他最后一次跟她道别。他认为这一切都如此平常,而那一刻却是他这一生最后悔

的时候。他现在终于明白，该如何避免这种事情再度发生在他亲爱的人身上。很简单，如同汉森先生所言，“对待人们如同你不会再见到他们一般”。

“很多人，”汉森先生说：“不重视他们的关系。我重视事业甚于我的家庭，结果，我两个都失去了。很多人选择赚钱甚于经营他们的关系。你可能会很惊讶，多少兄弟姐妹、父母孩子因为金钱而争吵。他们牺牲了最亲密的关系，却没有意识到，在此同时，他们也牺牲掉了自己的快乐。”

这天晚上，年轻人把白天与汉森先生的谈话笔记做了一个整理。

快乐的第九个秘密--关系的力量

我们关系的品质，就是我们生活的品质。

没有人可以忍受隔绝，我们都需要关系。

亲密的关系让快乐的时光更加快乐，而同时让痛苦的时光更容易度过。因为分享欢乐，你会得到双倍的欢乐；分享问题，则帮助你舒解问题。

对待每一个人如同你不会再见到他们一般。

## 信心的力量

年轻人隔了一个礼拜才又有机会见到名单上的最后一个人。这段时间里，年轻人开始复习并练习一些他学过的东西。他把快乐列为第一优先，并总试着以正面的态度看待每个困难的情况。他还开始用身体的力量，特别是定期运动以及注意饮食。

他体验了活在当下的秘密，这对工作尤其有益，他注意到自己更加稳定、成功，也很少紧张和担忧了。甚至连他的老板也注意到年轻人的改变，还曾当面称许他的表现。年轻人每天都重复背诵着他的正面宣言，帮助他自我想象，他发现一早就开始自问五个有力的问题，使他更加有热诚，更加渴望去面对每天的挑战。

不只如此，他还运用了摇椅技巧，找出自己的终生目标和短期目标，并且写下来每天读它三次，让自己牢牢地记注。他发现当他有了目标，并努力朝目标前进的时候，自己比以前更有精力和热情了。

年轻人也开始试着改变自己的态度，尽量发现事物有趣的一面，特别是在压力大的情况之下。同时，他也注意以最后一次看见人们的态度面对所有的人，他绝不在尚未让别人知道他的感谢之意以前，让他们离开，包括他的家人、朋友和工作伙伴。

另一个年轻人几乎马上感觉到不同的改变是，当他开始对别人付出关怀和帮助，散播快乐出去的时候，也同时让自己感到快乐。他发现当他对别人微笑的时候，自己也感觉很好。他深深地体会到，能够对别人的生活造成一点小影响，实在是很美妙的感觉。

是的，毫无疑问，他真的比以前更加有精力，而且日子从来没有这么愉快过。他此刻终于相信，快乐的秘密真的对他也很有效。

"然后呢？"他想着，"最后一个人可能再教我什么吗？"

珍·韩德森小姐住在城市北边离市区几英里之远的郊区小公寓里。她是个很漂亮的女人，四十出头的年纪，娇小玲珑的，金色及肩秀发，碧绿的大眼睛。

"听说你见过中国老人了。"韩德森小姐说。

"是的。他是几个礼拜前，我的车子出故障时出现的。"

"很奇妙是吧？当你最不在意的时候，事情就悄悄地发生了。"韩德森小姐说。

"我也是这么想。"年轻人说。

"有一个叫做'第十一个小时的原则'，你有没有听过？"

"没有。"年轻人摇摇头说。

"很简单，那就像是晚上最黑最冷的时候，都是在天亮之前的黎明，当事情看起来似乎无路可走的时候，通常就会有戏剧化的转机，发生一件美好的事，然后让事情转好。那个中国老人通常就出现在第十一个小时。"

"我想这倒是真的。"年轻人同意。

"我遇到中国老人的时候，正好是在很不快乐的时候。"韩德森小姐说。

"为什么？"年轻人问。

"那时我母亲刚刚去世一个月，我很清楚地记得，就好像是昨天才发生的事一样。"

年轻人对自己的问题，导致韩德森小姐说出这样的往事，觉得十分抱歉。他说："对不起，我很遗憾。"

"谢谢，不过没有关系，真的。我那时才 21 岁，刚刚结束了大学最后一年的考试。我当时很震惊。我的母亲，除了是个烟瘾极大的人之外，身体一向很好。可是她却突然在一个礼拜天心脏病发，然后就去世了。"

"有一天我正坐在我们公寓的阳台上，想着母亲，也不知道过了多久才突然间发现自己不是一个人的。邻居的阳台上有个中国老人。我们四目相对，他笑着跟我打招呼，然后我们便开始交谈了。很奇怪，我以前从来没有见过他，可是我们却像熟识多年一般。"

年轻人想起自己跟中国老人的相遇，也是让他非常舒服，且在 5 分钟之后就熟稔起来了。

"那个老人是那么有智慧，有风度，"韩德森小姐说："他似乎知道我有点不对劲，而且很有趣的地方是，他主动把我们的谈话引导到有关死亡的主题上。他解释说，在他的国家里，死亡是个值得庆祝的时刻，而不是悲伤的时刻。"

"你所爱的人死了，而且永远再也见不到了，怎么会值得庆祝呢？"年轻人困惑地说。

"我也是这么问他的，"韩德森小姐说："而中国老人随即解释起快乐的黄金定律来。"

"嗯！对！他也告诉过我。"年轻人接着说："是我们的态度和信念，而非情境，决定我们的感觉。"

"没错。"韩德森小姐微笑着："老人解释说，在他的国度里，人们相信，我们是早在出生之前就存在世上的。我们在这个世上的生命就像学校一样，学完了就自然地毕业了。当人死时，他们的灵魂还在继续着他的旅程。很多重要的宗教都相信，身体死了以后，灵魂还在另外一个时空中继续活下去，在那里我们可以再次遇到自己所爱的亲人朋友。即使圣经也曾这么形容死亡，它用'沉睡'来比喻死亡，而有一天我们都会醒过来。"

韩德森小姐指着靠近年轻人身边墙上的一块饰板。她说："我第一次读到这些字是在一块有 300 年历史的墓碑上。上面写着：'有个古老的信仰，在某个庄严的湖滨，超越忧伤的领域，亲爱的朋友们将会再见。'"

"如果你相信死亡就是结束，完全的分离，那它就会真的成为废墟。但是如果相信分离只是暂时的，灵魂一直都活着，那它就真的不会结束。"

"可是，即使死亡并非永久的，但任何分离都是悲伤的，不是吗？"年轻人说。

"是的。即使是短暂的分离也是悲伤的。"韩德森小姐说："虽然有些东方的信仰认为死亡是应该喜悦的，因为他们相信人的灵魂将会回到它真正的家，那是一个更高层次的学习境界。但是，跟中国老人谈话那天，并不只是减轻我的忧伤，而是让我重新审视自己的信念。"

"在哪一方面？"年轻人问。

"嗯，你可能不相信，可是我曾经是个很忧愁的人，"她说："你相信吗，当我才 12 岁的时候，我就忧虑着有一天将会死去！我忧虑每一件事，每一件所说过、做过或即将做的事，以及我做错或可能做错的事。而如果没有什么事可以担心，我又会担心是不是有什么事应该担忧。"

年轻人完全能够理解这一点。他也是把大部分的时间都拿来担忧这担忧那的，包括工作的期限、帐单、健康……，他总认为一定有什么不对劲，迟早会出错。

"坐在那儿跟中国老人谈话，"韩德森小姐继续说："我担忧的所有事几乎都是不重要的了。面对一个人的死亡对我来说是最严重的，其他的什么帐单、债务、考试、工作……相对地都不再重要了。中国老人跟我介绍了快乐的秘密，而我可以很诚实地说，那真的改变了我的一生。

"那对我是一个启示，我从来没想到自己就是让自己快乐或悲惨的主宰者。

"我学会了，譬如说，我的态度和信念的重要性，我身体对情绪的影响力，自我想象的力量，目标和幽默感的必要性，而我也学会了每一天和活在当下的价值。但是，我认为我最需要去学会的秘密却是'信心的力量'。"

"信心？"年轻人问道："信心跟快乐有什么关系吗？"

"我们都需要某种程度的信心去活着，去快乐，"韩德森小姐说："我举个例子，你开车吗？"

"开啊！"

"你怎么知道你的车子是安全的？"

"我才在一个月前送车去检修。"

"那你怎么知道引擎运作得很好呢？"

"嗯……我是不太确定的！可是……"

"所以你必须对引擎有信心。而且，当你开车的时候，你怎么确定你不会出意外，"

"我开得很小心。"年轻人答道。

"所以，你对自己的开车技术有信心。那很好。可是路上会有其他开车不小心的人，不是吗？"

"可能。"年轻人承认，"可是我想大多数的人都很小心。"

"所以你也对路上的其他驾驶人有信心。你明白了吗？为了要开车，你必须对制造车子的人有信心，你还必须对自己和其他驾驶人的技术有信心。你可以想象，为了要活下去，如果你不想每天活在恐惧和焦虑之中的话，你必须有多少信心呢！"

"我懂了。"年轻人说。

"然而，有一种信心是人们最需要的，"韩德森小姐说："那就是对神的信心，一种更高的力量，一种宇宙的力量，反正随你怎么称呼都可以。"

"你的意思该不是说，我们必须对神有信心才会快乐吧？"年轻人问道。

"我不是说如果没有对神的信心，就无法快乐。而是没有了这种信心，你就很难找到持久的快乐。就好像有两个人在盖他们自己的房子，一个用石头盖房子；另一个用沙盖房子。当天气好的时候，他们都很快乐，可是一旦暴风雨来临，那个用沙盖成的房子就遭殃了。信心就像是盖成快乐之屋的石头，它可以抵抗任何摧残，并让拥有它的人拥有希望和勇气。

"威廉·詹姆斯曾写道：'信心是人们生活的力量之一。没有了信心，就表示崩溃。'而甘地也说：'没有信心，我恐怕早就变成了疯子了。'没有了更高力量的信心，生命就会陷入犹疑、忧愁、焦虑及恐惧。心理研究也指出，人们拥有强烈的宗教信仰，会比较能够忍受压力和沮丧等失调状况，也更能应付失落。事实上，你看这个，"她说着从书架上取出一本书，是由卡洛·杰恩博士所写的《寻找灵魂的现代人》，她说："你听杰恩博士写的：'在我所有步入人生第二阶段的病人，也就是 35 岁以上，没有谁的问题不是寻找他们生命中的

最终信仰。这也就是说，这些人之所以感到奄奄一息，是因为他们失去了生命的信仰，而当他们尚未找到信仰之前，他们是无法真正康复的。"

"我了解你所说的，"年轻人说："可是，我不确定自己相信神真正存在。"

韩德森小姐想了一下，说道："如果我告诉你，海盗二号太空船是在几百万年前，由金属、塑胶和好几种化学合成物所结合而成的，你一定会说我疯了，对不对？"

"那当然！"

"那是因为你看到海盗二号是被现代人设计出来的，所以你确定它一定是有设计者的，是吧？"

"是的。"年轻人肯定地说。

"当你研究人体的时候，你会发现人体的设计比海盗二号还更加复杂，"韩德森小姐解释道："举例来说，哥伦比亚太空梭是由 520 万个部分所组成的；然而光是人体的眼部，就有超过一亿个部分。科学家只能惊叹人体的功能，而以目前的科技来说，我们恐怕需要一个像帝国大厦那么大的电脑，才能与人类的头脑相比。我们看见超自然的不可思议的设计与精确度。"

"可是如果有上帝或神存在的话，"年轻人坚持，"为什么世上还会有那么多的不幸？"

"你说几个礼拜以前，你很不快乐，"韩德森小姐说："为什么是那时不快乐，不是现在呢？"

"因为我已经学会了快乐的秘密。"年轻人说。

"那如果你有创造自己快乐的力量，那谁有创造别人快乐的力量呢？"

"那么你的意思是说，我们每个人都有创造自我快乐的责任。"

"当然！所以如果我们不快乐，那是从我们自己的思想和行为而来的。对我来说，快乐的秘密最棒的一课是：只有一个人可以让你快乐或不快乐，而那个人就是你自己。"

年轻人点头同意，"是的，我相信这是真的。"

"最后，"韩德森小姐解释说："信心是我们每个人都必须从自我中寻找的东西。但是我坚决地相信，如果你要寻找真理，你就会找到它。而有时候当我们感到非常疑惑失落的时候，某件触动我们灵魂的事情就会发生--一个小奇迹--如果你要的话。"

"譬如说……"年轻人试探地问。

"譬如一个和中国老人相遇的奇迹！"

这天晚上，在上床之前，年轻人反复地读着今天的笔记。

快乐的第十个秘密--信心的力量

信心是快乐的基石。

没有信心，就没有永恒的快乐。

信心创造真理，引领心灵走向平和，释放灵魂的疑虑、担忧、焦虑和恐惧。

## 尾 声

他在进入车子之前，让几滴雨水滴在额头上，几分钟以后，暴雨就来了。雷电交加带来的暴雨重重地打在挡风玻璃上。他的思绪被拉回到某个夜晚，大约一年前，他在那个晚上遇见了中国老人。他清楚地记得自己当时是多么的气恼，然后他笑了，他看到那个暴风雨的晚上，自己在风雨中走回车子，却还不知道他将遇到一个神奇的人，那个人改变了他的生命。

自从那次相遇之后，年轻人的生命大大地改变了。他更有精力，更有热情，也更加快乐。他身边的人也都注意到了，他的眼睛充满着光彩，脚步轻盈，而微笑更是经常浮现在他的脸庞。虽然他还是做着原来的工作，住在原来的公寓里，开着当初那辆车子，有着原来那批朋友。只有一件事改变了……那就是他自己！

人们常常问他，为什么他总是这么高兴？这时，他总会说出那个和中国老人相遇的故事，和他学到的快乐的秘密。跟别人分享他所学到的东西让他感觉很快乐，因为他知道，这将改变他们的生命，如同他的经验一样。很多人打电话给他，谢谢他让他们的生活有所不同。此外，他们还建议他把这些写成书出版……。

突然，一声巨响之后，他车子的引擎盖冒出白烟。年轻人把车子缓缓驶向路旁，然后走了两英里半的路程去打电话给故障服务中心。

当他走回车子，等待修车技工的来到，他忍不住又笑了起来。他变得很兴奋，希望会看到那个中国老人弯着腰检视他的车，如同一年前的情景。他要谢谢中国老人，并让他知道快乐的秘密改变了他的生命。可是事与愿违，中国老人不在那儿。

年轻人走到驾驶座那边的车门，正当要拿锁匙开门的时候，他注意到地上有个黄色的东西。他弯腰拾起它。

"你能相信吗？"年轻人对自己喊道。他的手上是一顶黄色的棒球帽！当他钻进车子里等待修车人员的时候，突然冒出一个想法。他拿起笔，打开笔记本，开始写："那是在一个又湿又冷的十月的晚上……"

## 本书籍思维导图

