

<<幸福计划>>

图书基本信息

书名：<<幸福计划>>

13位ISBN编号：9787500695011

10位ISBN编号：7500695012

出版时间：2010-10

出版时间：中国青年出版社

作者：格雷琴·鲁宾

页数：238

译者：刘琳红,李刚

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>

<<幸福计划>>

前言

致读者“幸福计划”是改变你生活的一种途径。

首先，在准备阶段，你要明确什么会给你带来快乐、满足和归属感，与之相反，什么会给你带来罪恶感、愤怒、厌倦和悔恨。

第二步就是作决定，你要进一步明确什么样的切实行动将会增加你的幸福感。

最后便是最生动有趣的部分——将你的决定付诸实施。

这本书讲述了我个人的幸福计划——我做了哪些尝试，学到了什么。

虽然你的计划不会完全模仿我的，但绝大多数人都能受益于这样一个幸福计划。

为了帮助你思考自己的幸福计划，我常常在我的博客里写出我的建议。

我还建立了一个网站，名为“幸福计划工具箱”，为你提供创建并实践幸福计划的各种工具。

但我还是希望拿在你手上的这本书对你创建自己的幸福计划大有启发。

当然，由于这本书讲述的是我个人的幸福计划，所以反映的必将是我个人特定的情况、价值观和兴趣爱好。

“可是，”你也许会想，“如果每个人的幸福计划都是独一无二的，我为什么还要去读她的计划呢？”

在我探索什么是幸福时，有一点让我很吃惊：我从个人经历中学到的东西，要多于从那些详细解释普适原则和引用了最新研究理论的资料里所学到的。

我发现某个人告诉你某种方法药到病除，比任何一种论证都具有更大的价值——这是真的，即便你和那些人并没有任何共同之处。

我希望，读我的幸福计划会激励你启动你自己的幸福计划。

无论何时何地你读到这本书，你都已经站在正确的出发点上。

<<幸福计划>>

内容概要

格雷琴·鲁宾曾觉得自己是一个幸福的人。她拥有一段稳定的婚姻，两个可爱的女儿，非常成功的写作事业，在法律界的事业也如日中天。然而，在她乍看幸福的生活中，她总有一种隐隐不安的感觉，她觉得自己的人生发展得太过按部就班。

一个雨天，人到中年的格雷琴·鲁宾坐在车内，自问何为幸福人生。

“到底什么是我想要的生活？”

“嗯……我要幸福。”

于是，她决定开始一项幸福计划，尝试运用传统和创新方法探索生活目标。一年的时间结束时，她确信自己比以前更幸福了。

本书是格雷琴·鲁宾根据自己的“幸福计划”实施博客撰写而成，它记录了在一年的时间里作者为了让自己变得更加幸福而作出的努力。

此博客在美国拥有广泛的读者群，并吸引了很多人加入开展自己的“幸福计划”运动中。

<<幸福计划>>

作者简介

格雷琴·鲁宾毕业于耶鲁大学，并拥有法学学位，曾在学校担任《耶鲁法律杂志》的主编。她曾为美国联邦最高法院大法官桑德拉·戴·奥康纳担任助理，也曾为美国联邦通信委员会前主席里德·洪特担任顾问。她的另一部作品《权力·金钱·名望·性欲》被20世纪福克斯公司选中，并拍摄成了5小时的戏剧内容，出售给NBC电视台播出。

<<幸福计划>>

书籍目录

致读者行动起来1月打起精神 活力篇 幸福的人是好朋友、好同事、好市民，我要成为那样的人。

2月回忆真爱 婚姻篇 经营好我的婚姻是我进行幸福计划的一个鲜明的目标，因为好的婚姻是和幸福关联度最高的因素之一。

3月胸怀大志 工作篇 挑战能带来幸福感的一个原因就是挑战可以拓展你的自我界定。

4月放松心情 父母篇 清晨歌唱提醒我遵守我的第九条戒律——“放松心情，打起精神”。

5月认真对待娱乐 休闲篇 我告诉一个朋友我在试着多找些娱乐活动，她问了我一个问题：“小时候你喜欢做什么？”

你10岁时喜欢做的事很可能就是你现在喜欢的事。

”6月抽空陪陪朋友 友谊篇 在智慧提供给整个人生的一切幸福之中，获得友谊最为重要。

7月买点幸福 金钱篇 物质富足之后，我们就可以把注意力转移到精神层面上来——人们不仅仅追求物质享受，更要追求生命的意义、平衡和幸福。

8月冥想天堂 永恒篇 当我越来越意识到平凡生活的可贵时，我渴望捕捉稍纵即逝的时刻。

9月追随梦想 书籍篇 我从未有过跑马拉松或者爬山的冲动，但在一个月内写完一本小说的想法让我很亢奋，不亚于跑完一场马拉松或者登一次山。

10月活在当下 沉思篇 我必须要努力学会活在当下。

11月知足常乐 心态篇 想要伤心很容易，做到开心却很难。

那些快乐的人要一直保持好脾气，一直积极面对人生，需要做出很大的努力。

12月完美训练营 幸福篇 这一年就这样结束了，我真的更幸福了。

在做了那么多研究之后，我发现了一个一直以来我都知道的道理——我可以在不改变自己生活的情况下改变自己的命运。

后记你的幸福计划

<<幸福计划>>

章节摘录

重新开机，即可解决问题。

找不到东西，便做清理。

可以选择，但不可随性。

有了幸福未必快乐。

例行之事比偶然之事更重要。

不要求全责备。

没有彻底失败，便是没有竭尽全力。

治病未必求医。

至善者，善之敌。

别人乐此不疲之事，你未必感兴趣，反之亦然。

其实人们更希望你送给他们的新婚礼物是个意外之喜。

即便唠唠叨叨、大喊大叫，也不能从根本上改变孩子的天性。

没有储蓄，便没有回报。

虽然我觉得提出我的“十二戒律”和“长大成人的秘密”是件很有趣的事，但我的幸福计划的核心部分仍然是我的目标，这些目标具体体现了我要在生活中做出的改变。

然而，当我回头想想我要做的那些决定时，我惊讶于那些决定竟是如此琐碎。

拿1月份的决定来说，“早点休息”和“解决一件棘手的事”的目标听起来既不够生动有趣，也绝非雄心勃勃。

我是一个毫无冒险精神的人，并不想进行那种与众不同的非凡活动。

这样很好，因为即便我曾经想那样做，我也做不到。

我的家庭和责任摆在那里，事实上即使离开一周都不可能，更何况一年。

更重要的是，我不想放弃我的生活。

我要通过在我的厨房里找到更多快乐来对我的生活做出改变，而不必因此颠覆我的生活。

我心里很清楚，我不会在某个遥远的地方或是某个特别的环境里找到我的幸福，我的幸福就在此时此地。

正如在那部我久久不能忘怀的电影《青鸟》中，两个孩子花了一年的时间在全世界寻找幸福青鸟，结果当他们最后回到家乡时，却发现那只鸟一直在等着他们。

许多人对我的幸福计划持有异议，首先是我的丈夫。

“我不是很理解，”杰米在地板上做每日例行的背部和膝盖练习时说道，“你已经很幸福了，不是吗？”

如果你真不幸福的话，你这样做还有意义，但你并非如此。

”他听了听我的动静，“你并不是不幸福，对吗？”

”“我是幸福的。

”我向他保证，“的确，”我继续说道（很高兴有机会炫耀一下我新近学习到的专业知识），“多数人都很幸福，在2006年进行的一项研究中，84%的美国人把自己归为‘很幸福’或是‘非常幸福’。

对45个国家进行的调查显示，按照平均分数来看，人们都会在满分10分的幸福评分中为自己打上7分，在满分为100分时为自己打上75分。

我自己也做了一个‘幸福测评问卷’，满分5分，我测评的分数是3.92分。

”“那么，如果你非常幸福，又为什么要设计幸福计划呢？”

”“我是幸福的，但我的幸福并未达到我应该达到的程度。

我拥有这么好的生活，我要进一步体会这种幸福，做得更好。

”我艰难地解释道，“我有太多的抱怨，很容易发怒。

我应该更加感恩。

我觉得如果我能感到更幸福，我会表现得更好。

”“你认为这里面的哪一页会使现状有所改进呢？”

<<幸福计划>>

”丈夫指着我打出的第一份空白的目标评分表问道。

“嗯，我会找出来的。

”“哼，”他一副不屑的样子，“希望如此。

”我知道，当我觉得幸福时，要做好自己当然变得更加容易。

我可以更有耐心，更加包容，精力更充沛，心情更愉悦，更加慷慨大方。

因此，实现我的幸福计划不仅仅可以让我更加幸福，还有助于提升我周围的人的幸福感。

虽然我当时并没有很快意识到这一点，但我还是启动了我的幸福计划，因为我需要做准备。

虽然我是一个幸运的人，但风水轮流转，也许某个漆黑的夜晚，我的电话会突然响起来，而对于任何来电我能做到心中有所准备。

我的幸福计划的目标之一就是做好准备，应对逆境，锻炼自己的自我约束能力以及在不幸发生时处理问题的思维习惯。

开始运动、停止抱怨并整理电子相片，这意味着万事大吉、一切顺利，我不想等到危机来临时才开始重塑自己的生活。

.....

<<幸福计划>>

编辑推荐

《幸福计划》：一个人用一年时间追寻幸福的一段真实旅程，一天一点行动，一天一点变化，不浮夸、不虚幻，一年就能获得幸福。

《幸福计划》，在美国广受追捧的最实用的幸福地图册！

在追寻幸福的路上，值得你一读再读。

《幸福计划》，《纽约时报》畅销榜第1名！

连续盘踞亚马逊畅销榜！

全球已授权31种语言！

《读者文摘》、《新闻出版周刊》、《纽约时报》、《华盛顿邮报》、美国最著名的博客网站赫芬顿邮报（The Huffington Post）等争相推荐！

处于相似人生轨迹的男男女女必然能从中找到自己的影子，也希望能把“幸福计划”作为一剂良药，让自己在彷徨无奈、激动愤怒和不知所措时镇静下来，暂时停下脚步，做片刻的休息和反思，最终还能保留住残存的一点理智和优雅。

——译者感言

<<幸福计划>>

名人推荐

优雅之境 上学的时候，曾经接触过一些很优秀的老师，人到中年，事业有成，家庭幸福，有着深刻的洞察力和达观的处世之道，博学而优雅。

曾经只是简单地崇拜，却不了解其中滋味，而今回想起来，才发现那真是为人的上上之境，对于大多数人来说算得上是蜀道之难了。

身为80后的我，从校园直接走进了婚姻，很快又升级为母亲，连续加速度一路向前，结果发现一切与童话中的美好截然不同。

婚姻、家庭和事业的压力让我疲惫不堪。

仅仅两年，似乎已是沧海桑田。

期间，懊悔、遗憾、失望、无奈乃至愤怒，种种消极情绪让我深深体会到了婚姻的不易和生活的艰辛。

然而，环顾四周，我惊讶地发现，我和我的生活轨迹绝非特例，作为70年代和80年代的很多中青年人，尤其是和我一样的80后的已婚人群或者父母们，多数都面临着我正在遭遇的问题。

托尔斯泰说过“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸”，但我认为大家遇到的问题虽有形式上的差别，但就其本质而言还是有很大相似性的，比如工作和家庭的平衡、家庭关系的处理，长期极度疲劳的状况下如何保持理智甚至优雅，等等。

拿到“Happiness Project”（以下简称为HP）后，我眼前一亮，发现困扰我的很多问题不仅仅限于与我同时代的中国的青年人，在世界上竟也有普遍性，想来原因也很简单，人性是没有国界的。

Gretchen Rubin身为两个孩子的母亲，曾经供职于美国高院，后退出职场转型成为一名职业作家，这位知识女性在做了大量的研究后，在婚姻、家庭和事业生活上以身示范，以富兰克林的“chart of thirteen virtues”（十三美德评分表）为模板，制作了自己的版本“Resolution Chart”（目标评分表），启动了自己的“HP”。

书中，作者做了大量研究，从积极心理学、幸福学说、宗教学说到哲学观点不一而足，同时还谈到了一些育儿经验、理财观点以及处理家庭和社会关系的专业建议，涉及到了生活的方方面面，为我们指明了通向积极心理学中所谓的“流畅状态”（the flow）的途径。

阅读的过程实质上就是和作者进行深层次交流的过程，很幸运，在最需要这方面沟通的时候，我遇到了“HP”，遇到了Gretchen Rubin。

还记得，在困惑茫然中挣扎了许久的我第一次从家里走出来坐在办公室里，听着音乐，翻阅第二章“Remember Love”（回忆真爱）“Marriage”（婚姻篇）时，情不自禁地热泪盈眶，与其说是暂时脱离纠结的解脱，不如说是被敲醒的顿悟，是一种尚可亡羊补牢的庆幸。

那是Gretchen Rubin，是我，是千千万万纠结于婚姻家庭、责任义务的男男女女啊！

婚姻的艺术、生活的艺术远远不止于一味奉献，如果大家都懂得如何历练自己，处理好生活的琐碎和烦恼，并超越出来成为一个幸福的人，那么这个世界会有多少的幸福家庭和健康成长的孩子！

这里并不是在神化“HP”的价值，手捧《圣经》的人也会犯错，即便是作者自己也在“HP”的第七个月月底最终没有把持住自己，又一次失控，我也是如此。

然而，正如“HP”模板的原创人富兰克林所言：“从整体上看，虽然我没能达到我一直雄心勃勃要达到的完美境界，而且距离完美还很远，但是通过努力我成了一个相比没有做出尝试的情况下更好更幸福的人。

”处于相似的人生轨迹男男女女必然能从中找到自己的影子，也希望能把“HP”作为一剂良药，让自己在彷徨无奈、激动愤怒和不知所措时镇静下来，暂时停下脚步，做片刻的休息和反思，最终还能保留住残存的一点理智和优雅。

<<幸福计划>>

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>