

# 《走！到幸福國找幸福》

## 图书基本信息

书名：《走！到幸福國找幸福》

13位ISBN编号：9789866037269

10位ISBN编号：9866037266

出版时间：2012-3-27

出版社：大是文化有限公司

作者：Dan Buettner

页数：237

译者：韓亮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《走！到幸福國找幸福》

## 內容概要

《紐約時報》、亞馬遜書店暢銷書前三名

新加坡人居然是亞洲最幸福？

墨西哥世界第四幸福，比美國人還快樂？

人口四萬五的小鎮居民做了什麼事，讓外人「用盡一切手段也要在這裡這下來」？

我如何確定，我所追求的真能帶來幸福？

我們很容易知道一個人的具體年齡，但你怎麼衡量一個人到底有多幸福？

而且，幸福到底是什麼？

如果有人說，他能想出一套讓你更幸福的方法，你相信嗎？

而你目前所追求的是幸福，還是幸福的幻覺？

美國《國家地理》雜誌特派記者丹·比特納 (Dan Buettner) 走遍世界各地，歷時七年，和他的團隊走訪了丹麥、新加坡、墨西哥和美國聖路易斯·奧比斯波這四個被評為世界上最幸福地區的人，這些地區的生活方式迥然不同，差異很大，卻都一樣幸福，為什麼？

是因為他們比較有錢？比較自由？還是可以不用辛苦工作？關於幸福的真相，其實跟你想的完全不一樣：

加薪不會更快樂，縮短通勤時間才會。

美國奧比斯波市，人人通勤時間不過十來分鐘。

住豪宅不見得快樂，鄰居跟你一樣才幸福。

你不會一出門就看到比你好的車，比你大的房子。丹麥是世界上貧富差距最適當的國家，這裡並非人人都富有，但大家都不窮。

自由雖然好，安全更重要。

新加坡治安好，敢安心讓孩子出門，婦女不怕晚歸，人民財富年年增加，沒有無殼蝸牛。新加坡人知道，幸福，必須付出一些代價。

只要讓我信任，課我重稅也行。

丹麥人60%的收入給了政府，但政府也說到做到，妥善照顧人民從幼小到終老，連就業和再教育都顧到。

可以不生孩子，但不能沒朋友。

每增加一個幸福朋友，幸福感就會提升9%。墨西哥人任何日子都可以呼朋引伴來慶祝，萬一沒有理由，那就自己製造一個吧。

……還有哪些幸福方法呢？喔，別忘了，常給母親打電話。

這本書可以指引你，什麼才是你要的人生，別人的標準不見得是你想要的幸福，你可以選擇不一樣，只要做一點小小的改變，就可以毫不費力的獲得幸福感。

世界價值觀調查 (World Values Survey) 起源於1981年的歐洲價值觀調查，至今已完成每五年一次總共四次的全球性調查。參與這個調查的國家由第一波的22個已開發國家，擴大到第四波包含非洲與回教世界的總共80多國。調查範圍已達全球人口的85%。此跨國性調查內容廣泛，包含社會價值觀、社會規範、社會問題、工作問題、勞工組織、就業問題、政治態度、國家民主、性別、環境、婚姻、家庭與小孩教養問題等。台灣曾於1995年參與第三波調查，2005年再度參與第五波調查，調查執行與調查資料之跨國儲存等工作，由中央研究院人文社會科學研究中心的調查研究專題中心執行。

根據蓋洛普機構的調查，能產生「持久幸福感」的國家意味著：國民生活態度更積極、擁有更多幸福感、滿足感、興趣點及尊重度。國民的健康、疾病、壓力、悲傷與憤怒等問題出現的概率也大大低於其他國家。

聯合推薦

台大商業發展與政策研究所所長 / 杜震華

# 《走！到幸福國找幸福》

## 作者簡介

丹·比特納 (Dan Buettner)

知名的探險家，也是美國《國家地理》雜誌特派記者，他的團隊在世界各地進行長壽方面的開創性研究，曾獲得美國雜誌獎(National Magazine Award)，經常在CNN、早安美國或深夜脫口秀節目中接受專訪。他拍攝的紀錄片「非洲旅行」(African Trek)曾榮獲美國艾美獎。此外，他還是長距離自行車運動三項的世界紀錄保持者。

# 《走！到幸福國找幸福》

## 書籍目錄

推薦序 為什麼你對景氣無感？答案在「幸福」！文／杜震華

自序 關於幸福的真相

第一章 幸福是什麼 - 先聽聽專家怎麼說

幸福到底是什麼？怎麼測量？大家都一樣嗎？能用錢買嗎？會傳染嗎，幸福是一種可以研究的理論嗎？

第二章 丹麥 - 世界第一的幸福專家

丹麥是世界上最信任他人，也最值得被人信任的國家，丹麥式的幸福並不是要登上頂峰享受榮耀，而是像生活在遼闊的草原上，享受那種天蒼蒼野茫茫的愜意。他們認真工作，是為了要好好享受休息。

第三章 新加坡 - 我知道「我要的幸福」到了何種程度

嚴苛的法律，一點也不影響人民對幸福感覺，因為新加坡人雖喜歡自由，卻更愛穩定與安全。新加坡人清楚的知道，有些幸福，你得付出代價。所以這裡不能吃口香糖，但你也不會踩到別人的。

第四章 墨西哥 - 享受太陽、慶祝一切、加上信仰

因為有陽光，墨西哥人比他們的鄰居美國更快樂，雖然貪腐的政府和糟糕的治安讓生活極度痛苦，但有家人、朋友的支持，還有一支永遠都要大笑的止痛軟膏，讓他們忘卻煩惱。最重要的是：他們相信「信仰」的力量。

第五章 美國聖路易斯．奧比斯波市 - 你會使用一切手段，只為住在這裡

這裡不准吸菸，禁止得來速，連廣告看板也有限制，但這裡空氣清新，積極綠化，自行車就可以走透透，還充滿藝術氣息，這些幸福感，都是當地人民自己爭取的。

第六章 幸福的答案 竟然這麼簡單！

選一個居民幸福程度高的城市居住，找一個能發揮自己興趣特長的工作，住在一個交通便利、鄰居親切如朋友的社區，每天花時間和伴侶、孩子、好朋友在一起，還有，常常給母親打電話。

附錄 幸福加演場 - 我們真的能夠永保青春嗎？

關於衰老，人們能做的就是儘量少踩油門，免得老得太快。儘管如此，大多數人卻過著快節奏、高強度的生活，他們把油門踩得太狠了，也太多了。

# 《走！到幸福國找幸福》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)