

《世界上最幸福的地方》

图书基本信息

书名：《世界上最幸福的地方》

13位ISBN编号：9787540442613

10位ISBN编号：7540442611

出版时间：2009年

出版社：湖南文艺出版社

作者：埃里克·韦纳

页数：312

译者：文嘉

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

《世界上最幸福的地方》

前言

行囊已经打好，食物和必需品都已备齐，冒险即将开始。一个夏日的傍晚，我硬拉上一脸不情愿的德鲁，一同踏上了探索新世界的征途，并盼望能在沿途寻到一些幸福。我坚信幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯。启程不久，德鲁就坐立不安，求我立即掉转头回家。但我却抑制不住内心强烈的好奇，执意前行。前面等待我们的会是什么？是危险，还是奇遇？我必须知道答案。今天我更加坚信，当初要不是巴尔的摩的镇警做出那个有欠考虑的决定，把两个走在主干道上的五岁幼童遣送回家，我也许早已到达心中向往的所在。喜欢旅游的人，有的是后天养成的习惯，有的却是天性使然。每次想起五岁那年和德鲁那次出师未捷的远行，我心中总是郁结着一股忿忿之情。这股情绪随着岁月的流逝逐渐消散，但待我进入大学之后又死灰复燃，且改头换面，来势更加汹汹。我迫不及待想看看外面的世界，而且最好是不用自己花钱，全由别人付账。可如何才能实现这个愿望呢？我没有生钱的手艺，正义感也不是很强，甚至脾气还有点阴郁。想来想去，我最后决定，做一名新闻记者。

于是我成为了美国国家公共广播电台的一名驻外记者，去了伊拉克、阿富汗、印度尼西亚等一些国度。从某种意义上看，这些经历于我大有裨益。我不知不觉遵循了写作的第一定律：把自己的所闻所见一一记录下来。就这样，我拿着笔记本，挎着录音机，满世界转悠，记录下那些陷入绝望之中的可怜人的故事。我发现，苦难深重的国度，悲惨不幸的人民，往往能带来好的故事。他们的遭遇紧紧地牵动着人们的心弦，引人嗟叹。但有时，这些故事也会让人心情低落。我不禁暗自忖度，何不破例，不再寻访那些民不聊生的多事之地，而是花上一年时间环游世界，探寻世人未曾发现的幸福国度——那些拥有若干公认的幸福要素的国度，如金钱、乐趣、信仰、家庭以及巧克力。地球之上，每天都有无数“假如”得到验证。假如生活在一个富得流油，不用交税的国家，你会幸福吗？假如生活在一个把失败视为一种选择的国家，你会幸福吗？假如生活在一个民主发达到每年投票七次的国家，你会幸福吗？假如生活在一个不让你做白日梦的国家，你会幸福吗？我此次旅行的目的，便是找出这些问题的答案。而这一被认为是头脑发昏的尝试，其结果尽在你手中握着的这本书里。

我生于一九六三年，同一年诞生的还有笑脸图案——来自马萨诸塞州伍斯特市的美术设计师哈维·鲍尔于一九六三年发明了如今誉满全球的黄色咧嘴笑脸。起初鲍尔只想设计一个图案为一家保险公司的员工们打气，却不曾料想，打那以后，笑脸图案一跃成为没心没肺的典型美国式快乐的象征。

可是，鲍尔的神奇笑脸却从不曾博我开怀一笑。我从来就不是个乐天派，打小如此。小时候，我最喜欢的卡通人物是《小熊维尼》中的小驴屹耳。而在人类历史的长河中，我这样悲观的人并不少见。幸福，于这一时，于这一世，都只为神仙和寥寥几个幸运儿独享。如今，人们开始以为幸福已是唾手可得，到头来却发现这只是美好的愿望而已。因此，我和芸芸众生一样，都为一种特殊的现代病——“因为不幸福而不幸福”所折磨。这个词出自历史学家达林·麦克马洪之口，听着滑稽，却绝非玩笑。

也正因此，我与众人一样，努力与这一疾病抗争。励志类书籍我读一本爱一本，家里书架上的书已是堆积如山，摇摇欲坠，如同一座与“个人存在焦虑”奋战到底的纪念碑。这些书时刻提醒着我，幸福就在你的内心深处，若不能感受到它的存在，只是挖掘的深度不够而已。

这些励志书中的道理无不言之凿凿，仿佛个个不证自明。其实真相只有一个：这些所谓道理都是一派胡言。幸福并非深藏心内，却是来自心外，而这内外之间的分界线也并不如所想的那么清晰。

已故英国哲人艾伦·沃茨在一场主题为东方哲学的精彩演讲中用了这样一个比喻。他说：“当我画出一个圆，大多数人会说这只是个圈，还有人会说是盘子或是皮球，极少数人认为这是个洞。人们往往倾向于从内部属性，而不是外部环境来对事物下定义。但实际上，内外缺一不可——若没有‘外’，也就无所谓‘内’。”换言之，我们身处何处，决定了我们是谁。说到“何处”，不仅是指身处的环境，同时还涵盖了文化的大环境。文化是一片海，我们畅游其中。这片海无边无垠，浸淫万物，以至我们身处其中而不自知。其实，走出来，置身其外，比你想象的要重要得多。

说着说着，便不自觉将地理和幸福相提并论了。我们常说寻找幸福，寻找满足，就好像幸福和满足实际存在于这个世界，从地图上就能够找到一样。只要拿对地图，掌握正确的导航技术，便可到达。好比在加勒比岛游玩的人，脑中若是闪过“我在这里过得很幸福”的想法，就一定能理解我的意思。而帘幕之后躲着的，就是那让人心向往之，却又若即若离的小愿望，叫做天堂。它时不时冒出来，挑逗我们蠢蠢欲动的心。柏拉图凭空想象出“万福之岛”大西洲。岛上洋溢着幸福与快乐，繁锦如鲜花，温暖似加勒比海的海浪。而十八世纪之后，人们开始相信，伊甸园这一《圣经》里描绘的天堂其实真实存在着。

它就坐落在底格里斯河和幼发拉底河的交汇处——在地图上便能找到——即是今天的伊拉克。多么

《世界上最幸福的地方》

刺。为寻找幸福胜境，欧洲的探险者们做好了充分准备，甚至还学习了亚拉姆语——耶稣的语言。而我，当踏上寻找天堂的征途时，说的却不是亚拉姆语，而是另一门晦涩的语言——“幸福语”——这是新兴的幸福学说的传道者们口中的现代祷词。我不断温习诸如“积极情感效应”和“快乐适应性”之类的术语，随身携带的不是《圣经》，而是几本孤星旅行指南，以及一个坚定的信念：“人的目的地永远不会是一个地点，而是一个新的视角。”正如亨利·米勒所言。就这样，在迈阿密一个迷蒙的雾天里（在有些人眼里，大雾天就仿若天堂），我抓起行李，推开家门，踏上了幸福旅途。其实，就连我自己都认为这只是徒劳，并不比当年那个到处乱跑的五岁小孩高明多少。作家埃里克·贺佛尔说过：“追逐幸福便会失去幸福。”没关系。我本来就不幸福，再无可失之物。

《世界上最幸福的地方》

内容概要

《世界上最幸福的地方》

作者简介

《世界上最幸福的地方》

书籍目录

写在前面

第一站 荷兰

幸福是一组数据

第二站 瑞士

幸福是一种无聊

第三站 不丹

幸福是一项政策

第四站 卡塔尔

幸福是一张中奖的彩票

第五站 冰岛

幸福是一次失败

第六站 摩尔多瓦

幸福是身在别处

第七站 泰国

幸福是不用思考

第八站 英国

幸福是一项努力之中的工作

第九站 印度

幸福是矛盾

第十站 美国

幸福是回家

尾声：幸福在哪里？

致谢

《世界上最幸福的地方》

章节摘录

第一站 荷兰 幸福是一组数据 人类总是靠观察他人的欢愉行为来获得自己在精神上的愉悦感，这是天性使然。也正因如此，色情业和咖啡馆得以长盛不衰——美国人热衷于前者，欧洲人则善于经营后者。但食物和咖啡却与此无关。我曾听说特拉维夫市有一家咖啡馆不供应食物和饮料，服务生给顾客端上空盘子空杯子，却为子虚乌有的食物收费。咖啡馆如同戏院，顾客置身其中，既是观众，又是演员。我在鹿特丹的繁华地带找到一间上好的咖啡馆，离我的酒店只隔一个街区。这间店很宽敞，却又不乏温馨；消费不低，装潢却略显陈旧。那木质地板虽雅致，却似乎有些年头没有上过光了。这是那种可以花上好几个小时慢慢啜饮一杯啤酒的地方——我猜大多数人就是这么做的。

咖啡馆里人手一支烟，我也点上一支小雪茄，加入其中。这地方有一种魔力，让你觉得每一分每一秒都很金贵。为了给自己找点事做，我开始仔细观察起许多微小的细节。我注意到一个坐在吧台高脚凳上的女人，她双脚垂下来，搭在旁边的扶栏上，形成一个小小的拱桥，随着人来人往或举或放。

我点了一支特拉比斯特啤酒。酒入口是暖的。我一般不爱喝温热的啤酒，但这支却很讨我喜欢。咖啡馆里到处是荷兰人开怀的咯咯笑声，让我不由得感到一种说不清道不明的亲切。突然，我茅塞顿开，原来荷兰话听上去就像倒过来说的英语——后者我可听得多了：数字化时代尚未到来之时，我常在电视机大小的开盘式录音机上为美国国家公共广播电台的节目编辑卡带，而倒放磁带是雷打不动的惯例。此刻，我坐在这咖啡馆里，抽着小雪茄，喝着温热的特拉比斯特啤酒，突发奇想：若是把荷兰话录下来，也倒退播放，会不会正是纯正的英语？现在你能下结论了：我就是个闲人，一个有着大把空闲时间的闲人。这也是欧洲咖啡馆的精髓所在：毫无节制地坦然挥霍时间。难怪世上最伟大的哲学家大多来自欧洲。他们泡在咖啡馆里，思想如脱缰野马般飞速驰骋。偶尔灵光一现，某个全新的哲学学派——例如存在主义——便应运而生。但我这次来欧洲却不是为了创立什么新哲学学派，至少，并不完全如此。我的目的是找寻——找寻幸福，法语中有词形容曰“la chasse au bonheur”，即猎取幸福。我精心挑选了一位采访对象：荷兰教授吕特·费恩霍芬，研究幸福的鼻祖。费恩霍芬教授主持着一项叫做“世界幸福数据库”的研究。这并不是玩笑，什么能够带来幸福，什么不能带来幸福，费恩霍芬都无一遗漏地从人类现有的知识库中找出，并全部收录在这个幸福数据库中。而我最关心的问题——全世界最幸福的地方，也能在其中找到答案。如果幸福地图真的存在于世，费恩霍芬便一定能把它找出来。我依依不舍地离开咖啡馆，回酒店吃晚餐。酒店的餐厅小而温暖——

荷兰人总能把屋子侍弄得暖暖和和。我点了份芦笋汤，味道不错。服务生在撤走盘子的时候对我说：“现在你可以来一些inter—course”。“什么？”“intercourse。你可以来一些intercourse。”

我不由得想，哇，荷兰人真是相当开放啊。但我很快便反应过来，他说的完全是另外一回事，他想说的是“间隔菜”。“好的，”我于是释然，“请上。”之后，我便享用到了我的intercourse。我坐在范·瓦尔苏姆酒店的餐厅里，不慌不忙，不缓不急，吃得很是尽兴。小啜几口啤酒，眼神迷离，只等服务生端来烤三文鱼——这道菜一上，就意味着我的intercourse结束了。第二天一早，我乘地铁前往圣地：世界幸福数据库。平时我怎么也不会把“幸福”和“数据库”联系到一起，但这次不同了。世界幸福数据库是我朝圣的必经之路，是通向梵蒂冈、麦加、耶路撒冷和拉萨等圣地的密钥。只需轻点鼠标，不费吹灰之力，便能了解幸福的秘密。这些秘密并非得自腐旧的故纸堆，却是源自现代科学；承载它们的不是羊皮卷，而是电脑硬盘；记载的文字也不是亚拉姆语，而是我们这个时代的语言：二进制码。出了地铁，再穿过几个街区，便是我的目的地。可一看到心目中的圣地，我却有如被迎头泼下一瓢凉水。这所拥有世界幸福数据库的高等学府，怎么看上去更像是郊区的商务别墅，哪里像存储人类幸福知识的幸福中心？为了摆脱这种感觉，我开始自我反思。我在期待什么？奥兹国的巫师？威利·旺卡，还是上蹿下跳高声唱着“我得到了，我得到了，幸福的秘诀”的奥柏·伦柏？不，当然不是这些。可这个地方如此死气沉沉，的确大大出乎我的意料。若多一些灵动的快乐，少一些死板的数据，那该多好。我穿过一条毫不起眼的长廊，敲响了一扇毫不起眼的办公室门。一个带着荷兰口音的男声让我进去。就是他了——幸福博士费恩霍芬。费恩霍芬教授刚逾天命之年，蓄着一把灰白胡须，双眼明亮，透出奕奕神采。他一袭黑衣黑裤，干净利落，并不显得怪异，反倒给我一种似曾相识的感觉。很快我便找到了原因：教授酷似荷兰版的罗宾·威廉姆斯——同样精力旺盛，同样爱像顽童一样咧嘴大笑。他噌的一下从椅子上站起来，伸出一只手，并递过名片，上书：“费恩霍芬，幸福学教授”。费恩霍芬教授的办公室和普通教授的办公室没什么两样，书本和文件到处堆着，虽不凌乱，却也算不上整洁。我留意到，办公室里并没有贴什么笑脸图标。教授

《世界上最幸福的地方》

给我沏了一杯绿茶，然后缄口不言，等我发问。我一时竟不知如何开口。作为一名记者，我进行过成百上千次采访，采访对象不乏国王、总统、总理级别的大人物。然而这一回，坐在这里，面对着这位和蔼可亲，酷似罗宾·威廉姆斯的荷兰教授，我竟开不了口。在我脑中，那个迫切渴望获得宁静的自我却在呐喊：“费恩霍芬教授，你运算过那么多数据，你一辈子都在研究幸福，快告诉我，快告诉我幸福的公式！”可我把到嘴的话咽了回去，多年积累下来的职业习惯告诉我，要和采访对象保持距离，要将个人情感置之度外。此时的我就像是下班的警察，即使同家人去餐馆吃晚饭，还仍不忘环顾四周，搜寻可疑分子。我平息了自己激动的灵魂，定了定神，耍了一个记者和想摆脱约会尴尬场面的女人惯用的小花招。我说：“费恩霍芬教授，谈谈你自己吧。你是如何开始研究幸福的？”教授向后一靠，乐于回答这个问题。二十世纪六十年代之时，费恩霍芬刚刚成年。他的大学同学个个吸食大麻，穿印有切·格瓦拉头像的T恤，大谈理想社会。费恩霍芬本人也吸食大麻，但从不把切·格瓦拉穿在身上。在他看来，东欧并非十全十美，更算不上是“理想社会”。为什么要以制度来评判一个社会呢？他想，为何不能将社会成员的幸福度作为评判标准？少年费恩霍芬的偶像不是切·格瓦拉，而是十九世纪一名不善交际的英国律师，叫做杰里米·边沁。边沁是英国功利主义哲学的创始人，他坚信社会的目的是达到“大多数群体最大幸福”。如果有卖印有边沁头像的T恤，费恩霍芬一定乐得买一件穿穿。费恩霍芬教授研究的领域是社会学。在当时，社会学研究的对象非常狭窄，仅为病态型社会和功能失调型社会。心理学作为其孪生学说，研究的则是病态型心理。年轻气盛的费恩霍芬却反其道行之，研究起健康心理与幸福社会。一天，费恩霍芬怀着忐忑但坚定的心情敲开了导师家大门，礼貌地询问是否可以对幸福进行研究。他的导师，一位一板一眼、学术底蕴深厚的学者，却让他赶紧打消这个念头，闭上嘴，从此不要再提。诚然，将幸福作为学术研究的对象，实在有碍学术的严肃性。虽被导师责骂，费恩霍芬离开时，心中却兴奋异常。他摩拳擦掌，准备要干一番事业。而这位年轻的荷兰毕业生当时并不知道，也不可能知道，全世界正孕育着一次学术突破，在社会学家们的努力下，一门新兴学科即将问世，也即是如今的幸福学。时值今日，费恩霍芬已经跻身于这一领域的最前沿阵地。幸福学研究者每年出炉成百上千篇研究论文，开展幸福学研究会，还创办了幸福学期刊(由费恩霍芬主编)。加利福尼亚的克莱尔蒙特研究生院甚至开设了积极心理学的硕博点——积极心理学即是幸福学的别称。然而，费恩霍芬的一些同事却沿袭了他导师当初的观点，认为研究幸福学实在愚不可及，纯粹是误入歧途。但他们却无法对费恩霍芬的光芒视而不见：如今，他的研究成果已是尽人皆知，为期刊和学术界广泛引用——这足以证明费恩霍芬在学术领域的重要地位。诚然，人类对于幸福的追求由来已久。古希腊人与古罗马人就曾致力于此。亚里士多德、柏拉图、伊壁鸠鲁等哲人也曾为研究这些永恒的问题而挥洒汗水：什么是理想的生活？愉悦和幸福是否有区别？何时才能发明出室内卫生间？再后来，希腊人和罗马人的研究有了追随者：一群来自遥远的北方、肤色苍白的男人。这些人总是花大量时间泡在咖啡馆里，思索生活中那些令人纠结的困惑。他们之中有康德、叔本华、米尔、尼采，以及之后的拉里·戴维。对于幸福，这些人也有自己的一家之言。还有宗教。宗教自古以来便以指引人们走向幸福和极乐为最终目的。一切宗教都引导其追随者通过各种方式——恭顺，默想，祈祷，或是犹太教和天主教所倡导的负罪感，来追求现世或是来世的幸福。

《世界上最幸福的地方》

媒体关注与评论

地理与幸福之间的联系虚无缥缈，捉摸不定，本书却像一道耀眼的强光穿透层层浓雾，直达真理。——作家Henry Alford一本妙趣横生、引人入胜、见解独到的游记。作者韦纳是难得的好旅伴。再读一章，你已经喜欢上他；再读一章，这感觉愈演愈烈；待到旅行结束，你不禁盼着何日能与他再度同行。本书实在是一段难得的快乐之旅。——《华盛顿邮报》读完此书，就好像跟随韦纳这位迷人且博识的向导，进行了一场旋风式的环球之旅。当然，手中还握着一个不可或缺却常被忽视的指南针：幸福。——《国家地理旅行者》作者韦纳的旅行故事——在冰岛品尝烂鲨鱼肉，在印度的静修所努力冥想——给读者们带来了极大的快乐。——《出版商周刊》作者韦纳采用新方法，探究何为幸福源泉——这个困扰世人已久的难题，以及其深层原由，值得称道。——《纽约时报》

《世界上最幸福的地方》

编辑推荐

寻找《世界上最幸福的地方》也许一路曲折，但很高兴你没有迷路。这本书是旅游图书吗？没错，但又不全是。纵观这趟历时一年的探索之旅，你会发现，这其实是一本观念的游记。作者游历世界，希望凭一己之力解决这个时代的一些迫切问题：幸福生活需要哪些必要因素？为什么有些地方比其他地方幸福？地理如何造就我们？飞机为什么不能供应像样点的午餐？这本书是励志图书吗？算是吧，但它并非庸俗的读物，也不是什么心灵鸡汤。这本书能带给你全新的阅读体验，你也许会反复咀嚼某些语句，也许会得到意想不到的启示。最意想不到的地方，往往有大智慧闪现。地理与幸福之间的联系虚无缥缈，捉摸不定，本书却像一道耀眼的强光穿透层层浓雾，直达真理。——作家Henry Alford一本妙趣横生、引人入胜、见解独到的游记。作者韦纳是难得的好旅伴。再读一章，你已经喜欢上他；再读一章，这感觉愈演愈烈；待到旅行结束，你不禁盼着何日能与他再度同行。本书实在是一段难得的快乐之旅。

《世界上最幸福的地方》

精彩短评

1、刚拿到书时并不喜欢他的封面，以致搁置了几天。而后拿起书，却是放不下。

韦纳说自己是悲观的人。对于“追求幸福就是失去幸福”，他一句“没关系，我本来就不幸福，再无可失之物”尽体现之。

他不停地去寻找幸福，在荷兰，在瑞士，在不丹……去咖啡馆，去拜访学者，去感受风景，我也随着他的脚步迫不及待地想要找到最幸福的地方。

最喜欢的是他在“香格里拉”——不丹的感悟。从飞机穿越喜马拉雅到狭窄的不丹国道，神秘且不合常规的不丹让人心向往之。不丹是个佛教国家，与当地的人交谈，收获颇丰。卡玛很肯定地回答“我很幸福，因为我没有不切实际的幻想”；“我们总认为自己举足轻重，那好，一周之内也许还有人记得你，四十年后，情况就不好说了。待到过了三代人之后，你一定已被彻彻底底地遗忘了”；“每天花五分钟来思考死亡，能够治愈你的心病，净化你的内心”。喜欢这样切合自己内心所想的文字，幸福其实也不难。在各个国家只是表现形式不同罢了。

幸福在路上，跟随韦纳，寻找幸福吧。

2、幸福就在前面拐弯的地方！

3、书名有点烂，但六哥和土摩托说这是本好书。。。。。。准备进入阅读模式，“写在前面”里看到一句：我坚信幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯。。。。。。原以为不丹是个神秘的佛都国度，世外桃源，看过知道，原来也在受现代化的冲击。曾经羡慕卡塔尔的富有与安逸，在书里也看到了这个国家的苍白。。。。。。特别喜欢这本书的翻译，文嘉，感觉译得特别好。

4、一个美国记者，

手持幸福指南针，

游走世界十国，

从地理到心理，

绘就一幅色彩斑斓的幸福地图。

寻找《世界上最幸福的地方》也许一路曲折，但很高兴你没有迷路。

5、能搞笑的作者

6、每个人都在追求幸福，都在思考如何幸福，然而，幸福其实没有一个很确切的定义，每个人都有自己想要的生活。所以，世界上那么多地方，尽管是某一个不起眼的角落，也可能有人就觉得很幸福、很满足了。

7、这是一本令我感动、开心、受益的书，我原本只是以为一本普通的课外读物，但当我一路看下去的时候，随着作者的足迹，一路开心的同时，更令我深悟在生活中顺境逆境中所应持的心态，每个人对世界的看法都不同，认识不同，但对幸福的本能追求上都大致相同，作者游历了几大洲的得十几个国家，我便有幸觑见这些国家的有趣之处，更重要的是提醒了我自己，是的，这是我的一本心灵鸡汤。

8、说实话此书封面让我冷落了它好久，直到捧起开始读了之后才发现光芒一般的文字，超赞的游记！...一个美国记者游走10个国家，真正深入体验和了解当地人的生活以及对幸福对生活的想法，不过我还是特别赞同那句话“幸福是随赠品，无需刻意追求”...书里有很多蛮经典的句子值得收藏，比如一个美国人描述他对冰岛的热爱原因那一大段排比句，还有“构想乌托邦的人，大多都像牙疼之人，以为牙不疼就是所谓的幸福了。”“古儒吉的教义：“我们总是把幸福留至日后品味，却忘记幸福本是稍纵即逝，只能在当下享受。当下是我们逃脱不了的劫数。””“一位冰岛电影导演说，只需要问一个简单的问题，就能确定心中的家在哪里。这个问题就是：“你愿意在哪死去？””“查尔斯·狄更斯曾说过：“离开便意味着忘却。””

9、133：“不要把它当作游记看，更有意思的阅读方法是，把它所写的各国人的性格特点当成你身边所认识的各种人来看。”

《世界上最幸福的地方》

- 10、行走。不断的行走。寒假会重读一遍。寒假书单第四本
- 11、我知道了有个名词叫幸福学，幸福学=subjectwell-being主观满意度。读起来特别幸福的一本书~
- 12、其实幸福也许很简单。要当一个温暖的人。这很重要。
- 13、其实不错的，只是中文版弄了个很傻的名字
- 14、幸福与地理的关系，向来虚无缥缈，也捉摸不定。而埃里克•韦纳，这个自诩为牢骚鬼的、有些忧郁的美国记者，却勇敢地踏上了为时一年的幸福之旅，并写下了《世界上最幸福的地方》。

《世界上最幸福的地方》出版于2008年初的美国，不仅登上了《纽约时报》畅销书排行榜，还被多家大书店选中向读者大力推荐。其畅销原因有多种：它的睿智幽默、轻松好读，又耐人寻味，还有，它探讨的主题，正是人人追寻且持续一生的一个目标：幸福。现在，它的中文简体字版出版了，正好，在这个经济低迷的时期，国人们正需要寻找幸福的热情。

作为美国国家广播电台的老牌记者，韦纳的足迹遍及全球三十多个国家，他在世界各地从事新闻报导工作。在新闻界，“不幸的地方+不幸的事+不幸的人物=好新闻”，所以，在从业的二十几年里，韦纳尽览各地的伤疤与疮痍，于是，他决定出发去寻找世界上最幸福的地方，讲述另外一面的故事。出发之时的韦纳，正是一个现代人的典型标本：怀着勃勃雄心，偶尔心情低落，善于嘲讽挖苦，还藏着一些奇异的小癖好——狂热地搜集各种包袋，以至于他的妻子抱怨道：“你就不能有点正常男人的爱好吗，比如，看看色情图片？”

作者的千里之行始于一座图书馆中——迈阿密大学的奥特里奇图书馆。这个世界也许并不幸福，但幸福学研究却绝对是一门蒸蒸日上的朝阳产业。作者不仅找到了亚里士多德、柏拉图等古代哲人对于幸福的诠释，（原来，不少先人的智慧在今天看来仍是不可多得的真理。）还搜索到了这门新兴幸福学科的最新成果：幸福学的学术期刊，还有不断问世的每年几十本相关著作和大量研究论文。作者还读到了段义孚的著作。这位著作等身的地理学家对于人类与环境之间相生相成的见解，令他玩味良久。

此后，手持着幸福指南针，作者开始了这趟幸福之旅。

作者将他的旅程分为十站：拥有完整人类幸福数据库且以宽厚包容著称的荷兰，一年选举七次且火车正点得令德国人汗颜的瑞士，以国民幸福总值为国策、国王想实行民主制的不丹，突然像中了彩一样暴富、人人拥有保姆的卡塔尔，冬季笼罩在黑夜之中、幸福值却高居幸福榜榜首的冰岛，重获民主、幸福值却不断降低的摩尔多瓦，相信来世和“不思考即幸福”、拥有迷人微笑的泰国，努力提升幸福值、将幸福当作一项努力之中的工作的英国，拥有智慧古鲁和静修所、拥有不断升级的现代欲望的印度，人民四处手搬迁寻找幸福最大化却发现“幸福即回家”的美国。这趟行程的所见所闻及所思所想，让作者一次又一次深陷幸福的沼泽与深渊，一次又一次地迷茫与反思：金钱、民主、信仰、家庭、海滩……所有这些，真的都是影响幸福的要素吗？

作者的实地考察方式，并不完全是在街头随便逮个路人问他是否幸福，而是从驻外记者的万能背包里掏出老朋友的联系方式，让他们牵线搭桥，“走了很多地方，见了很多人”。当然，让人们开口谈自己的幸福并不是件容易的事，幸福并不是人们津津乐道的话题。“也许，缄口不谈幸福正是通往幸福的密匙之一。”好在，韦纳毕竟是见过大世面的老记者，他有记者的眼光、田野作业般的精神、细致入微的观察，外加点脱口秀演员的俏皮话儿，让这趟幸福之旅变得有趣，也有收获。一些思考结论，也颇有新意。比如，作者对传统的“幸福是一种心态”的认识嗤之以鼻，他的观点是“幸福是一种享受美好事物的愉悦心境”。幸福与否取决于“自身所处的地点与文化”。因此，除了将这本自己的作品定义为游记，韦纳还相信，它是一本励志图书，是一幅从心理到地理的、色彩斑斓的幸福地图。

“通往幸福的路不止一条。”《世界上最幸福的地方》并没有提供唯一的答案。但它唤起思考，提供思路，一千个读者，就会有一千种关于幸福的所得。

15、挺引人入胜的。。。继续读。

16、这不是那种浮夸的旅行指南似的烂书，而是一份深度游记，它充满了对当地人的访谈和作者亲身体验后的分析，也许有其片面之处（比如印度的部分就恨避重就轻没对印度各阶层深入分析），总之还是引人入胜，有时间会招来再看的。

17、其实，偶尔翻起这本书，看到书中所叙说的场景及风情，有一种说不出的感慨，我承认这里只消

《世界上最幸福的地方》

待着就会感到很幸福，可以让人忘乎所以，忘记了生之烦恼死之痛苦，只是后来我想起一句话，其实世界上最幸福的地方是在自己的内心，外在的影响固然不错，可是只有心情好起来，才会真正的守望幸福。

18、这世界有很多幸福的地方，哪一个属于你呢？

19、借用国家地理旅行者的评语：读完此书，就好像跟随韦纳这位迷人且博识的向导，进行了一场旋风式的环球之旅。当然，手中还握着一个不可或缺却常被忽视的指南针：幸福。

20、把幸福这一主旨很自然的贯穿到旅行路上，很治愈啊有没有

21、世界上最幸福的地方，书名是土了吧唧了点，但听说“这本游记非常有趣！非常有趣！！非常有趣！！能把世界上最无聊的北欧人都写得那么有趣的不多啊，而且说实话在中文书市里，八成以上的游记我个人都觉得作者压根是白去了那些地方哈哈

22、关于幸福的定义

23、很有趣，作者非常幽默，洞悉了书中的国家人的性格

24、Jeffery没有选择离开，因为离开就是背叛，只有留下才能留住回忆。他并不爱Slough，但是他爱他的妻子，在这里，一个饱受诟病的小镇，深深地爱着她。所以，他选择留下。

25、说是旅行手记，又不完全是，因为作者的思考让旅途不再单薄。一路走，一路看，一路想，追随着一条起始于大雾天散漫而随性的航线，也许，真的可以找到幸福

我不怕失去什么，本来我就不幸福

26、这本书本来是参加“满额减”时因为额度不够最后用来凑数的，没想到竟成了这批买的十几本书中最喜欢的一本。作者带着记者独有的旁观的客观和冷静，对游历的多个国家人民的生活状态和对幸福的理解做了记录。因其客观和冷静，打破了常规游记中只记美好的惯例，把所历之国上层下层人们生活的里子面子都翻开来看看，因而带给读者不一般的阅读感受。另外要说的是这本书的翻译比较流畅，加之作者独特的幽默感，使人读起来身心愉悦又不乏思考。

27、最爱冰岛

28、最幸福的地方，每个人都在寻找，或许是家，有情人的关怀和呵护；或许在路上，途中的美好是人生的际遇，可遇不可求，勇敢请进吧，幸福就在不远处。

29、很久没有读旅游的书了，因为很难接受时下对旅游类书籍的界定，同时，对于这类作者的大脑，我也十分的想不明白，对于他们来说，旅行时不时就是跑到那个地方去转悠一圈拍很多相片下来拍很多当地的土特产品。而关于旅行的书，就是摆上一堆风景画，介绍哪个拐个弄子里面有什么好吃的东西，怎么弄到便宜的飞机票以及如何免费蹭一个晚上的床。请问你们，旅行最初的目的是什么？面对这样的问题，估计大部分的作者都会以一种面对外星来客的眼神看着我，对我说：旅行就是旅行，就是为了吃到很多好吃的东西，饱览漂亮的风景。或者一脸虚无缥缈的世外高人模样：旅行是为了寻找生命的真谛（您到莲花峰顶上坐着，坐久了往下一跳就找到了，真的……寻找你大爷）

得知很快要到手一本不丹王太后童鞋写的《秘境不丹》，我就首先打开关于不丹的章节来看，前不久据说不丹年轻的国王刚刚大婚，老师说，前段时间威廉王子迎娶他的王妃的时候我就都没什么感觉，不列颠鬼子距离我们太遥远。而不丹人民实在奇怪，我们时至今日还在为半个多世纪以前“站起来”而欣喜若狂。不丹人民一听到他们的国王想要改变国家的体制废除君主世袭就惊慌失措，甚至认为这是历史的倒退，殊不可解，我觉得这种民众之愚昧实在令“天朝”和“上国”哀其不幸怒其不幸。天朝当然是指我们，是吧，我们还要解救世界上四分之三生活在资本主义统治下水深火热的难兄难弟们呢（难兄难弟其实不是这个意思，请自行字典），上国则是朝鲜哇，人家几个世纪前就自称“高句丽”呢，当然是上国了，金二胖同志临终前念念不忘的嘱托三胖一定要坚持闭关锁国一百年不动摇，同时要发扬先富带动后富的共产主义精神指导美国改革开放。在这样春风吹遍神州大地的时候，世界上居然还存在这样一个角落，人们深切的为封建统治者万恶的剥削头子放弃他们而感到恐慌，简直是愚民。不，他们一定是遭受到了本国三座大山的恐吓压制与帝国主义的教唆。所以天朝上国赶紧去拯救他们吧……我又走题了orz

话题还是回到埃里克在不丹读过的时间，人民的生活水平虽然不算富裕却没有奢求，因此，他们生活的平静美好，有些人家财万贯也不会感觉到幸福，对于这样的人，我们不妨借用文中仁波切对埃里克说的那句话：你能看得见头上的灯光，但你无法证明他的存在。因为你若是天生的没有视力，就看不见这光。如果你需要证明才肯承认他的存在，就永远不会被这光芒照耀到

你明白了没有，觉得自己不幸福的人？

《世界上最幸福的地方》

30、幸福是什么作者戴着好奇与疑问去了各给地方才发现家才是幸福的地方

31、寻找世界上最幸福的地方，寻找心灵上那一片圣洁的净土。尘嚣的城市，浮躁的生活，灯红酒绿的诱惑让我们很容易的迷失自我，忘记了我们心灵上所期望那片乐土，遗忘那所精神的伊甸园。现实的残酷，已逐渐消磨了我们的意志，磨灭了他的信念，现实的我们越来越像行尸走肉，做着周而复始的事，遵循着一成不变或不想改变的循环。我们甚至不敢去追求自己喜欢的东西，自己害怕踏出自己的心理安全防线。社会的压力、工作的压力、父母的压力，压的我们几乎窒息，在各种重压之下我享受着有限的自嘲式的欢乐。我们变了，踏出校园的那一刻我们注定要跳上了人生的方向盘，必须做出改变，无法逃避，无法抉择，尽管如何的不情愿！我们好似踏上了社会这列盲目向前的活车，我们心中对下一站的无知，不知道自己将去何方，不知道如何选择，我们到底追求什么？

我想要得到什么？我无数次的扪心自问，无数次的辗转反侧，但是始终没有得到答案。我渴望宁静，我渴望心灵上的宁静，我渴望得到泪水洗刷心灵后的宁静，我渴望得到泪水洗刷心灵宣泄感性后的宁静，我渴望得到泪水任意洗刷心灵和肆意的宣泄自己情感后的那片宁静，只求似海水波涛汹涌、波澜壮阔后后归死寂。

人生就像一次旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。或许人在社会中追求的是自我实现的价值，而在旅行中我们所追求的我们基因中原始的那种对回归大自然的憧憬，对自由无拘无束丛林生活的向往，对本能自由的追求。无论自我价值的实现还是独自旅行，都是一种生活方式，一种去发现自我、追寻存在的方式。

初步了解《世界上最幸福的地方》实在央视12套《读书》的一档节目中，主持人和两位嘉宾对此书中不丹的描述让我感到耳目一新，不丹重视国民幸福指数，不丹人重视环保，严惩砍伐树木，城市没有霓虹灯、没广告牌，不丹的军队不是用于战争而是用于酿造苏丹90%的朗姆酒……看到此刻，我抑制布置内心中狂躁的心灵，迫不及待买了次书，并把不丹列为自己旅游必去目的地之一。

不丹一个传说中的香格里拉，一个不曾被现代城市文明所玷污的国家，他神圣的雪山、虔诚的僧侣、朴实的民风，使这个雪域高原仅有50万人口的国家是如此的和谐。不丹，是那么的原始、天然、圣洁、一尘不染，让人心灵上得到宁静的一片净土，一个让人甘心放弃喧嚣城市里一切而去追寻的地方。

某一天，放下包袱，背上背包，去旅游，感受自然，追求宁静、寻找自我！

32、畅销书读起来不费脑。

33、随着作者的文字，了解了这个世界上不同的国家，增长了见识，有些许共鸣，引发了思考，知道了曾困扰我的问题所在，揭开了神秘的面纱，发现某些国家风土人情真实环境并是我想象中的那样令我向往。原来还觉得自己不是很幸福，可是在读书的过程中我体会了短暂而又真实的幸福感，很享受读这本书的过程，因为这本书，我感觉我的心态都变好了，很神奇，不知道为什么。

34、幽默，平和，游历中丰富的细节，林林总总的人物，是我最喜欢的那类游记。

35、语言幽默，讲了作者如何在许多地方探询幸福的真谛，最终找到的故事。

36、比之游记更有深度，比之新闻更有趣味，借着幸福话题对生活哲学不断探寻，借着众人之口去回答世纪难题。幸福没有所在。

37、旅游就是幸福的生活方式之一，到最幸福的地方旅游更是最幸福的生活方式。这本旅游励志经典书籍，确是旅游爱好者必读之书，获益甚多。

38、一个觉得自己忧伤的作者，一段奇妙的寻找幸福的旅程，不一样的人，有幸福的脸庞，有悲伤的面孔，还有的是喜忧参半，有人觉得自己很幸福，有人沉湎于自己的悲伤中不可自拔。每个人对幸福的定义不同，也许真有那样一个适合你自己的地方，那里满是幸福！

39、这本书是买来送给一位喜欢旅游的朋友的，拿到后自己确先爱不释手起来。第一次读旅游的书居然这么有深度，看后让人豁然开朗了，发现幸福原来可以离我们很近，也许转个弯就到了，关键是转对弯。

40、书名简直太对不起内容了。那么大的主题用那么短的篇幅写居然一点都不乱，文字逻辑通顺，文章内容饱满。

41、这本书写了作者去了不同的国家，一路上的所见所闻所感，并在不同的国家寻找他们幸福，内容很丰富，描写很细致，很好的一本书，静下心来，看看，给自己来个心灵上的旅行，很不错的哦

42、和心爱的人一起去旅游吧。介绍世界幸福地方的好书。

43、《世界上最幸福的地方》是一本游记，书价很给力。作者要感受的是“人们不用为生存而抗争”

《世界上最幸福的地方》

，而幸福地享受人生的地方。他的第一站是荷兰，他来这里拜访一位研究幸福的教授。荷兰给他的感觉是宽容忍耐，即使是大麻，色情。和骑自行车。宽容即所谓的幸福，作者并不认可，于是，他奔第二站瑞士来了。坐车进巴塞尔（他没去看THIPOINT,也没去一下河边），直奔日内瓦（日内瓦湖的风光，没提；万国宫，没说。），他来会的，依旧是本地人。阿尔卑斯山，他去了，他“沉醉在宁静中”；伯尔尼，他去了议会大厦，爱因斯坦故居，还是“浮想联翩”；苏黎世，“从山顶俯瞰”；最后，终于来到卢塞恩（多好的廊桥，多好的湖，多好的建筑，他没提），依然是见人。作者的结论是，瑞士人有“比满足多一点，比欣喜少一点的幸福”，满足，而且快乐。好了，这不是一位驴友的游记，能满足我们视觉愉悦的那一种；这是一位知识分子（作者本人是记者）的思维游记。如作者所说：“一个人的天堂可能是另一个人的地狱”，这样的书，却可能是能分多次去读，能回头去读的书。“关键是转对弯”，好不好评价在不同的读者。

44、这本书的作者感觉非常有诚意，对于自己的疑惑与思考都描述得很细致。

对这10个地方的所见所闻也都有自己的感想，让人仿佛跟着他去寻找幸福，细细读下来也别有一番心得。

45、幸福本身就是一种信仰，答案因人而异是正常的。远走八方，依然还是会回到原点靠自证。历险总是非凡的，属于少数人的特权——艳羡。

46、哪里是最幸福的地方呢，作者去了那么多的地方，发现，号称幸福的地方，不一定觉得幸福。我想，我心安处便是幸福吧！

47、《世界上最幸福的地方》并没有提供唯一的答案。但它唤起思考，提供思路，一千个读者，就会有一千种关于幸福的所得。

48、作者通过游记调查的方式，在几个特定的国家亲自体验了下生活，当地的生活，然后思考那里的幸福概念和程度，对比自己先前认定的幸福条件，进而获得了对幸福更深一层的感悟。作为一个对国外文化知识背景和生活习俗不了解的人，此书亦可当做一个科普，了解下外面的世界外面人的生活方式和思维方式。语言流畅，读起来轻松惬意，某些作者的经历也会激发读者的思索，总体而言值得一读。

49、<http://kejiao.cntv.cn/humanities/dushu/classpage/video/20110812/100073.shtml>

50、向往不丹。世界上最幸福的地方，在你心里。

51、思考

52、这书挺没意思的，除非你对“你幸福吗”这一类问题特别感兴趣，否则看看CCTV比看这书强

53、每一次旅行都要有意义，探讨世界上最幸福的地方。它可能远在天边，亦可能近在眼前。就像书中所说，幸福，也许就在你转弯的地方，关键是转对弯。

54、幸福是什么，每个人都有不一样的定义，那是属于每一个人内心独有的一种生活方式，在地球的另一端，在那遥远的千里外，有着世界上最幸福的地方，或许我们真该去那里看一看，走一走，体验不一样的生活，结识各种各样却又同样热情的朋友，来吧，洋溢着满满幸福的国度欢迎你的到来，这是一本能提高我们幸福感的书，值得一读。

55、将来家里一定收一本。

56、其实书本身不错，不过翻译和编辑一般，导致这本书被埋没，可以一看。

57、读起来非常轻松有趣，作者非常幽默。的确不能简单称之为游记，有点社会学心理学的意思。读完能轻松地入睡，是一本极佳的枕边书！

58、思考幸福 追寻幸福

59、幸福究竟是什么？

60、是我想要的书。书中的地方，不丹、瑞士、泰国等，都是我想去的地方，这些地方，不是最富饶最两人憧憬，却吸引着很多人，这些地方的幸福令人着迷。作者写出的，不仅是一篇游记，还有旅途中的点点思考。

61、埃里克·韦纳的旅行笔记，寻找幸福的旅程。而在不同的地方，幸福的定义也不同，比如在瑞士，幸福是知足常乐，在荷兰，幸福是安逸和谐等等。作者以哲学与艺术的角度，来辩证幸福，是一本与哲学擦边的书籍。

62、值得多次阅读的好书啊。幸福与地理位置无关，与贫富无关，与自由无关，与数字无关，与福利无关……幸福只在于你对自己的看法，以及你的归属感。这本书写的睿智幽默又耐人寻味，看的轻松，又能引人思索，绝对是下午茶时间的精品读物

《世界上最幸福的地方》

63、世界上最幸福的地方，励志

64、本来就是特别喜欢旅行的人，无论旅途是否愉快，我都会觉得是一种收获。这本书从一开始介绍“幸福”这个概念就深深的吸引了我。它并非如标题所示的游记类图书，更像一本深省人生的书。以第一人称开篇更像是作者在自说自话的表演，很喜欢这种写作方式，很容易找到身临其境的感觉。

65、我也要去旅游，走遍我想去的地方。通过此书，看到了幸福的地方，有时间，不一定要挤出时间去看看的。谢谢小作者。

66、世界上最幸福的地方，不在名山大川，只在你心里。幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯

67、世界上最幸福的地方就在身边，看了好心情。

68、什么是幸福，可能是人们常常会问自己的问题，可是以这个为主题，还专门跑去各个国家考察，却是一件很有新意也很有趣的事情。这不是一本游记，但是在作者在不同国家找寻有关幸福答案的过程中，也同时用诙谐的语言，为读者描述了每个国家民族的特性（尽管对于他评论的而我们没去过的国家，无从判断他的描述是否客观），兼具知识性和趣味性。读起来非常有意思。更深入的，作者对幸福的意义，从多各角度进行思考和剖析，也能引发读者对于自己所追求的幸福思考。谢谢这本书，带我的心作了次淋漓舒畅的旅游。现在，很想去那个有着极夜却仍然拥有幸福感的国度，冰岛；也第一次真切地对金融危机给这个国家带来的灾难表示同情和遗憾。

69、聊当让大脑放松一下的休闲读物……作者自称性子里有些忧郁，我怎么没看出来……

70、每一个地方都有幸福的地方 它有或者没有的都可以给你带来一丝快乐！幸福没有“最”只有适合自己的幸福

71、喜欢旅游，于是选择购买了这本书。“一个美国记者，手持幸福指南针，游走世界十国，从地理到心理，绘就一幅色彩斑斓的幸福地图。”很佩服作者这个驻地记者，为了诠释幸福，专门实地考察多个国家，用心和笔记录，而不是用相机简单的勾勒与记录。地理位置与幸福之间没有必然联系，幸福是一种心灵的感受，拥有一个善良、爱、希望和梦想的心灵才会让你永远地获得幸福。幸福可以离我们很近，也许转个弯就到了，关键是转对弯。

72、比较有趣，从幸福研究者的角度去观察这个世界，但肯定不全面。如果感兴趣的话，可以引导我们进一步去了解那个地方。

73、那是在高二的一个下午，在学校门口的书店，我买了人生中的第一本课外书。关于冰岛的记录，依旧不能忘记。

74、是一场以幸福为题的旅游书，带着思考，带着向往，找寻世界上最让人有幸福感的地方，内容很有新意，看着也很有趣。至于书本身，是当当那种质感比较一般的定制版吧，相对来讲装帧比较简单，纸张的质感很一般，比较粗糙的，但胜在价格便宜，很实惠。

75、喜欢睡前躺在床上看，有很多国家的风俗精致，关于幸福角度很独特。刚刚看完不丹部分，每每看到关于旅行的说都有一种抛下一切去漂泊的冲动。不过文字上的旅行也是很有意思的。结合最近在听的哈佛的幸福课，在生活态度上有点新的认识，不能说从无到有，应该是渐渐显现出来的或是经过深思熟虑再由某些引导下产生的。很推荐~

76、其实就是介绍不同国度的文化

77、严格来说，这不能算是游记，更像是周游世界后的一些感悟的杂记，作者运用文字的能力十分娴熟，看几页后就忍不住被吸引，像是一个久识的老友一般，絮絮叨叨的跟你说些没的有的，感觉很亲切，读到有趣的地方还会忍不住嘴角上扬，很好很让人放松的一本书，真的值得一读！

78、书名坏事

79、在角落发现这本书，没有想到看完后如初大的幸福感。

80、乍一看书名，以为是各国家的游记，最近对旅游着迷的我，迫不及待的买了此书。看过之后，感觉更像一本旅途的心灵鸡汤，诠释了作者在各个国家对幸福的感悟，介绍了各个国家的特色，虽然没有涉及景物介绍，但对人文及心灵世界的探索也是值得一看的，对于生活中的幸福也有了更深的体会，需要用心慢慢读来，定会受益匪浅。

81、世界上最幸福的地方，看完这本书，让我有一种游遍世界的感觉！好书！顶！

82、刚开始读觉得还可以，慢慢读下去，品味“幸福”，跟作者一起寻找最幸福的地方，是本不错的书。

《世界上最幸福的地方》

- 83、励志旅游经典之作。幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯
- 84、幸福不能求诸于外，还是好好和自己的心一起努力吧
- 85、作者的十个站点没有中国，估计没有谁会说出中国人的幸福是什么，也不会让世人觉得是幸福的地方，但可读着文字跟着作者享受一下那幸福的地方吧，宅在家里去旅行。很喜欢读书，更喜欢买书，每当拿到一本自己购回的新书比买一件心虚的衣服还开心。
- 86、书名很烂，书却很好看，拿起来就不想再放下，不应该归类于一般的游记，书中流淌着作者的思想、思考，以及哲学思辨。
- 87、感觉写得还是不错的，比较客观
- 88、标题党
- 89、用不同是视角来阐述幸福。我们都在追求幸福，但幸福是什么？幸福有多少？这些都不得而知。你看到的便是你的世界，你脚步到达的地方便是你的人生。且行且寻，幸福的定义。。。
- 90、寻找内心的平和和幸福，很喜欢“人们总是靠观察他人的欢愉行为来获得自己在精神上的愉悦感，正因如此，色情业和咖啡馆得以长盛不衰”
- 91、世界上最幸福的地方我是在电视上介绍的，主要是不丹吸引了我。所以我买了。很向往那种生活，T他们国王是对的，经济不能破坏环境和幸福
- 92、当初买此书以为是作者去了某个国家旅行的经历而已，所以买来看看。但看起来，不完全是一本旅游的书籍，而是一个专心研究幸福的人写的一本书，作者到了世界十几个从数据上看最幸福与最不幸的国家，本以为可以通过这些国家的研究和游历总结出幸福的根源，但貌似每个国家都有其幸福的独特的原因。这也证明了，幸福是在满足温饱基础之上，每个人都有自己的幸福指标。别人感觉幸福的事情，你并不一定会认同。就像我从为不认为购物，逛商场是件幸福的事情。但很多姑娘们一冲进商场后大包小包出来时，满脸的幸福。．．．所以没有必要一定去追求他人的幸福，坚持自己的幸福准则，坚持自己的追求，幸福离你还会远吗？
- 93、幸福在哪里？是在需要跨过茫茫大海、翻过重重高山遥远的国度，或是在身边，还是在自己的心里？第一次看到这个书名，我就在心里问问自己，我有点不太明白，我从来没有想过幸福会在哪里亦或是我幸福吗，因为幸福或许是一种想象中的奢望，追踪其源，反而会不幸福。不过我想，我是幸福的吧，在快乐和痛苦的这一路，我依旧很满足，并带着一点好奇向前走。

9月初在飞往上海的上航班机上，为了打发这两个半小时的行程，我便在出发前从家里的书柜上取下塞到包包里（想来，这个决定还是很正确的^_^）。登机之前，因为上海遇台风，我不得不闷在吴圩机场5个小时，起飞后，心情很焦躁，但在三万米的高空，我只能做的事便是乖乖待着。这本书帮了我很大的忙，伴着窗外的蓝天，我认真地读着书，心中也在思考幸福的定义。书里介绍了关于10个国家的幸福，作者探访各地的人，有富得流油的商人，也有口袋没钱依旧讨酒喝的穷人；亦有在旧制度下要破土新生的年轻人，更有唠唠叨叨埋怨国家体制的老人；或是执着热爱本地的异乡人，还有深爱脚下这片土地的本地人。他们在作者的记录中都展现了一个国家的幸福感，具体说就是一个国家的特征。我相信，在一个国家的体制、道德、宗教风俗和环境下，国家的幸福感必会有这些特征的痕迹。人们的幸福感也会和其相照应。在小而强大的瑞士，人们的幸福感来自于自然，群山环绕下的发达小国，人们的生活与环境脱不了干系。他们在自然中找到归属的宁静，体会这片不可多得的幸福。而令我印象深刻的是冰岛。在一年屈指可数的有阳光的日子里，面对黑得可怕的白天，冰岛人更多的是享受这份“黑色幽默”，美食和美酒足矣。我很喜欢冰岛人的幸福精神，就像作者写的标题《冰岛：幸福是一次失败》。内心害怕失败的我一下子找到了一丝安慰，冰岛人在黑夜即是白天的生活中对于失败并不在乎，而我们往往是把失败作为追求成功结局的铺陈，而忽视了本质。我们的心都是好的，何必让失败抹上一笔灰色，待到成功时再去除那份暗调，让光芒绽放。每个失败的人并不是有意要去失败，别忘了，我们都是生活中的人，在乎太多，反而失去太多，也包括了幸福。

回程的时候，很巧，还是那架班机，再次拿起书细细享受飞行带来的惬意两个半小时，这次读到了摩尔多瓦的幸福。摩尔多瓦有过富裕的日子，而现在则是贫瘠不堪。本章开篇就引用了德国哲学家叔

《世界上最幸福的地方》

本华的话“人若是不幸福，也就看不得别人幸福”，在这样经历起起伏伏的国家，他们期许着别的国度的富足生活，会有幸福吗？作者写的标题便是《摩尔多瓦：幸福是身在别处》。在穷得什么都不剩的土地上，幸福是一种遥不可及的梦想吗？在作者的记录中，我想不尽然。我很喜欢作者在摩尔多瓦的房东老太太说的“费弗提费弗提”（fifty fifty），对于生活的喜爱，一半一半。我们应该看到的是她对于生活并不是全盘否定，50%的幸福这不明显地摆在那里吗？纵使这个国家的人都在向往他国的幸福，但是他们依旧留在这个国家（虽然有贫困的因素），在拥挤的公车上，在热得透不过气的街道上，在小得不得再小的房间里，他们仍在生活，属于他们的生活。读到完这章，我有些意识到，幸福或许并不是全来自经济程度，更多的是发自内心对生活的感悟。冰岛人对待稀少的阳光日，选择了拥抱黑夜；摩尔多瓦人面对贫困的生活，选择了接受并一如既往地生活；印度人在物质匮乏的环境下，选择了开辟心灵净土追求内心平静和至高无上的宗教信仰。那么，幸福一定是在生活的作用下产生的，顺应自然而发展，不再恐惧生活，而是享受生活，我们应该会幸福吧，是心中的幸福。

随着飞机慢慢滑向廊桥，合上书，我想，此刻幸福在哪里？嗯，是在家里。

94、幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯，是的，它会带给我们惊喜

95、一个美国人写的寻找幸福的游记。不是我们通常以为的象征意义上的幸福，而是真正的字面上的幸福哦，是那种有实实在在的数据支持的幸福学调查游访。视角独特，写的有趣。要是文字里能少一些文人气和美国人式的少见多怪就更好看了。

96、这本书说的不是简单的旅行日记，而是真正深入到一个地方了解到人们对幸福的理解和定义，最后回到家，悟出幸福的真谛。各地的奇闻异事可以在闲聊的时候增加谈资。很适合一个人静静品读的一本书

97、特别好的一本书，世界上最幸福的地方。真的很真实

98、寻找幸福真谛的游记，很开拓思路

99、【身在地狱，心在天堂】

100、痴心于幸福的人，读此书可明哲

101、洲与洲之间，国与国之间，当然是有太多的不同，但少有人考量这不同给人的生活带来多大的变化，幸福指数也不是绝对的，对于不同的人，同等的条件感受到的幸福并不相同。显然，最幸福的地方也未必就是你应该去到的地方。影响我们的是，有些人的心态，有些人的思想，有些人的追求。

《世界上最幸福的地方》

精彩书评

《世界上最幸福的地方》

章节试读

1、《世界上最幸福的地方》的笔记-第12页

“人的目的地永远不会是一个地点，而是一个新的视角。”——亨利·米勒

2、《世界上最幸福的地方》的笔记-第177页

尼采说，衡量社会优良的尺度，在于它如何将痛苦和苦恼转化为有价值的东西。身为麻烦缠身之人（几年后他便疯了），尼采深知，社会要想规避痛苦和苦恼，简直是天方夜谭。社会的重中之重，却是在于如何转化痛苦。在这块生存环境之严酷不输于月球的土地上，冰岛人不仅生存的好，还非常有效地将痛苦转化成了有价值的事物，甚至，转化成了幸福。

3、《世界上最幸福的地方》的笔记-第63页

不丹的道路上，不走无神论者。

4、《世界上最幸福的地方》的笔记-第149页

"亲口尝过，才知其味。"古老的苏菲派箴言如是说。世上最幸福的国家同时也拥有较高的自杀率。又如宗教团体成员比没有加入宗教团体的人幸福，但世上最幸福的国家中却无一不是宗教国。幸福感与刺激感之间的关系可以用倒U曲线来表示，暴饮暴食的人就不如懂得适可而止的人幸福。

5、《世界上最幸福的地方》的笔记-第71页

Karma：“每天花五分钟来思考死亡，能够治愈你的心病，净化你的内心。”

6、《世界上最幸福的地方》的笔记-第79页

当你追问自己是否幸福的时候，你便不再幸福了

7、《世界上最幸福的地方》的笔记-第57页

香格里拉像极了传统意义上的天堂。首先，它遥不可及。诚然，如果打个车就上天堂，那么天堂就完全失掉了意义。此外，天堂和俗世之间还必须有一条清晰的分界线，一个只有极少数幸运儿才能通过的炼狱。换言之，天堂就是一个拥有严格会员制的俱乐部。

8、《世界上最幸福的地方》的笔记-第1页

1 我坚信幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯

2 我们身处何处，决定了我们是谁。

3 当一个人说自己相当幸福时，无人有权质疑或是将其诠释为相反的意思——幸福学大师米哈伊·齐凯岑特米哈伊人类总是靠观察他人的欢愉行为来获得自己在精神上的愉悦感，这是天性使然。

4 体重超标的医生也可以给出专业的健身与节食建议

《世界上最幸福的地方》

- 5 性格外向的人要比内向的人幸福；乐观主义者比悲观主义者幸福；已婚人士比单身贵族幸福，但有无孩子和幸福与否无关；共和党人比民主党人幸福；宗教团体的成员比非宗教团体成员幸福；获得学位的人比没有学位的人幸福，但获得学士以上学位的人却不如只获得学士学位的人幸福；性生活频繁的人比性生活稀少的人幸福；男人和女人的幸福度一样，尽管女人的情绪波动更大；婚外恋情会带来快感，但抵不上配偶发现之后离你而去所带来的痛苦。上班族在上下班的途中心情最差；忙人比无所事事的闲人幸福；富人比穷人幸福，但只多出那么一点点。
- 6 每个文明都以幸福为贵，但侧重点有各有不同。东亚国家以和为贵，强调个人的社会责任，而非个人享受。也许，这些国家呈现出较低的幸福水平并非巧合。这种现象被称为：“东亚幸福鸿沟”
- 7 “社会称许性偏见”，指人们被问及是否幸福时，其选择的回答往往不是发自内心，而是社会公认的标准答案。
- 8 贫富分化严重的国家和财富分配较为均衡的国家相比，幸福指数几乎相同。
- 9 世界上最幸福的国家同时也拥有较高的自杀率。
- 10 民主并不能带来幸福，只是人民幸福的国家容易走向民主而已。——密歇根大学教授罗纳德·英格尔哈特
- 11 世界上绝大多数人都认为自己很幸福。#世界上最美丽的地方#
- 12 在自然状态（动物所处的状态和人类文明社会出现以前的状态）下，人本质上是好的，是“高贵的野蛮人”。好人被其社会经历所折磨和侵蚀。而社会的发展导致了人类不幸的继续。——卢梭
- 13 人类不该得到幸福，因为这有违造物主的本意。——弗洛伊德
- 14 荷兰人能忍人之所不能，甚至能容忍他人的不宽容。……宽容的人容易感到幸福。……荷兰人的宽容在生活中表现在哪里呢？我想到了三点：吸毒、色情服务，以及骑自行车。
- 15 追求幸福却不仅仅是为了享受幸福，因此我们有时会对痛苦心向往之，不想失去痛苦的感觉，正是希望在幸福来临时，能够更加强烈的体会到它的宝贵。
- 16 幸福感和刺激感之间的关系可以用倒U曲线来表示，暴饮暴食的人就不如懂得适可而止的人幸福。——费恩霍芬，幸福学教授
- 17 宽容是伟大的，但一不小心就会转化为麻木
- 18 那里的火车准点发车，街道干净整洁，人们并不包容一切，而是讲究适度的原则。这就是瑞士。
- 19 德国人的严谨只有在瑞士人面前才会相形见绌。
- 20 亲生命性：人类与生俱来的与其他生物之间的情感纽带。人类与自然的联系深深扎根于人类进化的历史进程之中，但这种联系并非总是积极地。——自然学家E.O.威尔森（Edward O. Wilson）
- 21 人们总是对隔壁发生的事情一无所知。——乔纳森·斯坦伯格
- 22 一般而言，如果不信任你的合作伙伴，就无法安心与之合作。合作催生信任，信任维持合作，两者相辅相成，缺一不可。——加拿大经济学家约翰·赫利威尔

《世界上最幸福的地方》

- 23 不能忍受无聊的一代，定是人物渺小的一代。他们过于脱离自然的缓慢进程，体内每股生命的激情如瓶中的鲜花般逐渐枯萎。——罗素
- 24 富足滋生浮躁，浮躁损害幸福。——英国学者艾夫纳·欧佛尔
- 25 人们总是会面对很多选择，选择（尤其是毫无意义的选择）一旦过多，只会让人眼花缭乱，难以取舍，也就幸福不起来了。——心理学家巴里·施瓦茨《选择的悖论》
- 26 知足常乐……满足，而且快乐……内敛，且平静……这种幸福感往往能从一些平凡小事中获得，如扫地，收拾垃圾，或者找出落满灰尘的CD，倾听鲍勃·迪伦那久违的唱腔。
- 27 每天花五分钟来思考死亡，能够治愈你的心病，净化你的心。
- 28 当你追问自己是否幸福的时候，你便不再幸福了。——约翰·斯图亚尔特·穆勒
- 29 社会越富裕，人们就越不愿从事哪些有意义却没有报酬的工作。——舒马赫
- 30 GDP并不能够对“诗歌的美妙，婚姻的牢固，或是公开辩论的睿智与否”进行统计。GDP能够衡量一切，却不能衡量“生活的价值”。同时，GDP还忽略了那些不求报酬的工作，也即所谓的“同情经济”。——罗伯特·肯尼迪
- 31 基于某种心智而产生的问题，如果想用同样的心智去解决，是一定行不通的。——阿尔伯特·爱因斯坦
- 32 信任是幸福的先决条件——信任政府、信任制度、信任你的邻居。实际上，多项研究显示，决定我们幸福与否的最大因素，不是收入，也不是健康，而是信任
- 33 “我不后悔自己做过的每一件事情”——我生命中度过的每一个时刻，遇见的每一个人，经历的每一次旅行，享受的每一次成功，犯过的每一次错误，蒙受的每一次损失，都是我该得的。虽然这一切并不都是好事，也不见得是某种宿命的必然——……它们确实确实都是应该发生的。
- 35 人类存在的两大维度——时间和空间，其联系相当紧密。人文地理学大师段义孚在著作《经验透视中的空间和地方》中写道：“地域是一部可见的个人史和部落史。”我认为他其实是说，空间就像时间机器一样，能把我们送回到过去。
- 36 作家雷贝嘉·索尔尼在她颇具诗意的可爱小书《迷走指南》中也评论道，“也许你的确无法回到过去，但你去可以回到那些心动时刻、犯罪现场、幸福片段，回到作出命运转折之决定的那一刹那。一个个地点不会改变，能为你所拥有，永恒存在于万世千秋。”
- 37 因此，当过去的念想植物发生变化之时，我们自然会感到茫然无助，甚至烦躁不安。谁也不希望看到故乡发生改变，就算是小小的改变也会让人心神不宁。操场呢？它以前就在这里！我记得很清楚！忘了故乡，也就丢了过去，丢了自己。没人希望这种事情发生。
- 38 中国人也许不再对古老的寺庙和房屋心生敬意，但他们仍然尊敬先人。拜祭祖先是中国人与历史保持联系的方式。拜祭逝去的先人和拜祭逝去的建筑，二者孰轻孰重，已不能为我们这些凡夫俗子所妄加评判。
- 39 在不少亚洲文明中，一栋建筑的历史是由它的灵魂所决定的，与建造的年份无关。日本的寺庙建了

《世界上最幸福的地方》

又毁，毁了再建，但人们却仍把这些寺庙看作是古物，从它们出生的年份来定义它们的古老。……这是一种关于文明如何与过去发生关联的观念：原始形态消失，灵魂仍在，精神仍在。

40 英国哲人波特兰·罗素在《幸福之路》中对于幸福有如下描述：幸福的人，自认为是宇宙的公民。他悠然自得地欣赏自然赐予的景观，感受宇宙赋予的欢乐；他不畏死亡的念头烦恼，知道死亡不会让他与后人断了联系。而人类最大的幸福，便是与生命之泉浑然天成的融为一体。

41 我们的性格并不是全由当前的地理环境塑造，还有祖先生存的环境。

42 据社会学家统计，大约有百分之七十的幸福感来源于我们与他人之间的联系——这百分之七十不单指数量，也指质量。和朋友、家庭、同事，以及邻居之间的感情，在逆境中能减轻我们的痛苦，在顺境中则可以增加我们的幸福。

43 因此，他人是幸福的最大来源。那金钱呢？金钱只会让我们变的孤立无援，在我们四周筑起一堵有形无形的高墙。我们一直在努力，从集体宿舍搬进公寓楼，再从公寓楼搬进独门独户的大房子……我们以为自己一直在往高处走，但实际上，确是在不断筑起高墙，困住自己。

44 “部落”只是对家庭的别称——人口众多、不断扩张的大家庭。……家庭给予我们最大的爱和支持，但事实证明，它同时也会成为我们最危险的敌人，要了我们的命。段义孚指出：“我们离不开爱人，也离不开敌人。”我们同样离不开家庭。它既是我们的救赎，也会彻底毁灭我们。

45 （卡塔尔）在过去，生活太过残酷，根本没有文化的栖身之所；而今天，生活又太过安逸，让人更生出一种惰性。“激烈的社会以及文化碰撞只会发生在创造性城市以及创造型城市的都市环境中，而不可能发生在安逸的社会。”英国历史学家彼得·霍尔对此评论到道。

46 中彩者在中彩之后，从一些平常小事——例如买衣服，或是和朋友聊天——之中获取的愉悦感降低了。以前让他们感到开心的事情，现在却远不如以前开心了。心理学家称这种现象为“快乐水车”。和普通水车一样，踏着快乐水车也会让你满头大汗，但你最好不惜一切代价避开它。

47 和普通水车不同，快乐水车对健康并没有好处。它只会让你陷入享乐、适应的无穷循环之中，让你发疯。

48 亚里士多德说的没错：“小小的好运（或厄运）并不会影响生活的基调。”如果布里克曼的研究是正确的，那么天大的好运（或厄运）同样也不会影响到我们生活的基调。实际上，任何事物都不能。

49 神经学家发现，大脑控制欲望的区域和控制爱好的区域并不在一起，而是各自为政，需要的化学物也完全不同。

50 老鼠吃下更多的食物，去并不像是在享受。内特尔认为，这个实验证明：“我们常会对某物产生极度的渴望，但得到之后却只会感到意兴阑珊，提不起兴趣。”

51 一个设计精巧的包就像是一只制作精良的假肢，而且同样不可或缺。

52 “适量的财富能够给你尊严，但一旦超出那个数量，就不再带来幸福感。”

53 以雄心为神，办公室便成了庙宇，《员工手册》成了《圣经》，咖啡则成了每天饮用五次的圣水。对雄心之神的祭拜没有安息日，永不消停。每天，早期，面朝电脑方向，像雄心之神跪下。你独自一个人祈祷，永远都是一个人，哪怕其他信徒就在近旁。

《世界上最幸福的地方》

54 雄心之神的报复心很强，但这报复，却远不及他为信徒准备的苦难来的严酷。信徒们要经受最为悲惨的命运，待到年老体衰，被安置在偏于一隅的办公室里时，灵光才会像《圣经》中描述的霹雳一样闪现出来——原来雄心之神根本不是真神，从来不是。

55 需求是不是发明之母还有待考证，但依赖性一定孕育了感情。人类之所以会合作，是因为彼此需要。虽然这一前提纯粹是出于个人考虑，但当合作进行到某个阶段时，个人因素便退到了一边，剩下的只有团结。帮助他人，只是因为我们有这个能力，或是能够从中获得愉悦……

56 高失业率比高通货膨胀率更会影响到整体的幸福感。失业的魅影会像池塘的涟漪一样，从人们的心头扩散开去。

57 康德曾说：“幸福不是先验统觉，而是先验想象。”也就是说，我们创造了自己的幸福，而创造任何事物的第一步都是想象。英国学者理查德·索奇在《幸福的秘密》中这样写道：“想象必然凌驾于理性至上，因为它是对一种未来现实的幻想，一种对未来的自己的幻想。”

58 每个文化都有大量形容负面情绪的词语，形容正面情绪的却不多。……大脑之中控制语言的区域和控制幸福感的区域一样，是新进化的区域。

59 “历史表明，那些城市的黄金岁月是珍贵而又特殊的光之窗户，即点亮了自己，有招摇了外部的世界，但这光也只是一刹那闪过。这一瞬间过后，窗户有关上了。”英国历史学家彼得·霍尔在他那本非凡之作《文明中的城市》中写道。

60 心理学家米哈伊·柴金特米哈伊在其著作《心流》中写道：“住宅我们感觉的，不是我们实际拥有的一切，而是我们认为自己拥有的一切。”

61 我见过很多身在他乡的人，生活却比在故乡时更加开心、更加自在。……他们（幸福难民）迁徙至一片新的土地，融入一种新的文化，只为追求真正的幸福。而驱使他们的，则是那突然闪现的灵光。那一刻，他们幡然醒悟：原来自己的归宿不在此地，而在别处。

62 文化和人一样，也有着自己的性格。比如说，有的文化是集体主义者，有的则是个人主义者。集体主义文化，如日本和其他遵从儒家思想的国家，认为社会和谐高于个人幸福。个人主义文化，如美国，则将个人的满足至于社会和集体之上。

63 文化适应性更强的人，也会更加幸福。……文化就算是件不合身的衣服，也并不一定非得换一身新装。况且，每个社会都需要这样的文化不适应者，正是那些与本国文化虽不算格格不入但也至少是稍显生疏的人，才创造出了伟大的艺术和伟大的科学。

64 心理学家诺曼·布拉德伯恩在《精神健康的构成》一书中颠覆陈旧观念，提出幸福和苦恼其实并非完全对立。二者不是硬币的正反面，而是不同的硬币。也就是说，幸福的人会不断感到苦恼，苦恼的人也会有幸福时光。

65 尼采说，衡量社会优良的尺度，在于它如何将痛苦和苦恼转化为有价值的东西。身为麻烦缠身之人（几年后他便疯了），尼采深知，社会要想规避痛苦和苦恼，简直是天方夜谭。社会的重中之重，却是在于如何转化痛苦。

66 我们追求幸福的方式，其重要性等同于，甚至更甚于幸福本身。二者实际上是一对双生之花，是手段和结果。清高洁傲的生活也即幸福的生活。

67 “寡淡的味道不是酱汁的选择，凌乱的皱褶不是布料的选择，淡定的心情却可以使你自己的选择。

《世界上最幸福的地方》

”——墨西哥品酒品牌道斯·恩奎斯的创意广告。

68 “人若是不幸福，也就看不得别人幸福。”——德国哲学家叔本华

69 在一个国家之中，人民瘦骨嶙峋，警察却脑满肠肥，并不是什么好迹象。

70 政治学家认为，生活在民主制度下的人会比其他社会制度下的人更加幸福。这种观点乍看似乎有理，还有充分的数据支持，但苏联的解体去将其颠覆了。……正如政治学家罗纳德·英格尔哈特所提出的结论：民主不能带来幸福，只是幸福的民族更有可能建立民主制度而已。

71 肥沃的土地有利于民主的扎根，这土地便是文化。文化远比体制重要，而文化中又有哪些养分能够催生民主的扎根？答案是信任和容忍。不仅是对那些团体之内的成员信任，如家庭成员，还要信任外人，信任陌生人，信任对手，甚至信任敌人。民主便是把自己的命运交到别人手上……

72 仅仅记录自己在一周之中做过的好事，就能够心情愉快，并学会感恩。

73 美国励志作家第一人本杰明·富兰克林曾在书中写道，幸福感“并不总是来自百年一遇的天大好运，更多却是出自每日的小小惊喜。”

74 无法掌握自己生活的人，一定不会感到幸福——这里说的“掌握生活”并不是什麼地理政治学的抽象概念，而是指实实在在的日常生活。

75 积极心理学的黄金定律——快乐适应性认为，无论降临到我们身上的是灾祸还是好运，我们都会主动适应它。我们会回到或是接近生活的“原点”。

76 存在是幸福的先决条件。我们必须有实实在在的身份——属于什么人种，来自什么国家，说什么语言，吃什么食物——才不会对自己的存在产生怀疑。

77 查尔斯·狄更斯曾说过：“离开便意味着忘却。”

78 “不关我事”不是一种生活哲学，而是一种精神疾病。消极悲观也是如此。正如费恩霍芬所言：“社会的兴衰比你在社会中的地位重要的多。”换而言之，宁做清池中的小鱼，不做浊湖中的大鱼。

79 贫穷，尤其是相对的贫穷，常被用作不幸的借口。……但愁苦至此，却明显是由其对待贫穷的态度所致，而非贫穷本身。

80 一种贬低信任、轻视友情，却赞颂自私、奖励欺骗的文化，它容不下不及回报的善心，容不下圣奥古斯丁口中所说的“希望之福”。或是如古印度史诗《摩诃婆罗多》所言：“希望是每个人最后的港湾。当希望破灭，巨大的悲恸便随之而至。这悲恸，与死无异。”

81 要泡到女孩，方法、条件、机会三要素必须三位一体，完美排列。可对于一个中年发福的男人而言，这无异于等待太阳、地球和月亮运行至一线，简直百年难遇。

82 “既要为所欲为，也要小心拐角处的警察”——萨默塞特·毛姆

83 真正的笑容应出自双眼，更确切的说，出自眼周的每一块眼轮匝肌。我们骗不过这些小小的肌肉——微笑绽放的那一瞬间，它们忽然有了生命，只为成就那会心的一笑。

84 泰国人让我们懂得，微笑并不是个人的事。研究者发现，人们独处的时候很少微笑——至少正常人

《世界上最幸福的地方》

如此。笑容更多是一种社会行为，而不仅仅是心情的反映。

85 “幸福之人没有理由思考，他们享受生活，而不用质疑生活”——段义孚

86 哲人艾伦·沃茨曾说：“糟糕的音乐才有意义。”意义需要通过词语和符号体现，这些词语和符号除了内在的含义之外，还有外在的意义。好的音乐没有意义，只是纯粹的好而已。同样，生活若是不幸，人们才会觉得有必要探讨幸福，而且往往大有话说。幸福却无需多言。

87 思考幸福只会让人失去幸福。

88 一旦你开始认真思考幸福，往往能够发现，幸福的条件有且只有三点。第一，增加积极情感（也即好情绪）；第二，减少消极情感（也即坏情绪）；第三，不去想它。

89 西方人总会把解决问题摆在人际关系之前。为了寻找答案，寻找真理，我们会很乐意将朋友弃之不顾，把家人丢到一旁。

90 当面说只会显得咄咄逼人，……愤怒是“愚蠢的行为，失去理智的表现。”所以要遏制怒气。泰国有一句俗话说得好：“脏水留给自己，净水献给大家”。

91 在泰国这样的发展中国家，城市居民要比农村居民幸福。——费恩霍芬

92 善事能与你的负面能量相抵消。……没有乐趣，一切便失去了意义。没有乐趣，薪水再高的工作也无人问津。

93 有人认为，城市是无神之地。但创立城市的初衷，却是营造一处人神和谐共处之地。基督教也是萌芽于城市，而非乡村。在曼谷，对神明的虔诚和亵渎却是并驾齐驱，就像一对离婚的夫妇，出于经济上的原因，不得不继续共处一室。

94 萨默赛特·毛姆在二十世纪二十年代曾于亚洲一游。他感慨道：“它们坚强，硬朗，熠熠发光……却让你义务所获。在你离开时，只带着满心失落。你觉得自己错过了什么，忍不住猜测那些不为你所指的秘密。”

95 积极心理学倡导乐观向上，但欢笑和逗趣有时也不合时宜。有人不想要快乐，这当然可以。他们要的是有意义的生活，有意义的生活并不总是等同于快乐的生活。

96 构想乌托邦的人，大多都像牙疼之人，以为牙不疼就是所谓的幸福了。——乔治·奥威尔

97 大家可以多播种。但要谨记，重要的是播，而不是收。众多哲学家们都已指出，幸福应是一个副产品。纳撒尼尔·霍桑认为，幸福是一只蝴蝶，不速而来，轻轻落在我们的肩膀上。

98 与其主动将幸福强加于某个地方或者某个人，不如遵循加拿大作家罗伯逊·戴维斯的建议：“不快乐的时候，不如少操些心，多看看自己能从这不快乐之中发掘出什么宝物。”

99 有些地方就像是我们的家庭，没完没了的给我们罪受，节假日事儿就更多。但我们还是更加殷切的盼着回去，只因心中深知，我们的命运缠绕在一起。

100 ……“服务他人是幸福之道”……据统计，经常参加自愿者服务的人幸福感高于不参加的人。

101 古儒吉的教义：“我们总是把幸福留至日后品味，却忘记幸福本是稍纵即逝，只能在当下享受。当

《世界上最幸福的地方》

下是我们逃脱不了的劫数。”

102 研究者发现，在人的一生之中，幸福感呈现一条U型曲线。人在年轻和年老之时，幸福感达到顶峰。

103 “每个人都有雄心，它是人性的一部分。问题在于，我们愿意为自己的雄心付出多大的代价。这代价指的不仅仅是经济方面，也包括社会代价。”——桑达·萨鲁凯

104 印度教相信，一切生命皆是幻境，是假象。若是把人生看作是一场戏、一局棋，一切便陡然间变得轻松、快乐起来。个人的失败与“在夏日剧场中出演的角色一样微不足道”，正如休斯顿·史密斯在《人的宗教》一书中所言，人生若果真如戏，出演什么角色便无关紧要，只要心里明白这只是一个角色就好。或是如印度教宗师艾伦·沃茨所言：“天才便是那些明白自己戏子身份，并将全部热情投入演出的人。”

105 与其他国家的人相比，美国人工作时间更长，上下班花的时间也更多。尤其是上下班时间——有研究表明，过长的上下班时间会影响我们的幸福感和身体健康。在路上多花一分钟，陪家人和朋友的时间变少一分钟——而这些正是能够为我们带来幸福的活动。

106 2001年的“9.11”袭击过后，美国人的幸福水平没有降低；而1962年古巴导弹危机竟带来国民幸福感的短暂上升。全世界大多数人都从每日的生活中汲取幸福。历史学家威尔·杜兰特说过：“历史是一条鲜血流成的大河，文明史则是对河岸上发生事情的记载。”

107 一位冰岛电影导演说，只需要问一个简单的问题，就能确定心中的家在哪里。这个问题就是：“你愿意在哪死去？”

108 以一种直白的方式对幸福作一个总结：金钱很重要，但绝非万能，也并非必要；家庭是宝，朋友也一样；嫉妒是毒药，多虑也不好；海滩可有可无，信任和感恩比不可少。

109 “接触泥土，得到幸福。”……肮脏能让人类茁壮成长。……地理学家段义孚也说过，“美好生活……并非只存在于温室之中，粗砂的磨砺和刺耳的真话必不可少。”

110 “乌托邦”一词有两层意思，既指“好地方”，又指“不存在的地方”。……人若是完美无瑕，想必也叫人无法与之相处；地方若是完美无瑕，自然也无法为人类所居住。“一辈子的幸福？简直与活地狱无异！谁勘忍受！”萧伯纳在剧本《人与超人》中如是说。

111 幸福数据库的保管员费恩霍芬说得不错：“幸福虽离不开生活的基本条件，但绝不需要天堂的养尊处优。”人类具有超强的适应能力。我们平安度过了冰河时期，我们可以适应一切幻境。人类可以去不同的地方寻找幸福，甚至这地方本身也可以改变。

112 “个人的幸福并不存在”，不丹学者卡玛·尤拉曾告诉我，“幸福百分之百是相互联系的”。……我们的幸福完全且绝对与他人有关——亲人、朋友、邻居，甚至那个你不曾正眼看过、却天天为你打扫办公室的清洁大婶。幸福不是名词，也不是动词。幸福是连词，幸福是缔结组织。

9、《世界上最幸福的地方》的笔记-第149页

自古以来，冰岛人不吃长得难看的东西。直到1950年，冰岛的渔民还把打捞上来的龙虾扔回海里-

《世界上最幸福的地方》

嫌它们长得太丑。而今天大多数冰岛人不吃鳕鱼，也是出于同样的原因。。。。。。他们把鳕鱼出口到那些对食物的长相没有特别要求的国家，比如美国。

10、《世界上最幸福的地方》的笔记-第116页

卡塔尔

11、《世界上最幸福的地方》的笔记-第1页

中央电视台十频道《读书》 20110811 一本特别的游记《世界上最幸福的地方》
<http://kejiao.cntv.cn/humanities/dushu/classpage/video/20110812/100073.shtml>

12、《世界上最幸福的地方》的笔记-第1页

“个人的幸福并不存在。幸福百分之百是相互联系的。”这句不丹人的话让向来独来独往的我印象深刻。

荷兰：幸福是一组数据：

——性格外向的人要比性格内向的人幸福；乐观主义者比悲观主义者幸福；已婚人士比单身贵族幸福，但有无孩子和幸福与否无关；共产党人比民族党人幸福；宗教团体的成员比非宗教团体成员幸福；获得学士的人比没有学位的人幸福，但获得学士以上学位的人却不如只获得学士学位的人幸福；性生活频繁的人比性生活稀少的人幸福；男人和女人的幸福度一样，尽管女人的情绪波动更大；婚外恋情会带来快感，但抵不上配偶发现之后离你而去所带来的痛苦。上班族在上下班的途中心情最差；忙人比无所事事的闲人幸福；富人比穷人幸福，但只多出那么一点点。

——东亚幸福鸿沟：东亚国家以和为贵，强调个人的社会责任，而非个人享受。这些国家呈现出较低的幸福水平并非巧合。

——社会称许性偏见：人们被问及是否幸福时，其选择的答案往往不是发自内心，而是社会公认的标准答案。

——荷兰的幸福原因是宽容忍耐，宽容的人容易感到幸福。荷兰人的宽容体现在：吸毒、色情服务已经骑自行车都是合法的。但宽容一不小心便会转为麻木。

——幸福感与刺激感之间的关系可以用倒U曲线来表示，暴饮暴食的人就不如懂得适可而止的人幸福。

瑞士：幸福是一种无聊

——公民的社会责任感，

干净整洁的环境，

瑞士人从不开玩笑，

社会机制高度运转、物尽其用——这或许无法带来愉悦或是幸福，却消除了不少让人不快的因素，

瑞士人认为嫉妒是幸福最大的敌人，因此他们会不惜一切将嫉妒的火苗压下去。低调是瑞士人的处世原则。但却总是受到观察、监控和评判。

瑞士人讨厌谈钱，不喜欢炫富。

对规矩狂热。自律。一切井然有序。

瑞士人的幸福源于自然。亲生命性：人类与生俱来的与其他生物之间的情感纽带。

瑞士人很重视自己的“根”。对于家乡的眷恋能让瑞士人心里踏实。

瑞士人很容易相信他人。信任，让人幸福？

《世界上最幸福的地方》

无聊：“虚无往我们颈上吹送的热风”。在瑞士，这股热风刮遍全国。瑞士人过着简单的生活。行中庸之道，强过在高峰和低潮之间摇摆不定。罗素“一定量的无聊...于幸福是不可或缺的调味品。”也许瑞士人早已深谙无聊和幸福之间的关系。耐心和无聊之间也有千丝万缕的联系。无聊的事情的确叫人无法捺着性子做下去。于是你决定换上一副无聊的心情——由此看来，无聊有时也是自己的选择。罗素“不能人是无聊的一代，定时人物渺小的一代。他们过于脱离自然的缓慢进程，体内每股生命的激情如瓶中的鲜花般逐渐枯萎。”“我开始怀疑瑞士人内心并不无聊，一切也许只是表面现象而已。”

“也许幸福就是这样一种心态：不想换个地方生活，不想换个工作，满足于做现在的自己。也许以瑞士现在的条件...生活在这里变得更加容易，幸福也因此唾手可得。”

形容瑞士的幸福，比满足多一点，比欣喜骚一点的幸福，或许就是知足常乐吧。满足，而且快乐。

不丹：幸福是一项政策

——不丹人既慎重，又专心。

不丹人从未被征服，被奴役，他们的热情好客都发自内心，不像南亚其他地区，俯首帖耳，阿谀奉承的行为比比皆是。

没有广告牌，没有霓虹灯。不丹一九九九年才通上电视。

不丹人民的幸福显然和该国极低的犯罪率有关——谋杀案件在不丹几乎闻所未闻。一个地区的幸福与否并不在于犯罪率的高低，而是在于那些潜伏在每个人血液里、与之相伴一生的恐惧——每个人，包括那些不曾遭受侵害，甚至一辈子也不会遭受侵害的人。

不丹的国民幸福总值，这一政策旨在对国民生产总值这一衡量国家进步的传统手段进行补充完善。

灵性无处不在。石头。。树木。。

不丹因为大山而封闭。封闭使得一切都慢了下来。要先妥协于这必死的命运，人类才能真正获得幸福。

不丹人做事不计较经济上的得失，他们宁愿放弃上百万美元的经济收入，也不愿意大力发展旅游业或是出口珍贵木材。不丹人尽管贫穷，却从不向功利之神卑躬屈膝。

在不丹，打心眼里感到幸福的人不少，却无人谈论幸福。在这片土地上，没有拷问内心的反思，没有励志书籍，没有存在性焦虑。。

金钱有时能买到幸福，但这个问题必须辩证对待。钱只是达到目的的一种手段。如果把手段当成目的，自然会出问题。幸福是一种关系。西方人普遍认为关系需要金钱来维护，其实不然。关系需要的是信任。瑞士人也说同样的话：信任是幸福的先决条件——信任政府，信任制度，信任你的邻居。实际上，多项研究显示，决定我们幸福与否的最大因素，不是收入，不是健康，而是信任。

——不丹人卡玛尤拉：回顾这一生，我可以给出肯定的答案。我很幸福，因为我没有不切实际的幻想。生活本身就是一种斗争，我如果感到满足，认为自己过得不错，晚上便会长出一口气，对自己说，“一切都好”。我们最大的成就和最大的失败其实都是无足轻重的。怜悯最大。行善事的那一刻，你便会得到满足。每天花五分钟来思考死亡，能够治愈你的心病，净化你的内心。“个人的幸福”对于不丹人没有任何意义。我们不相信鲁滨逊式的幸福，所有的幸福都是相互关联的。

——不丹人仁波切：你总是在记录，在那记事本上涂涂写写。你需要感受，亲身亲历地进行感受。知世悉如梦，本来无一物。终有一天，你自会悟到这个道理。记录生活并不能替代真正的生活。

卡塔尔：幸福是一张中奖的彩票

——卡塔尔人既洋洋自得，又极缺安全感。

卡塔尔这个国家就像是一栋宏伟的机场候机大楼：宜人的温度，大大小小的购物区，各种口味的食物，以及来自世界各地的匆匆过客。

冰岛：幸福是一次失败

《世界上最幸福的地方》

——气候固然重要，但不如我们想象的那般重要。如果将所有因素都考虑进来，那么更冷的地方才更幸福。“不合则亡”：在温暖的地带，生活不费吹灰之力，因此合作变得可有可无。而在寒冷的地带，合作却是不可或缺的。依赖性孕育了感情。人类之所以合作，是因为彼此需要。帮助他人，只因为我们有这个能力，或是能够从中获得愉悦，而不是指望对方在以后能够报答自己。用一个字形容这种感觉，那便是爱。

——在经济领域，应以小为贵。从实用角度，冰岛的小，意味着父母不用担心孩子和陌生人说话。。人与人之间的紧密联系也对政府的运行产生了最直接的影响。

——冰岛人似乎时刻都活在自然的威胁之下。

充满创造力。

冰岛人热爱自己的语言：大脑之中控制语言的区域和控制幸福感的区域一样。对语言的热爱，也许不能确保幸福感，但却能让人尽情表达内心的失望之情。这便是了。说出痛苦，便能减轻痛苦。

冰岛的时尚在每个人身上都留下了深深的烙印。

拥有多重身份（而不是多重人格）让人心情愉快。

冰岛人对嫉妒的态度，与我在瑞士所见略有不同。瑞士人靠隐藏压抑嫉妒。冰岛人却用分享消除嫉妒。

在冰岛失败根本不算什么，没人在乎失败。既然无所谓失败，便会放开手脚去尝试。

冰岛人并不热衷宗教，他们徘徊在信与不信的边缘。而这边缘之地，却是价值斐然。在那里，通往奇幻世界的大门总是虚掩着，以备不时之需。给予我们幸福的，并非所信仰的宗教，却是信仰本身——对任何事物的信仰。

冰岛人的洒脱。不敢生活多么惨淡经营，一切问题最终都会迎刃而解。

那些你珍藏着的小忧郁，像醉酒一样，让你拥有存在感。虽然忧郁发作起来有些折磨人，但却能让你感受到生命的脆弱，以及同样脆弱得无以复加的自己，于是便能一下子豁然开朗起来。

摩尔多瓦：幸福是身在别处

泰国：幸福是不用思考。

——别这么认真，别想太多。没关系。并不同于西方人口中愤愤然说出的，而是一种真正超脱于悲喜之外的淡然。

泰国人对思考抱有极深的疑虑。泰国人不买励志图书，不看心理医生，更不会无休无止念叨自己的问题。泰国人都忙着感受幸福去了，无暇思考关于幸福的问题。段义孚：幸福之人没有理由思考。他们享受生活，而不用质疑生活。

泰国人冷静的态度。“处好人际关系才是首要的，这比解决问题重要”。

“我们不赞同那种努力工作，尽情玩耍的观念。我们度过的每一天都穿插着不少乐趣。凡事都讲究一个平均。”

泰国人接受一切业已发生的事情，却并不意味着他们喜欢这些事情，更不表示他们希望这些事情再次发生。这是当然。他们的目光投向更远的来生。若是这一世没了指望，还有来世，来世的来世，以此类推。人生的起落犹如晴雨交替，世事多是如此。拥有这样的世界观，便不会将得失看得太重。泰国人所重视的，是命运，或者说，是冥冥之中的定数。

英国：幸福是一项努力之中的工作。

印度：幸福是矛盾。

美国：幸福是回家。

——《心流》：“主宰我们感觉的，不是我们实际拥有的一切，而是我们认为自己拥有的一切。”也许，诸事清楚，却不如难得糊涂。有时，小小的自我欺骗，才是幸福处方签上的良药。

——我们的性格并不是全由当前的地理环境塑造，还有祖先生存的环境。

——法国存在主义学者让-保罗萨特曾对社会凝聚力嗤之以鼻，认为“他人即地狱”。但据统计，大约

《世界上最幸福的地方》

有百分之七十的幸福来源于我们与他人之间的联系——这百分之七十不单指数量，也指质量。和朋友、家庭、同事，以及邻居之间的感情，在逆境之中能减轻我们的痛苦，顺境中则可以增加我们的幸福。

——亚里士多德：小小的好运（或厄运）并不影响生活的基调。

——罗素：幸福的人，自认为是宇宙的公民。他悠然自得地欣赏自然赐予的景观，感受宇宙赋予的欢乐；他不为死亡的念头烦恼，知道死亡不会让他与后人断了联系。而人类最大的幸福，便是与生命之泉浑然天成地融为一体。

——边沁是英国功利主义哲学的创始人，他坚信社会的目的是达到“大多数群体的最大幸福”。

——积极心理学便是幸福学的别称。

——海森堡测不准原理又名“测不准原理”、“不确定关系”，英文“Uncertainty principle”，是量子力学的一个基本原理，由德国物理学家海森堡于1927年提出。该原理表明：一个微观粒子的某些物理量（如位置和动量，或方位角与动量矩，还有时间和能量等），不可能同时具有确定的数值，其中一个量越确定，另一个量的不确定程度就越大。测量一对共轭量的误差的乘积必然大于常数 $h/2$ （ h 是普朗克常数），它反映了微观粒子运动的基本规律，是物理学中又一条重要原理。

——最新的幸福研究表明，金钱确实能买到幸福。大约是每年一万五千美元。。。

——积极心理学的黄金定律——快乐适应性认为，无论降临在我们身上的是灾祸还是好运，我们都会主动适应它。

——生命是自由和宿命的合二为一，而生命之美正在于二者的水乳交融，难分你我。

——欲望是悲哀的根源，却也是行动的动力，没有欲望的驱使，又如何医治行为的瘫痪？

——印度教宗师艾伦·沃茨：天才便是那些明白自己戏子身份，并将全部热情投入演出的人。

13、《世界上最幸福的地方》的笔记-第1页

《世界上最幸福的地方》，书名是土了吧唧了点，但听说“这本游记非常有趣！非常有趣！！非常有趣！！能把世界上最无聊的北欧人都写得那么有趣的不多啊，而且说实话在中文书市里，八成以上的游记我个人都觉得作者压根是白去了那些地方哈哈”

14、《世界上最幸福的地方》的笔记-全文

人的目的地永远不会是一个地点，而是一个新的视角。

佛经有云，怜悯最大。

幸福不是名词，也不是动词，幸福是连词。

15、《世界上最幸福的地方》的笔记-第12页

人的目的地永远不会是一个地点，而是一个新的视角。

16、《世界上最幸福的地方》的笔记-

Z

《世界上最幸福的地方》

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