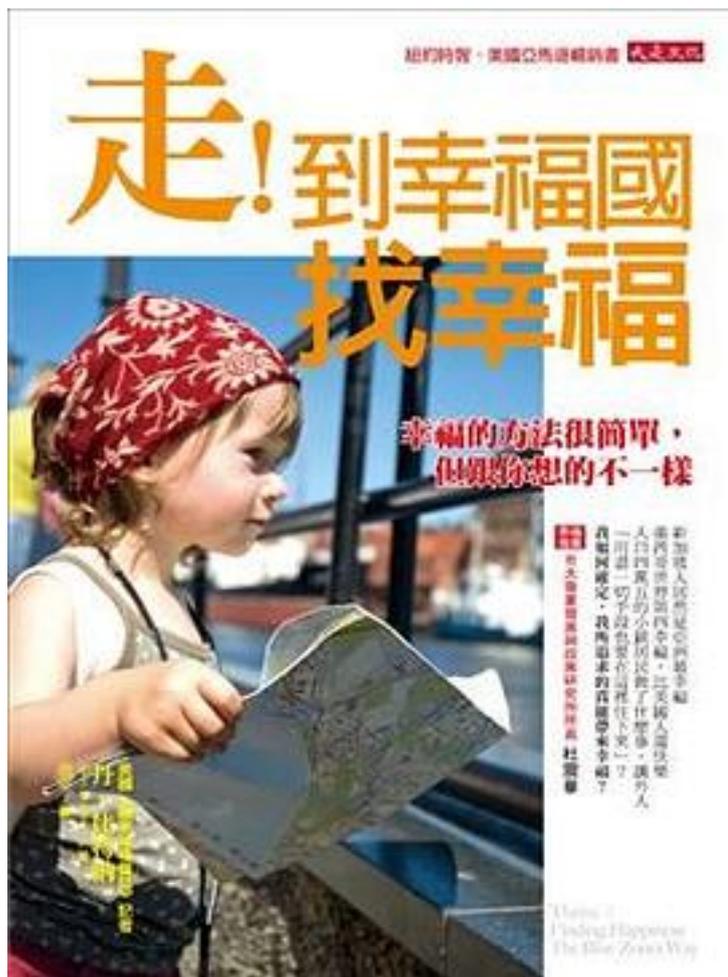


走！到幸福國找幸福



[走！到幸福國找幸福_下载链接1](#)

著者:Dan Buettner

出版者:大是文化有限公司

出版时间:2012-3-27

装帧:平装

isbn:9789866037269

《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

作者介紹:

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」(Aficatrek) 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。

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, 但你也別會踩到別人的。

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。

• • • • • [\(收起\)](#)

[走！到幸福國找幸福_下载链接1](#)

标签

@台版

177.2

评论

我们作为一个饮食养生都比较健康的国家，这方面的发声并不多，反而是那些最不健康的国家一天到晚说要怎么健康，还教育别人，搞笑。

[走！到幸福國找幸福_下载链接1](#)

书评

最初是被这本书的名字吸引过去的。因为这两天心情有些低落，想要寻找一些旅行游记的书。

封面和里面的明信片都很美，然后拿到书后就很迫切的读，几页之后，那种热情都没有了。

有点说理的感觉，不是想象中的将这四国的旅行美好经历描画出来，我这人最不喜欢别...

《去最幸福的四国找幸福》是一本探究幸福的书，全文始终围绕着一个主题展开——我们能从最幸福的人们身上学到什么？

作者走访了世界上最幸福的四个地区：丹麦、新加坡、墨西哥和美国的圣路易斯·奥比斯波，这四个地区的人民或许不是最有钱的、不是最自由的、不是最安全的， ...

“幸福”这一词在飞速发展的现代社会中被广泛提及，到底何谓幸福，而幸福又在哪里，经常为人们去思考。之前有看过一些关于幸福感的书籍，无独有偶，大多都是以旅行探访的方式来寻找幸福的真谛。另，我也曾看过这样一句话“幸福的人从不会问自己是否幸福”，不难说，这其实很在...

曾几何时，幸福已经成了人们嘴边常念叨的字眼，也成了人们追求的一个终点，在中国的近几年，更是兴起了一种叫做“最具有幸福感”的城市的评比活动，而被幸福的人们都在叫苦连连，到底身居其中的人们是不是真幸福？不曾涉足的人不会知晓。而到底什么才叫幸福？为何身居成功...

哪里有幸福？《去幸福的四国找幸福》

“四国”，看书名开始我还以为是到日本的“四国”去找幸福，看了介绍才知道是到世界上最幸福的四个国家去找幸福。世界上哪四个国家最幸福呢？这可是一个问题。按照GDP肯定不行，按照社会福利比较靠谱，更准确的应该是问卷调查吧，可是...

“我不想谋生，我想生活”这是王尔德一句非常有名的话，这位文学上的唯美主义者，生活上的享乐主义者，虽然最终因为自己的执念夭折了才华，但是你无法否定这句话的真谛，首先只有懂得生活，或者说多少拥有生活资格的人，才能够在生活之上打造所谓的幸福。生活的意思颇为宽广， ...

希望什么时候可以推荐给自己的父辈 因为中国的60代70代经历了太多的艰辛 很多人虽然过上了富裕的物质生活，但是内心仍旧有很多的不如意充斥在他们的思维中 如何与父辈共享精神物质财富 让他们得到更好的幸福生活 是作为80代90代的一个课题。

读书笔记 《去最幸福的四国找幸福》 by 丹·比特纳

读这本书的时候，我总是会忍不住暗自欣喜，庆幸自己在图书馆万册的书架上，能够发现这本书。

作为一个读者，有时候是一件非常幸运的事：作者丹·比特纳走遍世界，历时7年，和他的团队寻访了丹麦、新加坡、墨西哥和美国的...

作者是美国人，丹麦、新加坡、墨西哥和美国的圣路易斯·奥比斯波这四个被评为世界上最幸福地区。其实幸福是一种真自我感觉，若是一概议论恐怕会受到非议。一直认为可能北欧比较幸福，高福利，但是前几年的危机做了反证。新加坡普遍评价较高，幸不幸福也要自己说才行。应该是...

《到最幸福的四国找幸福》【美】丹·比纳特 读一本书，享受文字美
去一个地方，寻找幸福

——打开书，就看到这段文字。寥寥数字，却勾勒出一个美好的意境。至少对于我来说，阅读、旅行，确实是一种实在的追寻幸福的方式。
作者丹·比纳特受美国国家地理学会指派，受到...

个人对此书评价不高，因为不太对我胃口。语言贫瘠（不知道是不是翻译得担一半的责任），逻辑单薄。一个中心观点翻来覆去地讲，又没有新的证据来层层递进。结论更是不能让我信服。墨西哥竟然是世界上幸福指数最高的前四名？依据竟然是他们比较擅长苦中作乐的阿Q精神！当你目睹周...

还是值得看的把 一开始就觉得新加坡肯定算一个幸福指数比较高的
特别关注新加坡还有个原因就是我的女神也是新加坡的
一直想计划如果去国外的话去那里旅游来着 哈哈 这本书是上个月在图书馆借的了
这个月才over掉它 断断续续总是看完了 当时借的原因是被这个名字吸引 就好像...

我有点质疑这部作品的权威及真实性，因为讲到墨西哥的时候，我对于里面所讲的神医很是不解，我无法相信世界上有这种神人，虽然我也看<英雄>等神片，但要我相信目前世界有那种人实在有点难，而且我在网上也无法搜索到这类人的存在，无法确定其真实性，正因为这点，我有点怀疑这...

虽然这本书的文字不是特别美，甚至带着一点美国人特有的那种喜欢总结，有点急切的想找到幸福秘诀的感觉，但是，书中的观点和结论还是让我有所启发！原本，我在工作后的生活变得忙忙碌碌，虽然充实，但总感觉有点迷失了自我，现在看了这本书，我终于清楚了哪些是我想追求的...

作者去世界上最幸福的四国寻找他们的幸福的根源：事业 家庭 情感 生活 朋友 健康 旅游 ... 幸福到底是什么？
我们总是觉得自己不幸福，总是羡慕别人的生活，其实幸福很简单。有健康的身体、可

爱的朋友、还算稳定的工作，这样就已经很幸福了。总之，知足才能知福。

当我看到《去最幸福的四国找幸福》这本书的书名的时候，心马上就开始颤栗，这是一种温暖的颤栗，是对幸福的渴望。

一本好的书肯定能调动读者心里的某种欲望。大多数人都喜欢钱，但是很少人敢于明目张胆地摆上台面。而幸福，它是每个人都渴望，而且不用遮遮掩掩、最纯洁的一种...

喜欢这本书的缘由 一、一位朋友的力荐； 二、观点鲜明、故事情节丰富可读性强； 三、务实主义，不费什么心思，快速转变心态； 四、心态的转变，使得每天的生活都充满着憧憬； 五、为一个人的经历去投资，是最值得最有意义的事情之一； 六、要想获得幸福，不一定是自己想要的东...

最开始还以为是本小说呢。现在总觉得啊。幸福这种来自心里的感受。不应该是用科学的方法。或是统计出来的数据。来加以说明。再去研究什么的。很多人幸福。很多人不幸福。都是种来自内心的感触。或许我认为的幸福。换一个谁来感受。就觉得。啊，这有什么好幸福的。...

[走！到幸福國找幸福_下载链接1](#)