

# 去最幸福的四国找幸福



[去最幸福的四国找幸福\\_下载链接1](#)

著者:[美] 丹·比特纳

出版者:中信出版社

出版时间:2011-2-22

装帧:平装

isbn:9787508625683

幸福是什么？只有你自己知道，也只有你自己才能评价你目前到底有多幸福。

这趟幸福之旅，是一次对美好生活的追寻，更是一场对心灵的洗礼。

丹·比特纳走遍世界、历时7年，和他的团队采访了丹麦、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的数百名各界人士——到底有没有所谓的秘密，能让所有人都拥有持久的幸福感？

跟随丹去走走吧，你将发现无论自己行走于何处、收入多少，都不重要，因为幸福从未远离你。

作者介绍：

丹·比特纳

他是探险家，三项吉尼斯世界纪录的保持者，艾美奖获得者，网络探险公司（Quest Network, Inc.）的创建者。

Quest Network公司组织了十余次网络互动探险活动，全球参与者多达1200万人。

美国《国家地理》杂志曾报道了他的团队在长寿研究方面的开创性工作，并获得当年的全国杂志奖（National Magazine Award）。因其在世界蓝色地带进行的长寿研究，比特纳经常在CNN、大卫深夜脱口秀、早安美国、周六晚间生活、和今日秀节目中做客。同时他还是长距离自行车运动三项吉尼斯世界纪录的保持者。

他拍摄的纪录片《非洲旅行》（Africatrek）曾荣获艾美奖。比特纳现居明尼苏达州的明尼阿波利斯市。

目录: 序 寻找幸福

第一章 幸福的真谛

——来听听专家的看法

我们很容易知道一个人的具体年龄，但你怎么衡量一个人到底有多幸福呢？而且，幸福到底指的是什么？幸福不是因人而异的吗？

为了寻找答案，国家地理学会派我走遍三大洲，探访了世界上幸福程度最高的四个地区，看看有没有一些关于人类幸福的共通之处。为了弄清楚其中的奥秘，我在这些建筑物访问了很多人，从新加坡前总理李光耀先生、丹麦皇室，到家庭主妇、具有超自然能力的15岁女孩……你也许会惊讶于他们的故事，你也许会觉得他们的幸福经历难以置信，尤其当你知道一些人是从苦难境遇中走过来时更会觉得不可思议。

第二章 丹麦

——世界幸福地区中的“常青树”

“有天早上我醒来看到那株花，花瓣上还存着一颗露珠，优美地在我眼前伸展着，突然就让我觉得很幸福，”路易丝·

盖德说，“把注意力放在当下的事情上，这很重要。因为过不了一个月的时间花就谢了，如果你现在不懂得欣赏，那过后你会很后悔。生命也是如此。”

“丹麦式的幸福”是一并不是非要“登上顶峰”享受那种荣耀，而是像生活在辽阔的草原上，享受那种天苍苍野茫茫的惬意。

第三章 新加坡

——你能创造一个幸福的国度吗？

我依然觉得新加坡是一个经过了仔细清洗、精心粉刷过的国家，这里的国民也是一副埋头苦干、力争上游的劲头。这样的人真的会感觉到幸福吗？根据专家的说法一是的。

新加坡人很懂得如何把控自己的情绪，而且知道他们的幸福到达了何种程度。”  
我让李光耀用1到10来给自己的幸福感打分。

他想了一会儿，回答说：“就个人而言，在我当首相的时候我打5分。现在打6分，因为不用天天操心了。”

“那怎样才能打9分呢？”

“怎样我都不会打9

分，”他说，“那样的话我会变得自鸣得意、优柔寡断，最后自取灭亡。”

## 第四章 墨西哥

### ——幸福的秘诀

“当然是这样。你得信点儿什么才能让自己幸福，”

阿吉雷答道，“你需要相信一些比你自身更强大的东西，一些超越你的东西。这会给你希望，这也是幸福的一部分。你的身体需要陪伴，但你的灵魂也需要陪伴。而这，就是上帝的陪伴。我认为一个无神论者很难有灵魂陪伴。如果我们没有信仰、希望和爱的话是活不下去的。这是我们从长辈那里知道的。身边的每个人都是如此。如果我们只为自己活着，是不会幸福的。”

## 第五章 圣路易斯·奥比斯波

### ——一个真实的美国梦

#### 圣路易斯-

奥比斯波向我们展示了一个显而易见的事实：美国社会能够积极地改变自己，从而创造一个使人们生活得更长寿、更幸福的生活环境。在这样的一种环境里，你做对自己不利的事（吸烟，吃快餐）就更加困难了，但是做对自己有利的事（散步，食用蔬菜，享受自然，骑单车）却更加容易了。这些无可争辩地造就了全美最健康、最快乐的城市。

## 第六章 活在当下

### ——持久幸福的秘诀

大多数人都会把一半以上醒着的时间花在工作上，所以想要增强幸福感的话，那找一份

“正确”的工作绝对是最最重要的事情。“你有没有在一个能体现自身‘价值’的环境里，运用自己的‘天赋’来从事一些让你很有‘激情’的事情？如果有，”莱德说，“你就是有目标的，你也就有每天早晨起床面对这一天的理由！”

## 第七章 特别的人生礼物

### ——我们真的能够永葆青春吗？

关于衰老，一个残酷的事实是：只有加速的油门，我们迄今都没发现刹车。人们能做的就是尽量少踩油门，免得老得太快。尽管如此，大多数的美国人却过着快节奏、高强度的生活，他们把油门踩得太狠了，也太多了。

· · · · · (收起)

[去最幸福的四国找幸福](#) [下载链接1](#)

标签

旅行

幸福

幸福感

心理学

丹·比特纳

社会学

文化

生活

评论

我不想谋生，我想生活……在喧嚣的都市中，需要先安顿自己的心，心定了，前行的步履会更加淡定——虽未幸福之旅，除却对美好生活的追寻，更是要求心灵的洗礼。

---

2011-11-3

这是一本早就想读的书，幸福和悲伤一样都是会传染的，所又，如果你不知道去哪里旅行，那么就从这几个地方开始吧！

---

简单了解了丹麦新加坡墨西哥的幸福原因。理论较多但是不妨试着让自己更幸福一点。

---

这本书的翻译我也出不少力哦，亲

---

看过却没有印象

---

: 1712.65/2722

愿意为他人眼里的幸福舍去些许的自由吗。。

-----  
有新的视角，读完之后内心充满喜悦和安详。

-----  
有点虎头蛇尾的感觉，不过丹麦和新加坡写的挺好的。

-----  
说得不错

-----  
深度不足，“幸福”二字流于肤浅，止于旅行书刊的层次。丹麦的国民文化、政府架构与地缘天气难道不是那个国家国民“幸福”背后的因缘吗？墨西哥：拉美文化对死亡的拥抱以及拉美经济对国民气质的影响；新加坡：无资源小国在全球化的洪流中拥抱资本主义对儒家传统的影响；等等。简言之，这本书没有答案

-----  
幸福是什么？

-----  
一个幸福的国度里，人们一定过着安全、简单、有保障的生活，然后懂得去享受阳光、享受亲情友情、享受着艺术和各种兴趣爱好。

-----  
我们努力寻求着幸福，或者说是幸福感，可是，如果连安全感都没有办法保证的话，何来所谓的幸福

-----  
每个人对“幸福”的定义永远莫衷一是，这本书让我觉着，一个人心中感激的对象越多会更幸福：比如感激好天气，感激花花草草，感激自己有人去爱，感激有人陪伴，感激读到一本好书，感激明白一个道理；发现值得感激的小事，并好好珍惜；美好的事物正如花开荼靡总有时限，以免不留意的错过成为今后的遗憾！

-----  
幸福在哪里？自己才能回答自己。

-----  
丹麦的清洁工（高薪，工作时长少，能有更多时间陪家人，不受人短眼）、新加坡的家庭主妇，肥胖行动不便的店铺老板....这些故事都平凡而真实....书中引申的幸福奥义也值得一读。

-----  
幸福就是以后尽量不要生活在中国

两天的时间读完这本书，觉得受益菲浅，不止是关于幸福的探讨，也增长了眼界，可以看到其他国家的风土人情。印象最深的是那句话：哭是没有用的，所以我们笑。。

多角度分析了幸福获得的条件和方式，不失为一本调剂生活的好书！与心理学不同的是，作者不认为主观的幸福就是大众意义的幸福，幸福需要基本的物质保障，信念的确有强大的力量，不过完全靠信念活着的人，毕竟很难为机械化的西方所接受吧！

-----  
[去最幸福的四国找幸福 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波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。再去研究为什么的。  
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。 ...

-----

[去最幸福的四国找幸福 下载链接1](#)