

中国人，你为什么 不快乐

既然我无法掌握生命的长度，
那就让我掌握生命的宽度吧！



CHINESE,
WHY DON'T YOU FEEL HAPPY

行走40国 著

CHINESE,
WHY DON'T YOU FEEL HAPPY

行走40国 著

中国人，你为什么 不快乐



图书在版编目(CIP)数据

中国人,你为什么不快乐 / 行走40国著. —上海:文汇出版社,2010.8
ISBN 978-7-80741-981-5

I. ①中… II. ①行… III. ①心理卫生—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143248号

中国人,你为什么不快乐

策划编辑 / 文 京

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 许庆元

装帧设计 / 九章文化

出版发行 / **文匯**出版社

上海市威海路755号(邮政编码:200041)

出 版 人 / 桂国强

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河南阳印刷有限公司

版 次 / 2010年8月第1版

印 次 / 2010年8月第1次印刷

开 本 / 720×1000 1/16

字 数 / 180千字

印 张 / 13.5

书 号 / ISBN 978-7-80741-981-5

定 价 / 35.00元

代序 听一个走了 60 多个国家的家伙说快乐

到 2010 年 7 月为止，行走 40 国其实已经走了 63 个国家，他以前更常用的笔名是“黑剑”。

初识黑剑的时候，这家伙头戴海盗巾（用自己的魔头巾折的），手提红酒瓶（仔细看才明白是一把雨伞），加上一抹酷似托洛斯基的胡子，不由得让人心中一凛。

后来才明白他是怕我们找不着他，才打扮成这个样子。每次出门，黑剑的打扮都比较个性，这是因为出门时走散了是常事，而他这个样子一旦走丢了，同伴很容易把他找到。窃以为这是很有道理的，因为萨曾和一个体重 300 磅的大胖子一起出门，在街角上只要一比划超大号的面口袋，马上有人出来激动地告诉你这家伙往哪个方向去了，百试不爽。黑剑没有 300 磅，所以他只好用这种个性的打扮减少朋友找人的麻烦。

我问他，你干吗叫黑剑呢？后面的话我没出口——黑，似乎不是个很吉利的字儿。

他笑笑，说：“浓到极处便是黑。”

说这话的时候他的两眼闪闪放光。

黑剑的眼睛里有一种表情，仿佛孩子般的纯真。不过，仔细看去，又总觉得这份纯真有着别样的意味。

过了好久才恍然大悟——孩子眼里的纯真如石缝中涌出的泉水，长者眼中的沧桑是飞落红尘的黄沙。黑剑的眼睛里，是洗净黄沙后的清澈。

黑剑有一本相册，是他在走过的每一个国家交下的朋友。我曾对黑剑说，这本相册足以换来任何人的信任，因为你的每一个朋友，在相册中都笑得如此开心。不信任你，要冒暗讽 63 个国家的人都缺心眼的风险。

对这个说法黑剑不置可否，他说正是这个相册让他产生了一个古怪的想法——中国人，你为什么不高兴？

他的相册里的朋友，有的穷，有的富，有的辛苦，有的忙碌，很多人没有自己

的房子，有的人走在街上都要提防炸弹的风险，可是，他们都在笑。

而这让他仿佛骤然发现，自己所住小区的电梯里，每个人都沉默而面无表情。他的很多朋友觉得自己快活不起来。

中国人，你为什么不快乐？

想一想，似乎真的是这样，超高的房价，巨大的工作压力，教育问题，医疗问题，食品安全问题……这一切，让我怎么快乐得起来？我总不能傻乐傻乐的吧？

因为最近在研究日本的当代史，我的感受是，任何一个国家大发展的阶段，都是人们难以承受的阶段，大发展中，人是最脆弱最难以适应变化的一环。

不过，看行走 40 国的眼睛，我觉得他一定有自己的想法，忽然想起，这个今天快快乐乐的家伙，当初可是从忧郁症的边儿上爬回来的。

他说，他不想将自己的想法强加给别人，但是阻止不了他说出自己的心里话——其实快乐有时候就在你的脚下，可是人们宁可踩着它烦恼。

既然如此，干吗不告诉大家那些快乐在哪里呢？我问他。

于是，就有了这本书。

题目似乎有一点儿张扬，我想其实这并不是他的本意——想一想，这只是一个走了 60 多个国家的人，拍着你的肩膀温言问你：朋友，你为什么不快乐？

全中国大概也找不到几个走了 63 多个国家的人，尤其这家伙还没多少钱，还不大懂外语，还拿的是经常让某些签证官故意刁难的中国护照……

所以，听听他说的话，我想，总是会有收获的——至少，你是在听一个快乐的家伙在讲故事。

萨苏 2010 年 7 月于日本神户

代序 听一个走了 60 多个国家的家伙说快乐 / 1

第一章 | 中国人，你为什么不开心

我们还拥有快乐吗 / 2

原来你并不快乐 / 4

快乐的真相 / 6

是什么偷走了中国人的快乐 / 8

我们离快乐还有多远 / 12

第二章 | 快乐究竟多少种

中国人，法国人，印度人，我们挂在世界的同一棵树上 / 16

盯着别人的脸看，你可以做东方的福尔摩斯 / 20

请正面对人，我们中国人的脸其实很漂亮 / 23

中国的快乐版图 / 26

第三章 | 所有的快乐都从不快乐开始

既然无法掌握生命的长度，那就让我掌握生命的宽度 / 30

我粗衣淡饭，我用眼睛品尝全球盛宴 / 33

人生最不快乐的是什么 / 36

生活太平淡，是因为没有人帮你撒一把疯狂的盐 / 39

死海，也是淹不死人的湖 / 42

每个人的梦想都可以找到落脚的地方 / 45

第四章 | 快乐是道选择题

快乐是道选择题：向前看，向后看 / 48

银行家和渔夫的快乐没什么不一样 / 50

小车夫的哲学：不要那么多，只要一点点 / 53

阳光是抑郁症的天敌 / 58

电梯都可以当你的会客室 / 60

上帝给了人嘴巴，不单是为了吃饭的 / 62

第五章 | 快乐是肆无忌惮的绽放

玫瑰之城的双胞胎老美女 / 66

洋杨二的大红花 / 69

俄罗斯女孩儿的一支烟 / 72

快乐是肆无忌惮的绽放 / 76

人人其实都是歌星，处处原来皆有舞台 / 78

在寂寞国度，被白发狂童传染快乐感冒 / 82

第六章 | 生命不可承受之轻

拥抱生命之柱 / 86

庞贝，告诉你拥有的每一分钟都是美妙的 / 89

很久很久以前，有个思想开放的国王 / 91
活人的家与死人的家 / 94
压在地球下面的大象 / 96
意大利人维塔告诉我什么是齐人之福 / 98
抓住快乐的手，不要轻易放 / 100
上帝把哈法德的钻石藏在了哪儿 / 102

第七章 | 谁与我快乐作伴？

谁是我的伴儿 / 106
做一个受欢迎的老外 / 109
打开心上的那把锁 / 112
快乐不一定要有目的 / 115
乐莫乐于好善 / 119
都灵的搞怪一家人 / 123
按摩师的艰辛礼物 / 125
与 80 后犯人同机 / 128
赞比亚有位光头美少女 / 131
内罗毕的黑孩子 / 134

第八章 | 快乐的发动机就在自己的身上

在旅行中触摸生命的质感 / 138
巴黎蒙太奇 / 141
风动公园与手摇音乐盒 / 145
希腊的开心果为什么比美国的开心 / 148
让人抓狂的阿拉伯数字 / 150

唯一重复走过的地方 / 153
溜冰老顽童和带风的人 / 156
一不留神，把心遗失在那个小镇了 / 159
春天和冬天的距离只有一个小时 / 162

第九章 | 痛并快乐着

任旅馆收我双份的押金 / 166
赌场里面没法赌的，是人生 / 169
岁月才是最大的小偷 / 172
烦恼其实是个技术问题 / 175
多点弯路并不坏 / 179
痛苦之后的快乐 / 181
梦想不要压在箱子底 / 184

后记 别让你的快乐发动机停了电 / 187

中国人，你为什么不快乐 Ⅰ 第一章

关于快乐的传说是：生命中那些珍贵的、稀缺的、不易得的东西让我们快乐；关于快乐的现实是：很多能让我们快乐的东西往往是最容易被我们忽略的、细微的甚至是微不足道的。

我们还拥有快乐吗

狐狸走进演员的家里，仔细察看他所有的家当后，发现了一个制作精巧的妖怪面具，便连忙把它拿在手里，说：“喂，这是谁的头啊，真可惜没有脑子！”

这是《伊索寓言》中记载的一个小寓言故事。在现实生活里，我们每个人不但有头，有脑子，大多数人还穿着华美的服装，佩戴精致的饰品，甚至有人还开着豪车，住在别墅里，但在这些光鲜的外表背后，我们拥有快乐吗？

几年前，美国的一个机构做过一项全球各民族快乐指标调查，对 22 个国家总共 2 万多人进行了访问，调查结果表明：美国 46% 的人认为自己是个快乐的人，英国 36%，印度 37%，而中国，只有 9%。也就是说，十个中国人中有九个认为自己不快乐。

说到中国人的不快乐，网上有一段文字这样说道：“在童年时不快乐，长大成人后也不快乐；身无分文时不快乐，腰缠万贯后依旧不快乐；被人使唤时不快乐，使唤别人后仍然不快乐；当学生时不快乐，打工挣钱后还是不快乐；在国内不快乐，折腾到国外后同样不快乐。”

外人的调查有时难免会以偏概全，甚至带有一定程度的偏见，因为我们明明在电视上、在报纸上，甚至在我们的身边，看到了一张张笑脸，难道这不是快乐吗？其实我们不要去管别人，每一个人请扪心自问：我快乐吗？

陆象山曾说“东海有圣人出焉，此心同，此理同。西海有圣人出焉，此心同，此理同”。不论是东方的圣人，还是西方的圣人，他们对人生的思考、体悟是相似的。同样，不论是中国的普通人，还是西方的普通人，在人生的发展轨迹上，基本上也是相似的。泰勒·本·沙哈尔是哈佛大学一名普通的年轻讲师，他在哈佛大学开办了一门叫“幸福课”的选修课，出人意料的是，听课人数竟然超过了哈佛的王牌课程《经济学导论》。本·沙哈尔经常给人举一个“蒂姆的故事”，在这个故事里，我们能看到许多熟悉的影子，包括我们自己：

蒂姆小时候，是个无忧无虑的孩子，但自打上小学那天起，他忙碌奔波的人生就开始了。父母和老师总告诫他，上学的目的，就是取得好成绩，这样长大后，才能找到好工作。没人告诉他，学校，可以是个获得快乐的地方；学习，

可以是件令人开心的事。因为害怕考试考不好，担心作文写错字，蒂姆背负着焦虑和压力。他天天盼望的，就是下课和放学。他的精神寄托就是每年的假期。

渐渐地，蒂姆接受了大人的价值观。虽然他不喜欢学校，但还是努力学习。成绩好时，父母和老师都夸他，同学们也羡慕他。到高中时，蒂姆已对此深信不疑：牺牲现在，是为了换取未来的幸福；没有痛苦，就不会有收获。当压力大到无法承受时，他安慰自己：一旦上了大学，一切就会变好。

收到大学录取通知书时，蒂姆激动得落泪。他长长舒了一口气：现在，可以开心地生活了。但没过几天，那熟悉的焦虑又卷土重来。他担心在和大学同学的竞争中，自己不能取胜。如果不能打败他们，自己将来就找不到好工作。

大学四年，蒂姆依旧奔忙着，极力为自己的履历表增光添彩。他成立学生社团，做义工，参加多种运动项目，小心翼翼地选修课程，但这一切完全不是出于兴趣，而是这些科目，可以保证他获得好成绩。

大四那年，蒂姆被一家著名的公司录用了。他又一次兴奋地告诉自己，这回终于可以享受生活了。可他很快就感觉到，这份每周需要工作84小时的高薪工作，充满压力。他又说服自己：没关系，这样干，今后的职位才会更稳固，才能更快地升职。当然，他也有开心的时刻，在加薪、拿到奖金或升职时。但这些满足感，很快就消退了。

经过多年的打拼，蒂姆成了公司合伙人，他曾多么渴望这一天。可是，当这一天真的到来时，他却没觉得多快乐。蒂姆拥有了豪宅、名牌跑车，他的存款一辈子都用不完。

他被身边的人认定为成功的典型，朋友拿他当偶像，来教育自己的小孩。可是蒂姆呢，由于无法在盲目的追求中找到幸福，他干脆把注意力集中在了眼下，用酗酒、吸毒来麻醉自己。他尽可能延长假期，在阳光下的海滩一呆就是几个钟头，享受着毫无目的的人生，再也不去担心明天的事。起初，他快活极了，但很快，他又感到了厌倦。

做“忙碌奔波型”并不快乐，做“享乐主义型”也不开心，因为找不到出路，蒂姆决定向命运投降，听天由命。但他的孩子们怎么办呢？他该引导他们过怎样的一种人生呢？蒂姆为此深感痛苦。

我们再次扪心自问：你、我，还有我们身边的每一个人，是否也正走在蒂姆曾经走过的人生轨迹上？

原来你并不快乐

我下班一打开门，没看到我老公，没看到我女儿，就看到他坐在客厅里，他说飞机要起飞了，催我快走，我连女儿都没看到就被他们带走了。

如果不告诉你，你能想到这是曾经红透中国半边天的于丹说的话吗？北京师范大学著名的教授，百家讲坛炙手可热的学者，日进斗金的畅销书作家，但一连串耀眼的光环并没有让于丹增加多少快乐。新书出版后猖獗的盗版，成名之后应接不暇的邀请，直至与昔日朋友的对簿公堂，都使她渐渐变得闷闷不乐。啊？原来于丹并没有我们普通人想象得那么快乐！

我当然不快乐，天天被媒体像饿狼一样包围着，我能快乐得起来么？有记者深夜12点打电话要采访我，我想，这也太过分了。结果那个记者在电话那头哭了起来，因为今天采不到我，明天他就会下岗。

这是谁说的话？这是易中天在武汉大学演讲时谈到的。啊？原来易中天也没有我们想象得快乐。

无论你在哪个行业，社会哪个角落，大家都不是很快乐。我没有感受到国外是什么样的，但是我可以感受到我周围的人，他们都不是很快乐……我们大家生下来，可能就没有感受到哪一天是真正自由自在、无忧无虑、毫无顾忌、什么都不用想、真真实实地活上一天的。你要观察每一个人就会发现，无论是政界、知识界，还是农民、工人、演艺界的人，每个人每一天都是自己硬装出来去告诉别人：我是很快乐的！其实他自己并不快乐……我各方面的压力都很大。我有时甚至觉得，可能还是童年的快乐更多一些，当时我无依无靠，什么都没有，但至少我活得很快乐。现在可能是站得层面越高，就越感受到痛苦。相比之下，我更欣赏那些街边扭秧歌的下岗工人，他们一个人可能每月就发

二三百块钱，但是他们生活中的大部分时间是在自娱自乐，他们的快乐要比我们多得多。”

这是谁说的话？这是赵本山在接受媒体采访时说的。

啊，原来这些或者声名卓著，或者富甲一方，或者名利双收的人都没有我们想象得那么快乐。

我们曾设想普通人是快乐的，因为上班时尽管案头高积，下班后却可干干净净，每晚尽管没有灯红酒绿，却毕竟吃也香甜、睡也香甜；虽然若干年后飞黄腾达基本无望，但还可预见一个平静安稳的人生。或许这在以前是对的，但在如今，连追求普通人的快乐也几近成了奢望。

在以前，国家与国家之间，城市与乡村之间，上层社会与下层社会之间，富人与穷人之间，真正是可以做到井水、河水两不相犯，但现在这个社会不同了，互联网的普及、信息的泛滥，不用说是我们身边的一点风吹草动，即使是远在大洋彼岸刮起的一阵飓风，也会在我们的心底掀起阵阵涟漪，甚至惊涛骇浪。

下楼时发现邻居家新换了一辆豪车，朋友打电话来说下个月就要搬到新买的大房子里去了，网上聊天老同学说刚和家人到国外度完假回来，坐桌对面的同事小张在公司人事变动中平步青云，报纸上新闻讲一市民买彩票中了1000万大奖……每一个电话、每一回聊天、每一则新闻、每一次聚会，都像是在胸中扔进了一束束火把，在炙烤着我们的心，让每一个人都心绪不平、坐立不安。于是我们发现，普通人的快乐也渐行渐远。

如此看来，小人物也是不快乐的。

那在我们的社会里，还有谁是快乐的呢？

快乐有时候感觉像是件衣服，好像可以随时拿出来披在身上用来遮丑。或是朋友聚会上，或是回家见父母时，我们常常要表现出一副很快乐的样子。但快乐与否，只有我们自己最清楚，正所谓“如人饮水，冷暖自知”。当我们明明不快乐，却又要强作欢颜时，我们往往受到了双层的伤害。

快乐的真相

什么是快乐？

无数社会学家对此进行过研究，答案可谓见仁见智。在阐明快乐的真相前，我们先看一下我们在认识上的一些误区。关于快乐，我们存在着很多“想当然”，比如：

1. 金钱

一般人认为，拥有的金钱越多，快乐自然越多。但实际上，根据经验，不论你赚多少钱，只要比你的邻居多就足以令你开心了。如果快乐可以用钱买到，大多数人都会因价格贵得离谱而不快乐。快乐与否与你拥有什么没有关联，关键是你去过一种充实、有意义的生活。

2. 美貌

我们往往认为有出色容貌的人是快乐的，因为拥有美丽的外表，老师会给你一个好成绩，老板会优先考虑雇佣你，即使是陌生人也会更愿意去帮助一个漂亮的人，拥有美貌的人自然应该是快乐的。但实际上，美貌也许可以给人带来成功，却不一定带来快乐。对于快乐，美丽本身并没有多大作用。

3. 休闲时光

终日行色匆匆、忙忙碌碌的人会羡慕那些赋闲在家、手上拥有大把时间的人，认为这才是真正的人生，这样的人必然是快乐的。但事实不是这样的。首先，由于不用去上班，一个人与社会的联系自然就会减少，美国总统罗斯福说：“世界上最快乐的人，便是在人生方面接触最多的人。”一个与社会脱节的人，怎么可能



在旅途中，我会想尽各种办法让自己放松。（2009年5月我回到1997年被诊断出疾病的台湾花莲）

是快乐的呢？同样的空余时间，去打保龄球、篮球或游泳应该比看电视更能让人快乐。

4. 预期

我们往往认为快乐是可以预期的，认为今日受的苦、今日的忍耐可以换来日后的快乐。但想象是靠不住的，未来并不总是你想象的那样。快乐只能在当下寻找。

那快乐是什么呢？我们也许要再次感叹我们祖先的造词能力，因为“快乐”两个字本身就道出了快乐的本质——它只不过是一种短暂的欢愉，钱钟书先生用“飘瞥难留”四个字来形容它，并且说：“快乐在人生里，好比引诱小孩子吃药的方糖，更像跑狗场里引诱狗赛跑的电兔子。几分钟或者几天的快乐赚我们活了一世，忍受着许多痛苦。我们希望它来，希望它留，希望它再来——这三句话概括了整个人类努力的历史。”

关于快乐的传说是：生命中那些珍贵的、稀缺的、不易得的东西让我们快乐；关于快乐的现实是：很多能让我们快乐的东西往往是最容易被我们忽略的、细微的甚至是微不足道的。

快乐虽然是短暂的，但却可以是反复的；快乐虽然可能是微小的，但往往是最能触及心灵的；快乐虽然是易逝的，但那片刻的美妙是值得我们回首时好好品味的。

是什么偷走了中国人的快乐

几年前，英国莱斯特大学社会心理学家怀特访问了 178 个国家和地区的 8 万多民众，并推出了全球第一张“世界快乐地图”。令人惊奇的是，排在榜首的竟是丹麦。丹麦是个冰天雪地的国家，即使国土最南端，纬度也在中国黑龙江省以北。而且丹麦还是个高税率国家，收入的 50% 到 70% 要上税。既然如此，丹麦人民的快乐指数为什么远远高于其他国家和地区呢？

特纳认为，丹麦虽然税率高，但丹麦政府最终能做到“还税于民”。政府承担了所有国民的医疗和教育费用，对老人和孩子的照顾更是无微不至，人均支出世界第一。所以在丹麦，一个捡垃圾的可以和一个中产阶级为邻，并可以同样骄傲地生活。扬·迪翁以捡垃圾为生，他说，他不介意自己的谋生手段，因为他每天只需工作 5 个小时，其余时间都可以与家人在一起。没人对他的职业评头论足，他热爱生活，因为他有很多朋友。每当看到孩子们向他挥手，或者老伴儿递来一杯热咖啡，他都感到无比快乐。

提到新加坡，外国人第一想到的是这个国家严格苛刻的法律。新加坡的法律条款非常详细，嚼口香糖、留长发都可能被处罚。如果犯了重罪，还可能被绑在架子上用竹条鞭打。但令人想不到的是，新加坡竟是亚洲最快乐的地方。调查还显示，住在印度加尔各答贫民区的人比美国加利福尼亚州居民快乐。加州人虽然能获得更多食物和居所，但印度的无家可归者却拥有彼此。

在丹麦，快乐来源于平等；在新加坡，快乐来源于法治；在印度加尔各答的贫民区，快乐来源于彼此的心灵相依。

不难看出，一个人能否快乐，大致取决于两个方面，一方面是外在的，即我们生活的社会环境；一方面是内在的，即我们个人的生活态度。今天，我们不快乐，也可以从这几方面进行分析：

1. 缺乏信仰

大多数人不知道自己对自己这一生的期许，简单说就是，这一辈子你要知道自己到底要什么。孔子吃糙饭，喝白开水，睡觉的时候，连枕头都没有，就曲着手臂