



1000 Glücks-
momente
1000个

幸福的瞬间

〔德国〕弗洛里安·朗根沙伊特 著
王蕾 译

这些小事不花一分钱，
却是生活中的小小奢侈。



〔德国〕弗洛里安·朗根沙伊特 著
王蕾 译

 译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

1000个幸福的瞬间 / (德) 朗根沙伊特著; 王蕾译.
—南京: 译林出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5447-3352-6

I. ①1… II. ①朗… ②王… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第248929号

Original title: 1000 Glücksmomente by Florian Langenscheidt
© 2010 by Wilhelm Heyne Verlag, a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, Munich
Simplified Chinese edition copyright:
© 2013 Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd.
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2012-602 号

书 名 1000个幸福的瞬间
作 者 [德国] 弗洛里安·朗根沙伊特
译 者 王 蕾
责任编辑 陆元昶
特约编辑 霍春霞
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 870×1092毫米 1/32
印 张 4.375
字 数 75千字
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-3352-6
定 价 32.80 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前 言

我们觉得它朝三暮四、反复无常，但我们一辈子都喜爱着它：幸福。在对盛大的烟火晚会的渴望之中，我们太容易忽视的是：幸福其实最常出现在我们每天都要经历的小瞬间里。正因为有了这些瞬间，我们的生命才是值得的，也让我们长久地得到满足。

这本小书收集了一千个这样的瞬间，带给人自发而纯粹的乐趣与愉悦的心情。这些小事不花费一分钱，却是生活中的小小奢侈。无论是与爱人还是与朋友的相处，是在调情时还是在家庭中，是在吃饭还是在旅行，是与孩子相伴还是与同事面对面，是在大自然里还是在电影院中……幸福的瞬间五彩斑斓，各不相同，正如我们是各不相同的人。只有一点是共同的：生命突然闪现出了别样的光彩。

追随着这道光彩，您手头的这本私人幸福小辞典诞生了。翻翻它，或者在书的末尾添加上您自己的幸福瞬间。或许以这种方式将它送给某个人，也会让他感觉到非常幸福呢……

这本书诞生于二十年前，在出版了二十多个版本之

后,已经悄悄地成长为一本畅销作品。现在它经过全新修订、以全新的形式躺在您的手里。希望这些话语能为您带来许多幸福的瞬间,也许您可以从中重新认识自己!

弗洛里安·朗根沙伊特

孩子在笑

“对我来说，你是世界上最美的女人！”这句恭维

奥巴马当上了美国总统

感受一下，你去看望老祖母，她摆出咖啡和蛋糕时的喜悦之情

晚上一起窝在床上，床头一瓶红酒、两只酒杯，DVD 里放着一部好电影

被人充满爱意地擦背

在刺骨的寒冷中长途跋涉，来到一间茅屋前，里面有热热的酒和暖暖的饭

旅行归来——在房门前就听见狗狗激动的声音

看见海的第一眼

坐在咖啡馆里，面对一张意大利比萨，抛却所有烦心事，喝几杯酒，看夕阳西下

扛圣诞树回家



狗狗摇着尾巴跑过来，把头靠在你怀里，温柔地
盯着你看

把三天时间留给自己，没有必须要做的事情

躺在海面上几分钟“装死人”

刚换过的新床单

体重减了两公斤

一晚上安静地读一本书

与孩子一起游泳

用冰箱里剩下的东西还
能变出一顿漂亮的晚餐

在机场边住了十二年之
后，机场终于搬迁了

有一个好朋友，可以向他
咨询意见



一边看着逐渐沉入夜幕中的大海，一边吃晚餐

长期失业之后，找到一份工作

坐在啤酒花园里，时间仿佛静止了

绝对信任自己的孩子

泽维尔·奈杜^①的许多歌曲，尽管不是所有

为一个婴儿的到来预备所有的必需品

高潮来临前的三秒钟

十年之后，重拾溜冰鞋——惊喜地发现，居然还会！

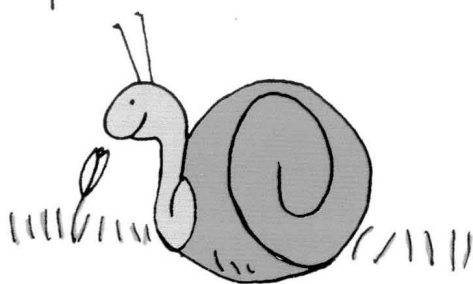
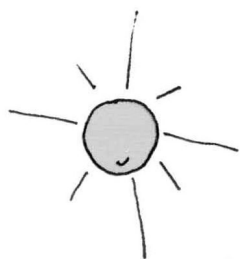
第一缕春天的气息

准备好答案，在紧急时刻能够对答如流

开一瓶香槟

变成爷爷辈

① Xavier Naidoo (1971—)，德国歌手。——译者注



午夜之后，裸泳

带给某人特别的好消息

第一次听见胎儿的心跳声

驾着马拉雪橇去吃火锅

一起装修第一套房子，发现和他 / 她有共同的品位

烤着壁炉的火，与旗鼓相当对手下一局好棋

在大自然中开车兜风

非周末的日子里，赚一天假日

帮人采摘葡萄，得到洋葱蛋糕和新酒做报酬

长出第一颗牙

在决胜局里，拿到一把同花顺



母亲节

作为 2006 年世界杯的东道主，德国向全世界敞开怀抱

聆听巴赫的《哥德堡变奏曲》

电影《真爱》中手写在纸箱上的爱的宣言

终于有勇气结束一段堵心的感情

床上早餐

早晨醒来——白雪覆盖下的世界一片净琉璃

读孩子的一篇作文，带着几分骄傲与几分感动

早春又一次可以坐在室外

听着晚安故事，儿子进入梦乡

与朋友们和孩子们一起享受一顿丰盛的复活节早餐

被喜欢的人耳语



爱到恨不得一口吞了他 / 她

把房间布置得很有圣诞气氛

堆个雪人

为所爱的人过一个完美的生日

热切盼望的汇款终于到账啦

骑着赛车从山上俯冲而下

在覆盖满积雪的树林中漫步

得到心爱的人送出的美丽戒指

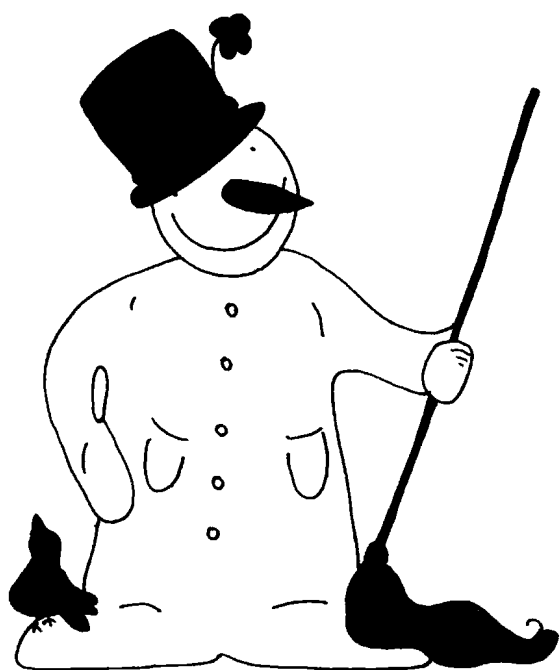
给儿子读一本古老的童话书

诺拉·琼斯^①的嗓音

一部德国电影获得奥斯卡奖

一份爱的宣言

① Norah Jones (1979—), 美国著名歌手。——编者注



第一缕微笑

站在窗前，看着雪花飘落

带孩子们一起冒险

脱下滑雪靴

烧烤的香味

验孕棒阳性（或者阴性——看情况吧）

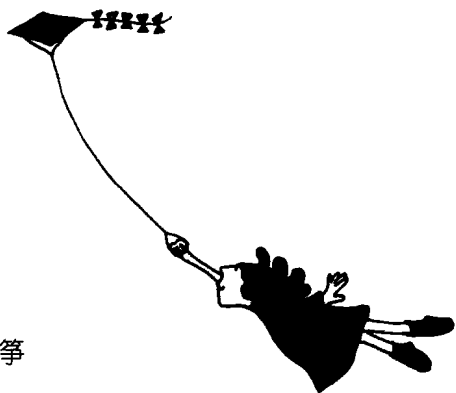
开车时急着上厕所，终于看到了第一块指示牌

在滑雪屋的阳台上，沐浴着蓝天和阳光，忘却
时间

在危急情境中，尽管矛盾激烈，但还是保住了重
要的友谊

看一只小松鼠在花园里疯玩

寂静



天上的风筝

罗曼·波兰斯基^①的电影《吸血鬼之舞》

通过毕业考试（当然还有庆祝！）

在旅馆的阳台上享用威尼斯的汽水酒

第一套自己的房子

手机二十四小时关机

看见女儿把时钟调慢一个小时，问她为什么，她
答道：“这样我们可以一起再多玩一会儿！”

听着莱昂纳德·科恩^②性感的声音，放松

① Roman Polanski (1933—)，波兰电影导演。——译者注

② Leonard Cohen (1934—)，加拿大歌手，诗人，作家。——译者注