

艾克托 寻找幸福之旅

【法】弗朗索瓦·莱洛 著
赵英 译

François Lelord

Le Voyage d'Hector
ou la recherche du bonheur

上海文艺出版社

艾克托 寻找幸福之旅

「法」弗朗索瓦·莱洛 著
赵英 译

图书在版编目(CIP)数据

艾克托寻找幸福之旅 (法)莱洛 著;赵英 译 - 上海:
上海文艺出版社,2013
ISBN 978-7-5321-4836-3

I ①艾… II ①莱… ②赵… III ①长篇小说-法国-现代 IV ①I565.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 037428 号

著作权合同登记号 图字 09-2013-68 号

François LELORD

LE VOYAGE D'HECTOR OU LA RECHERCHE DU BONHEUR

Copyright © Odile Jacob, 2002

特约策划:尹晓冬

责任编辑:刘晶晶

装帧设计:董红红

艾克托寻找幸福之旅

[法]弗朗索瓦·莱洛 著 赵英 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@publicl.sta.net.cn

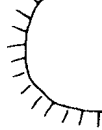
网址:www.sbcm.com

版者书店经销 宁波大港印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/28 印张 6 插页 3 字数 102 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5321-4836-3/I·3784 定价:20.00 元



01	艾克托对自己不满意	.001
02	艾克托有个大疑惑	.005
03	艾克托有了重大发现	.011
04	艾克托写下第一条幸福笔记	.015
05	艾克托明白金钱的好处	.020
06	艾克托尝到爱情的喜悦	.024
07	艾克托并不快乐	.029
08	艾克托在山上遇见智者	.033
09	艾克托发现平凡人的幸福	.037
10	艾克托与爱情擦身而过	.042
11	艾克托为爱情苦恼	.047
12	艾克托与好友重逢	.052
13	艾克托结识毒枭	.056

14	艾克托发现不幸中的幸福	.061
15	艾克托明白爱的理由	.066
16	艾克托体会孩子会笑的原因	.071
17	艾克托被黑道绑架	.076
18	艾克托写下遗书	.081
19	艾克托不是成龙	.086
20	艾克托体验欢乐时光	.089
21	艾克托领会有钱人的幸福	.093
22	艾克托认识一个美丽国度	.098
23	艾克托的甜蜜美梦	.103
24	艾克托写下幸福关键字	.107
25	艾克托得知家庭幸福的方法	.113
26	艾克托拜访幸福教授	.118



27	艾克托学会测量幸福	.124
28	幸福教授不是火星人	.130
29	小松鼠的幸福法则	.136
30	艾克托回到旅行的起点	.142
31	艾克托构想出五种幸福蓝图	.147
32	艾克托替每个人找到了幸福	.153

感谢 .159

附录:作者简介 .160

01 艾克托 对自己不满意

曾经有位心理医生名叫艾克托，他对自己不是很满意。

艾克托虽然对自己不满意，看上去却像道地的心理医生。艾克托鼻梁上架着一副小圆镜片眼镜，让他看起来颇有才智。他听病人讲话时会全神贯注，嘴边还一直嗯嗯出声。对了，他还留着一撇小胡子，陷入沉思时，手会不时捻着小胡子。

他的诊所看上去，和那些道地的心理医生诊所一样：里面摆着一个古意盎然的长沙发，是他母亲在他开业时送的礼物；几尊仿埃及或印度教的雕像；还有书满为患的大书架，上面的书晦涩难读，有些难到连他自己都没碰过。

想和艾克托医生预约的人不少，不是因为他的样子看起来像道地的心理医生，而是因为他懂得一个秘诀。所有好医生都知道这个秘诀，但是在大学里面却学不到，那就是：他真正关心病人。

第一次来找心理医生的人，多多少少会有点窘迫。他们担心医生把他们当成神经病，虽然这些人知道，医生对自己这号人物早就见怪不怪；不然便是担心医生觉得他们的毛病没那么糟，接着打发他们去看其他医

生。不过反正他们预约好看诊的时间，来都来了，干脆就跟医生谈谈自己那点神经兮兮的小事，还有脑子里挥之不去的奇想。那些想法带给他们莫大的痛苦，不是让他们感到无名的恐惧，就是悲哀异常，以至于无法安心度日。不过，他们从未跟人吐露过那些事，因此也担心自己无法跟医生说清楚讲明白，或是让医生感到无聊。你得承认，心理医生有时候看起来就是那副兴趣缺缺的德行，或是面露倦意。要是以前没见过，心底一定会想，他到底有没有在听！？

但是艾克托从不会如此。病人跟他谈话时，他会注视着病人，点点头，示意他们继续说下去，嘴边嗯嗯出声，手指一边捻着自己的小胡子。有时他会说：“等等，再跟我讲一次刚刚那段，我没听明白。”除非艾克托太疲倦，一般情况下，病人都感觉得出，艾克托医生的确非常认真地倾听他们的叙述，甚至觉得他们的故事相当有趣。

于是，他们会再和艾克托医生约诊，一而再，再而三，还会将艾克托推荐给他们的朋友，或告诉他们的家庭医生。于是，又有更多病人转诊过来。过不了多久，艾克托便需要延长工作时间，好倾听更多人的故事。尽管他的收费不高，却得开始缴大笔税金了。（他母亲总跟他叨叨念着，该涨些价了，但艾克托觉得这样过于难堪。）

譬如，比起大名鼎鼎的占卜师依琳娜女士，他的看诊费便低廉许多。连她都建议过他：“医生啊，你该调调价了。”

“这个呀，”艾克托回答：“其他人也跟我建议过。”

“我身为长辈才跟你这么说。我看，涨价会对你有好处，医生。”

“啊，对了，你现在能看清未来了吗？”

提到这点，我得跟大家解释一下，依琳娜女士来找艾克托医生，是因为她再也无法看清未来了。有个男人弃她而去，她因此深受打击，从此再也无法确定占卜未来。

虽然她天生机智，总能跟客户瞎掰。然而这位女士颇为自傲，无法像从前那样准确占卜、看到未来，这让她无比难受。于是艾克托开了些抗忧郁的药给她。服药之后，依琳娜女士又可以看清一些未来了。

可是，艾克托并不太确定那些药的疗效。

艾克托事业有成，不仅因为他懂得倾听病人的心声，还深谙心理治疗的理论和方法，运用自如。

首先，他知道利用提问来回答问题。要是有人问他：“医生，我相信我能再次解脱吗？”他就会问：“你指的再次解脱是什么意思呢？”这时病人便会反思，然后艾克托会为他们找出合适的治疗方法，让他们“再次解脱”。

其次，艾克托对各类药物了若指掌。在精神病学领域，药物种类其实并不复杂，共分成四大类：治疗悲伤的叫抗忧郁症药；罹患恐惧症的人服用安利达(Anxiolytic)；患有奇想症或出现幻觉的人服用安定；避免情绪高亢或低落的药是情绪稳定剂。不过，事情自然不是那么简单。每类药里都有一堆不同的配方，名称也都很奇怪。心理医生必须熟知所有药品，对症下药。从某种角度上说，医生给病人开的药有点像饭后甜点，但不是所有甜点都合众人口味。

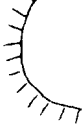
对服药无效,或是不需服药的病人,艾克托会采取另一种治疗方式,即所谓的心理治疗。这听上去有点玄妙,道理其实很简单:艾克托依靠倾听并和病人交流,达到治疗的目的。但请注意,这类交流并非人们日常生活中的交流,而是一种特殊的方法。正如形形色色的药物,心理疗法也有不同类别。有些心理疗法的创始人早已作古,艾克托学习的心理治疗法创始人虽然年迈,却仍然健在。那是一种心理医生与病人互相沟通的方法,颇受欢迎。很多病人以前看过的精神科医生,几乎从不跟他们交谈,因此这些病人以前从未接触过这种疗法。

然而,艾克托对依琳娜女士几乎无计可施。每当他想提问,依琳娜马上就说:“医生啊,我都知道你想问我什么。”

最糟糕的是,她常常说对(虽然不是每次都对)。

艾克托娴熟的专业知识,配上药物与心理疗法的功效,加上他真心关心病人的秘诀,让他成为一名相当出色的心理医生。也就是说,他像一名出色医生一样胜任愉快,好比心脏科医生所能取得的成就。经过他治疗,有些病人完全痊愈;有些人按时服药,经常来诊所和艾克托交流,基本上和一般健康的人没有两样;还有一些病人,艾克托只能维持他们的状况,尽量不让病情恶化。

尽管如此,艾克托仍然对自己不满意。因为他很明白,自己无法让病人快乐。



02 艾克托 有个大疑惑

艾克托的诊所开在一座大城市里。城里有许多宽敞的大道，两边尽是漂亮的古宅。不像世界上大多数的大城市，这里的居民不愁温饱。生病了，会得到免费治疗。孩子们都能上学，大人们基本上都有一份工作。电影院上映的电影，他们都可以看，而且花费不多。城里有几家博物馆、游泳池，甚至还有几处专门让人骑单车，又不会被汽车撞到的地方。人们在家可以接收到许多频道的电视节目，读到各种各样的报纸杂志；记者随心所欲，写什么都行；人们一年中有很长的假期，即使没钱出门旅行的人，也有很多假期。

虽然这里的生活远胜地球上大多数的城市，但还是有些人的收入仅够维持生计；还是有些小孩不愿意上学读书，尽做坏事；有些孩子甚至失去父母，无依无靠。也有一些大人，他们或是无业游民，或是因为不太快乐而自行其是。他们酗酒，喝所有能弄得到的酒，或是吞服有害的药物。在艾克托的社区里没有这类人，不过艾克托还是知道他们存在。他还在

医院工作时，曾接触过许多这类病人。直到现在，艾克托仍然为这些人出诊。每逢星期三，艾克托便离开诊所去医院。在医院里，他会碰到罗杰这样的病人。碰到罗杰时，艾克托会问：“罗杰，你有按时吃药吗？”

“好，好，主是我的牧人，他引导着我的路。”

“这我知道。可是，你有按时吃药吗？”

“对，对，主是我的牧人，他引导着我的路。”

罗杰确信爱世人的上帝一直在跟他说话，他甚至能听到上帝的声音。他回答上帝的问题时，会提高嗓音大声回答。你一定会想，这又怎样啦？问题在于，罗杰常常忘记吃药，一个人独自站在街上自言自语。尤其在他喝了点酒之后，声音就更大了。有些居心不良的人会取笑他。由于罗杰身材魁梧，纠纷便经常发生，结果好几次被送进精神病院。

罗杰的问题不少：他自幼失怙，从未得到父母关爱；去学校上学也读不好书。自从他和爱世人的上帝对话后，再也没人给他工作了。艾克托与一位社会福利机构的女士一起为他填了一大叠表格后，才算保住罗杰在社区内的一间小小的房间。这个社区，你肯定不想去住。

相形之下，来艾克托诊所看诊的病人，情况就和医院里的大不相同。到他这里来的先生女士们，读书出人头地，父母精心养育，而且都有一份工作，即使失去了工作，大多数人也能很快找到新工作。一般来说，这些人收入不菲，言词清晰，说话头头是道。女士们多半颇有姿色（这对艾克托来说，偶尔会有些麻烦）。

他们有些人确实病得不轻，或是生活中真的遭遇过重大不幸。对待

这样的病人，艾克托通常采用心理疗法配合药物治疗，效果多半不错。但是，也有很多求诊的人并非真正生病，起码不是艾克托当学生时学会治疗的那一种。他们从未遇过重大不幸，比如说父母待他（她）不好，或是失去至爱之类的事。尽管如此，这些人就是不开心。

譬如说，艾克托在看诊时，常会见到美丽动人的爱德琳。

“你好吗？”艾克托会问。

“你是不是希望有一天我会回答说：‘很好，谢谢’？”

“为什么认为我会这样想呢？”

“我的故事你应该听腻了，对吧？”

要艾克托忍受她这点小事，基本上不成问题，不过，爱德琳说得不无道理。爱德琳事业有成，是名营销高手。总之，大家现在都是这样称呼这号人。她深谙销售，有本事把产品用高出商品原价的价格推销出去，因此深得老板欢心，而她也赚进了大笔钞票。

可是她总是抱怨不停，主要是在抱怨男人。因为她太迷人，身边总不缺男士，但这些男士都不符合她的期望：男人对她太温柔，她会觉得这男人不够坏；要是男人很坏，她又觉得不够温柔；一旦男人既不温柔，也不怎么坏的时候，她便想，跟这种男人在一起做什么？另外，她的男友必须是位有头有脸的人物。如果什么都不是的话，那就趁早别打爱德琳的主意吧。

在这时候，艾克托会对她提出一些问题，试着让她明白：极致的幸福，不一定意味着跟男人追求最大的刺激，而那男人既有地位，又温柔得

恰到好处(你自己想想看:要他有地位,还要他温柔……这号人物好找吗?)可是,要让爱德琳明白这道理还真不容易,她对男人的要求就是这么高。

艾克托同样也碰到类似爱德琳的男人。他们既要求女人够辣,要真的爱他,还要求人家事业有成。在面对工作的问题上,情况也一样:他们既希望担任举足轻重的要职,又要有足够的闲暇时间,好让他们“实现自我”,就像许多人强调的那样。一旦他们事业飞黄腾达了,却又会想:要是做另外一种工作,一定会比现在幸福得多。

总之,这些收入不菲的先生女士们,就是对自己的现状不满。他们质疑自己的工作,无法确定是否嫁对了老公,或娶对了老婆,或者怀疑将要嫁娶的人真的尽如己意。他们总觉得自己刚刚错失了生命中的良机,浪费了大好时光,无法一遂自己的期望。

他们就是觉得不快乐,不开心,而且他们不是闹着玩的。有些人甚至想自杀。对这些人,艾克托特别关照有加。

有天,艾克托想到一个问题:自己吸引病人前来的原因究竟何在?是他们中意自己和他们之间的谈话方式?还是他的习惯动作,譬如谈话时,一边注视着病人,一边捻着小胡子的模样?还是因为他诊所里摆设的印度佛像?艾克托跟几个从业已久的同业聊天时,会不经意问起:他们是否只关心那些真正的病患呢?从同业看他的表情上,可认出他这问题有多蠢。他们当然不只关心真正的病患!门诊时,当然还要接待许多没什么毛病,只是对自己的生活不甚满意、觉得自己不开心的

人。听了他们的话,艾克托得出一个结论:他们跟他差不多,对待这类病人也没什么更好的办法。

更奇特的是,这个社区里心理医生的数量,是其他所有社区心理医生数量的总和,尽管这个社区里大多数居民的生活,比住在城里其他社区的人好多了。但是,社区里每个月都有一间新的心理医生诊所开张。要是留心一下心理医生在全世界的分布图(别费心了,这样的地图你找不到),就会发现,在像艾克托居住的一些国家里,心理医生比起全世界其他各国的心理医生总和多得多,尽管其他国家的人口远胜过这些国家的居民总数。

这现象很有趣,但是解决不了什么问题。艾克托觉得自己帮不上那些不快乐的人。那些人总是不断跟他预约新的看诊时间,让他更压抑。他发现,跟这些不快乐的人谈一个小时,比跟罗杰之类的病人谈话还累,而他因为经常见到这些身在福中不知福的人,最后连自己都很累,甚至不怎么快乐。他开始怀疑自己是否选对了职业,是否满意自己的生活,是否同样错失了良机?想到这些不幸的人可能会传染不幸,他紧张起来,甚至也开始考虑服用一些药物(他知道,有些同业已经开始用药)。几经考虑,他觉得药物仍不是解决问题的上策。

有天,依琳娜女士问他:“医生啊,我看你好累的样子。”

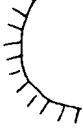
“噢,让你这么觉得,真是不好意思。”

“你真应该出去度假,肯定对你有好处。”

出门度假旅行?艾克托觉得这主意不错。

出于认真尽职的本性,艾克托希望能有效安排假期,好帮助自己成为更出色的心理医生。

于是他决定环游世界,探究人们幸福或不幸福的原因。要是幸福真有一定的秘诀,那么他在旅途中迟早会发现。



09 艾克托 有了重大发现

艾克托告诉他的病人，他将启程去度假。

许多病人获悉消息时，尤其是罹患重症的病人都说：“没错，医生，你必须放松一下。做你这一行的……”另外一些病人则对艾克托度假的事颇为恼怒，他们抱怨：“也就是说，我几个星期都不能到你这里来了吗？”说这话的人大多深感不幸，艾克托也无法让他们快乐起来，反而被这些人弄得精疲力竭。

艾克托有个要好的女朋友，名叫克拉拉。艾克托也得告诉她自己出门旅行的打算。他问克拉拉有没有兴趣同行。艾克托之所以这么问，不仅是出于礼貌，而是因为他很喜欢克拉拉，而两人又总是抱怨见面的时间太少了。

艾克托和克拉拉真心相爱，但很难共同决定做些什么。譬如说，两人本来可以结婚生子，要不是克拉拉一人这么想，要不便是艾克托自己在想。两人几乎从未有过步调一致的时候。