

L'homme
qui

voulait

être

heureux

曾经想要

幸福的人

改变一生的
巴厘岛心灵之旅

【法】罗朗·古内尔 / 著

管筱明 / 译

一本真正靠口口相传征服
500 000 人的心灵小说

500 天蝉联法国亚马逊畅销书榜

『这本小说让

我们明白，

人们的信念是可以

变成现实的。

贴近实际，

清晰易懂。』

——法国《心理月刊》杂志

曾经想要

幸福的人

改变一生的

巴厘岛心灵之旅

【法】罗朗·古内尔 / 著

管筱明 / 译



吉林出版集团
时代文艺出版社

献给我的爱人佐艾

“我们想什么，我们就是什么。我们用思想建造我们的世界。”

——佛陀

“曾经想要幸福的人”就是他

“曾经想要幸福的人”就是他。在这本畅销书后面，隐藏着一个普通人，一个还在为自己的成功惊讶，然而终于感到幸福的人。罗朗·古内尔，四十三岁，从前是个会计师，现在成了个人拓展专家。

当我还是孩子时，我坚信自己“以后”会幸福，可是，在享受幸福之前，我必须好好学习，以便“获得一份好文凭，找到

一个好职业”，就像父母反复向我念叨的那样。我觉得这很合逻辑，因此我是一个好学生。腼腆、内向、不善于与同学交往，也从不让同学们来家里玩耍。我的童年相当乏味、无聊，当一切都将开始的时候，我迫不及待地期盼着那个“以后”早点到来。少年时期，我曾生出一些朦胧的愿望，想当个心理学家，去理解与帮助人类。可是我们的家庭医生劝我打消了这种想法。最终，我选择了会计师这个职业，因为数字的诗意总是让我动心，而会计师这个职业又能让我独立，并且能够如介绍性小册子所说的，“给企业出主意”。我喜欢这个说法——“出主意”。

当“以后”到来的时候，我已经二十三岁了，成功地接受了可以说是艰苦的五年高等教育，并且在一家好企业里找到头一份薪酬不少的工作。不过没过多久，我就遭受了打击——我学完了大学的所有课程，没有落下一堂课，而且我努力工作，成绩也不错，可是“以后”并没有兑现它的任何承诺。我的生活并不幸福，身体也不怎么舒服。一直以来我就“缺乏”与人打交道的机会，从不知道把我太高太瘦的身体怎么摆放，在交谈中也不知道该说些什么。我的朋友很少，即使是朋友，我也不知道怎么与他

们联络。我内心充满感情，它们堵塞我的喉咙，麻痹我的肢体，我却不知道怎样将它们表达出来。而在这一切之上，最倒霉的，是我厌恶我的工作，厌恶到要命的地步。

我很是不幸，却又无法解决问题。我从出生以来，就期盼着那一时刻的到来，好开始我的生活。于是我决定迎难而上，在戏剧表演训练班注了册，想学会收起我的腼腆，学会与人分享我的感情。我还去学习山崖跳伞，以克服我的恐高症。而为了让这一切得到更好的效果，我换了一家企业，希望在新岗位上获得更多的乐趣。可是这一切并不奏效。我虽然在会计师的职位上那么努力地工作，可会计师这个职业却根本不适合我……甚至在我学会了在山崖上跳伞飞行，能够登台表演以克服羞怯之后，我也总是感到不幸福，甚至越来越觉得不幸福。我看不出有什么办法能让我得到一直憧憬的那种幸福，也看不出有什么办法能在此世找到适合我的职位。

出于一份共同的协议，我与雇主商谈起离职的事情。会计师显然不再适合我干了，我就拿着离职补贴投入进出口贸易——一次地地道道的失败。我行将进入而立之年，可我却开

始真正地失望，不知道怎样过日子。我开始读书，一些人生拓展方面的书，直到读到一本“PNL”（欲知何谓PNL，请登录www.nlpnl.eu）。书中的方法，即神经语言学计划，试图解释我们怎样构建我们自身对世界的经验，并且能够怎样将之转变。这是个神的启示，这样一来，我终于找到了我的使用说明！

借助我的积蓄，我怀着激情，开始我的PNL培训。我觉得我终于在学习怎样生活了。我看到了自己身上渐渐发生的改变：经过一期又一期培训，我终于能够更加轻松地与别人接触，开始能够表露自己的感情，并且与别人分享了。我明白了——一个事实，从童年起，我只是在等待和梦想一个假设的“以后”，却不能关心与品味“现在”。不过，这种状况到此终结了！

PNL是一个启动装置，是开向外部世界、获取人类科学知识的一道门。我进入了这道门。我成了一个培训饥饿症患者，会毫不迟疑地跳上飞机，飞往几乎世界各地，去见那些著名专家……有一天，美国一家大培训公司的副总裁给我打电话，邀我去芬兰与她共同开办一期培训班。于是我明白，我终于知道想从事的职业了——去做咨询师。我的道路从此敞开了，以

后我只要全身心地走上去就行了——走进企业，培训它们的员工，让他们转变自我，学会更好地生活。

“我这个一辈子都在防备别人的人，突然发生转变，成了向别人敞开心扉的人，这一切让我惊叹，给我启迪。我找到了自己的道路，而这一切都是来自上苍！”

1995年，正好在我开始这个新职业之前，我动身去巴厘岛参加了一个研修班。我本来应该快活得如同天使，可是奇怪得很，我在那儿感到非常忧郁，一种拯救性的忧郁。它使我意识到，幸福并非取决于外部因素，而是取决于自身所发生的事情。这是一个重要领悟，正是我要开始新生活所缺的领悟，证据就是：回到家，一切问题都迎刃而解。我知道这么说有点怪异，可是我就像个疯子一样爱起他人来了。我这个一辈子都在防备别人的人，突然发生转变，成了向别人敞开心扉的人，这一切让我惊叹，给我启迪。我找到了自己的道路，而这一切都是来自上苍！我遇到了佐艾，我一辈子爱慕的女人。我创办了

自己的培训企业，而顾客蜂拥而至……

2006年，我四十岁，父亲与我最好的朋友都去世了。佐艾怀上了我们的第一个孩子，在秋天产下了雷奥妮。夏季的一天，我开始工作。我需要写点东西，需要与人分享近年来的习所得，需要尽可能简单地把有可能改变一种生活的东西传达给别人，需要讲述与自己、与他人的关系是怎样让人幸福的。种种需要归为一种——写一部长篇小说，名字就叫《曾经想要幸福的人》，以突出主题。书稿完成后，我几乎是随便找了一个出版商，给他打电话，结果书稿就得以出版了。事情办得这么容易，我都没有意识到，这是多么少有！我根本就不懂出版方面的事情，我只是觉得，既然我把书稿写出来了，要让人阅读，那么某个出版商拿去出版就是很正常的事情。

既然我是为读者写的这本书，那么读者购买它，我也觉得是很正常的事情。我只是不大明白——我认为，尽管人家给我解释那么多，我还是不明白——怎么《曾经想要幸福的人》就成了图书业令人难以置信的成功范例，也不明白它怎么就被翻译成十二种语言。我并没有采取什么营销措施，因为这其实并不十分重

要。我只是做了我觉得正确的事情，不过并没有制订什么成功策略。而此时此刻在我看来，正确的事情就是把我对生活的理解，尽可能传达给更多的人。我们有了第二个女儿夏洛特，于是我撰写了第二部书稿，已于近日杀青。因为我认为，人的生命是那样神奇，那样令人难以置信的复杂、美丽和完满，不可能简单地表现为在人世间走一遭然后就消失；也因为我相信未来——当前世界形势不怎么好，但我相信，这只是一个过渡期，一个必不可少的困难阶段，形势终将向好的方面转变。

一本书可以让读者发生什么样的变化，没有人比我看得更清楚，因为我正是这样改变过来的。从那以后，我就深深地感到了幸福。至于拿来与读者分享，我觉得这只是小事一桩，无须感谢。

摘自法国《心理月刊》杂志2010年3月刊

谈话整理：瓦莱里·佩洛纳

1

我不愿意在没有见到他的情况下离开巴厘。我不知道为什么。我并没有生病，我的身体甚至一直十分健康。我去打听了他的作息时间，因为我在此地的逗留快到期了，钱包也几乎空了，我甚至不再敢去远程查询我的银行账户。认识他的人回答我说：“你想写什么话就

写什么话，把它塞进搁物架上的一个小盒子里。”好，这让我放心，虽说我一想到给他留一封没几句话的短信就有点不安，因为他可是一个据说给日本首相治过病的人哪。

找到他的房子颇不容易，因为它坐落在一个小村庄里。那里距岛屿中部的乌布有好几公里。我不知道是什么原因，这个国家的道路上竟没有指示牌。查地图也不是不可以，可是要有一个基准点，否则，就和在一个没有信号的地方使用手机一样无用。当然，还有一个容易的解决办法：向路人打听。其实，我算是枉做了一个男人，因为我从不认为问路是个问题。我有时觉得，如果要放下架子去问路，大部分男人都会觉得自己不是男人。他们更愿意不声不响，意思是“我知道”，并且假装判断出了方向，直到完全迷失方向，招来妻子的一顿数落：“我早跟你说了，要去问问路的。”

讨厌的是，在巴厘，人们是那样热情，遇到什么事情都是“是啊”、“对啊”、“不错啊”。真的，要是您对一个姑娘说“我觉得你很漂亮”，她会带着好看的微笑看着您，回答说：“是啊。”要是您向人家问路，他们是那样希望帮助您，

幸福的人

仿佛承认不识路会觉得难堪似的。于是他们就向您指示一个方向，当然，那没准是信手而指的。

因此，当我站在花园入口前面时，稍稍有点气恼。

我也不知道为什么，不过在我的想象中，这应该是一座相当豪华的房子，就像人们有时在巴厘看到的那样，房前是几个开满荷花的池塘，顶上绿树成荫，盛开着一朵一朵白色的鸡蛋花，香气是那样醉人，几乎要荡人心旌、乱人心性，让人生出淫荡的念头。而实际上，这远不是房子，而是一座接一座的棚子，一种没有墙壁、彼此连接的屋子。它们看上去像花园，是那样简陋，那样朴实，然而又不是装穷。

一个少妇裹着纱笼朝我走来。她的黑头发向上绾起，盘成一个髻，肤色黧黑，鼻子小巧周正，眼角无褶子，在这个地处亚洲心脏的国家，这种面部轮廓总是让我吃惊。

“您好，请问有什么事吗？”她问我，一开始就说的是一种大套子的英语。

我一米九的个头，还有我的一头金发，都几乎毫不含糊地说明我是从西方来的。

“我来看看桑提央……先生……嗯……师傅……”

“他就快来了。”说完，她转身走进灌木丛和支撑棚屋顶的细柱之间，不见了。

我有点目瞪口呆，只好站在入口处，等着师傅大人屈尊前来接待我这个卑微的访客。大约等了五分钟光景——这段时间我觉得够长了，足以让我自问来此访人是否恰当——我看见一个男人走过来。看年纪，那人至少有七十岁，甚或过了八十岁。我冒出的头一个想法，就是如果在街上看见他乞讨，自己没准会扔给他五十卢比。我倾向于只给老人施舍——我寻思，他们这么大年纪还出来乞讨，实在是无奈之举。当然，缓缓朝我走来的老人衣着并不褴褛，却简朴到了极点，看不出穿了多久。

现在我不好意思地承认，我当时的头一个反应是以为看错了人。这不可能是那位闻名海外的民间治疗师。或者他确实有才华，但见识却很贫乏，日本首相也许是用花生米来打发他的诊费的。他也可能是个营销天才，把一些轻信别人的介绍、热衷于听信天花乱坠胡吹的西方顾客选做自己的行医对象，就像那些生活清苦，完全超脱于物质利益，却在诊断结束后收一大

幸福的人

笔酬金的民间医生。

来人跟我打过招呼，简单地接待我，和颜悦色地说话，英语倒是十分标准。他的目光明澈，与棕褐色皮肤上的皱纹形成鲜明对比。耳朵支棱着，有点畸形，好像耳垂有一部分被割掉了。

他要我跟着走，进了第一座棚屋，只见四根细柱支着一个顶，靠着一面旧墙摆了一个搁物架——这就是那著名家什了——靠墙还摆着一个樟木箱，地上铺着一方蓆席。箱子是打开的，里面装满文件资料，其中有些雕版图片，画着人体内脏。换了别的场合，我准会忍不住笑出声来，因为那些图片与当代医学知识的距离是那样遥远。

我按照巴厘的传统，脱了鞋，进入室内。

老人问我哪儿不舒服，顿时让我想到了来此拜访的原因。确实，既然我无病，又来这儿干什么呢？我虽然还没有明确了解老人的能力，但已经开始感觉他的诚实（如果不说是正直的话）。我再这样缠下去，会耽误他的时间的。我难道只是希望得到某人的关心、照料，听他说“摩亚”，以及——谁知道呢——发现一个办法，使自己的身体越来越好吗？除非我听命

于某种直觉……退一万步说，人家告诉我，这是个大好人，我想见见他。就这么简单。

“我来是想做个检查。”我告诉他。想到我其实并不是为一年一度的医疗检查而来的，我的要求有些出格，脸就发红。

“躺那儿吧。”老人指指簟席，对我的无谓之请并未显露任何反应。

我一生中头一次，我也希望是最后一次遭受的酷刑检查就这样开始了。起初一切正常，躺下，放松，信任他，处在半分心状态，听任他轻轻地扪打我身体的不同部位。开始是头部，然后是颈部，再后是双臂，从上到下，一直到最后一个指节。接下来，显然是胸部腹部