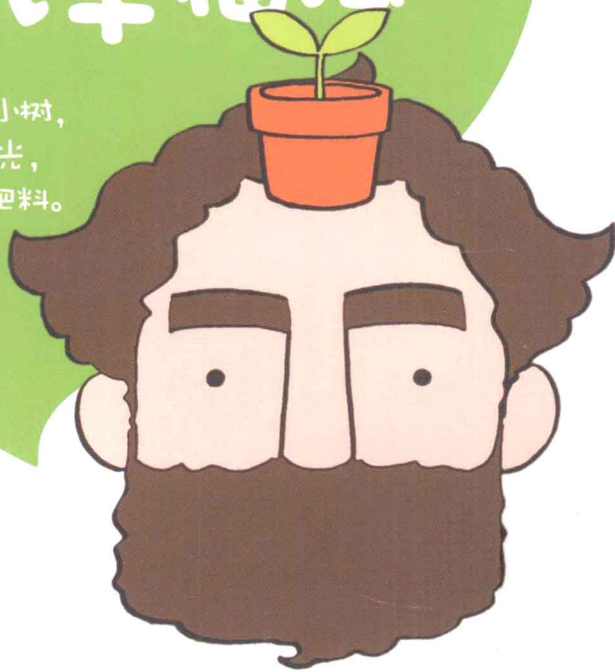




外国人托尼的 东方式幸福法

“幸福”就像一棵小树，
不仅需要水和阳光，
更需要营养的肥料。



(日) 托尼·拉兹洛 著

(日) 小栗左多里 绘

冷婷 译



日本超人气漫画家小栗左多里的
外国人丈夫托尼首次身负重任，亲授栽培幸福之树的秘方！





外国人托尼的 东方式幸福法

(日) 托尼·拉兹洛 著
(日) 小堀 洋子 译
李 梦 译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

外国人托尼的东方式幸福法 / (日) 拉兹洛著; (日) 小栗左多里绘;
冷婷译. —北京: 中国华侨出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-5113-3262-2

I. ①外… II. ①拉… ②小… ③冷… III. ①漫画—
作品集—日本—现代 IV. ①J238. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第028621号

版权合同登记号 图字01-2012-6817号

TONY-RYU SHIAWASE WO SAIBASURUHOHO by Tony László
©2005 Tony László
Illustrations © Saori Oguri
Original Japanese edition published in 2005 by SOFTBANK Creative Corp.
Simplified Chinese Character rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.,
through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

外国人托尼的东方式幸福法

著 者: (日) 托尼·拉兹洛
绘 画: (日) 小栗左多里
译 者: 冷 婷
出 版 人: 方 鸣
责任编辑: 文 艾
装帧设计: 熊猫布克·石博文
经 销: 新华书店
开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 4.25 字数: 80千字
印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-3262-2
定 价: 26.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

当下，地球人口已有70亿左右。无论年老年幼，我衷心希望所有人都能幸福。

但是，大家是否全都能获得幸福呢？

冷静地回顾人类的历史，不得不承认这是件非常困难的事，但即便如此，我仍然坚信自己会永远幸福，同时我想告诉大家“这并非不可能！”

我并不认为世上存在适合全人类的“无差别幸福”。其实那些手握幸福的人，大都经验丰富，拥有多重价值观，集智慧及教养于一身，所以他们才得以成功开拓出属于自己的“小幸福”。当然，这也是意识与非意识相结合的产物。

即便文化千差万别，即便语言互不相通，人与人之间仍然存在一种能够产生共鸣的“教养”。因此，我将在本书中就我目前所掌握的重点智慧以及珍贵想法作一次详尽的介绍，给大家提供一份与众不同的“通往幸福之路的指南”。

倘若本书能够为那些期望开拓“幸福之路”或重新定位自己的人提供些许帮助的话，我将感到万分荣幸。

最后，希望大家都能幸福！

2005年秋

托尼·拉兹洛



树之章



芽之章



前言

01	躁与郁之间		034		
02	心存善念，故我善良		040		
03	信任他人		048		
04	想做的事	能做的事	该做的事		054

01	禁止说『讨厌』……………	002
02	恰如其分……………	008
03	『上瘾』是自找的……………	014
04	『试问』主义……………	026



- ①【语言篇】……25
②【电脑篇】……47
③【食物篇】……53
④【外貌篇】……61

- ⑤【嗜好篇】……78
⑥【日常篇】……101
⑦【综合诊断】……124

实之章



后记

126

- | | | | | | |
|--------|------------|------|------------|-------------|------------------|
| 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
| 我们一起吧！ | 为了和平，行动起来！ | 为爱而生 | 我的幸福亦是你的幸福 | 默默无闻地『一日一善』 | 『黄金判断力』比『黄金律』更重要 |
| 116 | 108 | 102 | 094 | 088 | 080 |

- | | |
|-----------|------|
| 06 | 05 |
| 独立之后再结婚吧！ | 未雨绸缪 |
| 068 | 062 |



外国人托尼的东方式幸福法



芽之章



01

禁止说“讨厌”

托尼的内心独白



“不要说‘讨厌’哦”——

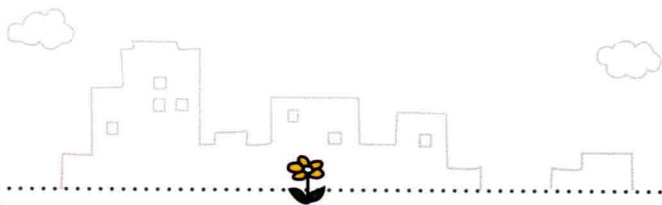
父母从小就教育我不要说“讨厌”这个词。

他们通常这样教导我：“喜欢”的反义词不是“讨厌”，而是“不喜欢”。我可以说“无聊”“真差劲”“不愉快”“烂透了”，可为何唯独不能说“讨厌”呢？

很多孩子都有自己的喜好。当然，我也有不喜欢的颜色、书籍、游戏、课程等。除此之外，还会遇见很多与自己的趣味背道而驰的人。但是，即便面对布置大量家庭作业的老师或者故意向他人勒索钱财的不良少年，父母也不允许我用“讨厌”这个词来加以形容。

现在回想起来，父母的这一管教确实有些过头。可是，孩提时候的我对父母的教诲可谓言听计从。

父母不仅教育我不能说“讨厌”，他们自己也以身作则，从来不说这个词。因此，与其说禁止说“讨厌”是我们家的家教，倒不如说是家训。记忆中好像至今仍未有人打破过这条家训，大家全都严格遵守。尤其当涉及食物时，“讨厌禁止令”更是被频频搬上桌面。



我家的用餐家规是：必须吃掉桌上的全部食物，不能任性撒娇。正好托了这条家规的福，长大成人后的我从不挑食，无论到哪个国家，在食物这个环节上基本从未产生过任何抗拒感。

距离孩提时代已相隔好几十年，现如今我已定居日本，而那位从小就教导我“禁止说‘讨厌’”以及“不准挑食”的伟大母亲，前不久才完成了她的日本首次游。

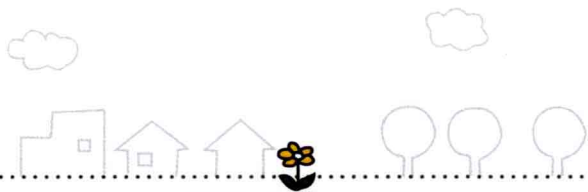
对母亲而言，日本是个相当陌生的国度。所以，为以防万一，我认为还是应该先跟她确认一下饮食方面的问题。下面就是我跟母亲的对话：

“有没有什么不吃的食物？”

“什么都OK啊！”

“真的吗？”

“但是生鱼片有点儿……”



“那烤鱼或红烧鱼呢？可以吗？”

“这些应该都没问题啦！”

“那那种连头带尾的全鱼呢？”

.....

倘若使用筷子享用连头带尾的全鱼料理的话，倒是没必要太在意鱼骨卡喉这一意外。只是，这对于那些习惯使用刀叉用餐的人来说将无从下手。据此我断定法式炸鱼或天妇罗会更适合母亲的饮食习惯，于是便给已经预约好的日本料理店打了个电话，将那些不合母亲胃口的菜点全部换掉。

我想尽最大的努力做好东道主，可是母亲来之后还是难免遇到了几次“怎么办？真要吃这个吗？”的尴尬局面。由于多年养成的习惯，母亲始终未说出“讨厌”这个词，不过对于“不能剩食物”，这一条家训，她没有做到。



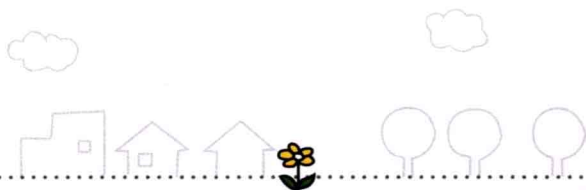
因祸得福的是，母亲记住的第一个日语单词便是——“危机”¹！



这些谚语也一并记下吧！

- 即便非忍不可，也没必要强迫自己说“喜欢”。（布列塔尼谚语）
- 找工作就像找食物，如发现面包那就坐下来静观其变，如发现奶酪那就留下来积极工作吧！（亚美尼亚谚语）

¹ 在这里，“危机”的中文意思是“状况不妙，危险”。



左 多 里 的 悄 悄 话

一旦说出“讨厌”这两个字，
才会察觉，
自己真的很讨厌这件事（这个人），
因为说完之后，
这种心情将变得更为逼真、更为贴切。
我们平时说话的时候，
倘若措辞能够稍微缓和一些的话，
说不定还有回心转意的机会喔。

不过，有时吧，
虽然嘴上不说，但心里可能“讨厌”极了……



02

恰如其分

Χρυσός μέσος όρος
黃金中庸

古希腊思想

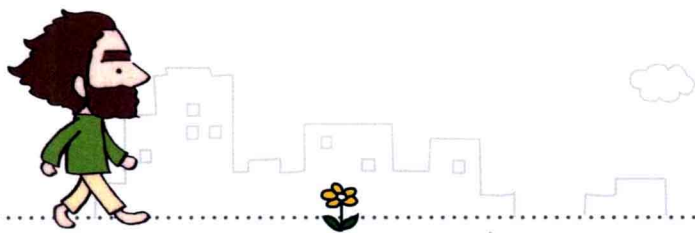


虽然从小父母就教导我“不要说‘讨厌’，什么东西都吃点儿，不要挑食”，我也逐步形成了这类价值观，但是，对于每天的食物、饮料，甚至药物，我很纠结到底应该吃多少才有益于健康。随着信息化社会的发展，这一烦恼越发严重起来。

我有每天必须喝咖啡以及两到三种茶的习惯，因此，对于“咖啡因与健康”这一议题，我非常关心。然而现在，生活健康资讯日益膨胀，真伪信息更是参差不齐。

一听到新闻里说“含咖啡因的饮料易引起胃溃疡”，我便立即开始控制长年爱不释手的咖啡以及红茶的饮用量。可也有报道说“咖啡因可预防帕金森病”，如此说来，应该多喝点儿才对喽？

除此之外，我还听闻头疼药中含有的阿司匹林对身体有害，但也有人认为该成分可预防心脏病。那到底应该如何抉择呢？是即便头疼也忍住不吃，还是为了预防心脏病时常摄入一些比较好？



有些去年才报道的有益于健康的東西，今年就被說成是不良之物。對於這類過於與時俱進的信息，我只能表示心有余而力不足，最終也漸漸厭倦並放棄搜集市場上的健康食品信息。總而言之，我不認為時常更新自己飲食習慣的人是幸福的人。

在此期間，我注意到了亞里士多德在大约公元前三百年提出的“黃金中庸”這句古希臘諺語，該思想作為基本價值觀常被用到數學、藝術等領域，對於它的延伸之意我十分感興趣。簡單說來，即“應避免過猶不及，凡事應按‘中庸之道’來取舍”。

為人最好不要太過激進，也不宜太過謙虛。應盡量培養自己的幽默感，雖不可以以捉弄他人為樂，但也不能給人留下無趣的印象。所謂的“中庸之道”，也就是說凡事努力做到“恰如其分”即可。

其實，亞里士多德的這句話起初主要是針對人性方面提出的，但是，其寓意並不僅限於此。比如說，在飲食的攝取量上我

