

# 幸福地图

——寻找世界上最幸福的地方

(美) 埃里克·韦纳 (Eric Weiner) 著  
文 嘉 译



幸福就在前面拐弯的地方，  
关键是拐对弯。

Happiness is just around the corner,  
the trick is finding the right corner.

THE GEOGRAPHY OF BLISS  
ONE GRUMP'S SEARCH FOR THE HAPPIEST PLACES IN THE WORLD

# 幸福地图

——寻找世界上最幸福的地方

THE GEOGRAPHY OF BLISS

ONE GRUMP' S SEARCH FOR THE HAPPIEST PLACES IN THE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

幸福地图：寻找世界上最幸福的地方 / (美) 韦纳  
(Weiner, E.) 著；文嘉译. — 长沙：湖南文艺出版社，2016. 8  
书名原文：THE GEOGRAPHY OF BLISS  
ISBN 978-7-5404-7389-1

I. ①幸… II. ①韦… ②文… III. ①新闻—作品集  
—美国—现代 IV. ① I712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 031139 号

### **THE GEOGRAPHY OF BLISS: One Grump's Search for the Happiest Places in the World**

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New  
York, USA.

All rights reserved.

### 幸福地图——寻找世界上最幸福的地方

XINGFU DITU: XUNZHAO SHIJIE SHANG ZUI XINGFU DE DIFANG

作者：〔美〕埃里克·韦纳 (Eric Weiner)

译者：文嘉

出版人：刘清华

责任编辑：徐小芳

插画：郑吴越

装帧设计：萧睿子

出版发行：湖南文艺出版社（湖南长沙东二环一段 508 号，410014）

经销：湖南省新华书店

印刷：长沙超峰印刷有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32

版次：2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印张：12.75

字数：280 千

书号：978-7-5404-7389-1

定价：42.00 元

如有印装质量问题，请直接与本社出版科联系 0731-85983029

# 目录

写在前面——001



第5站 冰岛

幸福是一次失败——170



第1站 荷兰

幸福是一组数据——006



第8站 英国

幸福是一项努力之中的工作——292



第6站 摩尔多瓦

幸福是身在别处——224



第2站 瑞士

幸福是一种无聊——030



第4站 卡塔尔

幸福是一张中奖的彩票——118



第10站 美国

幸福是回家——366



第3站 不丹

幸福是一项政策——058



第9站 印度

幸福是矛盾——328



第7站 泰国

幸福是不用思考——264

尾声：幸福在哪里？——382

致谢——388

行囊已经打好，食物和必需品都已备齐，冒险即将开始。一个夏日的傍晚，我硬拉上一脸不情愿的德鲁，一同踏上了探索新世界的征途，并盼望能在沿途寻到一些幸福。我坚信幸福就在前面拐弯的地方，关键是拐对弯。

启程不久，德鲁就坐立不安，求我立即掉转头回家。但我却抑制不住内心强烈的好奇，执意前行。前面等待我们的会是什么？是危险，还是奇遇？我必须知道答案。今天我更加坚信，当初要不是巴尔的摩的镇警做出那个有欠考虑的决定，把两个走在主干道上的五岁幼童遣送回家，我也许早已到达心中向往的所在。

喜欢旅游的人，有的是后天养成的习惯，有的却是天性使然。每次想起五岁那年和德鲁那次出师未捷的远行，我心中总是郁结着一股忿忿之情。这股情绪随着岁月的流逝逐渐消散，但待我进入大学之后又死灰复燃，且改头换面，来势更加汹汹。我迫不及待想看看外面的世界，而且最好是不用自己花钱，全由别人付账。可怎么才能实现这个愿望呢？我没有生钱的手艺，正义感也不是很强，甚至脾气还有点阴郁。想来想去，我最后决定，做一名新闻记者。

于是我成为了美国国家公共广播电台的一名驻外记者，去了伊拉克、阿富汗、印度尼西亚等一些国度。从某种意义上看，这些经历于我大有裨益。我不知不觉遵循了写作的第一定律：把自己的所闻所见一一记录下来。就这样，我拿着笔记本，挎着录音机，满世界转悠，记录下那些陷入绝望之中的可怜人的故事。我发现，苦难深重的国度，悲惨不幸的人民，往往能带来好的故事。他们的遭遇紧紧地牵动着人们的心弦，引人嗟叹。

但有时，这些故事也会让人心情低落。

我不禁暗自忖度，何不打破惯例，不再寻访那些民不聊生的多事之地，而是花上一年时间环游世界，探寻世人未曾发现的幸福国度——那些拥有若干公认的幸福要素的国度，如金钱、乐趣、信仰、家庭以及巧克力。地球之上，每天都有无数“假如”得到验证。假如生活在一个富得流油，不用交税的国家，你会幸福吗？假如生活在一个把失败视为一种选择的国家，你会幸福吗？假如生活在一个民主发达到每年投票七次的国家，你会幸福吗？假如生活在一个不让你做白日梦的国家，你会幸福吗？

我此次旅行的目的，便是找出这些问题的答案。而这一被认为是头脑发昏的尝试，其结果尽在你手中握着的这本书里。

我生于一九六三年，同一年诞生的还有笑脸图案——来自马萨诸塞州伍斯特市的美术设计师哈维·鲍尔于一九六三年发明了如今誉满全球的黄色咧嘴笑脸。起初鲍尔只想设计一个图案为一家保险公司的员工们打气，却不曾料想，打那以后，笑脸图案一跃成为没心没肺的

典型美国式快乐的象征。

可是，鲍尔的神奇笑脸却从不曾博我开怀一笑。我从来就不是个乐天派，打小如此。小时候，我最喜欢的卡通人物是《小熊维尼》中的小驴屹耳<sup>①</sup>。

而在人类历史的长河中，我这样悲观的人并不少见。幸福，于这一时，于这一世，都只为神仙和寥寥几个幸运儿独享。如今，人们开始以为幸福已是唾手可得，到头来却发现这只是美好的愿望而已。因此，我和芸芸众生一样，都为一种特殊的现代病——“因为不幸福而不幸福”所折磨。这个词出自历史学家达林·麦克马洪之口，听着滑稽，却绝非玩笑。

也正因此，我与众人一样，努力与这一疾病抗争。励志类书籍我读一本爱一本，家里书架上的书已是堆积如山，摇摇欲坠，如同一座与“个人存在焦虑”奋战到底的纪念碑。这些书时刻提醒着我，幸福就在你的内心深处，若不能感受到它的存在，只是挖掘的深度不够而已。

这些励志书中的道理无不言之凿凿，仿佛个个不证自明。其实真相只有一个：这些所谓道理都是一派胡言。幸福并非深藏心内，却是来自心外，而这内外之间的分界线也并不如所想的那么清晰。

已故英国哲人艾伦·沃茨在一场主题为东方哲学的精彩演讲中用了这样一个比喻。他说：“当我画出一个圆，大多数人会说这只是个圈，还有人会说是盘子或是皮球，极少数人认为这是个洞。人们往往倾向

---

<sup>①</sup>屹耳（Eeyore），一头过于冷静且悲观、自卑、消沉、消极的驴子，它觉得整个世界都是一个十分阴沉而处于宿命论下的地方。



于从内部属性，而不是外部环境来对事物下定义。但实际上，内外缺一不可——若没有‘外’，也就无所谓‘内’。”

换言之，我们身处何处，决定了我们是谁。

说到“何处”，不仅是指身处的环境，同时还涵盖了文化的大环境。文化是一片海，我们畅游其中。这片海无边无垠，浸淫万物，以至我们身处其中而不自知。其实，走出来，置身其外，比你想象的要重要得多。

说着说着，便不自觉将地理和幸福相提并论了。我们常说寻找幸福，寻找满足，就好像幸福和满足实际存在于这个世界，从地图上就能够找到一样。只要拿对地图，掌握正确的导航技术，便可到达。好比在加勒比岛游玩的人，脑中若是闪过“我在这里过得很幸福”的想法，就一定能理解我的意思。

而帘幕之后躲着的，就是那让人心向往之，却又若即若离的小愿望，叫作天堂。它时不时冒出来，挑逗我们蠢蠢欲动的心。柏拉图凭空想象出“万福之岛”大西洲。岛上洋溢着幸福与快乐，繁锦如鲜花，温暖似加勒比海的海浪。而十八世纪之后，人们开始相信，伊甸园这一《圣经》里描绘的天堂其实真实存在着。它就坐落在底格里斯河和幼发拉底河的交汇处，在地图上便能找到，即是今天的伊拉克。多么讽刺。

为寻找幸福胜境，欧洲的探险者们做好了充分准备，甚至还学习了亚拉姆语——耶稣的语言。而我，当踏上寻找天堂的征途时，说的却不是亚拉姆语，而是另一门晦涩的语言——“幸福语”，这是新兴的幸福学说的传道者们口中的现代祷词。我不断温习诸如“积极情感

效应”和“快乐适应性”之类的术语；随身携带的不是《圣经》，而是几本孤星旅行指南，以及一个坚定的信念：“人的目的地永远不会是一个地点，而是一个新的视角。”正如亨利·米勒所言。

就这样，在迈阿密一个迷蒙的雾天里（在一些人眼里，大雾天就仿若天堂），我抓起行李，推开家门，踏上了幸福旅途。其实，就连我自己都认为这只是徒劳，并不比当年那个到处乱跑的五岁小孩高明多少。作家埃里克·贺佛尔说过：“追逐幸福便会失去幸福。”没关系。我本来就不幸福，再无可失之物。

第一站

荷兰

幸福是一组数据

**The Netherlands**

Happiness Is a Number



瑞士 Switzerland

人类总是靠观察他人的欢愉行为来获得自己在精神上的愉悦感，这是天性使然。也正因如此，色情业和咖啡馆得以长盛不衰——美国人热衷于前者，欧洲人则善于经营后者。但食物和咖啡却与此无关。我曾听说特拉维夫市有一家咖啡馆不供应食物和饮料，服务生给顾客端上空盘子空杯子，却为子虚乌有的食物收费。

咖啡馆如同戏院，顾客置身其中，既是观众，又是演员。我在鹿特丹的繁华地带找到一间上好的咖啡馆，离我的酒店只隔一个街区。这间店很宽敞，却又不乏温馨；消费不低，装潢却略显陈旧。那木质地板虽雅致，却似乎有些年头没有上过光了。这是那种可以花上好几个小时慢慢啜饮一杯啤酒的地方——我猜大多数人就是这么做的。

咖啡馆里人手一支烟，我也点上一支小雪茄，加入其中。这地方有一种魔力，让你觉得每一分每一秒都很是金贵。为了给自己找点事做，我开始仔细观察起许多微小的细节。我注意到一个坐在吧台高脚凳上的女人，她双脚垂下来，搭在旁边的扶栏上，形成一个小小的拱桥，随着人来人往或举或放。

我点了一支特拉比斯特啤酒。酒入口是暖的。我一般不爱喝温热的啤酒，但这支却很讨我喜欢。咖啡馆里到处是荷兰人开怀的咯咯笑声，让我不由得感到一种说不清道不明的亲切。突然，我茅塞顿开，原来荷兰话听上去就像倒过来说的英语——后者我可听得多了：数字化时代尚未到来之时，我常在一台电视机大小的开盘式录音机上为美国国家公共广播电台的节目编辑卡带，而倒放磁带是雷打不动的惯例。此刻，我坐在这咖啡馆里，抽着小雪茄，喝着温热的特拉比斯特啤酒，突发奇想：若是把荷兰话录下来，也倒退播放，会不会正是纯正的英语？

现在你能下结论了：我就是个闲人，一个有着大把空闲时间的闲人。这也是欧洲咖啡馆的精髓所在：毫无节制地坦然挥霍时间。难怪世上最伟大的哲学家大多来自欧洲。他们泡在咖啡馆里，思想如脱缰野马般飞速驰骋。偶尔灵光一现，某个全新的哲学学派——例如存在主义——便应运而生。但我这次来欧洲却不是为了创立什么新哲学学派，至少，并不完全如此。我的目的是找寻——找寻幸福，法语中有词形容曰“la chasse au bonheur”，即猎取幸福。

我精心挑选了一位采访对象——荷兰教授吕特·费恩霍芬，研究幸福的鼻祖。费恩霍芬教授主持着一项叫作“世界幸福数据库”的研究。这并不是玩笑，什么能够带来幸福，什么不能带来幸福，费恩霍芬都无一遗漏地从人类现有的知识库中找出，并全部收录在这个幸福数据库中。而我最关心的问题——全世界最幸福的地方，也能在其中找到答案。如果幸福地图真的存在于世，费恩霍芬便一定能把它找出来。

我依依不舍地离开咖啡馆，回酒店吃晚餐。

酒店的餐厅小而温暖——荷兰人总能把屋子侍弄得暖暖和和。我点了份芦笋汤，味道不错。服务生在撤走盘子的时候对我说：“现在你可以来一些 inter-course<sup>①</sup>”。

“什么？”“intercourse。你可以来一些 intercourse。”

我不由地想，哇，荷兰人真是相当开放啊。但我很快便反应过来，他说的完全是另外一回事，他想说的是“间隔菜”。

“好的，”我于是释然，“请上。”

---

<sup>①</sup>此处服务生把“between courses”（两道菜之间的间隔菜）说成 intercourse（性交），才有此误会。

之后，我便享用到了我的“intercourse”。我坐在范·瓦尔苏姆酒店的餐厅里，不慌不忙，不缓不急，吃得很是尽兴。小啜几口啤酒，眼神迷离，只等服务生端来烤三文鱼——这道菜一上，就意味着我的“intercourse”结束了。

第二天一早，我乘地铁前往圣地：世界幸福数据库。平时我怎么也不会把“幸福”和“数据库”联系到一起，但这次不同了。世界幸福数据库是我朝圣的必经之路，是通向梵蒂冈、麦加、耶路撒冷和拉萨等圣地的密钥。只需轻点鼠标，不费吹灰之力，便能了解幸福的秘密。这些秘密并非得自腐旧的故纸堆，而是源自现代科学；承载它们的不是羊皮卷，而是电脑硬盘；记载的文字也不是亚拉姆语，而是我们这个时代的语言：二进制码。

出了地铁，再穿过几个街区，便是我的目的地。可一看到心目中的圣地，我却有如被迎头泼下一瓢凉水。这所拥有世界幸福数据库的高等学府，怎么看上去更像是郊区的商务别墅，哪里像存储人类幸福知识的幸福中心？为了摆脱这种感觉，我开始自我反思。我在期待什么？奥兹国<sup>①</sup>的巫师，威利·旺卡，还是上蹿下跳高声唱着“我得到了，我得到了，幸福的秘诀”的奥柏·伦柏<sup>②</sup>？不，当然不是这些。可这个地方如此死气沉沉，的确大大出乎我的意料。若多一些灵动的快乐，少一些死板的数据，那该多好。

---

①奥兹国，童话《绿野仙踪》中的魔法国度。

②威利·旺卡，奥柏·伦柏，童话《查理与巧克力工厂》里的人物。

我穿过一条毫不起眼的长廊，敲响了一扇毫不起眼的办公室门。一个带着荷兰口音的男声让我进去。就是他了——幸福博士费恩霍芬。费恩霍芬教授刚逾天命之年，蓄着一把灰白胡须，双眼明亮，透出奕奕神采。他一袭黑衣黑裤，干净利落，并不显得怪异，反倒给我一种似曾相识的感觉。很快我便找到了原因：教授酷似荷兰版的罗宾·威廉姆斯<sup>③</sup>——同样精力旺盛，同样爱像顽童一样咧嘴大笑。他噌的一下从椅子上站起来，伸出一只手，并递过名片，上书“费恩霍芬，幸福学教授”。

费恩霍芬教授的办公室和普通教授的办公室没什么两样，书本和文件到处堆着，虽不凌乱，却也算不上整洁。我留意到，办公室里并没有贴什么笑脸图标。教授给我沏了一杯绿茶，然后缄口不言，等我发问。

我一时竟不知如何开口。作为一名记者，我进行过成百上千次采访，采访对象不乏国王、总统、总理级别的大人物。然而这一回，坐在这里，面对着这位和蔼可亲，酷似罗宾·威廉姆斯的荷兰教授，我竟开不了口。在我脑中，那个迫切渴望获得宁静的自我却在大喊：“费恩霍芬教授，你运算过那么多数据，你一辈子都在研究幸福，快告诉我，快告诉我幸福的公式！”

可我把到嘴的话咽了回去，多年积累下来的职业习惯告诉我，要和采访对象保持距离，要将个人情感置之度外。此时的我就像是下班的警察，即使同家人去餐馆吃晚饭，还仍不忘环顾四周，搜寻可疑

---

<sup>③</sup> 罗宾·威廉姆斯 (Robin Williams)，美国著名影星，曾多次获得奥斯卡大奖。

分子。

我平息了自己激动的灵魂，定了定神，耍了一个记者和想摆脱约会尴尬场面的女人惯用的小花招。我说：“费恩霍芬教授，谈谈你自己吧。你是如何开始研究幸福的？”

教授向后一靠，乐于回答这个问题。二十世纪六十年代之时，费恩霍芬刚刚成年。他的大学同学个个吸食大麻，穿印有切·格瓦拉头像的T恤，大谈理想社会。费恩霍芬本人也吸食大麻，但从不把切·格瓦拉穿在身上。在他看来，东欧并非十全十美，更算不上是“理想社会”。为什么要以制度来评判一个社会呢？他想，为何不能将社会成员的幸福度作为评判标准？少年费恩霍芬的偶像不是切·格瓦拉，而是十九世纪一名不善交际的英国律师，叫作杰里米·边沁。边沁是英国功利主义哲学的创始人，他坚信社会的目的是达到“大多数群体的最大幸福”。如果有卖印有边沁头像的T恤，费恩霍芬一定乐得买一件穿穿。

费恩霍芬教授研究的领域是社会学。在当时，社会学研究的对象非常狭窄，仅为病态型社会和功能失调型社会。心理学作为其孪生学说，研究的则是病态型心理。年轻气盛的费恩霍芬却反其道行之，研究起健康心理与幸福社会。一天，费恩霍芬怀着忐忑但坚定的心情敲开了导师家大门，礼貌地询问是否可以对幸福进行研究。他的导师，一位一板一眼、学术底蕴深厚的学者，却让他赶紧打消这个念头，闭上嘴，从此不要再提。诚然，将幸福作为学术研究的对象，实在有碍学术的严肃性。

虽被导师责骂，费恩霍芬离开时，心中却兴奋异常。他摩拳擦掌，



准备要干一番事业。而这位年轻的荷兰毕业生当时并不知道，也不可能知道，全世界正孕育着一次学术突破，在社会学家们的努力下，一门新兴学科即将问世，也即是如今的幸福学。时值今日，费恩霍芬已经跻身于这一领域的最前沿阵地。幸福学研究者每年出炉成百上千篇研究论文，成立幸福学研究会，还创办了幸福学期刊（由费恩霍芬主编）。加利福尼亚的克莱尔蒙特研究生院甚至开设了积极心理学的硕博点——积极心理学即是幸福学的别称。

然而，费恩霍芬的一些同事却沿袭了他导师当初的观点，认为研究幸福学实在愚不可及，纯粹是误入歧途。但他们却无法对费恩霍芬的光芒视而不见：如今，他的研究成果已是尽人皆知，为期刊和学术界广泛引用——这足以证明费恩霍芬在学术领域的重要地位。

诚然，人类对于幸福的追求由来已久。古希腊人与古罗马人就曾致力于此。亚里士多德、柏拉图、伊壁鸠鲁等哲人也曾为研究这些永恒的问题而挥洒汗水：什么是理想的生活？愉悦和幸福是否有区别？何时才能发明出室内卫生间？

再后来，希腊人和罗马人的研究有了追随者：一群来自遥远的北方的肤色苍白的男人。这些人总是花大量时间泡在咖啡馆里，思索生活中那些令人纠结的困惑。他们之中有康德、叔本华、米尔、尼采，以及之后的拉里·戴维。对于幸福，这些人也有自己的一家之见。

还有宗教。宗教自古以来便以指引人们走向幸福和极乐为最终目的。一切宗教都引导其追随者通过各种方式——恭顺，默想，祈祷，或是犹太教和天主教所倡导的负罪感，来追求现世或是来世的幸福。