

简朴生活
活出精彩

sustainable Happiness

我们是怎样遗失了真正的幸福？

又该去哪里找回它？

本书是对幸福本质的思考。

可持续 的 幸福

[美] 莎拉·范·吉尔德等 编著

王漪虹 译



可持续 的 幸福

[美] 莎拉·范·吉尔德等 编著
王漪虹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

可持续的幸福：简朴生活，活出精彩/(美) 吉尔德等编著；王漪虹译. --北京：华夏出版社，2016. 6

书名原文：SUSTAINABLE HAPPINESS

ISBN 978-7-5080-8815-0

I. ①可… II. ①吉… 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(2016)第 101580 号

Copyright © 2014 by YES!Magazine

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2015-3241 号

可持续的幸福：简朴生活，活出精彩

作 者 [美] 莎拉·范·吉尔德 等

译 者 王漪虹

责任编辑 梅 子

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市少明印务有限公司

版 次 2016 年 6 月北京第 1 版

2016 年 9 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 开

印 张 5

字 数 80 千字

定 价 28.00 元


华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010)64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。



1974



谨以此书献给我们的朋友
民谣传奇彼得·希格（1919-2014）
民权偶像文森特·哈丁（1931-2014）
是他们穷毕生之力
使我们每个人都能够幸福

美国 | 黄石国家公园

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



土耳其伊斯坦布尔 | 塔克西姆广场

序：

萨拉·范·吉尔德

也许你并不觉得意外，但读者告诉我们，他们十分钟爱 *YES!* 杂志及 *YES!* 网站上有关幸福的话题，他们将这类文章不断转载。《可持续的幸福》精选了我们（也是读者们）最爱的文章。

本书是对幸福本质的思考。事实证明：共享能使可持续的幸福效果翻倍；当个人、家庭、社会以及自然世界都能兴旺发展时，可持续幸福的花朵就会盛放。

你是不是还在想方设法丰富人生、深化幸福？本书将教授给你有理有据的方法。你是不是也想建立和谐的睦邻关系？本书里有最好的观点与最实用的招数。那你想不想知道，在我们的社会里，自然福祉与人类福祉，哪个在前哪个在后？本书含有大量的组织与活动资讯。

数年来，*YES!* 杂志刊登了许多有关幸福的感人故事。1996年，我们的第一期刊物出版问世，该期杂志以摒弃过度消费而实现自由为主题。许多家庭深陷过度消费的窘境，而这同时也导致了社会的不平等，以及地球生态环境超负荷。正因如此，我们一直在刊登有关美好人生、新经济、持久两性关系、新睦邻关系、新型工作、快

乐家庭以及可持续的幸福的话题。我们最受欢迎的文章是《科学证实的幸福十法则》(详见第2章)。

当我们在 YES! 杂志及网站档案库中挑选本书所需的文章时,我们几乎要被可选的文章淹没了。甚至就在截稿前几天,我们还在纠结到底要舍弃掉哪篇文章才好。欲查看更多相关文章,请访问以下网址: www.yesmagazine.org/happinessbook。

而我们之所以能有这么多备选文章,全都归功于那些为 YES! 供稿的作者们(详见本书最后的供稿人)。当然,我们优秀的编辑团队也必不可少,是我们的编辑发掘并培养了这些杰出的作者,并和作者们携手打造了这许多有影响力的作品。他们包括翠西·勒费尔霍尔茨·邓恩、克里斯塔·希尔斯托姆、布鲁克·贾维斯、麦德林·奥斯特兰德、道格·皮博、瓦莱丽·施洛瑞德以及詹姆士·特里马科。

在前任资深编辑麦德林·奥斯特兰德的协助下, YES! 网站编辑克里斯塔·希尔斯托姆承担了本书各章节的编辑工作。YES! 创意总监翠西·勒费尔霍尔茨·邓恩最先提出了本书的雏形,并与贝雷特·科勒出版社的设计团队一起完成了本书封面及内文插图。YES! 媒体宣传经理苏珊·格里森负责本项目的管理工作,实习生吉米·麦高盖恩及丹娜·邓格麦德从旁协助。实习生利兹·普莱增特、茉莉·腊斯克和劳拉·加西亚对书稿进行了校对。印制编辑瓦莱丽·施洛瑞德和道格·皮博完成了引文的版权清理工作。读者开发总监罗德·阿拉卡其以及 YES! 执行总监弗兰·科滕一路鼓励我们。新责任编辑迪安·佩顿及时接手了杂志社的大部分工作,为我腾出





了足够的时间编辑本书，并完成本书简介部分的撰写工作。

作为一家非盈利性杂志社，YES! 杂志能够发扬壮大，全赖我们卓越的员工团队。除了前面提到的团队成员外，YES! 杂志社的员工包括：克劳西亚·寇帕斯、冯静、德里克·星子、迈尔斯·约翰逊、宝拉·墨菲、吕贝卡·纳米迪、伊冯·里韦拉、奥德丽·沃特森和迈克尔·温特。在这里，我们还要向董事会以及 5000 余位捐赠者致以诚挚的谢意，是他们成就了这本书。同时，这也是我们与“盈利性的”贝雷特·科勒出版社的二度合作，衷心感谢他们的专业与诚信。特别感谢贝雷特·科勒出版社社长兼出版商史蒂芬·皮埃尔塞提自项目伊始给予我们的指导与编辑反馈；编辑部主任吉恩·西瓦苏布拉马尼亚姆敦促我们按进度推进项目；还要感谢所有和我们一起为本书顺利出版做出努力的人们，谢谢大家。

我们还想感谢本领域的领军机构代表为我们提供建议与意见，其中包括平民运动策略中心、健康心灵调研中心、服务空间，以及加利福尼亚大学伯克利分校的至善科研中心；还要感谢幸福同盟联合创始人约翰·德·杰拉夫、社会与情绪学习领域的领袖人物史蒂夫·阿诺德。感谢你们激励我们不断前行，感谢你们为 YES! 杂志及本书所做出的贡献。

YES! 杂志社联合创始人兼总编辑

萨拉·范·吉尔德

2014 年 6 月于华盛顿

目录：

Contents

简介 | 我们怎样遗失了真正的幸福？又该去哪里找回它？

莎拉·范·吉尔德 / 001

第一部分 | 我们对真正的幸福了解多少？

简介 / 021

第1章 简生活运动史

罗曼·卡纳里克 / 024

第2章 科学证实的幸福十法则

杰恩·安琪儿 / 030

第3章 谁花钱买便宜货？

安妮·里奥纳德 / 034

第4章 为什么在公平的社会里每个人都更幸福？

布鲁克·贾维斯、理查德·威尔金森访谈 / 041

第5章 合作与分享是我们的天性

安妮·里奥纳德 / 046

目 录：

Contents

第6章 为什么打招呼那么重要？

安卡亚·温德伍德 / 049

第二部分 | 幸福实践篇——如何获得幸福

简 介 / 053

第7章 这是你的人生——要用心对待

马修·李卡德 / 056

第8章 放松一下：过一个科技安息日

艾丽卡·寇思娜 / 062

第9章 戒瘾，重拾亲密关系

丹·马赫 / 065

第10章 抛开烦恼，找一份你热爱的工作

罗曼·卡纳里克 / 069

第11章 听从你内心的召唤（哪怕它令你心生畏惧）

尚依·哈耶斯 / 074

第12章 与爱的人共享美食

凯瑟琳·古斯塔夫森 / 078

目录：

Contents

第 13 章 选择感恩

杰里米·亚当·史密斯 / 083

第三部分 | 可持续幸福与充满爱的社区

简介

/ 091

第 14 章 天赋的故事

帕娜妮·博格斯 / 093

第 15 章 治愈，而非惩罚

法尼雅·戴维斯 / 096

第 16 章 隐藏在你身边的宝藏

约翰·麦肯奈特 彼得·布洛克 / 101

第 17 章 如何设计令你幸福的街区

杰伊·沃贾斯博 / 107

结识邻里的五种方法

萝丝·查平 / 109

第 18 章 爱心接力餐厅的感恩课

帕维特拉·梅赫达 / 111

目 录：

Contents

第 19 章 大森林教会我幸福的全部

范达娜·席瓦 / 114

野雁

温德尔·贝瑞 / 119

结 语 | 可持续的幸福能改变世界的十种方法 / 121

注 释 / 128


供稿人 / 139

书 评 / 145

简介

我们怎样遗失了真正的幸福？
又该去哪里找回它？

劳拉·范·吉尔德





比利时 | 布鲁日



哪里找回它？

我们怎样遗失了真正的幸福？又该去

在过去的一个世纪里，幸福令我们困惑不已。这并不是件小事。我们从事什么工作？我们愿意舍弃什么？我们如何支配金钱与时间？这一切都源于我们如何定义幸福。

对幸福的困惑绝不是凭空出现的。广告商们砸下数十亿美元营造幸福的幻象：你拥有的东西越多，生活就会越幸福。而所有政治阵营的政策专家团也都在大肆宣扬经济增长能够带来幸福，有商业利益的政党尤甚。这些都只是伪造的希冀，甚至会损毁可持续幸福的前提。

可持续的幸福是建立在健康的自然环境和活跃且平等的社会环境中的。这种幸福历久弥新，经得住顺境与逆境的考验，因为它的出发点是人类的根本需求与愿景。它没有速成法，也不能通过牺牲他人的幸福来实现。

好消息是，可持续的幸福不必以我们赖以生存的地球作为代价就可以实现，而且每个人都能够拥有它。当每个人都能得到最基本的物质保障时，更多物品并不是获得幸福的关键。

实际上，我们无须用尽地球资源，疯狂地生产那些貌似能够使我们快乐的物品。我们也不需要工人们在血汗工厂里制造廉价商品去满足人们无尽的占有欲……

研究显示，可持续的幸福源自其他一些事物。我们需要有爱的关系、蓬勃兴旺的大自然与人类社群、有意义的工作机会，以及一些简单的习惯，例如感恩。可持续幸福的定义就是这么简单，所以我们真的能够完全拥有它。

美式幸福简史

在美国，消费并非一路至上。直到 20 世纪 20 年代，消费文化才真正崛起。那时，商业巨头们忧心忡忡，他们担心美国人民已经满足了，人们已经有了他们想要的一切消费品。^[1] 企业高管和重商政客们认为，一旦人们不再努力工作，不再购买更多的商品，而是选择花时间和精力享受人生，那么经济发展必将大大衰退。

于是有了弗洛伊德主义心理学家投身广告传媒行业，他们不断撩动人们的欲念，他们将人类对地位、爱情、自尊的需求与新“消费主义信条”系到了一起。^[2]

就在 1929 年经济大萧条前不久，赫伯特·胡佛总统在经济报告中称：“欲望几乎是无止境的。一个欲望得以满足，接踵而至的就是下一个欲望。我们面前是广阔的天地；新的欲望越快被满足，更新的欲望就来得更快……藉由广告营销和其他促销手段，依靠科学事实调查证明，靠精心创造的消费能拉动生产……这样我们就能够继续开展更多的活动。”^[3]

现代广告业全面重塑了幸福的定义。弗洛伊德学派心理学家欧内斯特·迪希特正是众多投身广告事业的心理学者之一。他表示：“在一定程度上，人类的需求与欲望需要不断地被刺激。”^[4]

他们的战术成功了。今时今日，一部 iPad、一场旅行或是一

