

喜悦一阵从心底吹起的风，如果我们能学会感知这份心间的神奇律动，便可乘风旅行至任何我们神往之处。



喜
悦
之
路

LES
CHEMINS
DE LA JOIE

Isabelle
Fillozat

法伊莎贝尔·菲约扎著 曹淑娟译 郑园园译审

生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司



喜悦

之

LES
CHEMINS
DE LA JOIE

Isabelle
Filliozat

路

[法] 伊莎贝尔·菲约扎 著 曹淑娟 译 郑园园 译审

生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright©2019by Life Bookstore Publishing Co.Ltd

All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

LES CHEMINS DE LA JOIE by Isabelle Filliozat ©2016 by Editions Jean-Claude Lattes.

This Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency.

图书在版编目(CIP)数据

喜悦之路 / (法) 伊莎贝尔·菲约扎著; 曹淑娟译

· 一 北京: 生活书店出版有限公司, 2019.4

ISBN 978-7-80768-242-4

I. ①喜… II. ①伊… ②曹… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第102811号

策划人 李娟

责任编辑 冯语嫣

译 审 郑园园

装帧设计 视觉共振设计工作室

封面插画 潘若霓

责任印制 常宁强

出版发行 **生活书店** 出版有限公司

(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2017-4130

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 万卷书坊印刷(天津)有限公司

版 次 2019年4月北京第1版

2019年4月北京第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张10.375

字 数 138千字

印 数 00,001-10,000册

定 价 48.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

目录

2 前言

10 喜悦是什么?

体内动态平衡 · 16

表达 · 23

亮闪闪东西的价值 · 39

“良好的振动”与呼唤融合 · 47

心灵的揭示者? · 51

喜悦是一种情绪 · 21

从愉悦到喜悦 · 35

伽马波 · 44

我们振动着 · 54

60 关系、联系、归属

- 我们是社会性的动物 · 63 振动同步进行 · 65
- 唱歌和同步 · 69 灵修的内在之火 · 74
- 一起吃喝 · 80 聚会狂欢 · 84
- 当个人历史与集体历史相契合 · 89
- 打开视野，属于地球 · 93 渴望归属 · 95
- 在一起，我们更强大 · 98 群体的影响 · 101

108 身份轴

- 生长的冲动 · 111 心流 · 114
- 自我实现 · 116 我的韵律会是什么? · 119
- 这是我的成功吗? · 121 少有人走的路 · 124
- 工作是健康 · 135 一美元不是一美元 · 142
- 我去哪儿? · 145 人类的独特：自由意志 · 149
- 体现价值 · 160 走出我们的舒适区 · 163
- 限制万岁 · 168 我害怕，我们走吧! · 169
- 我背包里有什么? · 173 当后视镜吸引住了我们 · 174
- 喜悦是选择的向导 · 180

188 有意识地活在当下

赞叹 · 191

城市还是乡村? · 193

优先考虑与自我的接触 · 195

停留在图像上, 意识到时间的流逝 · 196

协调一致 · 198

哎, 奶奶, 我的羊毛衫扎人! · 201

吃, 动 · 204

懒惰与基因有关吗? · 211

站起来! · 214

在阳光下喜悦, 在暴风雨中同样喜悦 · 218

224 喜悦的信使

多巴胺 · 226

内啡肽 · 232

催产素 · 233

睾丸素 · 236

雌激素 · 238

肾上腺激素 · 240

褪黑激素 · 241

5-羟(基)色胺 · 243

百忧解和阿斯巴甜 · 246

肠道 · 249

当愉悦损害了喜悦 · 257

有利于喜悦的饮食 · 262

您怎么样? · 264

266 喜悦教育

跑、跳、动…… · 268

独自一人! · 271

授之以渔而不是鱼! · 273

危险是安全的保证 · 277

交流并且构建回忆 · 281

日程表 · 284

接受孩子表达喜悦的方式 · 287

奖励即是惩罚 · 290

我们躺在已有的荣誉上了吗? · 294

学习的喜悦 · 297

注意所有人的能量库! · 304

结论 · 300

爱与成长 · 308

参考书目 · 314

266 喜悦教育

- 跑、跳、动…… · 268
- 授之以渔而不是鱼! · 273
- 交流并且构建回忆 · 281
- 接受孩子表达喜悦的方式 · 287
- 我们躺在已有的荣誉上了吗? · 294
- 注意所有人的能量库! · 304
- 独自一人! · 271
- 危险是安全的保证 · 277
- 日程表 · 284
- 奖励即是惩罚 · 290
- 学习的喜悦 · 297

结论 · 300

爱与成长 · 308

参考书目 · 314

前言

我是幸福的，非常幸福。正因感到如此幸福，我笑了。是什么让我满怀喜悦呢？乍一看，并没有什么特别的事。我站在巴黎里昂火车站发车点的公告栏前面，和其他人一样耐心地等待着。我想到目前自己正在写的这本关于喜悦的书，于是决定探究一下自己在火车站台上感受到的情绪。我从关注内心的感觉开始，吸气、呼气，感受细胞的运动和身体的振动。我感到自己活着，于是心中充满喜悦。关于喜悦，《拉鲁斯词典》(*Le dictionnaire Larousse*)给出的定义为：喜悦是指愉悦的感觉、满意的状态。L'internaute.com 网站则认为：喜悦与欲望得到满足有关，是内心的一种情绪。那么喜悦是一种感觉、一种状态，还是一种情绪？如果说它是一

种情绪的话，那么它真的与欲望的满足有关系吗？在第一章里，我们会发现，要了解自己的生活，显然不能总是依靠词典——将我们语言里的字词编成目录的院士似乎漏掉了与情绪相关的东西。而在这部作品中，我们会关注喜悦这种情绪。词典编纂者不喜欢情绪这个词，对于他们当中的大部分人来说，情绪仍然意味着“混乱的状态”，但它的确是我们机体的一种适应反应。喜悦是一种情绪。它让我们心跳加速、身心激动。它激活了我们的身体，让我们想要唱歌、跳舞、互相靠近。我们所有人都能体会到，喜悦是身体上的感觉！我试图给出自己的定义：“喜悦等于感受到生命意义的情绪。”“意义”这个词会令人同时想起意思、方向、感觉。当我们聚集在

一起，当我们在人群里有自己的位置，当我们感觉到自己有用的时候，我们会充满喜悦。将大家团结在一起的关系让我们的生命变得有意义。我们会在第二章中展现这种归属感。存在，意味着自我实现。当我们大步向前，当我们成功实现了自己的目标，当我们的行动有了指引，当我们的生命有了方向时，我们会高兴地跳起来。我们会在第三章中谈论我们的身份和自我实现。当我们借助于身上的感觉传感器觉察到自己的生命律动时，能体会到喜悦。此时此刻，我们只需要感觉到自己活着，就是幸福的。在第四章里，我们会共同体验活在当下。

在大脑里有了这个规划后，我开始进一步地观察发生在自己身上的事情。要找出我在站台上感受到的喜悦源于哪儿，我需要往前追溯。昨天，有九百多人来洛里昂听我的演讲，并跟我一起分享了一段激动时刻。我喜欢和这些观众进行交流，聆听他们的问题并给予回答。我喜欢在上台之前做准备，调整声音，伸展四肢，活动身体，静下心来思考并敞开心扉。我准备讲座的过程有点儿像田径运动员准备一场比赛，都是为了有最好的表现。当前的文化总是劝导我们去寻求舒适和不费力。的确，现在

有了麦克风，所以我们不需要像过去那样进行严格的发音练习。但是与舒适地使用麦克风相比，这些练习更能带给我喜悦。喜悦更多地源于努力、工作，而不是成功。我存在，我实现自我。我在回顾自己从年轻时一直到现在所走过的道路时发现年轻时的我十分害羞，身体也不灵活，经常被大家忽略。放任自己不做任何努力是很舒服的事情，但是喜悦产生于自我展示(exposition de soi)、探索(exploration)、表达(expression)……这些词的前缀“ex-”代表着向外，它给我们指明了道路，我们也就此开始了身份和自我实现之探索。昨天晚上，我焦虑地看着大厅挤满了人，但很开心。我喜欢开始讲话之前怯场的感觉。数量众多的信念阻碍我们前行，促使我们隐藏自己，畏首畏尾，隐忍克制以避免失败。倾听自己的恐惧并不意味着放弃。我喜欢看见、遇见这些观众。我喜欢听到大家笑、看到他们哭，并用我的话语触动他们的心。我喜欢和他们一起颤动。在签名会期间，与读者的交流令我感动。我感觉自己正处在合适的位置上，做着合适的事情。所有的这些相遇都增强了我的归属感，而这是喜悦最重要的方面。

归属、存在、感觉到活着……它们是构成喜悦的三个

部分。因此，今天早上我有足够的理由感受到喜悦。只是，本来今天飞行员的罢工是会破坏我的心情的。黎明时分我收到一条手机短信，通知我巴黎—马赛的航班取消了，这个消息使我的压力荷尔蒙喷涌而出，令我惊慌失措……

停！旅行计划受阻，难道我应该因此气恼吗？面对眼前的这些状况，泰然处之和旷达超脱是重获自由的关键。我坐下冥想以期重新找回平衡和平静。我不会让自己的内心状态受制于环境！在第四章里，我们会发现当自己面对各种事件时，应该如何保持或重获自由。今天早上，我对自己说这种突发情况可能具有某种意义。例如，它可能会让我有一个意想不到的邂逅。我决定接受将要发生的一切，迎接真实的当下。冥想让我保持开放、专注的心态而不是将自己封闭在沮丧和气愤中。我松了一口气。喜悦是一种内在的状态。它并不源于幸福或不幸的环境，而是源于我们处理这些状况的方式。

一旦恢复了内心的平静，我就开始上网寻找解决办法。第一架飞机会把我带到巴黎，但之后……我预订了一个高铁座位，但是从奥利机场到里昂火车站，乘坐公共交通工具也得花一个多小时的时间……时间太长。这

时我发现搭乘摩托车的士只用半小时的时间就可以到达。怎么办呢？在选择面前，我们经常紧张不安，有时也会因为要实现“做好的决定”这个目标而一筹莫展。我们在脑中反复盘算着利弊，而此时我们有一个向导——喜悦。生命中最重要并不是成功和失败，而是过程。只要是肯做出的决定就肯定是“好”的决定，因为那是我们能够去体验的唯一决定。喜悦作为感受到生命意义的情绪，是给我们指明道路的内部信号。听从它，我们就会找到自己的生命之路。不论在大方向上，还是在日常选择方面，我们都可以相信它。因此，我稍微操练了一下，让喜悦来做决定，在关于生命方向的那一章里对此有所描述。进行每个选择时，我在心里都默默地合计。飞机？我看到自己在奥利机场等待着不确定的飞机，周围是一群不满又焦虑的旅客，害怕不能顺利到达他们的目的地。火车？强烈的自由感涌现在我心头。因此我选择了火车和摩托的士。我不知道15点40分的航班是否会按时启程，也不知道是否能省下130欧元，但是我的选择让我节省了气力。我没有迫不得已地待在那儿等着法航的通知，抱怨连连，而是经历了一个新的体验——乘

坐摩托车穿行在车水马龙中。探索的需求刻在人类的基因里。任何屈服都会启动肾上腺素和氢化可的松的分泌，使心率加快。然而自由会提高血液循环中的多巴胺水平。有时候我们会因肩上的背包有点沉，所以走得比较慢。一旦克服了各种困难，过去的每段经历都能成为财富。我们将会探索我们的历史对现在产生的影响。

在火车站站台上，我思考了这一切。而且，我肚子也没叫。早上，我给身体补充了必要的能量以保持思维灵敏和精神振奋，包括欧米伽3脂肪酸、复合碳水化合物和蛋白质。我发现如果任凭自己落入酒店自助早餐的陷阱中——虽然里面餐品丰富、多样，但都是工业加工出来的产品——情况就不是现在这样了。自从我在营养领域有所发现之后，就很注意饮食。这些发现详细地记录在我的《美食厨房》¹ (*Bien dans sa cuisine*)这本书里。因此，我带了一些能让我头脑保持最佳状态的食品。在第五章里，我们会遇到激素这个喜悦的信使并且看到什么食物能促进它的分泌。

我在火车上找到自己的座位，打开电脑，记录下

1 Lattès出版社，2012年出版。2014年Marabout出版社以袖珍书的形式再版了这本书，书名改为《厨房里的一点儿意识》(*Un zeste de conscience dans la cuisine*)。

此刻的喜悦。当我停止写作去餐车那儿转一圈时，发现不远处有一个人正在睡觉，我好像见过他……是的，是他！我想起今天早上假设的邂逅，简直不敢相信自己的眼睛。我当时手头正有一件棘手之事，而这个人正是解决问题的关键人物。我们能在同一辆车、同一节车厢相遇，而且只隔两个座位的距离，这是怎样的奇迹啊？我等待着他醒来，我们可以探讨并解决会成为问题的一些事情。喜悦是振动，它促使大家共同奏响伟大的生命交响乐。我们生活在一个振动又紧密联系的世界中。

大家普遍认为，喜悦是孩子的天性，但一个成年人很喜悦却令人生疑。让我们帮助孩子不要弄丢了这种神奇的赞叹能力和这种探索和学习的激情吧！不要让孩子弄丢了这种无须压抑自己、渴望得到爱抚的冲动，让他们唱歌、奔跑、玩耍、跳舞、活动。不要限制孩子，也不要抑制他们去获得生命的喜悦，要帮助他们超越自己的极限，引导他们冲向目标，帮助他们发展同理心、去冒险并实现自我。在第六章里，我们会明确地指出能够让孩子自我发展和快乐学习的基础和方法。在结束这趟喜悦之旅之前，我想说：喜悦，真好！



喜悦是什么？