

TVS

南方电视丛书
www.tvscn.com

在生世的喧嚣中，停下来。在这个安静的环境里，你会重新发现自己。

寻找幸福

阿尔卑斯的另一种生活

The Pursuit of Happiness: Another Way of Living in the Swiss Alps

薄义群 肖琳 著

区念中 摄影

广东出版集团

寻找幸福

阿尔卑斯的另一种生活

The Pursuit of Happiness: Another Way of Living in the Swiss Alps

薄义群 肖琳 著

区念中 摄影

广东省出版集团

广东人民出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

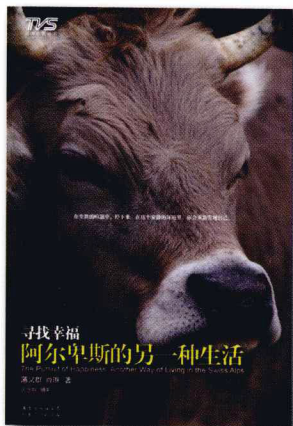
寻找幸福：阿尔卑斯的另一种生活 / 薄义群，肖琳著；区念中摄影. 广州：广东人民出版社，2010.1

ISBN 978-7-218-06325-6

I. 寻… II. ①薄… ②肖… ③区 III. ①风光摄影—中国—现代—摄影 ②阿尔卑斯—摄影集

③散文—作品集—中国—当代 IV. J424 I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第218832号



南方电视丛书

寻找幸福：阿尔卑斯的另一种生活

版权所有 违者必究 本书文、图局部或全部，未经书面许可不得以任何形式转载或翻印

责任编辑 / 柏 峰

装帧设计 / 傅锦文

责任技编 / 黎碧霞

出版发行 / 广东人民出版社

地 址 / 广州市大沙头四马路10号

印 刷 / 恒美印务（广州）有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 22.5

字 数 / 100千字

版 次 / 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-218-06325-6

定 价 / 70.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换

网址：<http://www.gdpph.com> 电子邮箱：sales@gdpph.com







阿尔卑斯山区的野花



山区的石阶路

在尘世的喧嚣中，
停下来。
在这个安静的环境里，
你会重新发现自己

.....



山区郊外的铁铲

五月的阳光泼撒在伯尔尼高原的大地上，敲打着修道院的狭小窗户，斑驳石墙上的一块陈旧木牌雕刻着上面的文字。阿尔卑斯的阳光奔放，但并不猛烈，一个苦行僧在田间挥锄劳作，偌大的修道院空空荡荡，微风偶尔吹来几声鸟鸣，更显山谷的寂静。心里默念着这儿行文字，此情此景，平静的思绪不时泛起阵阵涟漪。

写于瑞士戈姆斯

2009年5月

序

阿尔卑斯的别样生活

像世界任何一个地方一样，乡村和城市的生活截然不同，生活在山区的人们生活尤其如此，在这里，气候、所处海拔高度和与世隔绝的环境都在他们日常生活中扮演着重要角色。

住在阿尔卑斯山区的瑞士人非常贴近大自然。150多年来人们对大自然的热爱始终不减。许多外国和瑞士本国的游客在夏日或冬日到这里来度假、运动、休闲、锻炼以及放松。旅游业给阿尔卑斯地区带来了巨大变化，人们开始大兴土木，修建道路、桥梁和缆车以及大量基础设施，为的就是方便人们登上山峰。

您将会在本书中看到，瑞士仍然有许多与外界隔绝的地方，这里的人们依然过着简朴的生活，他们自己养牛，夏天到山上放牧，挤牛奶，做奶酪。还有一些地方位于高山深处，远离村庄，有些机构在这里研究气候变化。而在一些山谷中，有些农民在不失时机地寻找着机会，销售他们生产的有机产品。

我们相信，在这些艰苦条件下生活的许多人是幸福的。他们在艰辛的岁月中享受着别样的生活。

在本书中您还会看到，瑞士是极具现代化气息及创新力的国家，然而就是在这样一个现代化国家，那些祖祖辈辈生活在乡村和阿尔卑斯山区的人们一直扮演着重要角色。

在此，我要感谢广东南方电视台出版这本富有启迪意义的图书以及同名电视纪录片，让更多的人有机会感受阿尔卑斯山区人们的别样生活。

瑞士驻广州总领事馆总领事

夏伟

preface

Another Way of Living

Like everywhere in the world, the life in rural areas is much different than in cities. Especially, when people live in the mountains, where the climate and the altitude as well as isolation play a big role in the daily life.

Swiss people living in the mountains – the “Alps” – live very close to the nature. This nature has been beloved since about 150 years. A lot of foreign and Swiss tourists come during the summer as well as the winter holiday for sports, recreation, and health care or just for relaxing. The tourism brought enormous changes to the Alps and was also the reason to build roads, trains, cable-cars and a lot of other infrastructures to go up to the highest peaks.

As you will see in the book, there are still a lot of isolated places, where some people live during the summer time with cows and produce milk and cheese. There are also places in the high mountains, far away from any village, where some institutes research about the climate-changes. Or, in the valley, where a farmer searches for new possibilities to sell his organic products.

We believe that a lot of people who live under these uneasy conditions are happy and enjoy their hard and tough life. They have another way of living.

In this book you can see that Switzerland is a very modern and innovative country where traditionally the people in the rural and alpine areas play an important role.

I thank Southern Television Guangdong (TVS) for this enlightening book and the beautiful documentary as a spinoff of the book.

Werner E. Nievergelt
Consul General of Switzerland in Guangzhou

前言

寻找幸福

列夫·托尔斯泰说：“人生就是追求幸福。”

什么是幸福？有人说这是只有傻子和哲学家才会研究的问题。我不是傻子，当然更不敢称是哲学家，那就以常人的心态尝试着去推开这扇“幸福的大门”，哪怕推开一条缝去窥视一下也好。

有必要吗？

《世界是平的》中有这样一段描述：在非洲，瞪羚每天早上醒来时，它知道自己必须跑得比最快的狮子还快，否则就会被吃掉。狮子每天醒来时，它知道自己必须追上跑得最慢的瞪羚，否则就会被饿死。不管你是狮子还是瞪羚，当太阳升起时，你最好开始奔跑。

世界被美国作家托马斯·弗里德曼碾平了。这不是夸张。2008年，一只蝴蝶在华尔街扇动了两下翅膀，金融危机转瞬间席卷全球，国人自然不能幸免。股市从6000点俯冲到了1600点，账户缩水，钱包缩水，资产贬值，紧接着是裁员，减薪，工厂倒闭……在奔小康的道路上，中国人在焦虑中前行：为高价焦虑，为油价上涨焦虑，为孩子

上学焦虑，为找工作焦虑，为钱少焦虑……

我们幸福吗？不知道，但最起码在英国新经济基金会（NEF）发布的“幸福星球指数”上找不到中国。

2009年7月4日，英国新经济基金会发布了最新“幸福星球指数”，根据这一指数，拉丁美洲是全球最幸福的地区，其中该地区的哥斯达黎加是全球最幸福也是最环保的国家。而一些公认的发达国家却无缘前茅，英国排第74位，加拿大排第89位，澳大利亚排第102位，美国则远远地排到了第114位。

全球幸福指数Top10

- 1 哥斯达黎加
- 2 多米尼加
- 3 牙买加
- 4 危地马拉
- 5 越南
- 6 哥伦比亚
- 7 古巴
- 8 萨尔瓦多
- 9 巴西
- 10 洪都拉斯

看了排名，您是愿意做一个幸

福的哥斯达黎加人，还是一个“不幸”的美国人呢？或者另外一个选择：瑞士人？

爱因斯坦的相对论把我们送回到公元2008年11月中的一个夜晚。南方电视台台长区念中一行来到瑞士驻广州总领事聂伟先生家里做客并汇报大型生态纪录片《莱茵河：人与自然的对决》的进展情况。这是一栋临江高层公寓，波澜不惊的珠江在夜色中蜿蜒向东。华灯初上，川流的车辆划下优美的光弧，在这里我们发现广州的夜景别有一番滋味。闲谈中，聂伟先生说在瑞士山区生活着这样一群人：他们收入微薄，居于“陋室”，生活简朴，但是，他们很幸福。“幸福”二字一下子触动了我们的神经，他们为什么生活得幸福？他们的幸福生活又是什么样的？对他们来讲什么又是幸福呢？

在一连串的问号后，系列纪录片《寻找幸福》诞生了。在阿尔卑斯山区我们要去寻找黑塞所描写的那种生活：“生活艰难，并不容易。但您看，夜晚一杯葡萄酒，周日享受欢娱及音乐，就能弥补一切

了。”在托斯卡纳去寻找弗朗西斯·梅耶斯形容的甜美生活；在普罗旺斯去寻找彼得·梅尔笔下的宁静与悠闲；在莱茵河畔去寻找海德格尔期许的“诗意地栖居”。在经历了物质生活的极大丰富之后，他们对幸福的理解也许更有借鉴意义。

为什么要去寻找？也许是因为幸福的感觉似乎已经变成了曾经的记忆，也许是因为忙碌的现代人已经没有时间回味生活，也许是因为我们蝇蚁般地追寻目标却忘记了享受过程……对于我们这些媒体人尤其如此，收视率、收听率、点击率、发行量……一个个阿拉伯数字牵动着所有编辑、记者的神经，我们在努力做大媒体经济这块蛋糕，但似乎却忘记了媒体的社会责任。除了一味满足迁就受众的爱好，除了娱乐大众，除了每年的赢利指标，我们的媒体是否也应该负起社会责任，引导大众消费口味、弘扬积极向上的价值取向？

“人于自己的面目，其实看不清楚的，”陈丹青曾这样说，“白纸黑字留下来，这才好比照镜

子”。作为电视人，我们不仅要自己“照镜子”，而且还要让观众从我们的节目中能引发思考。美国艺术家巴巴拉·克鲁格（Barbara Kruger）认为：“现在电视如此强大是因为最好的写作是在电视上。”按照总领事的话，生活在阿尔卑斯山区的人们应该是幸福的，我们不仅要“白纸黑字留下来”，而且还要用电视这个“最好的写作”来展现他们的幸福。

何为幸福？对于饥饿的人一个馒头就是幸福，对于口渴的人一碗水就是幸福……“所谓幸福，极端地说，就是欲望和要求得到满足，也可以说是‘满意’或‘充实感’吧。”日本佛教思想家、哲学家池田大作这样回答，“但是，欲望是无穷的。一种欲望得到了满足，就以为这是理所当然的，必然会产生下一个新的欲望”。池田大作认为“现代文明是为欲望效劳的文明”。我们的焦虑是否来源于无穷的欲望呢？

欲望与不切实际的梦想正在变成“压死骆驼的最后一根稻草”。

古希腊哲学家德谟克里特告诫人们：“不应该贪图那些不属于自己的东西，而应该满足于自己所有的东西，将自己的生活与那些不幸的人比一比。想想他们的痛苦，你就会庆幸自己的命运比他们的好了。采取这种看法，就会生活得更安宁，就会驱掉生活中的几个恶煞：忌妒、眼线、不满。”我们的焦虑是来源于这几个“恶煞”吗？

幸福是什么？我更欣赏王安忆的回答：“幸福就是自己觉得幸福。”幸福是抽象的，我们只能用快乐、高兴、满足来描述。在某种意义上，幸福更是一个过程，而非目的。“幸福是一只蝴蝶，不速而来，轻轻落在我们的肩膀上。”哲学家纳撒尼尔·霍桑这样形容。

有人说不到阿尔卑斯，你就不懂瑞士人。带上黑塞，带上班德瑞，带上王若琳，我出发了，去寻找那只“幸福蝴蝶”飘落的地方，去寻找“阿尔卑斯的另一种生活”。

清新的空气，整洁的街道，清澈的河水，工整的草坪，洁白的

雪山，这就是瑞士。我乘坐齿轮火车登上少女峰，与火车司机攀谈；在夜晚的布里恩茨湖边倾听退休老人曾经的故事；在邮政巴士上发掘司机平淡生活的闪光之处；在山区的农民家里一起品尝正宗瑞士cheese；在饭店里分享年轻厨师与众不同的生活理念……这些人正是巴尔扎克所定义的“劳动者”，我称他们为普通人。他们过的是巴尔扎克描述的典型的“劳碌生活”，但在我看来他们有时却过着“风雅生活”。

美国人埃里克·韦纳在《世界上最幸福的地方》一书中把这种“风雅生活”定义为“瑞士式的幸福”。

“这种幸福感往往能从一些平凡小事获得，如扫地，收拾垃圾，或者找出落满灰尘的CD，倾听鲍勃·迪伦那久违的唱腔。”他这样写到，“没错，我想明白了，瑞士人也许并不见得有多幸福，但却深谙知足常乐的道理”。就是这样！

幸福是一种主观感受。既然如此，每个人的幸福都可以是不同的，无固定模式可寻。因此，我们希望这

本书给您的不是一个结论性的答案，而是希望透过这扇“幸福之门”去寻找一种不同的生活态度。

我们去寻找，因为我们深知“所谓人生的意义，全凭我们对于人生的了解”，而不是每天醒来就要奔跑的狮子。

目录

24 上篇 幸福是什么？

26 01 幸福就在家门口

安迪·伊姆菲尔德 Andy Imfeld 农民

28 喜欢对牛弹琴的安迪

32 在农场干活很辛苦

34 要为农民做些事

38 做事执著的安迪

42 我们不能为孩子设计未来

48 幸福就在家门口

50 没有农民就不能吸引旅游者

54 02 幸福是享受生活中的小事

汉斯·乌厄里·弗吕克 Hans Ueli Flück 退休老人

56 采蘑菇的老人

58 汉斯的打猎生活

61 人们应该乐观地生活

64 很小的事情也可以感到幸福

67 难得的天伦之乐

69 汉斯老人的国庆日

71 汉斯老人的“天堂”

78 03 幸福是不要对生活奢望太多

马库斯·布什厄 Markus Bösch 邮政巴士司机

80 “福尔摩斯镇”的平淡生活

83 安全是最重要的

87 他就是我要找的那种人

94 人要知足，不要奢望太多

97 房车上的幸福

99 阿尔卑斯山区的骑士

100 全家人能一起吃饭不是经常有的