

幸福是个什么东西

如果你总是紧跟在幸福后面跑，它又怎能找到你呢？

〔德〕埃卡特·冯·希施豪森 著

陈晓川 李瑞婷 赖斯纳 译



吉林文史出版社

幸福是个什么东西

〔德〕埃本特·冯·希施曼森 著

陈晓晨、李瑞婷、赖斯纳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福是个什么东西 / (德) 希施豪森著; 陈晓川, 李瑞婷, 赖斯纳译.

--长春: 吉林文史出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5472-0255-5

I. ①幸… II. ①希… ②陈… ③李… ④赖… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097543号

Originally published under the title Glück kommt selten allein

Copyright © 2009 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 Jilin Literature
& History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2472

幸福是个什么东西

Glück kommt selten allein

著 者: 埃卡特·冯·希施豪森

译 者: 陈晓川 李瑞婷 赖斯纳

责任编辑: 姜越 邱荷

封面设计: 后声设计工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 32开

字 数: 105千字

印 张: 7

插 页: 16

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5472-0255-5

定 价: 26.00元

前言

给乐观主义者

这本书会给你们带来幸福。它不应被收在抽屉里，也不属于布满灰尘的书架，它应被放在客厅的桌子上，在那里，你有时会顺手翻开它并从中受到鼓舞；它应被放在浴缸边上，在那里，你们相互讲笑话欢度时光；你还可以把它放在办公桌上，那么这本书就能成为你的工作手册。这本书并不完整，只有你理解了书中的内容，并反省自身和完善它之后，它才成为一本完整的书。这本书并不是文献，我没有用复杂繁琐的语言来编写它，就像要帮助一个懦弱的人，哲学史的理论是派不上用场的。

生活很重要，所以我们应该笑看生活，幸运的是，你们是乐观主义者，你们清楚地知道这一点，所以你们对幸



福研究充满了好奇。

你们所得到的总是多于所需要的，所以你们会将幸福与别人分享。对于这本书也应该这样，希望你们从我的文字中得到快乐。即使你们从中只获得了一条有益的信息，这也是值得的，不是吗？

给悲观主义者

这本书很有可能会让你们失望，但请不要把它锁在抽屉里。因为这本书以科学知识为基础，还运用大量的照片、名言、笑话代替枯燥无味的文字叙述。当然，可能你们也已经注意到了，它不是一本文献，内容也并不完整，哲学史、社会学以及抽象学的界限在这里没有被充分地反映出来。尽管你们会因此而失望，但我依旧会以这种方式写下去，用这样的方式写出那些与我们的生活息息相关的事。

由于幸福这个话题过于严肃，所以不应草草了事。遗憾的是，我也没有别的选择。如果在书中，你们找不到想

要的东西，也不要就此沉默，应该冷静地去告诉别人，这本书有多糟糕。否则会害了那些没有足够的判断力就来看这本书的人。但我还是非常希望你们能仔细阅读，并从中获得一条有益的信息。



序

幸福来自你们自己

不要刻意追求幸福的尾巴，幸福会自然出现在我们身边。

——古老的格言

每个人都渴望幸福，为了享有它，我们会下意识地做一些事情。比如，我们会认真地清扫房间，我们会努力地去美容和健身，我们还会尽可能地与家人待在一起。

可是，有时候整洁也会产生倦怠，美丽也会带来悲伤，与老朋友在一起会比与家人相处更感幸福……

可见，幸福是矛盾的，我们越想追逐它，它反而离我们越远。因为，如果你总是紧跟在幸福后面跑，它又怎么能找到你呢？

我们习惯将幸福与完美绑在一块儿，所以，我们会忘记笑看那些生活中的对立、不幸与矛盾，忽略掉了身边真正的幸福。

在日常生活中，你们会感到幸福吗？那些刚刚在路边捡到钱的人会毫不犹豫地回答“幸福”。我常常想，把一部分医疗费用扔到大街上供人们捡，或许是获得幸福与健康的有效方法。可问题在于，我们一旦习惯于每天在路上捡钱，那么这件事带给我们的快乐就会迅速减弱。德国是世界上最富有的国家之一，但德国人民的幸福指数却从来没有超越过世界平均水平，或许原因就在于此。

我在这本书中提到一些幸福研究的流派，你们仔细阅读或许能够发现，很多观点都是对立的。每个人都渴望有个清晰又条理世界，可复杂与多元不正是这个世界的魅力所在吗？同理，真正的对立、矛盾或不可理解性才是幸福最有趣的一面，不是吗？不要因为这些对立而丧失寻找幸福的信心，最完美解决方法，就是笑看它。

在这本书中，我最想表达的就是：幸福来自于你们自



己。无论你们从书中得到了什么，请记住，书中的理论并不是完全正确的。这本书只是一个试验，很多关于幸福的小试验，只要你能有所感悟，就达到目的了。

前面说过，这本书能使你们快乐，同时也会让你们失望，因为幸福取决于期望值。一本“娱情读物”，并不一定会带来好心情，甚至还会让我们的情绪更糟糕。如果你发现书中有些观点不适合自己的，请你看看周围的人，或许这些观点更适合别人。旁观者清，在别人身上我们会更容易看出，他们所谓的幸福到底是什么。在这个过程中，我们也有所收获。

我们常常会垂涎别人的幸福，并妄想去寻找和别人一样的幸福，殊不知，无论你付出多少努力都是徒劳的。幸福只属于自己，只要认识到这一点，结局就会大不一样。

一个善意的朋友送了我一本书——《整理好你家里的破烂儿》。我把它放在角落里，看看房间会不会因为它而

变得整齐，可是房间没有任何变化。然后我想或许把它放在别的角落会管用，但结果也没起到什么作用。后来我又买了另外两本书，名为《简单整理》和《不再寻找》。我那乱糟糟的家并没有因为这些书而产生任何变化。

坦白地说，此刻我可能都不知道这三本书被我丢到哪了。

改变是必然的，但谁愿意先开始呢？是你，还是这个世界？

附上我最喜欢的一则笑话：

在纽芬兰岛附近海域，一艘美军军舰与加拿大官方进行了一次无线电对话。

美方：为了避免相撞，请您将您的航向向正北方调整15度。

加方：为了避免相撞，我建议您将您的航向向正南方调整15度。

美方：这是一艘美国海军战舰的舰长在和你们通话，我再重复一遍，请您调整航向。



加方：不，再重复一遍，您要调整航向。

美方：这是“林肯”号航空母舰，美国大西洋舰队的第二大军舰。我要求您将航向向正北方调整15度。否则我们将采取必要的措施，以保障“林肯”号的安全。

加方：这里是一座灯塔。



前言	1
序 幸福来自你们自己	4
第1章 关于幸福，人们不想知道，却已经知道的一些事	1
导论	2
1. 在不幸中也会有幸福的体验吗？	7
2. 为什么我们总在抱怨	11
3. 人生偶尔会有不如意，没什么大不了的	15
4. 灵魂是由思想来染色的	20
5. 不要迷信吉祥物，它不会为你带来幸福	23
6. 铜牌的幸福	27
7. 幸福总是储存在记忆里吗？	31
8. 金钱能否换来幸福？	37



第2章 不是一个人的幸福	45
1.相片中的“幸福”	46
2.爱情菜单	49
3.两性关系中的“柯立芝效应”	53
4.孩子，是上天赐予我们的礼物	56
5.友谊时常是偶然发生的	60
6.永远追寻不到的完美爱情	63
7.要不要做青蛙？	69
第3章 偶然中的幸福	73
1.抓住幸运女神的头发	74
2.别让过多的选择影响了你的幸福	79
3.美丽并不等于幸福	88
4.天气可以影响一个人的幸福感	93
5.小小的幸福	99
6.幸福的鸡皮疙瘩效应	106
7.高科技并不能带来幸福	111
第4章 幸福边与冥冥同行	115
1.适时的中断，会提高享受的质量	116
2.音乐，可以提高人体的免疫力	120

3.在美好的时刻离开	123
4.幸福，总是出现在疼痛减弱时	126
5.幸福与运动密不可分	131
6.跳起幸福的舞蹈	135
7.别让多巴胺控制了你的幸福	139
8.学会愤怒	143
第5章 幸福总与行动同行	149
1.幸福的心流	150
2.如果不是为了钱，你会做这项工作吗？	155
3.舍得，才是最幸福	161
4.你并不是与众不同的	167
5.努力之后的幸福时刻	171
6.死亡是种不幸吗？	174
7.预测未来不如享受现在	181
8.做一只自己舞台上的企鹅	187
附录1 幸福的种类	192
附录2 幸福可以用科学的方法检验吗？	195
附录3 幸福总可以预防疾病	201



第1章

关于幸福，人们不想知道，
却已经知道的一些事



导论

1. 相对于幸福，人们更喜欢不幸。

每个医生都可以证明这个观点：一个忧郁的人明明身体状况很好，自己却觉得浑身都是毛病；一个受虐狂在没有疼痛的时候也会感到疼痛；结了婚的人往往留恋单身生活。为什么呢？是的，相对于正面的信息，负面信息更能抓人眼球，这也是花边新闻总喜欢报道明星丑闻的原因。

2. 我们来到这个世界上并不是为了幸福。

我们进化的目的不是幸福，而是为了活下来。幸福的时刻让我们有动力去增加我们活下来的可能性。正因为我们的幸福感不是持续的、永久的，所以吃饭会带来乐趣，所以性爱会带来乐趣。如果永远幸福下去呢？不——除非死亡。

3. 别人不会为了我们的幸福而存在。

浪漫主义者认为，在这世界的某处，有一个绝对正确的人，只要你能找到他，你将会永远幸福。但数百年来这种说法只给人们带来一样东西，那就是不幸。老实说，60亿人在人生的前80年里都找到最适合自己的另一半，这可能吗？尽管完美是不存在的，但我们依然对完美充满期待，所以，我们抓紧已经拥有的另一半，然后悄悄地继续寻找着。

4. 人生偶尔会有不如意，这没什么值得大惊小怪的。

遭遇不幸时我们总会想：我会永远这样不幸。但是科学家做过一项调查：经历过残酷命运打击的人中，超过80%的人都能很好地生活下去。事故、疾病、离别和死亡，这些都是生命的组成部分，没有什么大惊小怪的。

5. 幸福的铜牌。

一场比赛过后，你认为是银牌获得者幸福呢，还是铜牌获得者更幸福？正确的答案是：铜牌获得者。参加比赛

