

“格雷斯·布兰德雷斯能洞察人内心的秘密。”——《泰晤士报》

《纽约时报》畅销书

英国伯明翰大学延续37年的“幸福”主题年度演讲

The  
7 Secrets  
of Happiness  
An Optimist's Journey

# 幸福的 7个秘密

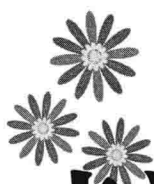
【英】格雷斯·布兰德雷斯/著 叶芙蓉/译

一个乐观者的心路历程



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

shiwentbooks



# 幸福的 7 个秘密



[英] 格雷·布兰德雷斯/著 叶芙蓉/译

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福的7个秘密/(英)布兰德雷斯著;叶芙蓉译. —北京:金城出版社,2014.7

书名原文:The 7 secrets of happiness: an optimist's journey

ISBN 978-7-5155-1102-3

I.①幸… II.①布… ②叶… III.①幸福-通俗读物  
IV.①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133046号

□中国大陆中文简体字版出版 © 2014 金城出版社  
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

## 幸福的7个秘密

---

作 者 [英]格雷斯·布兰德雷斯

译 者 叶芙蓉

责任编辑 雷燕青

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 4

字 数 60千字

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1102-3

定 价 28.80元

---

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区广泽路2号院(东区)14号楼 邮编:100102

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

## 目 录

引言 .....	1
----------	---

### **上篇：寻找幸福**

什么让你幸福? .....	15
幸福的历史 .....	49
幸福是什么? .....	57
幸福的源泉 .....	59
不谈虚无的乐观主义 .....	71

### **下篇：找到幸福**

请教知道答案的人 .....	79
什么样的人 would 幸福，为什么? .....	87
幸福之所以重要 .....	95

### **幸福的 7 个秘密**

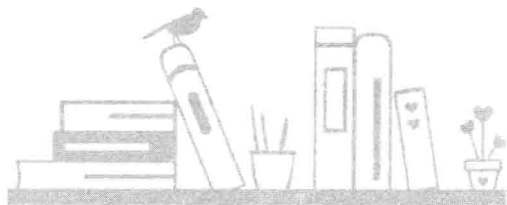


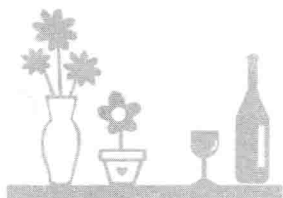
## 引 言



2013年6月17日，我在伯明翰大学做了巴格思纪念演讲。

托马斯·巴格思出生于1889年，他从英国伯明翰大学毕业后曾任教师及《每日邮报》的新闻记者和战地记者。之后他开始从事美国汽车业的公关和宣传，并大获成功。1973年巴格思去世。他给母校伯明翰遗赠了大笔资金，用于奖励今





后的年度讲座演讲，主题为“幸福——何为幸福；个人乃至国家如何得到幸福”。

著名小提琴家耶胡迪·梅纽因于 1976 年首次做了巴格思纪念演讲。我有幸成为第 37 位演讲嘉宾。演讲持续了一小时，会堂里的听众多达 1000 多名，反响热烈，大大出乎我的意料。

以下是来自一位叫格雷斯·瑟曼的推文：

“格雷斯·布兰德雷斯彬彬有礼。演讲堪称精彩出色，太棒了，我从来没听过这么棒的演讲，简直是变革创新……”

还有很多篇推文，都是类似的内容：

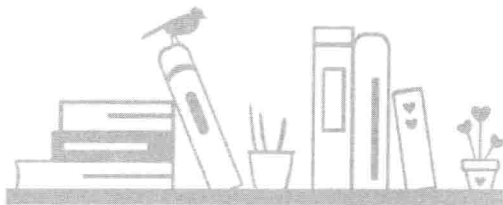
丹奴·斯旺顿：“今晚参加了年度‘幸福’主题演讲，格雷斯·布兰德雷斯的演讲发人深省，振奋人心。”

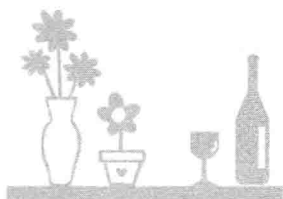
朱迪·黛克：“今晚太开心了，听了格雷斯·布兰德雷斯关于幸福的演讲。他不失风趣得讲述了幸福的七个秘密，喻哲理于娱乐之中。”

正是这七个幸福秘密引起了听众的注意。当我要离开会堂时，人们向我索要演讲稿还有七个幸福秘密的副本。但这两样我当时都没有。

演讲结束当晚以及接下来的几天，各种对演讲以及幸福秘密断章取义的版本在推特上一再被转发。那时我才意识到有必要写这本书了。

我起初答应在伯明翰大学作巴格思幸福主题演讲，是想





给准备在爱丁堡艺穗节<sup>①</sup>表演的单口舞台秀提供跳板，也为之后的全国和国际巡演做宣传。单口舞台秀名为《寻找幸福》，而这本书我想就是“个人秀文字版”，但它又不仅仅如此：它也是我大约 17 年旅程的最终成果，这段旅程大概开始于 1996 年我最好的朋友去世，和 1997 年我失去议会席位后。

我的单口舞台秀既诙谐又正经，而这本书则是正经多于诙谐。这里我将探寻幸福的本质——究竟什么是幸福又如何才能找到幸福，我还会和你们分享那七个秘密。书中偶尔会穿插些私人故事和轶事，希望都是切题相关的。我的幸福寻找之旅走得很远，也遇到了很多杰出人才，从梵蒂冈的驱魔大法师到柬埔寨湄公河岸的佛教僧徒。我还到过苏格兰东洛

---

① 爱丁堡艺穗节是世界上最盛大的节庆活动之一，已举行了超过 60 年。每年八月在苏格兰的首都举行，为期三个星期。其中包括戏剧、舞蹈、音乐、展览甚至行为艺术等各种艺术形式。——译注



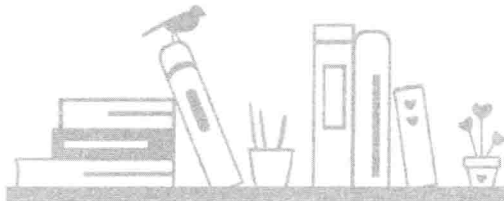
锡安镇，甚至曾去过成功学鼻祖——塞缪尔·斯迈尔斯<sup>①</sup>的出生地。

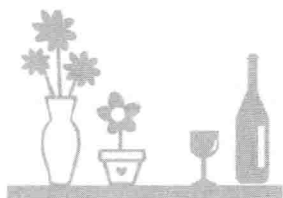
记得在南非开普敦，我遇到了德斯蒙德·图图大主教<sup>②</sup>——非常有趣的一个人，他的存在就能给周围带去欢乐。就在昆汀·克里斯<sup>③</sup>逝世前那一周，我和他在纽约一起吃午餐，我们在下东区鲍厄里酒吧见面，一起享用了蟹饼和威士忌。整整两小时我就坐在那里惊讶地望着这个九十高龄的男人，听他讲述如何实现幸福。他有着一头浅紫色头发——并自称是“高贵的英国男同”。“幸福从来都不是外在的”，他说，“幸福一直都是来自这里”。说着他一双精巧的手窝放在胸

① 塞缪尔·斯迈尔斯 (Samuel Smiles, 1812~1904)，出生于爱丁堡，是英国 19 世纪伟大的道德学家、著名的社会改革家和散文随笔作家以及成功学鼻祖，代表作有《书友》、《自己拯救自己》。——译注

② 德斯蒙德·图图 (Desmond Tutu, 1931~ ) 是 1984 年诺贝尔和平奖获得者。他自 1980 年代开始致力于废除种族隔离政策。1986 年 9 月 7 日，德斯蒙德·图图出任南非开普敦圣公会大主教，成为南非首位黑人大主教。——译注

③ 昆汀·克里斯 (Quentin Crisp, 1908~1999) 英国著名演员、编剧和导演，曾在《美丽佳人奥兰多》里饰演伊丽莎白一世，是最早公开同性恋身份的人之一，在英国曾受到过不堪的凌辱与折磨。——译注





前，用湿润的眼睛看着我。

我有幸在哥本哈根见到丹麦女王并和她同坐在书房，她当时谈到她父王曾告诉她要如何做一个贤明又快乐的君主。在迪拜王宫，我很荣幸得和现任酋长谢赫·穆罕默德·本·拉希德·阿勒马克图姆<sup>①</sup>见面，全程整个迪拜政府成员陪同（他们坐在对面一排沙发上）。作为迪拜酋长和阿拉伯联合酋长国的首相，他给了我生活的好建议并希望真的切实可行，那就是：“自己对自己有信心就勇往直前，哪怕别人质疑你也不要停步不前。”

在离英国较近的都柏林，和安东尼·克雷尔医生一起讨论时，我才发现了幸福的七个秘密。

安东尼·克雷尔（1942~2007）是一个非同凡响的人，不

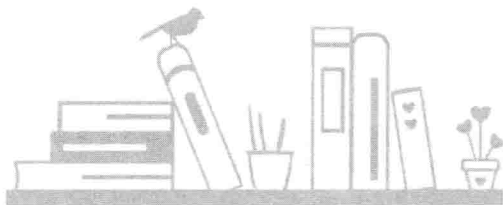
---

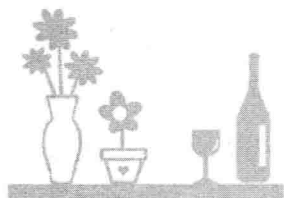
<sup>①</sup> 谢赫·穆罕默德·本·拉希德·阿勒马克图姆（Mohammed Bin Rashid Al Maktoum, 1949~）是一个大慈善家。2006年继任迪拜酋长，并就任阿联酋副总统兼总理，同时继续兼任国防部长。——译注

仅具有学术严谨性而且还风趣聪慧。他曾任都柏林圣三一学院教授，以及爱尔兰首个精神病医院——圣帕特里克医院的医学指导。他取得药学博士学位、哲学硕士学位，还曾担任英国皇家精神病学院研究员。当然最广为人知的，还数他在BBC电台4台的《坐上心理咨询椅》节目中各种独具见解的电台采访。

安东尼·克雷尔和我两人本打算共同书写一本关于幸福的书，可是之后他却离开了人世。（接下来的文章我会多次谈到死亡，但不要因此而低落。正如莎士比亚所言，“是活人都要死去，从浮生踏入静谧。”）这本书涵盖了我从安东尼·克雷尔学到的所有以及我一直以来的发现。

那我有什么了不起之处？其实并不多。我曾获欧洲大富翁桌游比赛冠军，也是全国拼字游戏联赛奠基人。我长久以来都对“乐趣”感兴趣，也很重视游戏与童心。我是英国国家游乐场协会（NPFA）的前主席以及现任副会长——正是





通过这我得以认识菲利普亲王（这里也有他的一席建议）。游戏、运动和休闲有助于幸福，这是肯定的。娱乐亦是如此。我写了“舒逸”杀人推理系列——正如主人公奥斯卡·王尔德侦探所言，“没有比突如其来的死亡更激起情绪”。我制作过戏剧，参演过哑剧，还写过相关的文章。我参演过最伟大的两部英语戏剧《第十二夜》和《认真的重要》，分别扮演其中的马尔瓦里奥和布莱克纳尔女士。20世纪80年代，我曾在英国早间电视节目（TV-am）<sup>①</sup>上穿着颜色鲜亮的针织衫亮相，因为当时台里的澳大利亚老板坚信，如果节目主持人穿着阳光的颜色也会让观众带来阳光。

差不多就是那时候，我在埃文河畔斯特拉特福创建了泰迪熊博物馆——希望这能让一些人感到幸福。20世纪90年

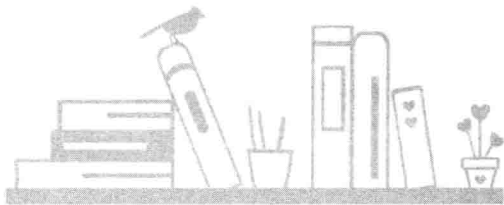
<sup>①</sup> 英国早间电视节目（TV-am）是英国最早的晨间节目，于1983至1992年间播放早间新闻。——译注

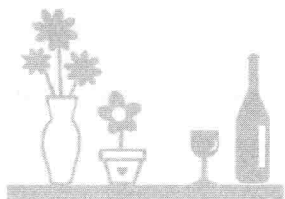
代，作为后座议员<sup>①</sup>，我提交了私人条例法案，也就是之后的《1994 婚姻法案》。法案首次承认了在婚姻登记处以外的在会场举办的婚姻。我想这应该给很多人带来了幸福（众所周知，结婚那天总是幸福的，问题一般都是在婚后才出现）。

可以说我家族世代都从事幸福行业。包括我的先辈耶利米·布兰德雷斯——是英国历史上最后一个因叛国罪于 1817 年被斩首的人。他愿意变革，但境遇悲惨，当时被称为“无望的激进派”。我认为自己是“有希望的激进派”。我的曾曾曾祖父，本杰明·布兰德雷斯医生，于 19 世纪 30 年代到美国，发财致富——通过制造并销售幸福药丸。幸福药丸是小粒的蔬菜片，可治百病。无论身患何病，布兰德雷斯的药丸都是良药。最后布兰德雷斯医生成功地成为百万富翁和纽约州议员，他还是开创大型市场推广的先驱。伯明翰大学

---

① 后座议员 (back-bencher) 指得是英国议会下院中坐在后排议席的普通议员。——译注





校友托马斯·巴格思如和他同一时代，肯定会敬仰他。

巴格思 (BAGGS) 这个姓凑巧是 5 个英文字母——就像格雷斯 (GYLES)。这背后可能有很深蕴意。奥斯卡·王尔德认为如果想要你的名字家喻户晓，那么名或姓只需要 5 个字母。他用奥斯卡 (OSCAR) 和王尔德 (WILDE) 两个名字来证明，又举了柏拉图 (PLATO)、耶稣 (JESUS)、珍宝 (JUMBO) 三个例子。

很感谢你们阅读此书。我以此献给我妻子米希尔，纪念我们结婚四十周年。她赋予了我生活中幸福的重要来源：夫妻和睦，儿孙满堂——我们有三个孩子六个孙子。

这本书记录的都是个人的心路历程，但所引领的未来却是每个人都可拥有的。

幸福的秘密每个人都适用。记住虽易，做起来难。

有个声音说，去悬崖边。

他们说，不要去，我们会坠落。

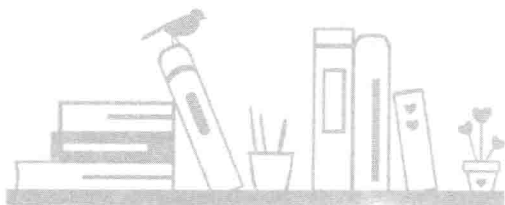
那个声音说，去悬崖边。

他们说，不要去，我们会被推下去。

最后，他们去了……

被推下去了……然后飞了起来……

——迪拜酋长谢赫·穆罕默德·本·拉希德·阿勒马克图姆







上篇



寻找幸福

*The 7 Secrets of Happiness*