

<<去最幸福的四国找幸福>>

图书基本信息

书名：<<去最幸福的四国找幸福>>

13位ISBN编号：9787508625683

10位ISBN编号：7508625684

出版时间：2011-2-22

出版时间：中信出版社

作者：[美] 丹·比特纳

页数：292

译者：韩亮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<去最幸福的四国找幸福>>

前言

序：寻找幸福星期日早上10点钟，我正在哥斯达黎加边远小城霍占查进行采访。

几年前，我在这里遇到一个女人。

她叫潘琪塔，是一位古巴革命家的女儿，曾在战乱的年代含辛茹苦地独自将四个子女抚养长大。

在我第一次见到她时，她才刚刚度过了100岁生日。

当时，潘琪塔穿着色彩艳丽的连衣裙，戴着嘉年华串珠和环形耳环，住在一栋有着锡皮屋顶的房子里。

平时，她就喜欢坐在屋外的木质露台上，晃着腿，给前来探望她的亲朋好友们讲故事，说到重点的地方她还会轻柔地拍拍你，有时会根据聊天内容的不同，时而同情地叹口气，时而哈哈大笑。

每当夜幕低垂，聚会散场之后，她就随便吃些豆子和玉米饼当晚餐，再虔诚地祷告一番之后便上床睡觉了。

最近，我听说潘琪塔因身体状况不佳已经从农场里搬了出来，搬到她儿子家后面的一间屋子里。

此时此刻，我正在去探访她的路上。

霍占查这座小城规模不大，房子、商店、马厩都是用渣煤砖砌成，人口也主要以农民和“萨巴纳罗”（对中美洲地区那些硬汉牛仔的称呼）为主。

泛美洲高速公路网的建成让往来的车流绕过了尼科亚半岛，结果这里的人们生活节奏和他们的中美洲祖先相差无几。

在这里，人们喜欢吃那种用酸橙浸泡过的玉米圆饼（当地的说法叫nixtamale），果园里种着大量的外国水果，自来水管里流出来的水富含钙镁元素，当地人舒缓压力的方法是聊天和大笑，他们喜欢搞婚外情——这些生活方式也许都是让这一地区的人们更加长寿的原因。

事实上，尼科亚半岛是整个西半球最享负盛名的长寿区——我们称之为“蓝色地带”。

过去八年时间里，我一直在研究全球范围内的“蓝色地带”。

在五大洲，我见过的百岁老人不下250个，有的仍然做着律师的工作，有的还能倒立、爬树、甚至还参加空手道比赛！

不过还没谁像潘琪塔这么有魅力。

某个周日的清晨，我来她的屋子前，远远地就看到那里已经挤满了人。

一位牧师正在做弥撒，其他人都是来串门的。

这里面有一些是镇上的中年妇女，有一位80多岁的老牛仔，还有一个小男孩，在潘琪塔独自居住的时候总来帮她把鸡抓进笼子里。

潘琪塔正在床上坐着，她抬起头，已经微微发白的眼珠向我望来，突然一下子认出来，大声说道：“哎呀，Papi（这是她给我的昵称）！”

她站了起来走向我，用她干瘦的双臂抱住了我。

当我也回抱住她，感受到她干枯温热的身体时，突然有个念头冒出来——这位老人呱呱坠地的时候，马克吐温还在写小说，泰坦尼克号也还没开始造呢！

潘琪塔满脸兴奋的神情，拉着我坐到她身旁，向其他人炫耀道：“看，上帝很眷顾我咧！”

有外国朋友来看我了。

我当时就在想，你看身旁这位老太太，已经104岁高龄了，身无分文，住在借来的房子里，腿脚不灵便，眼神也不好使了，在这种情况下，她竟然还认为我来看她是上帝对她的恩赐？

这怎么可能呢？

<<去最幸福的四国找幸福>>

内容概要

幸福是什么？

只有你自己知道，也只有你自己才能评价你目前到底有多幸福。
这趟幸福之旅，是一次对美好生活的追寻，更是一场对心灵的洗礼。

丹·比特纳走遍世界、历时7年，和他的团队采访了丹麦、新加坡、墨西哥和美国的圣路易斯、奥比斯波这四个被评为世界上最幸福地区的数百名各界人士——到底有没有所谓的秘密，能让所有人都拥有持久的幸福感？

跟随丹去走走吧，你将发现无论自己行走于何处、收入多少，都不重要，因为幸福从未远离你。

<<去最幸福的四国找幸福>>

作者简介

丹·比特纳，探险家，三项吉尼斯世界纪录的保持者，艾美奖获得者，网络探险公司（Quest Network, Inc.）的创建者。

Quest

Network公司组织了十余次网络互动探险活动，全球参与者多达1200万人。

美国《国家地理》杂志曾报道了他的团队在长寿研究方面的开创性工作，并获得当年的全国杂志奖（National

Magazine

Award）。

因其在世界蓝色地带进行的长寿研究，比特纳经常在CNN、大卫深夜脱口秀、早安美国、周六晚间生活、和今日秀节目中做客。

同时他还是长距离自行车运动三项吉尼斯世界纪录的保持者。

他拍摄的纪录片《非洲旅行》（Africatrek）曾荣获艾美奖。

比特纳现居明尼苏达州的明尼阿波利斯市。

<<去最幸福的四国找幸福>>

书籍目录

序 寻找幸福

第一章 幸福的真谛

——来听听专家的看法

我们很容易知道一个人的具体年龄，但你怎么衡量一个人到底有多幸福呢？

而且，幸福到底指的是什么？

幸福不是因人而异的吗？

为了寻找答案，国家地理学会派我走遍三大洲，探访了世界上幸福程度最高的四个地区，看看有没有一些关于人类幸福的共通之处。

为了弄清楚其中的奥秘，我在这些地区访问了很多人，从新加坡前总理李光耀先生、丹麦皇室，到家庭主妇、具有超自然能力的15

岁女孩……你也许会惊讶于他们的故事，你也许会觉得他们的幸福经历难以置信，尤其当你知道一些人是从苦难境遇中走过来时更会觉得不可思议。

第二章 丹麦

——世界幸福地区中的“常青树”

“有天早上我醒来看到那株花，花瓣上还存着一颗露珠，优美地在我眼前伸展着，突然就让我觉得很幸福，”路易丝？

盖德说，“把注意力放在当下的事情上，这很重要。

因为过不了一个月的时间花就谢了，如果你现在不懂得欣赏，那过后你会很后悔。

生命也是如此。

”

“丹麦式的幸福”是并不是非要“登上顶峰”享受那种荣耀，而是像生活在辽阔的草原上，享受那种天苍苍野茫茫的惬意。

第三章 新加坡

——你能创造一个幸福的国度吗？

我依然觉得新加坡是一个经过了仔细清洗、精心粉刷过的国家，这里的国民也是一副埋头苦干、力争上游的劲头。

这样的人真的会感觉到幸福吗？

根据专家的说法 是的。

“新加坡人很懂得如何把控自己的情绪，而且知道他们的幸福到达了何种程度。

”

我让李光耀用1到10来给自己的幸福感打分。

他想了一会儿，回答说：“就个人而言，在我当首相的时候我打5分。

现在打6分，因为不用天天操心了。

”

“那怎样才能打9分呢？”

”

“怎样我都不会打9分，”他说，“那样的话我会变得自鸣得意、优柔寡断，最后自取灭亡。

”

第四章 墨西哥

——幸福的秘诀

“当然是这样。

<<去最幸福的四国找幸福>>

你得信点儿什么才能让自己幸福，”

阿吉雷答道，“你需要相信一些比你自身更强大的东西，一些超越你的东西。

这会给你希望，这也是幸福的一部分。

你的身体需要陪伴，但你的灵魂也需要陪伴。

而这，就是上帝的陪伴。

我认为一个无神论者很难有灵魂陪伴。

如果我们没有信仰、希望和爱的话是活不下去的。

这是我们从长辈那里知道的。

身边的每个人都是如此。

如果我们只为自己活着，是不会幸福的。

”

第五章 圣路易斯?奥比斯波

——一个真实的美国梦

圣路易斯 -

奥比斯波向我们展示了一个显而易见的事实：美国社会能够积极地改变自己，从而创造一个使人们生活得更长寿、更幸福的生活环境。

在这样的一种环境里，你做对自己不利的事（吸烟，吃快餐）就更加困难了，但是做对自己有利的事（散步，食用蔬菜，享受自然，骑单车）却更加容易了。

这些无可争辩地造就了全美最健康、最快乐的城市。

第六章 活在当下

——持久幸福的秘诀

大多数人都会把一半以上醒着的时间花在工作上，所以想要增强幸福感的话，那找一份“正确”的工作绝对是最最重要的事情。

“你有没有在一个能体现自身‘价值’的环境里，运用自己的‘天赋’来从事一些让你很有‘激情’的事情？”

如果有，”莱德说，“你就是有目标的，你也就有每天早晨起床面对这一天的理由！”

”

第七章 特别的人生礼物

——我们真的能够永葆青春吗？

关于衰老，一个残酷的事实是：只有加速的油门，我们迄今都没发现刹车。

人们能做的就是尽量少踩油门，免得老得太快。

尽管如此，大多数的美国人却过着快节奏、高强度的生活，他们把油门踩得太狠了，也太多了。

<<去最幸福的四国找幸福>>

章节摘录

<<去最幸福的四国找幸福>>

媒体关注与评论

<<去最幸福的四国找幸福>>

编辑推荐

<<去最幸福的四国找幸福>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>