

精彩早读



# 去幸福的地方找幸福

书名:《去最幸福的四国找幸福》  
作者:(美)丹·比特纳

我们每个人都在内心寻找一种叫幸福感的東西。

幸福是什么?只有你自己知道,也只有你才能评价自己目前到底有多幸福。

丹·比特纳的《去最幸福的四国找幸福》是一本告诉你如何幸福的书。他历时七年走遍世界进行采访,想知道到底有没有所谓的秘诀,能让所有人都拥有持久的幸福感。

起初,他一直在世界各地研究长寿的奥秘。后来,他将研究延伸到了“幸福”这个领域,并用与研究长寿同样的方法去研究“幸福”:锁定那些自认为非常幸福,同时还认为自己在未来五年内会越来越幸福的人,然后去他们居住的

地方走访一下,学习他们的幸福经验。

这本书总结出了世界上四个幸福指数最高的地区:丹麦、新加坡、墨西哥和美国的圣路易斯·奥比斯波。作者把对这四个地区的研究分为四章,做了重点叙述。

丹麦:丹麦人是世界上最信任他人也最值得被信任的人群。

新加坡:一个经过仔细清洗、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。

墨西哥:全年阳光充足,享受特殊的“阳光津贴”,用最便宜的方式得到了幸福的感觉。

美国的圣路易斯·奥比斯波:一座以教堂为中心的城市,散步、骑单车的人在这个城市处处可见。

根据对上面四个地区的访问,作者找到了保持长久幸福感的密码,它们分别是生存环境、工作场所、社交生活、财务状况、家以及自身。这是一本让人读了会感到幸福的书,它让人们向往幸福生活,并提出了变得幸福的具体措施,关键是帮人们建立起获取“持久幸福”的信心。

**幸福秘诀**

- 1.你得信点儿什么才能让自己幸福。
- 2.一天早上醒来,我看到花瓣上有一颗露珠,那么优美,突然就觉得很幸福。把注意力放在当下的事情上,这很重要,因为过不了一个月,花就谢了,如果你现在不懂得欣赏,过后你会很后悔。生命也是如此。

好书推荐



花田半亩

田维 著 昆仑出版社  
书中的文字纯朴而清秀,自有一种让你品味的东西。在那孩童般的肩膀上,承载着那么沉重的负荷;在那

孩童般的心地间,有对生命逝去的泰然接受。“好好生活”这几个字并不慈悲,甚至让人绝望。然而,你终能看到生命的欢颜。



品味·男

张翼珍 著 山西人民出版社  
作者为你讲解男性服饰、护肤品、奢侈品以及国际知名品牌等,教你体会经典、

把握潮流。本书文字犀利,观点独特,读来趣味盎然,是现代男性打理自己的宝典,女性也可借此洞悉男性心理。总之,这是很有意思的一本书。



气场

(美)菲尔 著,章岩 译 重庆出版社  
现在,气场已成为全球高端人物都在运用的成功秘诀,正如一句话所说:人与人

只要气场近了,事就成了。然而,究竟什么是气场?如何获得气场?如何用气场获得幸福、快乐、健康、爱情?翻开这本书吧,秘密就在这里。

一周图书排行榜

致加西亚的信  
蒋介石自述:1887-1975  
刘心武续写红楼梦  
冥想 5 分钟等于熟睡一小时  
对我们生活的误测  
五百年以来谁著史

中国华侨出版社  
华文出版社  
江苏人民出版社  
上海文艺出版社  
新华出版社  
九州出版社

**洛阳席殊书屋** 特约  
地址:涧西区工人文化宫院内  
电话:64910676  
西工区人民东路副一号  
电话:63251150

副刊

投稿:gyz0111@yahoo.com.cn  
电话:65233688



# 洛阳社区 洛阳人的网上家园

时事

文学

休闲

教育

户外

娱乐



BBS .LYD.COM.CN

广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台

注册人数超过**30万** 日均页面点击量超过**6万**