少即是多：

北欧自由生活意见

LESS IS MORE

自由に

生きるために、

幸せについて

考えてみた。

［日］本田直之 著

重庆出版集团 重庆出版社

上架建议◎心灵读物·生活方式
ISBN 978-7-229-10093-3
9 787229 100933 >
定价:32.80元

少即是多：

[日]本田直之 著

北欧自由生活意见

LESS IS MORE

自由に

生きるために、

幸せについて

考えてみた。

重庆出版集团 重庆出版社

LESS IS MORE - JIYU NI IKIRU TAME NI, SHIAWASE NI TSUITE KANGAETE MITA
by NAOYUKI HONDA
Copyright © 2012 NAOYUKI HONDA
Chinese（in simplified character only）translation copyright © 2015 by Beijing Alpha Books Co., Inc.
All rights reserved.
Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.
Chinese（in simplified character only）translation rights arranged with Diamond, Inc.
through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

版贸核渝字（2014）第104号

图书在版编目（CIP）数据

少即是多：北欧自由生活意见 /（日）本田直之 著；李雨潭 译. -- 重庆：重庆出版社，2015.9
书名原文：LESS IS MORE

ISBN 978-7-229-10093-3

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①本… ②李… Ⅲ. ①人生哲学—通俗读物
Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第131915号

少即是多：北欧自由生活意见
SHAO JI SHI DUO BEI' OU ZIYOU SHENGHUO YIJIAN

［日］本田直之 著
李雨潭 译

出 版 人：罗小卫
策　　划：华章同人
出版监制：陈建军
责任编辑：陈　丽
责任印制：杨　宁
封面设计：主语设计

重庆出版集团 重庆出版社 出版
（重庆市南岸区南滨路162号1幢）
投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com
北京中印联印务有限公司 印刷
重庆出版集团图书发行有限公司 发行
邮购电话：010-85869375/76/77转810
重庆出版社天猫旗舰店 cqcbs.tmall.com
全国新华书店经销

开本：880mm × 1230mm　1/32　印张：6.625　字数：118千
2015年9月第1版　2015年9月第1次印刷
定价：32.80元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

Less is more.

少即是多。

——密斯·凡德罗（建筑大师）

序言

为什么生活富足的日本人并不觉得自己幸福

近几年，很多调研机构都在发布世界各国的“幸福指数排行榜”。在盖洛普民意调查组织公布的2010年度调查报告中，日本的幸福指数是全球第81位。而雄踞排行榜前四位的（丹麦、芬兰、挪威、瑞典）无一不是北欧国家。

在北欧，各个国家的国民税金及社会保险金缴占比重几乎占到其收入的六到七成，国民拿到手的实际可支配现金并不可观，可却全都居于幸福排行榜的前列。

相反，日本国民的税务负担率才四成左右，国民手中所掌握的可自由支配现金非常充裕，市场上形形色色的商品亦种类繁多。可相对富有的日本人，为何却难以感觉到幸福？我想，其罪魁祸首就在于，他们信奉美式的物质至上思想，而这样的价值观和幸

福感之间是水火不容的。

2005年，日本经济再次跌入泡沫时期，从那时候开始，我对于日本人所持的“幸福观”的理解产生了“违和感”。当时，我刚刚开始东京和夏威夷之间两点一线的生活，一直在思考这种“违和感”是如何产生的（顺便说一下，据2011年的盖洛普“全美幸福指数调查”显示，我当时的居住地夏威夷是全美幸福指数排名第一的州）。

从2007年起，我真正开始了自己的两点一线生活，每年也有机会到新西兰、澳大利亚等幸福指数排名靠前的国家生活，我发现，如果人类依然运用过时的价值观去构建自己的生活方式，就会越来越难以感知幸福的真谛。

夏威夷、新西兰、澳大利亚……虽然这些国家和地区的人们生活简朴，却格外幸福，而物质高度发达的日本，人们却难以感受到快乐……往来这些国家的次数越多，这样的反差感觉就越来越突出。

就个人而言，其实我对物质的占有欲，比如一定要开名车之类的欲望，一点也不强烈。在刚刚开始双城生活的时候，我还在嘀咕，是不是只有我一个人才有这样的“违和感”，是不是因为夏威夷的价值观本身和其他地方的不一样，我才会变成这样。但现在我发现，事实并非如此。

让我抱定这种想法的决定性因素是2007年的美国次贷危机。有消息称，近几十年来，美国人的住房面积以每十年20%的增速不断上涨（*Spend Shift*，约翰·耶森玛、迈克尔·德安东尼奥著，有贺裕子译，PRESIDENT出版社出版）。为了填充空旷的空间，人们内心充满着购物的冲动，使得家具、家电、服装、首饰以及玩具等数量急剧增加，就连家用汽车的规模也在不断壮大。

但是，这些都是通过贷款即负债行为建立起来的幸福。随着次级抵押贷款公司的破产，房地产神话随之破灭，曾经的幸福非但不复存在，甚至沦为不幸的枷锁。这些表面看上去是标榜富庶的东西，其实根本就是绣花枕头，作为不幸的佐证倒是再好不过。

因为这样的生活方式全都建立在一个大前提之下，那就是相信自己一直会拥有稳定的收入，而整个家庭所拥有的资产将会源源不断地持续增值。

在夏威夷、新西兰、澳大利亚这样的国家和地区，虽然物质品种相对单一，人们的生活本身也很单调，但他们可以纵享大自然的恩惠和各式各样的户外体验，不会为物质和金钱所摆布，他们将生活重心转移到精神享受与切身的体验之上。我越来越确信，这些看上去乏善可陈的生活，其实是静水流深，简朴之中蕴含着更为丰富的质素。

“Less is more”是一个象征时代潮流的关键词

“Less is more”，出自德国建筑大师密斯·凡德罗的名言。密斯·凡德罗是与赖特、勒·柯布西耶、格罗皮乌斯齐名的20世纪中期全球最著名的四位现代建筑大师之一。“Less is more”是他对建筑设计在哲学意义上的描述，但是在我看来，“少即是多”这个关键词，也正是现代人所苦苦寻觅的幸福良方。

从现在正在热销的商品中就可以看出端倪。譬如iPhone，就算不看使用说明也能够凭借直觉操作。整个设计没有键盘、按钮之类的多余物件，外观设计、基本功能全都一目了然。而之前的那些畅销商品，无一不是功能复杂、极尽奢华，外带超厚的使用说明。iPhone之所以能够风靡全球，只不过是顺应了时代的潮流而已。

凡德罗自己也曾经说过，与附加的装饰相比，进行精简要更为困难。这个观点套用在生活方式上也一样成立。

过去，人们不辞辛劳地拼命工作，大肆花费挣来的钞票，也许用不着考虑这么细致的问题，因为那时候人们相信，通过平面广告、电视广告和商家的市场宣传买到更多的东西便是幸福。

但是，如果想要将生活化繁为简，你就必须认真思考自己的生活乃至人生。重要的是要通过我们“自己的意志”来做选择。正

因为就连随身之物都必须精简，才更能推动自己去追求富有效率的生活。

其实自古以来，日本人的骨子里所持有的就是这样的想法。但是，在经历了高速的经济增长期以后，受物质主义思潮影响，大众的观念才逐渐发生了转变。

所谓的物质至上主义，换句话说，就是一种生活中除了被车、房束缚以外，还会受到其他物品和场所制约的生活方式。

我们要从这种束缚中解脱出来，自由自在地生活。

为了更好地享受生活，我以为，“Less is more”是一种非常重要的人生哲学。

现在，如果我们依然坚持追求关于幸福的旧式价值观，就不可能再得到快乐。

当然，也许其中还是有一些人会获得成功。但是拼命工作挣钱，然后购买自己心仪的东西，不断地升职加薪，即便如此，就是找不到那种神似幸福的感觉。现在这样的人越来越多，所以才会出现开篇提到的排名。

前面说到的次贷危机，虽然发生在美国，但日本也不能独善其身。降薪裁员，公司倒闭，原本一切安好的人生，瞬间轰然倒塌……这些是现在每个日本人都可能遭遇的问题，我们必须注意到这样的事实。

为了得到幸福，必须做的事

最近，正如我在2005年所感受到的那样，为了购买新近的时装和时尚品牌，或是汽车房子，越来越多的人不得不忍受超长距离的通勤，从事高强度、高压力的工作和应付复杂的人际关系，并为此抱有“违和感”。

与此同时，一个对物质表示出轻蔑态度，被称为“草食族”的人群适时出现，共同形成了崭新的潮流。而像我这样住在自己喜欢的地方，自由自在地工作，选择两点一线双城生活的方式也是顺应这一潮流的表现。

不要因为受广告、宣传等商业影响而去刻意迎合任何生活方式，要去主动甄选对自己来说最为重要的东西，仔细斟酌什么是真正的幸福，一切皆由我们自己做出选择，这才是决定幸福与不幸的关键。

关于个人的幸福也是如此。就算你开始自行创业或是从事营销，如果不在我们的幸福观已经发生变化的基础上加以考量，就不可能获得成功。

这种关于幸福的全新价值观的重要之处在于，它的外观看上去非常质朴，但内涵却相当丰富。我们要根据具体的现实生活处境，灵活地调整自己的收入来源、生活方式和商业模式，即要建

立一个既自由自在又富于流动性的简单生活形态。

为了坚定自己的想法，此次，我特意前往丹麦、瑞典、芬兰等幸福指数排名靠前的北欧国家，围绕幸福的话题与二十几位人士进行了探讨。本书就是在整合这些采访的基础上，对如何获得幸福的生活，所做出的全新思维和行为论断。

达成自由生活“新幸福”的十个条件具体都包括些什么呢?

富足的日本，为何却在幸福指数排行榜的排名如此靠后?

想要获得自由的生活，我们需要做出哪些改变?

想要获得自由的生活，我们又必须做出哪些舍弃?

想要构建这种全新的生活方式，我们到底应该做些什么?

本书将对此一一给出答案。

最后，我诚挚地祝愿各位都能够确立这样的全新价值观，收获属于自己的幸福。

本田直之　于夏威夷

目录

序言：为什么生活富足的日本人并不觉得自己幸福 / 1

Chapter 1

秉持旧时的价值观，不会得到幸福

从物质中获取幸福的时代已经结束 / 3

从加法时代来到减法时代 / 7

北欧国家位居世界幸福指数排行榜榜首的理由 / 11

日本如此富足，为何却屈居幸福排行榜第81位 / 17

为什么要向“草食族”学习 / 24

你得过“消费传染病”吗 / 27

能做好自我管理的人更容易提高幸福指数 / 30

不被常识束缚，感受幸福需要自由 / 33

尝试工作与生活泾渭分明的双城生活 / 38

降低满足“阈值”，只选择自己需要的东西 / 42

"新幸福"的十个条件 / 47

从"平衡工作与生活"到"开心工作，快乐生活" / 53

Chapter 2

想要自由生活，就得做出改变

从"厉行节约"变为"主动选择简朴" / 59

拥有金钱or拥有时间 / 62

与其追逐地位的提升，不如追求自由 / 66

与其在一流企业就职，不如从事自由职业 / 69

与其一味推销，不如提供意见 / 72

做不依赖任何平台、靠实力说话的人 / 75

以愉悦的心态面对辛苦 / 78

保持自己的独立思考能力 / 80

小众市场更具有消费力 / 83

比起短视的加薪，更应重视个人品牌的积累 / 86

在咖啡馆、公园、健身房等场所办公 / 89

借助生活方式这个共同语言拓展自己的世界 / 93

比起短暂的大幸福，长久且可持续的"小确幸"更令人感动 / 96

在方便快捷的时代，刻意追求一些"不便" / 100

比起金钱，更重要的是精神层面的充实感 / 103
提高工作效率，改变“重量不重质”的习惯 / 106
从“以他人为中心”转变为“以自己为中心” / 109
改变每天既定的生活模式，享受变化 / 113

Chapter 3
为了自由生活，必须舍弃的东西

找到对自己来说最为重要的东西 / 119
不必为获得丰厚的津贴福利而从事束缚重重的工作 / 123
与其决定想做什么，不如决定不做什么 / 126
囤积一堆赘物，不如轻装上阵 / 129
延续惯性，不如重新设定 / 132
生活在多元化时代，不必被他人的价值观所左右 / 134
不必在意小世界对你的看法，应追求更广阔大环境的评价 / 137
不要依赖金钱，而要多花心思 / 140
不做“设备控” / 142
想要快乐工作，就得最大化地减少制约 / 144
将富余的时间用于提升自己的生活质量 / 147
运动是让自己成长的最佳投资 / 149

降低满足感的阈值，体味生活中的小惊喜 / 152

Chapter 4

寻求全新的生活方式

死守在一家公司，不如多寻求几个“复业” / 157
放弃高档住宅，享受双城生活 / 161
通货紧缩的时代，向双城生活转型的绝佳时机 / 164
工作与娱乐之间没有界限 / 168
将工作方式与生活方式合二为一 / 171
“双城生活”的实践心得 / 173
以“游牧生活”来提高创造力 / 176
海外调动是一种全新的工作方式 / 179
别把“喜欢做的事”当成工作 / 182
幸福感强，则不容易生病 / 185
“新简约”矩阵图 / 188
“减速生活”：一个让人怦然心动的选择 / 192

Chapter 1

秉持旧时的价值观，不会得到幸福

从物质中获取幸福的时代已经结束

为了完成本书，我特意前往那些占据幸福指数排行榜前列的北欧国家造访，听取了当地二十多名各行各业人士的意见，其中很多都给我留下了深刻的印象。

每次采访，我都会问一个相同的问题，那就是“你有什么想要的东西？”我问的是“东西”，可回答的人没有一个告诉我“自己想要什么东西”。

在我所得到的答案里，几乎找不到任何和“车”或“房子”相关的具象物品，都是“想要家人健康”、“希望朋友和我认识的人都能取得成功”之类的回答。

下面摘录一组采访的内容。

希望孩子们能有个安定、美好的未来。我并不是为了能

涨点工资、买幢大房子，或是想有辆好车才去努力工作的。

——托马斯·弗罗斯特/丹麦/网页设计公司职员

我没有什么特别想要的东西。人一旦被欲望奴役，就会一二三四五……什么都想要，永远没有尽头。我只希望家里人都能够身体健康，希望自己在工作上能取得更大的发展。

——阿尔特·托努纳/芬兰/诺基亚公司职员

而如果对日本人提出这样的问题，会听到什么样的回答呢？毋庸置疑，时代不同，答案各异，但我想以具体“实物”作答的人还是会相当多吧。

从北欧民众的回答中，我切实地感受到“通过物质获取幸福的时代已经结束了”。

这是因为，从物质中获得的幸福感，是难以持续的。无论是“买了块名贵的手表”，还是“买了辆很贵的豪车”，人在下单购物的那一刻，确实能获得强烈的满足，但这样的满足感很难长久地持续下去。在猎物到手之后，每天还会为此喜上眉梢的人我想并不会太多。

一年之中，我有将近一半的时间会在夏威夷生活，每年都会去新西兰、澳大利亚等国家和地区旅游。以北欧国家为首，这个世界上所有位于幸福指数排行榜前列的国家，我几乎全部造访过

了。让我渴望在这些国家生活的理由是，这些国家的国民普遍觉得与物质相比，他们更为珍视那些精神和体验带来的幸福感。

另一个很有意思的现象是，对于北欧人而言，“旅行是人生中一个非常重大的主题”。这和日本人所习惯的“购物式旅游”截然不同。北欧人对旅行意义的诠释通常来自于“到陌生街道上去走走”、“到海边进行海上运动”或是“到山中去亲近大自然”等可以沉淀为生活经验，构筑成个人经历的东西。

我想多出去旅行旅行，那样能让自己的世界变得开阔，因为要是总在一个地方待着，生活难免会变得枯燥。我认为“开发人不同的感觉”非常重要。旅行对我来说，不只是到各大景点走马观花随便逛逛，而是要能体验到在当地实际生活的感觉，这样就可以从不同的视角去审视我们自己的文化。

——提姆·莫尼纳/芬兰/作家、翻译家

近来，旅游行业变得渐趋饱和。“到米兰置衣”、“去参观自由女神”之类的旅游线路越来越难以组团。一直以来，在海外旅行尚属于非主流的时期，日本人光是能出一次国便会哇哇大叫并经久陶醉其中。但是现在，打小就去过好几次夏威夷的人一抓一大把，大多数人都对出国旅游驾轻就熟。

现在在夏威夷，有很多以潜水等海上运动为明确目的的旅游团，甚至“参加檀香山马拉松”或是“铁人三项大赛”之类的体验型旅行项目也在逐渐增多。

不觉得这就和在经济高速成长期结束后，大家渴望拥有更多物质的情形非常相似吗？我们为家里添置了冰箱，买回电视机，又配齐了洗衣机，还有了车……从一无所有的状态到“全副武装”的过程，想必也确实曾给人幸福的感觉，可是一旦万物俱备之后，即便是再次购买相同的东西，也很难再刺激我们的感官，不管那些更新换代的产品增添了多少全新的功能，到手之后带给我们的幸福感和满足度也并不强烈。

从实物中获得的满足感只能持续很短的时间，但是我们宝贵的经历以及从中获得的知识，将永久地入驻我们的生命。购物只能满足心灵暂时的欲望，而经历和体验却可以让我们终身受益。

从加法时代来到减法时代

盖洛普在世界各国进行了一项民意测验，调查显示，“对于年薪2.5万美元以上的人来说，通过‘经历’获得的幸福感要比购物所带来的满足感高出2～3倍”。(《幸福的习惯》，汤姆·吕斯、吉姆·赫托著，森川里美译，Discover 21公司出版)。

不知道你是否有过这样的体会，小时候和家人一起去旅行，或是参与了一些很有意思的活动，这样的记忆总是经久难忘，而关于购物买东西之类的事情，几乎是记不住的。虽然在刚刚买到喜欢的东西的时候，我们也曾欢欣雀跃……

我们这一代人，物质资源远远不如现在丰富，人们并不能随心所欲地购物，家里虽然并不缺乏冰箱、洗衣机、电视机之类的基本用品，但是录像机、CD播放器是肯定没有的，更不必说电脑、手机、iPod、DVD等等之类的了，那是一个需要不断做物质加法的

时代。

在那样的时代，也许购物本身就是一种“经历”，就像是“家里买彩电喽”那样的振臂欢呼，是一种令人愉快的经验。

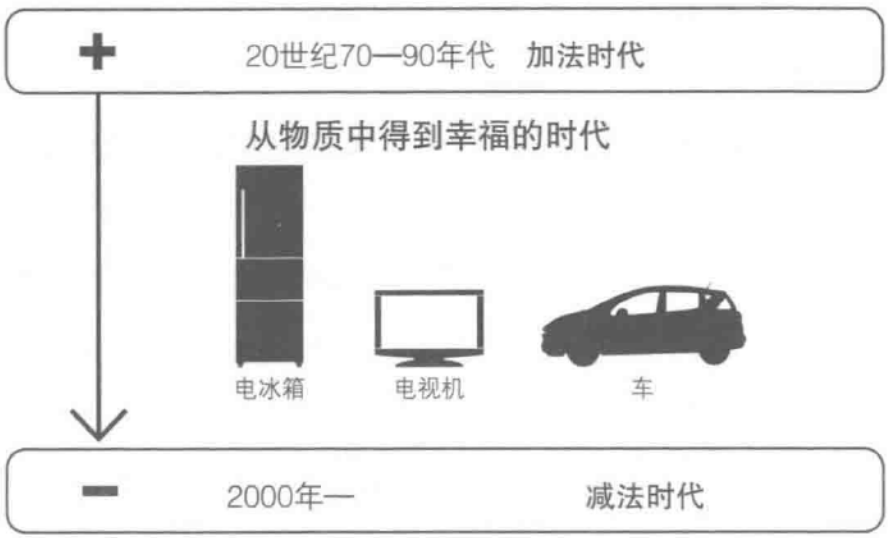
而同样的事情，如果发生在现在这样一个什么都不缺的年代，难免会让人觉得“为了买东西而拼命工作，实在是太傻了”。我们当然会这么想，因为迄今为止，我们一直都处于一个用做加法的方式来生活的社会，但从今以后，只有学会对物品进行舍弃和精简，做足减法才会让人感到幸福。

其实，幸福就像是自行车的两个轮胎。过去的日本把物质（或是工资等金钱收入）当作一个轮子，劳动当作另一个轮子。人们付出劳动，获得劳动的回报——金钱或是物质，如此反复，使得这辆叫作“幸福”的自行车得以向前滚动。在凡事讲求加法的时代，人们只要拼命工作，就能获得金钱和物质，维持生活的车轮正常运转。

而现在，努力工作和幸福之间已经失去了必然的联系。就算努力地工作，也无法获得与之对等的金钱，所以我们的个人生活依然处于失衡的状态，在精神层面也就很难获得满足，就会一天到晚反复抱怨：“以前这样过日子不是都挺好的吗，怎么现在就不行了呢？”

而关于幸福的全新价值观，与从物质中得到的幸福相比，从

“幸福感”是怎样变化的？



譬如：

事业与生活的平衡 = 不再只有工作，个人生活也要充实

旅行 = 不再是购物型旅程，而是体验型旅程

物质 = 不再是想要名车，而是购买环保型车辆
不住别墅，而是选择不太方便的度假屋

物质型幸福→注重经验与精神感受的幸福

经历中获得幸福的精神体验的比重越来越大了。为了获得幸福，我们需要很多东西。其中之一就是“时间”，于是，我们的生活应该朝着减少劳动时间，往“除非是迫不得已，否则不进行任何多余劳动”的方向调整。

这一点能否变成现实姑且不论，现实情况是，日本的法定劳动时间为一周四十小时，而丹麦则是三十七小时，且法律还规定有夏季四周、冬季一周，合计五周的带薪假期，此外每个劳动者还能另外从公司获得一周左右的大假，丹麦社会正呈现出进一步缩短劳动时间的趋势。

丹麦人为什么会有这么充裕的假期呢？他们也曾和日本一样，规定劳动者一周工作四十小时，但是因为无法提升大家的工资水平，便代之以减少个人平均劳动时间，否则，整个社会就无法正常运转。

而当前的日本，其实也正处于这样的过渡之中，“让工作和生活得到平衡”之类口号的出现，便是最好的佐证。

北欧国家位居世界幸福指数排行榜榜首的理由

近十年来，很多国家的各大机构都颁布了形形色色的“世界幸福指数排行榜”。尤其是在发达国家，“提升幸福指数”已经逐渐成为一个重要的社会议题。

比如，2008年，法国总统萨科齐便设立了“幸福指数测定委员会”，英国首相卡梅伦也声称“人生不是只有金钱。现在我们应该重视的不只是GDP，还应该把焦点放在GWB（General Well-Being＝整体幸福）”上。（《幸福研究》，德里克著，土屋直树、茶野努、宫川修子译，东阳经济新报社出版）

许多大学和调查机构都在陆续发布各种各样的幸福指数排行榜，但雄踞榜首的一直都是以丹麦、瑞典为首的北欧国家（参见P19-20），这次接受我采访的人，大都表示他们确确实实感觉到自己很幸福。

下面摘录几则采访内容：

虽说不是每时每刻都觉得自己被幸福包围，但坐下来冷静观摩自己的现状，我还是会得出一个结论，那就是这确实是一个可以让我生活得很好的地方。

——克莉丝汀·布拉贝斯/丹麦/房地产公司职员

我想瑞典人是一个不太会杞人忧天的民族，这里既没有地震，也没有台风之类的天灾，大家都能够随心所欲地生活，要是想读一辈子书也没有问题。因为我们没有什么非做不可的事，也就感觉不到什么压力，活得不需要太过较真……

——安德烈亚斯·里贝鲁贝克/瑞典/爱立信公司职员

人在芬兰生活，特别有平衡感。因为我们可以在自然的田园风光与都市生活中辗转自如，也可以兼顾个人的娱乐、生活与事业、工作。虽然我们支付着高昂的税金，但是也可以享受到优越的福利。而日本人虽然拥有很多东西，却永远不会满足，因为他们内心的平衡感早就被打破了。

——中村浩介/芬兰/家具、杂货店经营者

他们的回答让我意识到，幸福所钟爱的，果然还是简单的生活。他们非常清楚应该如何善用自己已有的东西，在现实社会中

进退有余，快乐生活。

在日本人的眼里，可能很多人都会觉得北欧人不够阔绰——他们的服装并不光鲜，车子也是使用了好多年的旧物，虽然有自己的度假屋，但从改建、装修到大扫除等所有繁杂琐事都得有劳自己动手，何况大多数还都建在水电不通、超市罕见的偏僻场所。

在受访的人中，有一位叫作佛罗史帕克·田中聪子的女士，她的回答特别精彩。

> 我认为可以选择的事物越少，人越容易感到富足。日本就是因为人们可以选择的东西太多了，难免就会叫人心猿意马。而如果是在丹麦，自己到底想要什么，心里面一清二楚，而且也很容易分辨出什么东西对自己来说是最为重要的。
>
> ——佛罗史帕克·田中聪子／丹麦／船舶公司职员

田中女士说得没错，现今的日本充斥着太多可以让人即刻满足的东西，瞬时欲望的过度满足，干扰了人们对未来的长远规划和打算。

比如如果你生活在东京，原本没有任何购物打算，只想随便走进某家店铺胡乱逛逛，但还是控制不住自己，抱回一大堆东西。

有时候明明对名牌箱包毫无兴趣，翻了会儿旁边的时尚杂志之后占有欲就会急剧飙升，从而一而再再而三地呈现出优先照顾瞬时欲望的倾向。

而在我所生活的夏威夷，如果一个人过分追求物质，就会显得很俗气。因为在一个毗邻海岸的地方，穿一身笔挺的西装，开着名车招摇过市毫无意义。如果物质类的短期利益诱惑有限，就能让人更加专注于自己的经历和体验，也就能更加接近全新的幸福。

一位在诺和诺德制药公司财务部工作的弗雷德里克·迪托列夫·沃特托埃尔的先生，他的看法颇为耐人寻味："如果你真想好好浪费、奢侈一番，可以去吃大餐，买高级香槟。但是这些都不是人生的必需品，也不必展示给别人看。就算是土豪，也不必把这两个字刻在自家的门牌上。"

这样的思维方式，应该是来自所谓的"詹代法则（Jante Law）"。这是丹麦人所皆知的俗称"十戒"之类的信条，包括"不要以为你很特别"、"不要以为你比别人善良"、"不要想象自己比别人好"、"不要以为每个人都很在乎你"、"不要以为你能教导别人做任何事"，等等。换句话说，就是"要有自知之明"、"要拎得清自己的斤两"的意思。

相反，在美国等国家，成功人士无一不抱有开名车、买游艇、

建豪宅，并向他人亮肌肉的想法。其实豪车也好，名表也罢，能够在物质层面给我们带来满足感的东西，大抵不过如此。

在北欧国家中，也只有丹麦盛行“詹代法则”的戒律。也许正是因为抱有这样的信仰，让他们不会盲目信从物质至上的思想。

北欧和日本的很大区别在于，北欧拥有非常完善的社会保障制度。因为国民缴纳的税金很高，也许会有人觉得他们就应该享受到良好的福利保障。即便是生了病，也无须花费自己一分钱就可享受到很好的治疗；住院后就算是不能工作，也能保证拥有稳定的收入来源；如果需要学习或是进修，学费也都是全免；新出生的孩子若患有先天性的生理疾病，根本不必担心治疗和住院的开销，甚至连因为需要照顾孩子而不能工作的父母，都能得到来自政府的补助。

高收入人群需要缴纳高昂的税金，而低收入人群的负担就相对较小。虽然这样不太公平，但达则兼济天下，穷则独善其身，的确是由能力强的人在支撑整个社会的安定。这样一来，不管谁遇到任何的意外，也能够维持当前的生活水平，这一点让丹麦人特别安心。

——丽娜·印巴森／丹麦／男女同权组织职员

因为（社会保障制度）是一种从很久以前就存在的例行制

度，一直在当地生活的人可能会身在福中不知福，甚至还有人会怨声载道。我有时候也会认为赋税太高，但我依然承认这是一套非常了不起的制度，要是跑到其他国家去，估计会深受打击吧。

——贝尔·沃鲁巴克／瑞典／瑜伽馆经营者

在丹麦，人要是不幸失业，可以拿到失业保险，就算是没有购买失业保险，政府也会发放一笔“就业支援金”。确实，在北欧各国，流浪汉几乎绝迹了，一个人就算是遭遇天大的变故也不至于流落街头，这样的安全感自然会极大地提升民众的幸福指数。

反之，丹麦的年金制度却并不是很完善，这一点令人颇为意外。退休之后，仅仅依靠国家的资助是完全不够的，丹麦人的晚年幸福保障堪忧。

上述信息，也许会让人对北欧国家心生向往，可我们不可能坐在原地静待国家制度的变革。说到底，得靠我们自己去思考，接下来到底应该怎么去做。这些问题我会在第二、三章做详细介绍。

日本如此富足，为何却屈居幸福排行榜第81位

让我们来看看国际上关于幸福指数的调查。在2010年发表的盖洛普“世界幸福指数调查”中，日本的排名是第81位。在2006年英国莱斯特大学发布的“世界幸福地图”中则排名第90位。2011年，在同属英国的列格坦研究所发布的“全球繁荣指数”中也仅仅排序在第21位。

虽然排名变化会受调查方法、对象、项目和时间等不同因素的影响，可是为何算是世界范围内为数不多的富裕国家——日本，幸福指数会如此靠下？个中理由，并非某一两个单一要素所能概括。下面先来看一组与日本人幸福指数有关的数据和趋势。

在1973年受到第一次石油危机冲击之后，日本人的生活满意指数一连数年持续走低，跌入谷底之后虽然随着原油价格上下浮动，但是总体说来，是在缓慢上浮。直到1995年时达到顶峰（参见

P23），在此之前，很多人还是认为幸福就是经济繁荣，自己想买什么就可以买到什么。

但是，在那之后，日本人的生活满意指数便逐渐呈现出下降的趋势（参见《日本的幸福指数》，大竹文雄、白石小百合、筒井义郎编著，日本评论出版社出版）。从数据中可以明显看出，在此后的五至十年间，人们关于幸福的价值观发生了巨大的变化。

这里有一组被称为“幸福悖论（伊斯特林悖论）”的数据和大家分享。这组数据显示，在同一国家，人们的收入水平越高，幸福感就越强。但是在国家与国家之间（至少是发达国家之间），收入水平和幸福指数却没有必然的联系。

简而言之，幸福指数的高低依赖于人们的相对所得而不是绝对所得，幸福指数不在于具体所得的多与寡，而是由当事人在该国的社会地位决定的。也就是说，人们的幸福感由周围的环境所决定。

就日本而言，从1958年至1998年的四十年间，人们的实际支出是最初的六倍，但人们对生活的满足感却丝毫不见增长。

之所以会这样，一个有力的说法是因为人类适应了最新的环境。也就是说，在收入增加之后，幸福感也会在一定程度上水涨船高，可是很快又会滋生出更高的目标，因此幸福指数就会回到原来的状态，就算我们继续疯狂购物，也不可能长久地留住这份

各大幸福指数排行榜

盖洛普 “世界幸福指数调查”（2010年）
1 丹麦
2 芬兰
3 挪威
4 瑞典、荷兰
6 哥斯达黎加
8 加拿大、以色列
12 巴拿马、巴西
14 美国、奥地利
16 比利时
17 英国
18 墨西哥、土库曼斯坦
20 UAE（阿拉伯联合酋长国）
21 委内瑞拉
22 爱尔兰
23 波多黎各、科威特、冰岛
26 哥伦比亚、牙买加
28 卢森堡
30 特立尼达和多巴哥、阿根廷、伯利兹
33 德国
40 意大利
43 西班牙
44 多米尼亚、法国
56 韩国、波兰
70 哈萨克斯坦、台湾地区、葡萄牙
73 俄国、乌克兰、罗马尼亚、斯洛伐克
81 伊朗、香港地区、新加坡、日本

莱斯特大学 “世界幸福地图”（2006年）	
1	**丹麦**
2	瑞士
3	奥地利
4	冰岛
5	巴哈马
6	**芬兰**
7	**瑞典**
8	不丹
9	文莱
10	加拿大
11	爱尔兰
12	卢森堡
13	哥斯达黎加
14	马耳他
15	荷兰
16	安提瓜和巴布达
17	马来西亚
18	新西兰
19	**挪威**
20	塞舌尔
23	美国
35	德国
41	英国
62	法国
82	中国
90	**日本**

列格坦研究所 “全球繁荣指数”（2011年）	
1	**挪威**
2	**丹麦**
3	澳大利亚
4	新西兰
5	**瑞典**
6	加拿大
7	**芬兰**
8	瑞士
9	荷兰
10	美国
11	爱尔兰
12	冰岛
13	英国
14	奥地利
15	德国
16	新加坡
17	比利时
18	法国
19	香港地区
20	台湾地区
21	**日本**

在大部分的排行榜上，
北欧国家的名次都位居前列。

幸福。我认为这就是当前日本社会的状态。

还有一种解释是，人们习惯性认为，收入水平高的人理所当然应该过奢侈富裕的生活，“年收入达到1000万日元、2000万日元之后，就应该开这种档次的车，住这种地方，在有这种情调的餐厅吃饭……”这些都是一些传统、陈腐的观念，而现在的日本依然有不少人保持这样的看法。

而在国外，这样的想法已经逐渐被淘汰了。比如史蒂夫·乔布斯，总是穿着招牌般的黑色高领，和他所拥有的巨额资产相比，他所住的房子可谓简朴到了极点，家里连艘游艇都没有，生活低调而不铺张，Facebook的创始人马克·扎克伯格亦是如此。

最近，就连一些价格高昂的商品也不再和“奢侈”、“豪华”有关。一些环保类的商品越来越受欢迎，比如保护濒绝动物的器具，能够减少废气排放量的环保型汽车，都在吸引人们的目光。

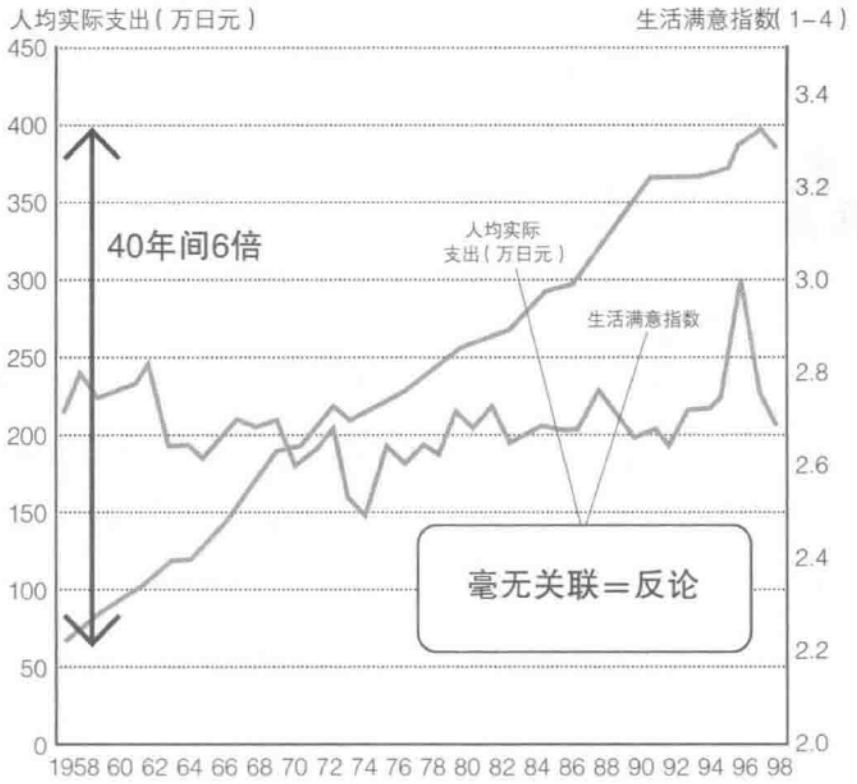
这次，接受采访的弗雷德里克·迪托列夫·沃特托埃尔，为了取得MBA学位，曾经在一桥大学留学。他这么描述对于日本的印象：“虽然受政治、文化等结构方面原因的影响，日本有着各种各样的制约，人们很难去追求自己真正渴望的自由，所以大家都只能通过自己的努力，去完成（工作之类的）某个目标，但即便是非常用心，还是会受到这样那样的阻力。”

即使从世界范围来看，日本也算得上为数不多的物质丰饶的

国家，可这样的国家却存在如此繁复的制约，我想，这可能就是日本人幸福指数偏低的原因之一吧。

另外一名同样在日本生活过的瑞典籍瑜伽馆经营者贝尔·沃鲁巴克则认为："我想日本人真的太忙碌了，应该稍微做点减速运动，把节奏放慢，或许会好很多。另外，他们在工作方面也承受着来自社会施加的精神压力。"

幸福的反论——日本



四十年间，实际支出上涨了六倍，
但人们对生活的满意指数却不见提高。

（出处）《日本的幸福指数》（大竹文雄、白石小百合、筒井义郎编著 / 日本评论社出版）：生活满意指数数据来自 World Database of Happiness 网站；个人的实际支出是根据国民经济统计与国势调查网站数据统计而成。

为什么要向“草食族”学习

这几年，一个叫作“草食族”的特殊群体悄然出现。他们谢绝购物，不热衷旅行，对恋爱这种事丝毫不感兴趣……他们的出现，引起了社会的关注。我以为，这个特殊群体的产生，是日本人关于“幸福”的价值观已然发生变化的佐证。

20世纪80年代后期，日本经济进入泡沫时代时，我还是一名学生。当时，我们这一代被称为是“新新人类”，其标志性的特征就是——缺乏忍耐力，跳槽频繁，无法长期在一家公司踏实工作，而且不懂礼貌，连一些基本的社会常识和商务知识都不在行，常常被大众或主管盖棺定论，被叫作“没有出息的年轻人”。

“这些新新人类真是不中用啊”、“他们必须加强锻炼”……二十年之后，当时说过这些话的中年人，纷纷陷入了生活的困境。那是因为在当时，这些拥有主管和上司身份的人的确具备一定的

工作技能，但是他们的技能只是局限在这一家公司而已，完全没有横向拓展的能力。直白地说，这种“可移动的便携式能力”，就是一个人“能够跳槽的能力”。当然，也有一些人并不喜欢跳槽，所以说成是“到哪里都能游刃有余的能力”更为贴切。

也许这些人在自己原来的公司里一直担任的都是经理或部长级的职务，也许他们确实也干得很出色，可是他们具备的，只是和那家公司的文化相匹配、在那家公司的体制中才能胜任的能力。看看现在，他们过得怎么样呢？

当时我只有二十岁，而他们都是三十而立四十不惑的年纪，现在算来，他们应该都已经是五六十岁知天命近花甲的岁数了。步入退休阶段的他们，倘若届时能够领取到充裕的退休金，也还勉强算得上走运。要知道，这一代人面临的现状是，就连过去最大规模的JAL（日本航空）都会因为破产被《破产重组法》制裁，更不用说有多少人会被公司勒令提前退休或是遭遇裁员，甚至面临公司倒闭的处境。那些曾经年薪超过一千万日元的精英们，现在要开始勒紧裤腰过年薪几百万的日子，更倒霉一些的，甚至沦落到只能靠打小时工为生的地步。

而那些曾经饱受上司白眼，总被人说成是前途渺茫的“新新人类”们，个个怀揣一流的跳槽绝技，他们因此在这个严酷的经济环境下得以存活，现在则成为各家公司的主力，备受重用。究其原

因，我想是因为我们这些“新新人类”可以敏锐地捕捉到时代变化的气息之故，也就可以自然而然地“进化”、“成长”。正如达尔文的进化论所说，无法适应环境的动物将被自然界淘汰，能够适应变化的人才能够幸存、发展。

所以，我完全不会否定这些现在被称为是“草食族”的年轻人，甚至觉得我们应该向他们学习。为什么这些“草食男”和“草食女”在物质面前不但能够不为所动，而且还能认真储蓄，讲求工作与生活的平衡，并对自己的生活方式如此重视呢？

因为他们感觉到了这个社会和时代的嬗变。而这样的洞见，并非来自他人的传授、告知，也不是他们有意识地探究所得。不管这些年轻人是否希望看到这一切，为了适应这样的变化，他们都在不断地成长。

他们看着自己那一门心思工作、挣钱，就是为了不断购物的父母，有意无意地意识到了“那并不是真正的幸福”。当然，我们“新新人类”和现在的“草食族”所持有的价值观也不尽相同，但是我们的价值观也在随着时代不断变迁。

如果你还认为那些“草食族”们“没有欲望，没有激情，不成体统”，那就和那些曾经把“新新人类”贬得一文不值的前辈没有任何差别。抱有这样的想法是一件危险的事，因为在十年或二十年之后，这样的人注定会与幸福无缘。

你得过“消费传染病”吗

几年前，美国流行一句话，叫作“富裕流感（Affluenza）”。这是一个由“丰富、富裕（Affluence）”和“流行性感冒（Influenza）”合成的新词，也就是“消费传染病”的意思。

无法控制自己，买下一件又一件不需要的东西，将自己的家或是拥有的东西与别人进行比较，如果觉得自愧不如遂生出自卑之心，然后再度引发新的购物冲动。为了维持富裕的生活，从事长时间的劳作成了一件理所当然的事，很多人的收入水平明明没有下降，背负的贷款却在不断增多，申请个人破产的人数也在不断上涨……这在当时的美国是一个很大的社会问题。

现在，日本亦步其后尘，尤其是三十五岁以上经历过泡沫经济的人，几乎都罹患了这样的“消费传染病”。

对此，这些被称为“草食族”的年轻人，注意到了这种现象的

“不正常”。但是，父母和周围的前辈们都在指指点点，声称“做‘草食族’是要不得的，不会有任何的出息！”他们也就动摇了自己的判断和想法，再度被那些陈腐的幸福观拖住后腿，想来真是可怜。

可是，前面我们说过，史蒂夫·乔布斯就没有拥有太多物质层面的东西，我想他的骨子里应该有“否定物质至上，保存嬉皮士文化理想主义”的倾向。同样，我也感觉到日本的年轻人，最近开始从物质至上逐渐向理想主义回流，和金钱相比，他们更加看重的是自己对社会的贡献，以此体现出自己的个人价值，一批年轻的社会企业家新锐崛起，应该也是顺应这一潮流的表现。

最近有一本书很有意思，叫《不花钱过生活》（马格·博伊尔著，吉田奈绪子译，纪伊国屋书店出版），讲述一名二十九岁的英国年轻人，尝试进行了一整年不花钱的生活实验。他的所有生活用品都由自己亲手制作，交通工具则是一辆自行车，通过与人交换不用的物品来获取自己所需要的物品，并将点点滴滴的感受、体验记录下来，汇成了这本书。

为了生活，具备一定的求生技能固然很重要，但是读完这本书后我却意识到，在不久的将来，将一无是处的物品重新挖掘出崭新价值的能力将更为有用。

夏威夷和新西兰的居民，现在依然保持着物物交换的活动。

他们会将自家庭院里采摘来的各种水果分送给邻居，用自己钓来的鱼与他人换取其他的食物。但我所说的求生技能并不是这个意思，而是分文不花，只需把自己的生活技巧告诉别人，就可换取自己需要的东西，或是利用自己的按摩技术，为人提供按摩服务，然后获得一份食物之类的能力。

若是发生像东日本大地震那样的灾害，就算拥有再多的物质或钱财也是没有用的，但你如果拥有这样的能力，总归可以生存下去。反之，如果一个人没有为他人提供价值的能力，也就无法保证将来的生存。

这本书让我们开始思考，除了拥有足够的金钱以外，什么是真正的自由和全新的幸福。现在，全世界关于幸福的价值观都在发生变化，我想，再过二三十年，在这些被称之为“草食族”的年轻人中，一定会出现开创伟业的英杰，因为他们不会受到既往常规的束缚。

或许我们现在正在见证那样的突破，正在迎接一个有趣时代的到来。

能做好自我管理的人更容易提高幸福指数

我不太喜欢“平衡工作与生活”这种说法。

平衡工作与生活，也就是“让人的工作和生活得到平衡”的意思。内阁政府给出的定义是：“每一位国民都能从事自己觉得有意义和能让自己充满成就感的工作，并能有效担负工作职责。同时，在家庭和社区生活等方面，也能随着育儿期、中老年期的不同人生阶段，自由选择相应的生活方式。”

这个定义堪称完美。一个人在较短的时间内通过有效的工作，就能创造出同样的成果，如果希望成果更加明显，就要加倍付出努力，也许这样就能实现工作与生活的平衡。

但是，实际上，“我期待实现工作与生活的平衡”、“我想要带薪休假”……这样的定义仅仅是在伸张个人自身的权利。我之所以讨厌这个描述，就是因为很多人都对它存在误读或有滥用之嫌，

仅仅是因为不想工作就要求减少工作时间，必然导致工作成果的减少，而这样的恶性循环将会一直重复。

既然伸张了自身的权利，就不应该再像过去一样舒舒服服地工作。公司一定会做出相应的结构和制度调整，要求员工在短时间内达成和过去一样的绩效。跟不上改革步伐的人，一定会被公司炒掉。

就连对劳动者权益保护甚严的意大利，也希望能够放宽企业的解雇限制要求。所谓的“达成工作与生活的平衡”，在无法创造工作成果的前提下，全都是痴人说梦。

就算是一周工作四十小时，也占据了一个人从起床开始到睡觉为止将近一半的时间。可以说，人生中有相当部分的时间都是投放在工作上的。可投入了那么多的时间，却出不了成果，怎么可能得到企业的认可？这样的人生又怎么可能谈得上幸福？没错，无论怎么“减少工作时间，增加个人的活动自由”，若是达不成工作绩效，都是不可能逍遥度日的。

另外，还有一些人，有大把的个人时间，却总找不到什么事可以做。即便是和家人共处的时间增多，却不过是毫无质量地无谓消磨，最后被家人埋怨“老爸近来总是待在家里无所事事”，这样的日子应该也谈不上有多幸福。

拥有自己的个人时间，也就意味着被赋予了“自由”。被赋予

自由，也就意味着必须要做好自我管理。一个人若是连管理自己的能力都没有，就别奢谈幸福。

所以，必须改变原有的幸福观。为此，我们需要掌控好自己的生活模式——就算是工作时间变短，也可以创造出更多的成果，这样才能让工作和生活两不误。若不把所有层面有效关联起来，就不可能获得真正的幸福。

北欧人在这一点上就做得很好。

（理想生活方式的）前提是自由的时间和工作之间能够达成平衡。我是因为喜欢，因为可以从工作中得到快乐才去上班的，也希望可以同时兼顾到自己的个人生活。我想在郊区买幢房子，生个孩子，一家人安贫乐道地过日子。

——沃特托埃尔／丹麦／制药公司职员

也可以反过来推断，这个社会，对那些有能力，能够很好地进行自我管理的人来说，比以前更容易提高幸福指数。

不被常识束缚，感受幸福需要自由

要感受到幸福，“自由”非常重要。如同前文所述，这里的“自由”包含物质、精神和时间三个方面。因为时代在不断变化，我们也得与时俱进，若是被旧有的常识所限制、束缚，就无法体验到全新的幸福。

从某种角度上说，被常识束缚让人感觉挺舒服的。比如，若是每天只穿制服，就不用去考虑今天要搭配什么衣服。只要被惯性束缚住，便不需要自己主动思考，也不用付出特别的努力。我们只需每天在相同的时间到达公司，按部就班做完分内的工作，待上司离开公司之后自己也拍拍屁股走人。然后公司会支付我们稳定的薪酬，并且替我们妥善打理好税务征收、福利保险等一切事务。

于是，我们对很多问题都不会再有怀疑的能力，譬如“为什么

大家要在同一个时间上班？”“为什么领导没走我就不能离开公司”之类的问题……这着实很危险。

对于“房子”的看法也是如此。“拥有一套房子，住在东京的市中心，也在市中心工作。”对于在东京上班的人来说，这样的想法似乎是理所当然的。如果我们尝试去怀疑它，或许可以留意到另外一重选择：工作日在东京市中心租间小型套房栖身，周末则到一个匹配自己生活方式的地方生活，这就是所谓的“双城生活”。

按照过去的价值观判断，这个周末的“住宅”指代的就是我们常识中的“别墅”。一提到别墅，往往就会让人想到住在长野轻井泽那样的地方，可以不时打上两杆高尔夫……没错，拥有别墅是一种身份和富有的象征，但这是物质至上时代的产物，是富裕阶层所特有的东西，所以，请首先尝试抛弃这种常识上的“别墅”概念。

所谓的“双城生活”，并不是说除了日常的住宅之外，我们还需要拥有一套别墅。我们可以选择到山林中去体验户外生活，也可以去海边冲浪，为自己寻找另外一个让生活变得更加充实的空间。

以前，我们的思维定式认为，“我既然在东京工作，就应该待在东京”。可现在网络和移动电话如此发达，实际上只要你愿意，随便在什么地方都可以工作。东日本大地震的时候，大家被迫在家“待机”一周，公司不是照样运作？如果是从事脑力劳动的商人，一周内半数时间不去公司也不会有什么问题。

我现在过的便是这样的“双城生活”。一年中，我有一半以上的时间是在夏威夷度过的。当时很少有人这么做，我算是第一个吃螃蟹的人，光准备时间就花了十年左右。然后从2004年开始，经过好几次的试水和摸索，到2007年才正式践行。

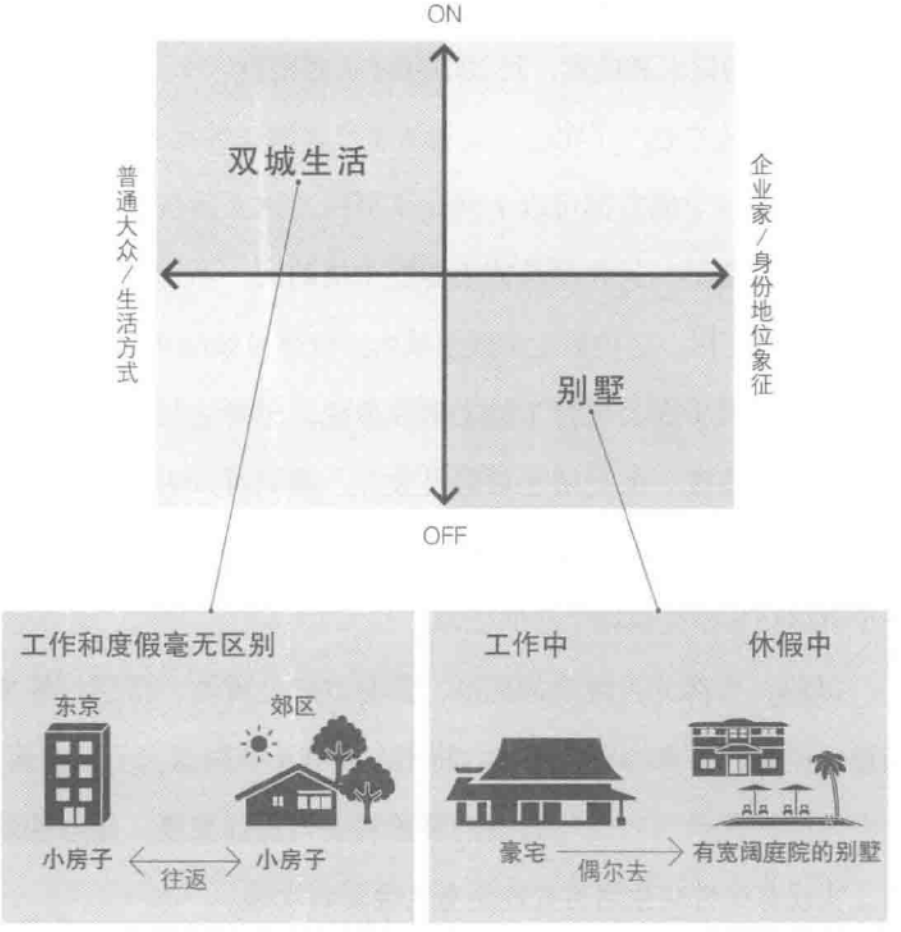
不过才过了七八年而已，科技水平已经取得如此长足的发展。现在，任何一个地方都可以上网，不但网速越来越快，上网费用还越发地便宜了，到处都是使用智能手机的人，不管在什么地方我们都可以工作，这些都让实践双城生活变得易如反掌。

诚然，对于在公司打工的上班族来说，想要立马实现这样的理想还有点难度，但是请不要轻易放弃。我们可以去考虑实现它的可能性。或许你可以辞去现在的工作着手创业，或是重新寻找一个可以让你享受双城生活的公司。

以前，大部分人跳槽的标准，都是以职位种类、待遇好坏来衡量，但是，未来的经济环境，将不会允许企业随意为员工加薪，企业能否满足员工对工作方式的要求将变得更加重要，能够帮助员工实现其个性化生活方式的企业才会受到欢迎。

巴塔格利亚户外用品公司规定，员工可以随时在工作时间内出去冲浪；而谷歌有一个叫作“20%规则”的特殊规定，员工可以利用两成的工作时间去做自己喜欢的事；日本也有实行“骰子津贴”、“旅游基金发放”等独特制度的KAYAC公司，还有日产汽车、

双城生活与拥有一间别墅的区别



双城生活是拥有一个让生活充实的空间，
别墅只是身份与地位的象征，属于富裕阶层。

三菱汽车、富士通、东芝等企业，都允许员工拥有自己的副业。此外，只要不影响公司正常的业务运作，佳能、普利司通、电装（DENSO）、花王……都允许员工从事兼职。

在这个物质、时间、场所和工作方式都越来越自由的时代，若我们还被所谓的常规束缚而不自知，岂不是太过愚蠢？

尝试工作与生活泾渭分明的双城生活

人类需要生存，就离不开基本的“衣、食、住、行”等元素。我在采访北欧人的时候发现，在这些要素中，他们对“衣”和“食”的要求出奇的低，对“住”的标准则非常挑剔。和“住”同等重要的排序还有前面提到过的“行”，也就是“旅”，按照他们的价值观排序，应该是“行→住→食→衣”。

北欧国家的劳动时间都很短，冬天的日照时间也很短，人们在家中度过的时间自然就被拉长了。北欧的家具设计在全球享有如此高的声誉，想来和他们在家中度过的时间较长有关。很多北欧设计师都声称，要把产品设计成简单舒适，让人长期使用也不会厌倦的东西。

而在我所生活的夏威夷，气候温暖，日照时间较长，人们在户外度过的时间较多，所以购买的家具都很轻便，一点儿也不讲

究。夏威夷人在乎的是房子之外的空间——自然环境，感觉整个大自然都是自家的，他们认为光是住在夏威夷就已经是三生有幸的福气。夏威夷人对“衣”的要求也很简单，只要能薄薄地披上一件就行，都不是什么太贵的东西，但是一定得到山里、海边享受运动。所以，就“衣、食、住、行”四大要素来判断，应该是对“行”最为看重。

在新西兰，因为临海，肉和鱼都是在住家附近就唾手可得的东西，非常安全，蔬菜也都是有机栽培的，在“食”方面的品质很高。但是他们同时也希望能在家门口就可以钓到鱼，几步之遥就可以到大自然进行户外活动，因此最为在乎的当属“住”的要素。

虽然北欧国家的人们比较注重室内环境，而夏威夷和新西兰人则更看重户外；但这些幸福指数高的国家和地区的人们有一个共同的特点，那就是都很重视居住环境。房子，并非只是一件“东西”，而是用来“充实自己生活方式的平台”。

可日本又是如何的呢？居住在东京市中心诚然很方便，可是如果从居住环境的角度来考量，住家附近是否有可以冲浪的地方？有没有可供运动的场所？生活中是否有“可让人体验的事情”非常重要，但是很明显，这些都是日本的短板。

但如果我们把目光转向郊区，应该就会有不同的发现。譬如我偏爱冲浪，就可以以低廉的价格在千叶或茨城这些临海的城市

置办一套独栋的住房，驱车往返市中心也不过两三小时。要知道在国外，这些可以观赏海景的房子可都是价值不菲的。

我最近比较关注的城市是福冈。在福冈，租金只需东京的一半，购置一套独栋房子的价格也只是东京的四分之一到三分之一。这座城市依山傍海，道路宽度适中，食物可口美味。就地理位置而言，在日本所有的大城市中距离国外最近，机场也毗邻市中心，不但离东京不远，还有直航班机飞往我的居住地夏威夷，最近很多大型网络企业都把总部迁到了这里。

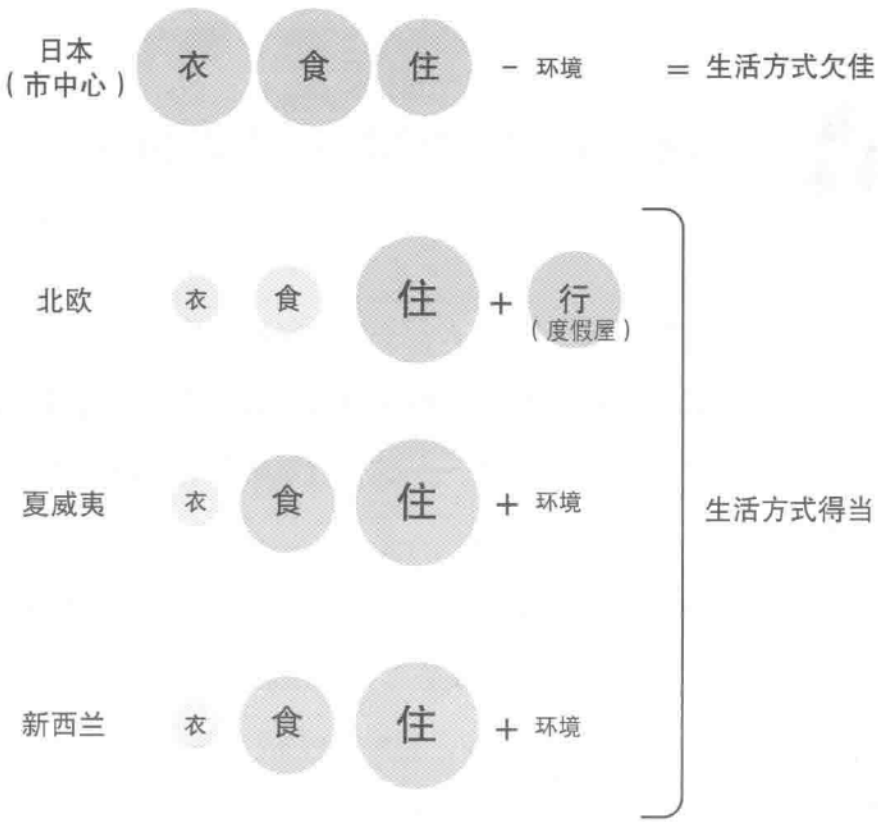
再比如德岛，最近政府在一些偏远村庄铺建宽带，旨在加速IT企业的进驻，到县内设立分公司。

现在，越来越多的有识之士开始关注这种工作与生活泾渭分明的双城生活，而且年龄各异。也许有人会说我没有那么多钱，怎么负担得起两套房子？但仔细评估一下生活水平就会发现，实现这样的生活并非没有可能。

关于双城生活，我将在第四章做详细的介绍。但如果你依然坚持把房子当作一件“物品”来看待，估计就很难践行这样的生活方式了。

住在必须花费三十分钟车程以上，在差不多可以被挤成人肉罐头的市中心，按揭三十五年，花上好几千万日元买来的房子，真的有意义吗？这个问题，大家不妨仔细掂量。

日本和高幸福指数国家在衣食住方面的价值观排序



幸福指数较高的国家，总体上更注重“居住”的比重。

降低满足“阈值”，只选择自己需要的东西

在北欧，由于税收高昂，人们手中所掌握的现金其实并不可观，因此他们很少购物。也许恰恰是因为有着并不富裕的眼前生活，人们才找到了其他的幸福——这是我在前往北欧采访之前的揣测。

的确，丹麦的消费税高达25%，雄踞全球第二位，人均国民负税率（全国赋税收入与GNP或是与GDP之比）为69.9%，在发达国家中排名第一。芬兰是59.3%，瑞典是59%（参见P45），而日本则是40.6%，可以说彼此的社会结构完全不同。

没想到在采访之后，我才发现，事情完全不是我所想象的那样。其实大家都有自己喜欢的东西，也会积极消费自己真正需要的商品，所有的受访者都表示，“对于自己想要的东西会毫不犹豫地购买”，但是这种“想要的东西还是会买”的想法，我觉得和日

本人有很大的不同。

此外，有资料显示，“就算年收入和资产量有限，但也能够自行决定、控制、管理自己的收入与支出，能够做到‘对于想要的东西买得起，有想做的事也做得了’的人，幸福指数会比较高。”（《幸福的习惯》，汤姆·吕斯、吉姆·赫托著，森川里美译，Discover 21公司出版）

收入与资产的多寡，与实际能买到多少自己喜欢的东西并没有直接关系，只要能够自行控制收入与支出的自由就好。重要的是你是否认为自己“想买的东西都买得起，想做的事也都做得了”。

作家兼翻译家，同时担任一家小型出版社合伙人的提姆·莫尼纳告诉我，“其实我真正需要的钱非常有限。就算是收入比现在高出十倍，也没有什么特别想要购买的东西。”

北欧人并没有太多想要得到的东西。虽说热爱旅行，但大多不过是到山中感受一下大自然的气息而已，或是到度假屋去住上一阵子，生活上自给自足，这些活动都不是什么太费钱的事。

诚然，人的满足度受到国家、时代以及个人差异等很多因素的影响，可是显而易见，日本泡沫经济时代出生的人，其满足的“阈值”整体偏高。

而在对北欧国家的走访中，当我提到“丹麦人的幸福指数排名世界第一”的时候，他们坦言，自己确实觉得眼下的生活很幸福。

有人和我分享：

父亲经常教导我，“别把绝对性看得太重”，这样比较不容易失望。

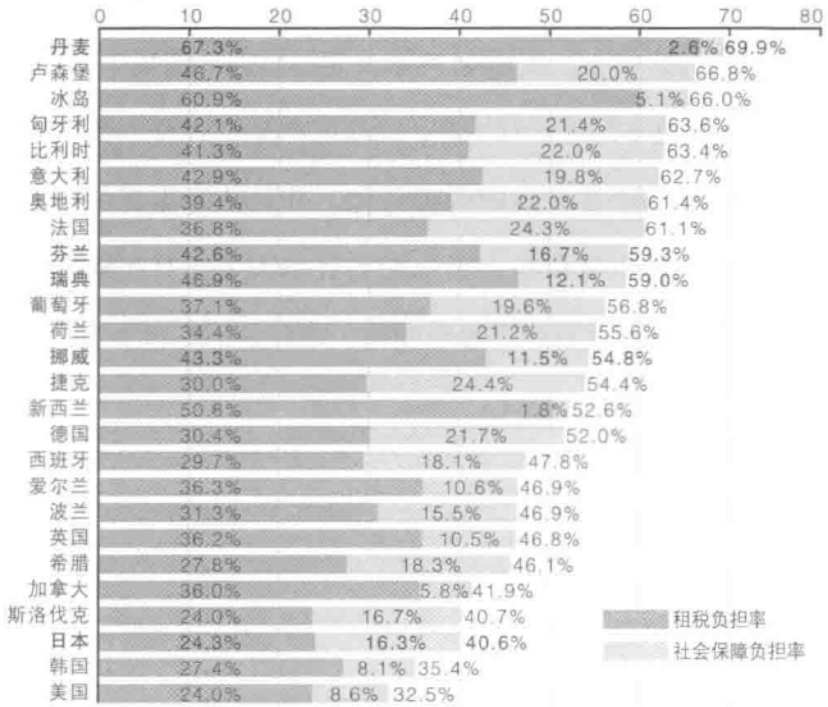
——沃特托埃尔 / 丹麦 / 制药公司职员

对当前的年轻人来说，幸福阈值的下降未必是一件坏事。

对那些依然对过去的幸福观深信不疑的日本人来说，这会让他们很容易联想到“节约”、“忍受”之类辛苦的事，但对于这些信奉全新幸福观的年轻人而言，是因为他们觉得“这样就够了”，所以打心眼儿里觉得满足，并非处于无奈才做此选择。所有的一切都是基于他们的主动选择而来，并因为自己的“主动选择”而感到幸福。

最近有一本书很畅销，书名为《绝望国度里的幸福青年》（古市宪寿著，讲坛社出版），其中谈到现在的年轻人，对生活的满足度和幸福指数创近四十年来的新高。根据日本政府发布的《国民生活舆论调查》显示，2010年，70.5% 的日本年轻人对目前的生活感到满意。而过去，通常来说，随着年龄的增长，人们的满足感会越强，可现在却截然相反（三十多岁的人满足度为65.2%，四十多岁的人为58.3%）。

OECD各国国民租税税率负担一览



（注1）国民租税负担率 = 租税负担率与社会保障负担率的总和

（注2）各国 2008 年度的数据。根据日本 2011 年度预算，国民租税负担率：38.8%，租税负担率：22%，社会保险负担率：16.8%

（引用）财务省官网（日本：内阁办公室“国民经济计算”等；各国：OECD “National Accounts 1997–2009”及“Revenue Statistics 1965–2009”）

Question 国民租税负担率较低的日本，为何幸福指数不高？

北欧 “想要的东西都买得起，所以幸福”。

日本 “节约、忍耐，想要的东西买不起，所以不幸。”

是否买得起自己想要的东西，
其实就是如何选择自己需要的东西。

该书也提到目前年轻人消费动力疲软的现象。确实，和老一辈日本人相比，现在的年轻人不那么热衷于买车，也不太喜欢饮酒，对出国旅行这种事也提不起兴趣。他们只把开销集中在添置衣物、家具和支付基本的通信费用上，而这些都是生活的必要开支。

叫嚣这属于贫富间的两极分化，并且认为现在的年轻人非常悲惨的，也就只有那些上了年纪的日本人了。其实随着时代的变迁，人们的价值观自然会发生变化，幸福的形态也会有所不同。

“新幸福”的十个条件

我大部分时间都蜗居在夏威夷，每年会到新西兰、澳大利亚和北欧各国游历一番。我发现这些国家存在一个共同的模式。

在此，我提出了达成自由生活“新幸福”的十个条件，让我们一边回顾序言一边探讨这个话题。

1. 享受工作
2. 有关系亲密的朋友和家人
3. 拥有稳定的经济来源
4. 身心健康
5. 拥有富于刺激性的兴趣和生活方式
6. 觉得自己拥有时间自由
7. 能够选择适合自己的居住环境

8. 具备有效的思维习惯

9. 能够放眼未来

10. 感觉自己正在向目标迈进

首先要“享受工作”。这和工资高低没有关系，而关乎工作是否开心，是否觉得有挑战性和成就感，能不能让你学到东西，不断成长、进步，并能为之感到满足。在后面的章节里我也会详细叙述，如何将工作与娱乐完美结合。（参见P168）

其次是“有关系亲密的朋友和家人”。如果工作顺利，却没有可以亲密分享的家人和朋友，这绝对谈不上愉快，更没有幸福可言。

此外，“拥有稳定的经济来源”也非常重要。这并不是说你必须拥有多么庞大的资产，或是必须有相当高的收入，只要可以满足自己安定的生活就可以了，哪怕是需要控制对物质的欲望，谨守清简的生活也不是问题。但如果经济条件不够稳定，我想就算工作有多美妙，兴趣有多丰富，日子也不太会好过。

而且，较之经济收入的多寡，更为重要的是我们对待金钱的态度和理财方式。那些总是入不敷出的人，多半与缺乏对金钱的控制力有关。也可以说，这样的人，还没有摸索出属于自己的能让自己得到幸福的生活方式。

第四条是所有一切的基础，那就是我们的“身心”必须“健康”。

第五条是，“拥有富于刺激性的兴趣和生活方式”。对我来说，就是必须有类似冲浪和铁人三项的事来丰富我的生活，让我感受到足够的乐趣。有些人虽然工作得力，和朋友、家人的关系挺好，收入也很高，并且身体康泰，可是有了空闲之后就不知道该做什么。成年进入社会以后，又习惯将人脉圈与利益圈捆绑在一起，如果没有一两个可以让自己充分享受的兴趣，根本无法拥有纯粹而不带功利色彩的社交圈。

第六条是“觉得自己拥有时间自由”。这并不是“时间就是金钱”的意思，而是说你必须拥有可以完全自行支配的时间。为了赚钱一天到晚疲于奔命，无暇陪伴重要的朋友和家人自不可取，可拥有大把时间，成天无所事事不知如何打发也没有任何意义。

第七条是关于居住环境的，我们要“能够选择适合自己的居住环境”。不管你从事什么工作，有着怎样的活法，都需要好好挑选自己的居住环境。不管这个居住环境有多便利，房子有多豪华，如果和自己的特质不相匹配，不但不能带来幸福，反而会成为累赘。

如果想买房置业，像日本这样近二三十年的老房子全都跌到了白菜价，也是个令人头痛的问题。很多北欧人都有自己的度假屋，可大都是从父母处继承来的，而自己购置的房子，到退休时

变卖出去的价格要比买入时高出许多，于是很多人都会把原有的房子卖掉，买一间小一些的宅子或度假屋。

而在日本，虽然很难找到出售价比买入价更高的房子，但只要认真去找，应该还是可以找到和出售原有住房时差不多价格的房子。要知道，现在的年金是指望不上的，届时房子到底会成为资产还是负债，这将会改变一个人的命运。

第八条是关于“思维方式”的，我们要“具备有效的思维习惯”。比如，总是推卸责任充当受害者的人，经常处于消极状态的人，习惯性寻找借口的人，被固有常识局限并难以突破的人，都很难邂逅幸福。如果是这类思维模式的人，要凑齐这十个全新幸福的条件恐怕也不是易事。

第九条是“能够放眼未来”。幸福指数下降的最大原因，就在于人们看不到自己的未来，继而心生不安。在北欧国家，单靠年金是很难让老百姓潇洒度日的，可是国民生病了有免费的医疗制度，失业了可以靠雄厚的失业救济金解围，所以不太会出现重大变故导致生活质量急剧下降的现象。

可惜，这一切对日本人来说都是天方夜谭。日本人没有办法如此倚仗自己的政府，那么日本人的出路何在？具体的应对方法我将在第二章以后开始谈论。我们必须做好准备，假使生活出现任何意外，在未来的几年里，也可以依靠自身的力量来渡过难关。

新幸福的“十个条件”

1. 享受工作
2. 有关系亲密的朋友和家人
3. 拥有稳定的经济来源
4. 身心健康
5. 拥有富于刺激性的兴趣和生活方式
6. 觉得自己拥有时间自由
7. 能够选择适合自己的居住环境
8. 具备有效的思维习惯
9. 能够放眼未来
10. 感觉自己正在向目标迈进

所谓新幸福，就是摆脱金钱、时间、场所等外物的束缚，让我们重新拥有自由。

最后一条是关于目标感的，“感觉自己正在向目标迈进”。好比参加马拉松比赛，如果只是一味地向前冲刺，应该会非常辛苦。但只要定下每天的里程目标，例如42.195公里之类的，就会轻松许多。人们在全力追逐自己的目标时，是不会觉得累的。

这些条件的共通之处，就是人只要不被工作、金钱、时间、环境乃至常识束缚，就会获得自由。并且，要保有对生活的自主决断和选择权利。这是我在走访北欧国家之后最大的感受。

从“平衡工作与生活”到“开心工作，快乐生活”

具备上述十个条件，是获得幸福的条件也是前提。有时候我们会误认为，做到其中一部分就可以让人得到幸福，或是仅仅从认知层面明白“想要得到幸福就必须做到这些”，但是接下来，均衡达成所有条件才是我们的终极目标。

我曾经说过，我非常讨厌“平衡工作与生活”之类的说法，理由之一是，这样很容易让人望文生义，把焦点仅仅集中在“工作”与“生活”的平衡之上，从而忽略掉“兴趣”、“金钱”、“健康”、“居住环境”等其他的要素。

在对北欧国家国民的采访过程中，我发现，即便是普普通通的上班族，也非常重视自己是否能够自行支配时间和工作。在他们的概念里，只有这样，才能够拥有良好的人际关系，可以去挑战自己真正感兴趣的工作，或是重新返回学校充电、学习。时常

思考我们如何选择，对于我们能否拥有幸福的人生非常重要。

可为什么日本人就不会这样想呢？那是因为在过去，人们习惯将幸福与工作联系在一起，认为一个人所获得的幸福全部拜工作所赐。就连“兴趣”之类的东西都被公司全盘包办了。公司为员工精心准备社团活动，甚至建好了棒球场，而对于“居住环境”的考虑更是不用员工操心，无论是员工宿舍、职工食堂，还是疗养院等都相当完善，公司把员工工作之外的休闲生活打理得井井有条。

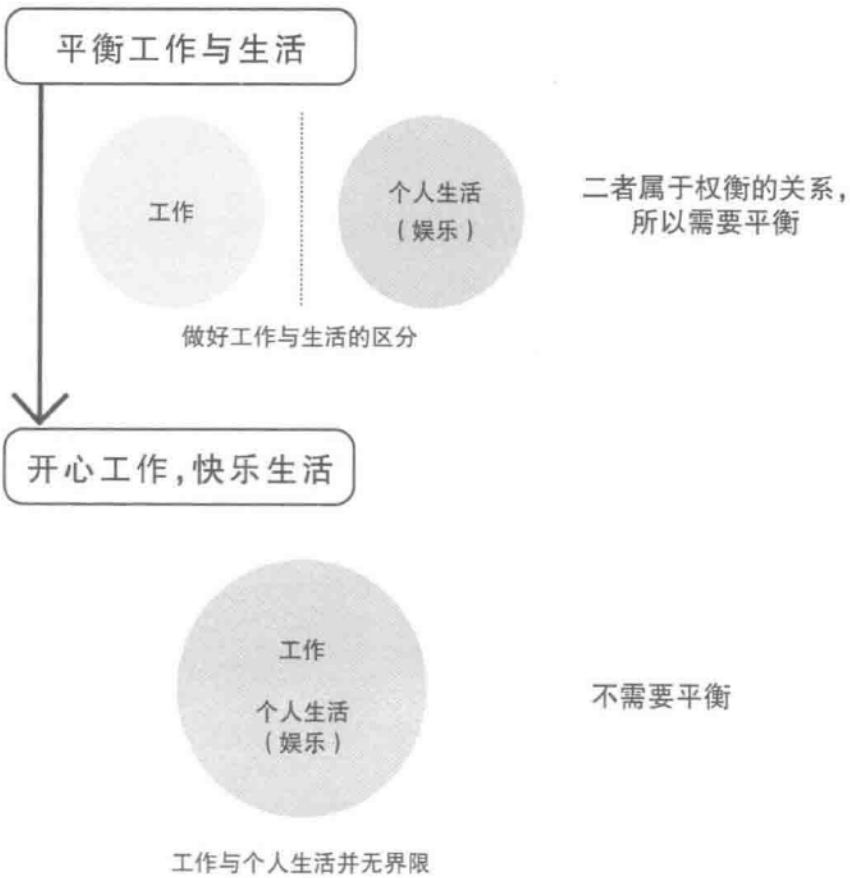
试想，如果有一天这些“公司保姆”宣告倒闭，或是员工遭到提前解聘，员工就会找不到自己的栖身之地。

那么，我们到底应该追求什么？我一直在琢磨，有没有一个类似于“平衡工作与生活”这样简单明了，朗朗上口又容易让人记住的口号呢？于是，我想到了“开心工作，快乐生活”。

我们要以工作和生活中都能收获到“愉悦感”为目标。这样一来，不但工作和生活之间不再有边界，就连工作与娱乐之间也不会存在隔阂。

就像从金钱、时间和环境里可以收获到自由一样，我想，让工作和娱乐融为一体会成为即将到来的全新趋势。这样人们就不会为退休后居无定所，或是为是否会遭遇失业而焦虑。让生活成为工作的一部分，自己在任何时候都会被人需要，这就是幸福的

从“平衡工作与生活”到“开心工作，快乐生活”



“开心工作，快乐生活”
——生活便是工作！

终身劳动。

我们的目标是“开心工作，快乐生活”！请把这句话记在心中，一起开始下一章的阅读。

Chapter 2

想要自由生活，就得做出改变

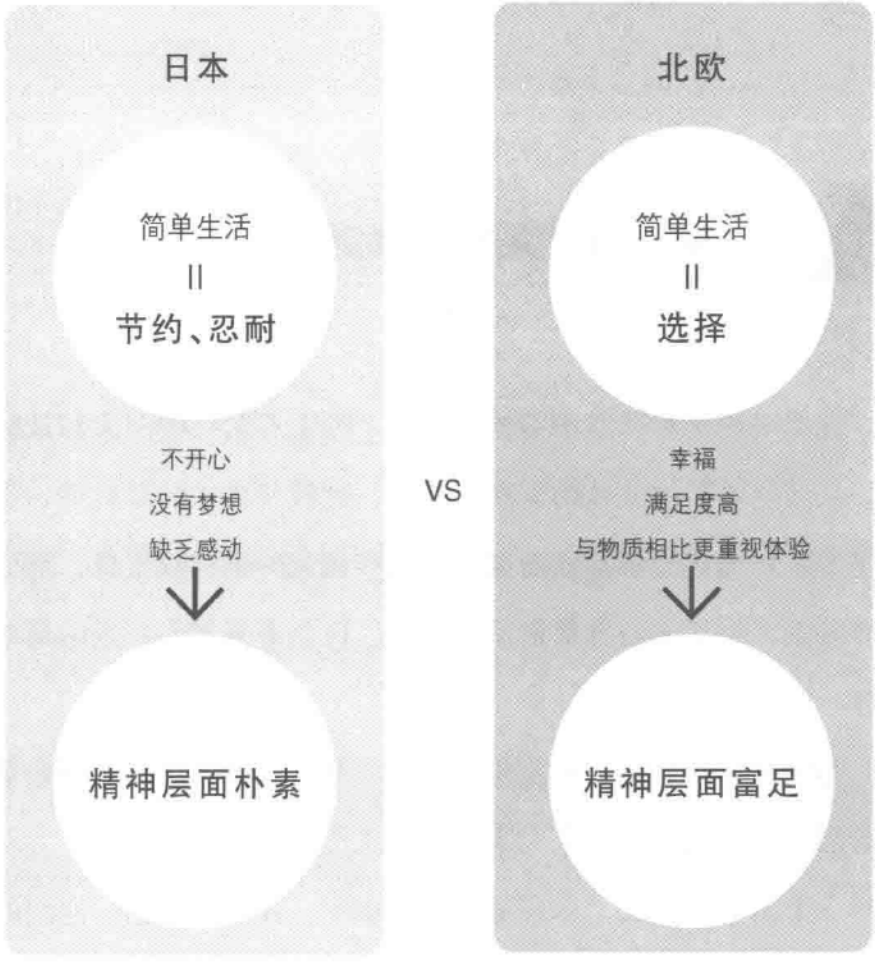
从“厉行节约”变为“主动选择简朴”

在本书所提到的在幸福排行榜上“榜上有名”的国家和地区里，从名列前茅的北欧国家和新西兰，到我所居住的夏威夷，都不是物质发达或经济富庶的国家，这些国家的纳税额很高，部分物产贫乏，生活方面有很多不便之处，民众清茶素心，生活简单淳朴。

与之相比，日本的物质相当丰富，交通也很发达，即便是草根阶层的普通国民，在人们眼中过的也是堪称富足的生活。为何这样一个国家的国民，却感觉不到幸福呢？我一直在想，他们的压力源自哪里，为什么他们不能生活得更为轻松？

之前我曾说，北欧国家的国民之所以有这么高的幸福指数，是因为他们的生活足够简单。但其实不止于此，更重要的是，他们拥有选择的权利。

日式“简朴”与北欧式“简朴”的区别



幸福的关键在于这一切
是否属于自己的主动选择！

我们说这些北欧国家的民众非常“淳朴”，不是指他们在生活上极度节约，善于自我约束。他们不是因为要厉行节约的生活理念才生活得如此简朴，而是在“经过慎重的选择之后，自发地决定要这样生活”。从北欧国家的富裕阶层依然过着简朴的生活就可以看出，这属于他们的“主动选择”。

他们在物质上虽然简单，精神上却颇为富足。将时间与金钱投入到积累人生体验和感受上，而不是消耗在对物质的追求里，就可以收获到这种精神层面的富足。而一旦养成简单生活的习惯，就会习惯成自然。

而反观日本，却全然不是这样。日本在物质上虽然绰绰有余，精神却很是贫乏。在日本，若要说生活简单，几乎就和不食人间烟火无异，需要节约复节约，忍耐再忍耐。比如反复对比多家超市的打折宣传单，为了省下十来日元，骑着自行车到更远的地方去购物。

很多人都认为，“简单生活”、“放慢节奏”就等同于缺乏梦想，没有激情，日子过得度日如年，了无生趣，这都是因为存在“厉行节约”、“拼命忍耐”等先入为主的想法使然。事实上，日子不需要过得这么用力，只不过是把不该浪费的东西省下来而已。

最为重要的是，什么都可以由自己来选择。我们只需要在“因为境遇恶化，不得不如此改变”的局面出现之前，能够自行做出选择，构建一个全新的生活方式。

拥有金钱or拥有时间

如果做一个调查，“你觉得收入水平达到什么程度才会有安全感？”估计大多数人都会回答，最好是在现有收入或资产的基础上翻上一倍。也就是说，年收入500万日元的人，希望得到1000万才会安心，而年收入1亿日元的人，则希望可以增加到2亿，有5亿日元身家的人则觉得要有10亿才行。

如果只是单纯地把能“储蓄多少钱”当作目的，那么不管身家如何增长，都会觉得不够，所以人永远不会满足。周围的人往往会认为：“都已经有用不完的钱了，为什么还是那么拼命？”可不少人还是不断想要赚得“更多”，所以不断追加投资，最后落得鸡飞蛋打，这样的例子可不在少数。

其实真正重要的是如何去平衡其间的关系。芭芭拉·玛丽努·费希尔这样看待这个问题：“我觉得最重要的是要清楚自己是

可以很好去平衡自己的收入与开支的。如果可以处理好这类平衡的话，比如带孩子出去旅行、用餐或是买漂亮衣服的时候，就不会一直担心（花钱的问题）。”

作为获得幸福生活的条件之一，能够赚取多少钱当然至关重要。无论是日常生活的维系，还是未来的发展，钱都是不可或缺的。

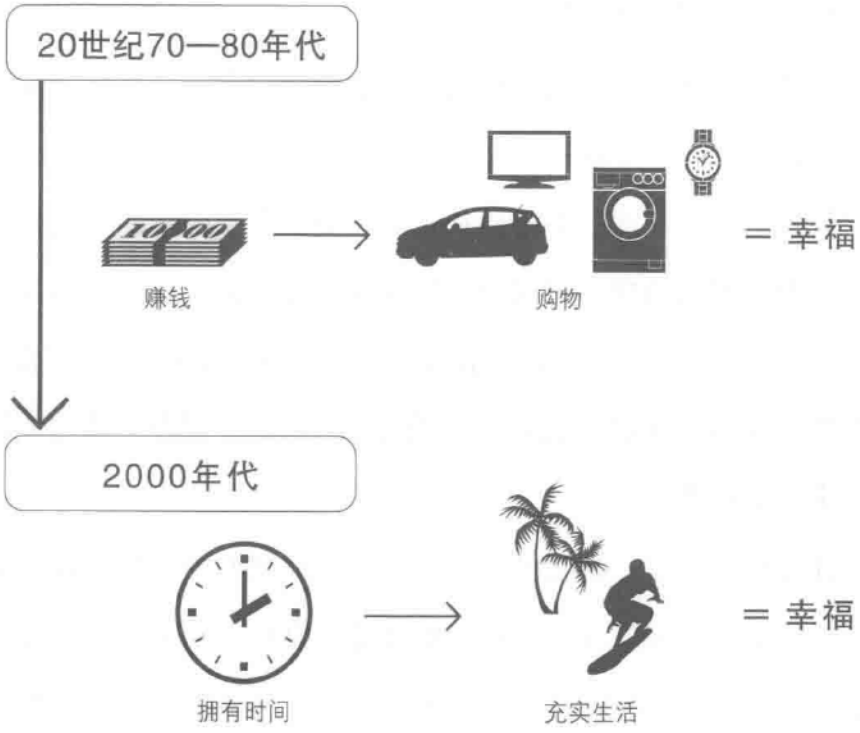
以前的观点认为，多多赚钱，购买更多喜欢的东西，这就是幸福。但金钱的功能不只是用来满足物质欲望的。在《幸福方程式》（山田昌弘、电通 Team Happiness 编著，Discover 21公司出版）一书中谈到一个观点：“我们并不是在购买商品，而是在通过购买商品来购买幸福。”

比如说，买了一辆法拉利之后，别人就会称赞“哇，真是豪车啊！”买了大牌的衣服，就会格外受人瞩目。在泡沫经济发生之前，通过购买这样的体验，确实会给人带来幸福。但在当今社会，倘若还只是为了 Shopping 而努力工作赚钱，恐怕离幸福还有十万八千里远。从现在的“草食族”年轻人身上，可以明白这一点。

在第一章里我曾略有提及，人对金钱的满足度取决于自身的控制能力。也就是说，只要我们自己觉得“足够”就可以了，没有必要去赚取更多的金钱。

取而代之的，是去追求与金钱同等重要的“时间”。因为拥有

“金钱&时间”与幸福的关系



POINT 若是希望既拥有金钱又拥有时间，
是不可能得到幸福的！

无论是渴望金钱还是时间，都要弄明白自己到底“为什么想要”，并将其纳入有效的控制范围。

时间，我们就可以和家人一起度假，可以享受自己真正愿意去做的事情，生活既简单又充实，这样可以体验到更多的满足与幸福。

但是有一点要注意，如果我们不考虑任何的目的，只是纯粹为了一种“渴望得到”的感觉而一味地追求，有可能会招致不幸。这和拥有金钱是一样的，如果缺乏目标，空有一大把的时间而不知道如何使用，也不可能让人幸福。

没有什么比空有时间却找不到事情可做更难受的了，就好比勤勤勉勉工作了一辈子的人退休后患上了“退休综合征”一样。工作的时候虽然辛苦，却充实而幸福，一旦重担卸下无事可做，反而觉得失重。

无论是对于金钱还是时间，如果不知道追求、拥有它们的目的，得到的再多也没有意义。

与其追逐地位的提升，不如追求自由

过去，如果一个人在公司得到晋升，就代表他（她）拥有了更高的地位。在一个充满竞争的环境里玩弄办公室政治，并成为最后的赢家，这对于普通的上班族来说，是一件可喜可贺的事。在当时的世风之下，要是一个人一直原地踏步，注定会被人轻视。

可如今不再是一个光是升职就能带来幸福感的时代了。当然，想要登上社长或高管的宝座则另当别论，以拥有可以供自己呼三喝四的一大堆下属为奋斗目标，也算不得什么坏事。

不过，重要的是，这份工作要能令你有成就感，并且可以让你在自己的专业上不断成长。如是一来，不把升职当作目标也没有关系。

如果仅仅是冲着职位的升迁而杀入职场，可能会遇到很多身

不由己的事。位置坐得越高，束缚也就越多，我们会变得越来越没有办法去做自己真正想做的事，甚至有一天连自己到底想做什么也弄不明白。经常可以看到这样的人，有时候明明想去工程现场做点实事，却不得不困在办公室里管理下属，逐渐丧失在工作方面的自主和自由。

当然，也有不少人是真心热爱管理工作的，但由于这样的工作难以给人自由，管理层因此而变成“压力症候群”，这样的例子也不在少数。

我们已经不能像过去那样，单纯地认为“既然要工作，就应该削尖脑袋不断上位”。仅仅为了被人关注而不断升职是没有意义的，更何况公司本身也存在破产和倒闭的风险。

一旦公司不复存在，日子最难过的就是那些职位高不成低不就的人。如果刚好风华正茂，所具备的能力恰好也是其他企业需要的，或是掌握了诸如研发这类特殊技能的人才，是很容易找到下家的，但那些在原公司职位和工资都还不错，而其工作内容却是换个人都能做的，要想找到同等条件的公司就比较难了。

因此，我们不要去一味追求在公司里的职位，而要致力于寻找自由自在的工作方式，具体而丰富的工作成果和不断成长的机会。这一切并不等于我们就无须对工作付诸努力，而是说在努力工作并有效提升工作技能的基础上，应该做出怎样的选择。

因为，如果你既没有本事为自己在公司争取到一席之地，又不能很好地带走在公司学到的本事，当有一天公司把你扫地出门的时候，你将变得无处容身。

与其在一流企业就职，不如从事自由职业

如果是二十年以前，自然是到企业工作的人更容易幸福。因为在那个时代，单打独斗是非常困难的，而如果作为一名企业的员工，则容易得到更多的庇护。那个时候，并不是自由职业者的春天。

现在却不一样了。很多人都认为，自由职业者的黄金时代已经到来了。做一名自由职业者不但在收入上有很好的回报，工作方式还很自由，比上班族要幸福得多。例如美国，有四分之一的劳动人口属于自由从业者。

当然，即便是现在，还是有很多年轻人会拜倒在名企脚下，这和追求职位一样，根本不能追求到对等的幸福。重要的是，我们不要轻易和周围人进行比较，甚至对很多事情都不必看得太重。

“某某已经升职了，我也要奋起直追”、“某某刚买了房，我也

要买”，这类借由与他人的比较来获得满足感的方式，和物质至上的思想没有任何区别，也和那类“上司还没有离开公司，所以我也不能走”的想法并无二致。

这样的做法是不会让人产生幸福感的。我们要贴近工作的本质，从专注于工作本身的投入感和成就感中去寻找满足与自由。

如果你想创业，就必须招聘员工，寻找办公地点，做很多烦琐的事务性工作，而从事自由职业则轻松得多，所有的一切都可以凭借一己之力去完成，操作方式也可以由自己决定，在很多方面都享有自由。

但是，这样的生活并没有稳定的保障，虽然享受了自由，却也暗含了风险。所有的一切都要靠自己来创造，对人的自律性要求极高。可如果真有能做到这些的人，他们对生活的满意度与固定职业者的满意度是不可同日而语的。

如今，无论是手提电脑，还是移动电话、智能手机，都在频繁地更新换代。以前，只有大型企业才能提供的构架，现在个人也很容易搭建起来。另外，我们还可以用开设博客等方式来打造自己的自媒体平台。现在，哪怕不依附于任何一家企业，我们也可以做出比在企业里更加丰富的成果，拥有更大的能量。

我并不是反对大家选择到大型企业就职，也不是鼓吹大家都辞去公职来从事自由职业，但我主张即便是在大型企业工作，我

们也应该尽力创造一种可以自由发挥、决断的弹性工作方式。

我有一个朋友，在一家著名的外资金融机构的某个部门做事，部门一半以上的营业额都是他赚来的，在他自立门户以后，该部门就不复存在了。可是客户只认个人不认公司，因此他继续以“顾问”的名义来协助原公司的业务拓展，这就是终极的“社内自由职业者”状态。

即使我们做不到这个朋友那样的程度，只要能广泛地拓展人脉，或是拥有足够辉煌的成绩，或是拥有只要有自己参与，工作就会顺利进行的能耐，成为一名自由职业者就不是一件难事。

话说回来，想凭一己之力来改变一家公司并不容易，所以选择自由空间大的企业也是不错的方式。

顺便说一下，在北欧，自由职业者的人数其实并不多，只是在爱立信、微软和诺基亚这些大型企业工作的人，所感受到的幸福程度和自由职业者相差无几。这些企业配置的硬件环境和福利待遇都堪称一流，同时还能为员工提供足够富于挑战性的工作，并不干预员工的职业生涯发展，让员工觉得自己的未来一片光明。只因为，公司赋予了员工足够的自由。

但是，能进入这类名企工作的人，当然都是一路过关斩将过来的，入职之后对就职环境又很满意，自然就很少有人离开。

与其一味推销，不如提供意见

买衣服的时候，如果一个店员不断地凑在你跟前推销，“这件看上去不错，那件也很好”，你会不会觉得很烦，甚至想要一走了之呢？

虽然也有人会喜欢别人的推荐，但大部分人在逛商场的时候都希望“我自己看看就好，你不要理我”。直到找到自己喜欢的东西时，才希望有人上前招呼，但在此之前，如果店员死缠烂打，喋喋不休，难免就会让人反感。消费者的心态是很微妙的。

对于大多数销售人员来说，虽然他们真的已经豁出了老命，但有时候还是很容易让人生厌，就算是将商品勉强卖了出去，顾客还是会露出一副救世主的表情——“你得让我占点儿便宜，我才肯买账！”

一味推销是一种非常过时的工作方式，不但对提高业绩没什

么帮助，也不容易让人获得幸福感。应该想办法让顾客成为你的粉丝，换言之，必须让顾客充分了解你的工作才行。

无论是什么样的企业，都希望与优秀的人才合作。如果知道你能为公司创造业绩，就会反过来伸出橄榄枝："你来帮帮我们吧！"

"希望你来帮忙参与某件事"和"我给你做这件事的机会"，二者的含义是不一样的。作为合作伙伴，你是喜欢和对方平起平坐地工作，还是做一个受惠于对方的项目承包人呢？

这一点在所有的工作中都是适用的。现代社会讲求"横向关系"，而不再是过去的"纵向关系"。如果是上下关系，那些处于底层的人，就很难有机会向上攀升，心理压力也会随之增大。相反，如果能够一起构建出彼此尊重、平等的合作关系，并创造出一定的成果，大家都能够赢得更好的发展空间。

如果想要维持这样的平行关系，就需要创造出优异的工作成果，并想办法让别人认识自己。与其花力气去进行自我推销，不如把精力投放在自我宣传上，这样才会更加有效。

落实到行动上，就是想办法将自己变成一个可以让人商量的对象。

比如，在销售房产的时候，以前的人会打电话四处推销，见人就问，"有一间这样的房子，请问你需要吗？"总是这样被人骚

扰，即便是有购房意愿的人，恐怕都避之不及。所以，不如告诉你的客户："如果在购房方面有任何问题，请随时和我联系，我可以免费为您提供咨询。"双方的信赖感就会慢慢建立，对拓展自己的工作大有裨益。采用这样的方式，出成果的概率要比传统做法高出很多。

卖服装亦是如此。当顾客向你询问"我想要这种感觉的衣服，你觉得如何？"作为店员，这个时候再发表意见，比较容易让顾客产生"我愿意在这个人手里购买"的念头。

如果我们沉湎于物质主义，往往会注重短期欲望的追求，不断购买各种想要的东西。如果销售人员只想着如何在短时间内提高自己的业绩，就只会不断追求形形色色的行销手段，时间一长难免心生倦怠，如此这般绝非长久之计。

销售过程中就算是提供意见，也很难保证立马签下合同或卖出商品，但从长远来看，随之产生的效应将会非常可观，让人的满足感犹如余音绕梁，经久不散。

做不依赖任何平台、靠实力说话的人

“在公司工作，虽然身居高位，但推特上的追随者却只有数十名”以及“虽然我在公司里默默无闻，但在推特上却有上万名粉丝”这两种人，哪一种人更有号召力呢？

在名企身居高位，自然会让各界人士趋之若鹜，就连邻居都会心生羡慕：“你的工作真不错呢。”无论公司内外，都会阿谀者众，但这一切只限于在这家公司做事的时候。如果离开公司，不知道还有没有人会主动找你。

因为这些人看重的并非是你的个人能力，而是寄望于通过你去结交你所服务的公司，从与公司的合作中受益，其结果不过是使其地位和名声得到提升，这倒也算不上是“狐假虎威”，不过是个人借助了公司的力量罢了。

而在推特或是Facebook这类社交媒体上，别人Follow你是因为

觉得你这个人很有意思，和你在什么地方工作没有关系。如果这个有着高关注度的人恰好在某知名企业任职，在他离开这家企业以后，其粉丝量也不可能随之大幅度下降。

无论是推特、Facebook还是博客，都属于自媒体，我们可以在上面畅所欲言。若是在以前，想要拥有自己的个人媒体平台，简直比登天还难，但是现在，人人皆可做到。

我所表达的意思虽然和“比起推销自己，不如培养自己的粉丝群”有些出入，但事实上过去为了让别人认识自己，确实只能靠自己去努力自我推销，可现在，对于那些和自己素未谋面的人，全都可以纳入自己的粉丝群“一网打尽”。

只要掌握了媒体的力量，过去你是否拥有地位和名声就变得不重要了。一家历史悠久的出版社，出版了一本格调高雅却发行寥寥的杂志，与一家名不见经传的出版社发行的超级畅销杂志相比，哪一本更能吸引广告商？同理，一个只有十名粉丝的推特主，与一个拥有几百万粉丝的人相比，你认为哪一个更能得到工作机会呢？

虽然我们并不能从一个人推特上粉丝数量的多寡来判断他（她）的能力，但我想大家也早已注意到，个人媒体、自媒体的力量要比我们想象的大得多。

公司是一个平台，推特也是。一旦大众厌倦了这个平台而“另

筑爱巢”，这种关注者众的局面也就会大有不同。最后能够存活下来的人，是那些不依赖于任何平台，靠实力说话的人。

以愉悦的心态面对辛苦

以前在美国留学的时候，我的经济情况相当拮据。每天的生活预算是两美元五十美分，连麦当劳都不能光顾。

我当时是怎么生活的呢？将那些便宜又厚实的吐司囤上一周的量，然后再买回火腿、奶酪、鸡蛋和冷冻薯饼，用吐司夹上奶酪和火腿，做成三明治当主食，晚上则在煎好的薯饼上摊个鸡蛋，蘸上沙拉酱一起吃，每天如此。

白天，一般都是在学校食堂吃饭，同学们吃腻了食堂，会到外面去改善生活，我却只是淡淡地看着，不为所动。法国室友见我可怜，每个星期会帮我煮上一两次饭，留学生涯结束后，我还是瘦了一大圈。

别人听我讲述这段经历，都会感叹“那简直是太辛苦了”，我却不置可否。因为我真的没有觉得自己辛苦，反而觉得挺有趣。因为一

个人若是能看到前面的目标和终点，就不会把所谓的辛苦放在眼里。

以前，我一点儿也不喜欢马拉松，觉得要是叫自己去跑步还不如死掉算了，现在却想去挑战3.8公里游泳、180公里自行车、42.195公里跑步的“铁人三项”。

人近四十，开始关注健康，于是接触到了运动，没想到兴趣越来越浓，于是定下挑战“铁人三项”的目标。如果觉得跑步辛苦的话，不管跑出多远心里都只有厌倦。可一旦转变成“目标”，虽然做的是同样的事情，却感到有一股莫名的冲劲在体内涌动，就连速度都变快了。现在想来，还是觉得好笑。

“被迫而为”和“主动想做”的状态是完全不一样的。

工作上也是如此。如果觉得一件事情“很辛苦，可不做不行”，或是有被人“逼迫”的感觉，压力就会徒然而生。这时候或许应该多想想如何让自己得到快乐，或是想办法找到自己真正想做的工作，这些都是缓解的办法。

既然在这个世上生存，就应该去享受那些可以真正给予我们快乐的事情。有些事情哪怕在旁观者眼里是非常辛苦的，只要当事人乐在其中，就可以创造出优异的成果，赢得更大的收获。

反过来说，只要我们具备这样的意识，那些在别人看来倍觉辛苦或是以为自己死都不会去做的事，就可能变成我们全新的幸福。

保持自己的独立思考能力

在第一章里我说过，如果我们被固有的常识所束缚，就不可能获得新的幸福。因为常识是过去的人总结的经验，那么相信常识，自然也就不可能从旧式的价值观里脱身。

老一辈人时常对年轻的“草食族”们苦口婆心地教诲：“你们怎么能活得这么清心寡欲呢？你们不知道，可以买很多很多的东西，开着法拉利兜风是一件很多么幸福的事情啊！”说这种话的人，本身的价值观就有问题，依循这样的常识生活，自然不可能得到幸福。

“我爸妈说”、“我老师说”或是“领导说，这是常识”，等等，这样的现象不胜枚举。我想，你有必要思考一下，事实是否真的是这样。当下的你，觉得什么东西最好，要根据自己的感受来判断。

我告诉那些被称为“草食族”的学生，“对于师长和父母说的

话，固然要尊重，但最终还是要相信自己的判断。”因为你们这一代的年轻人，才是“进化”的族群。

这其实是我的经验之谈。在二十多年前，也就是泡沫经济时代，当时还是学生的我，一心想进入外企工作。当时，大学就业指导中心的老师一再劝诫：“你真的这么决定吗？”“这么做风险很大哪。”还有很多人忧心忡忡地说：“去外企可能很快就会被解雇，到时候你怎么办？”“外企的员工起码要熬上十来个年头，才能有出路”，等等，都是些非常保守、陈腐的看法。

假如我当时听从了这些声音，现在一定过得不快乐。因为当时我打算在最短的时间内学到东西，然后出国留学。所以我对自己的判断深信不疑，把别人给的建议全都当成了耳旁风。

我认为，虽然要走自己选定的路未必会一帆风顺，但是也不必去走别人为自己铺就的路。

原本我就不是一个喜欢按牌理出牌的人，非常讨厌诸如一定要准时上班，衣着需要西装革履、一本正经之类的常识。那些可以容忍这类常识的人，在我看来非常危险。那些在我的学生时代所听到的“不能够染发”，或是“头发一定要剪到这个位置”等传统常识，以及告诉我们不能轻易去质疑任何常识的劝诫，都是一种不折不扣的洗脑行为。

并非想教唆大家质疑、违逆、反抗所有的常识，我只想提醒

大家要保持自己的独立思考能力，对人对事要用自己的标准和价值观去做判断。

找到对自己来说什么是最重要的，并不是一件需要绞尽脑汁的事情。我们都应该花点时间去好好想想“幸福到底是什么”、“别人的看法和自己的观点有多大出入”，否则，就很容易被所谓的常识牵着鼻子走。人如果不经常花时间去思考，就容易误入歧途。

小众市场更具有消费力

最近，我们经常听到“小众市场”或是“小众产业”的说法。所谓“小众”，指的就是“非主流”的意思。

在过去的经济快速增长时期，人们比较从众，普遍希望拥有电视机、汽车之类的物品。那时候，大家喜欢的东西和热爱的事物，包括兴趣爱好都大同小异，关于什么是幸福的价值观也非常相近。在那样的时代，只需要抓住大众的需求，就可以生产出走俏的商品，让所有人一起感到幸福。

但现在的环境不同了。现在是一个轻购物时代，并非所有的人都需要一样的东西，物质也不能解决人的所有问题。什么东西能让自己感到满足，什么东西可以带给自己快乐，关于幸福，每个人都有不一样的解读。

现在，每个人关注和努力的方向都不尽相同，如果我们依然墨

重视小众更甚于重视大众: Cave D'occi的案例

一般的酒庄

大量出货、大量消费=以大众为销售对象

Cave D'occi

少量生产、少量消费=以小众为销售对象

若是以大众为对象，则选择了错误的消费群;
小众更具有消费力，更容易实现销售业绩。

守成规，像过去那样将大众当作关注的目标，很有可能就会偏离方向。甚至可以说，现在“大众”到底在哪里，都很难说得清楚。

即将到来的未来，会是一个小众的时代，形形色色的个性化文化正在兴起，让人不断发出“怎么会是这样”的感叹。

仔细想想，推特就是一个很好的例子。从博客和SNS等各种社交媒体中，浓缩成只允许一百四十字的电报体，这不是主流现象，而是非主流的文化。小众市场到底有多火，由此可见一斑。

做生意也一样。听说过新泻县的“Cave D’ occi”红酒酒庄吗？一般说来，酒庄都欢迎观光巴士搭载大量游人前来参观，并提供大量红酒以供销售。然而，在《我盖酒庄的理由》（落希一郎著，Diamond 出版社出版）中我们知道，该酒庄谢绝接待团体游客，只向一定数量的忠实顾客开放，红酒也只使用国产葡萄，秉持“少量生产、少量消费”的理念。

虽然销售红酒是一种主流的商业行为，红酒销售却面向小众。其主要卖点是带有广阔葡萄园、古老民家的餐馆和特色十足的面包，这些事物如不亲自前往都没有办法深度体验，从某种意义上说，就跟迪士尼乐园差不多。

无论是打工还是创业，都应该瞄准小众。小众更能汇聚力量，也更容易感受到品牌的热忱，销售成果当然也就更加显著。

比起短视的加薪，更应重视个人品牌的积累

就北欧各国的消费税而言，丹麦、瑞典和挪威是25%，芬兰为22%，国税与地税相加构成国民租税负担率，分别为69.9%、59.0%、54.8%、59.3%，这些负税着实不轻，甚至可以用高昂来形容，让日本人听到，恐怕就会望风而逃。

在采访过程中，我问过很多人，“有没有想过，去一个税金相对低的国家，依然做和现在差不多的工作，可是能攒下的钱会更多？”受访者无一不回答：“我不会那样做。”进一步追问：“什么情况下，才会让你想到其他国家生活呢？”回答多为：“我不会因为税金高低而移民，如果要考虑换个国家生活，一定是因为出现了什么更为挑战的事情。”丹麦房地产公司职员克莉丝汀·布拉贝斯如是说。

除非税金在现在的基础上持续增加，或者是出现了另外的问题，我或许才会考虑到他国谋生。但是即便是那样，我更可能是出于想要体验体验异国文化，想学习另外的语言，或是迎接其他的挑战，才会选择出国。

——沃特托埃尔/丹麦/制药公司职员

这些不愿背井离乡离开祖国的理由，无外乎是重视以家人为中心的共同体，以及对自身成长环境的珍惜。但让我印象深刻的是，他们大多不会因为金钱的原因而采取任何特别的行动，也不会去追求眼前的东西，只希望自己可以获得更多的成长，并努力去追寻那些有趣的事物。

之前我反复强调，如果只注重眼前的利益和短期的目标，所得到的满足感是无法长久维持的，也不可能获得幸福。

比如那些因为“今年升了职”而沾沾自喜的人，这在经济快速发展的时期，或许薪资也会得到相应的提升。要是现在再问：“五年之后呢？”别说维持现在的工资涨幅，能不能保住这个饭碗都不好说。

即便是跳槽换工作，通常说来给出的条件不外乎是年收入增加一两百万日元，或是职位更高。可如今不一样了，我们在选择工作的时候必须要考虑将来能否得到成长，或是这份选择对将来

的成长能否有所帮助，是不是能让自己的技能得以提高。

因为，这样做才能对未来的发展真正有所裨益。

升职或加薪都不可避免地会受到经济环境的影响，不管你在公司的职位有多高，或是你所服务的公司有多大牌，都有可能迎来企业倒闭的那一天。所以，一切由公司带来的喜悦感都不过是昙花一现。相比之下，工作技能和个人品牌都会因为具备你的个人特色，而不必担心减少或消失。

不要一味地追着眼前的东西跑，而要珍惜随之而来的际遇。在这个缺乏持续性的时代，唯一能够保证持续发展的，就是不断提高自己的能力，以及打造自己的个人品牌，促进个人口碑的提升。

在咖啡馆、公园、健身房等场所办公

正如前文所说，现代社会的工作方式，并非一定要局限于具象的办公室，成天关在里面做事。只要能够按时完成自己的工作，随时随地都可以找到自己的办公室，甚至就算不是自己的地盘也没有关系。

瑞典网络公司的高管克赫里斯蒂安·博乐斯坦特就以这样的方式工作："不必每时每刻都待在办公室里，你可以在咖啡馆工作，只要能够连上网络，任何地方都可以上班。夏天可以跟工作伙伴一边度假一边做事，可以在喜欢的时间段做自己喜欢的工作，这就是一种幸福。"

我也有自己的办公室，但百分之八十以上的时间我都是在办公室以外的地方工作。办公室只是用来和他人开会使用的。需要思考问题的时候，我需要呼吸外面的空气，自然会选择到外面工作。

我比较青睐的用于独立思考的个人办公室，首先是家附近的星巴克。因为太过中意他们的桌椅，甚至托人问过在哪里可以买到，然后购置了一套放在公司的露台上。

其次是在飞机上和新干线的列车里。那样的空间堪比密室，再加上些微的晃动，真是舒服极了。其实写这个章节的时候，我就正坐在从夏威夷飞往日本成田机场的机舱里。

为什么不在公司的办公室里做这些事呢？因为在那样的环境里我会忍不住上网，或是搜索相关的资料，难免就会接触到一些无谓的信息，而如果是在飞机上，因为不能使用网络，也就无法被其他不相干的事情打扰，这样反而能够刺激创造力，提高工作效率。

除此以外，我还习惯在夏威夷家中的游泳池边和日本健身房的游泳池边做事。有时候一边在代代木公园跑步一边开会，或是构思商务策略，最近甚至觉得连椅子都是一种累赘。

无独有偶，提姆·雅鲁文也有在公园或森林等自然环境中办公的习惯。

为了改善心情，到有着不同景致的地方做事，回来以后，所有的困扰仿佛都迎刃而解。那些窝在办公室或是躺在沙发上都没有办法解决的难题，只要走出家门爬山狩猎，活动一

从公司办公室到个人虚拟办公室

不要拘泥于办公室的具体形式，
可以把所有的场所都当成是自己的办公室！

下筋骨，脑子就会焕然一新。

——提姆·雅鲁文/芬兰/家具设计师

当然，我相信有些公司提供的工作环境非常优越，但我还是很难遇到一个让我“很想在这里工作”的办公室。尤其是在东京市中心，前前后后，左邻右舍全是鳞次栉比的高楼大厦，我是不可能在这样的环境里开心工作的。当然，如果办公室位于高楼顶部的景观部位或是处于郊外，随处可见美丽的风景，那又另当别论了。

回想以前，当我还是一名公司职员的时候，总是觉得公司气氛太过沉重，时常会溜达到外面去工作。我想，大家也不必拘泥于“没有办公室就不能做事”的桎梏，我们把各式各样的地方都打造成自己的个人办公室就可以了。

借助生活方式这个共同语言拓展自己的世界

所谓使用全球化的语言、全球性的通用语言来与人沟通，不是指要会说一口流利的英语，或是三五句优雅的法文，不是掌握某种纯语言技能的意思。

不管在什么地方，都存在只有同伴们才能心领神会的“区域性语言”。譬如在学生时代，就存在只有同学或是参加了同一活动的社友之间才能明白的“隐语”，也就是所谓的流行语，这样解释应该就比较容易理解了。

进入社会之后也一样。特别是工薪阶层，在社内文化的基础上，因为大家都从事相同的工作，容易形成相似的认知和话题，也就更容易形成只有彼此才能明白的“隐语”。

我们要明白，一旦迈出公司的大门，“区域性语言”就不太会派得上用场。

各位不妨回忆一下，自己周遭是否就有这样的人。他们对公司以外的社交圈也很热心，虽然积极致力于与不同的人进行交流，却总是三句话不离本行，说来说去都是和公司有关的事。“你公司在什么地方？你是从事什么工作的呢？”或是“主管是……下属则……”东家长西家短唠叨半天，难免会让人觉得“原来那人只会说一些和工作有关的事情”。

如果与会者全部都是日本人倒也罢了，如果碰巧有外国人在场，共同语言就会变得更少。就算英文说得再地道，也只会让人觉得“这个人‘只剩下’空洞的英文能力，很无趣”。

这一点也适用于形容如何把握好工作与生活的平衡。比如把所有的事情都打上标签，标注为“这属于工作”或“那属于生活”，就会很容易产生偏向性，与自己不那么倚重的部分渐行渐远。

我们到底应该具备哪一种“语言”呢？其实有关运动、红酒、美食、文化或是历史方面的话题都是不错的选择。掌握一门任何人都听得懂的“共同语言”非常重要，因为它标榜的是你的生活方式。

就我个人而言，铁人三项就是我的拿手话题之一。通过挑战铁人三项，我结交了很多不同性别、国籍，又和工作无关，不会和我产生利害关系的朋友。没错，任何的兴趣爱好和生活方式都能成为一种“语言”。

尤其是参加国外联盟的选手，通常都说得一口流利的英语、

德语或意大利语，我想从小就开始学习外语的人应该不多，所以比起语言能力的精湛程度，其他的共同语言才是真正促进人际交流的关键。足球选手的共同语言就是足球，棒球选手的共同语言就是棒球，而人们将因此而拓展自己的世界。

虽然电子邮件和互联网的出现模糊了人们沟通的界限，但如果能够借助生活方式这个共通的语言，整个世界将会变得更加开阔。

比起短暂的大幸福，长久且可持续的“小确幸”更令人感动

在第一章里，我曾经谈过，从物质中获得的幸福感是短暂的，相反，从个人的感受和体验里得到的幸福才更为恒久。在第二章中，我的观点是，升职不可能给人带来持续的幸福感，自身的个人品牌和技能不断提升才可能让幸福感延续下去。

从这两点可以看出，在未来，“幸福”定义是，“和那些短暂的大幸福相比，长久且可持续的‘小确幸’将会占据主导”。

哪些属于“短暂的大幸福”呢？比如“买到喜欢的东西”、“薪水增加”、“拿到可观的年终奖”之类的都算。而持久且可持续的“小确幸”，则因人而异。比较常见的包括“家人健康”、“每天都能愉快地工作”、“有时间过自己真正想过的生活”，或是像“今晨的早餐格外美味”、“舒服而顺利地跑完了马拉松”等稀松平常

的小事。

由此可见，无论哪一件事都可以堪称幸福，但如果从结果来看，显而易见，那些微小而平凡的幸福更能让人感到满足。

> 就算是怀揣梦想，但如果半路上不得不放弃，或多或少还是会让人失望。因此人应该恪守本分，做好自己分内的事，对每一次的机会都不要放过，对此，我的做法是制订长远的计划。
>
> ——伯坦斯·帕克莱顿/瑞典/微软公司职员

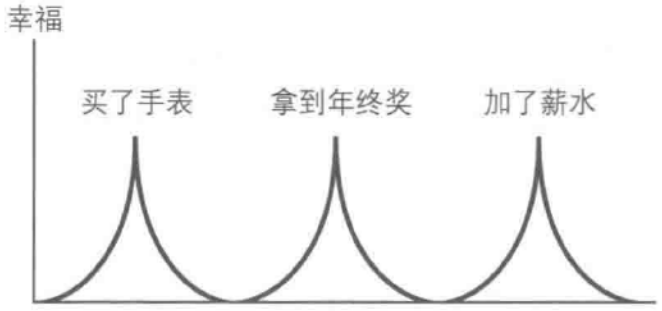
我想大家都已经明白了，那是因为所有转瞬即逝的幸福感都无法长久地持续，短暂的幸福感大多和物质有关，而长久的幸福则是由精神层面的体验和感受所决定。

一提到“追求幸福”，大部分人就会联想到一些非常庞大的目标，比如“中头彩”之类的。当然，不管是谁，买中彩票都会开心。只是，得到一笔不用工作也能奢华度日的金钱，人就可以感受到幸福吗？我听到的例子大都相反。

“小确幸”这个词的第一次出现，是在作家村上春树的一篇散文中。它的意思是，虽然欲望本身并不庞大，但只要能让人确确实实地感觉得到，哪怕真的是微不足道，也足以让人把日子好好

比起短暂的大幸福，长久的“小确幸”更令人感动

短暂的大幸福



长久持续的“小确幸”

短暂的大幸福难以持续，
但长期的“小确幸”却可以！

地过下去。而我，也是这么认为的。

晚上等红灯的时候，抬头看看皎洁的月亮，心里涌出无限感动，也是一种幸福；女儿给我画了一幅很美的图画，这也是一种幸福。并不是一天到晚要去琢磨自己到底有多幸福，而是在某个不同寻常的瞬间，幸福感就会自然而然地不期而至。

——芭芭拉·玛丽努·费希尔/丹麦/医生

真正的幸福，来自于自己的生活体验，由寻常度日间一点一滴不经意的喜悦感堆积而来。

在方便快捷的时代，刻意追求一些“不便”

之前我反复提到过，北欧人往往都拥有自己的度假屋，但这和我们所说的别墅不是一个概念，它有一个显著的特点。

那就是——非常的不方便。

来自芬兰的提姆·雅鲁文在距离首都赫尔辛基一千两百公里的地方有一间度假屋。

那里没有电，也没有自来水，最近的一家商店距离度假屋七十五公里远。

我每次去只待一个星期左右。若是在夏天，傍晚和凌晨的天空亮如白昼，根本用不着灯泡。因为不能充电，手机带去也没有用。就这么静静地栖身大自然，没有电视、电脑等现代化设备，这样的生活可以让人彻底地平静下来，类似被

净化的感觉。

——提姆·雅鲁文/芬兰/家具设计师

在采访中，很多人都提到了自己的度假屋，而大多数的度假屋都位于交通不太方便的地方。

在芬兰，度假屋大多建在临近自然的地方，饮水当然要靠自己到井里去汲了。

——阿尔特·托努纳/芬兰/诺基亚职员

在一无所有的地方，人就会有很多事情必须要做，例如砍柴之类的。手里忙活着这些事，时间一溜烟就过去了。有很多的事需要做，本身就是一件叫人开心的事。

——妮娜·可妮安达/芬兰/Littala出版社职员

这些感受和我在“从‘节约’变为‘选择’”（P59）里的观点很接近。同样也是需要“特地”去住。在这个方便快捷的时代，人需要刻意去追求一些“不便”。如果是被迫去做，可能会觉得种种不便让人非常辛苦，但如果是我们特意去主动选择，就可能会发现很多的乐趣。

在我所居住的夏威夷，虽然不便程度不能和北欧人的度假屋

相比，但在就某种程度上，也说得上是很不方便。因为家附近就有大型卖场，所以在食品和日用品的采购方面，并没有太大障碍，但如果要买像铁人三项的用具，或是家具之类的东西，就让人颇为头疼。就算是可以邮购，因为需要从美国本土运来，邮程也是非常长的。就连买书之类的事情，若是在日本的亚马逊网上订购，今天下单明天送到也是相当寻常的事情。但因为夏威夷没有设立配送网点，书要拿到手就需要很长一段时间。

在日本，只要不是特别偏远的乡野农村，每走十多分钟应该就可以看到一家便利店。但如果是在夏威夷进行马拉松集训，就可能遇到“从现在起，之后的二十公里内不会有任何商店”的可能，真的是不方便至极。而且，这样的不便会让人分外焦虑，但没有办法，只能硬着头皮继续跑下去，心想“算了，没有就没有好了，车到山前必有路”。

也许，在这样的地方生活，压根儿就是一件强人所难的事。但现如今，通信技术高度发达，就与人的信息交换和联络而言，空间根本就不是问题。只要善用工具和设备，工作总是会变得富有效率，那些点点滴滴的不便之处，反而显得有趣，利于形成新的刺激，让满足感的阈值下降。

在每天的寻常生活中，都会有令人觉得来之不易的地方，感受这些点点滴滴来自生活的恩惠，也是让人类产生幸福感的方法之一。

比起金钱，更重要的是精神层面的充实感

“比起金钱，更重要的是精神层面的充实感。”

听到这话，估计会有人会反驳：“不会吧，我倒觉得薪水上涨1.5倍更好。难道不可以吗？”对于这些不同的声音，我不会否认。他们的看法，如果在一个将薪资多寡摆在第一位的世界，自然是成立的。但未来，未必还是这样。即使我们拼了老命去工作，工资非但不会飞涨，甚至还有可能大幅下降，从时代的发展趋势来看，试图从对金钱的追求中获得幸福是不妥当的。

确立我们努力工作的目标，和工作带来的愉悦感，并非只能依靠薪资的上涨。在北欧采访的时候，我问当地居民从工作中获得的最大乐趣是什么？金钱诚然很重要，但更多的人回答“我想做更有挑战性的工作”，“想从事能带来成就感的工作”，或“希望能得到成长。”由此可以看出，他们渴望从工作中得到丰富的体验和

精神上的满足。

和金钱相比，更重要的是工作的内容。是否具有挑战性非常重要，因为它关乎这份工作是有趣还是无趣。在获得高薪的前三个月，或许会让人非常满足，但很快你就会开始渴望更高的薪水。

——克莉丝汀·布拉贝斯/丹麦/房地产公司职员

最重要的是，自己的工作能得到出色的评价，让人接下来想去挑战更高水准的工作。当然，有不菲的薪水和投契的同事也很重要，但那是次要的事了。

——波坦斯/瑞典/微软公司职员

现如今，在“草食系”的年轻人中，也有人觉得“反正对物质也没什么欲望，所以我不太需要钱，也不打算努力工作”。

在气候温暖，能够自给自足的夏威夷，有极少数的原住民是不会选择工作的，如果对那个人来说，“不工作”会比较快乐，那么鼓励他去“努力”、“拼搏”就是强人所难。因为如果他们一旦选择了工作，而这占据我们人生绝大部分时间的工作又给他们带来了巨大压力的话，他们就很难感受到幸福了。

不管是从团队合作中获得成就感，还是拿着很低的薪水却能不断学习成长，只要可以让工作这件事变得令人愉悦，精神上感到充实，压力就会被逐渐化解。通过工作来让自己成长，就会不断发现新的挑战，让人觉得自己的工作意趣盎然，这些事情，可以让人看到自己的未来。

提高工作效率，改变“重量不重质”的习惯

我们努力工作的目的，不是为了和所得的金钱画上等号，也不是为了混混日子打发时间。

在对北欧各国的走访过程中，我遇到一个在丹麦的日本人，叫佛罗史帕克·田中聪子。由于先生是丹麦人，聪子在婚后迁居到了丹麦，在总公司位于丹麦的公司总部上班。总部的工作内容和她在日本的其实相差无几，但在日本时常常会加班到很晚，而在丹麦，几乎是雷打不动的做满八小时就收工。因为周围的同事都会在上班时间内尽力将事情做完，她也就慢慢被环境所同化。一个人效率低下是一件可怕的事，因为它会让你被人贴上工作能力不足的标签。

日本的公司会有很多不成文的潜规则，似乎主管没有下

班，下属就不能离开，或是为了讨好客户，即便过了约定的时间，还是会像傻子似的等下去。就这样，总是把时间浪费在一些毫无意义的事情上，工作时间才会被拖得那么长。

——佛罗史帕克·田中聪子/丹麦/船舶公司职员

不过，话虽这么说，也不是有谁一开始就敢叫板“我的工作时间只能局限在早上九点到下午五点之间，一分钟也不会多干！”为了让处理事情变得更有效率，在达到从量变到质变的临界点之前，我们必须要经历“重量不重质”的阶段，在做了很多看似是无用功的事情之后，慢慢才会有新的发现。

比如，棒球运动员铃木一郎的打球姿势，看上去不费吹灰之力，但我觉得他的击球方法应该是属于非常富有效率的类型。但这样的能力并不是一开始就能够具备的，而是经由长期的严酷训练日积月累而成。

不管是棒球，还是高尔夫、网球，但凡运动，都有一个定律，那就是——“当运动员放松下来时，他所创造的成绩就会更好。”当我们开始反思“为什么要用蛮力”的时候，就已经是一种进步。同时，这也是我们摆脱“重量不重质”阶段的机会。

年轻的时候，我们也许会为了查找某些资料通宵达旦，也许会独自前往客户处进行推销，很多事情就算自己并没有长时间待

在公司，也会在家尽善尽美地做好。

说这些的意思不是鼓励大家延长自己的工作时间，而是说，如果想要高效率地工作，必须经历这样的阶段。如果跳过这个阶段，想必也很难从“重量不重质”的迷惘中突围出来。

在我针对北欧各国的走访中，曾经问过一位担任销售主管的托马斯·弗罗斯特先生这样一个问题，“如果从年轻的时候开始，每星期就只工作三十七小时，也许很难把工作做好吧？”

他回答：“好比足球训练，只要在训练馆耗上两个钟头，就一定能取得进步？如果花上四小时练习还是没有办法取得进步，这就可以说是相当不擅长利用时间了。当然，这也说明这个人的训练方法出了问题。”

就像聪子女士，如果她在丹麦工作，那么不管工作时间缩短了多少，都还是得做出成绩。而托马斯表示，从旁提供协助是主管的责任。

即便是现在，日本社会仍然有工作时间越长，就表明对待工作就越负责任的看法。但事实上完全不是这样的。我们必须树立“在公司待的时间越长，说明工作能力越低下”的意识，如果公司不认同这样的看法，我想这样的公司也一定很难获得长足的发展。当然前提是，员工的工作效率本身也得有很大的改善。

从“以他人为中心”转变为“以自己为中心”

早在学生时代，我就认为自己以后不适合在大公司就职，其中一个原因，就是我认为，这样“没有办法自行决定工作内容”。目前这样的现象在日本社会仍然比比皆是，比如希望从事销售工作的员工，被分配去做与销售毫不搭界的事。

这样的事情在北欧国家是绝对不可能发生的。譬如，想从事市场营销方面的职业，或是想进入投资部门工作的人，从大学时代开始，就需要学习相关的工作技能。进入社会之后，如果想要变更工作领域，必须从零开始。

而在日本，人们所从事的工作常常和大学时代所学的知识毫无关系，进入职场以后，可能被分配到形形色色的领域工作，中途被调动职务的也不在少数。从某种角度来看，也许这样的方式也有一定的合理性，因为人未必从一开始就很了解自己，太早确

立自己的职业生涯发展方向并不妥当。可如果就这样浑浑噩噩混上个四五十年之后，还在过一种自己完全无法掌控的人生，我认为也是挺危险的。

尤其在进入一些比较大型的企业工作以后，员工往往会受到公司的保护，人的部分能力会渐渐丧失——比如判断力、树立新价值观的能力等。人只能一个萝卜一个坑地待着，循规蹈矩地服从公司意志，比如“这个时间你必须接受升职考试”、“你被派到这里去工作”或是“你被调到这个营业点去了”等，一直在他人铺就的轨道上行驶。慢慢地，人就变得像一只温水中的青蛙，不会再轻易发出质疑，也就慢慢地丧失了独立思考的能力。

如果你能从这样的生活中感觉到快乐，那也是好的。但转调真的适合你吗？还有，等你熬到和我一样有了二十年的社会经验之后，一心想要从事销售，却被公司指派去担任行政，这样的指令你真的可以接受吗？如果你对此连半点质疑的意识都没有，甚至自己根本就无法做出任何决定，你不觉得这样的人生很可怕吗？

这么一来，你还可能受到周围人的影响，变得随波逐流。见到别人买了房子，就会觉得“我也一定要买”。别人换了新车，就会认为“三年换一辆车是正常的”。从而越发迷失自我，不知道自己究竟想要什么。

从“以他人为中心”转变为“以自己为中心”

不要受周围人言辞的影响!

对自己来说,到底什么是幸福?
认真想想,自己真正想做的是什么?

不管是工作、生活还是娱乐，能够体验各式各样的人生固然重要。但在这个过程中，如果缺乏足够的确立自我判断的训练，就很容易被其他人影响。天长日久，就会丧失掉基本的是非判断能力，就连什么是对什么是错，自己到底想要什么都弄不明白。

改变每天既定的生活模式，享受变化

2011年，我做了一个重大的决定，希望这一年成为我的“移动年”，然后一鼓作气把日本的家、日本的办公室和夏威夷的家全部搬了一遍。

至此，我在原来的日本的家里已经生活了十个年头，日本的办公室用了七年之久，夏威夷的家也住满了五年。每个地方使用的年限都不算短，而且也说不上对它们有什么不满。

那我为什么还要搬家呢？因为我觉得如果人长久地在一个地方居住，思维也会变得僵化、呆板。当然，人若不胡乱折腾，就会少掉很多麻烦，要知道搬家是一件相当辛苦的事。可我还是渴望那种经由变动所带来的变化，那就是让自己的思维变得更为灵活，让自己的想法变得更富有弹性。

其实我们也可以分散操作，今年先换住宅，明年再换办公室，

后年再做其他的变动。我想一般人都会这样来安排。但因为我的意志力比较薄弱，如果给自己“三年”的期限，这样的计划注定会无疾而终。所以，这才一鼓作气地采用了这种极端的方法，下定决心，“如果要换，就来个彻底的大换血”、“无论如何，今年之内一定要全部搬完”。

现在，我过着日本和夏威夷两点一线的生活，一年中大概有半年的时间在日本，四个月左右的时间在夏威夷，余下的两个月会到新西兰或澳大利亚等国家去旅游。即便如此，我想我还是比一般人的出行次数要多，而且也已经体验到了相当丰富的变化。但我还是有强烈的“想要再做些什么”的想法，而且我十分相信“自己现在应该这么去做”的第六感。

确实，这样做并不是一件容易的事情，却能让人有丰富的收获。因为，这样做能给人带来无数新的邂逅和全新的发现。

在这个瞬息万变的时代，最为可怕的就是使人为一些毫无道理可言的常识所束缚。想要离开它，就必须定期采取一些建设性的“破坏”。

请大家务必要自行去寻求变化，喜欢变化，享受变化。如果搬家这件事太过伤筋动骨，可以考虑换条上班路线，或是逛逛自己平时不太感兴趣的店铺，尝尝平时不太问津的食物，跟平时没什么来往的人见见面……

每天走固定的路线去上班，连中午都吃一样的午餐，只跟公司的同事来往，这样迟早会让思维僵化。你可能也会深受这家公司固有观念和团体文化的影响。

Chapter 3

为了自由生活，必须舍弃的东西

找到对自己来说最为重要的东西

如果你觉得，“我也想试试双城生活，可我也想在市区或郊外购置华丽的豪宅”，或是“我也想过这种双城生活，但那样的话我必须先买一辆超酷的名车”。那么，如果没有钱，上述想法确实是实现不了。

我反复强调过，如果一个人这也想要，那也想要，是不可能获得幸福的。要想过上幸福的生活，首先要弄清楚对自己来说，什么最为重要，什么无足轻重。

若问那些想恋爱的女孩子有什么择偶条件，应该会得到一堆类似的回答：“身材要高，钱要够多，除此以外，还要……还要……”通常说来，恰恰是这一类女孩子，很容易被“剩”下来。

爱说“因为他不够高”或是“我不喜欢他这一点”的女孩子，往往很难得到好的归宿的。因为这个世上哪有十全十美的人呢？

如果自己都不知道自己在哪一方面绝对不能妥协，哪些部分可以勉强同意，就算有一天醍醐灌顶，一觉醒来发现情况不对，也已经浪费掉了大量的宝贵时间。

如果一个人清楚了对自己来说什么是最为重要的，就可以干净利落地砍掉那些生活中不需要的东西。与其说是“化繁为简”，不如说是“刻意放手”更为贴切。这样就能清晰地了解自己应该往什么方向行进，找到真正属于自己的幸福。

不能决定自己人生的人，常常在情绪的低谷徘徊。如果不能探索到自身内在的快乐来源，当然会是这样的结局。因为对什么都难以满足，就会见到什么都想要，无休无止地求索。

以前，人们若是能够拥有社会和公司所给予的东西，就会觉得幸福。但现在，是必须靠每个人自行做出抉择的时候了。人们必须经由思考，选择属于自己定义的幸福——无一例外，所有人都得这么做。

佛罗史帕克·田中聪子女士婚后在丹麦开始了自己的新生活。她认为丹麦要比日本先进三十到四十年。以前，丹麦的税金也不高，而且也很重视人际礼仪与上下关系，和今天的日本非常相似。

因为引入了移民制度，丹麦人的生活品质在“平等化”后被整体拉低，人们不得不向政府交纳高昂的税金，靠丰厚的

找到对自己而言最为重要的事

决定自己应该走的路，
找到让自己快乐的生活方式！

福利保障度日。由于丹麦的物价很高，大家都必须努力去工作，但这样的平等性，恰恰是值得日本学习的地方。

——佛罗史帕克·田中聪子/丹麦/船舶公司职员

说不定，日本也像丹麦一样，正一步步朝着这样的方向行进。

然而，虽然北欧模式、夏威夷模式以及澳大利亚模式的国民幸福指数都很高，但三者又并不完全相同。如果只是单纯地模仿，我想也是无法真正让人幸福的。

选择一种适合日本的模式，再发散想象，大胆创意，决绝地舍弃一些东西。幸福，是靠自己发现出来的。

不必为获得丰厚的津贴福利而从事束缚重重的工作

接下来我要谈论的观点比较具体。例如过去，证券公司对于分公司主管级别的管理层，都会配备专车和司机。甚至很多人本身就是在“为了车子而努力工作”，由此觉得自己生活在天堂的也不在少数。

后来为了压缩成本，公司废除了这项福利，据说当时有人为此进行过激烈的抗争，可见对于那些埋头苦干坐到主管宝座的职业经理人来说，专车和“御用”司机的分量有多重。

站在公司员工的立场上，我非常能够理解这些人心中构建的幸福蓝图轰然倒塌那一刻的幻灭感。但如果一个人是因为待遇中附带了无条件用车的福利才肯努力工作，或是因为这样才会感到开心，我觉得这是一种扭曲。

在我家附近，住了个每天早晨都有公司派车接送的高管，但

不知从哪一天开始，他开始步行上班，神情看上去不知有多落寞。

等到退休或是降职，公司配给的车辆就会被收回。既然如此，为了这点蝇头小利而错失了自己真正重要的东西，不如在一开始的时候就拒绝接纳，或是早一点主动放手。

因为出差而搭乘商务舱或头等舱，用公司的公款宴请客户到昂贵的米其林三星餐厅用餐，或是住在公司负担的租金高昂的公寓里，都是一样的道理。

若是把这些福利当作自己辛勤工作的补偿，不如做些更加令自己愉悦的工作，花自己赚来的钱，搭经济舱出门旅行，或是在家附近找一家不错的居酒屋，轻轻松松地享受属于自己的美食。但是，“公司会给我机会去很多地方”或是“公司可以给我提供形形色色的费用”，说这样的话，并以此为傲的人，现在还有很多。

过去，这些用重重束缚换来的福利和幸福，只要在公司的职位越高，就可以拥有得越多。但现在，能够提供这么好福利的公司，应该已经所剩无几了。

对我们来说什么是最为重要的，什么又是应该被果断摒弃的，如果没有清醒的认知，就会觉得公司提供的这些津贴、公款等非常诱人，自己愿意为这一切鞠躬尽瘁，死而后已，又或者原本自己当初就是为了享受这些特殊待遇才削尖脑袋挤了进来，但这是公司原本就有预算的福利，与员工个人是否具备相应的能力并不

相干。

和这种情况类似的还有“可以拿到很难到手的票”、“客户会赠送样品”、“可以买到更划算的服装”等，当然，如果既能够得到很多好处，又可以充分享受到工作的乐趣，我想那还是挺不错的。如果是觉得“有当然很好，没有也无所谓”，也依然无伤大雅。

反之，如果是认为“工作本身没什么意思，不过可以用公司提供的费用大吃大喝，所以我愿意继续忍耐”，这就属于绝对错误的“权衡”。

请立刻停止这样的思维——将一些过时的喜乐误认为是幸福，或是当作目标来追逐……如果你一直待在这类陈旧模式的企业里，就会觉得公司原本就应该是这样的，永远也不可能醒悟。

好好想想吧，对你来说真正重要的到底是什么？将这些作为被公司束缚的代价，是不是有些不划算？

与其决定想做什么，不如决定不做什么

决定不做什么事，能够让我们的前进方向更加明确。我曾经在我的其他几部作品里谈过这样的观点，因为这一点真的非常重要，所以在此再度强调。

我想有很多人都会每天制订自己的“今日计划”，但我所制订的却是今日“免做事项表”，譬如在表格上列出“销售、推广”、“按时上班”、“工作转包”、“过被截止日期‘追杀’的日子”……时常可以在商业类图书中看到：“请写下你的目标，和你想做的事。”如果是说“应该做的事”，那还勉强说得过去，但是写下“你想做的事”是毫无意义的。要知道大部分的人都不能明确地知道自己到底想做什么，并且很容易把它们变成近期目标。究其原因，是因为长远的目标是难以制定的。

而那些不用做的事情，通常都是可以轻而易举发现的问题，

设立起目标来非常容易，只需要决定“这种事不适合我做”、“做这样的事不会有什么好结果，而且也不会让自己变得快乐，所以就不做了”，如此一来，就能够避免把心思用在一些与人生毫不相干的事情上了。

有意识地减少一些待办事项，就不会发生“虽然不感兴趣，但一想着可以赚到钱，就难为自己去做”的情况，可以让我们免于被眼前利益所蒙蔽。如果一个人只是专注于眼前的事，会让人感到压力，容易出现问题，难以有好的结果，最后，还可能让人丧失其他的工作机会。

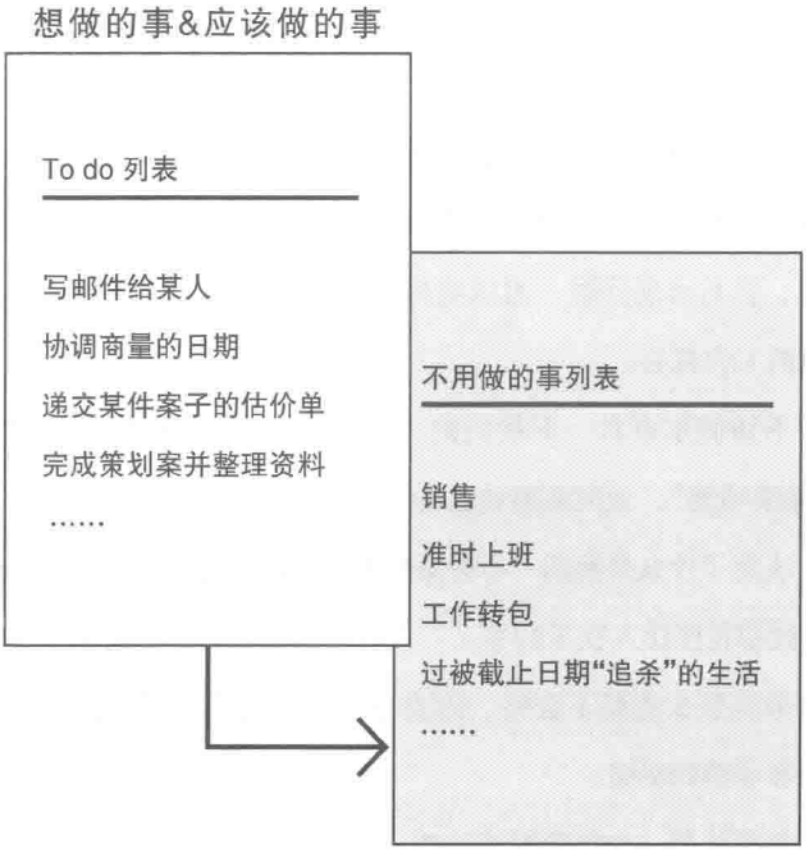
不妨偶尔查看一下我们的“计划事项表”，再次确认我们的“免做事项表”，及时调整自己的方向。

决定了什么是我们“不去做的事”之后，那么剩下的“要做的事”就都是些让人快乐的事了。人若能够去做自己喜欢的工作，我想结果再怎么差都不会错。因为不会感到太大的压力，当然也就比较容易感到幸福。

如果从另一个角度解读的话，其实“全部都想做”和“什么都想要”是一回事。

越是想要自由自在的生活，我们的选择项目就会越变越多。如果缺乏事前的筛选，就会不知道自己想要的是什么，决定哪些是自己“不去做的事”，其实也就是帮自己制定出了属于自己的行事标准。

与其决定想做什么，不如决定不做什么



决定不用做什么，
方向会更明确！

囤积一堆赘物，不如轻装上阵

去年，我将东京的办公室和家，还有夏威夷的家一鼓作气地搬了个遍，很快就发生了一件令我惊讶的事。

原本，我就喜欢过简单的生活，平时添置的物品并不算多，至少和周围的人不可比。每年年底的时候，我都会进行大扫除，把用不着的东西全部扔掉，可即便是这样，十年下来，东京的住宅中，还是囤积了一大堆没用的赘物。

搬家的目的之一，就是为了重新做一次彻底的整理。没想到最后要扔掉的东西，竟足足有两卡车之多。搬到新家的物品，大概只是原来的三分之一，就连搬家公司的人都觉得惊讶："你不要的东西竟然比要的还多！"

那些用旧的电脑，以及不再使用的音响和衣服，还有不知从哪儿钻出来的上一次搬家时没有发现的资料……曾经被认为在以

后某个时候可能用得上，或是可以作为追忆过去的完美凭据继续保留，可它们依然不符合我当下的需求。我也清楚地知道，也许这一辈子都不会再需要这样的东西了，于是利落地全部扔掉。

有意思的是，大学时代使用过的记事本也冒了出来，上面写着“以后我要到夏威夷开一家居酒屋”、“我会出很多书”。虽然觉得留下来留做纪念也很不错，考虑良久还是狠下心扔掉了。

新搬的房子要比原来的宽上一倍半，而置放的物品又只有原来的三分之一，看上去真是说不出的开阔空旷。如果一个空间内摆放的东西太多，密密匝匝，会让人产生窒息的感觉。现在，搬到了这样的环境，想必在家中度过的时光会更加舒畅，所以今年我会考虑增加在家用餐的次数。

对于现在正好有搬家打算的朋友，我建议大家一定要实行“无条件舍弃”的原则。对于一件事物的去留，考虑的时间不要超过三秒，如果有丝毫的犹豫，那就再多看一眼，把它保存在记忆之中，或是拍上几张照片，留做纪念，然后再果断地舍弃。

最厉害的，是要像高城刚先生那样，不要家，只带着一个行李箱四海为家，这样的人生一定好自在。虽然现在我还没有这样的勇气，但希望将来某一天可以做到。

现代社会，要做这样的减法是很容易的。例如iPhone，就属于同时具备了随身听、相机、记事本、时钟等多种功能的物品。若

是在十五年前，想带着具有同样功能的东西外出，还要惦记着里面的数据如何保存，几乎很难满足我们的需求。但现在不但能够下载资料，还可以进行云储存，占用不了太大的内存空间。

以前，我们会携带杂志的剪贴簿四处奔波，但现在，只要用相机把需要的部分拍下来，就可以把整本杂志丢掉。活用iPhone等智能工具，可以减少很多不必要的身外之物。当然，家里也不要摆放太多的东西，这样心情会更加舒畅，因而也不会再去买那些可有可无的鸡肋之物。

延续惯性，不如重新设定

2010年元旦，我制订了“Reduce（减持）、Rest（重新设定）、Rebuild（重新建设）”的生活主题，至今仍在以其为目标不断践行。

具体来说，Reduce（减持）的意思就是减少对物品的持有。而将两个家和一个办公室同时搬迁，就属于Rest（重新设定），重新审视自己的生活方式，则属于Rebuild（重新建设）的范畴。

这三个主题会在生活中发挥什么样的功效呢？首先，减少物品的持有能够让我们的心情变得舒畅，而且能让人实实在在地感受到创造力的提升。要是一个人习惯了身边摆满许多物品的生活，若去适应物品大幅度减少的生活，想来总会有些害怕。但如果不这么做，就难以适应正在变化的时代，并迎来真正的幸福。

当然，在工作上勤勤恳恳，对一件事能够持之以恒，这些都很重要，但是因此而让我们的思维变得呆板、僵化，无法接受新

的挑战，反而更加可怕。

尤其是当你想要追求全新的价值观和幸福时，必须否定过去的行为和固有观念，否则你将会被“一直都是这样”的既有观念所束缚，如此一来，继续追求旧式喜悦的结果，就会招致不幸。

来吧，鼓足勇气，按下“重新设定”的按钮！

搬家是一个很简单且非常有效的“重新设定”的方法。一直在同一个地方居住，应该会很舒服。正是因为住得习惯，我们才会长时间在那里居住。但不妨去尝试破坏这个让人感到舒适的状态，看看会发生什么。

以办理各种手续为首，紧接着会面对大大小小无数琐碎的麻烦，但因为搬家之后能够让自己变得轻松，且空旷的空间更加便于主人活动，还会让人有想要尝试新鲜事物的欲望，用工作术语来形容，大概就和跳槽的感觉差不多。

生活在多元化时代，不必被他人的价值观所左右

现代人的生活方式各式各样，非常多元。

若是在过去，人们对生活的规划就是“女性到了二十七八岁就得结婚，再过上个两三年就会抱上两到三个孩子，然后再去买间房子……”之类的，简单而明确。家里一旦添了丁，妻子大多会全职在家照顾孩子，既然如此，还不如趁年轻的时候早点生养小孩。

而现在，即便是有了孩子，还是有很多夫妻会选择继续工作。因为丈夫和妻子都希望自己能在工作方面积累更多的经验，往往会推迟家庭的生育计划。在我身边，就有很多年过四十才肯生养的女性。

结婚年龄的问题亦是如此。电视台的谈话节目时常会拿艺人的“年龄差婚姻”来做话题，可时至今日夫妻之间差个二十来岁也

不足为怪。

相反，因为结婚往往意味着极大的风险，它让我们变得无法接受新的挑战，所以很多情侣都会以同居代替。这次前去采访的瑞典，就有“同居”的制度；在芬兰，也有“注册伴侣”的制度，也就是说，同居关系的伴侣享有和已婚夫妻百分之百同等的权利。

光是结婚和生育，就有那么多不同形式的存在。因此，把我们的生活随意地和别人比较真的没有意义。

现在还是经常会听到“因为邻居买了车，我们也该换辆新的了吧”或是“同事买了房子，我们也得抓紧抓紧”之类的说法。

在这个全球化、生活方式如此多元的时代，实在没有必要将比较的眼光局限在社区、公司这样的小团体里，被他们的价值观所左右。如果总是关注朝着同一个方向行进的群体，就看不到另外的风土和视野，这不但会让我们的生活变得面目可憎，而且会让自己不自觉地和时代脱节。

拿自己的价值观与其他人比较，一点儿意义也没有。

过去，因为我们只能从物质的多寡来衡量一个人是否富裕，所以大家都会和他人盲目攀比。但不知从什么时候开始，我们对物质生活的关注越来越少，对精神富足的追求越来越强烈，因为新的幸福不是通过眼睛了解的，所以这不会再是个充满竞争的时代。

丹麦房地产公司职员克莉丝汀·布拉贝斯很小的时候，父母

经常这么对她说："不要在意别人拥有什么，而要看到自己所拥有的东西的价值。"

这话说得没错，因为别人是别人，自己是自己——而我，就是我。

不必在意小世界对你的看法，应追求更广阔大环境的评价

美国社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛假设“人类是会追求自我实现并借以成长的动物”，并且将人的需求分为“生理需求”、“安全需求”、“归属感与爱的追求”、“被尊重的需求”和“自我实现的需求”五个阶段。

随着幸福形式的改变，人类的需求自然也会发生相应的变化。除了对物质、金钱和时间的需求以外，我们还需要其他。我注意到在马斯洛的五段论中，第四个阶段是“被尊重的需求”。“被尊重”，也就是得到他人的承认和认同，简单地说，就是渴望听到周围人对自己做出“你真的很努力”之类的评价。

在过去，日本社会非常在意一个人能否得到公司等团体的认同，因为一个人能否被提拔、升职，或是能不能得到公司的内部

奖励，都是一些只适用于这家公司企业文化的事情。

但是在未来，这种充满了限定感的评价不会再有意义。不管一个群体如何夸奖你“真努力呀”，都不能确定这样的评价可以一直持续下去，也没有人能够断定，这家评价你的公司有一天是否会宣告倒闭。常常看到这样的例子，在原公司干得好好的人，换了一家公司之后因为压力太大再也不能大展宏图。

当然，我们的努力能受到周围人的好评是一件很了不起的事，而且也很值得称赞，但千万不要只是觉得开心而已。

我一直认为，很多人虽然在公司里默默无闻，但一旦离开公司来到外面的世界，也许会大有作为。外界觉得这样的人表现不俗，可为何在原公司工作的时候，会被人说成是“没有团队协作能力”，不招人待见呢？

就像受人景仰的史蒂文·乔布斯，如果他是一介普通白领，会得到那么高的评价吗？周围的人想必也会敬而远之吧。

另外，在德国足球甲级联赛中相当活跃，并且担任日本足球队队长的长谷部诚也一样，如今的他是一个具有团队协作能力，并以指挥能力见长的完美队长，但是在高中时代，他不过是一个毫不起眼的普通队员。有意思的是，有人曾评价他是一个“以自我为中心”的人，只知道依照自己的意思行事。

所以，就算你在学校和公司得到的评价不怎么样，也不必

意志消沉。在小团体中不受重视的人，说不定在更为广阔的天地里就能大展拳脚。而随着环境的改变，人们对他的评价也会发生一百八十度的逆转。就像运动员长谷部诚那样，将别人认为是负面的不好的特质，全部转化成了自己的优势和长处。

不必在意那些不知道还会存在多久的小世界对你的看法，对你来说，应该去追求那些不特定的，来自更广阔的大环境的评价。

因为即便是公司倒闭了，那些“评价”也会继续说：“你真的很努力。”

不要依赖金钱，而要多花心思

“没有那笔预算，这个项目是不可能完成的。”“要是减薪的话，日子就过不下去了。”“我没有钱，所以没有办法留学。”凡此种种的烦恼，都是时常萦绕在我们耳边的牢骚。

当前，日本经济急剧下滑，我们不可能再寄望于薪水会持续上涨。在这样的环境下，如果再把“没有钱”当作理由，那么人生的问题就会永远处于无解的状态，这样的人生也不可能得到快乐。既然没有钱，就要好好想想没有钱的活法。

过去，提到商品的推广，就认为一定会耗费大量的资金，“没个一亿日元，连宣传海报都不可能全面覆盖，何谈打响知名度？”但现在，根本不用花费多少钱，就可以在网络上制造足够的轰动效应。

都说拍摄电影需要耗费巨资，可不久之前的低成本电影《女巫

布莱尔》(*The Blair Witch Project*)就很成功，这足以证明几百万日元也可以拍出叫好又叫座的电影。

以前的电视圈，也曾挥金如土地打造电视节目，但现在没有办法再这么大手笔地支付制作成本了，只能不断尝试用少量的预算来制作好玩有趣的内容。

没错，如果没有钱，那就只能多花心思。

私人生活也是如此。觉得“因为被降了薪，以后的生活一定很糟糕”是极其错误的，你完全可以换一份自己喜欢的工作，减少在外面吃饭的次数，改为在家做饭，或是搬到物价相对低廉的地方居住。

以往，没有钱的确很难出国留学，但现在可以变通的方法有很多。我们可以申请奖学金，或是不用到学校上课，而是取得J-1签证前往国外实习，或是到国外打工挣钱，这些都是切实可行的方法。

就算是没有钱，只要肯花心思，就可以让事情变得有趣，让人生充满快乐。

让我们摒弃必须要“倚仗金钱”的思维，“没有金钱万万不能”的想法，可能让你失去很多花心思、下功夫的机会。要是不改变想法，就很难获得幸福。

不做“设备控”

之前，我提到过“比起拥有很多的东西，没有太多物品的生活比较幸福”。现在，因为 iPhone 等智能手机的问世，使我们得以精简自己的设备。接下来，各式各样的设备将会不断被人们抛弃，或是不需要每天被我们带在身边东奔西走。

譬如 PC、数码相机、随身听、电子词典等，这些功能都被 iPhone 所囊括，或是下载几个 APP 就可以全部搞定。现在，我一般都是使用 iPhone，之前就使用甚少的数码相机、资料丰富的电子词典和 iPod 等，现在几乎都不怎么使用。

今后，将智能手机作为路由器供 PC 连线上网会成为常事，而电池的使用时间也会变得更长，因为科技进步神速，所以应该多想一些如何“减少设备”的主意。

为了能像游牧民族一样四处迁移，我们首先需要解决行李过

于沉重的问题。想要生活变得轻松，就要实实在在给我们的物品“减重”。

当然，如果因热爱摄影从而习惯带着相机四下拍摄，则另当别论。但要是像过去那样，把需要的器材全部放进包里，是行不通的。对于喜欢携带小件器具的人来说，接受起来估计会比较辛苦。

因为经常在东京和夏威夷之间往返，所以我总是会带着笔记本电脑旅行。虽然携带了电脑，但是在到达目的地之后真正用到电脑的机会很少。需要录入大篇幅文字的时候才会开机，否则，像是回复 E-mail 或是发送资料之类的事，不必使用键盘就可以完成，根本不会劳驾电脑。

不局限于办公室，而是像游牧民族一样工作，还能减少在外使用笔记本电脑的次数，想来真是不可思议。但这也证明了，一部iPhone就能包办的日常事务正在逐步增多。

想要快乐工作，就得最大化地减少制约

接下来，我要谈论的虽然不再是“丢弃”或是“减少”的话题，但依然会和设备有关。

在外面使用智能手机，回到办公室或家里，则开启电脑。要构建这样的环境，最重要的是，要让作为“母舰”功能使用的电脑能和智能手机即时自动同步。要是发生“手机里并没有这份资料，必须要打开电脑查找”的情形，就毫无意义。

就我而言，资料通常会以 Dropbox、SugarSync、Evernote 下载管理，策划方案现在会通过 Facebook 来实现共享，所有资料都会被存放到云端硬盘，不会因为找不到资料而无法工作。

就算是回到夏威夷生活或是前往其他国家旅游的时候，只要不是特别偏僻的农村，都可以使用 Wifi，所以无论去哪里，都能即时同步上网。最近有些航空公司还正式将 Wifi 装进了机舱，让机舱

变成了移动办公空间。

以前，来往于日本和其他国家之间的“游牧上班族”，最为头疼的就是网络的漫游问题。现在携带一台iPhone到国外，每天只需花费两千日元，就可以实现全天候的连线上网。也许在不久的将来，SIM卡将会不再受到任何限制，只要换上不同国家的SIM卡就可以随意使用。

想要快乐工作，就得最大化地减少制约。

当前，科技发展日新月异，这一切都有助于让我们的工作和生活变得更加自由、顺利。

反之，如果不能善加利用，好不容易住到郊区或是国外，却给工作带来更多麻烦，到头来还是得去打卡上班，不但白白浪费了时间和金钱，说不定连这样的工作都无以为继。因此，应该不定期地引进新设备和高科技，并学会合理运用，让工作更有效率。

说到“简单生活”或是“减持不必要的东西”，可能会让人联想到过去那种物质贫乏的淳朴生活，但实际上并非如此。

之前，我多次提到过，之所以要践行简单生活，并不是我们“迫不得已才这么做”，而是一种发自内心的“主动选择”。如此一来，为了具备个人收集资料和发布资讯的能力，活学善用高科技的武器是一个必不可少的条件。

渴望成为不受场所限制的“游牧上班族”

尽可能地减持设备，
高新科技将变得不可或缺。

将富余的时间用于提升自己的生活质量

参考北欧国家的经验，可以预知，未来日本人的工作时间将会被逐渐缩短。随之而来的是大量“浪费时间”的现象出现。也就是类似看电视消磨时间，或是无所事事窝在家里发呆的时间等，这些不具备建设性的时间将会大大增多。

将富余的时间用于提升自己的生活质量，幸福感就会显著提高。但是，突然多出一大把时间，如何平衡它们的使用并不是一件容易的事。所以对大部分人而言，不过是平白无故地多出了很多无效时间而已。

原本认为“因为工作太忙了，没有时间做其他的事”，一旦没有了工作，却意外地发现自己依然无事可做，这样的人可不少。或者是因为平时并不经常在家，所以家中也渐渐失去自己的位置，甚至有的儿女还会说：“老爸，你到别的地方去遛会儿好吗？”感

觉自己完全就像一团碍手碍脚的垃圾，想来真是可悲。

找不到事情可做，每天西装革履，在上班时间出门，然后到公园里溜达。如果人生落到这样的地步，真是相当不幸。

好不容易才得到的时间，千万不要无端浪费了。如果不想浪费时间，就要先想好自己到底想做什么。跟家人和朋友相处，或是投身于自己喜爱的兴趣之中，亦或是找到全新的自我投资机会，这些事情都可以让你的生活变得丰富。

有了时间以后再来思考这样的问题，恐怕为时已晚。因为我们的生活方式并不是在其他人或是时间的逼迫之下，才需要勉强做出安排。

另外，请不要抱有“只要有时间，我就会有所改变”的幻想。如果有人这么想，则需要提高警惕。

好比放暑假的学生，在学校上课的时候，总是琢磨着“如果有更多的时间，我就可以好好去玩”或是“如果有更多的时间，我就可以读很多书了”。可是，当暑假开始之后，整个人都变得散漫无力，就连暑假作业都要拖到最后一天才去恶补。上述二者的情形是非常相似的。

运动是让自己成长的最佳投资

提升幸福感的重要条件之一，包括能够“按照自我的意志行事”、“可以自我掌控”等，但这些条件并不会从天而降，除非你的运气特别好，或是生活在一个得天独厚的环境中，拥有一座夯实的“靠山”。

最近，受社会大环境的影响，在一些商业著述或自我激发的励志书中，出现了很多类似“不努力也没什么关系”、“做什么都是没有用的”等听上去颇为刺耳的话。

如果削尖了脑袋去追逐诸如“希望可以加薪”或是“希望在公司取得事业上的成功”等旧式的价值观，往往会招致“我真的已经非常努力了，但结果还是不尽人意”或是“幸亏我没有这样去做”的结果。

若想真正提升自己的实力，就需要自我投资和艰苦训练。

如果在这一点上没有清醒的认识，就不会明白自己选择这样行事的初衷，若是不明就里、稀里糊涂地去做，当然就很难坚持下去。

那么，最适合自己的自我投资和自我训练是什么呢？我认为是运动。

运动的第一个好处，是可以让我们的自我状态变得更好，并督促我们养成练习的习惯。而且运动还是一种自我挑战，能让我们的生活变得充实。同时，运动还能活用于工作和生活中，可以模拟体验到工作和生活中很多类似的经历或感受。

可以经历各种不同的失败也是运动的魅力之一。就棒球而言，命中率能有三成就很不错了，但我们可以从失败中学到很多东西，这种学习的收获令人感到愉悦。不管是工作还是人生，若是只想打出漂亮的安全打或本垒打，都是很难如愿的。

最后，是否有一起参与的伙伴也很重要。我现在负责一个铁人三项的团队，其实到了我这把的年纪，很难再有为队友加油或提供帮助的机会，这样的团队关系，对个人未来的发展来说，具有相当重要的作用。

人在年轻的时候，会认识很多同学或社团团友，结交朋友是相对容易的。但进入社会以后，除了酒肉朋友和工作上的合作伙伴以外，想发展出更深一层的关系就有些困难。

仔细感受那些成人之后很难再体验到的事，它们能很好地为你的人生提供参考，并且帮助你获得成长。但并不是说这样做可以帮助你赚取更多的金钱，运动并不是一件功利的事。

降低满足感的阈值，体味生活中的小惊喜

正如我在谈论金钱话题时所说的那样（参见 P140），人们的满足感最后是会被逐渐麻痹的。小时候，比如刚刚学会乘法，或是参加运动会拿到第一名，这些单纯的小事就可以让人欣喜若狂。但各种各样的经验一一体验过之后，就会对生活中的惊喜见惯不惊，如果不是什么感天动地的心灵震撼，很难再让人感到满足。

> 因为（丹麦人）不会去追求那种过于宏大的梦想，他们一直都很清楚自己的能力界限所在，不会去追求那些好高骛远、华而不实的东西。他们只考虑在自己的能力范围之内，可以做的事情是什么。
>
> ——佛罗史帕克·田中聪子/丹麦/船舶公司员工

有上进心是件好事，但如果我们提高了自己对满足感的阈值，就会很难获得满足的感受，心里充满“还想要更多”、“想要更多”的呐喊，而这恰恰是破坏幸福感的罪魁祸首。

为了避免这种情况，为了让生活中出现的一件微不足道的事情就可以让我们感觉到快乐，可以适当下调我们的满足感阈值。这样一来，每一天都应该过得很开心。这需要我们意识到自己“已然麻痹”的事实，开始重新找回感性。

> 薪水也是这样，如果总是跟别人比较，便会觉得自己赚得还不够或是太少。如果我们生活在生活水平比当前要低很多的地方，就会觉得很快乐。但如果是打肿脸充胖子，一定要到有钱人居住的社区生活，估计就会很难感到满足。
>
> ——芭芭拉·玛丽努·费希尔/丹麦/医生

住在夏威夷的时候，我时常会这么想：就拿宅急送来说，在日本，用户可以精准地指定具体配送时间，而这样的事在夏威夷则不可能发生。就算是勉强预约了配送时间，对方也有可能不准时送达。地铁（轻轨）也是如此。在日本，准时是一件理所当然的事。

此外，在时令蔬菜方面也不一样。在夏威夷，几乎没有固定的“食材季节”，一年到头能吃的东西总是老三样。所以一回到日

本，就能体会到“就快要品尝到新鲜蘑菇”的乐趣。但是以前生活在日本的时候，每天只知道饭来张口，根本不会想到要把食材和季节联系在一起，没有特别留意过，也就不会觉得这是一件多么大不了的事。

如果认为自己所得到的一切都是理所当然的，自然很难感受到幸福。只有在体验过不同的文化之后，才会发出万事万物弥足珍贵的感叹。

感受的阈值上升，是因为我们对每天习以为常的生活方式业已习惯，知觉在麻痹之后产生了钝感。我们需要时常去尝试做不同的事，接触不一样的人。就算是不住在夏威夷，也能够让阈值下降；就算是面对一些微不足道的事，也会备感幸福。这样的方法，诚挚邀请各位读者一试。

补充一个小插曲：每次回到日本，都有一件特别小的事带给我特别强烈的愉悦感。那就是吃吉野家的饭。我很喜欢吉野家，但是夏威夷没有，所以一回到日本，我就会去吃牛肉盖饭，细细品味那种微不足道的小小幸福。

Chapter 4

寻求全新的生活方式

死守在一家公司，不如多寻求几个“复业”

所谓“复业”，就是指两份以上的工作。估计有人会觉得和“副业”的意思差不多，但实质还是略有不同。

我个人不是很喜欢传统的“副业”说法，它的意思是在主职之外去寻求兼职，其目的是为主业做补充，赚些额外的零花钱以补贴家用。这样的想法未免太过陈腐。

死守在一家公司，就和一家企业的经营主只拥有一个客户差不多。若是那家客户出了问题，你也会跟着翻进阴沟里，所以一般的企业都不会只有一个客户。

而对方应该也抱有同样的立场，觉得“我们公司是你唯一的客户，要是没有我们的业务，你就会完蛋。所以在价格上，应该再让一些折扣”。这样一来，在谈判中你就明显居于下风。

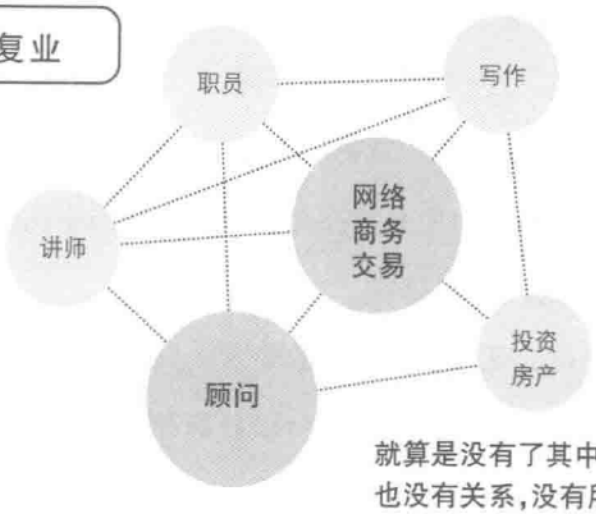
死守在一家公司工作，就和这样的处境差不多。因为只抱着

要“复业”而不是“副业”

副业

为赚取零用而贩卖
自己的零碎时间

复业



就算是没有了其中任何一项工作
也没有关系，没有所谓的主次之分。

复业是一种避险策略，
让人不会遭受任何限制！

这一棵大树，毫无谈判的余地，就算是公司表示“你必须这么做，否则就给我滚蛋”或是以“降薪”论处，你也只能唯命是从。

就算是情况比这要好，假如你只在一家公司工作，当你表示“我希望能拥有更自由的工作方式，所以需要一周有三天能在家办公”，不管你有多大的能力，也会让人觉得不可理喻。

但如果你拥有十家“客户”，就拥有了谈判的筹码，因为不存在依附关系，所以会出现“只要能做出业绩，不管花多少时间都没有问题”的结果，反而是对方主动拜托你，这样一来，你就不必对人俯首听命、唯命是从了。

在各家公司的规章制度中，几乎都有禁止员工从事副业的规定。有一种看法认为，限制员工工作时间以外的行动，就是在剥夺员工的择业自由。当然，若是员工在从事副业的过程中，涉及竞争对手处工作、使用公司名片、迟到早退旷工等损害原公司利益的事是不可取的，另外像公务员这样的职业，法律也明文规定了不可从事任何形式的第二职业。

我在前面提到过，现在，以制造业为主的很多企业已经开始允许员工从事副业了，而且这样的企业还在逐步增多。

面对即将到来的全新时代，抵御“复业”的出现不是一件明智的事情。现在，就连一流的大型企业，都未必能保证给予员工百分之百的照顾，自然就会逐渐形成新的趋势，让企业默认“只要能

够做出业绩，员工可以同时在好几家企业工作，或是同时做好几份工作也没有关系”。过去，为了留住有能力的人才，企业会要求对方“只能为我们公司服务”，现在，这种只对自己公司有好处的束缚，估计很难再被人接受。

“复业”也是一种有效的风险分散策略，能让人从各种各样的制约中得以解脱。

有人认为：“反正只是多赚几个零用钱，就随便找一小时工做做好了。”我并不赞成这样的态度。因为，我并非是在建议大家贩卖自己的零碎时间，而是希望你能够活用自己的能力和技能，以工作成果来赚取报酬。

有些人一开始就认为自己不可能拥有“复业”，这样的想法才是最大的问题。其实，现在网络大规模普及，大家的工作已经不再受时间和空间的限制，启动“复业”的机会将如雨后春笋般涌现。

放弃高档住宅，享受双城生活

房子是人一生中购买的最大生活用品。曾几何时，很多的上班族都怀揣着每年都会加薪的美好憧憬，以三十年、三十五年为还贷期来购置房产。

但是，理想很丰满，现实很骨感。现在，被住房按揭压得喘不过气来的人越来越多。耗费巨资买房置业，没想到迎面扑来的却是因为房贷而滋生的巨大压力。

在第一章中，我曾提到，在住房方面，其实我们还有一个选择：平时居住在市中心小小的一居室里，然后在郊区购买一套价格实惠的度假屋或周末别墅。哪怕每一间屋子都很简洁、朴素，但这样的生活方式却能让人感受到精神上的满足和充实。

现在，我过着来往于夏威夷和东京的双城生活。其实很早以前，我就希望到夏威夷居住，只是觉得当地的工作机会很少，所

以打算攒上一大笔钱，到夏威夷开一间居酒屋。

要实现这个梦想，首先，我得准备好一大笔资金。当然，这应该会花上相当长的一段时间。当时，我隐隐觉得，这样的目标应该要等到我五六十岁时才能实现。现在想来，这样的想法实在是太过异想天开，但在当时，我却非常认真地做过计划和打算。

让我发生变化的是脑子里灵光乍现的“双城生活”念头。随着网际网络和移动设备的不断进步，现代人不论走在哪里都可以工作。我突然意识到，或许我不必“完完全全地移居”。最后，我是在三十九岁那年实现这个梦想的，比起当初的预期整整提前了十多年。

还是以实例来说吧。东京 R 不动产网站，以全新的视点发现了不动产的价值。在很多年以前，他们提出了在东京市中心拥有一间小型公寓，然后在郊外拥有一套自住房的生活方式。虽然没有度假胜地或别墅那么豪华，但他们介绍了很多位于郊外，可以让人调整身心的房子。现在，已经衍生出了房总R不动产的集团网站。建筑师兼东京 R 不动产的 CEO 马场正尊，也在房总购买了土地，盖了自己的房子，享受着属于自己的双城生活。

双城生活优点很多，其中之一就是富于弹性。如果社会环境发生大的波动，也可以根据实际的变化来调整自己的生活方式。例如马场先生居住的一宫，因为盛行冲浪而赫赫有名，所以即便

有一天想要结束这样的双城生活，也可以很快找到接手的买主或房客。

所有的一切，要从抛弃“有钱人才有可能享受双城生活”这类陈腐观念开始。——这一点比什么都重要。因为无论在哪里生活，都不需要住多么奢华的房子。

通货紧缩的时代，向双城生活转型的绝佳时机

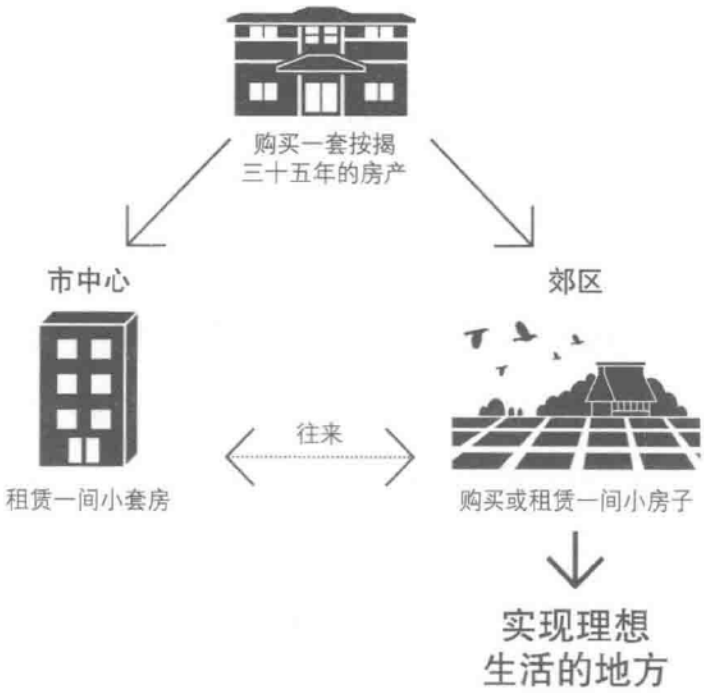
现在，正是因为经济急剧衰退，才造就了启动双城生活的大好机会。我们需要趁着物价下跌、通货紧缩的时候开始着手改变。

要是受限于“有两所房子太过奢侈”或是“出国旅游需要花很多钱”等陈腐的观念，对世界也不会有新的发现。但凡是稍微动动脑筋的消费者，都会发现事实上双城生活的成本可能会更低。

在通货紧缩的时候，日本的高物价堪称全球第一，很多外国人都为“一个汉堡居然要卖到一千日元”而大为惊讶，但是现在，牛肉盖饭大概才三百日元。而在国外大概要花费七百日元才能吃到的巨无霸在日本也才不过三四百日元，我想，只要在购物的时候善加选择，你会发现日本的物价其实是相当便宜的。

就如前首相麻生太郎在国会中因为回答一盒杯面要四百日元而遭到责难一样，现在，已经很难笼统地回答“价格差不多就是这

双城生活建议



双城生活的优点:

- 可以利用市中心与郊区的价格差生活
- 能够接触到新的刺激与体验
- 当社会环境发生改变,可以舍弃其中之一

花五至十年的时间,准备好资金并打好基础,切莫操之过急。

样了”。

当然，交通成本和购房成本或租金也是一样。如果现在还是花和过去一样的租金，在同一个地方居住的话，那实在是太过浪费。

经济变坏，并不一定是件坏事，只要利用得当，也能够用来提高人们的幸福指数——只要我们不被旧有的印象和观念所影响，并且善于学习。

回到双城生活的话题。现在，我在国外和日本间辗转，过的是双城生活。周末和工作日在两个不同的地方居住，哪怕二者都在日本或是都在国外也没有关系。

不过，话虽如此，如果追求的是“在（东京的）港区和中央区都有房子”，就没什么意义。要想享受双城生活，应该选择两个环境截然不同的地方。环境迥异，居民才会不同，人的想法和文化才会有所区别，人才能接触到不同的刺激，这才是双城生活最珍贵的魅力。

此外，还可以利用收入差异，和物价、住宅价格差异来生活。和市中心相比，郊区不管是租金还是生活成本都会便宜很多，完全可以选择两个距离稍远的地方来做组合。若是将市中心的住宅定位为小套房，就可以用节省下来的租金，在郊区租一间独栋的房子。

在工作日，我们西装革履地在市中心工作，而周末则穿着沙滩裤或短裤在海边散步。这样的生活，不但会改变人的思维，而且能够拓展、挖掘出内在更大的潜力。

如同肌肉训练和跑马拉松，如果一直做相同的锻炼，效果未必会好。因此，如果人总是待在同一个地方生活，每天做一模一样的事，想必也很难有新的发现。

工作与娱乐之间没有界限

在夏威夷生活的时候，时常有人问我："你去冲浪吗？好逍遥啊。""你在东京算是上班，在夏威夷算是下班吗？"

但我并不是为了休息才来到夏威夷的。在夏威夷除了冲浪，我还会工作。借由生活频率的切换，我可以在不同的文化中辗转，这有助于我自身创造性思维的发展。与各色人等的交往，让我的思维变得敏锐、活跃。所有的事情，都是为了给自己带来刺激性而设置的。

原本对我来说，工作和娱乐之间就没有界限。当然也要泾渭分明，但并不是说一定要做到"工作和休闲一定要做出区分"，或是精准定义出"这属于工作，那算是休闲"。就像认为"别墅"就一定得豪华奢靡高大上等属于陈腐观念一样，我们也不能说工作和娱乐哪一个是主要，哪一个是次要，因为时代已经不同了。

在以前，我们很难将娱乐与工作混为一谈。就像是网络和E-mail也一样，因为从文化层面上来看，这样的观念是不成立的。

但是现在，一些很难归类的事可能会成为我们的工作。就我而言，我钟爱红酒，纯粹是因为喜欢才去学的，没想到却得到了一份“做红酒讲师”和“到新西兰的红酒山庄采访”的工作，或者可以为自己投资的餐厅提供更多的建议，这些都是一些提升附加值的事情。

如果一定要以“既然学了红酒的相关知识，就一定得靠它来赚钱”为出发点来考虑，虽然也可能会找到工作，却总有一种被“强迫”的感觉。——人在无可奈何的情绪下，心不甘情不愿地被迫为之，当然不可能做出好的成果。所以，只要抱着“若是以后或多或少能有些收获”的想法，就足够了。

提姆·雅鲁文的兴趣是到大自然中去钓鱼或狩猎，这样的生活方式其实也可以和工作相关联。

和朋友一起去玩，或是钓鱼的时候，我的创意会源源不断地涌现。因为我不会坐在椅子上工作，所以要是你问我什么时候上班，我会答不上来（笑）。我这个人呢，每天都在工作，也每天都在游玩。

——提姆·雅鲁文/芬兰/家具设计师

我很喜欢古代一位哲人的一句话，大意是说“旁人总是喜欢帮人们定义这是在工作还是娱乐，但是对当事人来说，或许工作就是娱乐”，我非常赞同。

这段时间，让我产生这类想法的人是水产厅的官员上田胜彦，此君本来是名渔夫，因为非常喜欢鱼，所以时常前往日本各地的渔港或是到各大料理学校拜访，四处介绍和鱼相关的知识，假日无休。他看上去是真的很开心，就像在玩乐一样，却也是在非常认真地工作，我对他的做法深有同感。

将工作方式与生活方式合二为一

“平衡工作与生活”——为什么这句试图将工作和生活明确划分的话会有如此高的知名度？那是因为，就工作而言，是一件需要由JD（职位描述）描述，明确界定出工作内容的事情。

尤其是必须要坐在椅子上完成的“工作”，当然要做出区分。老爸难得早回家一次，如果回到家里还是一直坐在那里整理公司的资料，那就只不过是把工作搬到家里来做了而已，根本谈不上是回归家庭生活。

若要避免这样的事情，就要让工作方式和生活方式进行完美的结合，这样才会让人更加幸福。

我的朋友，居住在新西兰也过着双城生活的四角大辅（以下简称“大辅”），他曾经在华纳音乐担任绚香、Superfly等歌手的制作人。

在 Fly-Fishing 方面，他可谓是专家级的段位，平时也非常热爱户外运动，有时会在杂志连载专栏，说说自己最近爬了什么山或是钓到了哪种鱼……于是，不知从什么时候开始，生活上的乐趣开始变成他的主职工作。

原本是基于兴趣产生的自发行为，结果却演变成他现在在新西兰某企业担任宣传和顾问的工作。

以前，就算他非常擅长 Fly-Fishing，但要让别人知道自己拥有这样的兴趣是很困难的。现在，通过博客或 Facebook，轻轻松松就可以获得自动化的宣传，再加上媒体的助力，很容易出现这样的裂变效果。

这个时代，媒体和企业非常容易发现有趣的人。

若是在十年前，除了在电视上出现的名人，其他人根本不可能有机会说出“我的兴趣是钓鱼”或“请你们不妨也去试试看”之类的话。但是现在，读者反而会觉得普通人的经历更为真实、有趣。可以说，现在让生活和工作充分融合的种种基础设施已经非常完善了。

如果你有任何擅长的事情，或是喜欢的兴趣，请尝试积极地发出信号。因为我们完全可以从日常的工作中领到薪水，所以就当是玩票性质也无所谓。说不定哪一天，你的兴趣就会演变成为工作内容的一部分，让你有机会转换工作，结出丰硕成果。我觉得这样的生活，最为理想不过。

“双城生活”的实践心得

在本书的写作过程中，我曾多次提到“双城生活”。为了获得全新的价值观，真诚地建议各位去尝试一下这样的生活。接下来我想分享的，是在实践双城生活的过程中，大家需要做好的心理准备和注意事项。

因为“双城生活”是一种全新的生活方式，所以并不是振臂一呼“那从明天开始吧”，就可以马上启动的。

无论是我，还是大辅，都不是突如其来心血来潮就开始了自己的双城生活，而是从基础规划开始，循序渐进逐步达成的。当然，时机也很重要。假设是在二十岁的时候，贸然决定“三年后付诸行动”，定然会以失败告终。

构建自己的生活方式，就是要决定自己的人生方向和存在方式，因此要以能够持续下去作为设计前提。如果只是抱着姑且“尝

试一年”的态度，当作实验并无不可，但绝对称不上是真正意义上的“生活方式”。

首先要下定“将来也一定要这样去生活”的决心，然后必须全面思考“要过这样的生活，我需要采取什么样的行动”。

正如前文所言，当前，科技环境、物价差异等条件都很成熟，实践双城生活的生活方式比以前容易得多。

若要举例来说，这就和日本制造商在亚洲设立工厂投入制造，然后把产品销往欧美市场非常相似。如果是觉得“因为公司建在日本，所以就只能在日本生产，本土销售”，就非常局限。

选择生活方式和从事制造业一样，都是要在生活成本低廉的地方居家度日，在利益最大化的地方卖命工作，这样才能实现最优质的利润。就制造业来说，我用“工厂”代表“生活的地方”，用“市场”代表“工作所在地”来形容，理解起来应该就比较容易了。

如果想要切实去推进这样的计划，大致需要多长的准备时间？就我和大辅而言，所有的一切都靠自己凭空摸索而来，前前后后花费了二十年左右的时间。而现在，科技如此发达，我觉得对有些人来说，说不定五到十年也就够了。

如果你选择在市中心和近郊实践这样的模式，我想如果有心的话，应该很快就可以实现。只不过，各项基础工作都需要一一落实，别指望在短时间之内就可轻而易举地完成。如果本身持有

大量的物品，或是不能以游牧化的方式来工作，就算是想要从明天开始施行，可能也会漏洞百出。金钱方面也是如此，如果本身没有多少积蓄，想要贸然开始双城生活，一定会非常辛苦。

各位认为如何？相信经过实际的体验之后，大家都会发现它的绝妙之处。

以“游牧生活”来提高创造力

当年，我在美国亚利桑那州的商科学校留学的时候，认识了一些夏天会到避暑胜地科罗拉多州度假，冬天回到亚利桑那州生活的人。

他们要么属于在任何地方都可以完成工作的特约商业顾问，不然就是属于被称为“避寒族”的药妆店药剂师。由于美国各地都有药妆店，而各店都缺药剂师，为了挽留那些优秀的人才，冬天一到，公司就会派遣他们移居温暖的南部，生活犹如候鸟般自由。

那时，我根本未曾想过，自己有朝一日也能过上和他们一般的生活。只记得这些自由自在的生活方式，在当时给我带来了深远的冲击。

双城生活开始之后，为了实现在好几个地方同时生活的梦想，我所面临的最大挑战，是交通成本的问题。

我觉得欧美国家在这些地方有着得天独厚的优势——因为LCC（廉价航空公司）足够发达。前几天，我也乘坐LCC从伦敦飞往西班牙，才不过150欧元（折合15000日元）。若是遇到淡季，还能买到更加便宜的机票，几乎跟乘坐地铁（轻轨）一样，甚至比乘坐地铁（轻轨）还要便宜。虽然日本不如欧美地区发达，但今后也会有不少航空公司加入，相信人们的交通成本还有持续压缩的空间。

LCC带给我一个启示，那就是在未来的日子里，所有的事物都会变得更为精简，然后会据此衍生出全新的价值观。

尤其是必须走低价策略的LCC，将服务和成本都减少到了极致，但也不是所有的东西都会被省略。比如，美国的西南航空公司将如何为乘客提供服务的决定权交付给每一位机组成员，有些机组成员甚至会突然在航班上引吭高歌，或是提供变装服务。因为这样的服务方式，让西南航空的人气直线上升。

这些航空公司之所以能这么做，是因为各自的出发点不一样。LCC之所以会压缩成本，并不是因为经营出现了赤字，迫不得已才这么做，完全是想要精简机构，轻装上阵，并且希望在这样的前提下最大化地提供优质服务，让每一位乘客都能感受到幸福。这不正是这个全新时代的价值观吗？

从现在开始，我们已经可以把“移动”正式纳入我们的生活方

式了。切切实实享受着这种生活的最好例子，是影星布莱德·彼特和安吉丽娜·朱莉夫妇，他们除了自己的三个小孩以外，还收养了柬埔寨、越南、埃塞俄比亚的三名孤儿。虽然他们大部分时间生活在洛杉矶，但在法国南部的普罗旺斯和意大利的维也纳也都有自己的房子，有时候还会居住在电影外景地附近，完全就是在满世界生活。

对于这样的生活，布莱德·彼特认为："让孩子们接触到伟大的文化，以及不同的宗教和生活方式，是对他们最好的教育。"（*AREA*，2011年11月28日号）

不只是对孩子如此，对成人而言也是这样。过着四处移居的生活，头脑会被磨砺得更加敏锐，我们将会找到一种更能适应时代变化的包含工作方式在内的生活方式。

在以前，所谓"移动"似乎就只有出差或旅行等具有具体主题的活动，现在，请尝试把它真正纳入自己的实际生活当中，就算一周只有一次也可以，在不同的地方工作或是生活，就算是一周一次的游牧工作，或是一周一次的游牧生活也是好的，相信你很快就会感受到那种前所未有的刺激，并且萌生出全新的想法。

海外调动是一种全新的工作方式

一说到工作调动，大概百分之九十九的人想到的是在国内变动工作，但若能够有机会到国外去工作岂非更佳？例如，到公司设立的海外分公司就职，或是跳到外企工作，能够在国外的本土公司就职是不错的选择之一，又或者是在日本人经营的当地公司工作也不错。

出国留学也是一样。但凡是在国外工作，总能够接触到不同的人种、文化、生活方式，这与一周只有一次的双城生活相比，会带来更加生猛鲜活的刺激。

在北欧采访的时候，便有人表示自己的未竟心愿中就包括海外调动或海外就职。

首先，在国外工作应该会很有趣。再者，到国外生活，

可以学习到当地的很多文化和风俗习惯，尤其是对孩子来说，多学一门语言，世界也会变得更加广阔，我想这些都是十分重要的。

——埃尔多·德鲁纳/芬兰/诺基亚公司员工

我以后想去加拿大或澳大利亚，从事与地质学相关的工作。最大的理由就是，国外有比较好的工作，当然最终我也希望能够留在瑞典工作。

——费利克斯·马可斯基/瑞典/学生

把三十岁当作人生的转折点，辞去BEAMS的工作之后，在芬兰开店，从事日本家具杂货销售的中村浩介，听说他是在拿着语言学校留学签证的时候注册的公司。

只要有心，其实事情并没有想象的那么困难。成立公司也只需要六十五欧元，如果营销策略够好，说不定还能拿到贷款。

——中村浩介/芬兰/家具、杂货店经营者

现在，日本企业正积极向海外拓展市场，各家公司都在争抢优秀的人才，和我的学生时代相比，现在的日本人到国外就职的机会高出了好几十倍。

如此一来，在进行就职、调动的时候，我们应该把眼光投向国外，当然，本身也得具备良好的语言能力才行。比如，若是会说英语或中文的话，能够主动选择的公司和工作类型的范围就会增加很多。

当然，除了调动到国外工作以外，别忘了还有一个选择，就是从市中心调到郊区。

虽然随便找一个位于郊区的公司也不错，但最好还是选择一家在东京设有总部的分公司就职。一般说来，总公司和分公司的员工，在薪酬待遇上并没有太大差别，而郊区的居住成本等生活开支与市中心相比则会少很多，居住环境也更舒适。实际上，前往北海道、冲绳、福冈赴任的人，很多都有“不想再回到东京”的想法。

按照过去的价值观，在东京工作的人，通常只会考虑调到东京（或通勤圈）范围内的公司工作，不过只要稍微改变一下想法，不但会增加很多机会，也能善加利用都市和郊区的成本差异来帮助我们更好地生活。

在美国留学的时候，我与父母和朋友之间的联络主要还是通过信件，若是要打国际长途，说不定每个月会多花上十万日元，但是现在，就算是分隔两地，不但有E-mail，还有Skype等多种即时通信工具，因为距离产生的成本、负担和压力，已经大幅度减轻。

别把“喜欢做的事”当成工作

时常会在杂志上看到“把兴趣当作工作”的劝导，但这一点也不符合我的主张。

因为，消除工作、娱乐和人生间的界限，本来就不是件容易的事。

以大辅的经历来说，Fly-Fishing和垂钓原本属于他的兴趣，因为他在新西兰过着双城生活，再加上过去所具备的营销能力，在玩乐的过程当中，玩乐不知不觉也就演变成了新的工作，但并不代表他一开始就有这样的计划。

如果生活方式和自身实力可以得到完美的结合，有时候兴趣也可能变成工作。

过去，我也只是把喝红酒当作一种兴趣，然后借着写作、演讲的媒体渠道，以及在工作中所学到的经营能力，结合所有的条

件，“偶然”之下，把它变成了工作。这是我之前从未想过的。

以我的个性来说，要是一开始就把兴趣当作工作来经营，估计没几天就会厌倦了。因为喜欢的事情一旦和预期收益画上等号，就会马上变得面目可憎。若是我一开始就抱着“以后要从事红酒行业”的心态来做事，想必也不会那么顺利。

我在丹麦采访的网页设计公司职员的汤姆斯·佛洛斯特，他的工作模式就非常完美。他认为：

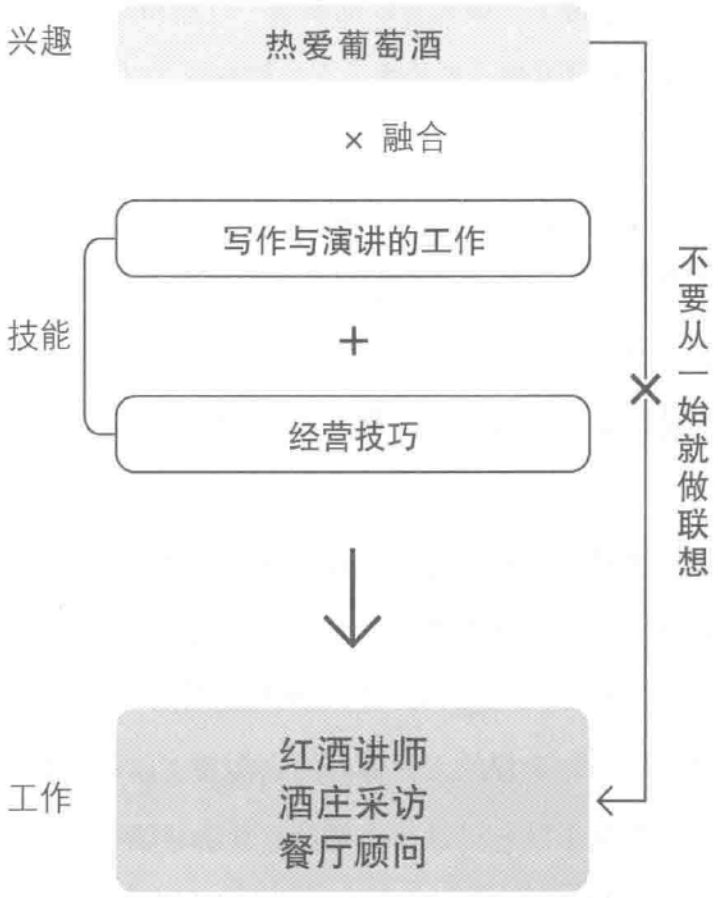
社会上有两种人，一种是为了生存必须去工作，一种是因为工作很有趣所以自己活着。我属于因为工作有趣，才选择工作的那种人。

通过从事自己觉得有趣，自发愿意为之献身的工作，而又具备了各种各样的工作技能之后，才恍然发现不知不觉间，自己的兴趣早已变成了工作，这应该是最为理想的状态。

当然也有比较幸福的人，他们的兴趣和工作从一开始就惊人的一致。但我几乎没有见过什么都没有看清楚就盲目地把兴趣当成了工作，还能够顺利成事的人。

首先，我们要以培养自己的个人能力和商业技能为大前提。如果没有这样的基本心态，只是简单抱着“只做喜欢的事情，讨厌的事情决不去做”的态度，就只是在追求眼前理想而已，目光如此短浅的人，不可能取得长足的进步。

把兴趣变成工作



从事会给我们带来成就感的工作，
加强我们本身的工作技能，
让兴趣变成我们的工作最为理想不过！

幸福感强，则不容易生病

“‘容易享受生活的男性’不易患脑中风。”

我在2009年10月5日的《大阪新闻》上看到这样一篇报道。

厚生劳动省针对12万名40～69岁的国民进行了“你是否觉得快乐”的调查，并且持续追踪了12年。调查结果显示，觉得生活不快乐的男性要比觉得生活快乐的男性罹患脑中风的概率高出1.22倍，死亡率则是1.75倍，罹患心绞痛、心肌梗死的概率是1.28倍，死亡率是1.91倍。

而在女性方面，似乎没有明显差异，但生活愉快的人，也就是幸福指数较高的人，的确是不太容易生病。

从生活快乐的男性和不快乐的男性死亡率相差近一倍来看，情绪对健康可能真的有着不可估量的影响。

在过去，和享受生活相比，日本人习惯用拼命工作、疯狂购

物来建构自己的生活，认为这才是幸福的真谛。就像在泡沫经济时期流行的那句话“你能二十四小时持续战斗吗”一样，言下之意，变成一天到晚为公司做牛做马的“企业斗士”是理所当然的。拼命工作的结果，可能是换来薪水的上调、终身雇佣合同的签订、优裕退职金的获得，但是到了一定的年龄，可能就会因为过劳、生病而被死神垂青。所以，要权衡好幸福和风险的关系，最后要能得到一定的回报，这样二者的关系才能成立。

但是现在，就算是豁出老命工作，薪水和待遇也不会像过去那么丰厚，而且罹患疾病的风险还会持续增加。我认为，这是一个需要大家慎重考量的不争事实。

在对北欧各国的采访过程中，我遇到了妮娜·可妮安达，她曾在以策划各种讲座（以企业为对象）的公司担任营销顾问，因为加班现象严重，所以从第一天入职开始，她就觉得这不是自己真正想要从事的工作。

我想让自己过得幸福，所以虽然只是一个人，在湖畔买了一间大房子，还买了一辆车，每天开车走一百公里的路到公司上班，因为要承受七八小时的“辛苦”，所以我会想尽办法犒劳自己。

——妮娜·可妮安达 / 芬兰 /Littala 出版社职员

一开始，她觉得只要买间大房子和一辆车，就可以补偿工作带来的辛苦，最后，她似乎有了全然不同的发现："我终于意识到，金钱对我而言一点儿价值也没有。"

后来因为身体状况每况愈下，她便以此为契机，变卖了全部家当，移民加拿大。现在，她回到芬兰，住在一间很小的房子里，在一家陶器制造厂做压模工作，比之前忙了许多，工资却不如以前丰厚，也没有汽车可以代步。但是因为这份工作能带给自己成就感，所以让她觉得自己非常幸福。

毫无疑问，无论是过去还是现在，我们都应该认真对待工作。但如果只是为了追逐过往的幸福形式，则有可能误入歧途，也许我们不但得不到任何回报，反而会落下一身疾病。过去日本人所认为的"权衡"已经无法成立，从妮娜的谈话中可以发现，我们的"幸福形式"已经发生翻天覆地的变化了。

“新简约”矩阵图

从经济高速成长时期到现在，日本的幸福形式都经历了哪些变化呢？我们将前面所提到的内容，用矩阵图的形式来做总结。

请参考纵轴（富足◀▶简单）、横轴（精神◀▶物质）的矩阵图（参见P190）来进行理解。

在1970 — 1980年期间，经济高速增长时期人们心目中的“幸福”含义就像矩阵图上“1”的区域，物质富足也能让精神充实，人们纷纷以添置物品作为获得幸福的来源。

等到各类物件都添置得差不多了，就算是物质依然丰饶，精神上还是觉得不能满足，这就是阶段“2”的状态。乍一看，似乎人人都过着富足的生活，但实质是处于压力巨大、精神紧绷，对未来深感不安的失衡状态，这个阶段，大致是从泡沫经济时期开始，直到2000年为止。

在近十年期间，因为日本经济的衰退，人们进一步丧失了购物意愿，指标下降到“3”的区域——因为别无他法，不得不做出这样的选择，逐渐回归到过去所认为的“简单”状态。

接下来，我们应该追求的是**“物质简朴，精神丰裕”**，也就是从矩阵图的左下一直延伸到右上“4”的区域。而这正是我们可以称之为“新简单”的幸福形式。

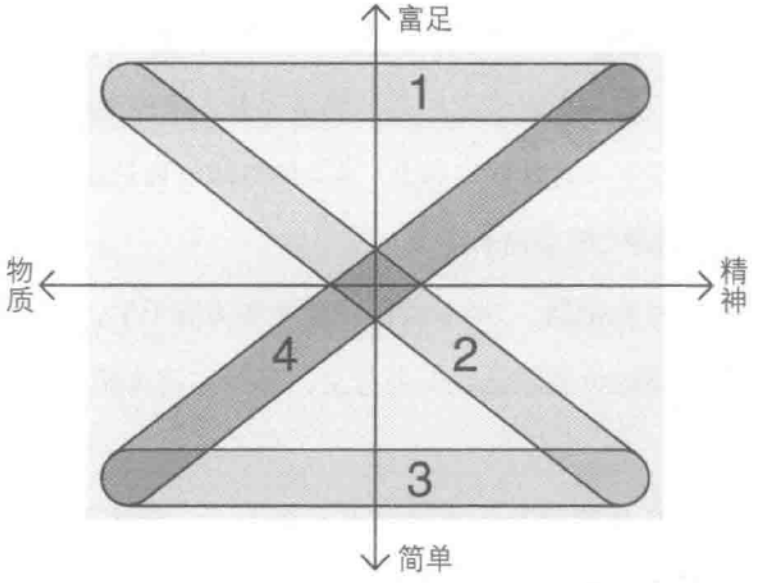
人们已经意识到，“那个人住在很豪华的房子里，开着很名贵的车”的陈腐的价值观已经失去意义，所以主动选择了“新简单”的幸福形式。

我想，在幸福指数较高的北欧和新西兰、澳大利亚等国家，应该也与日本一样，经历过相似的过程，最后才来到了“4”的区域。

譬如，芬兰的泡沫经济时期发生在20世纪80年代，和日本同期，当时，举国上下都陷入了借钱、还贷的气氛中，我采访过的提姆·莫尼纳，当时他的父亲经营着一家照相馆，受泡沫经济的冲击后，背负了庞大的债务。

想起（20世纪）80年代的孩提时期，家里总是放着崭新的车子，父母不断买回新的家用电器。但是当经济开始变得不景气后，一切都化为了乌有。从很小的时候开始，我便明白

“新简约”矩阵图



1 经济高速增长期　物质富庶 精神也富足

↓

2 到2000年为止　物质富庶 精神淳朴

↓

3 现在　物质和精神都很简单

↓

4 新简单　物质简单 精神富足

从经济高速增长期到现在为止，日本的幸福形式从1发展到3。现在，日本社会所期待的是4——“新简单”模式。

了金钱的意义和本质。

——提姆·莫尼纳/芬兰/作家、翻译家

2000年时，芬兰的经济是相当景气的，但是品尝过泡沫经济滋味的芬兰人，不会因为重新拥有了丰富的物资而感到幸福，而是开始重视旅行等精神层面的追求，如同20世纪80年代出生的日本年轻人现在的感受。

接下来的日本，会朝着什么样的方向发展呢？

“减速生活”：一个让人怦然心动的选择

我在书中一直强调，拼命赚钱，再把拼命赚来的钱努力花掉，像这样用力“加速”的时代已经结束了，现在正在慢慢演变成为一个充满“减速”意义的时代。

所谓“减速”的概念，在2000年出版的《浪费的美国人》（朱丽叶·B.肖尔著，岩波书店出版）中曾一度出现。对此，维基百科给出的解释是：“与生活方式相关的社会潮流、倾向之一。将过度的竞争和长时间的工作、物质主义、唯物的生活环境从日常生活中剔除，突然转变为悠闲自在零压力的生活态度，而这样的生活态度就是减速生活。”

只是，从这样的解释看来，似乎“减速”就只是指放慢速度而已，给人一种后继无力的感觉，就像“我受够了工作和职场的竞争，就算是年收入只有先前的一半，我也要慢慢开一家自己的店

铺”一样，这是一种出于“我不喜欢甲，所以要换成乙”的不得已而为之的选择模式。

但生活不应该是这样的，我们要的是“选择这样会让我快乐”或是“让我兴奋”的感觉，让自己主动做出选择。那样的选择虽然未必会给自己带来巨额的金钱收益，但是因为很开心，所以会让自己工作起来比之前更加用心。

读到这里，我想各位大致应该明白了，不论是“减少不必要的物品，过淳朴的生活”，还是“不被金钱、场所和时间所束缚”，如果要做出正向的选择，就必须大刀阔斧地舍弃很多东西，而这正是为未来所做出的减速选择。

因为感觉疲倦，不想再拼命工作，渴望拥有更多的时间……如果是因为想要逃避从而做出这样的选择，是不可能变幸福的。

从“物质富足”到“精神充实”，幸福的形式已经悄然发生改变。想要自己的心灵感受到全新的悸动，我们就必须主动做出选择。如果做不到这一点，就只能继续之前那种平淡无奇的生活，成天叽叽歪歪地抱怨：“日子怎么那么无聊？”

有一些人，因为看主管不顺眼，想要跳槽，但是如果是出于这些消极的理由想要更换工作，最后可能会在新公司遭遇一模一样的情况：“到了新公司，还是和主管相处不快，早知如此还不如待在原来那家好呢……”

幸福总是站在正向选择的那一边。

为了得到快乐和人生的乐趣，我们需要“积极主动”地做出选择。然后再减少自己“应该”做的事和所持有的物品。

这便是通往幸福的捷径。