

《幸福之路》

图书基本信息

书名：《幸福之路》

13位ISBN编号：9787802117235

10位ISBN编号：7802117232

出版时间：2009-4

出版社：中央编译出版社

作者：[英] 罗素

页数：244

译者：吴默朗,金剑

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《幸福之路》

前言

每次我念罗素的著作或是记起他的声音笑貌，我就联想起纽约城，尤其是吴尔吴斯五十八层的高楼。罗素的思想言论，仿佛是夏天海上的黄昏，紫黑云中不时有金蛇似的电火在冷酷地料峭地猛闪，在你的头顶眼前隐现！

《幸福之路》

内容概要

《幸福之路》作者罗素在书中的论述是最为精彩纷呈和实用有效的。亚里士多德论述过哲学家纯粹思辨的幸福；帕斯卡尔描述过圣者皈依洞见的幸福。至于最大多数人如何把握日常生活中的幸福。经典，就是那种读了一遍，还可以读第二第三遍，经得起反复读的作品；是那种我们自己读，还乐于推荐给朋友，甚至留给孩子阅读的作品。

经典像一口依然泉水甘冽的老井，其味饮者自知。面对经典，我们并不仅仅是为消遣，更多是为了丰富我们人生的内涵，“苟日新，日日新，又日新”，力求每天读出一点新认识、新体会。

《幸福之路》

作者简介

罗素（Bertrand Russell，1872—1970）英国数学家、百科全书式思想家。也是本世纪西方影响最大的学者和社会活动家。

罗素曾访问苏联，会见列宁；受梁启超邀请，他于1920—1921年间到中国讲学9个月，与中国的知识分子和各界人士广泛接触，推进了中国的新文化运动，“罗素热”风靡全国。

他一生著述七八十种，其大部分作品都能把理论的深刻性和表达的通俗性结合起来，其流畅清新的散文享誉甚高，1950年被授予诺贝尔文学奖。

罗素相信：不幸在很大程度上应该归因于一种错误的世界观；而幸福是人的一种权利，是人们应该追求的东西。在《幸福之路》中，罗素把一些经由他自己的经验和观察证实过的通情达理的意见娓娓地归纳出来，制出一张献给读者的方子，希望无数感到郁闷的男男女女，能够在此找到他们的病案，能够凭着适当的努力变得幸福。

《幸福之路》

书籍目录

上部 不快乐的原因

第一章 什么使人不快乐？

第二章 拜伦式的不快乐

第三章 竞争

第四章 厌烦与兴奋

第五章 疲劳

第六章 忌妒

第七章 犯罪意识

第八章 迫害狂

第九章 畏惧与论

下部 快乐的原因

第十章 快乐还可能吗？

第十一章 兴致

第十二章 情爱

第十三章 家庭

第十四章 工作

第十五章 闲情雅兴

第十六章 努力与放弃

第十七章 快乐的人

我的信仰

自然与人

美好的人生

道德的准则

个人的与社会的拯救

科学与幸福

附：东方与西方的幸福视念

第一章 什么使人不快乐？ 动物只要健康并有足够的食物，便会快乐。我们觉得人类也应如此，但事实不然，至少绝大多数人是这样。如果你本人是不快乐的，你也许会承认你并不是一个例外。如果你是快乐的，那么请问你的朋友中有几个和你一样。当你给朋友做过一番考察后，你可以去学学察言观色的艺术；你不妨去感受一下你平日所遇到的那些人的心境。英国诗人布莱克写道： 我所看到的每张脸上都有一个印记，那是弱点和苦恼的印记。 虽然不快乐的形式各异，但是它和你形影不离。假定你在上班时问站在热闹的大街上，或于周末站在马路旁，或在夜总会中；请把你的自我从脑子里抛开，让周围的那些陌生人依次占据你的思想。你将发现，在这些不同的人当中，谁都有自己的烦恼。在上班的那些人身上，你将看到焦虑、过度专心、消化不良、只对争斗感兴趣、不能玩耍，全不觉得有同事的存在。在周末的马路上，你将看到形形色色的男女，有的很有钱，他们全都一心一意地去寻求欢乐。大家都取同样的速度，即坐着慢到无可再慢的汽车鱼贯而行；开车的人要看见前面的路或四周的风景是不可能的，因为稍一旁视就会闯祸；车中所有乘客的唯一愿望是超过其他车辆，但这又由于拥挤而办不到；如果那些有机会不自己驾车的人把思绪移到别处去，一种难以言状的烦闷便会占据他们的心，并使他们露出微微懊恼的神情。若有一车黑人表现出真正的快乐，这种荒唐的举止立刻就会引起他人的愤怒，并且最终会由于某种“事故”落人警察之手：假日里的快乐是违法的。 或者你再去观察一下夜总会里的那些人。大家来时都打定主意要寻欢作乐，仿佛决计不在口腔医院大惊小怪似的。饮酒和亲昵被认为是快乐的途径，所以人们开怀畅饮，并尽力不去注意伙伴们的作呕之举。饮到一定程度，人们开始哭泣，叹惜自己在品德方面怎样不配得到母亲的疼爱。酒精对他们所起的作用不过是使那种罪恶感得以释放，而这在神志正常时则是为理性所抑制的。 这些不同种类的不快乐，部分是由于社会制度的缘故，部分是由于个人心理的缘故——当然，个人心理在很大程度上也是社会制度的产物。关于改变社会制度以增加快乐的问题，我以前已写有专著。关于消灭战争、终止经济剥削和废除残忍与恐怖的教育，都不是我在本书中所要谈的问题。找到一个能够避免战争的制度，对于我们的文明是至关重要的；但是这种制度目前并无找到的可能，因为人们现在很不快乐，以至感到相互残杀还不及无穷尽的熬日子来得可怕。如果机器生产的好处能对那些最为需要的人多少有所助益，那么避免贫困的延续就是必要的；但是如果富人本身也在烦恼，那么使每个人都富起来又有何用？残忍与恐怖的教育是不好的，但是那些本身就受制于残忍与恐怖的人又能提供什么别的教育？这些考虑把我们引到个人问题上来：此时此地的男人和女人，在我们这个怀旧的社会里，怎样做才能使他们自己得到快乐？在讨论这个问题时，我的注意力将集中在那些并无外部痛苦的人身上。我将假定他们有足够的收入来保证吃和住，并且身体健康到可以从事一般的肉体活动。我将不考虑大的灾难，如子女全部夭折和蒙受公众耻辱。关于这类事情有不少话可说，并且也很重要，但却有别于我所要讨论的事情。我的目的是要提供一张根治日常烦恼的药方，那烦恼是文明国家里的大多数人所共有的，而且由于并无明显的外因，以至显得无法避免，所以就更令人感到难以忍受。我相信这种不快绝大部分是由于错误的世界观、错误的伦理道德和错误的生活习惯的缘故，是它们破坏了人们对于一般事物的天然兴致与胃口，而一切快乐，无论是人类的或兽类的，都得以这些事物为依据。这些都是个人权限以内的事情，因此我想提供一个改变的办法，凭着这个办法，凡有一般运气的人也许都能得到快乐。 简短的自述也许能成为我所主张的哲理的最好介绍。我不是天生快乐的人。我儿时最喜爱的圣歌是：“讨厌的世界满载着我的罪恶。”五岁那年，我曾想，如果我能活到七十岁，至此我才熬过了一生的十四分之一，于是我感到眼前那漫长的苦闷生活几乎不可能熬过。在青少年时代，我憎恨人生，经常想到自杀，然而多懂得一些数学的欲望阻止了我。与此相反，我现在热爱生活；也许可以说，我对生活的热爱正与年俱增。这部分是由于我已发现自己最渴望的东西是什么，并且逐渐得到了不少；部分是由于我已成功地抛弃了某些根本就不可能实现的欲望，比如获得某种无可置疑的知识的欲望。然而这主要还是由于我越发少想着自己。像其他受过清教徒教育的人一样，我也曾惯于反省自己的罪对、愚昧和缺点。渐渐地，我学会了对自己和自己的毛病不再介意；我开始愈加注意外界的事物：世界的状况、各种知识，以及我所喜欢的个人。诚然，对外界的关注也有带来痛苦的可能：世界也许会爆发战争，某方面的知识也许难以获得，朋友也许会死亡。但是这类痛苦不像那类源于厌恶自己的痛苦那样，会破坏人生的本质。每种对外界的兴趣都会引起某种活动，并且只要那兴趣不减，这种活动便能完全抑制住苦闷。相反，对自己的关注决不会导致任何进步的活动。它也许会使你写日记，对自己进行精神分析，或者去做修道士。但是一个修道士只有当修道院里的事情使他忘掉

《幸福之路》

自己时才会愉快。他以为源于宗教的这种愉快，其实靠着清洁工的职业一样可以得到，只要他不得不当一名清洁工。对于那些过于自我专注以至无可救药者，外部的戒律是通往快乐的唯一途径。自我专注的种类五花八门，“犯罪狂”“自恋狂”和“自大狂”是最普遍的三种类型。我所说的“犯罪狂”，指的并不是那种有犯罪行为的人：罪恶是人人有的，也可以说是无人没有的，要根据我们对社会的定义而论。我所指的乃是那种沉溺于犯罪意识的人。这种人总是招致他自己的厌恶，如果他信教，还会将其视之为上帝的厌恶。他总是按照自己认为应该有的样子来想象自己，然而这却和他所了解的实际的他不断发生冲突。即使他在有意识的思想里早已把在母亲膝上学到的格言抛弃，他的犯罪感仍可能深埋在他的潜意识里，只在喝醉或熟睡时浮现。然而一切东西也许都可以产生这种感觉。实际上，他心里依然承认他儿时学到的一切禁律。诅咒是罪恶的；喝酒是罪恶的；生意上的精明是罪恶的；性行为尤其是罪恶的。当然，他并不放弃这类欢愉，但这些事情对他并无快乐可言，因为他觉得它们会使他堕落。他全身心所渴望的一种快乐，是母亲满意时所给予的爱抚，他始终不会忘记儿时的这种经历。既然此种快乐不可复得，他便感到一切都乏味；既然他不能不犯罪，他就决计痛痛快快地犯罪。当他落人情网时，他总是寻求慈母式的温柔，但又不能接受，因为由于心中存留着母亲的形象，他对任何与他有性关系的女子都感受不到敬意。失望之际，他变得残忍，接着又忏悔自己的残忍，重新去绕那幻想的罪恶和真正的悔恨的怪圈。这就是那许许多多表面无情的浪子的心态。使他们误入迷途的是对于某个无法得到的对象的虔诚（母亲或母亲的代替物），以及早期所受的荒谬的道德教育。从早期信仰和早期情恋的桎梏中解放出来，是这些母亲“道德”的牺牲者迈向快乐的第一步。

“自恋狂”在某种意义上是普通犯罪意识的反面；其特点是惯于自我欣赏和希望受人欣赏。当然，在一定程度内，这是正常的，用不着叹惜；它只是在过度时才会造成大的危害。许多女人，尤其是上流社会的女人，爱的感受力完全消失了，取而代之的是一股强烈的欲望，要所有的男人爱她们。当这种女人确信某个男人爱她时，她便不再需要他了。男人也有类似的情形，只是为数不多罢了。自负到了这个程度，对自己以外的任何人都感觉不到真正的兴趣，因此在爱情方面也无真正的满足可言。至于其他方面的兴趣，那情形就更糟了。例如，“自恋狂”在大画家所受到的尊敬的激励下，也许会去做一个艺术系的学生；但是由于绘画对他不过是达到某种目的之手段，技巧也就从来引不起他的兴趣，并且除了与他本人有关的，别的题材都不会被他看到。结果是失败和沮丧，期待的是恭维，得到的却是嘲笑。那些总把自己描写成书中英雄的小说家，也有类似的情形。事业上的重大成就，全凭你对与事业有关的东西怀有真正的兴趣。一个又一个成功的政治家惨遭失败，其原因都在于他的自我陶醉逐渐取代了他对社会的关注，取代了他历来主张的办法。一个只关心自己的人不值得赞美，并且别人也不会去赞美他。因此，一心想要世人赞美他的人，未必能实现他的目的。……

《幸福之路》

媒体关注与评论

一张申府阅读罗素的作品，是我一生中最快乐的时光。——[美]A·爱因斯坦 作为一位通俗作品的作家和知名人士，罗素在弄清我们时代的思想和焦虑方面起着一种独一无二的作用。在其作品的后面，站着一位我们时代最具有丰富多彩的个性的人。——[美]K·穆尼茨 罗素的《幸福之路》虽然写于大半个世纪前，但书中分析快乐与不快乐的原因却是历久常新。无论处于任何时代，人都会经历快乐与不快乐的时刻，作者特别指出导致不快乐的原因，教读者多认识自己，更提出一些可以引领大家走向幸福之路的方法，甚富启发性。——香港电台十大好书精选

《幸福之路》

编辑推荐

《幸福之路》中我最赞成罗素先生的一句话：“须知参差多态，乃是幸福的本源。”而大多数的参差多态都是敏于思索的人创造出来的。王小波罗素的讲话十分容易了解，他讲得流畅、幽默和生动。分析问题时，他用简单的语言给你解释。……我觉得他的语言像空山灵雨，使你平和清静，却又留给你一个凛冽、精警，愉快的感觉。

《幸福之路》

精彩短评

- 1、我读的是华夏出版社的版本。看了这本有好几个出版社的版本。不过应该翻译得都还行，因为他本身写得很清晰。我是先读下部（关于幸福），再读上部（关于不幸）。很有趣的书，推荐！
- 2、该书对不幸福和幸福的原因进行了很好的论述，并阐述了作者认为如何获取幸福的方法。书中阐述的观点有趣，论证不求严谨但充满哲思，金玉良言、名言警句在全书随处可见，阅读过程中充满惊喜，经常会有拍案叫绝的感受。“世界之参差乃是幸福之本源”。
- 3、人的本性就决定了人很难幸福，总是在找寻克服不安，而在这个效率之上，权力欲，金钱欲社会更甚，弱肉强食法则中意志坚定被冠以无以复加地位，怎么能不浮躁。
- 4、很多本来不是很清晰的想法被罗素讲出，有所收获就是好书
- 5、中国人追求“圆融”，既随心而动不逾矩。做人做事的动机应该是对事物本身真的感兴趣，最直接地喜欢它、爱它，别无炫耀等其它目的，这样就能真正享受到其中的快乐。儒家提倡真诚打动人心也是这个道理。做人做事要纯粹，做自己为自己喜欢的的生活而活，才能走上幸福之路。
- 6、罗素不依任何高深的学说，而是把一些经由他自己的经验和观察证实过的通情达理的意见归纳起来，制做出一张献给读者的方子，希望无数感到郁闷的男男女女，能够在此找到他们的病案和逃避之法，能够凭着适当的努力变得幸福。该书晓畅明白，娓娓道来，逻辑缜密，简单又深刻，让人感受到富有见地、智慧、深刻、真诚的著作是多么迷人。翻译太一般，扣一星。
- 7、听完了的，越听越没瘾。
- 8、罗素是我非常崇拜的一位大家，不论是在文学，数学，哲学，政治学，社会学等等领域都有十分杰出的成就，他对于人类的悲悯之心更是令人敬佩。他的这本关于人生与幸福的书观点十分犀利，一针见血地指出人们为什么不幸福。书中的很多情形在当今社会仍旧十分普遍，这大概就是经典著作对后世的指导意义。作为一个数学家和哲学家，罗素对人的理性怀有崇高的敬意，因此对很多问题都是通过说理、思辨的方式来阐述其内在原因。但说实话，有句话叫懂得很多道理却还是过不好这一生。个人觉得罗素有些高估了世人的理性，伟人如他者自然可以这么做，但普通人要像书中所说这样十分理性的对待自己的情绪就未免太困难了。但作为一本富有思想的人生指导书，它确实很优秀！
- 9、还是很喜欢罗素的书的，平淡的语言，透出很强的人生哲学
- 10、价格合理质量蛮好。。。
- 11、你得学会去如此感受：即使你在道德上、才华上远不如你的朋友们（当然事实并非如此），人生依旧值得体验。
- 12、高三迷茫时期读的，给了我不少慰藉！
- 13、删节蛮多，记得内容比我在高中图书馆看的那版少很多
- 14、“最好的那种爱是可以互惠的那种爱，也就是说各自可以愉快地接受爱，自然地给予爱，每一方都会因为这种互惠的快乐的的存在而觉得世界更有意思了。”言下之意是让我找一个做基础的来和我这个做临床的配嘛！（挑着自己感兴趣的几章看了看）
- 15、真是我好想拥有的开阔世界观。
- 16、舆论经常是私刑，而私刑又经常是娱乐，就像是用报纸上的报道来代替手枪一样。对此，罗素认为解决之道是增加公众宽容度，而增加公众宽容度的最佳方法是使真正快乐的人增多，因为唯有这种人才不会以迫害同胞为乐。
- 17、慢慢地叙述，用事例说明每一个道理。适合在生活不平时做反复阅读参考书，找寻不解的原因。同时也因为，不适合一次性顺着读完，悲伤部分太集中，快乐部分也太集中。但总体，是一本ok的幸福指导书籍。
- 18、就算大一读，研一再读，不用于实践一切都是空谈。
- 19、这本书其实看起来有点枯燥，像作者的论文研究报告之类的感觉。可是看起来却又觉得会很开心，看完后感觉自己有点不一样的感觉。
- 20、陪我度过抑郁期的好书
- 21、纯干货，让我对人生有了新思考。
- 22、非典型鸡汤，人要快乐其实很简单，就是少嫉妒、少厌烦、少抱怨，顺其自然多培养有益的兴趣，去生活中寻找乐趣。用平和、友善和博爱来看待世界，不被小事而扰，遇到大事不要惊慌，及时思考合理应对就会过去，我们离幸福也就可能更近一步。

《幸福之路》

- 23、我看的是华夏出版社，刘勃翻译的。翻译水平不错，罗素更是说理浅显易懂。
- 24、真的有必要多读一读哲学，经典读物，所谓鸡汤也好，有毒也好，总比把思想病瘫了强。世界向你呈现出万千姿态，你却把自己的思想专注于内心的空虚，这样好不好。
- 25、两个字：深奥！
- 26、一个积极实用的生活哲学
- 27、书中的观点亦适用于现在，获益不少。奈何自己不怎么会看哲学类的书，差点没坚持看下去。
—2017.2.22
- 28、超爱这本书！大学的时候，给我太多启示！真理很早就有！感谢大师！
- 29、不开心的时候读一读
- 30、须知参差多态，乃是幸福的本源
- 31、纯想法类的的读物 能认同的部分少之又少
- 32、他说人只有较少关注自己才能获得真正的快乐，我觉得不是完全没有道理却也难以置信，在还不知道要学会照顾自己心情时过的混沌迷茫，当知道要不断挖掘认识自己的时候也真是觉得空虚的可怜，多关注外界的新鲜事物总是不错的，同时也要顾及自己的感受
- 33、初看题目，你可能会觉得这是一本鸡汤，其实不是，罗素看待幸福非常的理性，文章更像是一种议论文题材。
- 34、想要更多幸福的话，这本书确实是可行之路，如果你相信有幸福的话
- 35、学会做一个快乐的人，幸福感随之而来。
- PS:想来译本怎么都比不上原著，奈何英语水平有限
- 36、很简短 但却又非常有见地的一本书。还要在重读一遍。
- 37、自醒书
- 38、高中看的，当年被王小波骗了。
- 39、改个书名吧？“幸福指南之开解烦闷的你”。
- 40、最大的收获是觉得自己也要发展更多更广泛的兴趣
- 41、还是挺实用的，有空会看第二遍。
- 42、每两年读一次
- 43、真是太棒了，配合涂书笔记，神气~
- 44、写的不错，引人入胜。但是对于幸福的表述，个人认为更多是描述了一种状态，而对于普通人如何去做建议并不太多，也不怎么高明，有点隔靴搔痒的感觉。当然这是一件很难的事，但是也不是没有答案。其实作者书中所说的无我，悲悯，无见都是佛教中所提出的观点，在如何做的步骤上面，佛教给出了更加具体，更加实用的步骤。这本书写于1930年，距今89年，比较有趣的是，一个世纪以前的人们面对的苦恼竟然和今天没有多大的不同：当时是工厂开始取代手工业者，现在则是人工智能要取代工人；父母在教育子女方面，同样是手足无措，压力重重。。。看着时间的隧道还是挺好玩的
- 45、作者明显是一个无神论者，他认为向内去求，无法得到人生的快乐，一个对他人感兴趣并不当做牺牲的人，一个对外界保持着好奇心的人，是快乐的。其它不快乐包含嫉妒——不在自己所有寻求快乐，反向他人所有寻求痛苦。不必要的谦卑，被压抑的本性。等
- 46、抚平内心的波澜
- 47、2017年重读，非常受用
- 48、这本书最让我感兴趣的还是上半部分，讲解不快乐的原因才是精华部分，有不少感触，论拜伦式痛苦、论竞争、论烦闷与兴奋、论疲劳、论嫉妒、论犯罪感、论被虐狂、论舆论恐惧症。这些总能在身边找到相对应的事情对号入座，原来这些才是导致自己不快乐的一些原因如今看来都被罗素给说透了。也给了自己一个新的启发点，自己总的来说还算是个快乐的人，读此书希望能在自己坠入痛苦的时候找到根由从中走出来。
- 49、不错
- 50、解开了不少疑惑
- 51、罗素的幸福之路是一种积极的幸福观，融入社会，与人合作交流，培养自己的兴趣爱好。可以说这本书就是对我性格的阐释，喜欢，不过更喜欢叔本华的人生的智慧。

《幸福之路》

过的很开心。虽然大多数人眼中认为这个人不正常，但是她是快乐的，也可以说她是幸福的。我们所追求的幸福真的很简单，但是，很多人喊着我要追求幸福，却不知道幸福是什么，到头来奔波一辈子还是没有找到他们所谓的幸福。快乐其实很简单，就是把爱注入生活，对待生活，对待周围的人，对待工作的事情，用一颗充满热情的心去面对，当困难来了不畏惧，当失败来了不气馁，因为快乐不是树上结的果子，而是果子成长的过程，我们没有必要计较过去的得失，因为过去的已经无法改变了，我们也没有必要担忧未来，因为该来的终究会来的，你无法逃避，重要的是活好当下，感受你眼前的幸福，我们只有享受这种成长中的快乐，才能体会到幸福的真谛。来，我们一起唱首歌：“假如幸福的话你就拍拍手，假如幸福的话你就跺跺脚……”

7、【什么使人不快乐？pp.6-7 摘录】我的目的是要提供一张根治日常烦恼的药方，那烦恼是文明国家里的大多数人所共有的，而且由于并无明显的外因，以至显得无法避免，所以就更令人感到难以忍受。我相信这种不快绝大部分是由于错误的世界观、错误的伦理道德和错误的生活习惯的缘故，是它们破坏了人们对于一般事物的天然兴致与胃口，而一切快乐，无论是人类或兽类的，都得以这些事物为依据。我不是天生快乐的人。...与此相反，我现在热爱生活；也许可以说，我对生活的热爱正与年俱增。这部分是由于我已发现自己最渴望的东西是什么，并且逐渐得到了不少；部分是由于我已成公敌抛弃了某些根本就不可能实现的欲望，比如获得某种无可置喙的知识的欲望。然而这主要还是由于我越发少想着自己。像其他受过清教徒教育的人一样，我也曾惯于反省自己的罪过、愚昧和缺点。渐渐地，我学会了对自己和自己的毛病不再介意；我开始愈加注意外界的事物：世界的状况、各种知识，以及我所喜欢的个人。诚然，对外界的关注也有带来痛苦的可能：世界也许会爆发战争，某方面的知识也许难以获得，朋友也许会死亡。但是这类痛苦不像那类源于厌恶自己的痛苦那样，会破坏人生的本质。每种对于外界的兴趣都会引起某种活动，并且只要那种兴趣不减，这种活动便能完全抑制住苦闷。相反，对自己的关注绝不会导致任何进步的活动，。它也许会使你写日记，对自己进行精神分析，或者去做修道士。但是一个修道士只有当修道院里的事情使他忘掉自己时才会愉快。他以为源于宗教的这种愉快，其实靠着清洁工的职业一样可以得到，只要他不得当一名清洁工。对于那些过于自我专注以至无可救药者，外部的戒律是通往快乐的唯一途径。【思考】1.是不是教育背景越高，知识越丰富，财产越多的人越不容易快乐？比起浑浑噩噩挣扎在社会底层的人，高学历高知识高财产的人更倾向于自我专注，尤其在成就感和快乐感方面，而且这样的人隶属于外部戒律制定者的阶层，由此推断他们并不倾向于遵从外部戒律。也就是说，这样高度自我专注的人，几乎连快乐最后的途径也失去了。2.为了自己的幸福去做好事，是否有违道德？为了不再介意自己的毛病不再困扰于自省的困境，我们把眼光从鼻尖抬起极目远眺关注大千世界，看到局域战争，我们忧心忡忡咒骂追逐利益的当政府，看到贫富不均，我们义愤填膺谴责为富不仁的豪财大亨，看到人间凄苦，我们心怀怜悯伸出援手雪中送炭。我不知道特蕾莎修女帮助人的原始动机为何，相比之下，我们出于自私的心出于自我苦闷的原因而去助人，在道德上是否值得质疑？既然追求幸福高于追求钱财，那为了钱而去助人尚已不义，为了获得比钱财更高的幸福感而助人，难道不更加不齿吗？（我这种推理让我自己都无语=）

【什么使人不快乐？pp.7-12 摘录】“犯罪狂”：沉溺于犯罪意识的人。这种人总是招致他自己的厌恶，如果他信教，还会将其视之为上帝的厌恶。...实际上，他心里依然承认他儿时学到的一切禁律。诅咒是罪恶的；喝酒是罪恶的；生意上的精明是罪恶的；性行为尤其是罪恶的。当然，他并不放弃这类欢愉，但这些事情对他并无快乐可言，因为他觉得它们会使他堕落。他全身心所渴望的一种快乐，是母亲满意时所给予的爱抚，他始终不会忘记儿时的这种经历。既然此种快乐不可复得，他便感到一切都乏味；既然他不能不犯罪，他就决计痛痛快快的犯罪。当他落入情网时，他总是寻求慈母式的温柔，但又不能接受，因为由于心中存留着母亲的形象，他对任何与他有性关系的女子都感受不到敬意。失望之际，他变得残忍，接着又悔恨自己的残忍，重新去绕那幻想的罪恶和真正的悔恨的怪圈。这就是那许许多多表面无情的浪子的心态。使他们误入歧途的是对于某个无法得到的对象的虔诚（母亲或母亲的替代物），以及早期所受的荒谬的道德教育。从早期信仰和早期情恋的桎梏中解放出来，是这些母亲“道德”的牺牲者迈向快乐的第一步。“享受狂”：一个人所受的打击可能沉重之极，以至他不再寻求满足，而只图消遣和遗忘。...那种寻求麻醉的人，无论采用何种形式，除了希望遗忘，再无别的希望，遇到这种情形，首先要做的事情是说服他相信快乐是值得争取的。不快乐者像失眠者一样，往往以此为自豪。也许他们的自豪恰如失去了尾巴的狐狸的自豪；倘若如此，医治的办法是告诉他们怎样才能长出一条新尾巴。以牺牲人性中其他一切成分为代价来培植一个成分，或者将整个世界视为炫耀一个人的自我的原料，绝不会得到最终的满足。典型的不快乐者是年轻时失去某种正常满足的

《幸福之路》

人，他把这种满足看得比任何其他满足都重要，从而使他的一生只朝一个方向发展，同时他还过分强调这种满足的实现恰同那些与之相关的活动相反。【思考】3. “犯罪狂”的例子有典型的弗洛伊德痕迹，将一切都归结为儿时的性幻想。我一直追的美剧CM和NCIS中，这种人比比皆是。4. “享受狂”这个提出一个有趣的问题，“说服他相信快乐是值得争取的”，这要怎么说服？我自己的感受是，当人在低谷期，会觉得一切都是没有意义的，包括快乐，如何用对低谷期的我不具有吸引力的快乐感来说服我快乐值得争取呢？这基本就是个悖论。5. “把这种满足看得比任何其他满足都重要”倒是可以用买东西的例子解释。以我的购物经历，两年前买比较贵的东西时候，比如笔记本电脑，我就觉得联想这个牌子比什么都重要，同时排斥一切认为国产货不好的评论，当然结果吃了大亏的是我自己。事实证明，联想笔记本就是用一年就坏而且坏了怎么修都修不好的垃圾。就是所谓的一叶障目。【拜伦式的不快乐 pp.13-19 摘录】像世界史上许多别的时代一样，现在人们普遍认为我们当中的智者都已看破前代的各种热忱，知道世上并无值得为之执着的东西。持有这种观点的人确实是不快乐的，但他们却以此为自豪，因为他们把不快归咎于宇宙的本质，并且将其视为明达之士唯一合理的态度。...那些不快乐者所具有的优越感和明察感会产生些微的快乐，但是这并不足以补偿简单快感的损失。...他们为了自己尚不清楚的缘故而哀伤，但这种哀伤却诱使他们去强调世上那些令人不快的特点。感到空虚是由于自然需要太容易满足的缘故。任何其他动物一样，宜为生存作一定量的斗争，当人类凭借大宗财富即能毫不费力地满足自己的一切欲望时，快乐的要素便会因此而消失。如果一个人总是轻易得到他十分向往的东西，他便会断言愿望的实现并不带来快乐。如果他具有哲学家的气质，他便会断言人生在本质上是不幸的，因为一切欲望都能实现的人依然烦恼。但他却忘记了缺少你所向往的某些东西乃是快乐必不可少的要素。【思考】这正好是文艺青年的不快乐。文艺青年自恃比普通青年高贵，更不屑于和二逼青年相比较。在他们看来，他们的品味，学识，眼界，都是高人一等的，那么在不快乐的原因这个层面上，他们自然也要高人一等。“他们为了自己尚不清楚的缘故而哀伤，但这种哀伤却诱使他们去强调世上那些令人不快的特点。”多么蛋疼的不快乐啊。可是谁不是从那蛋疼的青春走过的呢。【竞争 pp.30-39 摘录】人们进行这种斗争时所害怕的并非第二天没有早饭吃，而是不能胜过邻人。似乎很少有谁意识到他们并非被某种机械紧抓着而无法逃避，他们所以始终骑在那辆从前罚囚犯的踏车上，只是因为从未发现那踏车并不能使他们前进一步。归根到底，这种烦恼乃是由于这一原因，即过分重视竞争的成功，以至把它当做快乐的主要来源。他从不读书，如果他为提高声誉而建造一座画廊，他会把选画之事完全托付给专家；他从画中得到的欢乐并非观赏之乐，而是对其他富人不能占有他们颇感得意。现在的男人和女人似乎都不能感受到那种更需要智力的乐趣。例如，那种曾在18世纪的法国沙龙中达到炉火纯青一般的谈话艺术，直到四十年前还是充满生机的传统。那是一种非常美妙的艺术，为了某些转瞬即逝的话题，它能使最高级的官能活跃起来。那个公众所认知的人生哲学，即认为人生就是搏斗，就是竞争，而尊敬只能属于胜利者。这种观点使得人们不惜牺牲理性和才智而去过分培养意志。【思考】啥也不说了，这就是普通青年不快乐的原因了。（继续阅读中...）

8、因为最近备受各种烦恼困扰，所以重新翻出了罗素的这本《幸福之路》，希望能够解答自己的一些困惑。这本书我曾经在高中的时候读过一遍，记得第一次看的时候，阅读体验很是不错。前半部分关于不幸的论述，让我找到了许多同理心和共鸣感，而后半部分如何获得幸福的建议，也给了当时的自己不少启发。然而第二次翻开本书，除了熟悉和陌生混杂的阅读感受，还多了一些失望的情绪。也许是心境有变，原本觉得极其在理的言论在现下的我看来却是成了干枯无味的说教。是啊，罗素先生，您这么说很对，但是对于处在痛苦之中的我来说，帮助并不大。关于书中此句：“幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分专注。”我还是颇为认同。罗素宣导获得幸福要朝外而不是向内找寻，于我来说，这是困难的所在。我所不认同的观念大约是书中关于婚姻和家庭的论述，大约是由于我自己在家庭中所获得幸福有限，而我所接触的朋友也多持有宁愿独身的态度。其实罗素先生在文中所描述的现象也极为精准，即便放在几十年后的现在来看，也可一一对应。然而他所保持的态度却让我感觉是一种说教式的、过于武断的直接结论。对于“非得.....不可.....”的论断我都持有怀疑态度。也许是因为我自己倾向于不被婚姻和孩子束缚的生活；也许是因为我自己没办法做到始终保持热情。有时候我会觉得周围的人都充满了恶意，那种友善的看待所有人的心态对我来说极其困难.....这可能有疾病的原因。我兴许是书中所说的不幸的、缺乏安全感的人群之一，可是被作者用那种直接而怜悯的笔调所提请出来，确确实实触伤了我的自尊，所以我会感觉极为不适。难不成不按书中所说，便无法得到幸福吗？我隐隐有些怀疑——我认可书中的大部分论点，但我并不全

盘接受这些观念。说到底，幸福并没有一个确切的标准可以衡量，我想追求内心的平和与愉悦，但是烦恼也必不可少。可能是年龄未到，我依旧处在，或是正好处在被诸多烦闷愁苦包围的年纪。我想找寻的是可以填补现阶段空虚的确切方法，而不是引起更多困惑或是早已了解而不觉新鲜的伦理现象分析。

文中关于厌烦和工作的论述我较为赞同。对我而言，我的确需要一种可以平静生活、忍受厌烦的能力；同时也需要找到充实现阶段闲暇时光，不至于无所事事的“工作”。在此所抒发的一切仅仅是个人的感受，由于只是一些模模糊糊的观点，所以看起来可能无根无据，但我心中确实是如此所想。在书中所描述出的有些现象和论点，对照之前所读的《走出抑郁》，可以找到一定程度上的相似，由此可看出罗素先生对人性中不幸的理解还是颇为精准透彻。最后，希望自己能摆脱现存的困境，找寻到属于自己的宁静，变得平和、友善、热爱生活，而不是把精力用于无尽的内耗。兴或几年后再次翻看这本《幸福之路》，又会有不同的体会和评价。

9、我想，如果早些年看这本书，一定不识此书的好。早年，我还在生存上挣扎，太多忧患，从未好好审阅自己的内心和行为。从为人处世、感情处理和心态调整上，都是按照自己的情绪而来，大起大落，还一点不惭愧说这是我的本性，本性如此，难以改变。这是很消极的做人态度，要的是别人适应自己，而不是自己去超越自己。但当生活稳定了，我开始思考更多东西，也看到自己生活微调的效果。不知道何时起，我将生活的努力方向，放在完善自身上。我不愿意不快乐，我想开心舒适自由，这是很简单朴素的愿望。我发觉，挣钱啊、工作啊，这些物质上的东西，都不难争取到，只要足够勤奋，钱会有，工作会有。可是快乐，并不是你如工作般努力就有，快不快乐，跟人的心和思维方式密切相关。也就是说，能让你开心快乐的，也只有自己。我是什么时候发现，人可以改变自己不幸福的状态呢？那是大约在上年4-7月左右。那时候跟前任分手，陷进很深的自我否定、忧郁和绝望中。每天走路，走着走着就哭，睡觉前哭，睡觉后哭。时不时，脑中闪出绝望的念头。但隐约中，我想到的是，人或者可以成为情绪的主人，而不是情绪的奴隶。这一切负面情绪于我健康和未来无益，如果心里有结，那就想透彻，哭个透彻，慢慢就会好。在绝望中，我还是相信，我能够努力将自己从绝望中抽离，不是逃避，而是战胜。经过一年的努力，我焕然一新。虽然心中依然有些说不清的迷茫，但是我能够更加看清自己需要努力的方向。此时看这本书，犹如看到自己走过的路，看到自己有那些努力是合适的，有哪些我忽略了，需要继续努力的。对待烦恼，我将罗素的话归纳是：对烦恼无计可施的时候，停止思想，在合适的时候，将问题想个透彻，同时要明白，烦恼无关紧要，即使伤心欲绝的事情，无非是宇宙中微尘的微尘。人太多烦恼，无非是将自己想得太重要：分手了，对方肯定会伤心，于是自己也伤感；离职了，公司肯定不知所措；跟某个朋友分离，别人饭也吃不去。没有这回事，不管是自己的烦恼还是对方的烦恼，一切都是慢慢消散。烦恼的坏处是，会扰乱人的生活秩序，会让人疲惫不堪，而且烦恼本身，并不解决问题。很多人放任自己在悲惨的情绪中太久，就会陷入一种恶性循环，觉得自己最悲惨，甚至会幻想自己受虐。但经过自身的试验，我发觉，人可以培养出一个自控机制，就如罗素所说的“精神纪律”，对自己的思想流动加以控制。要控制自己不去想无益的事情，而专注与当下的事情，鼓足勇气去超越自己。而能够帮助培养精神纪律的，还有人的兴趣。在低落时，我每周去徒步，在大自然中，很自然就忘记自己忧患的事情。同时我还读书、画画、听歌、跑步等等。我将路人当做是研究对象来观察，我将我遇到的困难拿来取笑。无穷的兴趣能够让我的注意力集中在我喜欢干的事情，一充实就不会拿虚无缥缈的烦恼来烦扰自己了。情爱，是我生活中一个很大的主题，除了自我修为，我还不断在学习如何去跟爱人相处。因为很多烦恼，都跟情爱有关，而情爱又能够为人带来快乐。虽然有过不少恋爱，可是老实说，未必等于很会爱了。在年轻的爱情中，任性和争吵是主题，恋爱双方自私更多而温情甚少。将这种恋爱态度拿来婚姻细水长流是不行的，谁也承受不了一时欢快，一时天翻地覆。我爱我的丈夫，想他幸福，自己也幸福。我开始用不同的态度去处理我们的关系。我们将我们看作是结合的两个自由体，我有我的爱好、做人标准、自己的目标和价值观，他有他的爱好和生活方式，两个人互助而不勉强改变。对生活的琐事，不以高标准衡量，有犯错，例如忘记关灯、扫地扫一般，煮饭煮糟糕，或者忘记煮等等，都一笑了之。我们有共同的人生理念：不为日常琐事烦恼，不为物质困扰，简单生活，不持有，两人都能够做自己喜欢做的事情，死去钱花光，死无遗憾。除此之外，一切无大事。看罗素的文，不由得微笑同意：“最好的情爱，相当于一个人的航行安全时的感觉，较次的情爱相当于船破以后逃生者的感觉。要有第一种情爱，必须一个人先获得安全，或至少对遭遇的危险毫不介意……最好的一种温情，是双方互受其惠的，彼此很欢悦的接受，很自然的给予。因为有了互换的快乐，彼此都觉得整个世界更为有趣。唯有接受和给予两种温情平等存在时，温情才能完成最大的能力……情爱经温柔把一切趋于专制的倾向洗刷干净之后，能够给人一种

更美妙更甜蜜的欢悦，更能把粗糙的日常生活点铁成金般炼作神秘的欢乐。”以这一种态度去爱，我感觉有一种说不出的快乐。就好像我看到自己在慢慢成长，长成内心更舒坦、关爱别人的女子，而不是总是愤愤然、怒气冲冲的丑妇。而且这种快乐不是靠自我牺牲而幻想出来的，是不勉强的。一切自然而然，如同早上十点的阳光般，温暖得恰当合适。按照这本书所说的一审阅，其实我已经在幸福的路上走了一半。剩下的一半，正是我现在探索着的。现在的生活少了动荡，可是我对未来，仍然有一丝不安。我有自己的想法，可是没能够达到“意识、潜意识、无意识的合一”，也就是我才是摸索着，还没达到精神的完整。我知道人生苦短，不必要太多欲望，简单生活就好，可是同时，我却有一些野心（虽然这些野心跟金钱没太大关系），例如学透一门知识，看看更多更多的书，走遍所有的森林等等。可是偏偏时间有限，无限的兴趣各自撕裂这自身，有时难免产生焦虑和迷茫。可是经罗素的话启示，我知道怎么做了。人既然是那么渺小，所取得成就是那么微细，那么何不将自己看做历史红洪流中一环，不是单独的一环，而是紧紧相扣的一环。我现在培养的各种兴趣，并不需要特别执着去攻克某样。例如看书，有精神就看，劳累就不看，不必要强迫自己完成什么读书计划，没什么雄心要取得什么知识。以平常心，正常节奏去看书、行走，在各种爱好中游走。“先拔出自己内心矛盾的病源，克服之后，有何种客观的兴趣，那是应当听任你的天性和外界环境去自然酝酿。”---一下子，我恍然大悟，心中舒畅。此书值得一读，并不是有什么深刻的道理。罗素很实际，说的都是跟我们日常生活、七情六欲紧密关联的。他没有像心理分析家搬出什么理论和模型，也没有像宗教家，说着玄乎的话让你似是而非。实实在在的，他讨论的，是我们战胜自己的毛病，达到更持久稳定的幸福。幸福谁不愿意呢？我觉得追求幸福，是人生最大的成就了。

10、我于生命之火旁取暖，我愿在火熄前离去。我也不否认，金钱在一定限度内很能增加快乐，但我认为超过了一定限度，情况就不一样了。我深信，成功只是快乐的一个组成部份，如果为了得到这一部份而去牺牲其他部份，那代价就太高了。在中国，这种艺术十年前还很时兴，但是名族主义者那种传教士般的热情早已把它荡涤一净。我们的举动并不像我们想像的那麼重要；我们的成功与失败也没有什麼了不得。但是还有一个事实要重于这些以自我为中心的考虑，那就是一人的自我绝非这个世界十分重要的组成。倘若你毫不回避的正视那最坏的可能性，你终会发现你的忧虑已全部消失，并为某种兴奋所取代。有理智的人会将自己不可取的行爲看成是某些环境的产物，就像看别人的行爲一样；避免的途徑或者是通过更充分的认清这类行爲的不可取，或者是通过在可能时避开促成这类行爲的环境。激发情感不是理性的事情，虽然设法阻止那些危害幸福的情感，或许也是理性的部份功能。找到减少仇恨与嫉妒的办法，无疑是理性心理学的部份功能。但若以为在减少这两种情感的同时也减少了理性并不排斥的激情，则是误解。我们传统的道德过于自我为中心，犯罪意识便是这种愚蠢的自我中心的一部份。如果某个特定人群中的一人，按照他自己的说法，受到普遍的虐待，那么原因大概在他自己，或者他老是想想自己受到种种实际上并未受到的伤害，或者他无意的所作所为引起他人无可克制的恼怒。防止迫害狂的出现：1.记住你的动机并不总像你想像的那麼有益于他人；2.不要过高估计你自己的价值；3.不要期望他人能像你那样注意你；4.不要以为多数人都在设法迫害你。若你显得恐惧，他们便会穷追不舍；若你不去理睬，他们便会怀疑自己的力量而退避三舍。父母的论据不该成为是你放弃企图的充分理由。如果你不顾她们的反对竟自实现了你的愿望，他们不久就会转变态度，而且改变之快，远出于你和他们的意料之外。对于快乐而言，至关重要的是，我们的生活方式应当源于我们内心的衝动，而不是源于我们的邻居或亲属的偶然的兴趣和欲望。我认识世界上最好的作曲家，所有致力于艺术创造的人都知道他：他的快乐并非来源于他人的敬重，而是因为追求这项艺术的本身就是快乐，正像出色的舞蹈家从舞蹈中获得快乐一样。一个人感兴趣的東西越多，快乐的機會就越多，受命運擺佈的情況也就越少，因为他若失去一樣，還可轉到另一樣上去。我們全都有內向的毛病，儘管展現在我們面前的是一個絢麗多彩的大千世界，我們卻總是視而不見，將目光集中與內心的空虛。我們切不可為內向者的憂鬱裏面有何偉大之處。在最好的那種愛里，人們所希望的是獲得新的快樂，而不是避開舊的憂傷。如果你讓孩子過於警覺的注意危險，那麼你肯能是希望他始終依賴你。如果你給他的愛十分外露并期待回報，那麼你大概是想用情感來抓住他。在大大小小數以千計的方式中，父母的佔有欲常使他們誤入歧途，除非他們非常謹慎或心地非常純潔。在建設性中，事情的原始狀態具有偶然性，但到最終狀態時卻具有目的性；破壞性則相反，事情的原始狀態具有目的性，但最終狀態時卻具有偶然性，破壞旨在產生一種毫無目的性的狀態。你殺死你的敵人，他一死，你的事情即告結束，於是你因勝利而感到的滿足很快便會消失。凡在建設中感到滿足的人，其滿足要大於在破壞中感到滿足的人，因為你一旦充滿了仇恨，你便很難在像他人那樣從建設中獲得快樂。如果能做

《幸福之路》

一種可滿足建設衝動的工作而又不致挨餓，那麼為他自己的快樂著想，最好還是選擇這種工作而放棄那種報酬雖優越但他認為不值得做的工作。沒有自尊心就難有真正的快樂，而以自己的工作為恥的人就難有自尊心。美好的人生是為愛所喚起，並為知識所引導的。一切道德準則都必須經受檢驗，方法是檢驗他們是否能實現我們欲求的目的。我們“應當”希望的東西，不過是他人要求我們希望的東西。離開人類的慾望，便沒有道德的標準。人們的行為所以有害，或是由於無知，或是由於不良的慾望。

11、我这里不再啰嗦作为智者罗素的思想，我只想说除了傅雷版的翻译，我至今说看到的版本都让人不能卒读。这里可能是题外话了，罗素的大多数作品，因为中文翻译者的水平太次，实在是对他作品的侮辱。没有金刚钻就别做瓷器活嘛！

12、《幸福之路》一书是英国著名哲学家贝特兰·罗素所著，中文版由中国著名文学翻译家傅雷翻译。罗素是20世纪最杰出的哲学家之一，同时又是著名的数学家、散文作家和社会活动家。罗素一生驰骋于数学、逻辑、哲学、政治、社会、历史、道德、宗教、教育等诸多领域，写下了六十多部著作和大量文章，对20世纪的思想文化和社会生活产生了巨大的影响，被人们誉为“世纪的智者”。1950年，罗素荣获诺贝尔文学奖，评委会旨在表彰他的“哲学作品对人类道德文化所作出的贡献”。在《幸福之路》一书中，罗素没有运用任何高深的哲理，而是把一些自己经历证实过的看法归纳起来，制做出一张获取幸福的良方，希望人们能够找出自己生活理念中的病因和治疗方法、也能够找到幸福的真谛并使自己变得幸福。他在序言里说：“在以下的篇章里，既无高深的哲理，也无渊博的征引。我只是把通情达理的一些意见归纳起来……因为不少烦恼的人凭着适当的努力可以变得幸福，所以我才写下这本书。”罗素书中论述不是抽象的理论，而是他自己生活实践的结果，是他的阅历和观察积累而成的人生感悟。因此，这本书浅显易懂，读起来趣味性较强，而且确实对追求幸福的人们有启发作用。

在书的前半部分罗素谈了不幸福的原因和现象。他讲到人们不幸福一部分原因是由于社会环境，一部分是由于心理素质。显然，这本书主要是剖析世界观、伦理道德观、生活习惯等给人带来的不幸福或者幸福的感受。罗素认为，不幸福的人一般是因为深陷在“自我沉溺”之中而不能自拔，他分析了三种自我沉溺之人，分别是自责者、自恋者、自大者。

第一种类型是自责者，就是那种沉溺于犯错意识的人，也就是那种过于求全责备、追求完美、理想主义的人。他们的特征是在做任何事情之前先给自己描绘出一幅理想的图画，而实际发生的情况却和自己的理想不断产生冲突，为此他觉得自责、矛盾、苦恼。这种状况实际上是那些对自己要求过高的人在理想与现实的巨大差距面前的一种不适应症。

第二种类型是自恋者，其特征是喜欢自赞自叹并希望受人赞叹。当然这种心理几乎人人都有，但发展过度就会陷入怨天尤人的情绪。换句话说，自恋者显示出一种强烈的虚荣心，虚荣心得到满足的时候就感觉幸福快乐，得不到满足的时候就会觉得失败绝望。罗素认为，一个人只想要社会景仰他，而对社会本身丝毫不感兴趣，他就未必能达到自己的目的，即使能够，也很难感受到全身心的快乐。所以虚荣过了头，漠视关心他人和参与社会活动的乐趣，这种人就不可避免地经常感觉不到生活的幸福之所在。

第三种类型是自大者，这种人自以为了不起、竭力要达到权力的顶峰并一味追求个人名利。这一类型的人权力欲比较强，若是不能征服别人或爬到自己期望的高度他就会不快乐。生活中我们遇到总是要把自己的意愿强加给别人或总是贬低别人抬高自己的人，应该就属于这一类型。罗素辩证地分析指出，这种人的自大心理一般是以前的自卑心理所致，如果其欲望被约束在适当范围还可以增加幸福感，如果把这看作是人生唯一的目标时，就可能给其“外部世界或者内心世界带来巨大的灾难”。

另外还有很多混合类型的心态可以使人感到不幸福，罗素在书中分别论述了竞争、攀比、疲劳、嫉妒、犯罪意识、被虐、畏惧舆论等等造成不幸福的原因及其对幸福生活的影响，并有针对性地介绍了应对措施。

罗素在书的后半部分则告诉人们如何走上幸福之路的方法。首先他分析了产生快乐的因素，然后论述了兴趣、情爱、家庭、工作、休闲、获得与舍弃等因素与幸福的关系。罗素说，幸福，显然一部分要靠外界环境，一部分要靠自身努力。除了外界环境，他认为在个人自身的范围以内，幸福是很简单的事情。也就是说，如果能拥有温饱、健康、爱情、颇有成就的工作、小范围的受人尊敬，就足以使人幸福，这几乎是人人可以达到的自然的幸福。然而还有一种幸福是精神层面的幸福，其唯一的条件是人们的热情和兴趣向外而非向内发展，也就是说人们想要得到这种幸福，首先要摒弃自我中心，跳出自我，放远目光，客观地看待自己和他人，满腔热忱地融入社会生活。

在当前的社会，有些人在精神上经常陷入痛苦纠结的状态，其实他们具备很多可以实现幸福的条件却自叹不幸，原因就在于其自我中心思想作祟，过于算计个人的得失，而理想与现实的差距有时又令人沮丧，以致他们在追名逐利和过度虚荣中很少拥有幸福感，在长期负面情绪压力

之下，身体健康也容易受到损害。这种例子在我们身边并不鲜见。而那些时常感受到幸福的人，他们在关注自己的同时也关注他人、对很多的事情感兴趣，一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多。因此这些人对于感情和家庭，对于工作和休息，对于获取和给予，不仅能够驾驭，还能够从丰富多彩的生活中不断体会到快乐的滋味。

罗素在书中一以贯之地倡导非自我中心主义，他认为一个人要是过分地关注自我，就好比把自己囚禁在自身欲望的牢笼中难以自拔，并由此产生无尽的痛苦和烦恼。而“非自我中心”的视角则会使自己与他人的对立消失，个人与社会的对立消失，使主观与客观的对立消失。一旦人们除了自己也对他外之人或他外之事产生了真心地关注和付出，精神就会摆脱禁锢而变得开朗起来，幸福的感觉就有可能真正来到身边。据说，以前曾经有几个年轻人去问希腊的哲人苏格拉底怎样才能找到快乐？苏格拉底的回答是：“你们想知道答案的话，先去海边的山上伐木，然后造一艘大船，完成后我自然会告诉你们。”那几个年轻人真的去做了，付出了许多汗水，看着自己造的大船，他们已经知道了怎样才能找到快乐。这就是罗素所说的“跳出自我，把热情和兴趣向外发展”，幸福的感觉会自然来临。

另外书中还有这么一句话：“每个人都愉快地接受爱，又自然而然地奉献爱，由于这种相互幸福的存在，每个人便会觉得世界其乐无穷。”不断地付出和得到爱，幸福是平淡生活的体会、是点点滴滴的快乐，是大多数人都能拥有的。而且，幸福并不在于金钱的多少，也不在于名誉的多少；不在于是否荣华富贵、人前显赫，也不在于是否粗茶淡饭、平实无奇。一个普通的人，如果读懂了自己，读懂了生活，他就会找到幸福的真谛，同时也会感到：幸福近在咫尺，触手可及。

13、在此之前，我看过类似追求快乐，幸福得书，还有走过大街小巷都会听到的类似女人就要爱自己之类的浮云。这是罗素晚年的一本书，不管从他年龄的经验还是眼界的深度，都会把你震撼住。类似爱自己是有缺陷的，爱自己将使自己陷入个人主义，人生总有高低起伏，陷入自我的人，尝到的孤独，嫉妒，愤怒将侵蚀你的身心。罗素认为，真正幸福的人生是被爱和知识引导的，缺其一项都是危险的。在本书中，罗素直言不讳父母，伴侣，子女之前的不幸，碰触到许多人不敢去碰触的真相。我很赞同罗素的一句话，真相不一定是令人舒服的，很多人相信一些事物那是因为它让他们舒服（大致意思）他的想法很大胆，我喜欢这种辛辣的人，如果真相不受人喜欢，也没必要装聋作哑，因为你无法摆脱真相对你的束缚。现在走进书城，你会看到一片书海，但是幸福之路绝对不在畅销书范围之内，TOP10那里面都是些什么，是欲望，权力，轻佻和自私。或许你读它的时候觉得很畅快，废话，不然怎么会成为畅销书。但是，如果你被他们牵制，我很难想象你最后是否能走出迷宫。在人类漆黑的过去和未来里，是思想家和艺术家的星光。让我们珍惜这些星光，度过我们短暂的一生。

14、这本书我想他很久了，但是查好了说另外出版社的好看，可以一直没有货。终于搞来了这本、看看是什么中央编译出版社，就有些不爽，瑕不掩瑜，美好的事物何必在意他是由谁来呈现出来的呢。且说08年底，正是个人求索的时候，在一个平凡的夜晚，从收音机里听到了罗素的幸福之路，一篇文章由主持人读来，如此清新睿智，每句话都直指我心，不仅为之打动。不可不谓之经典。翻看书后：经典，就是那种读了一遍，还可以读第二第三遍，经得起反复读的作品；是那种我们自己读，还乐于推荐给朋友，甚至留给孩子阅读的作品。经典像一口依然泉水甘冽的老井，其味饮者自知。面对经典，我们并不仅仅是为消遣，更多是为了丰富我们人生的内涵，“苟日新，日日新，又日新”，力求每天读出一一点新认识、新体会。为此，这本书，就是你应该放在床头，闲暇或无聊或烦闷时应该翻开读读的经典。

15、书的内容值得推荐，只是翻译的实在是太烂。很多句子都不通，真搞不懂，就这种明显是靠包装混场面的版本，怎么能登得上大雅之堂。翻译的人也好意思把自己的名字印在封面上，真不怕贻笑大方。看着书的时候，有一种很拧巴的感觉。总觉得书中说的很多中国人的有点，现在都已经消失殆尽；而罗素那个时代向往的东方恬淡人生观，却已经在西方世界发扬光大。中国人已经彻底失掉了100年前的风雅和恬淡，可悲的是，却把马克思极力批判的张牙舞爪的拜金主义渗透骨髓。似乎中国古代文明，并不缺少如果通往幸福人生的指引，否则，百年前，罗素也不会来到中国寻找幸福之路。轮回也好，过程也罢。总是，时代是你不能改变的，你能改变的只有自己的心态。

16、快乐的秘诀是让你的兴趣尽可能广泛，让你对人和物的态度尽可能友善。1. 兴致对于喜欢草莓的人，草莓是好的，对于不喜欢的人，草莓是不好的。但是喜欢草莓的人享有他人所没有的兴趣；在这方面，他的生活更有精彩，于他们生活的世界也更适应。一个人感兴趣的东西越多，快乐的机会就越多，受命运摆布的情况也就越少，因为他若失去一样，还可以转到另一样去。尽管展现在我们面前的是一个绚丽多彩的大千世界，我们总是视而不见，只将目光集中于内心的空虚。我们切不可一位

《幸福之路》

内向者的忧郁里面有何伟大之处。2.情爱如果你在阳光明媚的日子里沿着秀丽的海岸泛舟游览，你会赞赏海岸之美并且内心充满欢乐。这种欢乐完全是从内向外展望得来的，与你任何迫切需要毫无相干。另一方面，如果你的船沉了，你想着海岸游去，此时你对海岸将会产生一种新的爱，那是一种从波涛中逃生的安全感，它与海岸的美丑并无关系。最好的爱相当于一个人船安全是的感觉，此一等的爱相当于船沉后逃生的感觉。从不安全感中得来的爱更偏于以自我为中心。唯有接受的爱和给予的爱等量存在时，爱才能达到它的最佳状态。3.家庭父母若真正希望子女的幸福甚于渴望自己对子女的权威，就必须一开始便尊重子女的个性，是通过一种近乎神秘的信念来深刻体会的东西，才能完全排除占有和压迫的欲望。这种态度在婚姻和友谊中也十分重要。应当毫不犹豫地把孩子交给一个擅长此事且受过训练的女人。没有一种天赐的本能会告诉女人如何正确的对待孩子，而过分的操心又是占有欲的伪装。4.工作多数工作都会使人得到两种满足，一是消磨时光，二是给抱负以一定的出路，而这就足以使一个及时工作乏味的人，也比一个无工作的人快乐得多。但是当工作有趣时，它给人的满足感将远远优于单纯的消遣。使工作有趣的因素主要有两个：第一是技能的运用，第二是建设性。一切需要技巧的工作都能给人带来欢乐，只要那技巧要求变化，或能精益求精。如果缺少这些条件，那么当一个人的本领达到最高点时，它所引起的兴趣也就消失了。关于建设性，那种源于完成一项伟大的建设事业的满足，使人生所给予的最大满足之一。诚然，建设性工作的满足也许是少数人的特权，但这少数人的数量可能很多。5.闲情雅兴忧郁，疲劳和精神紧张的原因之一，即是对于任何与个人生活没有实际利害关系的东西不能感到兴趣。其结果是有意识的思想总是集中在少数事情上，其中每件事都会含有一些焦虑和困扰的成分。闲情雅兴有休息的作用，还有它能帮助人保持均衡感。我们很容易沉溺于我们自己的追求，我们自己的小圈子，以致忘记了这在整个人类活动中是何等渺小，忘记了世界上有多少事情完全不受我们的影响。由于认识到已知的宇宙中一切有价值的东西都集中在个人头脑中。他还将看到，凡思想反映着世界的人，在某种意义上将于世界一样巨大。

17、百科全书式思想家罗素（Bertrand Russell，1872—1970）一生著述七八十种，其大部分作品都能把理论的深刻性和表达的通俗性结合起来，其流畅清新的散文享誉甚高，1950年被授予诺贝尔文学奖。爱因斯坦说：阅读罗素的作品，是我一生中最快乐的时光。罗素相信：不幸在很大程度上应该归因于一种错误的世界观；而幸福是人的一种权利，是人们应该追求的东西。在《幸福之路》中，罗素把一些经由他自己的经验和观察证实过的通情达理的意见娓娓地归纳出来，制出一张献给读者的方子，希望无数感到郁闷的男男女女，能够在此找到他们的病案，能够凭着适当的努力变得幸福。它的实用性很强，《沉思录》译者何怀宏教授推荐说：亚里士多德论述过哲学家纯粹思辨的幸福；帕斯卡尔描述过圣者皈依洞见的幸福；至于最大多数人如何把握日常生活中的幸福，我认为，罗素在这本书中的论述是最为精彩纷呈和实用有效的。该书分二部分。第一部分，不快乐的根源。作者具体分析了导致不快乐产生的原因：即拜伦式的不快乐、竞争、厌烦与兴奋、疲劳、忌妒、犯罪意识、迫害狂、畏惧舆论等。第二部分，快乐的原因。作者从六个方面讨论了如何获得幸福：即兴致、情爱、家庭、工作、闲情雅兴，努力和放弃等，同时还回答了幸福获得的可能性问题。其中关于婚姻与爱情的精辟记述，关于人生与理想的经典名言被广为征引。该书名列香港中文大学“令你生命更丰盛的好书”，1993年香港电台十大好书精选推荐本书说：罗素的《幸福之路》虽然写于大半个世纪前，但书中分析快乐与不快乐的原因却是历久常新。无论处于任何时代，人都会经历快乐与不快乐的时刻，作者特别指出导致不快乐的原因，教读者多认识自己，更提出一些可以引领大家走向幸福之路的方法，甚富启发性。罗素的讲话十分容易了解，他讲得流畅、幽默和生动。分析问题，他用简单的语言给你解释。……我觉得他的语言像空山灵雨，使你平和清静，却又留给你一个凛冽、精警、愉快的感觉。——张申府作为一位通俗作品的作家和知名人士，罗素在弄清我们时代的思想和焦虑方面起着一种独一无二的作用。在其作品的后面，站着一位我们时代最具有丰富多彩的个性的人。——[美]K.穆尼茨

18、先前有意从古希腊几位大哲学家入手，但是都发现文字艰涩，寓意曲折，倒不如从罗素的这本入手，简单易懂而且还极具现代感。关于人性，似乎是人人都想揭发，但越了解却越害怕。罗素的文字简单易懂，道理浅显。人性的丑陋皆在嫉妒的后果，但是生活中是很难遇见圣人的，特别是关乎自己利益的时候。一个人若要真正幸福，需要从根源上解除对欲望的向往。这本书中，印象比较深刻的有对于疲惫的剖析，在充分享受当下物质条件的现代人，内心上来说也是十分疲惫的。疲惫于选择和享受。罗素并不太赞同过分物质化的世界，人们的精神常常会感到空虚，因为这是一个构建的世界，再加之酒精和香烟的迷魂下，有时候很难忘记自己从哪儿来。这是为什么罗素一遍遍的教导青年们归根的意愿。一个经常受到都市生活冲击的人，是很难得到真正快乐的，一个爱刺激的人会在生活中屡屡

受挫，因为生活本来就是平静如水的。罗素还打趣的说，旅游虽能一定程度上缓解生活的苦闷，但只是暂时的，从长久来看，应该理性的节制我们的情感，和甘于平淡的生活。貌似艺术的问题，常常遭人非议。比如看电影，戏剧，再比如音乐会，这些看似社交化的娱乐手段，在哲学家的眼中是不齿的。曾经在哪儿书上写道，艺术只能够作为短暂麻痹生活苦楚的调剂，然而曲终人散，留下的并不定是非常健全的自我。艺术的功能曾一度被高估，从历史长河长久的记载来看，歌舞升平必定只是非主流社会生活中偏移的一角，不应当娱乐过渡或是太心驰神往这种娱乐手段。确实对于生活的见解，与罗素这位大家不谋而合，生活本是一苦剂，何不当良药静静享受呢。过多期盼和要求，终会让人淡漠苦尽甘来过后一秒的甘之如饴。

19、经由温伯格《理解专业程序员》中的推荐，知道此书。今天读完，给四分。一分是给温伯格的，他做了非常好的广告。一分是因为自己情绪低落，对工作生活都失去兴趣，因此对指导我们获得快乐的书特有好感。一分给罗素，从前言知道罗素和中国的关系，以及他对中国的特殊好感。一分给2、4、5、6、10、11章。扣掉的一分是书的质量及翻译质量。我从当当网买的，纸质一般，侧面切得比较粗糙，有些碎纸屑。翻译一般，文字上对我没有吸引力，错别字不少，不过对阅读影响不大。准备有机会重读傅雷版。 --to be continued.

20、动物只要健康并有足够的食物，便会快乐。我们觉得人类也应如此，但事实不然，至少绝大多数人是这样。如果你本人是不快乐的，你也许会承认你并不是一个例外。如果你是快乐的，那么请问你的朋友中有几个和你一样。当你给朋友做过一番考察后，你可以去学学察言观色的艺术；你不妨去感受一下你平日所遇到的那些人的心境。英国诗人布莱克写道：我所看到的每张脸上都有一个印记，那是弱点和苦恼的印记。虽然不快乐的形式各异，但是它和你形影不离。假定你在上班时站在热闹的大街上，或于周末站在马路旁，或在夜总会中；请把你的自我从脑子里抛开，让周围的那些陌生人依次占据你的思想。你将发现，在这些不同的人当中，谁都有自己的烦恼。在上班的那些人身上，你将看到焦虑、过度专心、消化不良、只对争斗感兴趣、不能玩耍，全不觉得有同事的存在。在周末的马路上，你将看到形形色色的男女，有的很有钱，他们全都一心一意地去寻求欢乐。大家都取同样的速度，即坐着慢到无可再慢的汽车鱼贯而行；开车的人要看见前面的路或四周的风景是不可能的，因为稍一旁视就会闯祸；车中所有乘客的唯一愿望是超过其他车辆，但这又由于拥挤而办不到；如果那些有机会不自己驾车的人把思绪移到别处去，一种难以言状的烦闷便会占据他们的心，并使他们露出微微懊恼的神情。若有一车黑人表现出真正的快乐，这种荒唐的举止立刻就会引起他人的愤怒，并且最终会由于某种“事故”落人警察之手：假日里的快乐是违法的。或者你再去观察一下夜总会里的那些人。大家来时都打定主意要寻欢作乐，仿佛决计不在口腔医院大惊小怪似的。饮酒和亲昵被认为是快乐的途径，所以人们开怀畅饮，并尽力不去注意伙伴们的作呕之举。饮到一定程度，人们开始哭泣，叹惜自己在品德方面怎样不配得到母亲的疼爱。酒精对他们所起的作用不过是使那种罪恶感得以释放，而这在神志正常时则是为理性所抑制的。这些不同种类的不快乐，部分是由于社会制度的缘故，部分是由于个人心理的缘故——当然，个人心理在很大程度上也是社会制度的产物。关于改变社会制度以增加快乐的问题，我以前已写有专著。关于消灭战争、终止经济剥削和废除残忍与恐怖的教育，都不是我在本书中所要谈的问题。找到一个能够避免战争的制度，对于我们的文明是至关重要的；但是这种制度目前并无找到的可能，因为人们现在很不快乐，以至感到相互残杀还不及无穷尽的熬日子来得可怕。如果机器生产的好处能对那些最为需要的人多少有所助益，那么避免贫困的延续就是必要的；但是如果富人本身也在烦恼，那么使每个人都富起来又有何用？残忍与恐怖的教育是不好的，但是那些本身就受制于残忍与恐怖的人又能提供什么别的教育？这些考虑把我们引到个人问题上来：此时此地的男人和女人，在我们这个怀旧的社会里，怎样做才能使他们自己得到快乐？在讨论这个问题时，我的注意力将集中在那些并无外部痛苦的人身上。我将假定他们有足够的收入来保证吃和住，并且身体健康到可以从事一般的肉体活动。我将不考虑大的灾难，如子女全部夭折和蒙受公众耻辱。关于这类事情有不少话可说，并且也很重要，但却有别于我所要讨论的事情。我的目的是要提供一张根治日常烦恼的药方，那烦恼是文明国家里的大多数人所共有的，而且由于并无明显的外因，以至显得无法避免，所以就更令人感到难以忍受。我相信这种不快绝大部分是由于错误的世界观、错误的伦理道德和错误的生活习惯的缘故，是它们破坏了人们对于一般事物的天然兴致与口胃，而一切快乐，无论是人类的或兽类的，都得以这些事物为依据。这些都是在个人权限以内的事情，因此我想提供一个改变的办法，凭着这个办法，凡有一般运气的人也许都能得到快乐。简短的自述也许能成为我所主张的哲理的最好介绍。我不是天生快乐的人。我儿时最喜爱的圣歌是：“讨厌的世

界满载着我的罪恶。”五岁那年，我曾想，如果我能活到七十岁，至此我才熬过了一生的十四分之一，于是我感到眼前那漫长的苦闷生活几乎不可能熬过。在青少年时代，我憎恨人生，经常想到自杀，然而多懂得一些数学的欲望阻止了我。与此相反，我现在热爱生活；也许可以说，我对生活的热爱正与年俱增。这部分是由于我已发现自己最渴望的东西是什么，并且逐渐得到了不少；部分是由于我已成功地抛弃了某些根本就不可能实现的欲望，比如获得某种无可置疑的知识的欲望。然而这主要还是由于我越发少想着自己。像其他受过清教徒教育的人一样，我也曾惯于反省自己的罪对、愚昧和缺点。渐渐地，我学会了对自己和自己的毛病不再介意；我开始愈加注意外界的事物：世界的状况、各种知识，以及我所喜欢的个人。诚然，对外界的关注也有带来痛苦的可能：世界也许会爆发战争，某方面的知识也许难以获得，朋友也许会死亡。但是这类痛苦不像那类源于厌恶自己的痛苦那样，会破坏人生的本质。每种对外界的兴趣都会引起某种活动，并且只要那兴趣不减，这种活动便能完全抑制住苦闷。相反，对自己的关注决不会导致任何进步的活动。它也许会使你写日记，对自己进行精神分析，或者去做修道士。但是一个修道士只有当修道院里的事情使他忘掉自己时才会愉快。他以为源于宗教的这种愉快，其实靠着清洁工的职业一样可以得到，只要他不得当一名清洁工。对于那些过于自我专注以至无可救药者，外部的戒律是通往快乐的唯一途径。自我专注的种类五花八门，“犯罪狂”“自恋狂”和“自大狂”是最普遍的三种类型。我所说的“犯罪狂”，指的并不是那种有犯罪行为的人：罪恶是人人有的，也可以说是无人没有的，要根据我们对社会的定义而论。我所指的乃是那种沉溺于犯罪意识的人。这种人总是招致他自己的厌恶，如果他信教，还会将其视之为上帝的厌恶。他总是按照自己认为应该有的样子来想象自己，然而这却和他所了解的实际的他不断发生冲突。即使他在有意识的思想里早已把在母亲膝上学到的格言抛弃，他的犯罪感仍可能深埋在他的潜意识里，只在喝醉或熟睡时浮现。然而一切东西也许都可以产生这种感觉。实际上，他心里依然承认他儿时学到的一切禁律。诅咒是罪恶的；喝酒是罪恶的；生意上的精明是罪恶的；性行为尤其是罪恶的。当然，他并不放弃这类欢愉，但这些事情对他并无快乐可言，因为他觉得它们会使他堕落。他全身心所渴望的一种快乐，是母亲满意时所给予的爱抚，他始终不会忘记儿时的这种经历。既然此种快乐不可复得，他便感到一切都乏味；既然他不能不犯罪，他就决计痛痛快快地犯罪。当他落人情网时，他总是寻求慈母式的温柔，但又不能接受，因为由于心中存留着母亲的形象，他对任何与他有性关系的女子都感受不到敬意。失望之际，他变得残忍，接着又忏悔自己的残忍，重新去绕那幻想的罪恶和真正的悔恨的怪圈。这就是那许许多多表面无情的浪子的心态。使他们误入迷途的是对于某个无法得到的对象的虔诚（母亲或母亲的代替物），以及早期所受的荒谬的道德教育。从早期信仰和早期情恋的桎梏中解放出来，是这些母亲“道德”的牺牲者迈向快乐的第一步。“自恋狂”在某种意义上是普通犯罪意识的反面；其特点是惯于自我欣赏和希望受人欣赏。当然，在一定程度内，这是正常的，用不着叹惜；它只是在过度时才会造成大的危害。许多女人，尤其是上流社会的女人，爱的感受力完全消失了，取而代之的是一股强烈的欲望，要所有的男人爱她们。当这种女人确信某个男人爱她时，她便不再需要他了。男人也有类似的情形，只是为数不多罢了。自负到了这个程度，对自己以外的任何人都感觉不到真正的兴趣，因此在爱情方面也无真正的满足可言。至于其他方面的兴趣，那情形就更糟了。例如，“自恋狂”在大画家所受到的尊敬的激励下，也许会去做一个艺术系的学生；但是由于绘画对他不过是达到某种目的之手段，技巧也就从来引不起他的兴趣，并且除了与他本人有关的，别的题材都不会被他看到。结果是失败和沮丧，期待的是恭维，得到的却是嘲笑。那些总把自己描写成书中英雄的小说家，也有类似的情形。事业上的重大成就，全凭你对与事业有关的东西怀有真正的兴趣。一个又一个成功的政治家惨遭失败，其原因都在于他的自我陶醉逐渐取代了他对社会的关注，取代了他历来主张的办法。一个只关心自己的人不值得赞美，并且别人也不会去赞美他。因此，一心想要世人赞美他的人，未必能实现他的目的。

21、本书的前几章还比较能看明白，后面几章就不是特别明白了。不知是翻译的问题，还是自己的理解能力确实有限。不过读完这本书，收获还是不小的，下面是自己所做的书摘，呵呵“如果富人也有烦恼，那么让每一个人都富起来有什么用呢？”“感到空虚是由于自然需要太容易满足的缘故。”“大家所说的人生斗争，实际上是成功的斗争。人们进行这种斗争时说害怕的并不是第二天没有早饭吃，而是不能胜过邻人。”“厌烦的要素之一，是将现状与想象中的更惬意的情境进行对比。人的才能无法充分发挥，也是厌烦的要素之一。我想，从要你性命的敌人那里逃跑虽然是不愉快的，但肯定不会令人厌烦。一个人将被处死时，断不会感到厌烦，除非他有超人的勇气。厌烦的本质是渴望发生事情，并非非得是愉快的事情，只要那事情能使厌烦者感到这一天与那一天不同就行。总之，厌烦的反

而不是愉快，而是兴奋。”“无论做什么事情，只有借助于一定的兴趣才能胜任，而兴趣若无某种利己的动机，则很难产生。(p90)第一条是：记住你的动机并不总像你想象的那么有益于他人；第二条是：不要过高估计你自己的价值；一般说来，无论你从事何种专业，如果你发现他人评价你的能力不像你自己评价得那么高，切不可断定错误的是他们。承认你的价值不如你希望的那样高，一时可能是很痛苦的，但是这是穷尽的痛苦，等它过去之后，快乐的生活又会成为可能。第三条是：不要期望他人能像你那样注意自己；第四条是：不要以为多数人都在设法迫害你。”

22、何为幸福？曾经对幸福感知这么迟钝的我，突然发现，当你不觉得你不幸福的时候，那便是身在福中了。其实，每天都有好多事要做，起居、工作、论文、运动，衣食住行，柴米油盐，为人处世。但是每天的时间有限，精力有限，睡前总会想想，还有好多事该去做，甚至浪费的很多时间。忙吗？忙！能做好吗？我不确定。这就是生活，忙里偷闲，战战兢兢的平凡日子，吃得香，睡得着，夫复何求？曾经不明白甚至伤感叹息为何有些东西我得不到，后来明白，也许是当时的我不值得拥有那些。没有不劳而获的果实，亦无不经历伤痛的成长。一个人必将经历足够多的事，见过足够多的世面，读过足够多的书，走过不同的路才能知道怎么去心平气和、游刃有余的做一个自己想成为的、成熟的人，这个过程对于普通人来说并不简单和轻松。所以，每当生活有那么一丝苦的时候，默默的告诉自己：你觉得不舒服，是因为这些不舒服在告诉你，该怎么去做能让自己更舒服。世事洞明皆学问，人情练达即文章。罗素说得好：快乐的秘诀是，让你的兴趣尽可能广泛，让你对人和物的反应尽可能友善。一个人感兴趣的東西越多，快乐的机会就越多，受命运摆布的情况也就越少，因为他若失去一样，还可转到另一样上去。做一个有趣的人，娱人，最重要的是，娱己。

23、1) 厌烦的要素之一，是将现状与想象中的更惬意的情境进行对比。人的才能无法充分发挥，也是厌烦的要素之一。2) 所有伟大的著作都含有枯燥的部分，所有伟大的人生都有乏味的努力。忍受厌烦的能力对于快乐的人生至关重要，是应该教给青年的许多东西之一。3) 现代都市居民所感到的特殊厌烦，与脱离大地生活密切相关。4) 一个聪明人只是在具有某种目的时才去思忖烦心事；在别的时候，他就想着别的事，若在夜里，他就什么都不想。5) 在适当的时间稳妥地思考问题；明白使你操心的事根本无关紧要；一种有意识的思想可以在潜意识扎根，只要那意识足够强烈并具有足够的力量；只要增加勇气，便可减少忧虑，进而减少疲劳6) 不高估自己的能力乃为幸福之源的主要原因；体会工作之乐；对某件事的信仰是大多数人的快乐源泉；嗜好；对人和物的善意的乐趣。7) 快乐的秘诀是：让你的兴趣尽量广泛，让你对人和物的反应尽量友善。8) 我们全都有内向的毛病，尽管展现在我们面前的是一个绚烂多彩的大千世界，我们却总是视而不见，只是将目光集中于内心的空虚。9) 真正的兴致，是人类天性的一部分，除非她被不幸的境遇所破坏。要超越现代社会这些妨碍兴致的东西，一个人必须身体健康并拥有充沛的精力。而精力所需要的是心理机制的运转自如。10) 是工作有趣的两个因素：第一是技能的运用，第二是建设性。

24、对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情，是支配我一生的单纯而强烈的三种感情。这些感情如阵阵巨风，吹拂在我动荡不定的生涯中，有时甚至吹过深沉痛苦的海洋，直抵绝望的边缘。——罗素最早接触到罗素是从《我为何而生》开始的，我觉得哲学家是给人带来智慧和乐趣的，罗素就是能够给我思维的乐趣和阅读快乐的哲学家。最早之前看《幸福之路》是源自于其中对于独身主义的论述，当时相当有兴趣，最近有人说起这本书，记忆开始有点模糊，决定拿起来重读一遍。1、关于竞争心理的竞争习惯很容易侵入本来不属于它的领域。以读书为例。读一本书，往往处于两种动机：一、因为你欣赏它，二、因为你可以借此炫耀一番。在美国，小姐们每个月读（或者看起来读）几本书成了一件常事；有的读完了，有的只读了第一章，有的只看评论，但是谁都没有把书摆在书桌上。然而她们不读名著。从来没有哪一个月读书俱乐部推荐过《哈姆雷特》或者《李尔王》；也从来没有哪一个月似乎有必要让大家知道但丁的名字。。。。。。现代生活中过于竞争的过分强调，同文明准则的普遍堕落是有关的，这种情况开始于奥古斯都时代之后的罗马帝国。男男女女们已显得没有能力欣赏那些志趣更为高尚的娱乐了。。。。。。问题并不仅仅在于个人方面，个人在他孤立的情况下也不能防止它。问题在于为人们普遍接受的生活哲学，按照这种哲学的看法，生活就是一种奋斗，一场斗争，在这场斗争中，荣誉属于胜利者。这种观点导致了对意志力培养的过分强调，而这是以牺牲各种感觉和才智为代价的。也许，这么说我们是本末倒置了。这段论述让我反思到自己在做论文的时候，往往喜欢引用一些大家和名人的著作，有时候只是断章取义，为了引用而去引用，以显示自己做了很棒的文献检索和研究，并不是真正将这种知识内化成为自己研究的理论基础，有时候时间紧迫，只读大意和别人引用最多的地方，也就是所谓的“学术流水线”。这种现象其实非常普遍

，刘瑜也曾经说过这样的现象，许多理论都被断章取义，没有人再去关心这个理论家原来的论述、逻辑和时代背景，人们关注的只是这句话是谁说的，说的人有没有足够的权威。竞争是一种平均主义的行为，让所有人都普遍化了，现在多见的狼爸虎妈（当然我认为虎妈的成功是中美教育互通的结果）不就是对于竞争的过分强调而牺牲了孩子原本的才能吗？2、关于疲劳摆脱神经疲劳，在现代生活中成了一件极为困难的事情。首先，城市劳动者在全部工作时间内，甚至在上下班时间里，都被噪音所包围。虽然他确实学会了对大部分噪音有意识地不去注意，但潜意识中竭力去避开这些噪音所造成的紧张，反而使人更为疲惫。另一种我们并未意识到的疲劳是陌生者的连续不断地出现。人的自然本能，与别的动物一样，也习惯于对同类的每一位陌生人进行观察探究，以便决定用友好的还是用敌对的方式去对待他。这种本能在人们乘坐高峰期的地铁时受到了限制，这种限制的结果是，他们对每一位陌生者，对这些不是心甘情愿的，而是被迫挤在一处的陌生者产生了一种普遍的、扩散性的愤怒。赶早班火车也得急急忙忙，而这又引起消化不良。等到赶到办公室，一天的工作才刚刚开始，这位职员的神经已经紧张劳累，从而把整个人类看成可恶的东西，他的雇主也带着这种情绪赶到办公室，对雇员身上的这种疲劳和厌恶置之不理。雇员由于怕被解雇，不得已装出温顺恭敬的样子，但是，这种不自然的行为只会进一步加剧神经的紧张。确实，有些雇主已经足够富裕，根本用不着为此担忧。但是在他们取得这样的地位之前，他们一般都经过了多年艰苦顽强的奋斗，在这时，他们一定要时时警惕、关注着世界各地行情的变化，不断地设法击败敌手。这一切的结果是，当真正的成功来临之时，这个人的神经已经崩溃了，他已经如此习惯于焦虑状况，以至于在需要消除这种焦虑时，他仍不能摆脱它。3、关于虐待狂说明了四条普遍的原则，如果这些原则的真实性得到充分认识，它们将是预防虐待狂症状的有效手段。第一条是：记住你的动机并不是始终象你想像的那样绝对无私公正。第二条是：切勿过高估计自己的优点。第三条是：不要指望别人会同你一洋对你那么感兴趣。第四条是：不要假想大多数人会存心盯着你，专门想来迫害你。下面我对这四条原则依次稍加说明。个人认为这章叫做虐待狂不是完全地合适的，应该说是人们痛苦的根源，人们之所以痛苦就是来源于以上四条。盲目自大、不切实际的期望、严于律他、过于在乎他人的目光，每一种情况走到了极端都会被巨大的痛苦所笼罩从而不可自拔，以致于精神忧郁。4、关于知识分子 在印度、中国和日本，外部的政治环境扰乱了青年知识分子的幸福，但不存在像西方国家那样的内部障碍。许多活动对于年轻人来说是极为重要的，如果这种活动能够取得成功，那么青年人便会感到幸福。他们觉得自己在国家以及民族生活中具有举足轻重的作用，他们有着日思夜盼的目标——虽说这种目标的实现面临着重重困难，但并不是无法实现的；而西方受过高等教育的年轻人，在日常生活中，常表现出玩世不恭的态度，这种态度乃是安逸和软弱的揉合物，软弱使人感到一切忙碌劳作都是不值得的，安逸则使这一痛苦的感受变得可以容忍。在整个东方；大学生们能希望对公众舆论有很大的影响，而这在西方都是不可能的。不过，东方大学生发财的机会比西方大学生要少得多。正因为既不软弱又不安逸，他才成为一个改革家或革命者，而不是一个玩世不恭的人，改革家或革命者的幸福有赖于公共事业，哪怕在面临死神的时候，他或许比那些玩世不恭的人享受的幸福还多，还实在。我记得有一个年轻的中国人，他来我校作客，并打算回去在反动势力的区域内建立一所与我校相似的学校。虽然这样做的结果也许会是他的脑袋落地，但他是那般平静和幸福，以至于我也不得不暗自称羨。最近上课的时候，有个老愤青滔滔不绝地说着，某个国家，就怕知识分子出门散步，于是创造了职称制和项目制，把人压得喘不过气来，也就无暇散步了。这个国家，不给老师涨工资，搞项目，谁长的高就能拿到更多的钱，拿不到钱就怪你长得矮。我突然在想，那个国家的教授们在大学里幸福吗？在这个国家制度下，学术是什么，是一条生产流水线，知识分子不过是流水线上的学术农民工而已。看了一本很火的小说《毕业了一无所有》，还有原声带，中国的大学生真是社会最大的弱势群体，这与教育制度和社会政治经济结构的不匹配有着非常大的关系。当然，罗素所接触的中国大学生大抵是民国时期的模样，如果他来到现在的中国，看到当今大学生的模样，应该不会称羨了吧！5、幸福的秘诀幸福的秘诀在于：使你的兴趣尽量广泛，使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善，而不是敌视。6、关于男女在女子那儿，虽说现在比以前要好一些，但在很大的程度上，她们的热情被一种错误的自尊观念极大地削弱了。人们往往认为，女子对男子抱一种明显的兴趣是可恶的，在公众面前表现出太多的活力也不怎么受人欢迎。为了学会不对男人感兴趣，她们常常学会了不对任何东西感兴趣，或者除了某种正当的行为外，不对任何其它行为感兴趣。教导一种对生活采取消极和回避的态度，无疑是在灌输某种对热情有害无益的东西，无疑是鼓励某种对自身的专注，这种自我专注是极讲体面的女子的特征，那些没有受过教育的女子尤其如此。他们对普通人感兴趣的体育活动漠不关心，对政治不闻不问。对男子，她们抱着一种

《幸福之路》

一本正经的态度，对女人，则在暗中抱着敌视的态度。她们深信自己比其他女人更加体面和规矩。她们自我炫耀说，她们独善其身，也就是说，她们对同胞的冷漠无情，在她们看来，倒成了一种美德。当然，人们不能为此而指责她们，因为她们也仅仅是在接受与女人相关的长期承袭下来的道德说教。但是，作为压抑制度的令人同情的牺牲品，她们并没有能够认识到那种制度的罪恶性，对这种女人来说，所有的不慷慨是美德，所有的慷慨反而是罪恶。在她们自己的社交圈内，她们从事着那种扼杀快乐的活动，在政治舞台上，她们则偏爱压迫性的法规。令人欣慰的是，这种人正在变得越来越少见，但比起那些生活在解放了的圈子里的人所主张的目标来，差距还很大。如果有人怀疑这一说法，我建议他去几幢供出租的房屋那儿找个住处，并在找房的过程中，留心一下那些女房东，他便会发现，那些女人具有一种女性美德意识，这种意识从根本上包含着对生活的热情的无情摧残。他会发现，这一切的结果是心胸狭窄，气度偏狭。合理的男子美德和合理的女子美德之间没有什么差别，至少没有传统所说的那种差别。对于女人正如对于男人一样，热情是幸福和健康的奥秘所在。关于男女的论述，这本书还是很多的，特别是后半部分，罗素的观点和论述也是比较精彩的。我一直被一个想法困扰，道德有没有优劣好坏之分？道德观有没有层次之分？如果没有的话，为什么男性道德会比女性的更具优势？一个党员是不是就是比一个非党员更优异？那么道德是如何被建构起来的呢？万能的豆瓣不知道能不能解答我的疑问。

7、关于恋爱有不少人在恋爱时，就开始寻找一处远离尘嚣的所在，在那儿，他们自信能让别人羡慕、称赞，而事实上他们并不可爱，也没有什么值得称赞的。对于许多男人来说，家是躲避现实的避难所：正是在家里，他们不再有各种恐惧和胆怯的心理，而尽享天伦之乐，他们想从妻子那儿得到以前在不明智的母亲身上可以得到的东西，但是当妻子把他们看成小孩子时；他们又会惊诧莫名。王尔德说过一句话，男人结婚是为了安定，女人结婚是为了好奇。所以，婚姻总是有缺憾的。

8、关于父母对孩子而言，父母慈爱的价值在于它比任何别的情感都更加可靠和值得信赖。朋友爱你是看中了你的优点，情人爱你是看中了你的魅力，假如优点和魅力不再存在，朋友和情人也许会悄然离去。但在患难中，父母都是最值得信赖和依靠的人，不管是在病中，还是在蒙受耻辱时，如果他们的确是好的父母亲的话，他们就会仍然本能地爱着自己的孩子。

9、关于高等教育现代高等教育的缺陷之一，是变得太侧重于某些技能的培训，而没有教会人们用客观的眼光去看待世界，以便极大地拓展人类思维和心灵的空间。常常有人讨论人文思想对于就业有没有用，答案应该是没有用。但是对于人有没有用，答案应该是有用的。在大学里，重理轻文的现象仍然很严重，这个浮躁的社会已经没有人关注思想和心灵，一切都是以效用为优先。做任何事之前，先要思考，有没有钱，有没有用，用处大不大，然后心就被这种功利主义思想扯得无限制大，无法满足的欲望产生空洞的大脑和空虚的内心，导致堕落。大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。如今，大学之道，在多赚钱，在扩招，在大量失业。

10、关于幸福大多数人在监狱里是不会感到幸福的，这是他们的天性；但是，将我们紧锁在自身情感内的做法，何尝又不是在建造一所更加糟糕的监狱呢？在这类情感中，最常见的有。恐惧、妒忌、负罪感、自传和孤芳自赏。在这些情感中，我们的欲望都集中在自己身上，对外界没有真正的兴趣，仅仅担心它在某方面会伤害我们或不能满足我们的自我需要。每个追求幸福并在痛苦中挣扎的人都需要阅读这本书，原来我想要每天看两章，然后思考一下。不过快节奏的生活使我产生了强迫症，还有一堆论文和作业等着我完成，导致我急于读完它，真让人幸福不起来。

25、他是一位活了90多岁，获得过诺贝尔文学奖的伟大数学家，^_^。其牛B的思想，清晰的逻辑，深邃的洞察，丰富的阅历，用文字铺出一条极富智慧和大爱的幸福之路。就翻译而言，有点悲剧，我只能这样说：玉不掩瑕。所以我要去找原版的再看看。

26、这个暑期真不错，读了罗素的《幸福之路》，写了一些读书心得。但还算不上精读，翻回来再看，许多经典论述仍旧令人震撼。罗素说：“迄今为止，对我们生活影响最大的当数自然科学，但在将来，生理学和心理学的影响很可能远在它之上。当我们发现了性格如何依赖于生理状况时，只要我们愿意，我们就能产生出大量我们所称羡的那种人。智慧、艺术能力、仁慈——所有这些东西无疑可因科学而增加。”罗素相信：不幸在很大程度上应该归因于一种错误的世界观，是它破坏了人们对一般事物的天然兴致与胃口，而一切快乐，无论是人类的或兽类的，都得以这些事物为依据。“因此，我想提供一个改变的办法，凭着这个办法，凡有一般运气的人也许都能得到快乐。”罗素承认，他并不是一个天生快乐的人。他很小的时候就开始厌世，青少年时代经常想到自杀。然而，多懂一些数学的欲望阻止了他。之后他对生活的热爱逐年增加。“这部分是由于我已发现自己最渴望的东西是什么，并且逐渐得到不少；部分是由于我已成功地抛弃了某些根本不可能实现的欲望。……然而这主要还是由于我越发少想着自己，学会了对自己和自己的毛病不再介意；我开始愈加注意外界的事物：世界的

《幸福之路》

状况、各种知识、以及我喜欢的个人。”诚然，外界的事物有时也不尽如人意，甚至会给人带来痛苦，譬如战争和死亡。“但是这类痛苦不像那类源于厌恶自己的痛苦那样，会破坏人生的本质。”“每种对外界的兴趣都会引起某种活动，并且只要那兴趣不减，这种活动便能完全抑制住苦闷。相反，对自己的关注决不会导致任何进步的活动。……对于那些过于自我关注以至无可救药者，外界的戒律是通往快乐的唯一途径。”

27、1.培养自尊，建立自信心2.培养忍受或多或少单调的生活和寂寞生活的能力3.树立严肃而富有创造性的目标4.心理自律：在恰当的时候思考问题5.正确对待恐惧，增加勇气，学会不恐惧6.放下比较性思维习惯7.不去想无益的事情8.开阔自己的心胸9.理性10.对舆论采取真诚公允的冷淡态度11.出于心底的冲动选择自己的生活方式12.不对自己的能力估计过高13.对人和物保持友善的关怀14.向外培养广泛兴趣，并持友善态度15.接受爱的同时释放爱16.用客观的眼光看待世界17.中庸之道18.尽力而为，把得失留给命运安排19.不动感情地对待小麻烦20.不以自我为中心

28、罪弱点和忧患1)自我沉溺：浪漫底克的忧郁，畏罪，自溺，自大；2)竞争：应在“保持生活平衡”这个观念之下，接受健全而恬静的享受；3)烦闷/兴奋：应培养忍受单调生活的能力；4)疲劳：劳顿过度时就变成严重的祸害；5)嫉妒：应当自信而非谦卑；6)犯罪意识；7)被虐狂：千万不要看高自己的价值，你真的真的很普通；8)畏惧舆论：一种是怕舆论，另一种是迎合舆论。其为舆论所役则已。幸维持与均势1)兴致：找到一些毫不荒诞之事；2)情爱：被爱的感觉比任何旁的东西都更能促进兴致；3)家庭：单方面快乐是容易的，要双方都幸福就难了；4)工作：免除烦闷，赋予机会。有趣的工作是富有建设性和巧技运用的；5)闲情：工作完了能把它遗忘，直到下一天重新开始时再想起；6)努力与舍弃：二者之间维持均势，中庸之道。源分裂与一致1)可能性：烦恼的人凭着适当的努力可以变得幸福；2)源泉：一部分靠外界的环境，一部分靠一个人自己；3)信仰：倘没有一种多少含有宗教性的信仰，幸福是不可能的；4)条件：热情与兴味向外而非向内发展；5)资源：有些事情是必不可少的，但那是些简单而普通的事情；6)趣味：唯有真正引起你趣味的东西才对你有益，但你可确信，一朝你不再沉溺在自己之内时，真正客观的兴趣自会长成；7)关切：不是自制而是那种对外的关切，凡只顾追逐自己的德性的人，用了有意识的克己功夫所能做到的行动，在一个关切外界的人可以自然而然地做到；8)公民：人格既不分裂来和自己对抗，自由享受着世界所提供的色相和欢乐，不因想起死亡而困惑，因为他觉得并不真和后来的人分离。如是深切的和生命的长流结合之下，至高至大的欢乐方能觅得。

章节试读

1、《幸福之路》的笔记-第22页

我们已经习惯于一个无神的宇宙，但我们尚未习惯于一个无爱的宇宙，而只有当我们做到这一点时，我们才会理解无神论的真正意义。

2、《幸福之路》的笔记-第16页

一种心境是无从争论的；它可以因某种幸运的事件或身体状况的改变而改变；但却不会因争论而改变。我本人就常有万事皆空的心境；我摆脱这种心境并非靠什么哲学，而是对于行动的迫切需要。感到空虚是由于自然需要太容易满足的缘故。人和其他动物一样，宜为生存作一定量的斗争，当人类凭借大宗财富即能毫不费力地满足自己的一切欲望时，快乐的要素便会因此而消失。如果一个人总是轻易得到他十分向往的东西，他便会断言愿望的实现并不带来快乐。如果他具有哲学家的气质，他便会断言人生在本质上是幸的，因为一切欲望都能实现的人依然烦恼。但他却忘记了缺少你所向往的某些东西乃是快乐必不可少的要素。

3、《幸福之路》的笔记-第31页

大家所说的人生斗争，实际上是成功的斗争。人们进行这种斗争时所害怕的并非第二天没有早饭吃，而是不能胜过邻人。

4、《幸福之路》的笔记-第12页

我相信，若能发现一条快乐之路，很少有人会故意选择不快乐。我不否认会有这种人，但他们的数量无足轻重。因此，我将假定本书的读者都是宁取快乐而舍弃不快乐的。我不知道我能否帮助他们实现这一愿望；但这种尝试总是无害的。这是一位大哲学家写作的本心，谦卑如外面星空中的微星点点，但却努力地亮着……我想到了钱理群先生常说的“脚踏大地，仰望星空”；还有茨威格的一本书，名为《人类群星闪耀时》。

渺小但却执着地放射光芒正应该是人生在世，做事的本心，有了更深一点的体会。

5、《幸福之路》的笔记-第16页

当人类凭借大宗财富即能毫不费力地满足自己的一切欲望时，快乐的要素便会因此而消失。

6、《幸福之路》的笔记-第1页

种种不幸的根源，一部分在于社会制度，一部分在于个人的心理素质——当然，后者本身在很大程度上就是前者的产物。假如机器化大生产是为了增进那些有最大需要的人们的利益的，那么防止永久的贫困就是必要的；但是如果连富人们都是不幸的，使所有的人变富又有什么意义呢？不幸在很大程度上是由于对世界的错误看法、错误的伦理观、错误的生活习惯所引起的。幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。</原文结束><原文开始>一般情况下，虚荣心的根源就在于自信心的缺乏，疗法则在于培养自尊。夸大狂与自恋者的区别在于，他希望自己声威显赫而不是可爱迷人，希望自己被人畏惧而不是被人迷恋。夸大狂，一般来说，不管是精神错乱的还是精神健全的，往往是由过份羞辱受屈所致。只注视着未来，认为今天的全部意义只在于它将产生的结果，这是一种有害的习惯。没有局部性的价值，也就没有所谓的整体性的价值。爱情之所以引人重视，首先在于——这一点虽然并不是爱情的最大价值，但却为其他一切价值所必需——它本身是快乐的源泉。爱情不仅是快乐之源，它的丧失也是痛苦之源。爱情还能打碎自我的坚厚外壳，因为它是一种生物本能的合作，在实现对方的本能目标时，需要双方共同的投入。如果我们是不幸的，我们就得去为

《幸福之路》

生存而斗争。人们平常说的生存竞争，实际上是追求成功的竞争。他们在竞争中感到可怕的，不是第二天早晨起来能否吃到早饭，而是他们将不能战胜自己的对手。读一本书，往往出于两种动机：一、因为你欣赏它；二、因为你可以借此炫耀一番。我曾经两者兼而有之，现在，似乎还两者兼而有之，我希望的结果是第一种。厌烦有两种，一种是挫折型，一种是呆滞型。挫折型是由于缺乏毒品引起的，呆滞型则是由于缺少活动引起的。忍受一种或多或少单调的生活的能力，是一种应在童年时代就培养起来的能力。现代的父母在这方面是有相当责任的，他们给孩子们提供了过多的消极的娱乐活动，如电影、精美的食品等。他们丝毫没有认识到，除了一些很少的例外，过一种日复一日的单调生活对于孩子的重要性。现代城市居民所遭受的一种非同一般的厌烦，与他们同大地生命的分离密切相关，它使得生命变得炽热、肮脏而又饥渴，就像沙漠中的朝圣一样。幸福的生活在很大程度上肯定是一种平静安逸的生活，因为只有平静的环境里，真正的快乐才能得以存在。焦虑是恐惧的一种形式，所有的恐惧形式都导致疲劳。一个人，如果他学会了不再恐惧，就会发现日常生活中的疲劳大大减少了。最容易获得的、表面看来最吸引人的娱乐活动，多半是一种消磨神经的活动。使人不幸福的最主要的潜在原因，除了忧虑之外，下一个也许就是忌妒了。忌妒是一种缺陷，部分是道德上的，部分是智力上的，它永远看不见事物本身，而只看见事物之间的关系。所有的坏事情都是互相联系的，其中任何一个都可能成为另一个的原因。在和别人、尤其是与自己最亲近的人交往时，极端关键的，而我们往往又难以记住的是：他们是从他们自己的角度对待生活的，被关连的是他们的自我，而不是从你的角度、从关连你的自我的角度来对待生活的。人们对别人的行为的抱怨，不过是对自身的过分膨胀的贪婪无比的自我，作出的本能的具有利己倾向的合理反应而已。在很多情况下，不必要的怯弱只会使问题更加严重。幸福的秘诀在于：使你的兴趣尽量广泛，使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善，而不是敌视。在各种不同的情况下，对生活充满了热情的人比那些没有热情的人更加优越。完美之爱给彼此以生命的活力；在爱中，每个人都愉快地接受爱，又自然而然地奉献爱；由于这种相互幸福的存在，每个人便会觉得世界其乐无穷。只有那种毫无保留的、双方的人格共同升华的性关系，才有着真正的价值。在今日的现实社会里，父母与孩子的关系在90%的情况下倒成了双方不幸的根源，在99%的情况下成了双方之一的不幸的根源。如果这个女人常常仅仅忙于亲自操持家务的话，就会变得令丈夫厌恶，令孩子嫌弃。在这个世界上如果想要幸福，特别在青春流逝之后，一个人必须觉得自己并不是孤独的，生命也不会马上枯竭，自己是生命之河的一部分，发源于最初的细胞，流向那遥远而神秘的未来。在绝大多数情况下，由于在这个充满竞争的世界里，只有少数人才能取得耀眼的成功，所以，适度的放弃是必要的和可接受的。<原文开始>没有什么比天天试图相信越来越变得不可信的东西更令人疲倦了，如果长此以往，那就是更令人恼怒的了。放弃这一努力，乃是获得可靠而又持久的幸福的必要条件。

7、《幸福之路》的笔记-第16页

人和其它动物一样，宜为生存作一定量的斗争，当人类凭借一宗财富即能毫不费力地满足自己的一切欲望，快乐的要素便会因此而消失，如果一个人总是轻易得到他十分向往的东西，他便会断言愿望的实施并不带来快乐。

8、《幸福之路》的笔记-第10页

虚荣得过了头了，便会毁掉各种活动本身的乐趣，因为不免使你无精打采和百无聊赖。其根源往往是缺乏自信，医治的办法是增加自尊。但是自尊唯有通过客观兴趣所引导的卓有成效的活动才能获得。

9、《幸福之路》的笔记-第5页

相互残杀不如无穷煎熬可怕

10、《幸福之路》的笔记-第17页

《幸福之路》

如果他具有哲学家的气质，他便会断言人生在本质上是不幸的，因为一切欲望都能实现的人依然烦恼。但他忘记了缺少你向往的某些东西是快乐必不可少的要素。

11、《幸福之路》的笔记-第9页

一个只关心自己的人不值得赞美，并且别人也不会去赞美他。因此，一心想要世人赞美他的人，未必能实现他的目的。即便能够实现目的，他也不会完全快乐，因为人的本能不可能完全以自我为中心，而且恰如那种受犯罪意识支配的人，“自恋狂”也在人为地限制自己。原始人也许会因自己是一个好猎手而颇感自豪，但他同时也会感受到狩猎的乐趣。虚荣得过了头，便会毁掉各种活动本身的乐趣，因为不免使你无精打采和百无聊赖。其根源往往是缺乏自信，医治的办法是增加自尊。但是自尊惟有通过客观乐趣所引导的卓有成效的活动才能获得。

12、《幸福之路》的笔记-第1页

幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。像别的受过清教徒教育的人一样，我曾有反省自己的罪过、愚行和缺点的习惯。我常将自己看作——无疑还自以为公正——一个可怜的怪人。渐渐地，我学会了对我自身缺点的漠不关心；懂得了将我的注意力日益集中到外部事物上：世界的状态，知识的各个分支，我所喜爱的个人等等。的确，对外界事物的关心也有可能带来各自的痛苦：这世界可能会陷入战争，某些方面的知识有可能很难获得，朋友们可能会离我而去。然而这种痛苦不会摧毁生活的本质因素。而那些由于对自我的厌恶产生的痛苦，则往往会给生活的本质方面以灭顶之灾。

13、《幸福之路》的笔记-第21页

虚荣得过了头，便会毁掉各种活动本身的乐趣，因为不免使你无精打采和百无聊赖。其根源往往是缺乏自信，医治的办法是增加自尊。但是自尊惟有通过客观兴趣所引导的卓有成效的活动才能获得

14、《幸福之路》的笔记-第19页

惟有其限，人生的乐趣才永葆其魅力

15、《幸福之路》的笔记-第16页

感到空虚是由于自然需要太容易满足的缘故。

16、《幸福之路》的笔记-第5页

今天开始读这本，督促自己要积极向上，不可懈怠。
徐志摩为这本书的序，序言中提到只要有四个条件存在，人生便是光明的。
第一是生命的乐趣--天然的幸福。第二是友谊的情感。第三是爱美与欣赏艺术的能力。第四是爱纯粹的学问与知识 这样看来我也是幸福的，只是做的还不够好。比如失败的某一段友谊和学术上的怠惰，keep moving

17、《幸福之路》的笔记-第20页

渐渐地，我学会了对自己和自己的毛病不再介意；我开始愈加注意外界的事物：世界的状况，各种知识，以及我所喜欢的那个人。诚然，对外界的关注也有带来痛苦的可能：世界也许会爆发战争，某方面的知识也许难以获得，朋友也许会死亡。但是这类痛苦不像那类源于厌恶自己的痛苦那样，会

破坏人生的本质。每种对外界的兴趣都会引起某种活动，并且只要那兴趣不减，这种活动便能完全抑制住苦闷。相反，对自己的关注绝不会导致任何进步的活动。它也许会使你写日记，对自己进行精神分析，或者去做修道士，但是一个修道士只有当修道院里的事情使他忘掉自己时才会愉快。他以为源于宗教的这种愉快，其实靠着清洁工的职业一样可以得到，只要他不是不得当一名清洁工。对于那些过于自我专注以至无可救药者，外部的戒律是通往快乐的唯一途径

18、《幸福之路》的笔记-第2页

虚荣心的根源就在于自信心的缺乏，疗法则在于培养自尊。

19、《幸福之路》的笔记-第20页

首先，城市劳动者在全部工作时间内，甚至在上下班时间里，都被噪音所包围。虽然他确实学会了大部分噪音有意识地不去注意，但潜意识中竭力去避开这些噪音所造成的紧张，反而使人更为疲惫。另一种我们并未意识到的疲劳是陌生者的连续不断地出现。人的自然本能，与别的动物一样，也习惯于对同类的每一位陌生者进行观察探究，以便决定用友好的还是用敌对的方式去对待他。这种本能在人们乘坐高峰期的地铁时受到了限制，这种限制的结果是，他们对每一位陌生者，对这些不是心甘情愿的，而是被迫挤在一处的陌生者产生了一种普遍的、扩散性的愤怒。赶早班火车也得急急忙忙，而这又引起消化不良。等到赶到办公室，一天的工作才刚刚开始，这位职员神经已经紧张劳累，从而把整个人类看成可恶的东西，他的雇主也带着这种情绪赶到办公室，对雇员身上的这种疲劳和厌恶置请不理。雇员由于怕被解雇，不得已装出温顺恭敬的样子，但是这种不自然的行为只会进一步加剧神经的紧张。要是允许雇员们一个星期有一次机会去捏捏雇主的鼻子，或是用其它方式表示对他的真实看法，他们紧张的神经也许会得到放松；但是从雇主的角度来说，他也有自己的烦恼，因而这样做并没有解决他的问题。雇

还是让我们来看看那些为了生存而不得不付出艰辛劳动的普通人，看看他们身上的更为常见的疲劳吧。在很大的程度上，这种情况下的疲劳往往是由焦虑引起的，这种焦虑可以通过一种更为积极的生活哲学以及一定的心理控制而加以避免。大

聪明的人只是在有某种明确的目标时才会去考虑那些问题，平时则考虑别的事情，甚或，如果是晚间，他们就干脆什么也不去想。对于日常生活中碰到的一些麻烦，除了那些必须立刻处理的以外，可以把它们暂时搁置起来。在对大脑的思维进行系统的训练以后，人就能获得更多的幸福，又能提高解决问题的效率，而不是不适当地、无间歇地去思考。在要作出一个困难而又劳人心神的决定时，一旦有关的数据信息收集齐全，就应该马上加以最充分的考虑并作出决定；一旦决定作出，除非有新的事实和证据，不要去随便加以修正，没有什么比犹豫不决更使人劳心费神，更无成效了。

我渐渐地教会了自己。不管说得成功与否，都没什么大的关系，事情无论怎样糟糕，地球依然在运转。

我们的行为并不如我们认为的那样重要，成功或失败归根结底关系不大。再大的痛苦都可以忍受克服，那些似乎使人的幸福一去不复返的困难，随着时间的流逝也会渐渐消失，以至于到后来人们都很难回忆起当时的困难有多么巨大了。除了这些以自我为中心的考虑，更为重要的是要记住，个人的自我并不是整个世界的最大的一部分。一个能够自我超越于自己的思想和希望的人，也能够在日常生活的困境中为自己找到安静闲适之地。

如果你在一段足够长的时间内连续地做一件事，最终你将会变得相当劳累——这种结果其实不需要许多科学知识也能猜得出来。

纯粹脑力上的疲劳，同纯粹肌体上的疲劳一样，通过睡眠就能得到补偿。

心理自律主要是指在恰当的时候思考问题的习惯。这种习惯极端重要，首先是因为它能使人以最少的脑力付出完成日常工作；其次是因为它是治疗失眠症的良方；最后是因为它提高了决策的效率和能力。

如果给有意识的思维注入足够多的活力和强度，它就能深入到无意识之中去。大多数的无意识的东西是由本来高度情绪化的有意识思维组成的，只不过现在它们被深埋下去了。这种深埋过程有可能有目的地加以实现，这样我们就可以利用无意识思维做许多事情。例如，我发现，如果我不得不去写作某

《幸福之路》

一较为困难的题目，最好的办法是，在几个小时或几天里，集中注意力——我所能够达到的最集中的注意力——予以认真思考，在这段时间结束时，即发出指令，比方说，要求这一工作转到地下进行。在你对最坏的可能性作了长久的持续的审视，并且怀着确信对自己说：“嗯，毕竟这问题并不是那么严重紧要。”之后，你会发现，你的焦虑已经消减到一种最小的程度。重复几次这一过程也许是必要的，但是到最后，如果你面对最坏的可能性也没有退缩逃避，你就会发现，你的焦虑彻底消失了，取而代之的是一种振奋激昂的情绪。

一个人，如果他学会了不再恐惧，就会发现日常生活中的疲劳大大减少了。

无论何时恐惧进入了他们的头脑，他们都试图去想别的东西，试图用娱乐、工作或以其他方式来分散自己的注意力。这种不敢坦然面对现实的做法反而加剧了各种形式的恐惧。转移自己思考目标的做法是由于对于鬼怪幽灵的恐惧引起的，人由此转移了自己注视的目光。正确的对付它的恐惧的方法是去理智地、平静地、全神贯注地思考，直到这种恐惧完全不再陌生。

当你发现自己喜欢对任何事物都苦思冥想时，别担心。对付最好办法是，用比自己平时更认真的态度进行更深入的思考，直至最后它失去了令人恐惧的特征。

一个人如果把闲暇时间用于睡眠，他便会身体健康，但是他的工作却烦闷单调，他觉得在自由支配的时间里有一种娱乐放松的需要。问题在于，最容易获得的、表面看来最吸引人的娱乐活动，多半是一种消磨神经的活动。

一个谨慎的人唯一能够做到的是约束自己，不允许自己去寻求那种有损健康、影响工作的过份而又使人疲劳的快乐。

20、《幸福之路》的笔记-第21页

厌烦有两种，一种是挫折型，一种是呆滞型。挫折型是由于缺乏毒品引起的，呆滞型则是由于缺少活动引起的。注：一种是挫折型，挫折型是由于缺少兴奋的刺激而引起的。

为了避免过度的兴奋，一定量的厌烦是不可缺少的；过度的兴奋不仅有害于健康，而且会使对各种快乐的欣赏能力变得脆弱，使得广泛的机体满足为兴奋所代替，智慧被机灵所代替，美感被惊诧所代替。

一定的兴奋对身心是有益的，但是，同一切事物一样，问题在数量上。数量太少会引起人强烈的渴望，数量太多则使人疲惫不堪。因此，要使生活变得幸福，一定量的厌烦忍受力是必要的。这一点从小就应该告诉年轻人。一切伟大的著作都有令人生厌的章节，一切伟人的生活都有无聊乏味的时候。不独圣贤之书，所有的精彩的小说也都有令人乏味生厌的章节。要是一部小说从头至尾，每一页都是扣人心弦的话，那它肯定不是一部伟大的作品。伟人的生平，除了某些光彩夺目的时刻以外，也总有不那么绚丽夺目的时光。苏格拉底可以日复一日地享受着复会的快乐，而当他喝下去的毒酒开始发作时他也一定会从自己的高谈阔论中得到一定的满足；但是他的一生，大半时间还是默默无闻地和克珊西比一起生活，或许只有在傍晚散步时，才会遇见几个朋友。康德据说在他的一生中，从来没有到过何尼斯堡以外十英里的地方。达尔文，在地周游世界以后，全部的余生都在他自己家里度过。马克思，掀起了几次革命之后，则决定在不列颠博物馆里消磨掉他的余生。总之，可以发现，平静的生活是伟人的特征之一，他们的快乐，在旁观者看来，不是那种令人兴奋的快乐。没有坚持不懈的劳动，任何伟大的成就都是不可能的；这种劳动如此令人全神贯注，如此艰辛，以至于使人不再有精力去参加那些更紧张刺激的娱乐活动，除了加入到假日里恢复体力消除疲劳的娱乐活动，如攀登阿尔卑斯山之外。

忍受一种或多或少单调的生活的能力，是一种应在童年时代就培养起来的能力。

童年的快乐，主要应该由他们通过自己的努力去创造，从自己生活的环境中去获得。那种一方面令人兴奋，一方面又不需要付出体力代价的娱乐活动，如看戏等，越少越好。

一个小孩就像一棵幼苗一样，只有让他不受干扰、总在一枚土地生长时，才发育得最好。太多的旅行，太多的形形色色的感性东西，对青少年并没有好处，因为这会使得他们长大以后缺少忍受寂寞生活的能力，而唯有寂寞才能使人有所创造。

只有伴以一定程度的寂寞，某些美好的东西才有可能被人获得。

一个孩子或青年人，在他具有一个严肃而富于创造性的目标时，他就会心甘情愿地忍受巨大的厌烦，

因为他发现这是成功的必要条件。

不管我们怎样认为，我们总是大地的造物，就像动植物一样，我们的生命是大地的一部分，我们也从它那儿汲取乳汁。大地生命的节奏是缓慢的。对它来说，秋冬同春夏一样重要，休息同运动一样重要。儿童比成人更应该同大地生命的起伏节奏保持某种联系。

我见过一个两岁的孩子，他一直生活在伦敦，有一回他第一次被带到绿意葱茏的乡村去散步。这时正是冬季，一切都是湿漉漉的，道路泥泞难行。在成人看来，这一切并没有什么引人注目的，但是这孩子的眼里却闪现出惊喜的神采，他在潮湿的土地上跪了下去，把脸埋在青草里，嘴里发出欢快的呼呀叫声。他所体验的欢乐是原始的、素朴的和巨大的。这种得到满足的机体需要是如此强烈，以至于可以说这种需要得不到满足的人，其精神很少是健全的。有许多种快乐，它本身和大地的生命没有联系。例如说赌博吧。这类快乐一旦终止，人就会感到无聊和不满，渴望着什么，却又不知道自己究竟要什么。这种快乐带给我们的感受是不能叫做幸福的。另一方面，那些把我们与大地的生命紧紧连在一起的快乐里，则有着能使人得到极大满足的东西，这种东西即使停止了，它们带来的幸福仍然长驻不去，尽管比起那些更易使人兴奋的放荡胡闹来，它的强烈程度要低些。这中间的差别，在我看来，存在于从最简单的职业到文明程度最高的职业的全部范围内。

爱情是一种使我们整个的存在得以复苏新生、光彩焕发的体验，恰像植物久旱逢甘霖一样。没有爱情的性交，全然没有这种体验。

幸福的生活在很大程度上肯定是一种平静安逸的生活，因为只有平静的环境里，真正的快乐才能得以存在。

单纯体力上的疲劳，假使它并未过度的话，倒往往会成为幸福的原因之一。它使人睡眠充足、胃口大开，倍增假日里可能有的玩乐游戏的劲头。然而一旦它过度的话，它就会变成一种极大的危害。

体力劳动，一旦超过了某一限度，便会对人造成残酷的折磨，而且常常使得生活本身变得不堪忍受。然而，在现代世界的一些最发达的地区，由于工业生产劳动条件的改善，体力疲劳已大大减轻。在这些地区，神经疲劳却变成了最严重的问题。这种疲劳，令人惊讶的是，最常见于那些富裕阶层，比起那些商人和脑力劳动来说，雇佣工人身上要少见得多。

21、《幸福之路》的笔记-第30页

神经疲劳的最为糟糕的特征之一，就是它是人和外部世界之间的一道障碍。可以说，它使人得到的印象模糊不清，悄无声息。这个人不再去注意周围的人，除非被某些小骗术和怪腐习气所激怒。从食物中或者从阳光中，他得不到任何乐趣，但却倾向于对少数几件事物表示强烈关注，而对其他一切视若无睹。这

一个家庭里如果有几个孩子，做父母的就必须对每个孩子都绝对公平、始终一贯。

一个有才华的人，在伦敦、纽约一类的大城市中，一般都能找到一群志趣相投的人，在那里他不必故作虚伪约束自己。

只要有可能，那些发现自己与周围环境不相适应的年轻人，在选择自己的职业时，应该努力选择一种能给他们寻找志同道合的伙伴提供机会的工作，哪怕这种选择会给自己的收入带来很大的损失。

无论老人还是青年，一旦他们到了不惑理智之年，都有权作出自己的选择。

现代人根据自己的兴趣喜好，而不仅仅根据地理位置来选择朋友的可能性越来越大。幸福，随着志趣。见解方面相同的人们的交往，已经增进了不少。

幸福的本质在于，我们的生活方式是出于自己心底的冲动。幸福的秘诀在于：使你的兴趣尽量广泛，使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善，而不是敌视。一个人的兴趣越广泛，他拥有的快乐机会就越多，而受命运之神操纵的可能性也就越小，因为即使失去了某一种兴趣，他仍然可以转向另一种。生命是短暂的，我们不可能事事都感兴趣，但对尽可能多的事物感兴趣总是一极好事，这些事物能令我们的岁月变得充实圆满。

想事先知道一个人将会对什么感兴趣是绝对不可能的，不过大多教人都能对这件事或那件事怀有浓厚的兴趣，一旦这种兴趣被引发出来，那么他们的生活就会从单调、沉闷中解脱出来。

工作的乐趣对所有具备特殊才能的人都是敞开的，只要他能够从自己的技能的适用中获得满足，而不

是要求全世界的赞誉就行。

由于事件只有通过我们对它们发生兴趣才有可能成为我们的经验，因此心灵必须自己为自己获取材料；如果事件不能激发我们的兴趣，我们便不会去利用它们。因而一个注意力向内的人会觉得一切都不值得他去关注，一个注意力向外的人，在他偶然审视自己的灵魂时，则会发现那些极其丰有趣的各类成份被解析和重组成了美妙的，富有教益的形式。一个人，只要对其中的一种感兴趣，就比不感兴趣的人更好地适应了这个世界。

在各种不同的情况下，对生活充满了热情的人比那些没有热情的人更加优越。

每一个获得了某种特殊技能的人，往往乐于运用这种技能，直到它变得不再特殊或者他不再能提高它。

只要习得的技术能不断地变化或不断地得到完善，一切技术性的工作都会是令人愉快的。

如果一个人除了工作之外还有多种兴趣，那么要想在应该忘记工作的时候忘记它，并不是一件难事；除了具有重要的放松功能外，所有的非个人兴趣还具有其它多种用处。首先，它有助于人保持一定的比例感。一个人很容易全身心地投入到自己的事业上、自己的社交圈中，或者自己的一种工作上去，凡是具备伟大灵魂的人，其心胸都是开阔的，能让宇宙间八面来风自由吹入。在人类受到的限制范围内，他将尽可能本真地认识自己。生命和世界；在意识到人类生命的短暂易逝和微不足道的同时，他意识到已知的宇宙所具有的一切价值都凝聚在个人的心中。而且他知道，心灵反映出整个世界的人，在某种意义上，和世界一样伟大。

一个富于活力与热情的人，一定能通过一次次新的兴趣，通过一种并不把世界看得过于狭小，以至于使人难逃厄运的世界观，战胜所有的不幸。

一个追求幸福的人，应该在生活赖以建立的主要兴趣之外，明智地拥有一系列附加性的兴趣。

一个人要想成为幸福的人，就必须找到一些方法来对付这人人都会碰上的诸多不幸。

在外界环境不是绝对地多灾多难的地方，只要一个人的热情和兴趣向外而不是向内发展，他就应该能够获得幸福。

在教育中或在调整自我以适应环境的企图中，我们的努力方向应该是，极力避免自私自利的欲望，尽量获得那些阻止我们的思想永远专注于自我的情感和兴趣。

每天你至少得承认一个令你痛苦的真理，你会发现这与童子军的日课一样有益。这种练习，如果能持续几年，最终必定能使你坦然地面对事实。

22、《幸福之路》的笔记-第10页

自尊唯有通过客观兴趣所引导的卓有成效的活动才能获得

23、《幸福之路》的笔记-第13页

像世界史上许多别的时代一样，现在人们普遍认为我们当中的智者都已看破前代的各种热枕，知道世上并无值得为之执着的東西。持有这种观点的人确实是不快乐的，但他们却以此为自豪，因为他们把不快归咎于宇宙的本质，并且将其视为明达之士唯一合理的态度。他们对于不快所感到的自豪使得那些较为单纯的人怀疑起这种不快的真实性：他们认为以苦为乐的人其实并不苦。这种看法未免太简单了；毫无疑问，那些不快乐者所具有的优越感和明察感会产生些微的快乐，但是这并不足以补偿简单快感的损失。感到空虚是由于自然需要太容易满足的缘故。人和其他动物一样，宜为生存作一定量的斗争，当人类凭借大宗财富即能毫不费力地满足自己的一切欲望时，快乐的要素便会因此而消失。如果一个人总是轻易得到他十分向往的东西，他便会断言愿望的实现并不带来快乐。如果他具有哲学家的气质，他便会断言人生在本质上是不幸的，因为一切欲望都能实现的人依然烦恼。但他却忘记了缺少你所向往的某些东西乃是快乐必不可少的要素。那就让自己所向往的东西更遥不可及一点儿，在物质上的欲望得到完全满足的情况下。

感谢上帝，连他最平庸的造物，也以具有两副嘴脸而自豪，一副用来对付世界，一副用来对他所爱恋的女人！

——罗伯特勃良宁话倒是说的很漂亮，但未免肤浅。

对于那些因觉得世界上无事可做而彷徨的杰出青年，我要说：“放弃写作，尽量不要动笔。走向社会

，去做海盗，去做婆罗洲的国王，去做苏俄的劳动者；去过一种生活，让你的全部精力几乎都用来满足基本的生理需要。”我并不想把这种行动纲领推荐给每个人，而仅推荐给那些患上克鲁奇先生所诊断的疾病的人。我相信，过上几年这样的生活之后，那些前知识分子将会发现自己再也按捺不住写作的冲动，这时他的作品一定不会让他感到空虚。真的是大师，金子一般的建议。

24、《幸福之路》的笔记-第5页

25、《幸福之路》的笔记-第1页

序 言

本书不为专家而写，也不为那些把现实问题仅当作闲谈之资的人而写，在以下篇章中找不到深奥的哲学原理，也找不到艰涩的博学深思。我的目的仅仅在于，通过但愿是普普通通的东西的感悟将一些议论收集于此。所有我主张并提供给读者的小窍门是通过我的阅历和观察得到的，每当我照此而行，它们就能增进我的幸福。基于这个理由，我斗胆希望那些遭受不幸而并未享受幸福的众多男女能够诊断出自己的症状并找出摆脱的方法。我相信，通过我在本书中作出的努力，许多不中的人将会变得幸福甜蜜。

第一章 什么使人不幸

这种不幸的根源，一部分在于社会制度，一部分在于个人的心理素质——当然，后者本身在很大程度上就是前者的产物。我以前曾有著述，讨论如何为促进人的幸福而对社会制度进行改造，因而在本书中我不准备讨论战争、经济剥削、恐吓教育的废除等问题。

我们文明时代的非常重要的任务之一，就是寻求一种没有战争的社会制度；然而人类如此不幸，以至于相互杀戮比持久地享受生活的阳光显得更为诱人。在这种情况下，再美好的制度也是难以实现的。假如机器化大生产是为了增进那些有最大需要的人们的利益的，那么防止永久的贫困就是必要的；但是如果连富人们都是不幸的，使所有的人变富又有什么意义呢？

这种不幸在很大程度上是由于对世界的错误看法、错误的伦理观、错误的生活习惯所引起的。其结果导致了对那些可能获得的事物的天然热情和追求欲望的丧失，而这些事物，乃是所有幸福——不管是人类的还是动物的——所最终依赖的东西。

青春时代，我厌恶生活，一度徘徊于自杀的边缘；而我之所以终于抑制了自尽的念头，只是因为想多学些数学。现在，相反地，我热爱生活；几乎可以这么说，随着岁月的流逝，我对生活更加热爱了。这一方面是由于我已经发现了我最想得到的东西，而且慢慢地得到了其中的一大部分。另一方面，则是由于成功地放弃了某些向往的目标——例如关于事物的不容置疑的知识的获得——因为实际上不可能得到它们。但是，幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。每一种外在的兴趣都会激起某种活动，只要这种兴趣仍旧存在，这种活动便能完全防止人的厌倦及无聊意识的产生。相反地，对自我的兴趣，不可能导致进取性的活动。这反倒有可能促使一个人去记日记，从事心理分析，或者成为一个僧侣。然而，只有在修道院的生活常规使得僧侣忘却了自己的灵魂之后，他才会变得幸福。对于那些自我专注过于严重，用其它的方法治疗均无效果的不幸的人来说，通向幸福的唯一的道路就是外在修养。

自我专注有多种形式。在我们看来，有三种最普通的类型：罪人、自恋者和夸大狂。

我说“罪人”时，并不是指犯了罪过的人。我指的是那种精神专注于犯罪意识的、有负罪感的人。使他们误入歧途的，是对不可及的目标的追求以及童年时代受到的荒谬的伦理准则的灌输和教诲。

自恋，在某种意义上，是习惯化了的负罪感的对立面。某种程度的自恋是正常的，人们也不必为之哀叹；然而一旦这种自恋发展过头了，它就会变成一种恶习。一个只对自己感兴趣的人是不值得称道的，人们不会如他所自认为的那样去看待他。因此，如果一个人对这世界唯一所关心的只是这个世界应该对他表示崇敬，那么他往往不大可能达到这个目标。就算他达到了这个目标，他仍然不能获得完全的幸福，因为人类的本能永远不会完全地以自我为中心，自恋者只不过是对自己加以人为的限制，正

如一个为负罪感所压抑的人一样。虚荣心的根源就在于自信心的缺乏，疗法则在于培养自尊。但是这只有通过客观事物的兴趣，激发起一连串的成功行动才能达到。

夸大狂与自恋者的区别在于，他希望自己声威显赫而不是可爱迷人，希望自己被人畏惧而不是被人迷恋。属于这一类型的有疯子和多数历史上的伟人。由于没有人是全能的，一个被权力欲所彻底攫住的人，迟早总会碰到那些无法逾越的障碍。政治意识的压抑和心理分析意识中的压抑是密切相关的。不管以何种明显的方式，也不管在什么地方，只要出现了心理分析上的压抑，就不可能再有真正的幸福可言。权力，当它被保持在适当的限度以内时，也许会极大地增进幸福；然而，如果把它当作生活的唯一目的，它就会给人的外部世界或者内心世界带来巨大的灾难。

很显然，不幸的心理上的原因是多种多样的。但是它们都有某些共同点。典型的不幸福的人是这样一些人，他们在青年时期被剥夺了一些正常的满足，于是便把这种满足看得比任何一种其他方面的满足更为重要，一生只朝着这一方面苦心寻求；他仅仅对成功、而不是对那些与此相关的活动本身，给予足够多的、不恰当的重视。

第二章 拜伦式的不幸

无论出于何种理由，理性都不会将禁令加诸幸福；不仅如此，我还坚信，那些真心诚意地把自己的哀怨归之于自己对宇宙的看法的人，是本末倒置了。事实是，他们之所以不幸，是出于一些他们并不了解的原因，而这种不幸便使得他们去思索自己生活于其中的世界里那些惹人不开的方面。

拜伦说：这世界给予的乐趣没有一个像它带走的一般快活，当早年思绪的光芒在情感的隐隐褪色中渐渐淹没。

悲观主义者在回顾了生活的乐趣之后都得出了忧伤抑郁的结论。

人类同其他动物一样，对一定量的生存竞争较为适应，而在占有巨大的财富却不需付出任何努力时，在他的一切奇怪念头极易得到实现时，单是生活中这一努力的缺失就使他失去了幸福的一个根本要素。一个很容易得到自己想要的东西的人往往会认为，愿望的满足并不能带来幸福。如果他有点哲学思辩的气质，他便会得出结论：人生的本质就是不幸，因为拥有了自己所要的一切的人并不幸福。他忘记了，需求对象的残缺不全，正是幸福的必不可少的条件之一。

只注视着未来，认为今天的全部意义只在于它将产生的结果，这是一种有害的习惯。没有局部性的价值，也就没有所谓整体性的价值。生活不应被看作这样一种情节剧，剧中的男女主角经历难以想像的不幸之后，最终以圆满的结局作为补偿。我活着有我的活法，儿子继承了我，他有他的活法，他的儿子又继承了他。这一切又有什么悲剧可言？相反，如果我永生不死，那么生活的乐趣必定最终会失去吸引力。代代相继，生活将永远焕发青春活力。我在生命之火前烘暖了双手；火焰渐渐熄灭，于是我准备离去。这种态度与对死亡的愤接态度一样，是很合乎理性的。

我们已经习惯了一个没有上帝的世界，但却没有习惯于一个无爱情的世界。

某些人走向愤世嫉俗的原因是，旧观念对无意识的压抑统治，以及理智的伦理道德的缺失，而今天人们正是据此来调节自己的行为。解决的办法不在于对过去的哀悼、怀念，而在于以一种勇敢的态度去接受现代世界的现状，下定决心，把各个阴暗角落里的、已为人所摒弃的迷信思想铲除干净。

爱情之所以引人重视，首先在于——这一点虽然并不是爱情的最大价值，但却为其他一切价值所必需——它本身是快乐的源泉。

有些人把权力当作生活的目的，有些人则把个人享乐当作生活的目的。在一定的意义上，所有这些都是独身主义哲学，即提倡每一个单独的个人通过自己便可达到善的境界，而不一定需要或大或小的群体的努力。在我看来，所有这些观点，不管是在道德理论方面，还是在人的本能的积极表现方面，都是不对的。人的生存有赖于合作，况且大自然赋予了人——虽然尚有不足之处——这种本能器官，通过它，合作所需要的友谊才能产生。爱情是导致合作的首要的和最为普通的形式；那种曾经用心体验过爱情的人，是不会满足于这种哲学的，即主张勿需所爱的人的合作也能达到最高的善的境界的哲学。在这一方面，父母情感甚至更为强烈，但父母情感至多不过是父母之间的爱情结晶。我不谎称最高形式的爱情是普遍的，但我可以肯定，最高形式的爱所揭示的价值一定还未为人知晓，怀疑论也并未触及这一价值，虽然那些怀疑论者无此能力，但他们却错误地把自己的无能归之于怀疑主义。

文人小圈子与社会生活之间没有重要的接触，而人的情感要想有一种严肃的深度，要使悲剧情感和真正的幸福感得以产生的话，这种接触是必不可少的。

第三章 竞争

人们平常说的生存竞争，实际上是追求成功的竞争。他们在竞争中感到可怕的，不是第二天早晨起来能否吃到早饭，而是他们将不能战胜自己的对手。这些人的工作日就像是一场百米赛跑，但是这场赛跑的唯一目标却是坟墓。

我希望从金钱中得到安逸快活的闲暇时光。但是典型的现代人，他们希望得到的则是再多的用以炫耀自己的金钱，以便胜过同自己地位一般的人们。

人们过分地强调竞争的成功，以至于把它变成幸福的主要源泉。我不否认，成功意识更容易使人热爱生活。比方说，一个在整个青年时期一直默默无闻的画家，一旦他的才华得到公认，他多半会变得快乐幸福起来。我也不否认，在一定的意义上，金钱能大大地助于增进幸福；而一旦超出这种意义，事情就不一样了。总之，我坚信，成功只能是幸福的构成因素之一，如果不惜以牺牲所有其他一切因素以得到它，那么这个代价实在是太昂贵了。

他变得越来越富，因而挣钱也越来越容易，最后，一天里只要花五分钟，他挣的钱就多得叫他都不知如何去花了。于是这可怜虫反而因为自己的成功无所适从。只要成功本身被当作生活的唯一目的，其结果必然如此。除非一个人懂得获得成功如何去应付它，否则，成功的获得必然使他成为厌烦的猎获品。

心理的竞争习惯很容易侵入本来不属于它的领域。以读书为例。读一本书，往往出于两种动机：一、因为你欣赏它；二、因为你可以借此炫耀一番。

现代生活中对于竞争的过分强调，同文明准则的普遍堕落是有关的。所有高雅的娱乐都被抛弃了。春天里，几个美国学生带我到他们的校园边上的树林里散步，那里鲜花灿烂，可是我的向导中没有一个人能叫出哪一种是其中一种花的名称。这样的知识有什么用？它又不能给任何人带来收入。

问题并不仅仅在于个人方面，个人在他孤立的情况下也不能防止它。问题在于为人们普遍接受的生活哲学，按照这种哲学的看法，生活就是一种奋斗，一场斗争，在这场斗争中，荣誉属于胜利者。这种观点导致了对意志力培养的过分强调，而这是以牺牲各种感觉和才智为代价的。

把竞争看作生活中的主要事情，这种观点太残酷、太顽固，使人的肌肉太紧张，使人的意志太集中，以至于如果将它当作人生的基础的话，连一二代人都难以延续。治疗之方无他，就是承认在一种平衡的生活中，理智的、安适的快乐享受是必要的。

第四章 厌烦与兴奋

厌烦是一种受到挫折的欲望，这种欲望的对象不一定是令人快乐的，但肯定是那些使得厌烦的牺牲者知道这一天不同于另一天的事情。一言以蔽之，厌烦的对立面，不是快乐，而是兴奋。

那些必须靠挣钱才能养活自己的人，只好在工作中忍受厌烦的折磨，那些有足够的钱可以不工作的人，便把完全摆脱厌烦的生活当作自己的理想。这是一种高尚的理想，我决无低毁之意。不过我担心，这种理想，与其他的理想一样，比起理想主义的想像来，是一种更难获得的东西。与欢快的前一天晚上相比，早晨总是令人厌烦的。人会有中年，甚至晚年。20岁时人们以为30岁生命将会结束。我已经58了，不可能再持这种观点。把人的生命当作货币资本来花费也许是不明智的。战争、屠杀以及迫害等，都是企图摆脱厌烦的一些方式，甚至与邻居吵一架也比无所事事要强。所以说，对于道德家来说，厌烦是一个极端重要的问题，因为人类的恶行中，至少有一半是由于对厌烦的恐惧引起的。

一定的兴奋对身心是有益的，但是，同一切事物一样，问题在数量上。数量太少会引起人强烈的渴望，数量太多则使人疲惫不堪。

康德据说在他的一生中，从来没有到过何尼斯堡以外十英里的地方。达尔文，在地周游世界以后，全部的余生都在他自己家里度过。马克思，掀起了几次革命之后，则决定在不列颠博物馆里消磨掉他的余生。总之，可以发现，平静的生活是伟人的特征之一，他们的快乐，在旁观者看来，不是那种令人兴奋的快乐。没有坚持不懈的劳动，任何伟大的成就都是不可能的；这种劳动如此令人全神贯注，如此艰辛，以至于使人不再有精力去参加那些更紧张刺激的娱乐活动，除了加入到假日里恢复体力消除疲劳的娱乐活动，如攀登阿尔卑斯山之外。

唯有寂寞才能使人有所创造。我当然不是说寂寞生活本身有什么好处，我的意思是说，只有伴以一定

程度的寂寞，某些美好的东西才有可能被人获得。

幸福的生活在很大程度上肯定是一种平静安逸的生活，因为只有在平静的环境里，真正的快乐才能得以存在。

第五章 疲劳

单纯体力上的疲劳，假使它并未过度的话，倒往往会成为幸福的原因之一。它使人睡眠充足、胃口大开，倍增假日里可能有的玩乐游戏的劲头。然而一旦它过度的话，它就会变成一种极大的危害。

不管是出于自愿，还是出于选择或需要，大多数现代人过的都是这种神经高度紧张的生活，这种生活如此使人困乏，以至于没有酒精的刺激。他们就不能享受生活的乐趣。

大多数人对自我的思想缺乏控制能力——我的意思是说，面对那些自己一时不能采取有效措施的问题，他们往往不能阻止自己去想它们。深夜里，男人们上床睡觉，在他们本应该去好好恢复体力以便应付明天的问题时，却依然在床上翻来覆去、苦思冥想，为工作上的事情操心虚神。实际上，他们这时对这些问题是无能为力的，他们这样地苦思冥想，并不是找出一个明天可行的方案来，而只不过是一种半精神错乱的状态所致。这种状态正是失眠症所伴有的思维紊乱。聪明的人只是在有某种明确的目标时才会去考虑那些问题，平时则考虑别的事情，甚或，如果是晚间，他们就干脆什么也不去想。在对大脑的思维进行系统的训练以后，人就能获得更多的幸福，又能提高解决问题的效率，而不是不适当地、无间歇地去思考。在要作出一个困难而又劳人心神的决定时，一旦有关的数据信息收集齐全，就应该马上加以最充分的考虑并作出决定；一旦决定作出，除非有新的事实和证据，不要去随便加以修正，没有什么比犹豫不决更使人劳心费神，更无成效了。

通过认识到那些引起焦虑的事物的非重要性可以消除大部分忧虑。一生中我曾经作过多次演讲，开始时，每一位听众都使我恐惧万分，神经是如此紧张，以至于我讲得极不成功。我非常害怕这种情景，以至于常常在演讲之前，恨不得自己的腿被跌断。演讲结束后，往往因过度紧张而感到精疲力尽。后来，我渐渐地教会了自己。不管说得成功与否，都没什么大的关系，事情无论怎样糟糕，地球依然在运转。后来我发现，我对演讲的成功与否担心越少，演说得越好，神经的紧张随之渐渐减少到零了。许多种神经疲劳可以用这种方法来治疗。我们的行为并不如我们认为的那样重要，成功或失败归根结底关系不大。

个人的自我并不是整个世界的最大的一部分。一个能够自我超越于自己的思想和希望的人，也能够日常生活的困境中为自己找到安静闲适之地，而这对彻底的利己主义者来说是不可能的。

我个人认为，如果给有意识的思维注入足够多的活力和强度，它就能深入到无意识之中去。大多数的无意识的东西是由本来高度情绪化的有意识思维组成的，只不过现在它们被深埋下去了。这种深埋过程有可能有目的地加以实现，这样我们就可以利用无意识思维做许多事情。例如，我发现，如果我不得不去写作某一较为困难的题目，最好的办法是，在几个小时或几天里，集中注意力——我所能达到的最集中的注意力——予以认真思考，在这段时间结束时，即发出指令，比方说，要求这一工作转到地下进行。过了几个月后，我有意识地回到这个题目，发现这一工作已经完成。在我发现这种方法以前，我习惯于在以后的几个月内，由于工作没有进展而忧虑不止，但是我并没有因为忧虑担心而使问题得以解决，反而将这几个月的时间浪费了。现在呢，我就可以利用这段时间从事其他工作了。

第六章 嫉妒

忌妒是一种最不幸的情绪。不仅忌妒者希望别人不幸，只要不受惩罚，他就会付之行动，而且他自己也因忌妒而遭受不幸。他不是从自己的所有物中引出快乐，而是从别人的所有物中引出痛苦。

一旦走入社会，他就去寻找那些以自己作为牺牲对象的不公正现象，只要这类现象一发生，他就立即觉察出来；如果没有发生，他也会想像出它们的存在来。这种人必然是不幸福的

比较性思维习惯是一个致命的弱点。当任何快乐的事情发生时，都应该去尽情地享受，不要停下来想：同别人可能会碰到的事情比较起来，自己的事情并不怎么叫人快乐。

对于聪明人来说，他绝不会因为别人拥有自己没有的东西，就停止享受自己已有的东西。事实上，忌妒是一种缺陷，部分是道德上的，部分是智力上的，它永远看不见事物本身，而只看见事物之间的关

系。

现代文明造就的人的灵魂更倾向于仇恨而不是友善。因为他感到不满，所以趋向于仇恨；因为他常常地，甚或无意识地感到自己失去了人生的意义，所以他感到不是自己、而是别人，得到了大自然给予人的欢快幸福。现在人在生活中享受到的快乐，在总体上肯定要比原始社会时多得多，但对可能快乐的追求也就更为强烈。

要在这绝望之中寻觅出一条正确的道路，文明人必须象开阔自己的视野一样，开阔自己的心胸。他必须学会超越自我，并因而获得普遍的自由。

第七章 负罪感

良心就是指担心被发现的恐惧。

在他们的罪行很难被人发现时，会把它忘掉，但是在这些罪行被发现、或者极有可能被人发现时，他们希望自己仍然保有品行的高贵，这时，他们就会感到自己罪恶的严重性。与这种想活密切相连的是担心自己被逐出群体的恐惧。

婴儿期的道德教育大多缺乏理性基础，因而很难适用于普通人的普通行为。

在一个人心力充沛的时候，运用自己的全部理智而得到的那些信仰，应该成为他任何时候都不加以拒绝的准绳。不管在什么时候，在你开始对某一行为感到后悔，而你的理智又告诉你它并不是邪恶的时候，你就应该反思一下产生这些后悔感的起因，使自己明白这一切为什么是荒唐的。

不要满足于理性时刻与非理性时刻的交替作用。认真审查非理性意识，决不屈服于它，决不让它左右你自己。无论何时，在它将愚昧的思想或感情注入你的意识层次时，就把这一切彻底排开，审视并拒绝它。不要让自己一半被理智，一半被儿时的愚昧所制约，结果使自己变成一个左右摇摆不定的生物。

在负罪感中有那么一种卑鄙的、缺乏自尊的成分。通过放弃自己的尊严是不可能使人走上正确的道路的。理性的人会把自已的不良行为同别人的不良行为一样对待，看作一定环境下的行为后果。这些不良行为可以通过两种方法来加以避免，一是充分认识到这种行为的不良性，二是在可能的条件下，避开引起这类行为的环境条件。

实际上，负罪感是一种十分无益的情感，而远远不是美好生活的一种成因。它使人不幸，造成人们的自卑感。

有一种观点认为，理性，如果任其自由地活动，就会扼杀一切深层次的情感。在我看来，这种观点主要是由于对理性在生活中的作用的完全错误的认识引起的。激发情感并不是理性的任务，尽管它的部分作用可能是去发现某些足以防止给人的幸福造成妨碍的情感产生的方法。找出最大限度地减少仇恨感和忌妒心的方法，无疑是理性心理学的任务之一。但是如果认为在减少这些情感的同时，也减少了理性并未加以否定的这些情感的力量，那时错误的。对于热烈的爱情、父母情爱、友谊、仁爱、对科学和艺术的献身精神等，理性是决不会加以压制减弱的。理性的人会很乐意自己具有以上任何一种，或是所有这些情感，而决不会去削弱这些情感的力量，因为所有这些情感都是美好生活的一部分，是既给自己又给他人带来幸福的美好生活的一部分。在这类情感中，完全没有非理性的因素，而许多非理性的人所具有的情感则是最脆弱的。从来不需要担心，一个人会因为自己变得充满了理性而使自己的生活变得单调烦闷、枯燥无味。恰恰相反，由于理性主要是由内在的和谐构成的，因而有理性的人，在观察世界、运用自己的力量达到外部目标时，比起那些一直饱受内心冲突、良心折磨的人来，要自由得多了。没有什么比把自己禁锢封闭起来更使人呆板迟钝了，也没有什么比把自己的注意力和能量转向外部世界，更能使人兴高采烈了。

第八章 虐待狂

希望保护自己以免遭受想像中的迫害者的伤害的愿望，常常使得他们采取一些暴力行为，因而这些人必须受到自由人的限制。

第九章 舆论恐惧症

除非人们的生活方式以及对世界的看法在总体上被与他们有社会关系的人，尤其是那些与他们共同生活的人所接受，否则就很少有人会生活得幸福。这是现代社会的特色之一。

狗在人害怕时而不是对它表示蔑视时，叫得更凶，也更会咬人，人类社会也同样有这种特点。要是你害怕这个社会，你等于给了别人捕获你的机会，而要是你对它不屑一顾，它就会开始怀疑自己的力量，因而倾向于对你放之任之。

任何一个有钱买得起汽车的人，如果他宁愿徒步走路，或者用这批钱建造一个图书馆，比起他像大人那么去做的来，最终会受到人们更大的尊敬。

我并不主张人们应该有意去做作出什么怪僻行为来，因为这同保守一样是毫无意义的。我只是说，人应该顺乎自然，只要他的自发的兴趣爱好不是反社会的，就应该让他自然地表现出来。

幸福的本质在于，我们的生活方式是出于自己心底的冲动，而不是出于偶然性的兴致以及那些偶然成为我们的邻居、甚至于亲友的愿望。

第十章 幸福是可能的吗

幸福有两种，当然，这中间还有许多层次。我说的这两类，也可以被称作现实的和幻想的，或肉体的和精神的，或情感的和理智的。一类幸福是对所有的人都敞开心胸，另一类幸福则对能读会写的人情有独钟。

教育造成的差异仅仅是快乐的形式不同而已。

别对自己的能力估计过高乃是幸福的源泉之一。那种自我评价偏低的人不断地为自己的成功感到惊奇，反之，那种自我评价过高的人则往往为自己的失败感到惊奇。前一种惊奇是令人高兴的，后一种则令人沮丧。因而明智的做法是既不无端地自负，也不自卑，得连进取。

任何对他人不造成危害的幸福和快乐都应得到珍惜。

对人的友善的关怀是情感的一种形式，但不是那种贪婪的、掠夺的和非得有回报的形式。后者极有可能是幸福的源泉。能够带来幸福的那种形式是：喜爱观察人们，并从其独特的个性中发现乐趣，而不是希望获得控制他们的权力或者使他们对自己极端崇拜。如果一个人抱着这种态度对待他人，那么他便找到了幸福之源，并且成了别人友爱的对象；他与别人的关系，无论密切还是疏远，都会给他的兴趣和感情带来满足；他不会由于别人的忘恩负义而郁郁寡欢，因为他本来就不图回报，也将很少得到这种回报。在另一个人心里感到怒不可遏。暴跳如雷的特性，在他那儿，反而成了乐趣的来源，他平心静气地对待这些特性。别人苦苦奋斗才能获得的成就，在他则是举手之劳，不费吹灰之力。他幸福，所以他将是愉快的伙伴，而这反过来又给他自己增添了许多幸福。但是，这一切必须出自内心，源自诚意，它绝不能产生了源自责任感的自我牺牲的想法。在工作中，它却是糟糕的；人们只希望彼此喜欢，而不想忍耐、顺从。自然而然地、不耗心计地喜欢很多人，也许就是个人幸福的最大源泉。世界广阔无垠，而我们自身的力量却是有限的，如果我们把所有的幸福都局限于自身之内，那么不向生活索取更多的东西就是很困难的，而贪求的结果，一定会使你连应该得到的那一份也落空。一个人，如果能凭藉一些真正的兴趣，例如曲伦特会议 或星辰史等，而忘却自己的烦恼，那么当他漫步回到一个无关个人的世界时，一定会发现自己觅得了平衡与宁静，使他能用最好的方法去对付自己的烦恼，同时得到真正的、哪怕是短暂的幸福。

幸福的秘诀在于：使你的兴趣尽量广泛，使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善，而不是敌视。

第十一章 热情

一个注意力向内的人会觉得一切都不值得他去关注，一个注意力向外的人，在他偶然审视自己的灵魂时，则会发现那些极其丰富、有趣的各类成份被解析和重组成了美妙的，富有教益的形式。

第十二章 爱

缺乏热情的主要原因之一是感到自己不被人爱，相反，觉得自己被人爱的感觉比其它任何东西都更能

提高人的热情。

是接受的爱，而不是给予的爱，才产生了这一安全感——虽然它主要来自于相互的爱。严格说来，不仅爱，而且敬仰也有同样的效果。

只有那种毫无保留的、双方的人格共同升华的性关系，才有着真正的价值。在各种谨小慎微之中，对爱的过分小心或许是真正的幸福的最大敌人。

第十三章 家庭

当一个人只考虑人类天性而不管现实环境时，我想，身为父母显然在心理上能够享受到生活必须赋予的最伟大和最持久的幸福。

现代人要获得身为父母的快乐，必须深深地感到上述那种对孩子的尊重，因为只有这样，父母才不会由于权力欲受到压抑而反生愤怒，”也不会为孩子获得了自由独立而大失所望。具有这种态度的父母，他们所得到的快乐，比起专制的父母在其权力鼎盛时期所得到的来，要多得多。因为经过了温柔的洗礼，这种爱清除了一切专制的倾向，它能给人一种更美妙、更亲切、更能神奇地将日常生活的粗俗点化成纯金式的欢乐，而一个想在这摇摇晃晃的世界上竭力维持其地位的人，却不可能得到这种快乐。

第十四章 工作

工作应该被看作是幸福的源泉，还是不幸的源泉，尚是一个不能确定的问题。确实有很多工作是非常单调沉闷的，工作太重也总是令人痛苦的。然而，在我看来，假使工作在数量上并不过多的话，即使是单调的工作对于大多数人来说也比无所事事要好。

使工作变得有趣的因素主要有两个：一是技能的运用，二是建设性。

第十五章 非个人兴趣

抑郁、疲劳、神经紧张的原因之一是，不能对与自己生活无关的东西产生兴趣。

首先，一个人应该有一幅与自己的必要活动相一致的真实的世界图景。人主在世，时日不长，在这生命的短暂年代里，一个人需要对这个奇特的星球及其在宇宙中的位置，了解一切他应该知道的东西。一个人一旦懂得了——不管多么短暂，多么简略——使灵魂变得伟大的东西之后，如果仍然卑鄙偏狭，自私自利，仍然为渺小的不幸所困扰，仍然惧怕命运的安排，那他决不会是幸福的。凡是具备伟大灵魂的人，其心胸都是开阔的，能让宇宙间八面来风自由吹入。在人类受到的限制范围内，他将尽可能本真地认识自己。生命和世界；在意识到人类生命的短暂易逝和微不足道的同时，他意识到已知的宇宙所具有的一切价值都凝聚在个人的心中。而且他知道，心灵反映出整个世界的人，在某种意义上，和世界一样伟大。一旦摆脱了任凭命运操纵的恐惧感，他就可以体验到某种深沉的快乐，在经历外部生活的一切沧桑之后，在灵魂深处，他仍然是个幸福的人。

基于以上种种原因，一个追求幸福的人，应该在生活赖以建立的主要兴趣之外，明智地拥有一系列附加性的兴趣。

第十六章 努力与放弃

必须保持中庸之道的原因之一，乃是考虑到保持努力与放弃的平衡的需要。两者都有极端的提倡者。提倡放弃说的是一些圣徒和神秘主义者；提倡努力说的是效率专家和强壮的基督徒。这两个对立的学派各有部分真理，然而并不是全部真理。

第十七章 幸福的人

恐惧、妒忌、负罪感、自传和孤芳自赏。在这些情感中，我们的欲望都集中在自己身上，对外界没有真正的兴趣，仅仅担心它在某方面会伤害我们或不能满足我们的自我需要。人们极不情愿承认事实，急切地想躲进暖和的谎言长袍里，主要原因当然是恐惧感。然而现实的荆棘撕破了长袍，寒冷刺骨的风从撕开处长驱直入，这时已经习惯了温暖舒适的人，比一个从一开始就很苦磨练自己的人，要遭受

《幸福之路》

更多的痛苦。况且，那些自欺者往往心里也知道他们在欺骗自己，他们整天恐惧多疑，生怕某些不利的事情会迫使他们艰难地面对现实。

一个幸福的人，以客观的态度安身立命，他具有自由的爱和广泛的兴趣，凭着这些爱和兴趣，同时凭着它们使他成为他人的爱和兴趣的对象，他获得了幸福。能成为被爱的对象，固然是幸福的一大源泉，然而索取爱的人并不就真的能够得到爱。广义说来，得到爱的人正是给予爱的人。

只有真正让你感兴趣的东西才会对你有益，不过，一旦你学会了不再以自我为中心时，真正客观的兴趣就会产生，对此你完全可以相信。

道德家往往——当然并非总是——重视行为，而轻视心理状态。其实，不同行为的效果之所以存在着巨大的差别，乃是因为行为者当时的心理状态不同。如果你看见一个孩子即将被淹死，但你凭着救援的直接冲动去救他，那么等你从水中出来时，你的道德并没有受到半点损害。然而如果你对自己说：“去救援一个无助的人是美德的一部分，我想做一个有美德的人，所以我必须去救这个孩子。”在这种情况下，事后的你比事前的你，只能是更坏。在这个极端的例子里能够适用的东西，同样适用于许多其它较不明显的事情。

所有的不幸都基于某种分裂或不和谐：意识和无意识之间的不和谐，导致自我的分裂；由于自我和社会的连结要靠客观兴趣和爱的力量，一旦缺乏这种力量，又会导致自我和社会的不和谐。一个人，如果他是幸福的，就决不会遭受这两种分裂所带来的痛苦；他的人格既不分裂来对抗自我，也不分裂来排斥世界。这样的人觉得自己是宇宙的公民，自由地享受着它给予的壮丽景象和快乐的时光；他不被死亡的念头所困扰，因为他感到他与后继者之间并不存在真正的鸿沟。

将自我完全自然地融化于生命之流中去吧，美妙无穷的幸福在向你招手！

26、《幸福之路》的笔记-第10页

以牺牲人性中其他一切成分为代价来培植一个成分，或者将整个世界视为炫耀一个人的自我的原料，决不会得到最终的满足。“自大狂”，无论是病态的或名义上健全的，通常是过度屈辱的产物。既然没有人是全能的，那种完全受制于权力欲的人生迟早要遇到无法排除的障碍。惟有通过某种形式的疯狂，才能避免自己意识到这一点。

27、《幸福之路》的笔记-第7页

对那些过于自我专注以至无可救药者，外部的戒律是通往快乐的唯一途径。

28、《幸福之路》的笔记-第4页

1、随着岁月的流逝，我对生活更加热爱了。这一方面是由于我已经发现了我最想得到的东西，而且慢慢地得到了其中的一大部分。另一方面，则是由于成功地放弃了某些向往的目标。

2、但是，幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。

3、如果一个人对这世界唯一所关心的只是这个世界应该对他表示崇敬，那么他往往不大可能达到这个目标。就算他达到了这个目标，他仍然不能获得完全的幸福，因为人类的本能永远不会完全地以自我为中心，自恋者只不过是对自己加以人为的限制，正如一个为负罪感所压抑的人一样。原始人可能会为自己是个优秀猎手而自豪，但是他也喜欢狩猎活动本身虚荣心，一旦超过一定的极点，便会由于自身的原因扼杀任何活动所带来的乐趣，并且不可避免地导致倦怠和厌烦。一般情况下，虚荣心的根源就在于自信心的缺乏，疗法则在于培养自尊。但是这只有通过对于客观事物的兴趣，激发起一连串的成功行动才能达到。

4、很显然，不幸的心理上的原因是多种多样的。但是它们都有某些共同点。典型的不幸福的人是那样一些人，他们在青年时期被剥夺了一些正常的满足，于是便把这种满足看得比任何一种其他方面的满足更为重要，一生只朝着这一方面苦心寻求；他仅仅对成功、而不是对那些与此相关的活动本身，

《幸福之路》

给予足够多的、不恰当的重视。

5、一个很容易得到自己想要的东西的人往往会认为，愿望的满足并不能带来幸福。如果他有点哲学思辩的气质，他便会得出结论：人生的本质就是不幸，因为拥有了自己所要的一切的人并不幸福。他忘记了，需求对象的残缺不全，正是幸福的必不可少的条件之一。

6、所以，人们平常说的生存竞争，实际上是追求成功的竞争。他们在竞争中感到可怕的，不是第二天早晨起来能否吃到早饭，而是他们将不能战胜自己的对手。

29、《幸福之路》的笔记-第7页

p7：

少想着自己，尤其是自己的那些毛病；去注意外界的事物和自己喜欢的人。这样可以远离那类源于厌恶自己的苦痛，与外部的链接是通往快了的途径

30、《幸福之路》的笔记-第27页

真正的爱情是不熄的火焰，永远在人们的心灵中燃烧，从不患病，从不死亡，从不冷却，从不偏离它的轨道。

31、《幸福之路》的笔记-第7页

每种对外界的兴趣都会引起某种活动，并且只要那兴趣不减，这种活动便能完全抑制住苦闷。想法，对自己的关注决不会导致任何进步的活动。

32、《幸福之路》的笔记-第3页

现在，相反地，我热爱生活；几乎可以这么说，随着岁月的流逝，我对生活更加热爱了。这一方面是由于我已经发现了我最想得到的东西，而且慢慢地得到了其中的一大部分。另一方面，则是由于成功地放弃了某些向往的目标——例如关于事物的不容置疑的知识的获得——因为实际上不可能得到它们。

但是，幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。像别的受过清教徒教育的人一样，我曾有反省自己的罪过、愚行和缺点的习惯。我常将自己看作——无疑还自以为公正——一个可怜的怪人。渐渐地，我学会了对我自身缺点的漠不关心；懂得了将我的注意力日益集中到外部事物上：世界的状态，知识的各个分支，我所喜爱的个人等等。的确，对外界事物的关心也有可能带来各自的痛苦：这世界可能会陷入战争，某些方面的知识有可能很难获得，朋友们可能会离我而去。然而这种痛苦不会摧毁生活的本质因素。

而那些由于对自我的厌恶产生的痛苦，则往往会给生活的本质方面以灭顶之灾。

33、《幸福之路》的笔记-第11页

典型的不快乐者是年轻时候失去某种正常满足的人，他把这种满足看的比任何其它满足都重要

34、《幸福之路》的笔记-第1页

恩

35、《幸福之路》的笔记-第16页

感到空虚是因为自然需求太容易得到满足

36、《幸福之路》的笔记-第9页

事业上的重大成就，全凭你对事业有关的东西怀有的真正兴趣

37、《幸福之路》的笔记-第5页

如果富人本身也在烦恼，那使每个人都富起来又有何用？

38、《幸福之路》的笔记-第2页

我已提及精神纪律，即在适当的时间思索事情……但这一类的方法不能达到潜意识界或无意识界，而当一桩烦恼是很严重的时候，凡是不能深入到意识之下的方法就决无用处。譬如，我曾发现，倘我要写一篇题目较难的文章，最好的方法，莫如聚精会神——竭尽所能的聚精会神——的把题目思索几小时或几天，然后把工作丢到下意识里去进行。几个月后，我再清楚的意识回到那个题目上去时，我发觉作品已经完成。普通的人性的一切特征中，最不幸的莫如嫉妒；……照理他应该在自己的所有中寻快乐，他反而在别人的所有中找痛苦。一般男女的嫉妒的唯一的治法，是快乐；为难的便是嫉妒本身便是快乐的大阻碍。用“比较”的观念去思想，是一个致人死命的习惯。遇到什么愉快的事情，我们应当充分的享受，切勿停下来去想：比起别人可能遇到的欢娱时我的一份就并不愉快了。……所有这等比较是无意义的，痴愚的；……一个智慧之士决不因旁人有的东西就对自己的所有不感兴趣。嫉妒是一种恶习，……它主要是从来不在事情本身上看事情，而在他们的关系上着眼。……救治这一切的病症，适当之法是培养精神纪律，即不作无益之想。

39、《幸福之路》的笔记-第20页

要写悲剧，作者必须有悲剧的情怀。要有悲剧的情怀，他就必须意识到自己生活于其中的世界，不仅用自己的心灵，还得用自己的生命和激情去体验。

人们平常说的生存竞争，实际上是追求成功的竞争。

人们似乎很少认识到，他们并没有处于一架无法摆脱的机器的支配下，而是处于一架踏车上；他们没有注意到是踏车未能把他们送到一个更高的地方去，所以依然处于原来的位置。当然，我这里所指的实际上是那些获得成功的大商人，他们已经有了相当可观的收入，只要他们愿意，就能依赖这些收入生活下去。但是，在他们看来，这样做是不光彩的，就像面对敌人临阵退却。

试想一下这种人的生活吧。我们假定，他有一套华丽的住宅。一位美丽的妻子以及可爱的孩子们。清晨，当所有的家人尚在梦中，他一觉醒来，急急忙忙地赶往办公室。那儿他的职责就是展示自己作为一个大经理的风度才干；他下颚紧绷，说话明快果断，旨在给除公务员以外的每个人留下一幅精明强干。谨慎持重的印象。他口授信函，和许多要人通话联系，研究市场行情，然后与某位正在或试图与他办交易的人共进午餐。下午，一样的事情继续进行。精疲力尽地回到家里，又赶着换好衣装去赴晚宴。餐桌上，他和另一些同样疲劳的男士还得在女宾面前装作快活高兴的样子，而这些女宾还丝毫没有倦意。谁也说不准还要过几个小时，这个可怜的忙人才能摆脱这种场面。直到最后，他才得以入睡，让绷紧的神经得以松弛几个小时。这些人的工作日就像是一场百米赛跑，但是这场赛跑的唯一目标却是坟墓。那种适合于百米赛跑的全神贯注，在这儿最终达到了极点。他对自己的儿女有什么了解？平时地呆在办公室里，星期天则在高尔夫球场度过。他对妻子了解多少？当他清晨离开她时，她仍在睡梦中，整个晚上，他和妻子出席社交活动，这种场合里是不可能进行亲密交谈的。他在男人中也许没有一个真实可信的朋友，尽管他可能会有许多故作亲密的朋友。春华秋实，他只有在它们对市场带来影响时才有所感觉。他或许足迹遍布许多国家，但眼神中却流露出倦怠之情。对他来说，书籍毫无用处，音乐是故弄玄虚。时光花等，他变得越来越孤独；他的全副心思专注到生意事业上，业余生活变得枯燥无味。在欧洲，我见过一个这种类型的中年美国佬，他正和妻子女儿一起旅行。显然是妻儿

《幸福之路》

们劝这个可怜虫该度个假期了，该让女儿们有个机会来看看欧洲。母亲和女儿们兴奋地围着他，向他指点每一处令人惊奇有趣的景象。这位一家之长呢，则显得疲惫不堪、心绪烦乱。此时此刻还在担心办公室里业务进展如何，棒球场上比赛情况怎样。最后他的一家子女人们全对他失去了希望，认为男人们全是跳力斯人。

成功意识更容易使人热爱生活。比方说，一个在整个青年时期一直默默无闻的画家，一旦他的才华得到公认，他多半会变得快乐幸福起来。我也不否认，在一定的意义上，金钱能大大地助于增进幸福；而一旦超出这种意义，事情就不一样了。总之，成功只能是幸福的构成因素之一，如果不惜以牺牲所有其他一切因素以得到它，那么这个代价实在是太昂贵了。

在18世纪，对文学、绘画和音乐的鉴赏情趣，是“绅士”的标志之一。

除非一个人懂得获得成功如何去应付它，否则，成功的获得必然使他成为厌烦的猎获品。

一般的谈话艺术在十八世纪的法国沙龙里已发展得臻于完善了。这是一门非常精致的艺术，为了某种几乎是转瞬即逝的事物，将人的最高潜能发挥到极致。

我们的现代恐龙正在毁灭自己。在一般情况下，他们每次婚姻，都只生下两个不到的子女。在这一点上，他们从清教徒那地承袭下来的过于狂热的哲学就显得与世界不怎么适应了。那些对生活感到如此缺乏乐趣，以至于不再关心生儿育女的问题的人，是在生物上注定要灭亡的。过不了多久他们就会被更为快活幸福的新一代人所替代。就是承认在一种平衡的生活中，理智的、安适的快乐享受是必要的。

厌烦的本质之一是：把目前状况同别的、更易于被人接受的、顽强地进入到人的想像中的状况相比。

厌烦的另一本质是：人的官能不能长期地陷于繁忙紧张状态。

随着社会地位的提高，对兴奋的追求也变得越来越迫切。那些有条件的人不停地从一处转往另一处，走到哪里，就把兴奋带到哪里；他们狂歌劲舞、开怀畅饮。但是出于某种原因，他们总是期望着在一个新的地方享受更多的快乐。

把人的生命当作货币资本来花费也许是不明智的。

40、《幸福之路》的笔记-第16页

感到空虚是由于自然需要太容易满足的缘故。当人类凭借大宗财富即能毫不费力地满足自己的一切欲望时，快乐的要素便会因此而消失。如果一个人总是轻易得到他十分向往的东西，他便会断言愿望的实现并不带来快乐。如果他具有哲学家的气质，他便会断言人生在本质上是不幸的，因为一切欲望都能实现的人依然烦恼。但他却忘记了缺少你所向往的某些东西乃是快乐必不可少的要素。

41、《幸福之路》的笔记-第23页

世界是不会按照你自己的估价来承认你

42、《幸福之路》的笔记-第1页

幸福

43、《幸福之路》的笔记-第6页

知道自己最想得到什么，然后努力追求，抛弃那些不可能实现的欲望，最后忘记自我，走向幸福的彼岸。

44、《幸福之路》的笔记-第31页

然而商人所说的“人生斗争”，于此根本不是一回事。那是他们随意使用的一个字眼，目的是让某些区区小事显得重要。请问，在他们那个阶层中，他们所认识的人有几个是饿死的？再请问，他们

的朋友破产之后会面临什么情境？众所周知，在物质享受方面，一个破产的商人要比一个从未富裕到配破产的人优越的多。因此，大家所说的人生斗争，实际上是成功的斗争。人们进行这种斗争时所害怕的并非第二天没有早饭吃，而是不能胜过邻人。

45、《幸福之路》的笔记-第14页

我要说服读者相信，无论有何种论据，理性决不会阻碍快乐；不但如此，我且深信，凡真心把自己的哀伤归咎于自己的宇宙观的人，都是犯了本末倒置的错误：其实是他们为了自己尚不清楚的缘故而哀伤，但这种哀伤却诱使他们去强调世上那些令人不快的特点。

46、《幸福之路》的笔记-第1页

我热爱生活；几乎可以这么说，随着岁月的流逝，我对生活更加热爱了。幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。每一种外在的兴趣都会激起某种活动，只要这种兴趣仍旧存在，这种活动便能完全防止人的厌倦及无聊意识的产生。对于那些自我专注过于严重，用其它的方法治疗均无效果的不幸的人来说，通向幸福的唯一的道路就是外在修养。当你战胜了自我专注的毛病，至于以后能有什么样的客观兴趣，那只能是你的天性和外界环境的自然而然的的结果，你就不必为此徒费心神了。

一个只对自己感兴趣的人是不值得称道的，人们不会如他所自认为的那样去看待他。如果一个人对这个世界唯一所关心的只是这个世界应该对他表示崇敬，那么他往往不大可能达到这个目标。就算他达到了这个目标，他仍然不能获得完全的幸福，因为人类的本能永远不会完全地以自我为中心，自恋者只不过是给自己加以人为的限制。

人们需要的并不是自我克制，而是那种外向型的兴趣，后者能产生自发的、不做作的行为——这种行为在一个专注于追求自身修养的人那儿，是只有依靠有意识的自我克制才能做到的。

笔记：外向型的兴趣，能够使得我们与外界的环境更加协调。

一般情况下，虚荣心的根源就在于自信心的缺乏，疗法则在于培养自尊。但是这只有通过对于客观事物的兴趣，激发起一连串的成功行动才能达到。

对权力的爱，就像虚荣心一样，是正常人性的一个强有力的因素，因此是可以接受的；只是在它过度膨胀或是与不充分的现实感相联系时，它才变得令人惋惜。

为了开发人性中的某一部分而以牺牲所有其它部分为代价，或者把整个世界看作是为了个人自我的伟大高贵而创造出来的，这是不可能得到最终的满足的。夸大狂，一般来说，不管是精神错乱的还是精神健全的，往往是由过份羞辱受屈所致。

权力，当它被保持在适当的限度以内时，也许会极大地增进幸福；然而，如果把它当作生活的唯一目的，它就会给人的外部世界或者内心世界带来巨大的灾难。

不幸的心理上的原因是多种多样的。但是它们都有某些共同点。典型的不幸福的人是这样一些人，他们在青年时期被剥夺了一些正常的满足，于是便把这种满足看得比任何一种其他方面的满足更为重要，一生只朝着这一方面苦心寻求；他仅仅对成功、而不是对那些与此相关的活动本身，给予足够多的、不恰当的重视。

聪明的人只要情势许可，是会感到快乐的，如果他发现对宇宙的思考一旦超过了某一极点就会使人痛苦，那么，他就会转而考虑别的问题。

人类同其他动物一样，对一定量的生存竞争较为适应，而在占有巨大的财富却不需付出任何努力时，在他的一切奇怪念头极易得到实现时，单是生活中这一努力的缺失就使他失去了幸福的一个根本要素。

如果河水具有感情的话，它们很可能会像雪莱诗中的云一样，享受着这种冒险性的循环的乐趣。

对待整个世界的唯一可能的态度便是战斗。为什么呢？因为这世界是残酷的，布朗宁会这么回答。

爱情之所以被人称颂，还因为它能给所有最美的事物带来更高的价值，如音乐、高山日出、皓月当空的大海。一个从来没有和他喜爱的女子一起享受过好事物的人，便不能充分体会出这些事物所具有的无穷魅力。

《幸福之路》

斯多葛主义者和早期基督徒认为，个体能够实现人生的最高的善，这只要通过自己的意志就行，而不要整个人类的帮助。有些人把权力当作生活的目的，有些人则把个人享乐当作生活的目的。在一定的意义上，所有这些都是独身主义哲学，即提倡每一个单独的个人通过自己便可达到善的境界，而不一定需要或大或小的群体的努力。在我看来，所有这些观点，不管是在道德理论方面，还是在人的本能的积极表现方面，都是不对的。人的生存有赖于合作，况且大自然赋予了人——虽然尚有不足之处——这种本能器官，通过它，合作所需要的友谊才能产生。爱情是导致合作的首要的和最为普通的形式；那种曾经用心体验过爱情的人，是不会满足于这种哲学的，即主张勿需所爱的人的合作也能达到最高的善的境界的哲学。

再强的表现力，再伟大的语言天赋，也不能将易卜生变成莎士比亚。每个人都是独一无二的。

笔记：每个人都要发展自己的独立个性，这种发展使得他能够与周围的环境形成对立统一。

47、《幸福之路》的笔记-第3页

什么会使人不快乐？是其他人妄加在你自己身上的过多欲望对你造成了摇摆不定的影响。

今天再看罗素的书，学习做一个任性的人，做回自己，做别人认为错的事，自己却认为值得坚持的事。

48、《幸福之路》的笔记-第11页

典型的不快乐是年轻时失去某种正常满足的人,他把这种满足看得比任何其他满足都重要,从而使他的一生只朝一个方向发展,同时他还过分强调这种满意的实现恰同那些与之相关的活动相反.....一个人所受的打击可能沉重之极,以至他不再寻求满足,只图消遣和遗望.

49、《幸福之路》的笔记-第9页

事业上的重大成就，全凭你对事业有关的东怀有真正的兴趣。

一个只关心自己的人，不值得赞美，并且别人也不会去赞美他。

《幸福之路》

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:www.tushu111.com