

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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之一。

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	第不快乐的原因	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	第快乐的原因	
	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						

## 章节摘录

## 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。

当你对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

## &lt;&lt;幸福之路&gt;&gt;

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。

## &lt;&lt;幸福之路&gt;&gt;

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

——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>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>