

一部传世的励志经典,永恒的自我激励的精神读本,引领你人生方向的座右铭!



罗素的幸福观

一天就能读完的
《幸福之路》



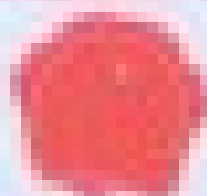
Bertrand Russell's
The Conquest of Happiness":
A Modern-Day Interpretation of A Self-help Classic

英] 蒂姆·菲利普斯 / 著 骆京景 / 译

中国轻工业出版社

shiwenbooks

中国出版集团 中国社会科学出版社 中国社会科学出版社 中国社会科学出版社



中国社会科学出版社

——中国社会科学出版社
(中国社会科学出版社)

Bertrand Russell's

Principles of Mathematics

Principles of Mathematics

shiwenbooks

经典的现代解读

罗素的幸福观

一天就能读完的

《幸福之路》

中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2010 中国轻工业出版社
□本书全球中文简体字版本版权为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

一天就能读完的《幸福之路》:伯特兰·罗素的成功学/(英)菲利普斯著;骆京景译.-北京:中国轻工业出版社,2010.6

书名原文:Bertrand Russell's The Conquest of Happiness
ISBN 978-7-5019-7659-1

I. ①一… II. ①菲… ②骆… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 091430 号

责任编辑:刘云辉 责任终审:张乃柬
责任监印:张 可 封面设计:阿 元

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印 刷:北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号,邮编:102600)
经 销:全国新华书店
版 次:2010年6月第1版第1次印刷
开 本:620×900 1/16 印 张:10
字 数:105千字
书 号:ISBN 978-7-5019-7659-1 定 价:21.80元
著作权合同登记 图字:01-2010-0867

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话:010-84831086 84833410

100160K6X101HYW

更多百世文库书讯请登录:<http://www.shiwenbooks.com>



The
Conquest
of
Happiness

一天就能读完的《幸福之路》

A Modern-Day Interpretation of A Self-help Classic



Bertrand Russell's The Conquest of Happiness by Tim Phillips

Copyright © The Infinite Ideas Company Limited, 2010

This edition published by agreement with Infinite Ideas Company Limited through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 Shiwenbooks (China) Co., Limited.

ALL RIGHTS RESERVED.

目 录

前言 /1

伯特兰·罗素跨越了两个时代。他留给我们的著作表明他也是世俗工业时代的一部分,他的叙述方式仿佛是从维多利亚时代(他诞生于该时代的一个贵族家庭)瞬间向前推移到了儒勒·凡尔纳时光机器中。在《幸福之路》中,他将对现代摩天大楼和所谓的“机器时代”的热爱,与对女佣和电动自行车的抱怨融合在一起。他津津乐道于世界会变成什么样,也为我们大家可能会成为什么样的人而兴奋,但同时也期望我们不要忘记先哲与前人小说家们所留下的伟大遗产。

第一章 点滴生活 /3

动物的幸福模式可为人类所借鉴;智者并不比他人有更深刻的幸福感。

第二章 幸福是自己的事 /5

为自己着想往往并非易事,很多情况下满足自我的需求、欲望、偏嗜会使我们痛苦不堪。但是,对于罗素来说,这恰恰是通往幸福之路的必要途径。

第三章 简化幸福 /8

当罗素生活得像在象牙塔中一般惬意时,他给予了我们一些极好的建议,但这绝非指任何速成之法——我们也应如他般脚踏实地。

第四章 购买幸福 /11

历史告诉我们:物质的东西,就其本身而言,不能带来任何快乐。



第五章 自我的一代 / 14

罗素认为我们的痛苦始于对自身和自身缺点的过分关注。只有与周遭的人与事多接触交流,才能实实在在地解决这个问题。

第六章 这并不能改变什么 / 17

罗素认为,习惯于赞赏那些对世界持悲观绝望态度之人具有知识分子公信力的行为是愚昧不堪的;当不能保证有圆满结局时,仍有翘首企盼的理由。

第七章 未来将是另一番景象 / 20

过去的一切是更好的?事实并非如此。

第八章 爱之深,责之切 / 22

罗素由其祖父母以毫无爱意可言的维多利亚式教育模式抚养长大。他从未忘却这一点。他的一生都在做爱的探求,而且他认为我们的生活也应如此。

第九章 平凡之人 / 25

你的平庸并不能剥夺你享有幸福的权利。

第十章 说出你的想法 / 27

每个人内心都有一本书——若我们将愚昧、无趣、乏味的书也包括进来的话。罗素曾说,表达自己的窍门不在于语言本身,而是你得知道你所谈论的内容。

第十一章 蛇鲨的世界 / 30

我们对竞争的无能为力,导致了在我们的世界里所有的意见遭诋毁;就如批评家大卫·登比笔下的“蛇鲨”的本性一样。

第十二章 工作、生活，一团糟 / 33

罗素说过，很多时候竞争是导致我们苦恼的根源，我们的生活常常毁在一些不能给我们带来任何快乐的琐事上。如果你的工作正是如此，那么我感到非常遗憾。

第十三章 文学投资的回报 / 36

我们是钦佩那些有一技之长的佼佼者呢，还是钦佩那些通过一技之长赚了很多钱的人呢？

第十四章 何以变得无聊 / 39

无聊懒散与苦恼是两码事。事实上，罗素将它们视为幸福的必要因素。

第十五章 无聊有害 / 41

无聊的有害之处在于——我们认为治疗无聊的方法是追求刺激。我们渴望发生点什么事儿，更是沉迷于注射肾上腺素。然而，它只能使我们感觉更刺激，并不能给予长久的幸福。

第十六章 你在前倾坐姿吗？ / 44

我们往往忙于做事，无暇思考。互相交流的麻烦在于它只能让我们分心。有时候，我们最好倾听他人或是自己的声音。

第十七章 狂暴症 / 47

把过度刺激列为苦恼的原因之一后，罗素指出了其必然的后果：疲劳。他所谓的神经性疲劳是导致我们苦恼的主要原因。

第十八章 少想多做 / 49

罗素说：“如果你常常因犹豫不决而痛苦，那就别

想了。”这种思考只会让你苦恼。

第十九章 一心二用 / 52

罗素常常在做一件事时用潜意识解决了另外一些问题。他认为你也可以。

第二十章 美女与丑姑 / 55

人人都曾嫉妒过他人。但是,无论我们做什么,嫉妒不仅仅让我们难过郁闷——也掠夺了获得未来幸福的能力。

第二十一章 永不满足 / 58

不要将成功与幸福混为一谈。除非你能战胜你的嫉妒之心,否则无论你多么富有或是多么位高权重,你都得不到幸福。

第二十二章 迷失森林 / 61

在艰苦的岁月里,我们受尽了嫉妒的折磨,可能会愤慨不已。但是,把自己所受的不公正的待遇归咎于别人,是无法使我们更幸福的。

第二十三章 谩骂不幸 / 64

罗素没有时间去评判社会强加给我们的那些罪恶感。他说,如果我们对于那些并没有伤害任何人的事情少些担心——比如咒骂,我们会更快乐些。

第二十四章 做爱而非坐牢 / 67

罗素是性爱自由的强烈拥护者。如罗素所写,如果你喜欢做爱,那就去做吧。

第二十五章 酒后见真相? / 70

罗素虽然是一个大烟枪,但是,他对酒并不太

感兴趣,尤其是对那个所谓的酒后见真相的说法更是如此。

第二十六章 他们并非针对你 /73

罪恶,不论对错,都是我们迫害自己的方式。罗素所谓的“受虐妄想症”,是指那种觉得他人都在迫害自己的念头。但是,到底是何者为先呢?是施虐者还是我们的妄想症?

第二十七章 别找借口 /76

如果你认为自己运气不好,你的坏运气很可能是你自己造成的。

第二十八章 那些他们没有告诉你的 /78

我们喜欢阴谋。它们让我们激动,但也让我们无法成为一个快乐、满足的人。

第二十九章 不是我,而是你 /81

说说你喜欢罗素什么?他不是一个中立者也不是一个善变者。事实上,你本能够说你在任何时候都喜欢他。很少见有人不被公众的观点所困扰。

第三十章 不要恐慌 /84

危难之时,我们极度希望使人们感到幸福。但是,若为了让人们有幸福感,我们就想当然地传播人们想听到的信息,这样则是因恐慌而恐慌了。我们不能被身处险境而心生的恐惧所左右。

第三十一章 人类,还是操纵者? /87

我们对他人所想的恐惧,使我们想要控制他人。《幸福之路》是一本实实在在的励志书。因为它告诉我们成功的真正奥秘就是对待自己要实事求是



是,而不是让他人屈服于自己的意志。

第三十二章 做我自己 /89

现在有一个好消息:你无需聪明、漂亮或快乐——但是,你要了解自己。

第三十三章 随遇而安 /91

出于本性,我们工作、娱乐,生活在自己的世界里,过分害怕或过于玩世不恭,将自己推向极限。当我们这样做时,就是在否定自己获得快乐的可能性。

第三十四章 论业余爱好 /94

收集邮票或鼻烟壶,学跳萨尔萨舞。这些爱好带给你的将是更多,而非占用了你宝贵的时间。

第三十五章 欲望之乐 /97

我们享受食物的方式——无论是本意还是喻义——是一种幸福指标。

第三十六章 凡事适可而止 /100

美食、节食、性爱、赌博、健身、电子游戏、巧克力、咖啡因,这些现代人的嗜好清单控诉着我们如何对快乐进行了贪婪享用。

第三十七章 勿只做传声头像 /103

与你所鄙视的人共处会使你感觉高人一等;与能激励你的人共处会使你心生快乐。

第三十八章 没人喜欢我 /106

为何我得不到更多的爱?我们都渴望爱,但如何激发别人对我们的爱意呢?

第三十九章 太多,太年轻 / 109

若设法取悦孩子或伴侣的成本对于你来说高得太离谱了,那么这便不是真爱。

第四十章 吻徽章的人 / 112

赤胆忠心是一种馈赠,而非一笔生意。若你视其作为一种交易,则降低了参与者们的幸福感。

第四十一章 拥有一切 / 115

你应该有孩子吗?罗素告诫我们:不要草率地认为孩子会取代你原先充实而有意义的生活。

第四十二章 恩威并施 / 118

罗素认为,父母与孩子之间的冲突,不仅源自想要去爱的欲望,而且源自凌驾于无助者之上的快感。

第四十三章 你从未要求 / 120

太忘恩负义了!我们可能会死,但他们却不知晓。是孩子们让我们苦恼吗,还是我们受挫败的自私心理?

第四十四章 捍卫呼叫中心 / 123

我们不能都从事自己所热爱的工作。那么怎样使自己度过一天呢?

第四十五章 终身学习 / 126

罗素认为,最好的工作是那些能够提供不断学习机会的工作。当无人提供该种工作时,我们需要自己去寻求并牢牢抓住。

第四十六章 志存高远 / 129

最称心如意的工作具有我们所熟悉的工作的所有特点。但罗素说,能提供真正幸福的工作必须是有建设意义的。你能这么说吗?

第四十七章 沉迷的代价 / 132

一味工作不知娱乐,意味着你不可能成为一名优秀的政治家——或者说一个快乐的人。

第四十八章 战略和战术 / 135

罗素写道,权力的问题在于:我们太关注于努力把事情做好,而未曾仔细考虑过它是否值得去做。

第四十九章 当厄运降临时 / 138

罗素声称:当面临反对、失望,甚至是丧亲之痛时,若你能有其他事可说的话,或许会好过一点。

第五十章 努力,而非放弃 / 141

我们不应该只是被动接受问题,而应该努力去改变它们。

第五十一章 放弃,而非努力 / 144

然而仅仅努力并不能使你快乐。放弃能帮助你更快乐。

第五十二章 生命之流 / 147

我们如果愿意为其他生物付出一切,就能为我们取得的成就深感自豪。



前言

伯特兰·罗素跨越了两个时代。他留给我们的著作表明他也是世俗工业时代的一部分，他的叙述方式仿佛是从维多利亚时代(他诞生于该时代的一个贵族家庭)瞬间向前推移到了儒勒·凡尔纳时光机器中。在《幸福之路》中，他将现代摩天大楼和所谓的“机器时代”的热爱，与对女佣和电动自行车的抱怨融合在一起。他津津乐道于世界会变成什么样，也为大家可能会成为什么样的人而兴奋，但同时也期望我们不要忘记先哲与前人小说家们所留下的伟大遗产。

诺贝尔文学奖得主罗素的著作可分为两类：他的哲学与数学著作是非常艰深的，只面向受过良好教育的社会精英们；他的畅销书却迥然不同，《幸福之路》便是其中的一本：通俗易懂，幽默风趣，让人酣畅淋漓。

当他在描绘幸福时，你可以感受到罗素真正关心的是我们应该快乐，而且他本人也是深感快乐的。这并非肤浅、短暂意义上的快乐，而是人生经历带来的喜悦和一种与世界和谐共处的美好感觉，而非对世界的悲观失望。

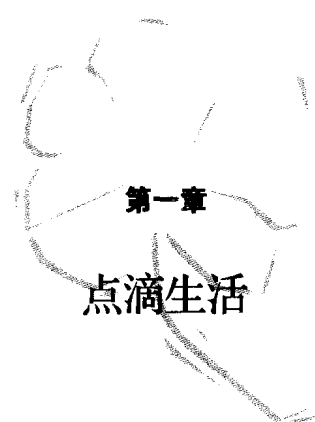
罗素对自由世界的看法是具有前瞻性的——他是个无神论者，主张对同性恋者宽容，有时也是和平主义者、反核运动先驱和

自我约束的享乐主义者。他质疑传统智慧的理念、信仰和思维方式,具有逻辑学家般能给出通俗易懂答案的天赋——在你尝试第二天向人解释并必须再回顾一遍问题之前,他就已经得出了答案。

任何一个愚者都会使复杂的事情看起来更复杂。罗素的才能在于:他能使诸如“我怎样才能快乐”这样的绝世难题简单化,并使人掌控如何快乐。他写道,众所周知,对大多数拥有健康、食物和住所,以满足其基本需要的人偶尔会快乐,但这还不够。

能者自医,面对人生沉浮,罗素能够自我调整,迅速走出阴霾。他的职业生涯并不乏艰难抉择或低落失望。不同的是,罗素凭借其卓然超群的智慧设法避免了失望所带来的绝望。作为过来人,罗素鼓励我们承担起责任,哪怕有时不得不为之,也不要一味地依赖于他人:当他在写该著作时,抗抑郁药物就如有朝一日某人漫步于月球般遥远,而人们可能“因压力而抑郁”的想法则在30年后才出现。除了极少数人外,抑郁并非是一种医学疾病。他将其视为需要征服的一种挑战。在罗素的世界中,只有你才能帮助你自己,因为只有你才是这项工作的最佳人选。

市面上励志书籍五花八门、形形色色,但大多是通过鼓励我们关注自己或掌控他人、抑或两者兼而有之的方法,来试图使自己更快乐。罗素则不是这样。他一生都在思考人生,97岁辞世,而本书并不是建议你过多地去思考人生,当然除非思考是有益的时候。因此,若本书不能使你更快乐,它也似乎为你节省了很多时间。



第一章

点滴生活

动物的幸福模式可为人类所借鉴：智者并不比他人有更深刻的幸福感。

箴言 DEFINING IDEA...

我希望能重返自然，与动物们一起生活。因为它们是如此的平和与自足。

——沃尔特·惠特曼

罗素以沃尔特·惠特曼关于他为何喜欢动物的诗歌开篇，我们必须认为罗素本人也偏爱动物。“它们不会劳碌无度，亦不会对其境况牢骚满腹”，诗中写道，“它们不会在黑夜中惊醒，为其罪过而哭泣”。

从根本上说，这也是罗素建议我们应该做的。

当然，我们并不真正懂得动物们所想的。我曾有只宠物龟，且确信它喜欢和我一起欣赏电视上的橄榄球比赛。不过这不能说明看橄榄球比赛乃度日之良方，同样也不能说明周六下午观看电视比为购买一张备用小桌在宜家商场里逗留半天的人明智。我对此深信不疑，而妻子却对我的乌龟偏好观点不以为然。