



在喧闹的
世界里，
清醒地活

[比] 柯苏◎著 王新宇◎译

2015年法国FNAC心理学图书大奖

Éloge de la lucidité

Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

在喧闹的
世界里，
清醒地活

[比] 柯苏◎著 王新宇◎译

Éloge de la lucidité

Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

在喧闹的世界里清醒地活/(比)柯苏著;王新宇译. —武汉:武汉大学出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-307-18953-9

I. 在… II. ①柯… ②王… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第315115号

Original title: *Éloge de la lucidité* by Ilios Kotsou; © Editions Robert Laffont, Paris, 2014

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris 迪法国际版权代理 (www.divas-book.com).

本书原版书名为 *Éloge de la lucidité*, 作者 Ilios Kotsou, 由 Robert Laffont 公司 2014 年出版。

版权所有, 盗印必究。

本书中文版由 Divas International 版权代理公司授权武汉大学出版社出版。

责任编辑: 袁侠 刘汝怡 责任校对: 叶青梧 版式设计: 刘珍珍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市京兰印务有限公司

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.5 字数: 141千字

版次: 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-307-18953-9 定价: 39.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

致卡罗琳，我的爱人，我灵感的源泉。
你的出现照亮了我生活之路上的每一步。

致阿德里安和奥雷利安，
我的朋友帕特丽夏·加西亚-普里多的两个生气勃勃的孩子。
你们的母亲与我友谊深厚，她友善并乐于奉献，
于我而言，她是快乐清醒的化身，
直到她生命的最后一刻。

序

有些人对幸福感到厌烦。他们说谈论幸福是非常愚蠢的一件事，因为人们对这一话题探讨得太多了——还有更多更重要的话题值得去讨论！

还有一些人对幸福感到担忧。他们认为幸福掌控了一切——对他们来说，我们必定会从选择幸福转变到必须幸福，如果我们不够积极也不常微笑，那么我们就有可能被幸福抛弃。

最后，剩下的那些人，他们对幸福感到苦恼。“我会幸福吗？如果会的话，会一直幸福下去吗？”

总之，幸福是一个美好的想法，但

看起来给人们带来了诸多问题，甚至使人们不再感到幸福——也许，福楼拜反幸福的论调是对的，他在1845年写给阿尔弗莱德·勒普瓦范的信中说：“你是否时常想过‘幸福’这个可怕的词让多少人泪流满面？如果没有这个词的话，我们会睡得更安心，生活得更自在。”

那么，我们是如何走到今天这一步的呢？

这一切都要从幸福说起：

在古希腊时期，哲学家认为寻觅幸福是合理的，有利于城邦的建设。亚里士多德说，幸福即至善。为了达到至善，关于智慧的教育和个人实践得到了大力的支持。但问题是，只有接受相应教育的古希腊自由人和公民才会找到幸福；而女性、孩子、奴隶和非希腊公民只要可以生存就要，幸福与他们无缘。

后来，宗教（这里指基督教）产生了。宗教鼓励人们（尤其针对那些被压迫者）期待幸福，但幸福并不在人世间，而在永生的来世。我们不必在人世间寻找转瞬即逝的幸福，只需期待来世永恒的幸福就好——就是上帝赐给我们的幸福；当然，前提是我们要配得上它。于是，信仰成为比智慧更稳妥地开启幸福之门的钥匙。于是，至少在西方，对灵魂救赎的探寻代替了对幸福的寻觅。

文艺复兴之后，启蒙运动带来了一场突如其来的真正的幸福

在喧闹的世界里清醒地活

大革命：在《独立宣言》中，幸福被视为不可转让的人权(在生命权、自由权之后，出现了“追求幸福的权利”)，也被视为一种“新思想”传遍了整个欧洲。正如法国大革命期间圣-茹斯特所说：“这些美好的信念使幸福民主化，并成为每个人合法的向往，然而以前幸福只是精英的专属。”

一切本应自此顺利发展，然而新兴的资本主义社会阶层开始明白，人们内心对这种幸福生活的向往，成为获取巨额财富的巨大商机。于是，在20世纪，幸福开始被消费绑架（为了使家人、朋友和自己更幸福而购买汽车、衣服、物品及去旅游等），同时也成为危险、荒谬的假象的载体。人们开始相信幸福只是一件消费品，几乎无异于其他商品，或至少是消费的副产品：消费等于幸福。

讨喜却虚假的广告语出现了：“幸福并没有坏处”“我要幸福”“安心幸福”“只有幸福！”还有更多索然无味的广告词开始灌输到我们的思想中，看起来就像不容置疑的事实。

幸福，这个我们内心深处美好的渴望，被逼到了危险的境地。成功、财富、名望——这就是幸福，这些虚假而令人信服的假象越积越多，压得我们喘不过气来。

不，我们不可能一直幸福，我们不可能永葆乐观！

是的，生活的确充满源源不断的苦难。幸福的存在不是为了

阻止这些苦难的到来，或使我们忽略这些苦难，而是使我们有勇气面对它、有力量战胜它。

保罗·克洛岱尔曾写道：“幸福不是生活的目的，而是一种生活方式。”幸福的首要作用是使我们生活得舒适惬意。

如果没有幸福，那么我们经历的或看到别人经历的所有不幸，都会使我们颓丧。这就是发生在抑郁者身上的事情：丧失体验快乐和幸福的能力，只将生活看作一连串的苦难。抑郁者的生活的确是这样：他们不会发狂，只是太现实了，现实到他们只看到了生活的阴暗面。

值得庆幸的是，生活不只有一连串的苦难——在苦难的前前后后，也充满了美好、欢乐、赞叹和感动……

正因为如此，阿尔贝·加缪在引人深思的《反与正》随笔集中写道：“我现在想要的不是幸福，而是觉醒。”

生活会让我们经历幸与不幸，幸福扮演的不是麻痹我们对不幸的感知的角色，而是我们内心正能量的源泉——幸福是我们内心的精神食粮，使我们以现实、乐观的视角看待生活。幸福是唯一配得上现实的不幸的。

看到了吧，我们离“只有幸福！”的口号还远着呢。

所以，为了摆脱一切关于幸福的假象，我们需要做一项该死的工作：尽管我们曾错误地认为幸福是永恒且容易获得的，但我

在喧闹的世界里清醒地活

们本也可以提及那些犬儒主义的假象和人类无法触及的幸福。

这就是这本智慧之书努力实现的一切：致力于以一种愉悦有益的方式使幸福的假象破灭，深深地清理人们对幸福的荒谬想法。

这本书使我们更加清醒和自由，帮助我们摆脱那些将我们引向错误、焦躁不安、不现实的幸福的假象。以真正的幸福替代虚幻的幸福，尽管真正的幸福并不完美，但它清楚明了。此书向我们展示了怎样不对幸福抱有幻想、不再等待幸福的到来，而应该怎样热爱幸福、更容易地获得幸福。

这是一部令人信服的作品，伊利奥斯·柯苏将心理学理论和生活常识有机地结合起来。在心理学方面，伊利奥斯·柯苏充分地掌握着来自积极心理学的知识——这个蓬勃发展的研究领域不仅依靠美好的想法，同时也依靠测验和实验的方法来提升我们的舒适感。在生活常识方面，作者依然足够出色。我无法证明这一点，但您需要相信我，因为我很了解伊利奥斯·柯苏，我甚至还清楚地记得我们第一次见面，距今也有几个年头了。

他来圣·安医院拜访我，邀请我参加一个科学研讨会。因为我当时日程排得很满，所以对是否接受邀请迟疑不决，所以也没有表现得很热情。但我很快明白了拒绝他并不是那么容易的一件事。他热情似火、平易近人，却又不会让人感觉无法忍受或顽固不化，他向我阐明了他做这个研讨会与其他人不同的所有理由。

然后，他送给我一板美味的比利时巧克力，微笑着与我告别。在领教了柯苏非凡高效的积极心理学的魅力之后，我接受了他的邀请。而且，此后每年我都愉快地参加他的研讨会。

事实上，幸福对我们每一个人都意义非凡，尽管我们如今竟然不屑于花那么一点点时间去思考这一话题，尽管我们已经被腐化的商品世界对“幸福”的包装洗了脑。

追求清醒和真实、接受复杂性和不幸，而又不会使我们抛弃幸福的观念，这让我想起了克里斯提昂·博班。博班是一位诗人，并不是一位学者，但他凭借自己敏锐的洞察力，巧妙地察觉了这一点，正如他在他的作品《传奇预言家》（*Le prophète au souffle d'or*）中描述的一个奇特的场景：

我正在削园子里的红苹果，这时，我恍然大悟，原来生活只是赐予了我一连串完全无法解决的难题而已。顿时，我的内心如深邃的海洋般平静。

博班通过简短有力的话语告诉我们：对于幸福，我们唯一正确的态度就是接受生活和不幸的事实。这种态度不但将生活和不幸的事实纳入进来，而且真诚地接受并认同它。这样，我们就可以获得幸福，深邃平和的海洋至少会时不时侵入我们的生活中。

在喧闹的世界里清醒地活

和博班一样，伊利奥斯·柯苏的这本著作也是基于一种类似悖论的东西：要想得到幸福，就要坦然接受不幸、苦难和完美；简言之，要全然接受这个世界的现实。接受看似与幸福完全相反的一面，因为生活就是如此：一个接一个的困难，虽然其中大部分无法解决，但这并不会阻止我们幸福地生活。

这部作品与我们谈论幻灭与接受，这就是为什么它不是一本悲伤的书；相反，这本书轻松欢快、清新自然、散发能量，将会使您内心愉悦、精神迸发。

克里斯托夫·安德烈¹

¹克里斯托夫·安德烈，法国著名心理学家、精神科医师，出生于法国南部蒙彼利埃，目前在巴黎圣安娜精神院工作，著有《恰如其分的自尊》《无处不在的人格》等。

序 / 001

引言 / 001

1. 理想化的陷阱 / 009

第一部分

幸福的陷阱

2. 对抗不舒适的弊害 / 031

3. 积极思考的荒谬 / 051

4. 追求自尊的海市蜃楼 / 065

5. 自我中心主义的死胡同 / 083

第二部分

清醒之路

6. 忍耐 / 107

7. 摆脱 / 131

8. 善待自我 / 151

9. 自我放大 / 171

目录

CONTENTS

结论 / 189

作者注 / 211

后记 / 215

致谢 / 221

推荐 / 223

引言

自从我们知道此生必死无疑，我们就再也不淡定了。

伍迪·艾伦

现在，捧在您手中的这本书，我对其倾注了全部心血，对幸福提出疑问，探究这一主题。时不时作为幸福研究者出现在媒体中的我，今天在这里重新探讨对幸福过度追求的话题。虽然我不太确定关于个人发展的书和关于“心理分析诀窍”的其他书有什么作用，但我的这本书在某种程度上也属于这一类别。

这本书在哪些方面有所不同呢？与其向您兜售现成的解决办法，我更愿意将您的注意力引到某些使我们脱离充满意义的生活的陷阱上来，同时我也会向您提出替代方法。因此，与其说这是一本秘笈，还不如说它更像一本图志，但它不会取代旅行这件事：每个人都可以检验自己是否理解了这本书。我也希望通过严谨的科学研究来支持我的观点¹。

¹在文中提及的科学类文章的全部引文或脚注可以在书后的参考文献中找到。

试着给幸福下定义可以填满整部著作，所以我只向您提出幸福的两个定义，并在科学研究中参考这两个定义。幸福的“享乐主义”概念认为，幸福充满快乐或积极的情感并缺乏痛苦或消极的情感。而幸福的“幸福主义”概念更多地涉及人内心的感受，认为我们的生活是完全值得体验的²，这与快乐无关。这个概念认为我们是感受到生活是有意义的，即使会体验到不舒适。我在后面会重谈这个话题。

对幸福的追问由来已久：这个问题跨越了数世纪，直到今天依然是诗人和哲学家研究的重点。例如，早在古希腊时期，亚里士多德就在《尼各马可伦理学》中断言：幸福即“至善”。离我们的时代稍近的17世纪法国哲学家布莱士·帕斯卡对幸福进一步做出阐释：

“人人都寻求幸福，这一点是没有例外的；无论他们所采用的手段是怎样的不同，但他们全都趋向这个目标。使得某些人走上战争的，以及使得另一些人没有走上战争的，乃是同一种愿望；这种愿望是双方都有的，但各伴以不同的观点。意志除了朝向这个目的而外，就决不会向前迈出最微小的一步。这就是所有的人，以至于那些上吊自杀的人的全部行为的动机²。”

¹瑞安和德西，2001年。

²《思想录》，第七编：道德和学说，425[377]。此处及此后关于《思想录》的译文均选自何兆武译文版本。——译者注

我们当今时代的特殊性在于大部分西方国家的居民拥有可以使他们幸福的外部条件¹（有住的、有吃的、有用的，还有很多自由，如言论自由、结社自由），但他们并不一定幸福。

世界卫生组织的数据很具有说服力：据最新预测，精神疾病有增无减。自今至2020年，精神疾病有可能成为世界上紧随心血管疾病之后的第二个残疾病因。世界卫生组织甚至预测，自今至2030年，抑郁症将成为世界上首要病因²。

面对如此多的痛苦，丰富各种心灵处方——书籍或培训看起来是一件合情合理的事情。实际上，当我们在书店里“心理学”或“个人发展”的书架中穿梭时，会惊讶于眼前琳琅满目的承诺让我们幸福的书籍。例如，《意图的力量》这部作品阐释说“当我们与意图相连，我们周身便被一种和谐的氛围所控；我们会感到充满灵感、快乐幸福，我们的计划实现了，我们与其他人的关系变得和谐融洽，事情顺着我们的意愿而发展”³。再如：在《零极限》一书

¹但不幸的是，这并不是所有人的情况：在西方国家中，越来越多的人处于不稳定的环境中，没有舒适的生活条件。

²第六十五届世界卫生大会《精神疾患全球负担以及国家层面的卫生和社会部门进行综合性协调应对的需求》A65/10报告，http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA65/A65_10-fr.pdf

³韦恩·戴尔博士：《意图的力量——学习以您的方式共创世界》，法文版AdA出版社，2004年。