

幸福是一种态度，一种心情
用自己喜欢的方式过一生，心情漂亮就会很美

幸福 正能量

The Conquest of Happiness

〔英〕伯特兰·罗素 (Bertrand Russell) ◎著
梁亦之◎译

从今天起，做一个幸福的人
在冬天的尽头，迎来春天，幸福就是牵着冬天走向下一个春天



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

014034868

B82-49
89

幸福 正能量

The Conquest of Happiness

[英] 伯特兰·罗素 (Bertrand Russell) ◎著
梁亦之◎译



北航

C1715141



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

B82-49
89

图书在版编目(CIP)数据

幸福正能量 / (英) 罗素著; 梁亦之译. —北京: 北京联合出版公司, 2014. 5

ISBN 978-7-5502-2649-4

I. ①幸… II. ①罗… ②梁… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第025728号

幸福正能量

出版统筹: 新华先锋

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 刘淑媛

版式设计: 左巧艳

责任校对: 李 珊

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数134千字 620毫米×889毫米 1/16 14印张

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2649-4

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-88876681 010-88876682



北航

C1715141

目录
CONTENTS

幸福有缘

幸福是一种态度

第一篇

- 001 幸福相约，我们要如约而至 / 3
- 002 幸与不幸，只在一念之间 / 16
- 003 苦才是人生，正视生活该有的姿态 / 29
- 004 给心情放个假 / 41
- 005 自己喜欢的方式过一生 / 50

幸福絮语

——一个人的时候抱紧自己

第二篇

- 006 花一些时间和自己相处 / 63
- 007 善待不完美的自己 / 73
- 008 忌妒是一个人的忐忑不安 / 82
- 009 静观人生，接纳幸福 / 90

——
用「一辈子证明『我愿意』」！
幸福倒数

第三篇

- 010 其实，你什么都不用怕 / 103
- 011 舍不得让你受苦 / 114
- 012 孩子是最美的礼物 / 125
- 013 一辈子最愿意的事情 / 134
- 014 和对的人看一生风景 / 150

幸福守望

第四篇

- 015 小心轻放的纯真 / 161
- 016 我们现在还不能老去 / 168
- 017 对自己的才能说“YES” / 184
- 018 走出去才知道世界很美 / 195
- 019 留白是一种智慧 / 203
- 020 你若安好，便是幸福 / 212

——
每一天，睁开眼睛已是幸福



第一篇 幸福有缘

幸福是一种态度

在一些朋友的言论和著作中，几乎看不到幸福的影子了。然而，结合自己的游历和游历中的所见所感，我发现这种观点是站不住脚的，下面我就来说说生命中遇到的那些幸福的人吧。

幸福可以分为两种或者可以说是两类，依据不同的论点有不同的名称：现实的和幻想的，肉体的和精神的，情感的和理智的。我并打算去论证哪种观点，只是客观地描述。我们可以用一句话（这也是区别这两种幸福的最简单的方法）来描述：一类是大众的幸福；一类是知识分子的幸福。

小时候，我认识一个掘井工，在他身上包裹着满满的幸福。他身材魁梧、肌肉发达，但是不会读、不会写，他对政治一无所知，也不知道选举是怎么回事。当得到国会选票时，他才知道有国会这个政治

机构。他的幸福很简单，只是建立在躯体的活力、足够的劳作和征服石块的基础之上，和知识、自然法则、物种进化、公共设施享有权等通通无关。

我的一位花匠的幸福就是这样的，他一年四季都在狩猎野兔。照他所说，这些兔子阴险狡诈、诡计多端，要想和它们一较高下，必须具有高智商的头脑才可以。他天天都在忙活着和兔子较量，为了抓住它们，他每天要骑车穿过 16 英里的山路，但是他的快乐恰恰也来自“这些兔崽子们”。他现在已经 70 多岁了，但是依然身手矫健、充满活力。

或许你会认为，读书人很难享受到上面那些简单的快乐。征服一只小兔子能有什么快乐呢？但我认为，这种观点过于浅显。兔子再小，至少比黄热病杆菌大得多，而且是一个活物，知识分子尚能从细菌上得到快乐，那么读书人为什么不能从动物身上收获幸福呢？

从情感的角度来讲，读书人的快乐和花匠的快乐不一样，因为快乐的形式不同。这是教育造成的差异。成功必须有困难的陪衬才更具意义，当我们付出努力达到目标时，往往更能感受到快乐。但需要注意的是自己设定的目标一定要根据自己的能力而定，以便最后能够克

服困难。这样才会提高积极性，激发更多的热情。

所以不要高估自己也是幸福的源泉之一。自我评价偏低的人惊讶于自己的成功；自我评价过高的人惊讶于自己的失败。前者令人高兴，后者令人沮丧。明智的做法是，避开自卑、自负这两个极端，取其中间“地带”，不断进取、不断奋斗。

科学家是所有受过高级教育的社会成员中最幸福的。一方面是因为他们在工作中得到满足。随着社会发展，科技在人们生活中的作用越来越重要，没有人会置疑科研工作的重要性。所以，普通人会怀着敬慕、甚至是仰望的情感来看待他们。另一方面，他们的感情纯朴、简单，容易在家庭中得到满足。因为他们从事的工作含有相当高的技术水平，所以大部分智力都要放在自己的工作，在工作中他们已经得到了深刻的快乐，吃饭、结婚等相较于工作而言要简单得多，从中得到幸福也简单得多。因为他们已经拥有了“朴素”的幸福，所以不会再把智商、情商花在复杂的情感上。简单的感情像平缓的河流，只要不遇阻碍，便不会泛起浪花。但是平静的水面下往往蕴藏着无穷的能量，而粗心的人往往看不见这种力量。

从上面的内容来看，科学家拥有实现幸福的全部条件，无论是站

在他的角度，还是站在别人的角度。他有能力展示自己的幸福，因为他的成就对于包括他自己在内的所有人而言都是极其重要的。仅从这点来看，艺术家远不如科学家幸运。

当公众无法理解一幅画、一首诗或一首歌时，人们就直接断定他们的画不好、诗糟糕、歌难听；可即使他们无法理解相对论，还是会认为科学家的话有道理。所以在社会中，往往会出现这样一种局面：科学家受人敬仰，艺术家遭受歧视。结果爱因斯坦受到人们爱戴，而画家却在饿肚子。爱因斯坦是幸福的，画家却是不幸的。

一个艺术家如果不理会公众态度，即使遭到反对，但依然我行我素，那么他很难幸福。除非他只生活在自己的世界里，完全与外界断绝关系。而科学家不一样，退一万步来讲，就算他的同行不认可他（也许出于忌妒），但是在外界还有那么多普通人器重他，因此，他不需要把自己关在一个小圈子里。与科学家相反，艺术家处在两个极端的位置，要么被人鄙视，要么做卑鄙的人。很多艺术家都逃不开这两种厄运。

一位杰出的艺术家如果施展了自己的才华，那么他很可能被人鄙视（因为树大招风）；如果他藏而不露，往往又会被人说成做作、卑鄙。

当然事情也会有例外。在历史中的某一时期，优秀的艺术家是被人尊重的，尽管他们年纪尚浅，但依然受到人们的尊重。米开朗琪罗或许遭受了于勒二世（意大利教皇）的不公平待遇，但是他的绘画才能并未受到否定。可是现代社会却不一样，很多百万富翁为了求得著名艺术家的作品不惜重金，可尽管这样，在富翁的思想观念中，他从来都认为艺术家从事的活动和他的商业领域一样重要，所以，从普遍意义上来说，艺术家不如科学家幸福。

印度、中国、日本，都曾面临外部忧患，政治环境不稳定而破坏了青年知识分子的幸福，所以他们试图改变。于是，他们克服重重困难，领导、组织很多重要的活动，如果他们改革的目标得以实现，能在国家以及民族生活中体现自己的价值，就算不得不付出重大的代价，但是他们依然会感到幸福。

而西方国家不同。西方国家往往面临内部障碍，年轻人对待生活通常会采取玩世不恭的态度，这是安逸和软弱的合成表现。安逸，使年轻人容忍社会对他们造成的痛苦；软弱，使年轻人认为所有为改变生活而付出的努力毫无价值。所以，他们宁愿把时间花在创业、谋财上，而不是用在社会改革上。因此，西方大学生发财的机会比东方大学生要多很多。

在东方国家，正因为年轻人既不软弱也不安逸，所以他们不会无视社会人的痛苦，会投身改革或革命。他们为此奋斗，甚至不惜付出生命，就算为了公共事业而死，他们也会义无反顾，因为他们把那视为幸福。有一个年轻的中国人曾来我校参观。他告诉我，回国后他要在反动势力的统治区仿照我们的学校，建立一所新学校。无疑，那危险无比。我问他，难道你不怕这样做会给自己招来杀身之祸吗？可他的脸上是那样平静、那样幸福，仿佛牺牲是一件无比光荣的事情，我在心底默默地称羡他。

我们虽然谈到科学家、革命家的幸福，但并不是说只有伟人才能得到幸福。恰恰相反，这种幸福并不容易实现，因为它需要主体拥有非凡的能力和广博的志趣。科学家要从工作中获得乐趣，政治家要从改革中获得愉悦。其实，只要具备特殊的才能，能够通过运用自己的才能获得满足，不奢求获得全世界的赞誉，谁都可以在工作中找到乐趣。

我记得一位双腿残疾的男子，他的生活极其平静、安宁，他把全部时间都用来创作，在他腿残后漫长的人生岁月里，他创作了一部关于玫瑰花枯萎病的专著，长达五卷。我十分敬重他，将他视为生物病理学研究方面的一流专家；我没有和贝壳学家真正地交往过，但是通过周围认识他们的人我知道，他们很幸福，而幸福的来源就是那些普通

的贝壳；还有一位排字工，所有想发明创新字体的人几乎都以他为榜样，他堪称是世界上最优秀的排字能手。不过，尽管他赢得了所有人（其中不乏有声望的人）的尊重，但是这些快乐远不如他在工作中运用技巧得到的快乐，就像舞蹈家在跳舞中获得的快乐一样。他们的快乐都来自对于自身的本能的满足。

现在以机器生产为主，人们习惯性地认为，技术性工作在机器时代提供的快乐与手工时代相比变少了。我认为这种观点是错误的。现在技术工人从事的工作确实和中世纪时期的工作不同。可是在经济生活中，他们依然占有重要地位，发挥着无可替代的作用。

机器制造者、飞机设计师、电脑工程师等技术人员从事的职业，仍然有无限发展的空间。而且，在一些落后地区，比如农村、山区，农民远不如汽车司机、火车司机幸福。农民自食其力，在土地上耕作、犁地、播种、收获，虽然听起来丰富多彩，却是“劳作在人、收获在天”，若遇荒年，农民则苦不堪言，哪还有幸福。但是，机械工程师的工作就不一样了。他们工作时几乎不受天气的影响，而且还能发挥自己的力量，他影响自然，而农民则要顺应自然。当然还有一种情况，有些人只负责“看管”机器，他们每天都要重复同样的操作，所以认为工作越来越乏味，这样的人是无法在工作中得到满足的，

当然更不会感到幸福。

机器生产的最终目的是机器代替人类完成繁重、危险、乏味的工作，而人类将时间用在多变性、创造性的工作上。但是我们现在的水平还没有完全达到那个阶段，所以人类难免会面对枯燥、无趣的工作。当人们为了充饥，开始从事农业活动时，就学着适应枯燥无味的生活；当人们进入狩猎时期，依靠捕获动物生存，工作才变得有趣。

现在，还是有很多富人从祖先的职业（打猎）中寻求乐趣。但是，自从引入农业生产方式，人类的生活就变得无趣、忧郁、沉闷，直到引入机器生产，人们才在机器的帮助下稍微解放。每个乡村青年都希望摆脱风吹日晒的劳苦和“日出而作、日落而息”的束缚。很多年轻人进城务工，就是因为他们渴望感受工厂和电影院的气氛，那种氛围是亲切的、融洽的。友谊、合作是幸福的基本成分，这在工业生产中体现得更加明显。

在很多人看来，幸福的要素之一就是要对你的工作充满热情。革命家、社会主义者、民族主义者都对自己的工作饱含热情，甚至不惜以献血和生命为代价。哪怕是一些微小的信仰，都会使人满足。幸福不能建立在虚假的信仰之上。

如果人仅仅依靠喜好、每天都异想天开地生活，也不会得到真正的幸福。除了异想天开，生活中还应该有一些实实在在的事情。如果你对一件事情感兴趣，那么就算每天不以它为中心，还是会在闲暇时光拥有一种满足，这就足够消除你的空虚感了。

献身平凡事业和培养一种爱好都能使人快乐。当代最杰出的数学家是这样安排他的生活的。他将时间平均分成两部分，分别用于数学和集邮。当他在数学领域不得志时，他就致力于集邮，借以安慰自己。当然，收集邮票并不能证明数学难题，但是我们想想，对于一道数学题，当苦思冥想不得解时，随手翻看收集的邮票，形色各异，色彩变幻，该是多么令人欣喜若狂，心旷神怡！除了收集邮票之外，我们还可以收集很多其他的東西，如瓷器、鼻烟壶、罗马硬币、石器，等等。这些快乐虽然纯朴、平凡，达不到惊天动地的程度，但足够令你心情愉悦。我们小时候满足于简单的快乐，随着年龄的增长，我们对曾经的快乐不置可否，还把它当作不成熟的表现，这实在是大错特错。

其实，幸福无关大小，只要这种幸福无碍他人、愉悦自己，都值得珍惜。以我自己为例，我喜欢“收集河流”，从伏尔加河顺流而下，从扬子江逆流而上，我从“漂流”中得到快乐，遗憾的是我还没有去过亚马孙河和奥里诺科河。这都是一些纯朴的快乐，但我十分珍惜它们，

并为能享受这样的快乐而感到自豪。

当我们爱好、沉溺于一种事物时，会更容易感到快乐，比如球迷、歌迷、影迷等。以棒球迷为例，当他们看到报纸、电视中有关棒球赛事、棒球球星的相关报道时，那种热情是难以抑制的，连他们的眼神都变得贪婪、痴迷，情绪激动时，他们甚至欢呼雀跃，从亢奋的快乐中体会幸福。

我记得一位美国著名的文学家，他的作品总带着忧郁的色彩，每次读他的作品，我都感到压抑。但自从我们见过一面以后，结果就很不一样了。当然这不是我的作用而是棒球的功劳。当时电视台正在转播一场“厮杀”激烈的棒球赛事。随着赛事的进展，这位文学家的情绪也越来越高，他忘记了烦恼、忘记了文学、忘记了自我！看到他钟爱的球队获得胜利，他竟然发狂地欢叫起来。从此以后，我从他的文学作品中再也体会不到愁苦的感觉了。这就是爱好带给人的幸福。

狂热和爱好会带给人快乐，但绝不是快乐的源泉。在很多情况下，它们充当的只是麻醉剂的作用。人们利用它们逃避现实、忘却痛苦。那么，根本的幸福之源是什么呢？是爱，是关怀，对人和物的友好的