



享乐主义手册

The Hedonism Handbook

(美)迈克尔·弗洛克 著 小意 译

掌握丢失的休闲和幸福艺术

MASTERING THE LOST ARTS OF
LEISURE AND PLEASURE

南京大学出版社

资源分享网
PDG

图书在版编目(CIP)数据

享乐主义手册:掌握丢失的休闲和幸福艺术/(美)弗洛克(Flocker, M.)著;小意译.—南京:南京大学出版社,2011.6

ISBN 978-7-305-07664-0

I. ①享… II. ①弗… ②小… III. ①闲暇社会学—通俗读物 ②幸福—通俗读物 IV. ①C913.3—49 ②B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第200729号

Michael Flocker

The Hedonism Handbook

Copyright © 2004 by Michael Flocker

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by NJUP

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

江苏省版权局著作权合同登记 图字:10-2009-014 号

出 版 者 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

书 名 享乐主义手册:掌握丢失的休闲和幸福艺术

著 者 (美)迈克尔·弗洛克

译 者 小意

责任编辑 沈卫娟

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 889×1194 毫米 1/32 印张 6.875 字数 106 千

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-07664-0

定 价 24.00 元

发行热线 025-83594756

电子邮件 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com

-
- * 版权所有,侵权必究
 - * 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销部门联系调换

新华书店
PDG

享乐主义手册

The Hedonism Handbook

(美)迈克尔·弗洛克 著 小意 译



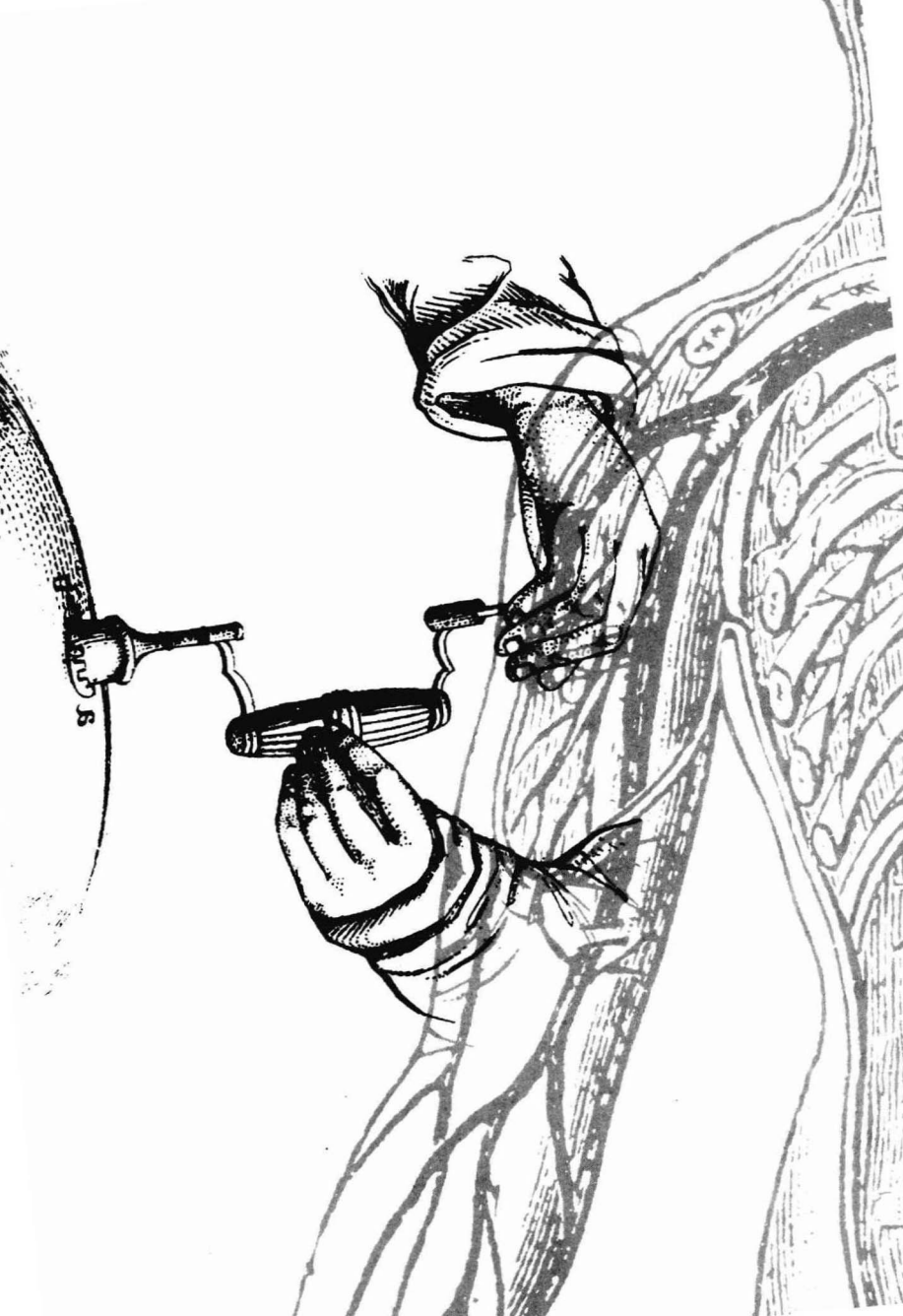
掌握丢失的休闲和幸福艺术

MASTERING THE LOST ARTS OF
LEISURE AND PLEASURE

南京大学出版社

目 录

导语	7
I 享乐主义的历史	17
II 我的生活在哪里?	43
III 评价过高的美德	61
IV 追求快乐	85
V 遵循内心的喜悦	99
VI 纵容你自己	111
VII 美好的东西	143
VIII 没必要的梦想	165
IX 安宁与镇静	185
X 涅槃: 选择, 或者不选择	197







导 语



“但凡是人的事,就没有一件真的非常重要。”

——柏拉图

是的,是的,我也知道,香烟有害健康,性爱也很危险。最近,这个国家在流行一种讨厌的古怪毛病,这种毛病就是想当然地认为:“要是你能远离所有快活的事儿,你就能长寿、幸福。”但是,在连烟都不许抽的工作场所一路小跑,手里抓着鼠标,装出一副资产阶级的典范生活,你真的就幸福了吗?一周要工作六十小时,泡在有色证券一览表和满当当的日程表里不出来,难道就是好日子的要素?我可不想这么想。

最近这些年,西方社会变成了一个千变万化的大同世界,充斥了通明的灯火、媒体的操控、全球性

流言蜚语、让人绝望的竞争。人们日复一日盯着电脑屏幕,就连午餐都在电脑桌上吃,用掌上电脑来安排每天的日程,给自己的孩子安排的时间就叫“游戏约会”。想变得更富有、更瘦、更成功,甚至,难以置信的是,还想变得更年轻。这一切困扰让数以百万的人拒绝承认,其实我们认为自己每天都在向美好生活前进的信念根本就是一种误导。工作忙碌了一天,我们急急忙忙赶回家看逗乐的纪实节目,就是为了第二天到办公室讨论电视里种种人造的陌生生活中的倾向和怪癖,生活压缩得只余下了事后感。狂热的生活节奏有时可以被巧妙地弥补,诸如锻炼健身、无碳水化合物的菜单、严格配给的少量冰草饮料、在网上精心安排两个星期的“休假”。你看到了吧,这就叫幸福。

这种混合式生活,还要添上反复无常的法规,让抽烟的人挤到人行道上;让快餐店宣布快餐食品会让人发胖;对电子邮件来往的监控;公园的长椅也要变异,长出了分隔装置,不让人躺下来;还有各种普遍适用的对语言和生活方式的限制。似乎,我们——大众——都变成了小孩,一辈子都需要人家教导,唯恐我们一不小心就开始考虑自由意愿和个人责任,从此走上了危险的道路。

在一定意义上,“好日子”成为人们想象中的遥远终点,只有通过坚定的决心和疯狂的努力才能到达。就像站在轮子上的、摄入了过量咖啡因的仓鼠,我们开始奔跑,汗流浹背,牺牲,恐慌。压力不为人所知,满心憎恶。可能薪水涨了,不过消费也高了。尽管外表风风光光,可是内在的情感匮乏和邻居不以为然的嘲笑,似乎日益加剧。这样的人生规划出了什么问题?难道我们忽略了哪些幸福的关键因素,没有把它们包括其中吗?打赌吧,傻瓜,确实如此。

这个东西叫做愉悦。愉悦是什么?牛津美国字典把“快乐”定义为“愉悦或满足的表情或感受”。而“享受”则是“得到愉悦的方式”。所以,看来快乐和享受根植于愉悦,而如今愉悦却已经处于灭绝边缘了。并且,愉悦向来都是享乐主义的灵魂,自享乐主义在古希腊第一次出现之时便是如此。

在这个充满压力、负担的紧张时代,人们希望寻找放松和逃离的方式,这并非是巧合。但是,如果对辉煌的纵情时光的期望不现实,或者干脆出现了绝望感,感觉到巨大压力,那就事与愿违了,因为这种超出现实界限的期望,打破了生活的和谐与平

衡。不能在你刚跑过马拉松后,又当头给你一锤,这肯定不好;不能戒食一个月,然后立刻就吞下整块蛋糕;也不能牺牲自己几年的幸福和愉悦,一直追求变成一个超级明星,得到的结果不过是为了逃离压力,天天喝得烂醉如泥。问题的秘诀是,调整节奏。

吃蛋糕,喝酒,躺在海滩边的吊床上,捧着杯热水看星星,都是享受,不过千万不要把一切都塞进一个日程紧张的六天“休假”里。如果你一天天放松下来,让步于美好、愉悦和自我放纵,你所能得到的不仅仅是每天的快乐,而且压力过分时,行将崩溃和爆发的可能性也小了许多。享乐主义的艺术需要经常练习,才能真的应用自如。

大部分定义都认为,“享乐主义”是一种把愉悦和快乐视为最终目标的生活方式。一个享乐主义者,就是把追求快乐和远离痛苦视为最高追求的人。这么美好的生活前提,不知怎么就被人扭曲误解了,许多人对此颇不以为然,或者说,其实是相当反感。难道追求快乐远离痛苦真的是一件坏事儿吗?婴儿,这种被所有人认为是天下最纯洁的生灵的小东西,不也在追求怀抱的温暖和满足吗?不也会因为尿布不舒服大哭吗?当然如此。他们还不曾

被规训,还不曾训练自己陷入一种可笑的、反天性的、斯巴达式的自我否定的悲苦境地。

愉悦是美好的。极乐世界也是好的。无度可能不算好,不过剥夺自己的生活乐趣,那就只能被称为愚蠢。只有艰辛工作、美德、牺牲和自律生活的人,他们叫殉道者。毫无疑问,殉道者是讨厌的情人,糟糕的朋友,宴会上最无趣的客人。当然啦,什么好东西走到极端,都会变坏,但是在日常生活中运用真正的享乐主义原则,只会成为一个快乐的人。理所当然,快乐的人毋庸置疑,会让殉道者滚到一边去,一个真正快乐的人对这么沉闷的人不可能有兴趣。

真相就是,我们活在一个人为恐惧的时代,电视报道总提醒我们电梯杀手、变态情人、无法觉察的底裤摄像头,而吸大麻的男人跳出了窗户!女人因为长了笑纹就被解雇了!新娘点了甜点却被新郎直接给倒了!哦,好吧,这个世界真的很危险,不过有的时候,你还是得找找机会。香烟可能对你的健康有害,但是被车撞死的几率也差不了多少。生活充满意外,不可能有什么保证,只有一件事是确定的:没有愉悦、美好,没有合理的自我放纵,生命不

但悲惨,简直就是浪费。尽管宗教极端分子咆哮如雷,生活导师和心理学家们喋喋不休,令人厌倦,但享受生活还是能够做到的。

当然,不是每个人都能欣赏别人的自由和快乐,快乐的概念似乎拨乱了保守派朋友身上的坚硬羽毛,他们一直在奋力前进,左摇右晃,生怕从螺旋式上升的道路上一脚滑下来,脑海里全是催人泪下的家庭破裂传说。纵观历史,无论在哪一个世纪,人们经常拒不承认毫无节制所带来的危害,特别是在生命变得转瞬即逝、空洞无力的时代,更是如此。“活在当下”成了对明天充满怀疑的人的战斗口号。但是这些年来,如果说没完没了大肆渲染的悲剧真的教育了我们什么,那就是告诉我们一切都有限度。所以,是的,永远要考虑毫无节制的后果,好在阿们宗派教徒^①的晚餐和卡利古拉^②的酒池肉林中间,还有很多条小路。

① 阿们宗派(Amish):17世纪晚期从门诺教派脱离出来的一个再洗礼派正统教派,现在主要存在于美国宾夕法尼亚州东南部,因创此教派的雅可布阿们而得名。——不作特别说明,本书所有注解皆为译者注。

② 卡利古拉(Caligula):原名盖厄斯·凯撒,公元12至41年罗马帝王(37—41年在位),一场重病之后,他表现出残酷、荒淫无度以及狂妄自大,招致被谋杀。

现在的大气候是，整个世界都处于最不安全的世纪，危险无处不在，自然灾害时时迫近，然后致命一击，世界仿佛不比纸糊出来的房子更稳当。不过，认为这种时候全世界的人都应该叼着水烟筒，就未免想得太简单了。恰恰相反，人们的不安全感，表现的方式多种多样。有些人会更狂热地坚持他们的信仰；有些人则低下脑袋，艰难跋涉，相信只要能控制自己的事业、身体和金钱，就可以控制世界；另外还有一些人，他们被本能牵引，走出去，走到生活的天井之中，跳了支漫长的轻舞。在这些人的心里，能够听见佩吉·李^①慷慨清冷的歌声飘浮在远方：“这就是全部了吗？”这些人，是你愿意交往的人。

反对这种思想的侵蚀，切掉电源，对自己说声不，
去参加派对，永远不会晚。

^① 佩吉·李(Peggy Lee, 1920—2002): 美国 20 世纪最重要的女爵士乐歌手。

