

# THE AGE OF ABSURDITY

Why Modern Life Makes It Hard to be Happy

# 纠结

现代生活为什么让我们幸福不起来

[英] 迈克尔·弗雷 著  
何卫宁 译



从明天起，  
做一个幸福的人！

——海子《面朝大海 春暖花开》

新华出版社

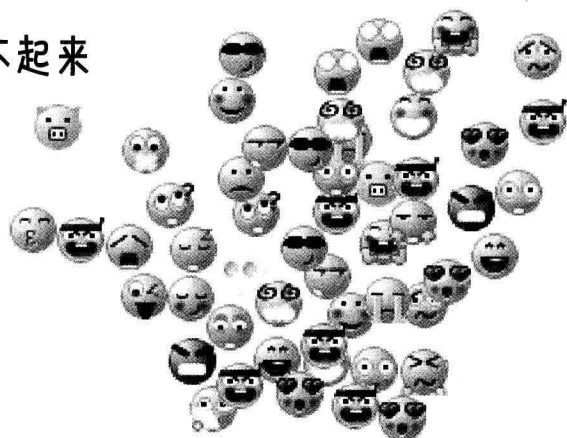
# THE AGE OF ABSURDITY

*Why Modern Life Makes It Hard to be Happy*

# 纠结

现代生活为什么让我们幸福不起来

[英] 迈克尔·弗雷 著  
何卫宁 译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

纠结：现代生活为什么让我们幸福不起来/ (英) 弗雷著；何卫宁译

北京：新华出版社，2011.6

ISBN 978-7-5011-9647-0

I. ①纠… II. ①弗…②何… III. ①幸福—研究 IV. ①B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115171 号

著作权合同登记号：01—2010—7154

THE AGE OF ABSURDITY: WHY MODERN LIFE MAKES IT HARD TO BE  
HAPPY by MICHAEL FOLEY

Copyright: © 2010 BY MICHAEL FOLEY

This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2011 XINHUA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

## 纠结：现代生活为什么让我们幸福不起来

---

作 者：(英) 迈克尔·弗雷

译 者：何卫宁

责任编辑：黄绪国

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号

网 址：<http://press.xinhuanet.com> <http://www.xinhupub.com>

邮 编：100040

经 销：新华书店

照 排：新华出版社照排中心

印 刷：河北高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

成品尺寸：160mm×230mm 1/16

印 张：14.5

字 数：180 千字

版 次：2011 年 7 月第一版

印 次：2011 年 7 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5011-9647-0

定 价：29.00 元

---

温馨提示：本社“新华版短信书友会”新书直订 发短信至：13651277005

本社图书策划中心诚征品位畅销选题 发邮件至：[xhchzx@163.com](mailto:xhchzx@163.com)

购书热线：010-63077122 中国新闻书店购书热线：010-63072012

图书如有印装质量问题请与出版社联系调换：010-63073969

---

# 目 录

## 1 我们总是与黄金时代的幸福生活无缘/1

让-雅克·卢梭说：“人总是与黄金时代的幸福生活无缘，这要么是因为人拥有幸福时自己还察觉不到，要么是因为人在有能力理解幸福之前已经失去了幸福。”换句话说：如果你拥有幸福，你肯定意识不到幸福；如果你能意识到幸福，你肯定不能拥有幸福。

## 2 不能自拔的，除了牙齿，还有欲望/14

叔本华用无与伦比的语言描绘了贪求无厌的欲望：“意志的欲望是无边无际的，有数不完的权利要求，一个欲望获得满足将立刻产生另外一个欲望。在这个世界上，没有任何满足能征服意志的渴望，也无法限制意志的无限要求，更无法填满意志的那颗像无底深渊一样的内心。”

## 3 不幸只不过是偶然踩到了狗屎/29

有些人顽固相信未来肯定有更好的东西正等着他们，这种心理状态实际上是一种特殊的贪婪。今天即将成为昨天，真正令人激动的是未来——未来的情人、未来的工作、未来的项目、未来的节日。这种心态有可能导致一个严重后果，逃避问题变成了解决问题的办法。哲学家朱利安·巴吉尼曾研究过当代人喜欢抱怨的现象，他发现人们最喜欢抱怨运气、命运等超出人们控制之外的东西。大多数人无法接受不幸，只有少数人能泰然处之。新斯多葛学派的哲学家说，不幸只不过是偶然踩到了狗屎。

#### 4 每个人都希望与众不同/48

在当前这个强调权利的时代,每个人都想比别人显得更优越,但诸如出身、财富、职业身份、特殊的住宅区等传统的优越指标明显难以获得,或者是根本无法获得;于是人们寄希望于创造出新的优越感,比如使自己看上去“酷”,借以区别出那些大量不“酷”的人。但是,维持酷的状态是一件困难的事,追求酷的人多了,酷也就消失了。只有危险的歹徒有文身的时候,文身才是酷的标志。但是,不久之后,郊区的家庭妇女也开始在自己的屁股上刺花纹了。

#### 5 存在不给我们快乐,追求给我们快乐/64

生存就是要努力奋斗。努力奋斗时常遇见的问题是追求错误的目标,特别是许多人想仿效别人成功的例子。人就好像是一个功能强大的搜索引擎,但不太知道如何选择搜索参数,也不太会评估搜索结果。所以,被误导的努力奋斗失败后,许多人矫枉过正,认为应该拒绝所有努力奋斗,转而使自己沉醉于涂抹着椰子油在加勒比海滩晒太阳。耶稣说:“活着但不努力的人等于死了。”

#### 6 每个人都觉得自己应该拥有更多/76

如今,人们虽然拒绝负责任却不拒绝待遇。每个人都要求去度假,所有学生都要求获得更高的学历,所有员工都要求晋升,所有艺术家都要求更高的知名度,所有热恋中的人都要求再来一个梦中情人。没有人愿意接受一个冷酷的现实:只有少数学生值得追求高学位,只有少数艺术家配得上赞誉,世界上根本没有梦中情人。

#### 7 超脱尘世难,超脱自我同样难/93

迈向成功的方向是改正错误。在一般情况下,集中精力改进自己的缺点是明智的。但是,人很难有自知之明。人的注意力总是从自己的小毛病旁边拼命地逃走,就好像逃离死亡那样。人的内心貌似巨大,其实是一个战栗着的侏儒;他处于半癫狂状

态,像一个精神病患者;他有贪欲,喜欢发怒,奇形怪状。这些侏儒本质都差不多,区别只是在于进行伪装和进行自欺的方式与程度各有不同。

## 8 理性在沉睡,胡说八道征服了世界/111

理性思维正在逐渐失去人们的信任。伦敦市政府雇佣了一个风水先生,请他帮助改进伦敦市的建筑。伦敦市政府花钱买来的建议是:“红花和黄花能减少犯罪率,建一个流水景观能减少贫困。我就是在这种古老的文化中长大的。”一位美国总统助理说,里根总统的几乎每一项决定,其中包括《中程核子武器条约》,都是由一位旧金山占星术士事先确定好的,此人还对米哈伊·戈尔巴乔夫的性格作了占星术分析,并提交了报告。

## 9 屏幕时代的“美好”生活/128

屏幕正在实行暴政统治。城市里到处都是电子显示屏,不断加强人们期盼去别处度过真正生活的愿望。屏幕上的画面比现实似乎更真实,屏幕上的人似乎也比观看的真人更真实,屏幕上的东西有一种不可辩驳的真实性。随着屏幕越变越大,越变越亮,看屏幕的人则越变越小,越变越暗淡。最后,真人反倒变成柏拉图洞穴中的居民,他们处在永恒的暗淡之中,只有屏幕上的世界才是真正完美的光明世界。

## 10 世界上没有立等可取的快乐/144

为了获得快乐,人必须先学习所需的技巧,然后进行大量的练习。世上根本没有立等可取的快乐。当技巧被熟练掌握后,奇迹就会发生——人会陷入全神贯注之中,自我被彻底忘记,时间不见了,地点也变得毫不重要。工作变得毫不费力,而且不用别人催促,仿佛自己接管了管理权,掌握了控制权,正在运转自己的事业。于是,乐器好像在自动演奏,剑好像在自己挥舞,诗好像自己落在稿纸上,做爱的人好像没有在做爱而是把自己交给了旋转中的大地。

## 11 越来越自由,越来越忙碌/158

由于人们把大量的时间和精力投入到工作之中,所以拼命想换回足够的回报。于是,在工作场所出现了一种错误倾向,人们过高评价工作的价值,过高评价自己的贡献。原先,人们为生存而工作;现在,工作就是生活。所有人都想工作,比如国王、总统、刺客、牧师、诗人、妓女都声称自己在工作。埃里希·弗洛姆评论说:“历史上从来没有出现过像现在这样的奇怪现象:已经获得了自由的人们,却把精力完全投入到工作这个唯一的生活目的之中。”

## 12 爱情的火焰只能燃烧一年,接着是 30 年的灰烬/179

处于恋爱中的人喜欢把自己看做是爱神丘比特乱箭射出来的结果。但是,他们实际上是其他几种因素的受害者,这几种因素可能是:贫困、孤独、不安全感、渴望摆脱责任、缺少自我意识但富于幻想力。不过,有人会问,他们给生活和世界披上了极度快乐的光辉,这有什么不好呢?这些恋爱狂难道不都享受到了极致的性满足吗?除了性满足外,恋爱难道不是带来了许多其他的快乐吗?这些满足和快乐的确不假。但是,恋爱是难以长久的,这是恋爱的问题所在。普遍的看法是恋爱只能持续两年,实际上有可能更短,平均在一年左右。

## 13 人生的 U 型曲线/198

人生就像一个 U 型曲线。青年时期的情绪很高,接着一直下降,在中年后达到最低点,然后,又令人吃惊地回升,爬回早前的最高点。婚姻满意度也有类似的曲线,中年时期逐步下降,如果双方能坚持厮守,满意度将回升。所有的调查研究似乎表明,人的中年时期就是一坨屎。从 1999 至 2004 年之间,美国的年轻人自杀率保持稳定,但年龄在 45 岁至 54 岁之间的自杀率却上升了 20%,高龄老人的自杀率则下降 10%。我们应该记住一个好消息:只要不上吊,情况总是会好起来的。

## 14 做一个幸福的西西弗斯/215

现代人很容易陷入沮丧,原因很多。总是觉得自己应该得到更多,总是觉得自己丢失了某个机会,总是觉得缺少赞誉,这些都带来不满情绪,导致沮丧。所以,我们有必要再次找回西西弗斯那永恒的勇气和谦卑。在没有酬劳的情况下,西西弗斯把众神的旨意都变成自己的优势,他把惩罚性的劳动变成是对自己的欣赏。把大石头不断推向山顶这项劳动不仅荒谬绝伦,而且毫无意义,但西西弗斯仍然保持着幸福的心态。







引起我的怀疑和愤怒。为什么就不能在一个朦胧的古老城镇里提供一套价格合理的公寓房，它距离眼前的大海步行只需几分钟，距离背后的交通干线步行同样也只需几分钟，房顶上的阳台要有吃烧烤的烤架，站在阳台还能看见充满生机、熙熙攘攘、五颜六色的市场？难道有人会考虑比这还要差的度假条件吗？

现在，我才看清了镜子中的自己的脸，这是一张被酸雨不断侵蚀而变得奇形怪状的脸，脸上布满了愤怒。这怎么可能发生在一个 20 世纪 60 年代的“花童”（Flower Child）身上？那个时代曾承诺给“花童”们提供丰富的性生活，可是偏偏我为什么至今还没有得到？客观地说，当时承诺的性生活标准不高。如今，如果一个人还没有体验过集体性交、自虐、手术前性器官变性（pre-op transsexual），能说他已经充分享受生活了吗？

显然，我刚才是在胡言乱语。但是，在西方社会，难道不是每个人都喝过那杯由失望、躁动、欲望、怨恨混合在一起形成的有毒鸡尾酒吗？谁能在喝下这杯鸡尾酒而不精神错乱？难道不是所有人都期待变得更年轻漂亮、更有钱、更有才能、更受人尊敬、更有知名度，以至于更能吸引异性吗？难道不是每个人都觉得自己有权利获得更多吗？如果他的高要求无法满足，难道他不觉得自己的权利受到侵害吗？一个饭都吃不饱的非洲农民，他心中的不公平感，很可能比一个从未被“口交”过的中年西方男子心中的不公平感要少一些的。

如今，许多人都懂得一个道理，期待占有一切是荒谬的。可是，紧接着一个问题产生了。人的过度期待从何而来？有没有适度的期待吗？如果有，人如何变得适度呢？古今的智者有没有提供过有用的建议？所有智者的意见一致吗？如果有这样的一致意见，如何在 21 世纪的现实生活中实现他们的建议？本书就是要回答这些问题。但是，



问题的答案并不简单。

解决问题需要先设定一个目标，但是，现在连设定目标都很困难。不满的人容易疯狂，明智地追求满足，可以使人避免疯狂，给人带来幸福。但是，幸福这个词引发许多问题。我和许多人一样不愿使用这个被过度污染的词，这个词过于迎合世俗，过度地被人们随意使用。这个词使人想起许多含义：看上去很幸福的咧嘴大笑；愉快地敲小手鼓；身穿黄色礼袍；穿印有“今天是你余生的第一天”的圆领汗衫。我们都很有知识、很善辩、很爱说反话、很深谙世事、很超前，所以我们不屑使用像幸福这样的陈腐旧词。许多人蔑视幸福这个词，哲学家蔑视它，小说家蔑视它，诗人蔑视它，甚至出租车司机也蔑视它。然而，尽管他们蔑视这个词，但他们私下肯定都希望拥有幸福的生活。许多人声称生活很臭，但没有人真愿意自己变成大粪。

除了幸福这个词，还有几个其他可用的词，但这些候选词更不令人满意。学术界曾经建议使用“主观幸福感”（Subjective Well-Being），这个词组的英文缩写是“SWB”，虽然这缩写能给人留下深刻印象，但它最终还是消亡了。最近，一些民粹主义者提出“舒适度”（Wellness），这个词更像一个不知名的英国小沿海城镇（海滩上到处是石头，但很迷人）。

看来，我们仍然还得使用这个令人尴尬的旧词——幸福。但是，幸福这个词不仅难用，而且无法定义。《牛津英语词典》对幸福的定义是：“好运气，或福气；成功；繁荣。”这样定义幸福是一个错误，苏格拉底在 2000 年前就曾给予了纠正。有人试图给出更严谨的定义，但由于分歧太大而夭折。地处喜马拉雅山脉的佛教王国不丹，建立起国家幸福委员会，这个委员会的任务之一就是定义什么是幸福。至今为止，委员会已经对幸福作出定义，幸福有 4 个支柱，包含 9 个领



## 纠结：现代生活为什么让我们幸福不起来

域，可以通过 72 个指标加以衡量。但是，面对各种不幸的形势，这个国家仍然不比其他国家做得更好。一位发言人沮丧地总结说：“上个世纪的年轻人肯定会把国王选为英雄。如今，年轻人心目中的英雄是美国说唱艺人 50 分（50 Cent）”。

为幸福建立一个令人信服的理论，应该是一件很难的事，但在现实中找到幸福存在的可靠证据也许更难。幸福与消沉是相互对立的，与消沉不同，幸福不喜欢自我界定。回忆痛苦是一种公认的写作类型；但是，幸福却没有相对等的写作类型（实际上，有一位作家认为他的跛子残疾使他有幸福的童年）。似乎痛苦经历是灵感的唯一来源。

也许，幸福不愿接受审视，因为审视破坏幸福。也许，幸福甚至无法在意识中存在。也许，人只有在失去了幸福之后，他才能回忆起幸福。让-雅克·卢梭详细阐述这种观点：“人总是与黄金时代的幸福生活无缘，这要么是因为人拥有幸福时自己还察觉不到，要么是因为人在有能力理解幸福之前已经失去了幸福。”换句话说，如果你拥有幸福，你肯定意识不到幸福；如果你能意识到幸福，你肯定不能拥有幸福。

所以，人们倾向于把幸福看做一个永恒的状态，人只能偶尔才有可能获得。哲学家汉娜·阿伦特曾主张，人的状况是由枯竭过程和重建过程组成的循环，人的状况之所以有可能好转，是因为先前有一次恶化的过程，那些企图永久保持一种状况的努力肯定会失败。她说：“在令人痛苦的枯竭过程和快乐的重建过程之外，没有永恒的幸福。无论什么破坏了这个循环的平衡，幸福存在的结构就会被破坏。比如，枯竭过程结束后，由于贫困交加，重建过程没有按照正常秩序出现，而是进一步陷入悲惨境界，那么幸福将消亡。再比如，枯竭过程结束后，由于拥有过度的富裕和纯粹的闲逸，重建过程也没有按照正



常秩序出现，而是进一步陷入厌烦状态，那么幸福也将消亡。”

在仔细研究幸福状态之后，我们能发现幸福状态其实不是一个点，而是一个区间，满足是其底部，兴奋是其顶部。

还有另一种可能性，幸福不是一个状态，而是一个过程，是一个永不休止的奋斗过程。亚里士多德定义幸福是活动。马可·奥勒留是一位比较朴实的罗马人，他喜欢摔跤的程度要甚于幸福。也许，幸福既是状态又是过程。古希腊有一个术语“幸福主义（eudaimonia）”，其英文的解释和翻译应该是“茂盛地生长。”想要幸福的人，他就需要茂盛地生长，这个想法很有吸引力。（“幸福学”，应该是研究幸福的学科名，这名字既深刻又生动——不过，如果要衡量人智力的茂盛生长，是不是应该测量智力的重量？可惜，没有一个这样的希腊字。）

有一种假说认为，幸福只有一个版本，世上只有少数几个幸运的人才能获得。但是，考虑到我们每个人的特殊性，两个人不可能拥有完全一样的幸福感受。世上有多少种消沉，同时就应该有多少种幸福。

那么，应该如何做才能获得这不可定义的东西？美国独立宣言有一个著名的说法，就是要“追求幸福。”但是，许多人认为幸福是不可以追求的，幸福是人在做其他某件事的时候偶然遇到的结果，19世纪的约翰·斯图尔特·密尔很有可能是第一个有此领悟的人。他曾说：“那些幸福的人……总是不把注意力放在自己的幸福上，而是一些其他的事物……由于他们的目标是其他的事物，所以他们是顺便找到幸福的……获得幸福的唯一机会，就是要把幸福之外的某个结果作为生活的目的。”

于是，又有了另一个问题——什么是那个“其他”，什么是“之外的结果”？是品味高的生活吗？美德？智慧？但是，定义这些词的



## 纠结：现代生活为什么让我们幸福不起来

难度，几乎与定义幸福的难度一样。研究幸福时会遇到一个困难，每一个想法都能引出一大堆争论，而有关这些争论的文字往往可以追溯到几个世纪以前。例如，阿伦特曾说，按照定义，有美德的行为不应该为别人所见。所以，进一步的推论是：美德不为人见，幸福寂寞无声。

可是，美德也有不喜欢让人接近的毛病。一个表现出美德的人，往往并没有什么美德。人们迫切想要得到的东西都具有这个特点，例如，独创就有这个特点。人们无法为了独创而独创——那些在艺术领域故意显得独创的人，只不过是比前前卫而已。独创是一种强烈的倾向性，它以势不可挡的力量打破常规，产生从来没有过的新奇，所以，独创更多的是一种偶然，而不是蓄意做出来的。智慧和权威是另外两个不可直接获取的例子。幽默和爱，也许也是无法直接获得的。是不是应该有一个较完整的理论来概括这些不可直接获得的东西？

虽然幸福不能直接追求，但幸福的替代品是可以的，比如：成功、名声、地位、富足、娱乐、快活。幸福的最低档次是满足，满足是可以直接获得的。古斯塔夫·福楼拜曾说过类似的话：“幸福是无法获得的，但宁静可以。”这个说法听上去像是在承认失败，也像是在举手投降。但是，福楼拜是文学作家，不是哲学家，他说话有偶尔不一致的现象，他确实为幸福留下一个短暂的机会窗口：“鲁钝、自私、健康是幸福的三个先决条件，不过，不鲁钝的人，即使有其他两个条件，他也得不到幸福。”

事实上，福楼拜说这些话时正处于他自己的鼎盛时期。他像许多他的前辈和后辈一样认同摩尼教（Manicheism），这个宗教相信人是堕落的物种，永远找不到幸福。

另有一种观点认为，追求幸福才是不幸福的根源，因为追求总是





的流行的鉴赏品味投降，这实际上是在接受一种更坏的影响。

当然，野蛮人比较幸福这个现象值得关注。总有一些野蛮人，虽然他们没有能力根据外部环境调整自己，也不按照原则抑制自己的冲动，但他们却正好具有满足特定社会的要求的本能和才能。因此，他们能获得巨大成功，从而高兴地接受社会的夸奖，享受着诸如宫殿、侍臣、仆人、后宫的奖品。在人类发展的早期阶段，武士扮演这类角色。现在，企业家充当这类人。资本主义最成功的信心欺诈之一，就是宣扬人人都是百万富翁的幻觉。但是，社会的上流只能容纳少数几个人，而也只有少数人才有条件提出社会地位要求。

世界上有幸福的幻想家，他们幸福地生活在幻想之中。那么，这样活着算不算是一种既便利又无害的方式？生活在幻觉之中有一个问题，生活喜欢从打碎幻觉中获得恶毒的快乐，幻觉破灭给人的痛苦和代价之大，要超过驱散幻觉或者避免幻觉的痛苦和代价。幻觉可以对现实有免疫能力，但是那需要把幻觉转化为彻头彻尾的错觉。你确实应该相信自己是拿破仑。然而，你最终还是需要理解世界，理解自己，理解自己与世界如何相互作用。

自然界拒绝真空——人脑最不喜欢真空。我们应该感谢卡尔·马克思和西格蒙德·弗洛伊德，因为他俩告诉我们新思想是如何占领人脑的。虽然这两位思想家在 20 世纪受人敬畏，在 21 世纪却遭人辱骂，但是，他们伟大的洞察力却仍然是正确的、适用的。按照马克思的说法，我们自以为独立的思想实际上是受到社会现实制约的。按照弗洛伊德的说法，我们的独立思想有很大一部分来自无意识。所以，有外部和内部两个方向的强大压力，将会对人脑进行无情地挤压，其结果是独立的思维几乎不可能。

如果谁想彻底逃避这两种压力，他根本办不到；即使他想逃避大





部分压力，也很难办到。在这个世界里生存，想脱离这个世界的各种偏见是一种不可能实现的理想。我们生活在当今世界，当今世界也存在于我们思维之中。时代有自恋倾向，当代人也有自恋倾向：这个时代和当代人都相信自己有无可争辩的优势，要求获得比别人更多的优待。时代和人的自恋倾向往往能获得满足。我们喜欢像称赞祖国那样称赞时代——因为我生在这个时代，所以这个时代必须是好的。

这个时代可以说非常成功，因为人们效忠它。激发起人们效忠的主要因素就是这个时代有一种促使人们形成幻觉的能力。在这种能力的作用下，人们幻想着能非常容易地过着令人满意的生活，甚至于人们认为不过满意的生活是不正常的。周期性的经济危机揭穿了这个幻觉。但是，一般只有少数人，在某个短暂的期间才能对这个幻觉作出有局限的判断。有人质疑这个经济体系的原理，但没有人质疑其潜在的假设——只要不限制个人自由，给予个人无限的选择，任何人都能做到他想做的，得到他想得到的；他不必思考，也不必努力；他只要有欲望，什么都可以实现。这就是广告界偷偷摸摸宣传的中心思想，也是自私自利的工业界公然宣传的中心思想。这个时代的模板就是“兴高采烈的人格”，这种人格的特征是一张微笑的脸，加上一句像颂歌一样的话——“祝你一天愉快。”但是，有一句至理名言说得好：不要假装自己是谁。所以，生活在这个充满了兴高采烈和微笑时代的人，每天都在愉快中增加抗忧郁症的药，这不足为奇。抑郁的人面带灿烂的微笑，这似乎是一个时代现象。萨利·布兰普顿是一位回忆忧郁症经历的作者，她在回忆录中写下自己和病友的情况：“我俩都能微笑和高高兴兴地说话，却同时都在计划如何去死。”如今，那些走极端的忧郁症患者正在挥着手离开人间。此外，如果某人展示出兴高采烈的人格，就好像此人一定能自我实现，就好像他能以那种基本