



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材（修订版）

总主编 戴炜栋

高级英语 2

ADVANCED ENGLISH

主 编 何兆熊
本册主编 史志康



学生用书
Student's Book



W 上海外语教育出版社
外教社 SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS
www.sflep.com



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材（修订版）

总主编 戴炜栋

高级英语 2

ADVANCED ENGLISH

主	编	何兆熊		
本册	主编	史志康		
编	者	史志康	吴 刚	
		黄协安	刘 焱	

学生用书

Student's Book

W 上海外语教育出版社
 外教社 SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高级英语. 第2册 / 史志康主编.

—上海: 上海外语教育出版社, 2012

(新世纪高等院校英语专业本科生系列教材. 修订版)

学生用书

ISBN 978 - 7 - 5446 - 2734 - 4

I. ①高… II. ①史… III. ①英语—高等学校—教学参考资料
IV. ①H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第118354号

出版发行: 上海外语教育出版社

(上海外国语大学内) 邮编: 200083

电 话: 021-65425300 (总机)

电子邮箱: bookinfo@sflep.com.cn

网 址: <http://www.sflep.com.cn> <http://www.sflep.com>

责任编辑: 李 昂

印 刷: 常熟市华顺印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 309千字

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

印 数: 5 000 册

书 号: ISBN 978-7-5446-2734-4 / H · 1314

定 价: 34.00 元

本版图书如有印装质量问题,可向本社调换

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材(修订版)

编委会名单

主任：戴炜栋

委员：(以姓氏笔划为序)

文秋芳	北京外国语大学	杨达复	西安外国语大学
王 岚	解放军外国语学院	杨信彰	厦门大学
王立非	对外经济贸易大学	邹 申	上海外国语大学
王守仁	南京大学	陈建平	广东外语外贸大学
王俊菊	山东大学	陈法春	天津外国语学院
王腊宝	苏州大学	陈准民	对外经济贸易大学
史志康	上海外国语大学	姚君伟	南京师范大学
叶兴国	上海对外贸易学院	洪 岗	浙江外国语学院
申 丹	北京大学	胡文仲	北京外国语大学
石 坚	四川大学	赵忠德	大连外国语学院
刘世生	清华大学	殷企平	杭州师范大学
刘海平	南京大学	秦秀白	华南理工大学
庄智象	上海外国语大学	袁洪庚	兰州大学
朱 刚	南京大学	屠国元	中南大学
何兆熊	上海外国语大学	梅德明	上海外国语大学
何其莘	北京外国语大学	黄国文	中山大学
张绍杰	东北师范大学	黄勇民	复旦大学
张春柏	华东师范大学	黄源深	上海对外贸易学院
张维友	华中师范大学	程晓堂	北京师范大学
李 力	西南大学	蒋洪新	湖南师范大学
李庆生	武汉大学	谢 群	中南财经政法大学
李建平	四川外语学院	虞建华	上海外国语大学
李绍山	解放军外国语学院	蔡龙权	上海师范大学
李战子	解放军国际关系学院		



总序

我国英语专业本科教学与学科建设，伴随着我国改革开放的步伐，得到了长足的发展和提升。回顾这30多年英语专业教学改革和发展的历程，无论是英语专业教学大纲的制订、颁布、实施和修订，还是四、六级考试的开发与推行，以及多项英语教学改革项目的开拓，无不是围绕英语专业的学科建设和人才培养而进行的，正如《高等学校英语专业英语教学大纲》提出的英语专业的培养目标，即培养“具有扎实的英语语言基础和广博的文化知识并能熟练地运用英语在外事、教育、经贸、文化、科技、军事等部门从事翻译、教学、管理、研究等工作的复合型英语人才”。为促进英语专业本科建设的发展和教学质量的提高，外语专业教学指导委员会还实施了“新世纪教育质量改革工程”，包括推行“十五”、“十一五”国家级教材规划和外语专业国家精品课程评审，从各个教学环节加强对外语教学质量的宏观监控，从而确保为我国的经济建设输送大量的优秀人才。

跨入新世纪，英语专业的建设面临新的形势和任务：经济全球化、科技一体化、文化多元化、信息网络化的发展趋势加快，世界各国之间的竞争日趋激烈，这对我国英语专业本科教学理念和培养目标提出了新的挑战；大学英语教学改革如火如荼；数字化、网络化等多媒体教学辅助手段在外语教学中广泛应用和不断发展；英语专业本科教育的改革和学科建设也呈现出多样化的趋势，翻译专业、商务英语专业相继诞生——这些变化和发展无疑对英语专业的学科定位、人才培养以及教材建设提出了新的、更高的要求。

上海外语教育出版社（简称外教社）在新世纪之初约请了全国30余所著名高校百余位英语教育专家，对面向新世纪的英语专业本科生教材建设进行了深入、全面、广泛和具有前瞻性的研讨，成功地推出了理念新颖、特色明显、体系完备的“新世纪高等院校英语专业本科生系列教材”，并被列入“十五”国家级规划教材，以其前瞻性、先进性和创新性等特点受到全国众多使用院校的广泛好评。

面对快速发展的英语专业本科教育，如何保证专业的教学质量，培养具有国际视野和创新能力的英语专业人才，是国家、社会、高校教师共同关注的问题，也是教材编撰者和教材出版者关心和重视的问题。

作为教学改革的一个重要组成部分，优质教材的编写和出版对学科建设的推动和人才培养的



For further thinking 这部分的目的是一步向读者对所学课文进行思考，应作为
《高级英语》第一册而编订的英语专业本科教材第八十课跟主编为特编合编分卷有
前主编为特编合编分卷有前主编为特编合编分卷有前主编为特编合编分卷有前主编为特编合编分卷有
作用是有目共睹的。外教社为满足教学和学科发展的需要，与教材编写者们一起，力图全方位、
大幅度修订并扩充原有的“新世纪高等院校英语专业本科生系列教材”，以打造英语专业教材建
设完整的学科体系。为此，外教社邀请了全国几十所知名高校40余位著名英语教育专家，根据英
语专业学科发展的新趋势，围绕梳理现有课程、优化教材品种和结构、改进教学方法和手段、强
化学生自主学习能力的培养、有效提高教学质量等问题开展了专题研究，并在教材编写与出版中
予以体现。

修订后的教材仍保持原有的专业技能、专业知识、文化知识和相关专业四大板块，品种
包括基础技能、语言学、文学、文化、人文科学、测试、教学法等，总数逾200种，几乎涵盖了当
前我国高校英语专业所开设的全部课程，并充分考虑到我国英语教育的地区差异和不同院校英语
专业的特点，提供更多的选择。教材编写深入浅出，内容反映了各个学科领域的最新研究成果；
在编写宗旨上，除了帮助学生打下扎实的语言基本功外，着力培养学生分析问题、解决问题的能力，
提高学生的思辨能力和人文、科学素养，培养健康向上的人生观，使学生真正成为我国新时代
所需要的英语专门人才。

系列教材修订版编写委员会仍由我国英语界的知名专家学者组成，其中多数是在各个领域
颇有建树的专家，不少是高等学校外语专业教学指导委员会的委员，总体上代表了中国英语教育
的发展方向 and 水平。

系列教材完整的学科体系、先进的编写理念、权威的编者队伍，再次得到教育部的认可，荣
列“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。我深信，这套教材一定会促进学生语言技能、
专业知识、学科素养和创新能力的培养，填补现行教材某些空白，为培养高素质的英语专业人才
奠定坚实的基础。

戴炜栋

教育部高校外语专业教学指导委员会主任委员
国务院学位委员会外语学科评议组组长

前言

《高级英语》第一、二册是为高等院校英语专业四年级学生编写的高级英语课教材，在《综合教程》第一版第七、八册的基础上经过适当调整而成。

英语专业学生第一、二年为基础阶段，第三年则是在这个基础上的继续提高和拓展。通过前三年的学习，学生在英语的听、说、读、写、译等方面应该都具备了较强的能力，能够比较自如地运用英语。也许这就是为什么现行的教学大纲没有规定第四年必须开设英语语言课程。但是我们认为在本科学习的第四年，学生依然需要继续提高英语水平和素养，只是这个阶段学习的重心应该更多地偏向于运用英语这个工具来汲取丰富的人文知识养分，提高自身的人文修养，拓展自己的思维能力这些方面上来。《综合教程》第一版的第七、八册和前面六册在编写思路、目的要求和使用方法的设定上本来就有所不同。就语言能力的培养而言，虽然每个单元对学生的词汇、语法、口头表达、写作和翻译等各个方面都配有练习并有一定的要求，但是这两册书更侧重对阅读能力的培养，所选课文的语言难度和思想深度都明显高于前面的六册，对阅读能力的要求不仅仅是对所读内容的一般的、浅层的理解，而是对作者观点和写作目的的深层领悟，以及对语言文字的欣赏能力。从这个意义上说，第七、八两册更接近于两本高级英语阅读教材。在《综合教程》修订之际，我们决定把这两册更名为《高级英语》第一、二册，以供学生水平较高的院校为高年级学生开设高级英语阅读课选用，既可以作为《综合英语》一到六册的后续教材，也可以单独作为高级英语阅读课的教材。

《高级英语》第一、二册的课文绝大多数出自英美作家之手，除了因原文过长我们节选部分使用之外，对文字我们不做任何改动。大多数文章出自二十世纪名人名家之手，也有部分选自十八、十九世纪，甚至更早的名篇，体裁以散文为主。文章论及世界、社会、文化、哲学、人生等各个方面，对提高学生的人文素质很有好处。

第一册含12个单元，第二册含10个单元，每个单元的构成如下：

Pre-reading questions

Text I

Text comprehension

Text appreciation

Language work

Translation

For further thinking

Text II

对其中几个部分的编写我们想作以下的说明：

Text appreciation 对课文中作者使用的修辞手段和写作特点作了提示，以引起学生的

注意，帮助他们体验文章语言文字的优美和力量，并学会在自己的写作中使用。

Translation 这两册的翻译练习只包含汉译英的段落翻译，这主要是因为中国学生的汉译英能力一般来说弱于英译汉的能力。同时这也体现了对专业四年级学生的高要求。用于翻译的段落大多为课文内容的归纳和总结。

For further thinking 这部分的目的是进一步启发学生对所学课文进行思考，可以作为口头陈述、小组讨论或书面表达的基础。

《高级英语》第一、二册配有较为详尽的教师用书，内容主要为对课文的分析和难点的讲解。这两册书的课文都有一定的难度，在教师用书里我们提出了自己对文章的理解，仅供大家参考。

由于种种原因，我们的教材难免会有不尽如人意之处，也肯定会有种种的谬误，我们真诚希望使用本教材的广大教师和学生给我们指出，以便我们改进和更正。

何兆熊

2012年4月

编写说明

《高级英语》是《综合教程》的延续，分两册，本册为第二册，供英语专业四年级第二学期使用。

本册共有10个单元，每个单元由 Text I、Text II 和相关的练习构成。建议使用本书的教师在一周的时间内完成一个单元的教学任务。

本册所有的课文均选自第一手的英文资料，除了原文偏长需要删节以及少数冷僻词语作了替换外，一律保持原文的风貌，尽最大可能为学生提供原汁原味的英语语言素材。

英语专业大学本科阶段的学习包含着三个不同的层面，分别是技能的训练、文化的了解和思想的提高，这三个层面在理解上是循序渐进的，在实践中是相互重叠、紧密结合的。英语对于中国的学生来说毕竟是一门外语，要想进入绚丽多彩的英语世界，必须要完成一些基本的准备工作，也就是我们平时所说的基本功的训练。没有听、说、读、写、译各项技能的训练，英语的魅力是不会自动呈现在我们面前的。然而语言技能的训练绝不是外语学习的全部。人们常说外语是工具，但究竟把外语看成怎样一种工具，其实是颇能体现出一个人的思维境界的。如果仅仅把外语看成是找到一份好工作的工具，那么其实并没有认识到外语真正的价值所在，这好比把一块宝玉拿来垫桌脚，虽然也是在派用场，但其实更多的是在糟蹋。带着这样的看法去学外语的人，他能从外语中学到的东西是非常有限的，因为其目的只在于通过考试，拿到文凭而已。外语在其眼中其实和任何其他技能没有什么两样。如果把外语看成是与使用外国语言的人进行交流沟通的工具，通过这种沟通了解别人的文化，增加自己的见识，这种看法无疑比前者高了一层，但其实也没有认识到外语的真正价值。这好比买了一幅画来不为欣赏，只为保值增值。虽然与前者暴殄天物相比也算是进了一大步，但仍然停留在实际和功利的层面上，算不得最高的境界。外语在持这种看法的人眼里是一种因为“外”而特别的东西，它的价值仅在于和外国拉上关系，满足好奇心，或增添学习者的身价。只有把外语看成获取有益思想的工具，获取先进的人类文明成果的工具，获取人生智慧的工具，那才是真正掌握了外语学习的精髓。这时的外语便是“江上之清风，山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色”，人虽无法据为己有，以为炫耀之资，却能切切实实地感受到人性的熏陶和审美的愉悦。达到了这一境界的人，在经历了螺旋式的上升以后，在一个更高的高度上重又把外语看得和其他知识一样了，因为中外虽然有别，但在深刻的人性、追求幸福的欲望和获取幸福的智慧上，中和外又会在纷繁差异的表象下体现出深邃的共性，在“人”的层面上达到奇妙的和谐与一致。达到了这一境界的人，不仅会对外语学习不带任何功利目的地乐之好之，更会自觉地把外国语言和文化看成一面镜子，在学习外国语言和文化的过程中努力获取对本民族文化的了解，更具体而微到获取对自身的了解，从而催生出最深刻的感悟，完成从知识到智慧的升华。我们的外语教育只有让学生达到这样的境界才称得上成功，才能真正实现既教书又育人的崇高目的。

本册教材的编者认为，在一、二年级的教学中，技能训练无疑应当占据较重要的

地位，这是由学生英语水平的实际状况决定的，无可厚非。但用作技能训练的材料却不妨适当糅合进一些文化的内容，让学生在巩固技能的同时了解英语国家的风俗习惯、传统礼仪等，拓宽一下视野，在见多识广的基础上渐渐培养起包容的心态和比较批评的能力。到了三、四年级以后，尤其是作为大学最后一年的四年级，绝对应该把学习的重心转移到思想的提高上来。这时候的学生（在教学计划保质保量完成的前提下）已经完成了一定量基本技能的训练，对英语国家的文化有了一定程度的了解，完全具备了探索更高层次的思想的能力，教师有责任在这一年的教学中帮助学生完成向更高境界的过渡，让他们带着健全的人格和独立的思辨能力走向社会。

我们的这种追求体现在了从课文选材、课文解释到练习设置的各个环节。以课文为例，与以前各册相比，本册的各课在视角上更加宏观，气势上更加恢宏，思辨方式上更加富有创造性，带给人的教益也更加深刻独到。The Happy Man, The Fiddler, John Steinbeck's Nobel Prize Acceptance Speech, Third Walk 等课的主题都是幸福，但切入点各有不同，有自哲学高度对幸福本质的宏观论述，有通过生动故事对幸福人生的细致描摹，有自前人事迹感悟对幸福之路的艰辛追求，有据自身经历总结出的卓尔不群的幸福观；Preface to *A Dictionary of the English Language* 和 *An Outline of Psychoanalysis* 等课讲述的都是严谨认真的治学态度和极富创造性和想象力的治学方法；God of Education 和 The Second Sex 等课见所未见，以新奇的角度和独特的视角对占据统治地位的制度提出尖锐的批评；My Adventures with a Paint Brush 和 Building a Personality 等课都探讨了健全人格的塑造。其中，Building a Personality 一课虽然在语言难度上显得略低，但作为整套教材的最后一课，却是起着点题的作用。因为培养起健全的人格正是教育应有的目的，也是我们对本教材使用者们的殷切期望。在课文解释和练习设置（比如讨论话题的选择等）中，编者有意识地突出和强化了这些主题，指引学生从超越语言的层面来理解课文，把书面的知识与充满质感的生活有机地结合起来，去提炼智慧、导引生活、赋予生活以灵性。

以上介绍的是本书在编写上的宏观设计，下面再谈谈编写中具体的项目安排。

本册练习种类较多，目的在于采取各种方式提高学生的理解能力和应用能力。

与Text I相关的练习共有7个部分：Pre-reading questions, Text comprehension, Text appreciation, Language work, Translation, For further thinking, Writing practice。

Pre-reading questions 与 Text I 的话题相关但不涉及课文的具体内容，起到“热身”作用，引导学生进入本单元的主题。除了我们提供的问题，使用本册教材的教师也可自行增加其他类似的问题。

Text comprehension 设计的问题都与 Text I 直接有关，其中既有对课文字面的、局部意义的理解，又有对课文的整体把握以及对内涵和寓意的理解，从而帮助学生在课文理解方面做到既见树木又见森林。

Text appreciation 着重解释课文作者所使用的写作、修辞手法，以提高学生对文篇的欣赏能力和写作水平。

Language work 包括多种类型的语言练习。其中有词汇练习，旨在通过帮助学生掌握一些积极词汇的意义、拓展用法、熟练运用；语法练习，对一些常用的语法现象进行操练，增强学生的语法识别能力和应用能力；完形填空，帮助学生从词汇、语法、篇章结

构等方面综合运用语言。

Translation 为汉译英的段落翻译，内容基本为对课文主题的概括总结，以进一步帮助学生掌握课文中的语言点，提高运用英语的综合能力。

For further thinking 提出一些结合 Text I 的话题，既能激发学生开动脑筋联系实际展开讨论，又能培养他们通过运用英语表达观点和思想，与他人交流、辩论、沟通，全面提高他们的素质。

Text II 是对 Text I 主题的扩展和深化，妥善加以处理，前后两篇文章可以起到相辅相成的作用。Text II 仅配有 Topic for discussion 一个练习，旨在考查学生把握文章主旨、理解作者观点的能力，提高学生对某一问题进行积极、全面和深刻探索的能力。

本册的编写由上海外国语大学承担。具体分工如下：史志康担任主编，负责编写的组织、协调和定稿工作，并编写了 Text appreciation, Translation, For further thinking 和 Text II 的 Topic for discussion；黄协安负责 Pre-reading questions, Notes, Text comprehension 和部分 Text II 的 Notes；刘焱负责 Glossary, Language work 和部分 Text II 的 Notes。

本册配有《教师用书》，里面有《学生用书》的编写者们为各自负责的练习提供的参考答案。此外，我们还为每个单元的 Text I 设计了 Text explanations，方便教师讲解课文，还包含了部分词汇和句型用法比较详细的建议和参考意见。该部分由吴刚负责。史志康承担了《教师用书》的定稿工作。

在整个编写过程中，本套教程的主编何兆熊教授对全部书稿进行了仔细的审读，并提供了及时的指导，值此机会，我们谨向他表示由衷的感谢。

由于时间仓促，加上水平有限，本册教材中可能还存在一些问题。我们真诚希望同行专家和广大教师不吝赐教。

编者

2012年1月

CONTENTS

	UNIT 1	
TEXT I	<i>The Happy Man</i>	1
TEXT II	<i>The Place of Love in Human Life</i>	15
	UNIT 2	
TEXT I	<i>Preface to A Dictionary of the English Language</i>	20
TEXT II	<i>Why a Classic Is a Classic</i>	36
	UNIT 3	
TEXT I	<i>The Fiddler</i>	41
TEXT II	<i>Along the Frontage Road</i>	57
	UNIT 4	
TEXT I	<i>John Steinbeck's Nobel Prize Acceptance Speech</i>	67
TEXT II	<i>Saul Bellow's Nobel Prize Acceptance Speech</i>	80
	UNIT 5	
TEXT I	<i>My Adventures with a Paint Brush</i>	84
TEXT II	<i>Art</i>	98
	UNIT 6	
TEXT I	<i>Third Walk</i>	109
TEXT II	<i>Nature</i>	123
	UNIT 7	
TEXT I	<i>God of Education</i>	129
TEXT II	<i>Virtue Ethics</i>	144
	UNIT 8	
TEXT I	<i>The Second Sex</i>	152
TEXT II	<i>Sexual Difference and Sexual Equality</i>	166
	UNIT 9	
TEXT I	<i>An Outline of Psychoanalysis</i>	176
TEXT II	<i>Bergson</i>	189
	UNIT 10	
TEXT I	<i>Building a Personality</i>	199
TEXT II	<i>Of Adversity</i>	211


Text 1

The Happy Man

Bertrand Russell¹

Pre-reading questions

1. What in your opinion are elements that might cause unhappiness?
2. What in your opinion are the main sources of happiness?
3. How do you strive to make yourself a happy soul?

 Happiness, as is evident, depends partly upon external circumstances and partly upon oneself. We have been concerned in this volume with the part which depends upon oneself, and we have been led to the view that so far as this part is concerned, the recipe for happiness is a very simple one. It is thought by many, among whom I think we must include Mr. Krutch², whom we considered in an earlier chapter, that happiness is impossible without a creed of a more or less religious kind. It is thought by many who are themselves unhappy that their sorrows have complicated and highly intellectualized sources. I do not believe that such things are genuine causes of either happiness or unhappiness; I think they are only symptoms. The man who is unhappy will, as a rule, adopt an unhappy creed, while the man who is happy will adopt a happy creed; each may attribute his happiness or unhappiness to his beliefs, while the real causation is the other way round. Certain things are indispensable to the happiness of most men, but these are simple things: food and shelter, health, love, successful work and the respect of one's own herd. To some people parenthood also is essential. Where these things are lacking, only the exceptional man can achieve happiness, but where they are enjoyed, or can be obtained by well-directed effort, the man who is still unhappy is suffering from some psychological maladjustment which, if it is very grave, may need the services of a psychiatrist, but can in ordinary cases be cured by the patient himself, provided he sets about the matter in the right way. Where outward circumstances are not definitely unfortunate, a man should be able to achieve happiness, provided that his passions and interests are directed outward, not

inward. It should be our endeavor therefore, both in education and in attempts to adjust ourselves to the world, to aim at avoiding self-centered passions and at acquiring those affections and those interests which will prevent our thoughts from dwelling perpetually upon ourselves. It is not the nature of most men to be happy in a prison, and the passions which shut us up in ourselves constitute one of the worst kinds of prisons. Among such passions, some of the commonest are fear, envy, and the sense of sin, self-pity and self-admiration. In all these our desires are centered upon ourselves: there is no genuine interest in the outer world, but only a concern lest it should in some way injure us or fail to feed our ego. Fear is the principal reason why men are so unwilling to admit facts and so anxious to wrap themselves round in a warm garment of myth³. But the thorns tear the warm garment and the cold blasts penetrate through the rents, and the man who has become accustomed to its warmth suffers far more from these blasts than a man who has hardened himself to them from the first. Moreover, those who deceive themselves generally know at bottom that they are doing so, and live in a state of apprehension lest some untoward event should force unwelcome realizations upon them.

2 One of the great drawbacks to self-centered passions is that they afford so little variety in life. The man who loves only himself cannot, it is true, be accused of promiscuity in his affections, but he is bound in the end to suffer intolerable boredom from the invariable sameness of the object of his devotion. The man who suffers from a sense of sin is suffering from a particular kind of self-love. In all this vast universe the thing that appears to him of most importance is that he himself should be virtuous. It is a grave defect in certain forms of traditional religion that they have encouraged this particular kind of self-absorption.

3 The happy man is the man who lives objectively⁴, who has free affections and wide interests, who secures his happiness through these interests and affections and through the fact that they, in turn, make him an object of interest and affection to many others. To be the recipient of affection is a potent cause of happiness, but the man who demands affection is not the man upon whom it is bestowed. The man who receives affection is, speaking broadly, the man who gives it. But it is useless to attempt to give it as a calculation, in the way in which one might lend money at interest, for a calculated affection is not genuine and is not felt to be so by the recipient.

4 What then can a man do who is unhappy because he is encased in self? So long as he continues to think about the causes of his unhappiness, he continues to be self-centered and therefore does not get outside the vicious circle; if he is to get outside it, it must be by genuine interests, not by simulated interests adopted merely as a medicine. Although this difficulty is real, there is nevertheless much that he can do if he has rightly diagnosed his trouble. If, for example, his trouble is due to a sense of sin, conscious or unconscious, he can first persuade his conscious mind that he has no reason to feel sinful, and

then proceed, by the kind of technique that we have considered in an earlier chapter⁵, to plant this rational conviction in his unconscious mind, concerning himself meanwhile with some more or less neutral activity. If he succeeds in dispelling the sense of sin, it is probable that genuinely objective interests will arise spontaneously. If his trouble is self-pity, he can deal with it in the same manner after first persuading himself that there is nothing extraordinarily unfortunate in his circumstances. If fear is his trouble, let him practice exercises designed to give courage. Courage in war has been recognized from time immemorial as an important virtue, and a great part of the training of boys and young men has been devoted to producing a type of character capable of fearlessness in battle. But moral courage and intellectual courage⁶ have been much less studied; they also, however, have their technique. Admit to yourself every day at least one painful truth; you will find this quite as useful as the Boy Scout's⁷ daily kind action. Teach yourself to feel that life would still be worth living even if you were not, as of course you are, immeasurably superior to all your friends in virtue and intelligence. Exercises of this sort prolonged through several years will at last enable you to admit facts without flinching, and will, in so doing, free you from the empire of fear over a very large field.

5 What the objective interests are to be that will arise in you when you have overcome the disease of self-absorption must be left to the spontaneous workings of your nature and of external circumstances. Do not say to yourself in advance, "I should be happy if I could become absorbed in stamp-collecting", and thereupon set to work to collect stamps, for it may well happen that you will fail altogether to find stamp-collecting interesting. Only what genuinely interests you can be of any use to you, but you may be pretty sure that genuine objective interests will grow up as soon as you have learnt not to be immersed in self.

6 The happy life is to an extraordinary extent the same as the good life. Professional moralists⁸ have made too much of self-denial, and in so doing have put the emphasis in the wrong place. Conscious self-denial leaves a man self-absorbed and vividly aware of what he has sacrificed; in consequence it fails often of its immediate object and almost always of its ultimate purpose. What is needed is not self-denial, but that kind of direction of interest outward which will lead spontaneously and naturally to the same acts that a person absorbed in the pursuit of his own virtue could only perform by means of conscious self-denial. I have written in this book as a hedonist, that is to say, as one who regards happiness as the good, but the acts to be recommended from the point of view of the hedonist are on the whole the same as those to be recommended by the sane moralist. The moralist, however, is too apt, though this is not, of course, universally true, to stress the act rather than the state of mind. The effects of an act upon the agent will be widely different, according to his state of mind at the moment. If you see a child drowning and save it as the result of a direct impulse to bring help, you will emerge none the worse morally. If, on the other hand, you say to yourself, "It is the part of virtue to succour the