

《忏悔录》  
《爱弥儿》  
《社会契约论》  
《论不平等》

The Selected Works of  
Jean-Jacques Rousseau

# 卢梭 文集

影响世界**历史进程**的经典文献  
一部**3**代人都要读的大师经典  
每一句话都是一场思想的盛宴

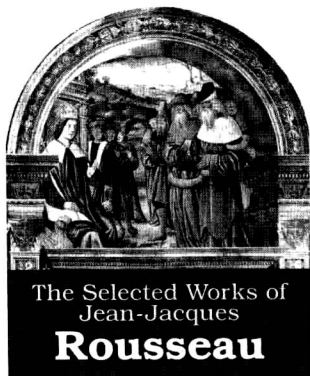
[法]让·雅克·卢梭 / 著

## “理性王国”一个罗曼蒂克的歌者——卢梭

衡量一部作品的价值，不取决于其产生的年代，从某一个永恒的古典意义上来看，  
卢梭的作品从未由于时代久远而褪色，而是**以他的魅力**，影响后代无数的心灵。

一个人性的被告关于自己生活和内心**最无畏的陈述**

中国戏剧出版社



---

# 卢 梭

## 文集

影响世界**历史**的经典文献  
一部**3**代人都要读的大师经典  
每一句话都是一场思想的盛宴



[法]让·雅克·卢梭 / 著

中国戏剧出版社

---

**图书在版编目 (C I P) 数据**

卢梭文集 / (法) 卢梭 (Rousseau, J. J.) 著. 江文编译. —北京: 中国戏剧出版社, 2008. 9  
(影响世界历史进程的经典文献)  
ISBN 978-7-104-02704-1

I. 卢… II. ①卢… ②江… III. 卢梭, J. J. (1712~1778) —文集 IV. B565. 26-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第142659号

---

## 卢梭文集

**责任编辑:** 肖楠

**责任出版:** 冯志强

**出版策划:** 大江文汇

**出版发行:** 中国戏剧出版社

**社址:** 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

**邮政编码:** 100097

**电话:** 010-86873158 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

**传真:** 010-58930242 (发行部)

**经销:** 全国新华书店

**印刷:** 北京顺义康华福利印刷厂

**开本:** 787mm × 1010mm 1/16

**印张:** 24

**字数:** 180 千

**版次:** 2008 年 12 月北京第 1 版第 1 次印刷

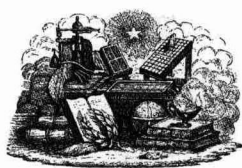
**书号:** ISBN 978-7-104-02704-1

**定价:** 38.00 元

**版权所有 违者必究**

影响世界**历史进程**的经典文献

The Selected Works of  
Rousseau



每 一 句 话 都 是 一 场 思 想 的 圣 宴

《影响世界历史进程的經典文献》编译会

主编：徐 江

编委 (排明不分先后)：

欧阳艳华 柳 化

李秋燕 卫海霞

曾 栓 华 锋

## 出版说明

在波澜壮阔的人类文明历程中，中外文化的经典著作发挥着巨大的影响。那些影响着世界历史进程的西方的经典文献是人类认识史上的思想精华所在，也是全人类的“世界智慧”的结晶。

为了使更多的读者，特别是那些有强烈的求知欲的年轻读者能了解西方文化经典的主要精神及其精髓，进一步开阔自己视野，全面提升自己的人文科学素质，我们特别编译了这套“影响世界历史进程的经典文献系列丛书”，丛书精选了柏拉图、培根、弗洛伊德、亚当·斯密、黑格尔、叔本华、尼采、卢梭、罗素、笛卡尔等10位在西方历史乃至人类历史上都具有重要影响的思想巨人的学术经典，其内容涵盖哲学、经济学、心理学、教育学等众多学科，每部著作都囊括了作者在其专业领域的代表之作。

如果你希望看到有“西方的孔子”之称的大师——柏拉图，在一生各个时期的著作精华，那么千万要读《柏拉图文集》；如果你想感受到培根那渊博的学识，真正体会到“知识就是力量”，《培根文集》无疑是你最好的选择；如果你希望了解心理世界的无穷魅力，那么一定不要错过《弗洛伊德文集》；如果你想见识一下经济学鼻祖清晰的文笔、高超的技巧及结构严密、论证有力经济思想体系就去读《亚当·斯密文集》吧！

如果你勇于挑战《黑格尔文集》，就一定会为黑格尔这位客

观唯心主义哲学大师那令人叹为观止的哲学思想所折服；如果你想领略莫泊桑口中的那位“人类历史上最伟大的梦想破坏者”的精神的世界，就一定要读一读《叔本华文集》；如果你对才华横溢的哲学家、诗人尼采那傲视一切，批判一切的气势感兴趣，那么《尼采文集》肯定不会让你失望！

如果你认识“启蒙运动”中那个伟大的思想家卢梭，那么就读《卢梭文集》吧，它会给你更多惊喜；如果你要领略伯特兰·罗素这位20世纪西方最著名、影响最大的学者和社会活动家，1950年诺贝尔文学奖得主的大家风范，就一定要走进这本《罗素文集》；如果你胃口很大，想要包揽哲学、数学及其他自然科学等方面的著作之精华，就在《笛卡尔文集》中，与这位“近代科学的始祖”作对话和思想交流吧！

另外，值得一提的是译者们在编译这套丛书的过程中花费了大量的精力，可以说是做到了字斟句酌；他们在尊重原著的同时，力求使行文通俗易懂、深入浅出，即使你是一位不堪学术艰深的读者，也能轻松畅读西方思想巨人的智慧，而不会因为晦涩难懂而对其望而却步。在此，我们对他们表示真诚的感谢。总之，这套丛书可以说得上是真正为读者们打开了一扇“通往西方学术经典之门”！



忏悔录

The Confessions

## 导 读

忏悔录是西方文学中的一种体裁，指揭示作者生活隐私的自传。把这种体裁推向高峰的第一人是古代基督教最伟大的思想家圣·奥古斯都。他大约在45岁时开始写他著名的《忏悔录》，历述自己青年时的放荡不羁与越海漂泊。奥古斯都的这本《忏悔录》很难说是自传，它更多地是出于宗教虔诚而吐露悔改感恩之心。奥古斯都的追述是主教跪在上帝面前祈祷时所作的反思，是出自他的内心良知，相信很大程度上是真实的。奥古斯都的头脑，像一座巨大的熔炉，把《新约》所揭示的信仰与古希腊柏拉图的哲学，最完美地熔炼在一起；他把这种熔合物传输给中世纪的天主教和文艺复兴时代的基督教（新教），改变着西方世界的面貌。他一生的真正活动，是《忏悔录》所述最后一段经历业已过去，且仅存于其记忆中时，才真正开始的。他

的影响不因他有卓越高深的学识，奇妙文笔，有据的立论，而是因他不同凡响的宗教才能。

《忏悔录》这种文学体裁的第二个高峰，是西方浪漫主义的奠基人让-雅克·卢梭。他在生命的最后十年，以撰写自传的方式反驳对手的非难，为自己辩护。其中最重要的作品，就是摹仿圣·奥古斯都同名著作的《忏悔录》。不仅与奥古斯都的书同名，也达到了同样经典的地位。卢梭生命中最后十年的作品，以优雅的抒情与宁静，替代了早期作品中的炙热的激情。“忏悔”使他最后的岁月恢复了心神的安宁。

列夫·托尔斯泰是这种文学体裁的第三座高峰。作为“不朽”的作家、改革家与道德思想家，尽管婚姻幸福，收入丰厚，但内心却充满着深刻的矛盾。他开始撰写《忏悔录》，痛陈人生目的的困扰以及为寻求人生意义之答案而经受的道德与精神痛苦。《忏悔录》对个人经历的详述，是清新明澈与引人入胜的，但他高度的精神困扰，并未因此书的撰写而解除，这种困扰曾一度让他想到自杀。他系统地到哲学家、神学家和科学家的著作中寻找答案，但未得结果。他最终认识到，人生意义问题的答案，就在《新约全书》展示的基督教义中：自觉的生活的目的，就是行善，不动怒，不贪求，不起誓，不与恶人作对……



西方文明中“忏悔”的传统，不只是基督教的财富，亦不只是西方文明的财富，在某种意义上说，也是人类共有的财富。一个民族，如果存有“忏悔”之心，其精神才能“广大”，才能深刻。一个社会的文明程度，也许是跟“忏悔”的有无相关联的。

“忏悔”是人生航向的罗盘，生命的偏差总要时时修正，才不会迷失。这也是这些伟大的灵魂想要传达给我们的根本。

本书所以要把他的作品《忏悔录》收录在开始，就是因为它太有名了，对于中国的广大的读者来说，我们了解卢梭很少是因为他那篇获奖的论文，而是因为这本坦诚的心灵的自白。通过本书我们知道了漂亮而又多情多才的卢梭是如何开始了他的丰富的人生之旅，让我们了解了这样一个博学的人也有他的弱点，也让我们知道了在他所处的时代一个青年人走向成功所必需的一些条件。而他留给我们最大遐想空间的是他与华伦夫人的爱情。所以本书不仅是一本自传，而更像是一本爱情小说。

在本书中我们同样也了解到同时期的一些其他的伟大的思想家的活动，这也让本书有了史学价值。

所以一个伟大的人物在把他杰出的思想谱写下来时，也把他那个时代的历史为我们记录了下来。

# The Selected Works of Rousseau

## 目 录 Contents

### 忏悔录.....

第1篇 /1	第2篇 /5	第3篇 /7
第4篇 /12	第5篇 /13	第6篇 /17
第7篇 /21	第8篇 /23	第9篇 /26
第10篇 /28	第11篇 /31	第12篇 /33
第13篇 /36	第14篇 /40	第15篇 /43
第16篇 /45	第17篇 /53	第18篇 /60
第19篇 /66	第20篇 /68	第21篇 /73
第22篇 /76	第23篇 /83	第24篇 /89
第25篇 /95	第26篇 /103	第27篇 /108
附 录 /112		

### 爱弥儿.....

第1篇 /121	第2篇 /124	第3篇 /127
第4篇 /130	第5篇 /134	第6篇 /138
第7篇 /143	第8篇 /148	第9篇 /154
第10篇 /159	第11篇 /165	第12篇 /170
第13篇 /176	第14篇 /184	第15篇 /190
第16篇 /195	第17篇 /202	第18篇 /207
第19篇 /208	第20篇 /213	第21篇 /219
第22篇 /225	第23篇 /237	

### 社会契约论.....

论原始社会 /249
论最强者的权利 /251
论社会公约 /252
论主权者 /254
论社会状态 /256



- 论财产权 /257  
论主权是不可转让的 /259  
论主权是不可分割的 /260  
公意是否可能错误 /262  
论主权利力的界限 /263  
论法律 /266  
论立法者 /268  
论人民 /271  
论人民 (续1) /273  
论人民 (续2) /275  
论各种不同的立法体系 /277  
政府总论 /278  
论各种不同政府形式的建制原则 /282  
论民主制 /285  
论没有一种政府形式适宜于一切国家 /286  
论一个好政府的标志 /290  
论公意是不可摧毁的 /291  
论投票 /293  
论选举 /295  
论罗马人民大会 /297  
论独裁制 /305

论人类不平等的起源和基础.....

- 献给日内瓦共和国 /311  
序 /319  
本论 /324  
第一部分 /326  
第二部分 /349



## 第 1 篇

我现在要完成一项既无先例、将来也不会有人效仿的艰巨工作。我要把一个人的真实面目赤裸裸地揭露在世人面前，这个人就是我。

只有我是这样的人，我深知自己的内心，也了解别人。我生来就和我所见到的任何人都不同，我甚至敢自信全世界也找不到一个生来像我这样的人。虽然我不比别人好，至少和他们不一样。大自然塑造了我，然后把模子打碎了，打碎了模子究竟好不好，只有读了我这本书以后才能评定。

不管末日审判的号角什么时候吹响，我都敢拿着这本书走到至高无上的上帝面前，果敢地大声说：“请看！这就是我所做过的，这就是我所想过的，我当时就是那样的人。不论善和恶，我都同样坦率地写了出来。我既没隐瞒丝毫坏事，也没有添加任何好事，假如在某些地方作了一些无关紧要的修饰，那也只是用来填补我记性不好而留下的空白。其中可能把自己以为是真的东西当真的说了，但肯定不会有把明知是假的硬说成真的。当时我是什么样的人，我就写成什么样的人，当时我是卑鄙龌龊的，就写我的卑鄙龌龊，当时我是善良忠厚、道德高尚的，就写我的善良忠厚和道德高尚。万能的上帝啊！我的内心完全暴露出来了，和你亲自看到的完全一样，请你把那无数的众生叫到我跟前来！让他们听听我的忏悔，让他们为我的种种堕落而叹息，让他们为我的种种



恶行而羞愧。然后，让他们每一个人在您的宝座前面，同样真诚地披露自己的心灵，看看有谁敢于对您说：‘我比这个人好！’”

我于一七一二年生于日内瓦，父亲是公民伊萨克·卢梭，母亲是女公民苏萨娜·贝纳尔。祖父留下的财产本来就微薄，由十五个子女平分，分到我父亲名下的那一份简直就等于零了，全家就靠他当钟表匠来糊口，我父亲在这一行里倒真是个能手。我母亲是贝纳尔牧师的女儿，家境比较富裕，她聪明美丽，我父亲得以和她结婚，很费了一番苦心。他们两人的相爱，差不多从生下来就开始了，八、九岁时候，每天傍晚他们就一起在特莱依广场上玩耍，到了十岁，已经是难分难舍了。两人心心相印和相互同情，巩固了他们从习惯中成长起来的感情。两人秉性温柔和善感，都在等待时机在对方的心里找到同样的心情，而且也要说，这种时机也在等待着他们。因此两个人都心照不宣，谁也不肯首先吐露心声：她等着他，他等着她。命运好像在阻挠他们的热恋，结果反使他们的爱情更热烈了。这位多情的少年，由于情人到不了手，愁肠百结，形容憔悴，她劝他去旅行，好把她忘掉。他旅行去了，但是毫无收效，回来后爱情反而更热烈了。他心爱的人呢，还是那么忠诚和温柔。经过这次波折以后，他们只有终身相爱了。他们海誓山盟，上天也同意了他们的誓约。

我的舅舅嘉伯利·贝纳尔爱上了我一个姑母，可是我的姑母提出了条件：只有他的姐姐肯嫁给她自己的哥哥，她才同意嫁给他。结果，爱情成全了一切，同一天办了两桩喜事。这样，我的舅父便也是我的姑丈，他们的孩子和我是双重的表兄弟了。过了一年，两家各自生了一个孩子，不久便因事不得不彼此分开了。

贝纳尔舅舅是一位工程师，他应聘去帝国和匈牙利，在欧仁亲王麾下供职，他后来在贝尔格莱德战役中建立了卓越的功勋。我父亲在我那唯一的哥哥出生之后，便应聘到君士坦丁堡去当了宫廷钟表师。我父亲不在家期间，我母亲的美丽、智慧和才华给她招来了许多向她献殷勤的男人。其中表现得最热烈的要算法国公使克洛苏尔先生。相信他当时的感情一定是非常强烈的，因为在三十年后，他向我谈起我母亲的时候还十分动情呢。但是我母亲的品德是能够抵御这些诱惑的，因为她非常爱她的丈夫，她催他赶紧回来，他急忙放下一切就回来了，我就是父亲这次回家的不幸的果实。十个月后生下了我这个孱弱多



病的孩子。我的出生使母亲付出了生命，我的出生也是我无数不幸中的第一个不幸。

我不知道父亲当时是怎样忍受这种丧偶的悲痛的，我只知道他的悲痛一直没有减轻。他觉得在我身上可以重新看到自己妻子的音容相貌，同时他又没办法忘记是我害得他失去了她的。每当他拥抱我的时候，我总是在他的叹息中，在他那痉挛的紧紧拥抱中，感到他的抚爱夹杂着一种辛酸的遗恨，正因如此，他的抚爱就更为深挚。每次他对我说：“让—雅克，我们谈谈你妈妈吧”，我便跟他说：“好吧，爸爸，我们又要哭一场了”。这一句话就使他流下泪来。接着他便哽咽着说：“唉！你把她还给我吧！安慰安慰我，让我能够减轻失掉她的痛苦吧！你把她在我心里留下的空虚填补上吧！孩子！若不是因为你是你那死去的妈妈生的孩子，我能这样疼你吗？”母亲逝世四十年后，我父亲死在第二个妻子的怀抱里，但是嘴里却始终叫着前妻的名字，心里留着前妻的影象。

赐给我生命的就是这样两个人。上天赋予他们的种种品德中，他们遗留给我的只有一颗多情的心。但，这颗多情的心，对他们来说是幸福的源泉，对我来说却是我一生不幸的根源。

我生下来的时候几乎是个死孩子，能否把我养活，希望很小。我身上还带着一种生来的病根，它随着年岁而加重，现在虽然有时稍微减轻，但那只是为了叫我换一种方式挨受更残酷的痛苦。我父亲有一个妹妹，她是个聪明和善的姑娘，她对我照顾备至，终于把我救活了。我写这本书的时候她还健在，不过已经是八十高龄的老人了，她还照顾着比她年轻、但因饮酒过度而损伤了身体的丈夫。亲爱的姑姑，我不怨你把我救转来让我活下去，我痛心的是，你在我年幼时费尽心力照顾我，而我在你的晚年却不能有所报答。还有我那位亲爱的老乳母雅克琳娜，她也健在，精神矍铄，身体壮实。在我出生时给我扒开眼睛的手，很可能还要在我死的时候给我合上眼睛。

我先有感觉后有思考，这本是人类共同的命运；但这一点我比别人体得更深。我不知道五、六岁以前都作了些什么，也不知道是怎样学会阅读的，我只记得我最初读过的书，以及这些书对我的影响：我连续不断地记录下对自己的认识就是从这时候开始的。我母亲留下了一些小说，吃过晚饭我就和父亲读



这些小说。起初，父亲不过是想利用这些有趣的读物叫我练习阅读，但是不久以后，我们就兴致勃勃地两个人轮流读，没完没了，往往通宵达旦。一本书到手，不一气读完是决不罢休的。有时父亲听到晨间的燕子的呢喃声，才很难为情地说：“我们去睡吧，我简直比你还孩子气呢。”

这种奇特的方法，不久便使我非但获得了极端娴熟的阅读能力和理解能力，还叫我获得了在我这样年龄的人谁也没有的那种关于情欲方面的知识。我对事物本身还没有一点儿概念，却已经了解到所有的情感了。我什么都还不理解，却已经感受到了。我接二连三感受到的这些混乱的激情，一点也没有败坏我的理智，因为我那时还没有理智，但却给我造成了一种特型的理智，使我对于人生产生了荒诞而奇特的看法，以后不管是生活体验或反省，都没能把我彻底纠正过来。

到了一七一九年夏季的末尾，我们读完了所有的那些小说。当年冬天又换了别的。母亲的藏书看完了，我们就拿外祖父留给我母亲的图书来读。真幸运，里面有不少好书，这原是不足为奇的，因为这些图书是一位牧师收藏的，按照当时的风尚，牧师往往是博学之士，而他又是一个有鉴赏力、有才能的人。勒苏厄尔著的《教会与帝国历史》、包许埃的《世界通史讲话》、普鲁塔克的《名人传》、那尼的《威尼斯历史》、奥维德的《变形记》、拉勃吕耶的著作、封得奈尔的《宇宙万象解说》和《死人对话录》，还有莫里哀的几部著作，一齐搬到我父亲的工作室里来了。每天父亲工作的时候，我就读这些书给他听。我对这些书有一种罕有的热情，在我这个年纪便有这样一种兴趣，恐怕只我一人。特别是普鲁塔克，他成了我最心爱的作者，我一遍又一遍，手不释卷地读他的作品，其中的乐趣总算稍稍扭转了我对小说的兴趣。不久，我爱阿格西拉斯、布鲁图斯、阿里斯提德便甚于爱欧隆达特、阿泰门和攸巴了。由于这些有趣的读物，由于这些书所引起的我和父亲之间的谈话，我的爱自由爱共和的思想便形成了；倔强高傲以及不肯受束缚和奴役的性格也形成了。在我一生之中，每逢这种性格处在不能发挥的情况下，便使我感到苦恼。我不断想着罗马与雅典，可以说我是同罗马和希腊的伟人在一起生活了。加上我自己生来就是一个共和国的公民，我父亲又是个最热爱祖国的人，我便以他为榜样而热爱起祖国来。我竟自以为是希腊人或罗马人了，每逢读到一位英雄的传记，我就会



变成传记中的那个人物。读到那些使我深受感动的忠贞不二、威武不屈的形象，就使我两眼闪光，声高气壮。有一天，我在吃饭时讲起西伏拉的壮烈事迹，为了表演他的行动，我就伸出手放在火盆上，当时可把大家吓坏了。

## 第2篇

既然我所见到的人都是善良的榜样，而我周围的人又都是最好的人物，我怎能变坏了呢？我的父亲，我的姑姑，我的乳母，我的亲戚，我们的朋友，我们的邻居，总之所有跟我接近的人，并不都是一味地顺从我，而是爱我，我也同样爱他们。我的遐想很少受到刺激和拂逆，因此我竟觉得我根本没有什么遐想。我敢发誓，在我没有受到老师管制以前，从来不知道什么叫作幻想。我除了在父亲身边念书写字以及乳母带我去散步的时间以外，别的时间总跟姑姑在一起，在她身边坐着或站着，看她绣花，听她唱歌，我心中十分快活。姑姑为人好说好笑，很温柔，容貌也可爱，给我留下了极为深刻的印象，她的神情、目光和姿态，如今还都历历在目，她对我说的那些惹人欢喜的话至今也还记得。我可以说出她那时穿的衣服和她的发髻式样，当然也忘不了她两鬓上卷起的两个黑发小鬟，那是当时流行的式样。

我对于音乐的爱好的，更确切地说，我在很久以后才发展起来的音乐癖，现在想来是受了姑姑的影响。她会唱无数美妙的小调和歌曲，以她那清细的嗓音，唱起来十分动听。这位出色的姑娘的爽朗心情，可以驱散她本人和她周围一切人的愁怅。她的歌声对我的魅力是那样大，不仅她所唱的一些歌曲还一直留在我的记忆里，甚至在我的记忆力已经衰退的今天，有些在我儿童时代就已经完全忘却了的歌曲，随着年龄的增长，又浮现在我的脑海中，给了我一种难以表达的乐趣。谁相信，像我这样一个饱受焦虑和苦痛折磨的老糊涂，在用颤巍巍的破嗓音哼着这些小调的时候，有时也会发现自己像个小孩子似的哭泣起





来呢？

这就是我踏入人世后的最初的感情，这样，我就开始养成或表现出一种既十分高傲而又非常温柔的心灵，一种优柔怯懦却又不受约束的性格，这种性格永远摇摆于软弱与勇敢、犹疑与坚定之间，最后使我自身充满了矛盾，最后是节制与享受、欢乐与慎重哪一样都没有得到。

一次意外的变故打断了这种教育，其结果影响了我后来的一生。我父亲跟一个名叫高济埃先生的法国陆军上尉发生了一场纠纷，高济埃和议会里的人有亲戚关系。这个高济埃为人蛮横无礼而又胆小如鼠，我父亲把他鼻子打出血了。为了报复，他就诬告我父亲在城里向他持剑行凶。他们要把我父亲送入监狱，但是，依照当时的法律，我父亲坚决要求原告应和他一同入狱，这个要求被驳回了，我父亲只好离开日内瓦，让自己的余生在异乡度过，他宁愿这样，也决不让步，他认为若是让步，他一定会失掉荣誉和自由。

父亲走后，我的舅父贝纳尔就做了我的监护人。舅父那时正在日内瓦防御工事中任职。他的大女儿已死，但还有一个和我同岁的儿子。我们一起被送到包塞，寄宿在朗拜尔西埃牧师家里，以便在那里跟他学习拉丁文，并附带学习一些所谓教育的名义下的一些乱七八糟的科目。

两年的乡村生活，把我那罗马人的严峻性格减弱了一些，恢复了童年的稚气。在日内瓦，谁也不督促我，我却喜欢学习，喜欢看书，那几乎是我唯一的消遣，到了包塞，功课使我对游戏发生了爱好，它起了调剂劳逸的作用。乡村对我真是太新奇了，我不知厌倦地享受着它。我对它产生了一种非常浓厚的兴趣，这种兴趣一直没有减退过。此后，在我所有的岁月中，我一想起在那里度过的幸福时光，就使我对这些年代在乡村的逗留和乐趣感到怅惘，直到我又返回乡村时为止。朗拜尔西埃先生是个很通情达理的人，他对我们的教学从不马虎，但也不给我们过多的课业。他在这方面安排得很好，有两点可以证明，即：尽管我很不愿意受老师管束，可是当我回忆我的求学时代，却从来没有感到厌恶；我从他那里学到的东西虽不多，可是我所学到的都没有费什么力气就学会了，而且一点也没有忘掉。

这种淳朴的农村生活给我带来了不可估量的好处，我的心里豁然开朗，懂得了友情。在此以前，我只有一些高雅而空想的感情。共同生活在恬静的环境