



幸福之路

The Conquest of Happiness

[英] 罗素 Bertrand Russell 著

刘勃 译

 华夏出版社
HIXIA PUBLISHING HOUSE

 Routledge
Taylor & Francis Group

幸福之路



幸福之路

The Conquest of Happiness

[英] 罗素 Bertrand Russell 著
刘勃 译



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福之路/ (英) 伯特兰·罗素(Bertrand Russell) 著; 刘勃译. --北京: 华夏出版社, 2016.8

书名原文: The conquest of happiness

ISBN 978-7-5080-8879-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150627 号

The Conquest of Happiness authored by Bertrand Russell

© The Bertrand Russell Peace Foundation 1996

Preface to the Routledge Classics edition ©A.C.Grayling 2006

Authorized translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group. Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. All rights reserved.

本书中文简体翻译版授权华夏出版社独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2013-3732

本书封面贴有 Taylor&Francis 公司防伪商标, 无标签不得销售

幸福之路

作 者 [英] 伯特兰·罗素 译 者 刘 勃

策划编辑 陈小兰

责任编辑 陈小兰 格 致

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市少明印务有限公司

版 次 2016 年 8 月北京第 1 版

2016 年 8 月北京第 1 次印刷

开 本 670×970 1/16 开

印 张 14.5

字 数 150 千字

定 价 33.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn

电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。



译 者 序

人为什么活着？该怎么活着？一段时间里，我一直在想这个问题。对我来说，这是一个根本性问题，因为我觉得，如果我知道了这两个问题的答案，我所遇到的一切问题就都能得到解决。和很多人的想法一样，我也认为活着是为了得到幸福。在我看来，能不痛苦就已经很幸运了，而如果能快乐，甚至感到幸福，就是最幸运的事了！也就是在这段时间，我拿到了英国哲学家伯特兰·罗素所著的《幸福之路》的翻译合同。翻译英文书是我的个人兴趣，书的内容又是有关人生、生活，特别是如何才能得到幸福的，所以对我来说，翻译这本书至少是一件很快乐的事。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”，这本书又一次告诉我们，有关幸福的事的确很相似，甚至完全相同。如果不知道本书是英国的大哲学家写于1930年的，

你会觉得这分明是一本针对眼下你所面临的各种问题而写的书。它先是从与你有关的方方面面分析了让你不快乐的原因，再针对这些原因告诉你快乐的方法，最后从一个很高的高度总结了如何才能成为幸福的人。正像作者在序言里所说的那样，该书既没有高深的哲理，也没有艰涩的学问，只是作者的一些人生感悟。但重要的是，这些感悟都是作者本人的亲身体会，而非个人的揣测和想象，而且写作的目的，就是让不快乐的普通人快乐起来并得到幸福。所以说这本书的确很实用。

看问题的角度不同，意味着同一事物在每个人的眼中都是不同的，就像盲人摸象。但不管怎样，完整、真实的大象是存在的，它独立于每个盲人的想象。真正的幸福也是一样，不管你怎么想，她都会在那儿。只要方法得当，你就能得到她。这是我的另一个感受。还需要说明的是有关快乐和幸福的译法问题。英文 happy 和 happiness 既可以被译成快乐，又可以被译成幸福。个人认为，幸福是所有快乐的总和，是最高层次/境界的快乐，也是一种难以名状的快乐感；快乐则是一种具体的、说得清的满足感。基于这种认识，又考虑到中国人的语言习惯和行文要求，所以尽管书名是《幸福之路》，我却并没有通篇使用“幸福”这个词，而是根据上下文

来决定该译为“快乐”还是“幸福”。

茨威格在《昨日的世界》中提到，对于一个作家来说，选择哪家出版社是一生中的关键，对我这个译者来说也是如此。多年来我一直和华夏出版社的陈小兰主任合作，这次又是她让我走上了“幸福之路”，感谢她的知遇之恩。还要感谢罗素先生，他的思想光辉照亮了人类的幸福之路。最后还要感谢本书编辑的辛勤劳动。译文中的不妥之处还请读者和同行批评指正。

刘 勃

英国阿斯顿商学院博士

2011年12月12日



序 言

本书不是写给文化素养高或认为实际问题不过是一些谈资罢了的人看的。在接下来的篇章中，既没有高深的哲理，也没有艰涩的学问。我只是想把我对但愿是常理性的东西的一些感悟归纳起来。所有我声明是要献给读者的主张都是在我的亲身体验和亲自观察中得到了证实，且每当我依此行事时都会增加我的幸福感。基于这个理由，我斗胆希望众多深感不幸而又不愿深陷其中的部分男女能够在这本书中找到他们的病症及规避方法。正是因为我相信，通过适当的努力，很多不快乐的人是可以变得幸福、快乐的，所以才会写下本书。

目录 Contents

译者序 1

序 言 1

上篇 不幸福的原因 1

第 1 章 什么会让人不快乐? 3

第 2 章 论拜伦式痛苦 15

第 3 章 论 竞 争 35

第 4 章 论烦闷与兴奋 47

第 5 章 论 疲 劳 59

第 6 章 论 嫉 妒 71

第 7 章 论 犯 罪 感 83

第 8 章 论 被 虐 狂 97

第 9 章 论舆论恐惧症 111

下篇 幸福的原因	125
第 10 章 还可以快乐吗?	127
第 11 章 论情趣	141
第 12 章 论爱	155
第 13 章 论家庭	165
第 14 章 论工作	183
第 15 章 论闲情逸致	193
第 16 章 论努力与放弃	203
第 17 章 幸福的人	213

上

篇



不幸福的原因



第1章 什么会让人不快乐？

动物只要不生病，有足够的食物，就会快乐。我们觉得人类也应该这样，但实际上却不是这样，至少在绝大多数情况下不是这样。如果你自己就不快乐，那么你可能会承认自己不是个例外。而如果你是快乐的，那么请自问一下，你的朋友中有几个和你一样？当你对朋友审视了一番后，请学学如何察言观色，学会善于接受你在日常生活中遇到的那些人的情绪。英国诗人布莱克说过：

在我遇到的每张脸上都有一个标记

那是缺憾的标记

是悲伤的标记

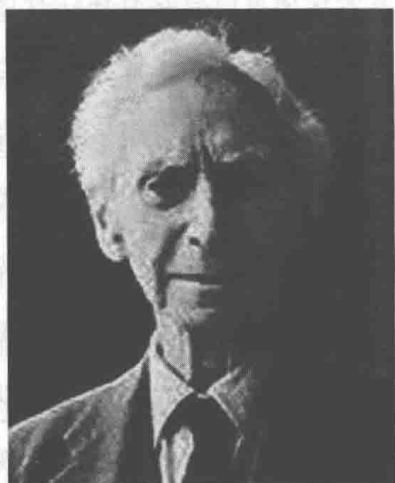
尽管不快乐的形式各式各样，但你会发现，到处都有不

快乐。工作时间站在一条热闹的街上，周末时站在一条主干道旁，或在一个晚上参加一个舞会，这时，请将“自我”从脑中抛开，让周围的陌生人的性情一个接一个地占据你的思想，你会发现这些不同的群体都有自己的烦恼。在上班族身上，你会看到焦虑、精神过于集中、消化不良，除了为生存而战外对其他任何事都缺乏兴趣，失去了游戏、玩乐的能力，对其同类的存在浑然不觉。在周末的主干道旁，你会看到男人和女人们都很轻松惬意，其中一些人非常富有，他们都在一心一意地找乐子。所有人都用同样的速度，也就是用最慢的车速鱼贯而行。他们不可能看见前面的路或风景，因为往旁边看会引发车祸。每辆车上的每个人都将心思放在了如何超过其他的车，可是因为太拥挤，所以他们无法超车。如果他们不这么全神贯注，就像那些不自己开车的人一样，他们就会流露出难以名状的厌烦和些许不满。有时一车黑人会将他们真正的快乐展现出来，但他们古怪的举动会引起旁人的愤慨，最后还会因交通事故而落到警察手里。享受假日是违法的。

再不就去看看欢度夜晚的人。来的人都打定了主意要高兴一番，就好像决心不在牙医那儿大惊小怪一样。喝酒和拥吻被公认为必经之路，于是人们会开怀畅饮，尽量不去注意

他们的同伴是多么讨厌他们。喝到一定程度时，男人们开始哭泣，怨恨自己的卑劣品格是多么不值得母亲疼爱。对于他们来说，酒精可以让他们释放自己的犯罪意识，这种意识在他们清醒时往往是被理性所抑制的。

这些种种的不快乐，部分源自社会制度，部分源自个人心理。当然了，个人心理在相当程度上是社会制度的产物。以前我曾就如何为了让人们更快乐而改变社会制度有过著文，内容涉及消灭战争、消灭经济剥削、消



灭有关残忍与惧怕的教育，我并不想在这本书里谈。发现一种可以避免战争的制度对我们的文明是至关重要的，但我们是不可能发现这种制度的，因为人们是如此的不快乐，以至于相互杀戮似乎并不比没完没了地挨日子来得可怕。如果机械化大生产多少可以对最需要帮助的人有些益处的话，那它当然应该阻止贫困的长期存在。可如果富人本身就很糟糕，那让每个人都变得富有又有什么用处呢？教授残忍和畏惧是很不好的事，但自己就热衷于这些的人是不会教授其他东西的。

这些考虑让我们提出一个个人问题：此时此地，身处我们这个有着怀旧情结的社会中的男女们该做些什么才能获得他们自己的幸福呢？在讨论这个问题时，我会把自己的注意力集中在那些表面上并不是很痛苦的人。我假定他们有足够的收入来保证自己有吃有住，身体也够健康，可以进行日常的物质活动，也不考虑像儿女尽亡或当众受辱这样的大灾祸。关于这类事情的确有很多话要说，它们也的确是重要的事，但它们与我想说的事不是同一类事。我的目的就是要提出一个针对日常烦恼的治疗方法。文明国家中的大多数人都有这样的烦恼，因为没有明显的外在原因，所以人们似乎无法逃避它们，它们也因此更让人难以忍受。我认为，这种不快乐在很大程度上是由错误的世界观、错误的伦理观、错误的生活习惯所导致的，这些错误破坏了人们对还算可以的事物与生俱来的兴致与爱好。而无论人类还是动物，其所有的快乐最终都取决于这些事物。这就要看个人的努力了，所以我提议作出一些改变。如果你的运气还可以，借助这些改变，你就有可能获得快乐和幸福。

对我所倡导的哲学的最好介绍也许是有关我个人的简单介绍。我并非生来就是快乐的。小时候，我最喜欢的赞美诗是：“无聊的尘世装满了我的罪孽。”5岁时我曾想，如果我

得活到 70 岁，那我才挨过自己全部生命的 1/14，我觉得前面漫长的无聊人生简直难以忍受。少年时我憎恨人生，总是徘徊在自杀的边缘，是我想多学一些数学的念头阻止了我。现在则正好相反，我热爱生活。几乎可以这么说，随着岁月的流逝，我更热爱生活了。这部分是因为我发现了什么是我想要的东西，并且慢慢地得到了不少。还有就是我成功地抛开了一些欲望，如获得关于这个或那个的确切的知识，将它们看成本来就是无法实现的欲望，但在很大程度上是因为我逐渐减少了对自己的过分关注。像其他受过清教徒教育的人一样，我有对自己的过错、愚蠢和缺点进行反省的习惯，准确地说，我认为自己是个可怜的怪人。渐渐地我学会了不太在乎自己和自己的缺点，开始将自己的注意力越来越多地放在外部事物上，如世界形势、知识的各个分支以及我抱有好感的个人等。不错，对外部事物的关注也会带给你各种痛苦：世界可能陷入战争，某些知识可能很难获得，朋友可能会死去。但这类痛苦不会像因厌恶自己而产生的痛苦那样破坏基本的生活品质。对外部事物的每一种兴趣都可以激发出一些可以全面防止人们产生无聊、倦怠意识的活动，只要这种兴趣始终存在。相反，对自我的关注不会引发任何前行的举动。它可能会让你记日记，对自己进行心理分析，也许还

能让你成为僧人。但是，除非寺院的清规戒律能让僧人忘了自己的灵魂，否则他是不会幸福的。而他以为是宗教带给他的幸福其实靠做一名清洁工就能得到，只要他一直做下去。对那些极度沉迷自我，以至于用任何其他方法都无法挽救的不幸的人来说，对外部事物产生兴趣是获得幸福的唯一方法。

自我沉溺的表现形式有很多。我们可以将畏罪狂、自恋狂和自大狂看做是最为常见的三个类型。

提起“畏罪狂”，我指的并不是犯罪的人。可以说人人都犯了罪，也可以说没有人犯罪，这要看我们是如何定义罪行这个词了。我指的是沉溺于犯罪意识中的人，这种人永远都在自责。如果他信教的话，他就会说这是上帝在怪罪他。他认定自己应该是某种形象的人，这种形象与他认为的现实中的自己不断冲突着。如果他早就把坐在母亲腿上时学到的格言忘得一干二净了，那他的犯罪感就有可能深埋在他的潜意识中，而只有在他喝醉或睡着的时候这种感觉才会出现，可这已足以让任何事物失去它们的吸引力了。他心里依旧承认儿时被教导的所有禁忌：骂人是恶的；喝酒是恶的；做生意时表现出精明是恶的；最重要的是，性行为是恶的。当然了，他不会避开这些乐事，但他认为这些事毒害了他，因为他觉