

阿兰·德波顿 主编

HOW TO
CHANGE THE
WORLD

因为有你 世界在变

因为有你,世界在变

[英] 约翰-保罗·弗林托夫 著 段媛媛 译



人民文学出版社

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO CHANGE THE WORLD

因为有你,世界在变

[英] 约翰·保罗·弗林托夫 著 段媛媛 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2016-2899

John-Paul Flintoff

How to Change the World

Copyright © John-Paul Flintoff, 2012

Simplified Chinese translation rights arranged with Macmillan
Publishers Limited.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

因为有你,世界在变/(英)约翰·保罗·弗林托夫
著;段媛媛译.—北京:人民文学出版社,2016
(“生活轻哲学”书系)
ISBN 978-7-02-011752-9

I. ①因… II. ①约… ②段… III. ①哲学-通俗读
物 IV. ①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 139196 号

责任编辑 卜艳冰 张玉贞

装帧设计 赵瑾

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 75 千字
开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 5.25
版 次 2016 年 8 月北京第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-011752-9
定 价 28.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

目录

第一章 / 引言 / 1

第二章 如何着手改变 / 7

一 战胜失败主义 / 9

二 什么驱动着我们 / 23

三 策略的思考 / 40

四 见证 / 58

五 你需要什么 / 63

六 迈出第一步 / 69

第三章 什么需要改变以及如何改变 / 81

一 增添美和乐趣 / 83

二 如何看待金钱 / 90

三 让事情变得有吸引力 / 103

四 爱的帮助 / 115

五 以和平化解冲突 / 122

第四章 结语 / 139

延伸阅读 / 149

Notes / 156

Introduction

第一章 引言

如果有机会，你愿意改变这个世界吗？你当然愿意。如果你手中握有魔杖的话，你马上就想改变很多事情。

毕竟，这个世界迫切需要改善。需要改善的地方实在太多了，以至于在夜晚，我们常常煎熬难耐，辗转难眠。白天，我们会为许多不顺心的琐事而大发雷霆。然而当我们心情好转时，却又任由自己想象生活在一个无忧无虑的平行世界里。

尽管每个人的个性不同，但我们都会同意，就算这个世界可以改变，做起来也会非常艰难，难到我们甚至都不愿意去尝试。

这是令人羞愧的，因为积极改变对我们自己也会带来好处：我们会发现自己拥有更深切的同情心，拥有能展现自己创造力的机会，而且还能培养自己无畏的性格。更好的是，事实证明：改变世界也能产生深厚而持续的满足感——不仅是当我们“完成”改变世界的时候（如果我们真的能够改变世界的话），而且是在通向“完成”所迈出的每一步中，我们都能体会到这种满足感。

如果你真的读到了这里，说明你已经对改变世界产生了

兴趣。你也许还充满信心，相信自己能做点什么。但是，并非每个人都会有这份自信。在这种情况下，请记住，本书提出的观点来自于古老的智慧和最新的科学研究成果。这些不仅仅是理论，而是有历史事实为依据：它们已经被证明是有效的。当你读完本书后，你应该为改变世界做了更充分的准备，并有更坚定的意志去实施。

为了支持我的分析，本书搜罗了许多故事，不仅有历史故事，还包括世界各地的逸闻。有些故事具有重大的历史意义，有些故事则源于我自己的亲身经历，或是我认识的一些人的生活。这也正是为了表明，改变世界不仅仅只是一些伟大人物如甘地、特蕾莎修女、纳尔逊·曼德拉等人的事业。

我觉得用这些个人的故事并无不妥。相反，如果我不以自己的经验为例，就空泛地论断每个人都有能力改变世界的话，那才是令人羞愧的。这些故事并没有特别出色的经验，它们只是恰好发生在我自己身上而已。女权主义理论告诉我们：“个人的就是政治的。”果真如此的话，那么我们只能通过相当不起眼的个人经验来证明。个人的经验看起来大同小异，但它们却显示，“平凡普通”的个人日常行为竟然也有改

变世界的可能。

本书的目的不只是为你提供几个有关思想的建议。实践出真知，只有当你付诸实践时，才会产生最大的价值。当你阅读本书的时候，想一想如何把书里的道理运用到你自己的日常生活中去吧。

然后，去尝试吧！

*How to Start
to Make a
Change*

第二章 如何着手改变

一 战胜失败主义

作为世界上数十亿人中的小小一员，我能指望自己做出什么改变呢？我们很多人都有这种消极的观念，为什么会这样，其实有很多原因。也许是我们从小到大接受的教养方式，也许是我们一辈子所遭遇到的种种挫折和不如意的事情，也许是我们曾经期望有所作为但最终失败的痛苦回忆。

但事实上，我们每时每刻都在造成改变。真正的问题在于，如果我们只是无意识地去发挥影响，那就不可能得到所期望的结果。

一些人不相信自己每时每刻都在造成改变。在这种情况下，我们也许应该暂时放弃掉以全球的视角来看待事情，转而聚焦于我们日常生活中的人际交往，如此一来，我们便能时时刻刻地决定，要么接下来采取什么行动，要么接受别人的想法。不管哪种情况，我们的行为都是有目的的，也都会产生效果。你也许会争辩说，我们的日常生活很难能够创造历史。诚然，这无法和恺撒大帝入侵不列颠、成吉思汗劫掠巴格达和哥伦布发现美洲新大陆相提并论——这恰恰是许多

人对历史的理解。“人类历史就是伟人的传记。”英国历史学家托马斯·卡莱尔写道。但是“伟人”历史观早就过时了。如今，我们认识到，那些伟人不可能独自缔造他们的丰功伟业。因而，我们要在迄今为止一直被忽视的一系列小插曲中，去发现深远的历史意义。

俄国作家列夫·托尔斯泰是最早注意到以下观点的人之一：更准确地说，历史是由普通人的日常生活琐事共同作用的产物——“一个无限多的人的无穷小的行为的组合”。

正如托尔斯泰所认为的那样，从早上起床的那一刻起，直到晚上上床睡觉，我们一直都在创造历史。不仅仅我们所做的事是在创造历史，我们没做的事也在创造历史。很明显的例子就是选举。投票能决定谁当选，不投票也能左右最后的成败。即使从逻辑的角度，我们也能得出结论：我们甚至在上床睡觉后也在改变世界——我们上床睡觉，就不会熬夜起草一些震撼全球的宣言，也不会大街上寻找并帮助无家可归者。

这当然没什么问题，顺便说一句：我们所有人都需要睡

觉。但是托尔斯泰的真知灼见让我们认识到，我们所有人对眼前的事物都负有责任。“我们每个人都是必不可少的，每个人都是不可替代的，”美国原住民活动家伦纳德·佩尔蒂埃说，“在这场结果不是最好就是最坏的艰苦的选举大战中，我们每个人都是起决定作用的关键。”

然而，自我们上学起，我们所受的教育就是，历史是帝王将相的行为记录。这种陈腐的观点在我们心中根深蒂固、挥之不去。许多国家仍在积极提倡这种观念。

在柏林墙倒塌二十周年的纪念典礼之际，世界各国领袖都纷纷飞往德国，为广大群众发表演讲。

为了这个特殊的历史事件，他们来德国显示自己的功劳，这真是令人吃惊，因为这些世界领袖们与柏林墙倒塌真的没多大关系。事实上，东柏林与西柏林之间的高墙之所以倒塌，完全因为那些普通的柏林市民所做的点滴小事。看到一些邻国“民众力量”造成的剧变，加上东德其他地区爆发大规模游行示威之后，许多柏林人跑到边境这里，只是想看看到底怎么了。面对大量民众的突然涌现，把守柏林墙的士兵不知所措，他们也意识到了近期邻国发生的事情，于是打开通道，



/ 柏林墙：当人们蜂拥而至时，士兵们不得不让人们通行。