


  
大师微博 改变生活



# 与罗素 相约在 微博

芮锐◎编著

幸福之路  
幸福的秘诀是：让你的兴趣尽量地扩大，让你对人对物的反应尽量倾向友善。

 中国长安出版社



大师微博 改变生活



# 与罗素 相约在微博

幸福之路

芮锐◎编著



中国长安出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

与罗素相约在微博：幸福之路/芮锐编著.

—北京：中国长安出版社，2012.2

ISBN 978-7-5107-0490-1

I. ①与… II. ①芮… III. ①罗素, B. (1872~1970) —  
幸福—哲学思想—通俗读物 IV. ①B561.54-49②B82-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 013112 号

## 与罗素相约在微博：幸福之路 芮锐 编著

---

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：[ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-85099947 85099948

印刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本：1/32

印张：8

字数：210 千字

版本：2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

---

书号：ISBN 978-7-5107-0490-1

定价：26.00 元

每个人奔波在人生旅途中，所追寻的其实就是一种幸福的感觉。这种感觉越强烈越深刻，我们会感到自己的人生价值越大。

现代社会，人们为了生活疲于奔命，不得一刻的安歇，甚至都无暇去思索究竟什么是真正幸福的问题，而只去忙忙碌碌地奔波，最终却是一无所获。人的价值在于人的思想，只有这样，人处在繁忙劳累的社会中才不会感到空虚、孤独、忧郁，甚至绝望。

在对“幸福”这个问题的思考上，英国哲学家罗素提出了自己独特的观点，并且得到了极大的美誉和广泛的推崇。

罗素一直对人类命运有着强烈关注，对社会问题有着重大责任感，这使他对人类的个人利益、自由和幸福有着很大的关切。在罗素长达近九十八年的一生之中，他自己也一直在思考幸福，追求幸福。

在罗素所描绘的幸福中，你不会发现故弄玄虚的阐述，也没有索然无味的长谈，而是能够感觉到罗素对幸福人生，对我们每一个人的真切关怀。正如他自己所说的，这些关于幸福的谈论都是经过他自己的观察和体悟而得来的，他并不想将它们献给那些看似博学的人以及为了增加谈资的人。他只希

## 前言 PREFACE

望这幸福之药方，能够让更多陷入忧郁和烦恼的人们解除痛苦。

罗素作为 20 世纪伟大的哲学家，尽管他的通俗著作不是以哲学家的身份写的，而是以遭受世间苦难的普通人的身份写的，他谋求的乃是改善人们的生存状况，表达出世人谋求自由和幸福的心声。但是，他知识的丰富和心灵的深刻毕竟不是我们普通人所容易达到的。

本书对不幸福原因进行了剖析和对幸福原因进行了探讨，并由此对幸福的概念下了定义以及得出了寻求幸福的方法，这对现代社会的人们具有极大的借鉴意义。

在本书中，充满了哲理的语言和丰富的思辨。为了使广大读者朋友能够比较容易地读懂这本书，并能够从中汲取幸福的智慧，本书特采用“与罗素相约在微博”的这种当代流行的文化形式来拉近读者与罗素这位伟大哲学家的距离，通过“微博式”方法，将罗素的精辟话语进行深刻阐述、剖示和拓展，让读者对幸福这个概念以及获得幸福的方法有一个深刻的了解，并能够实实在在地运用于社会生活中，获得真正的人生幸福。

罗素说：“幸福这东西不像成熟的果子那样，仅仅靠机遇就会掉到你的嘴里，幸福必须是一种追求。”所以说，通过本书的引导，您可以了解幸福的概念以及如何获得幸福的方法，而要真正地谋求幸福，那么，就需要扬起风帆，去努力追求！

**把握幸福人生 1**

- 重奏生命活泼的韵律 3
- 让生命与自然的节奏相契合 4
- 脚踏实地，将每件事简单化 5
- 唯有安静气氛，才产生真正的幸福 6
- 令人满意的生活需要两种和谐性 7
- 渴望的幸福可凭努力去争取 9
- 生活需要爱、创造和快乐 10
- 放弃比努力更需要智慧 11
- 爱和兴趣让你把握幸福 12
- 残缺和得不到对幸福必不可少 13
- 忠诚是发自内心的美德 14
- 一切道德品质中，善良最重要 15
- 幸福是一种满足的状态 16
- 美好人生为爱唤起，为知识引导 18
- 在满足与舍得中热爱生活 19
- 主宰生活的三种简单而强烈的情感 20

**踏上自由之路 23**

- 为永恒的事物点燃自己 25

目 录  
CONTENTS

- 没有当下的价值也就没有未来 26
- 兴奋有益但要适度 27
- 疲劳过度其实是在追逐死亡 28
- 如果你将工作看得很重 29
- 你只要知道：你真正了解自己 30
- 平静的生活是伟人的特征 31
- 工作的乐趣是获得满足而非赞誉 32
- 不以自己的工作为耻 33
- 幸福不能靠等待幸运 35
- 感情有时是效率的绊脚石 36
- 不要为追求成功牺牲一切 37
- 成功的结果依赖优异的表现 38
- 理想精神下的人充满希望与喜悦 39
- 封闭的信仰使人心生安逸 40
- 教育是培养追求真理的愿望 41
- 不知休息就像没有刹车的汽车般危险 42
- 探究不幸之源 45**
- 人类本能不会完全以自我为中心 47
- 吝啬是自由而高尚生活最大的障碍 48
- 害怕其实是怀疑自己的力量 49
- 正确认识自我，是化解嫉妒的良药 50
- 无益的悲观有碍幸福 51
- 自我欺骗不会带来真的幸福 52
- 幸福绝不会垂青懒散的人 53
- 谦卑是将自贬作为获得声誉的手段 54

- 谨慎者不会偏执于兴奋的刺激 55  
尽可能打开自我的窗口 56  
不幸是自己一手造成的 57  
不应期望任何人为别人而改变自己 58  
抱怨别人是一种自我膨胀 59  
真正的勇敢是自我内心的强大 61  
冷漠让幸福远离 62  
嫉妒产生于同等位置的人之间 63  
自我禁锢让人呆板迟钝 64

### **追寻爱的位置 67**

- 得到爱的人正是给予爱的人 69  
爱情本身就是快乐的源泉 70  
爱情带给最美的事物更高的价值 71  
没有爱情的性爱不幸福 72  
爱情的丧失是痛苦之源 73  
为爱情而牺牲整个事业是愚蠢的 74  
得不到的爱也弥足珍贵 75  
浪漫的爱情是最强烈快乐的源泉 76  
给予之爱不应出于恐惧 77  
精打细算的爱不真诚 78  
爱情应出于自愿，而非义务 79  
爱的感情强烈到任何程度都不为过 80  
慷慨自然地爱是个人幸福的源泉 81  
爱在欢喜与仁慈之间 82  
浪漫之爱的本质 83



目 录  
CONTENTS

■  
**构筑美满婚姻与家庭 85**

婚姻是两人相伴，也是责任和义务 87

爱情贵在长久 88

婚姻比爱更现实更持久 89

婚姻需要理解与信任 90

婚姻是自由结合并互相尊重 91

女人要像男人一样自食其力 92

将自己融入生命之河 93

延续生命有两种方式 94

父母之爱最值得信赖 95

本能喜爱和共同目标构成良好的人际关系 96

让孩子自己从错误中获得教训 97

给孩子尊重和自由比专制的父母更快乐 98

像对待玫瑰花一样对待孩子 99

**唤醒信仰的力量 101**

感情使人信仰来世 103

死亡是灵魂的痊愈 104

生命的意义正在于死亡 105

智慧的奥秘在于仁爱 106

将希望扎根于心灵深处 107

信仰需要理性 108

信仰掩盖我们的恐惧 110

信仰和希望指引光明 111

永生其实是一种天罚 112

希望和恐惧让人害怕死亡 113

思考是人类最有力的武器 114

■

生活需要创造而非占有 115

热情让一切重现生机 116

### 体验生活的艺术 119

热情是幸福与健康的秘诀 121

不完美就是完美 122

没有朋友的世界是不可忍受的 123

想学到知识，就需要谦虚的品质 124

虚荣心的根源在于自信心的缺乏 125

开阔心胸容纳伟大的灵魂 126

学会适当地改变是明智之举 127

不要反叛，要温和与友善 129

兴趣使心灵找到宁静之所 130

淡泊可以从根本上祛除恐惧 131

兴趣越多，受命运操纵的可能性越小 132

艺术是最崇高的享乐 133

掩盖真相比诚实更难 134

错误本身都有借鉴的价值 135

嫉妒应该被用来刺激自我 136

### 满足财富的追求 139

真正的奖赏来自于内心 141

竞争以牺牲感觉为代价 142

成功的快乐需要困难跟随 143

单调的工作也比无所事事好 144

成就感是谁也剥夺不走的幸福 145

活力和热情战胜一切不幸 147

目 录  
CONTENTS

- 问题往往没有想象的严重 148
- 财富是声名显赫的通行证 149
- 金钱为人提供闲暇时光 150
- 巨富和赤贫都不能带来幸福 151
- 腐朽生活与物质崇拜相互影响 152
- 满足是一个总躲着你的美丽梦想 153
- 目标要始终如一 154
- 真正上乘的欲望不为物质左右 155
- 最好的工作是使你得到学习的机会 156
- 伟大的事业源于坚韧不断的工作 157
- 指引个人的成长 159**
- 一切苦难都会过去 161
- 狂热的爱好是对现实的逃避 162
- 豁达是心与心的交融 163
- 自恋是习惯化了的负罪感的对立物 164
- 伟大的希望让你不与一切琐事计较 165
- 童年的快乐要孩子自己创造 166
- 培养孩子忍受寂寞的能力 168
- 好奇心源于求知欲 169
- 教育为培养而不是压抑本能 170
- 教育的目的不是为了避免出错 171
- 教育以培养爱心为目的 172
- 不诚实总是恐惧的结果 173
- 拓展思维和心灵的空间 174
- 被爱是教育唯一的进步之路 175
- 文学涵养人的底蕴 176

**引导欲望的冲动 179**

- 意志抵制诱惑 181
- 维持温饱，所需其实很少 182
- 享受自己的快乐而不要攀比 183
- 自己富足就不会嫉妒别人 184
- 服从能产生安全感 185
- 机会比安稳更让人活力充沛 186
- 盲目的勇敢是愚蠢的 188
- 当权力欲成为人的部分品质 189
- 权力只是一件虚伪的外套 190
- 创造性的工作更能满足权力欲 191
- 冲动也是科学与艺术的来源 192
- 只有热情能控制热情 193
- 不求占有只求创造 194
- 最渴望权力者最可能获得权力 196
- 摒弃安逸的生活 197
- 建设性地工作更有乐趣 198

**追问社会的困惑 201**

- 不公平带来创新的努力与快乐 203
- 不同的人群有着各自的烦恼 204
- 不幸只源于错误的选择 205
- 理想同现实结合才能结出果实 206
- 信仰是人们心中的绿洲 207
- 为生活而生活的是动物而非人 208
- 自私是人类生存发展的动力 210
- 不要利己而要超越自我 211

目 录  
CONTENTS

- 集体兴奋使大家麻醉 212
- 与周边环境不相融的幸与不幸 213
- 自杀不是勇敢 214
- 根据爱好与地理位置交友的优劣 215
- 失去活力与本能的人生沉闷乏味 216
- 一定的竞争使人幸福 217
- 在谦让中保全彼此的面子 218
- 点燃理性之光 221**
- 现代文明造就的灵魂缺乏友善 223
- 追求独立精神与自由思想 224
- 思考要理性 225
- 理想的实现要靠耐性和勇气 226
- 在深浅之间权宜做人 228
- 平凡人也有享受幸福的权利 229
- 世界需要并尊重智慧和希望 230
- 没有知识，希望的世界不可能构建 231
- 厌烦是一种受到挫折的欲望 232
- 忧惧比引起忧惧的东西更可怕 233
- 理智也会扼杀激情 234
- 对科技是爱还是恨 235
- 微弱的理性之光将燃成冲天大火 236
- 思想是伟大世界的光 238



把握幸福人生



## ■重奏生命活泼的韵律

所有人生的现象本来是欣喜的，只有妨碍幸福的原因存在时，生命方失去它本有的活泼的韵律。人生种种苦痛的原因是人为的，不是天然的，是可移去的，不是生根的。只要能有一定的满足与调和，人生便会快乐。

——罗素《幸福之路》

人，饥而欲食，渴而欲饮，寒而欲衣，劳而欲息。幸福与我们的基本生存需要密切相关。我们能够在现实中感受或意识到的幸福，通常都是因为自身需要得到了充分的满足。所以说，幸福感是一种心满意足的状态，它植根于人的需求对象的土壤里。

有时候我们会感到不幸福，那多半是因为物质上或精神上的诸多需求，受制于自然或社会的种种条件而得不到满足。其实幸福与否归根到底还在于我们自身。在罗素开出的“药方”中，有两种因素是不可或缺的，那就是“满足”与“调和”。

生活需要种种条件来维持，但我们应当尽量减少自己的需求。幸福不是得到的多，而是我们计较的少。即使你拥有整个世界，但你一天也只能吃三餐。这是认真思考人生之后的一种清醒，谁真正



懂得它的含义，谁就能过得轻松自在。

真正的幸福来自于我们眼下所拥有的一切。幸福源自珍惜，生活不是攀比。人生的许多悲剧的产生，都是因为当事人不懂得珍惜，盲目将己之短与他人之长作比较。

少一些欲望，我们就会多一份快乐。一个永不知足的人是无法感受到生活的乐趣的，只有对现有的一切感到满足，才会活得洒脱，快乐、幸福也在其中。

## ■ 让生命与自然的节奏相契合

那些把我们的生命与大地紧紧相连的快乐，可以使我们得到极大满足，它们带来的幸福将会长驻不去，尽管与那些让人获得兴奋与刺激的享乐胡闹相比，它的强烈程度要低得多。

——罗素《让幸福与大地相连》

我们每个人都是天地之子，是自然的一分子。我们应该让自己的生命融于其中，参赞化育，这样就能体验到人生存在的价值以及与万物相合融通的乐趣。这种乐趣是原始的，纯朴的，混沌如生命之初。

然而当代城市人却很少也很难感受到与自然相宜的快乐。他们平时为工作和家庭琐事忙碌操劳，到了夜晚或假日，则在霓虹闪烁中，寻求种种能够获得快速而强烈的兴奋刺激的享乐方式。而当这样的激情和狂热冷却之后，他们就会退回到疲惫的状态中，甚至比原来更加厌烦和无聊。