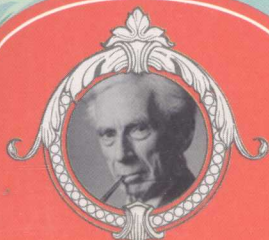


中国唯一正版  
独家授权!

· 人生智慧丛书 ·



# 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

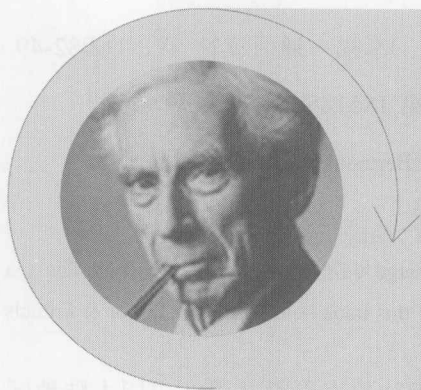


Routledge  
Taylor & Francis Group

013068889

B561.54  
34-2

· 人生智慧丛书 ·



The Conquest of Happiness  
幸福之路

(英) 罗素◎著  
刘勃◎译



B561.54  
34-2



北航

C1676312



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

01308888

## 图书在版编目 (CIP) 数据

幸福之路 / (英) 罗素 (Russell, B.) 著; 刘勃译. — 2 版. — 北京: 华夏出版社, 2013.8

书名原文: The Conquest of Happiness

ISBN 978-7-5080-7784-0

I. ①幸… II. ①罗… 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(2013)第 185185 号

*The Conquest of Happiness* authored /edited 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.

本书中文简体翻译版授权由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

## 幸福之路

---

作 者 [英] 罗素  
译 者 刘 勃  
策划编辑 陈小兰  
责任编辑 罗 云 马 颖

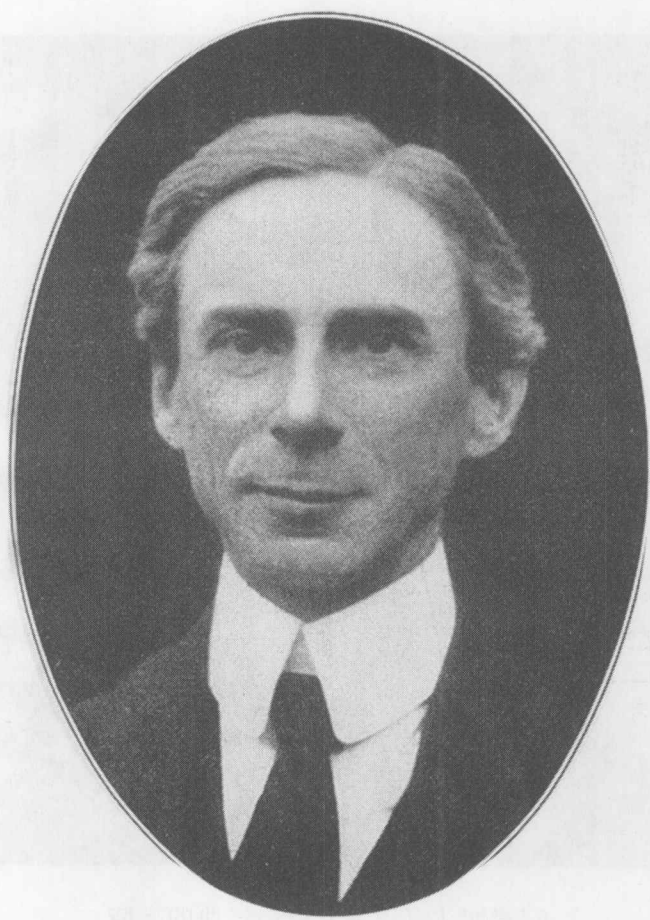
出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 北京中科印刷有限公司  
装 订 三河市万龙印装有限公司  
版 次 2013 年 8 月北京第 2 版 2013 年 9 月北京第 1 次印刷  
开 本 787×1092 1/16 开  
印 张 13.75  
字 数 122 千字  
定 价 29.80 元

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

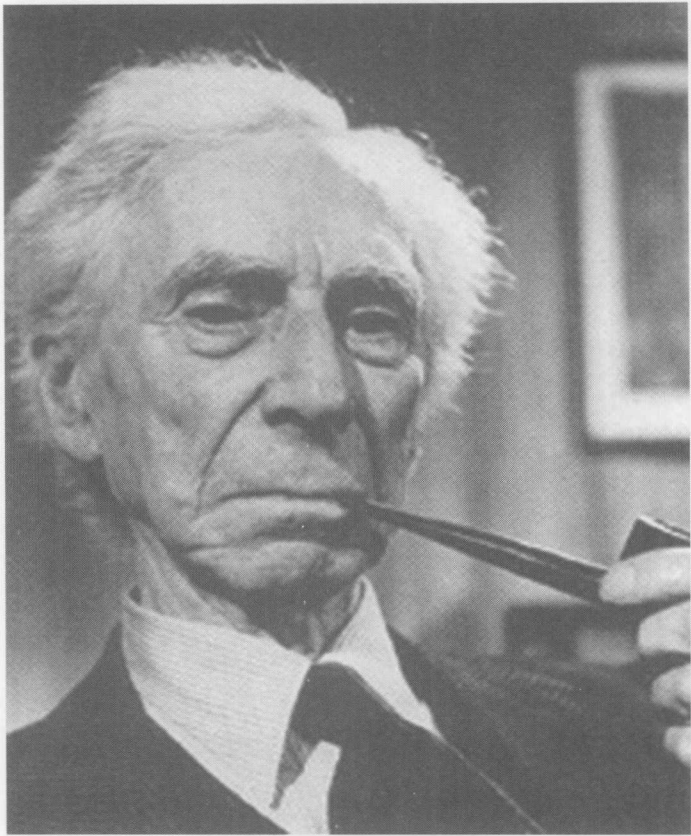
网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

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。



曾经的翩翩少年  
——仪表堂堂的罗素

卷二  
名流

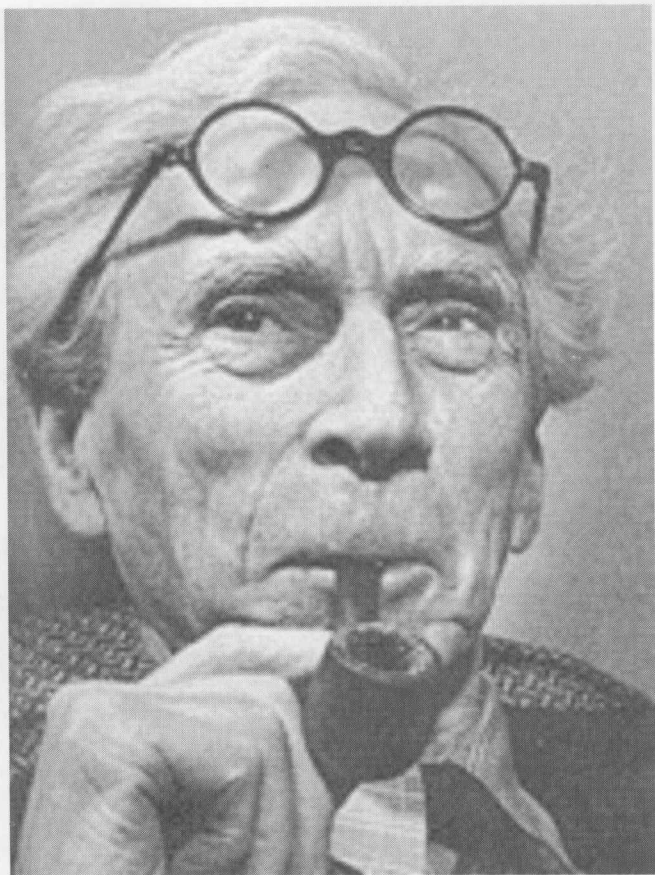


叼着烟斗沉思是罗素最经典的表情

平安圖書網

www.ertongbook.com





难得一见的罗素照片，调侃世界的味道尽收眼底。

——伊甸园游历记——



罗素的人生何尝不像是一盘精彩的棋局……



## 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验，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。最后还要谢谢罗云编辑。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

这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会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，所以才会写下这本书。

# 目录 Contents


译者序	1
序言	1
<b>上篇 不幸福的原因</b>	<b>1</b>
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	33
第4章 论烦闷与兴奋	43
第5章 论疲劳	53
第6章 论嫉妒	65
第7章 论犯罪感	77
第8章 论被虐狂	91
第9章 论舆论恐惧症	103

<b>下篇 幸福的原因</b>	115
第 10 章 还可以快乐吗?	117
第 11 章 论情趣	129
第 12 章 论爱	143
第 13 章 论家庭	153
第 14 章 论工作	171
第 15 章 论闲情逸致	181
第 16 章 论努力与放弃	191
第 17 章 幸福的人	201



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