

活出 你的样子

[英] 斯蒂芬·柯勒律治 著
黄茵 译

民主与建设出版社

活出 的样子

柯
勒
律
治

写给年轻人的

16 封信

*Letters to My Grandson
on the Happy Life*

民主与建设出版社

· 北京 ·

活出 你的样子

柯
勒
律
治

写给年轻人的

16封 信

*Letters to My Grandson
on the Happy Life*

[英]斯蒂芬·柯勒律治 著
黄茵 译

民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社，2023

图书在版编目 (CIP) 数据

活出你的样子：柯勒律治写给年轻人的 16 封信 /
(英) 斯蒂芬·柯勒律治著；黄菡译. — 北京：民主与
建设出版社，2023.8

ISBN 978-7-5139-4246-1

I. ①活… II. ①斯… ②黄… III. ①斯蒂芬·柯勒
律治—书信集 IV. ① K856.156

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 105362 号

活出你的样子：柯勒律治写给年轻人的 16 封信
HUOCHU NIDE YANGZI KELELUZHI XIEGEI NIANQINGREN
DE 16 FENG XIN

著 者 [英] 斯蒂芬·柯勒律治
译 者 黄 菡
责任编辑 彭 现
装帧设计 M^{ooo} Design
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 天宇万达印刷有限公司
版 次 2023 年 8 月第 1 版
印 次 2023 年 8 月第 1 次印刷
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 3.5
字 数 40 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-4246-1
定 价 49.80 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

译者序

这本小书原本的名字大约可以译作“关于幸福生活，给孙子的 16 封信”（Letters to My Grandson on the Happy Life），因此市面上能看到的一个中文译本的书名便是《幸福 16 书》。因为看到它有关幸福，所以很想读；读了之后发现它很有趣，所以就做了翻译。

很长一段时间以来，我都在讲授以“幸福”为主题的课程。在讲“幸福课”之前，我确实感觉过很长一段时间的幸福，后来丢失了那种感觉，于是想发现其中缘由并把它找回来：幸福是什么，幸福不是什么，什么会伤害幸福感，幸福起来的方法……我阅读过大量相关主题的书籍，也翻译过伯特兰·罗素的《幸福之路》（也是一本很不错的“幸福书”）。但并没有哪本书能教会人

幸福的方法，不过，它们至少可以让你看到可能性之一种。

在柯勒律治写给孙子安东尼的 16 封信中，他细致地叙说了生活中有可能影响幸福感的 16 个方面，谆谆教诲该怎样趋利避害，进退有据，似乎事无巨细，仿佛平淡无奇，却无一不一一展现出一位长者对待生活的持之以恒的观察与感受、思考和领悟，更根本的是，对日常生活本身的饱含耐心的爱和建设。幸福没什么深藏不露的奥妙，也没什么高不可攀的秘诀，幸福的方法不在日常生活细节之外的任何时间或地方。

柯勒律治推荐给安东尼的生活是幸福的，但显然不是每个人都能过上那样的生活。但幸运之处在于，绝不是只有过上那样的生活才能感觉到幸福。追求幸福时，最容易让人产生误解的金句之一莫过于托尔斯泰的“幸福的家庭都是相似的”，言下之意是人间的幸福有个统一版本。然而，幸福本无模板，照搬必然出错。每个人的幸

前言

我写给孙子的信已经公开出版了两个系列，一个讲的是宇宙的壮丽神奇，一个是简述英国散文的辉煌。

眼下这本是最后一本，它可能更具个人色彩，本意是作为长者给年轻人提一点忠告，罗列了我出自一生漫长经历的点滴经验。

这是个喧嚣的时代，那些曾被认为亘古不变的道德律令的基础开始动摇，像一艘大船挣断了锚链，随风流转、四方飘零；而我们这些依然相信摩西十诫^①、一想到自己的挚爱骨肉行将沉沦在没有信仰的浑噩之中便不禁怆然的人，理所应当要说几句话，为秩序、为信仰、为忠顺、为法则、为美德、为荣誉、为爱。

① 犹太教和基督教的诫条。据《圣经·出埃及记》载，十诫是耶和华亲授，并命摩西颁布施行的。犹太教以此为最高律法。

我发现自己闯入了这样一个世界：在这里，开庭的速度赶不上愈演愈烈的离婚潮；在这里，每个人都高扬己见，并把它作为自身品行的最终裁判；在这里，如果杀人者声称动机高尚，那么对谋杀的谴责便不会比盗窃一颗金属纽扣更强烈。

我希望在这个怪异的混乱世界中始终有人相信，善依旧是善，恶依旧是恶，它们的界限未曾改变。

期望这些信能够帮助到一个正在步入生活的年轻人，把幸福建立在更牢靠的基础上，而不是追名逐利的蝇营狗苟和那些市场上甚嚣尘上的“毒鸡汤”上。

斯蒂芬·柯勒律治

目 录

| | |
|------------|----|
| 1. 心灵的宁静 | 1 |
| 2. 快乐是一种义务 | 5 |
| 3. 保持身体健康 | 12 |
| 4. 工作带来的幸福 | 17 |
| 5. 享乐 | 23 |
| 6. 爱情 | 33 |
| 7. 幽默感 | 38 |
| 8. 残暴行为 | 44 |

| | |
|-----------|----|
| 9. 崇敬之心 | 51 |
| 10. 礼貌 | 57 |
| 11. 选择职业 | 62 |
| 12. 友爱 | 70 |
| 13. 热爱大自然 | 77 |
| 14. 高尚 | 82 |
| 15. 游戏 | 88 |
| 16. 安宁 | 94 |

1. 心灵的宁静

我亲爱的安东尼：

我曾经跟你谈过你身处的这个世界，也曾经跟你谈过英国散文的美妙、辉煌，此刻，如果你对我尚有耐心，我想再写最后几封信谈谈生活。谈谈作为一个英国绅士，在各种情形中，你该怎样为人处世。你自己会渐渐地发现，你的言行乃至思想对你自身和周围的人有多么重要的影响。阿诺德^①曾经说过，生活的四分之三是由言谈举止构成的，而在我看来，构成生活另外四分之一的恐怕还是它。

安东尼，一般而言你要听从心中的律令，它往往比大脑做得更好，能够带你走上更好的路。

是的，听从天性中良知的引领往往比思前想后更有益，我们有些前辈会花掉一日之半去深究

^① 阿诺德（Matthew Arnold，1822—1888），英国诗人、评论家。重要诗篇有《吉卜赛学者》《色希斯》等。后转向文学评论和社会评论，著有《评论一集》《评荷马史诗译本》等。

细探自己这样说那样做的动机，把进行自我反省当作日课来做。

然而即便是出于高尚的动机，不停地内省还是对谁都没好处。

除非你是个铁石心肠的恶人。安东尼，我确信你不是。既然不是恶人，那么一旦你做了卑鄙、邪恶之事，你的良知自然会站出来谴责你，用不着大脑去自我审查。我想给你的忠告是：尽量少琢磨自己，多去跟随心中不断跃出的美好坦率的冲动，并尽可能让它洋溢在整个生活里。

但是如果你说了错话、做了错事，良心因此受到折磨，那就不要揪住自己不放。你应该及时坦诚道歉，全力弥补过失——向可能被你伤害的人和上帝请求原谅。然后继续平静地走你的路。只有不可宽恕的罪过才需要我们永远忏悔。在遥远的东方，有一座庙宇的硕大匾额上刻着“切莫自寻烦恼”，你应该牢记这一教诲。

在这个不完美的世界里多想想他人的好处吧。

2. 快乐是一种义务