

# 幸福之路

*The Conquest of  
Happiness*



〔英〕伯特兰·罗素 | 著  
黄茵 | 译

# RUSSELL

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

# 扉页

# 幸福之路

*The Conquest of  
Happiness*

〔英〕伯特兰·罗素——著

黄茵——译

天津出版传媒集团  
天津人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福之路 / (英) 伯特兰·罗素著 ; 黄菡译. -- 天津 : 天津人民出版社, 2021.1

ISBN 978-7-201-16882-1

I. ①幸... II. ①伯... ②黄... III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49  
中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第245180号

幸福之路

XINGFU ZHI LU

出版 天津人民出版社

出版人 刘庆

地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦

邮政编码 300051

邮购电话 022-23332469

电子信箱 reader@tjrmcbs.com

责任编辑 张璐

特约编辑 燕文青

产品经理 刘洪胜

封面设计 林林

制版印刷 河北鹏润印刷有限公司

经销 新华书店

开本 787毫米×1092毫米 1/32

印张 7.25

印数 1-10,000

字数 105千字

版次印次 2021年1月第1版 2021年1月第1次印刷

定价 48.00元

版权所有 侵权必究

果麦文化 出品

## 译者序

即便是寻常生活，其中的许多问题也难以说清道明。有的是因为被明确限制，比如某些宗教、种族、群体权利议题；有的是源于文化传统或集体无意识的回避而不愿说，比如衰老、死亡；还有的则不同，它们在日常生活中几乎是经年累月、随时随地被谈论着，但是从哲人到凡夫，却都依然感觉说不清道不明，甚至一说便错，比如爱情，比如幸福。

这类问题往往开始得很简单——我怎样做才能获得幸福？但它经常发展到很复杂——幸福究竟是什么？好比一个男孩只想知道怎样能找到女朋友，希望有个人简洁地告诉他，面对喜欢的女孩，第一句话该怎么说，可一大群人非要来跟他聊什么是真正的爱情。男孩说：“不用聊那么多，我就喜欢好看的。”这时就有人教导他了：“好看的未必适合你，你觉得好看的未必真的好看，还有更重要的，你未必真的喜欢好看的……”

在追求幸福感的时候，不少人把着力点放在满足自己的各种欲望上，大约认为幸福感就是满足感的叠加。而人生不如意十常八九，经历负面感受的时候，他们迫不及待地消愁解闷，恨心理学不能变出一百种立竿见影的“百忧解”，大约认为消除烦恼与获得或提升幸福感是一枚硬币的两面。

获得或提升幸福感的技术要领是什么？财务自由、品质生活、身体管理、亲密关系、虔诚信仰、和谐社会、阳光心态、佛系、低欲望、断舍离，等等，不胜枚举。确实各有各的道理，但哪一种都不能包治百病。幸福之路枝横蔓纵，不一而足，探寻之旅由来已久，去程亦长。赫拉利说：“人类未来的第二大议题，可能就是找出幸福快乐的关键。”<sup>[1]</sup>

先贤们在探寻幸福的路上从未静候“未来”，罗素也没有，他在九十年前出版了《幸福之路》。以罗素的聪慧、思想成就乃至人生诸多侧面而论，他无疑是人中翘楚，其卓越在我看来甚至有可能成为个人幸福的障碍。他有一本与牛顿名著《数学原理》同名的著作，堪称二十世纪的伟大著作之一，但也可能是有史以来读者最少的著作，他自己曾说：“据我所知只有六个人通读了本书的后面部分。”这样的曲高和寡难免让人担忧会带来精神和心灵上的封闭孤绝。写完数学书，罗素做了分析哲学创始人。因为他获得过诺贝尔文学奖，所以可知他的《西方哲学史》可能是最好读的西方哲学史。也许无论数学还是技术哲学，都会让人觉得他活在烟火之外，难与共话世俗生活，但罗素并不是一个没有故事的男同学。“一战”期间，他是激烈的反战活动家，两次被判违法，还坐了几个月监狱；他关注政治与社会变革，曾去苏联考察；他思考个人生活中的现实问题，就道德、伦理、教育、婚姻家庭等主题的写作与演讲与大众保持着密切的联系；他年少时敏感抑郁，一生中充满激情，从不曾停止过对浪漫爱情和理想婚姻的追求。罗素九十七岁离世，至今仍有超过六十部作品在印行。他对于生命的总结是：“我觉得生命值得一活，如果有机会的话，我愿意再活一次。”<sup>[2]</sup>

直到此时此刻，“幸福”仍然是我说不清的问题，但我模糊地感觉到，在给定了客观条件之后，“幸福感”的高低正是检验一个人是否有



真智慧的重要指标之一。如果上述判断成立，那么，罗素本人及其一生为其幸福建议的可靠性和可行性做了最好的背书。

《幸福之路》肯定不像《数学原理》，也不像哲学家的哲学著作，而是更像一位伟大哲人的幸福生活手册。它绕开了宏大、体系、玄思、抽象，直接反思生活中最常破坏幸福感的消极心理，直接给出获得和提升幸福感的具体生活建议。罗素的处方未必全面，其中观点也未必全是原创或独创，但它胜在两个方面：一是罗素表达得更为智慧与精致。有人对罗素的清晰、坦率和诚恳不以为然，甚至视之为简单幼稚，认为既然简单便必定会牺牲微妙与精准，必定有失缜密与深刻。殊不知，“清醒的头脑可以融会贯通地把握最深刻的道理，并把它深入浅出地呈现给所有人，而不是极少数幸运儿”<sup>[3]</sup>。相反，许多高深不过是故作姿态，以其昏昏使人昭昭。罗素的作品让人感觉平实无华、浅显易懂，是因为他自己思想清晰、心智灵动、表达透彻并满含率真的善意。二是罗素给每个观点都提供了真实的人性经验的支撑，许多经验还是来自他自身的痛苦经历，读来便格外容易被触动，感同身受。如果你接受这些建议并把它们真正用起来的话，还将获赠一个哲学家附送的增值功能，即帮助你从正确的角度来看生活、看世界。

为什么“听过很多道理，却依然过不好这一生？”因为，“听过”还不是“真知”，知行合一才是真知。仅仅“听过”当然不足以让你“过好”，幸福不是“听来”的，是要行动“做出来”的。而同时，“过得好不好”也是个主观性问题，有些道理会改变你的人生态度，让你重新评价自己的生活是好还是不好。

“参差多态乃是幸福的本源”，二十岁时我第一次读到这句话，开始思考和追寻幸福，四十岁时我开设以幸福为主题的讲座，从关注心理健康的角度讨论幸福。回过头来，今天再读《幸福之路》，依然深以为是，真知灼见难出其右，堪称经典。所以我愿意将哲人的生活智

慧用自己的语言复述一遍、说出去，以期更多些人在追寻幸福的路上遇见。

黄菡

二〇二〇年九月

---

[1] [以色列] 尤瓦尔·赫拉利：《未来简史》，林俊宏译，中信出版集团，2017，第26页。

[2] [英] 彼得·沃森：《20世纪思想史：从弗洛伊德到互联网》，张凤、杨阳译，译林出版社，2019，第145—150页。

[3] 引自A.C.格雷林为劳特利奇版《幸福之路》所作的序言。

我可以转而与动物为伍，它们平和而自足，  
久久伫立，我望向它们。

它们没有焦虑，也不抱怨处境，  
它们没有夜不成寐，也不为自己的罪过幽泣，  
它们不会讨论对上帝的责任而令人生厌，  
没有一个不满，没有一个为占有欲癫狂，  
没有一个俯首称臣，也没有一个跪拜祖先，  
没有一个身份显赫，也没有一个垂头丧气。

——沃尔特·惠特曼

## 前言

这本书并非写给专家，或者那些没打算解决实际问题的人。书里没什么博大精深的哲学洞见，仅仅汇集了一些我以为来自生活常识的观点。我为读者所列的药方均为亲历亲见，且经实践证明有效提升了我自身的幸福感。我因此奢望有些身陷不幸又不甘忍受的人能明察自身困境并找到突围之路。我认为，许多不幸福的人是可以经由恰当的努力而获得幸福的，所以我写了这本书。

第一部分

不幸福的原因

## 第一章 什么使人不幸福？

动物只要没生病，吃得饱，就是快乐的。我们以为人也应该是这样的，但是当今世界的大多数情况却不是这样。如果你感觉自己不幸福，恐怕你不会认为自己是特殊的。如果你感觉自己是幸福的，那就看看周围有多少朋友跟你一样。观察朋友的时候，你要让自己学会察言观色，让自己更善于感受日常生活中所遇之人的情绪。英国诗人布莱克说：

我遇到的每一张脸上的痕迹，  
都表露出虚弱，表露出哀伤。

你会发现，尽管各不相同，但是不幸福的感觉无处不在。试想你此刻在纽约，这个最具代表性、最现代化的大都市。在工作日的繁忙街头，双休日的主干道，或入夜后的舞场，放空你自己，来一一观察周遭的陌生人。你会看到，每个不同群体都有自己的烦恼。在上班族那里，你看到焦虑，过度专注，肠胃功能失调，丧失了竞争之外的其他兴趣，丧失了娱乐能力，意识不到同类的存在。在双休日主干道上，你看到追逐快乐的男男女女，生活宽裕，其中一些还相当富裕。他们追逐快乐的步伐整齐划一，即随着汽车蜗速行进；他们既看不见前路，也欣赏不了风景，因为左顾右盼可能会导致事故发生。所有车上的人的心思都是超车，但在车流中无可奈何；没在开车的人有时可

能神思游移，被莫名的无趣侵扰而隐隐面带不悦。偶尔驶过一车黑人，率性地欢呼雀跃，其行为乖张又会惹人恼怒，最终因为什么事故落入警察之手：假日里的享乐是违法的。

哦，再去看看夜场上的家伙。大伙来时都打定主意一醉方休，就像铁了心不在牙医那里大惊小怪。痛饮和狎昵被奉为快乐法门，所以人们赶快多喝，尽量无视令人作呕的同伴。酒精奏效之后，男人开始哭泣，痛诉自己无德，配不上母亲的奉献。酒精帮他们宣泄了平素为理性所压抑的罪恶感。

凡此种种不幸福，部分源于社会制度，部分在于个体心理——当然，个体心理本身很大程度上也是社会制度的产物。如何改变社会制度来提升幸福感，如何终结战争、经济剥削、冷酷恐怖的教育，我之前已有著述，本卷不再提及。改善制度以规避战争，这对我们的文明而言的确至关重要，但是如果人们觉得苦挨辰光还不如自相毁灭来得痛快，那么找到避免的方法也不会带来什么机会。如果机器生产多少能够帮助那些急需帮助的人，那当然应该去阻止贫困蔓延；但是如果富人也在忍受煎熬，那么人人富裕又有什么意义？冷酷恐怖的教育是恶的，但是如果教育者自身便是这种激情的奴隶，他又能给别的什么？种种思考引领我们走向了这样的个人问题：此时此处，身在怀旧社会的男男女女，该怎样去为自己争取幸福感。讨论这个问题时，我排除了那些遭遇外部磨难的情况。我假定人们收入稳定，衣食无虞，身体健康，行动无碍。尽管天灾人祸、家破人亡这样的情况同样存在，而且很值得讨论，但它与我想说的并非同一个话题。我的目标是消除那些文明社会中大多数人感受着的日复一日的生活烦恼，它们没有明确诱因，仿佛无处可逃，愈发难以忍受。我认为，这些不幸福很大程度上归咎于错误的世界观、错误的伦理观、错误的生活习惯，它们毁掉了人们原本可能有的天然的兴致和胃口，而一切幸福，无论人

或动物，皆基于此。观念与习惯都是个人可以掌控之事，我想就它们提些改进建议，佐以寻常运气，幸福或便可得。

从简要自述开始或许能最好地介绍我要向大家推荐的哲学。我不是生来就感觉幸福的人。我在儿时最爱的圣歌是“尘世可厌，满载我的罪孽”。五岁时我曾想，如果我的寿命是七十岁，那现在才仅仅熬过了全程的十四分之一，前路漫漫，无聊烦闷，难以将息。青春期时，憎恶人生的我常常徘徊在自杀边缘，挽救了我的是对数学知识的渴望。而现在的我完全不同了，我享受生活，我对生活的热爱几乎可以说是与年俱增。这部分源于我已经找到了自己最想要的东西，并且在不断地获得，部分源于我成功地放弃了另一些目标——比如获得这样或那样的绝对真理——本来就不可能实现的那些目标。但更重要的原因在于，我不再过度专注于自我。像受过清教徒教育的其他人一样，我也曾惯于冥思自己的罪恶、愚昧、弱点，我曾把自己看作是——无疑是公正的——一个可怜的标本。渐渐地，我学会了对自己和自己的缺陷不再那么介意，而是把越来越多的注意力放到外部事物上：世界局势，各种学科知识，我喜欢的人。没错，对外部事物的关注也会带来各种痛苦：世界会陷入战争，某种知识很难掌握，喜爱的人会离我而去。但是这类痛苦不同于由自我憎恶而生发的那种痛苦，它不会摧毁生活的核心。并且，对外界的每一种兴趣都会激发出某种活动，只要兴趣不减，这种活动便能充分抑制苦闷。相反，对自己的兴趣不会带来任何进取行为。它或许能让你坚持写日记，进行心理分析，或是去做修士。但是修士也只有在修道院的戒律让他忘掉了自我的灵魂时才能感到轻松。他以为是借助宗教获得的幸福，其实是当个清洁工也能得到的，只要他能真正持之以恒。对于那些自我沉溺严重到无药可救的不幸之人，外部戒律是通往幸福的唯一道路。

自我沉溺形式各异，我们可以列举三种最常见的：罪恶感、自恋和自大。



我说“罪人”时，并不是说他是犯了罪的人：可以说人人都有罪，也可以说谁都没有罪，要看怎么定义这个词，我指的是那种精神专注于犯罪意识的人。这种人永远处在自责之中，如果他是教徒，就会把这种状态解释为上帝的责难。他有一种关于自己“应该”<sup>[1]</sup>如何的想象，而这种想象总是与认识到的现实的自我相冲突。假如说，在有意识的思想中，他早已抛弃了坐在妈妈膝上听过的教诲，那么在无意识当中，他可能深藏了这种罪恶感，只让它在酣醉或熟睡时浮现。尽管如此，也足以令每桩事都索然无味。骨子里，他依然接受儿时被灌输的所有戒律：诅咒是恶的，喝酒是恶的，日常生意上的精明是恶的，而万恶淫为先。当然，他没有放弃这些乐趣，但是对他来说这些乐趣都成了毒害，因为他觉得是这些乐趣让自己堕落。他全身心期盼的幸福是记忆中儿时体验过的母亲的爱抚，既然这种乐趣不可复得，他便觉得一切都不再重要，既然罪恶不可避免，他便决定深陷其中。坠入爱河时，他寻找母性的温柔，但因为心中犹存母亲的形象，他又不能接受这样的温柔，所以他对任何与他有性关系的女人都无法产生敬意。失望之际，他变得冷酷，而后为冷酷悔过，接着再次陷入幻想的罪恶与真实的悔过交替而令人沮丧的过程。这是很多貌似无情的浪荡子的真实心理，让他们误入歧途的是对一个无法获得的目标（母亲或母亲替代者）的虔敬，以及早年被灌输的荒谬礼俗。对这些母性“德行”的牺牲者来说，走向幸福的第一步是从早年的信仰和情感中解放出来。

自恋，某种意义上是常见的罪恶感的反面，其特点是习惯于自我欣赏和被人仰慕。在一定程度之内这是正常的，无伤大雅，但若表现过头便是严重的问题了。许多女性，特别是富裕的上层社会女性，完全丧失了感受爱的能力，取而代之的是所有男人都应该爱她的强烈饥渴。这种女人一旦确认某个男人是爱她的，那男人于她便毫无意义了。这样的情形在男人那里也存在，只不过相对少一些。经典例子便是《危险的关系》中的男主人公。虚荣至此，一个人便很难对其他任

何人产生真正的兴趣，因此也无法在爱情里得到真正的满足。而其他方面的兴趣会衰落得更快。比如，一个自恋者被人们对他的大画家的崇拜所激励而去学习艺术专业，然而，绘画只是他达到目的的手段，掌握绘画技巧从来不是他真正的兴趣所在，除了与自我相关的，他也看不到任何别的主题。其结果自然是失败和失望，收获的也不是追捧而是嘲笑。小说家身上也存在类似情况，他们总在书中把自己刻画成英雄。事业上的所有成就，全凭你对与事业相关的东西抱有真正的兴趣。政客更迭的悲剧则源于，他们的自恋逐渐取代了关切社会政策的初心。一个只对自己感兴趣的人是不足称道，也不会为人称道的。如果一个人对这世界的唯一关心是这世界应该对他表示仰慕，结果很可能事与愿违。即便实现了这个目标，他也很难获得完整的幸福，因为人类本性从来不是完全地以自我为中心，自恋者不过是作茧自缚，恰如一个人为罪恶感所压抑一样。原始人可能会为自己是个优秀猎手而骄傲，但他同样喜欢狩猎。虚荣，过度了便会扼杀参与各种活动的乐趣，必然招致无趣和厌倦。虚荣心往往来自缺乏自信，治疗的办法是培养自尊。对客观事物产生兴趣而激发活动，并获得成功，如此才能培养出这种自尊。

自大与自恋的区别在于，自大者追求权力而非魅力，他要别人怕他而非爱慕他。精神狂人和历史上的多数伟人大抵属于这一类。权力欲与虚荣心一样，也是人性固有的一个方面，不必排斥，但是当它膨胀或产生不现实感就是悲剧了。这个时候，它会让人不快乐，或是变得愚蠢，甚或兼而有之。自以为头戴王冠的疯子或许可以自感幸福，但这种幸福并不是头脑清醒的人所羡慕的幸福。亚历山大大帝在心理上就是这种疯子，尽管他拥有实现疯子的梦想的能力，他却无法实现自己的梦想，因为他的梦想会随着他的成功而膨胀。当他清楚自己已经是最伟大的征服者时，他决意成为上帝。他是个幸福的人吗？他嗜酒如命，脾气暴躁，对女人冷漠无情，自封神明，所有这些都令人猜想他并不幸福。为成就人性的某一部分便以牺牲其他所有为代价，或

者，为彰显个体的自我便视整个世界可以为我所用，这是决不会带来终极满足的。自大，无论是病态的还是名义上正常的，一般都是经历了巨大羞辱的产物。拿破仑在学校里的富有的贵族同学面前感到自惭形秽，因为他是一个靠奖学金生活的穷孩子。当他后来允许流亡者回国时，昔日同学向他鞠躬的情形令他备感满足，那是无上的满足！并让他动了征服沙皇以体会更大满足的念头，因此被送上了圣赫勒拿岛（Saint Helena）。既然没有人是全能的，完全为权力欲控制的人就迟早会碰到难以逾越的障碍。一个人除非疯狂，否则不可能认识不到这一点，哪怕他的权力大到能把所有向他指出这一点的人都关起来或杀掉。于是，政治受限和心理抑制协同作用，只要有任何形式的心理抑制出现，就没有真正的幸福可言。被控制在适当范围内的权力可能会极大地增加人的幸福感，但若把它视为人生的唯一目的，它就会导致灾难，如果不是在外部，就是在内心。

显然，不幸福的心理原因是多种多样的，但所有这些原因又有一些共同点。典型的不幸福的人都是年轻时被剥夺了一些正常的满足，他会因此更看重这些满足而不是别的，这让他的人生只有一个方向可走，同时，他过分强调了成功却将与成功相关的活动放到了对立面。不过，如今还发展出一种相当普遍的新形式，一个人被挫折彻底打垮，不再寻求任何满足，只剩消磨和遗忘。结果他变得玩世不恭，企图通过麻醉自己来忍受生活。例如，酗酒就是短暂的自杀，它所带来的快乐都是消极的，只是暂时停止了不快乐。尽管自恋者和自大者可能会用错误的方式去找寻幸福，但他们都相信人是能够幸福的，而那些寻求麻醉的人，无论采用哪种形式，都是只想遗忘，而放弃了希望。针对这种情况，首先要说服他相信幸福是值得追求的。不幸的人就像失眠的人，常常会以不幸为骄傲。这种骄傲就像丢了尾巴的狐狸的骄傲，这种情况下，治疗的方法就是让他们明白怎样才能长出一条新尾巴。我相信，若能看到一条幸福之路，少有人会故意选择不幸。我不否认会有这样的人，但一定寥寥无几。因此，我假定本书读者都

是想获得幸福而不是甘于不幸。我不知道自己能否帮助他们实现这个愿望，但无论如何，这种尝试总是无害的。

---

[1]此处引号为译者所加。——译者注

## 第二章 拜伦式的不幸福

与世界历史上的很多时代一样，这种想法在今天依然普遍存在，即我们当中的智者都已看破过往的各种狂热，领悟到世上并无值得为之坚持的东西。持有这种观点的人真的很不幸福，但他们却以痛苦为荣，认为痛苦是宇宙的本质，并且是被启蒙的人唯一明智的态度。他们以痛苦为荣会让那些单纯的人怀疑这种痛苦的真实性的，以为享受痛苦的人其实并不痛苦。这种看法未免太过幼稚。痛苦的人会感到自己高人一等、富有洞见，这无疑是稍许补偿，但它决不足以弥补因此损失的简单的快乐。我个人不认为痛苦的感觉有什么更高的合理性，相反，聪明人会在环境允许的范围内尽情快乐，如果他发现思考宇宙会让他过于痛苦，他就会去思考别的问题。这就是我想在本章表达的观点。我希望能说服读者，无论你有何种论据，理性都不会阻碍幸福。不但如此，我且深信，凡是当真把自己的不幸归因于自己的宇宙观的人，都是犯了本末倒置的错误：实际上，他们是因为自己尚不清楚的某些缘故而不幸福，但这些不幸福却误导他们聚焦于人世间那些不如意。

我想讨论的这个观点，对于现代美国人而言，是约瑟夫·伍德·克鲁奇在《现代人的性情》中提出来的；对于我们的祖辈而言，它是由拜伦提出来的；对于所有人而言，它则是由《传道书》的作者提出来的。克鲁奇说：“我们的事业是失败的事业，我们在自然宇宙中没有位

置。尽管如此，我们并不为生而为人抱憾，我们宁可为人而死，也不愿为兽而生。”拜伦说：

当思想起初的光辉因情感的衰退而暗淡时，  
世界给予的欢乐绝不能与它攫取的相比。

《传道书》的作者写道：

因此，我赞叹那些逝去的亡者远胜于那些苟活的生者。

比这两者更好的，是那些从未存在、从未见过阳光之下的罪恶的人。

自己遍尝生活的快乐之后，三位厌世者给出了这些灰色的结论。克鲁奇生活在纽约顶级的文化圈子里；拜伦畅游过达达尼尔海峡（Hellespont），有过数不清的风流韵事；《传道书》的作者追求快乐的方式更加丰富多彩，他品美酒，玩音乐，“如此种种”，他修造池塘，在家里蓄养男女仆人及其后代，即使养尊处优，他仍然保持着智慧。然而，他认为一切都是虚妄，智慧也是一样：

我又潜心研究智慧，研究疯狂和愚昧：我发现这也是一种精神烦恼。

因为越有智慧就越悲伤，增加知识就增加痛苦。

他的智慧似乎令他困扰，他想摆脱但无功而返：

我心里说，来吧，我会用欢笑来证实你，于是就去尽情享乐：瞧，还是虚妄。

他的智慧依然跟随着他：

于是我心里说，傻瓜遇到的事，我竟然也遇到了；那我为什么还要更有智慧呢？于是我心里说，这也是虚妄的。

所以我厌恶生活，因为对我来说，太阳底下所做的事都会让我痛苦：一切皆虚妄，一切皆烦恼。

算是文化人的运气，幸好人们不读这些古书了，否则无论怎样评论修建池塘的事，人们都会断言写作新书纯属虚妄。如果认识到《传道书》的信条并非一个智者所独有的，我们就无须为后来表达同样情绪的各种词句而困扰了。在这类讨论中，我们必须分清情绪和对于情绪的明智表达。关于情绪没什么好争论的，它可能会因为运气好坏或身体状况而改变，却不会因为争论而改变。我自己时常会体验到“万事皆空”的情绪，我是靠着势在必行的行动而不是任何哲学来摆脱这种情绪的。如果你的孩子病了，你会不高兴但决不会觉得一切都是虚妄，无论人生有没有终极价值，让孩子恢复健康才是当务之急。富人可能而且往往会觉得一切都是虚妄，但万一他将要失去他的钱财，他决不会觉得他的下一顿饭是虚妄。虚妄感来自活得太轻松。像其他动物一样，人也需要为生活做些奋斗。当智人凭借大量财富可以轻易满足自己所有的心血来潮时，仅仅是生活中的无须努力便让幸福感失去了它的一个基本要素。当一个人可以轻易满足自己的任何一点小愿望时，他会认为，如愿以偿并不能让自己幸福。而如果有哲学气质，他就会认为，人生本质是痛苦的，即便得偿所愿，人还是不会幸福。但他忘记了，保持对一些东西的渴望是幸福必不可少的一部分。

情绪何其多。但《传道书》中也有明智的观点：

江河流入大海，海却不满。

太阳底下无新事。

没有人会记得过去的事。

我憎恨我在太阳下的所有劳作，因为它会被后人享用。

用现代哲学家的语言来表达这些观点就是：人永远在劳作，物永远在运动，万事无恒常，虽然新事物与旧事物并无分别。一个人逝去，他的后代收获他的劳作果实；江河汇入大海，却不能长留大海。人生复死，水往复还，漫无目的，也无穷尽；日复一日，年复一年，既无收获，也无进步。江河若有智慧，便会驻足不前。所罗门<sup>[1]</sup>若有智慧，一定不会栽下果树让他的子孙来享用果实。

但是如果换一种心境来看，这一切会是多么不同。太阳底下无新事？那么摩天大厦、航空飞机和政治家的广播演说是怎么来的？所罗门知道这些吗？如果能从无线电里听到希巴女王从他的领地返回之后怎样对臣民训话，他难道不会在“虚妄”的果树和池塘间得到一点安慰吗？如果他有一家新闻剪报机构，能让他知道报纸是如何评价他的建筑多么美丽，他的后宫多么舒适，和他争辩的哲人们多么失败，他难道还会说太阳底下无新事吗？虽然所有这些未必能完全平复他的悲观情绪，却至少能让他换种不同的方式来表达。实际上，克鲁奇先生对我们这个时代的抱怨之一是，太阳底下新事太多了！如果新鲜事有或没有都一样让人心烦，那就很难说让人消沉的真正原因是哪个了。再以《传道书》所述的事实为例：“江河流入大海，海却不满；江河自何处来，仍归何处。”若将此话用作悲观主义的论据，就像是说旅游也不是什么快活的事。人们夏日去胜地疗养，但最终还是得回来。去了之



后必须回来，这并不能证明去不如不去。同理，若是江河之水有情，可能也会喜欢这种充满历险色彩的循环往复，恰如雪莱诗中的《云》。说到留下遗产的痛苦，这也要一分为二：从后代的角度来看，这显然没什么坏处，世间万物都会消失的事实本身也不直接构成悲观主义的根据。如果继承者是更差的，那是有理由悲观，但如果继承者是更好的，我们便有理由乐观。而若果如所罗门所说，继承者与现有者如出一辙，我们又该怎么想呢？难道这就会使得整个过程变得毫无意义吗？当然不会！除非这个循环过程中的各个阶段都是痛苦的。只关注未来，认为当下的全部意义仅在于它会为明天带来什么，这是一个坏习惯。只有某些部分是有价值的，整体才是有价值的。不能把人生想象成一出传奇剧，男女主人公非得历经九九八十一难，才能最后赢得大团圆的结局。我活着有我自己的日子，我儿子接着我过他自己的日子，然后是他的儿子相继相续。这怎么就是悲剧了呢？相反，如果我长生不老，人生的乐趣迟早会失去魅力。唯其有限，生活才能历久弥新。

生命之火烤暖了我的双手；

火熄了，我也准备走了。

对死亡感到愤怒是可以理解的，而对死亡的这种自然的态度也是合理的。所以，如果说情绪是由特定理由决定的，那么让人快乐的理由和让人绝望的理由同样多地存在着。

《传道书》是悲观的，克鲁奇先生的《现代人的性情》也是哀怨的。克鲁奇先生的悲伤，追根溯源，在于中世纪的确定性以及近现代的部分确定性消亡殆尽。“这是一个不幸福的时代，”他说，“四处游荡着来自冥界的未得安生的幽灵。它们的困境犹如那些童年活在神话里、现在离开神话却还没学会如何自处的青少年，两者没有什么不

同。”这番表述完全适用于一部分知识分子，他们接受过人文教育，却对现代社会一无所知，整个成长过程中接受的教导是要以情感作为信念的基础，因而一直无法摆脱寻求安全和保护的幼稚愿望，而科学世界却不能满足这种愿望。和其他大部分文人一样，克鲁奇先生固执地认为科学并没有兑现其承诺。当然，他并没有告诉我们这些承诺是什么，但他似乎认为六十年前诸如达尔文和赫胥黎这些人对科学所抱持的期望后来并没有得到实现。我认为这完全是一种错觉，是那些作家和教士促成的错觉，他们生怕自己的专业被人认为没什么价值。是的，此刻的世上存在很多悲观的人。只要很多人的收入在不断减少，就总会有很多悲观的人存在。是的，克鲁奇先生是个美国人，而总的来说上次大战是增加了美国人的收入的，这似乎与上面的说法冲突，但是整个欧洲大陆的知识分子阶层却蒙受了巨大损失，战争还让每个人都有不安定感。这种社会原因对一个时代的情绪所产生的影响要远远大于所谓世界本质的理论影响。尽管除了皇帝和少数贵族之外，令克鲁奇先生痛惜的信仰依然被大多数人坚守，但历史上几乎没什么时代比十三世纪更让人绝望。罗杰·培根因此说：“我们这个时代的罪恶是其他所有时代鲜有其比的。罪恶与智慧水火不容。让我们看看这整个世界，细品每一个地方：我们会看到全面彻底的堕落，君主尤其甚……宫廷荒淫名誉扫地，贪得无厌利令智昏……君王如此，下必效尤。看看那些主教：追逐金钱而无视对心灵的救赎……再想想教会，从个体到全部，无一例外地堕落了！新的教士（托钵修士）也已丧失了原有的尊严。整个教会变得自大、荒淫、贪婪：每当他们聚在一起，在巴黎或是牛津，令俗人震惊的都是他们的相互争斗、纠纷及恶行……只要能够满足自己的贪欲，没有人在乎自己在干什么，又是多么不择手段。”谈到古代的异教徒圣人时，他说：“无论是正直体面还是对抗世俗，他们都远比我们生活得高贵，他们愉悦、富足、荣耀。我们可以在亚里士多德、塞内加、图里、阿维森纳、阿尔法拉比乌斯、柏拉图、苏格拉底以及其他人的著作里读到这样的人。他们就是

这样掌握了智慧的奥秘进而发掘了一切知识的。”<sup>[2]</sup>罗杰·培根的观点代表了他所属的那个时代文人的观点，他们都不喜欢自己所处的时代。我从不认为这种悲观论调有什么形而上的原因，原因就是战争、贫穷和暴力。

克鲁奇先生的书里最为感伤的章节是关于爱情的。维多利亚时代的人似乎将爱情看得很重，而老于世故的现代人却把爱情看得很透。“对于维多利亚时代的很多怀疑论者来讲，他们已经失去了上帝，而爱情能完成上帝的一些功能。面对爱情时，最冷酷的人也会一下子变得困惑。他们发现自己被其中的某种东西唤醒了敬畏，而这是任何其他东西都无能为力的，他们发自内心地认为要绝对忠贞于爱情。对他们而言，爱情犹如上帝，需要为之牺牲一切；爱情犹如上帝，它将奖赏信徒，它赋予生活中的一切现象一种不容分析的意义。相比他们，我们对一个没有上帝的世界更习惯一些，但对一个没有爱情的世界仍然不习惯，而只有习惯了，我们才能认识到无神论的真正含义。”奇怪的是，这个维多利亚时代在当代年轻人眼里与那些亲历者眼里，面目竟截然不同。我记得年轻时我很熟悉的两位老夫人，她们都有那个时代的某些方面的典型特征。一位是清教徒（Puritan），另一位是伏尔泰派（Voltairean）。前者抱怨情诗太多，她认为爱情这个主题没什么意思。后者则评论说：“没有人能反驳我，我总是说破第七诫不像破第六诫的罪过那么大，因为那至少要得到对方的同意。”这里面的哪个观点都与克鲁奇先生所描述的典型的维多利亚时代极不相同。他的思想显然出自与其环境格格不入的某些作家，最好的例子应该是罗伯特·勃朗宁，而我不得不坚持认为，他的爱情观多少有点迂腐。

感谢上帝，他最平常的造物

也以灵魂的两面性为荣，一面对世界，

一面对着他所爱的女人！

这是在说对待整个世界的唯一可能的态度是斗争。为什么？勃朗宁会说，因为世界是残酷的。我们会说，因为世界不会按照你的自我评估来接纳你。夫妻之间是有可能像勃朗宁夫妇那样形成相互倾慕的伙伴关系的。如果身边有一个人总在赞美你的工作，不管它是否值得，那肯定会令你感到十分愉快。当勃朗宁有失分寸地公开指责菲茨杰拉德竟敢不欣赏《奥罗拉·利》（*Aurora Leigh*）时，他无疑会觉得自己是个有男子气概的好丈夫。对于这种夫妻之间完全放弃相互批评的做法，我实在不敢恭维。它密切相关的是恐惧感，是想逃避冷峻但公允的批评。许多老单身汉守在自己的火炉边指望着同样的满足。我本人太久地生活在维多利亚时代，已无法成为克鲁奇先生标准上的现代人。我从未丧失对爱情的信仰，但我所信仰的爱情并不是维多利亚时代的人所崇尚的那种。我所信仰的爱情是大胆的、清醒的，它告诉人们什么是善，且不忘记恶，也不假装“神圣”或“纯洁”。曾经受人崇尚的爱情的这些特质其实是性禁忌的结果。维多利亚时代的人深深认为大多数性行为是罪恶的，为了接受它们便不得不用一些浮夸的词汇去形容它们。那时候的性饥渴要比现在强烈得多，这无疑会使人们夸大性的重要性，就像禁欲主义者一贯的做法一样。我们如今正处在某种失序时期，很多人丢掉了旧规范，但还没有找到新规范。这给他们带来各种各样的问题，由于他们在无意识里依然选择旧规范，所以遇到麻烦时他们会感到绝望、懊恼、愤世嫉俗。我并不认为这样的人很多，但他们却属于我们这个时代表达最多的群体。我相信，整体比较我们这个时代和维多利亚时代的富裕的年轻人，就爱情而言，现在的年轻人要比六十年前幸福得多，也比那时更相信爱情的价值。某些人变得玩世不恭，是因为旧理念的暴政统治了人的无意识，而调节现代人行为的理性的道德标准付诸阙如。改良之策不在悲叹和恋旧，而是要有勇气接受现状，下决心将貌似已被抛弃的迷思从其藏身地彻底铲除。

人为什么会看重爱情，这很难言简意赅地说明，但我还是试着说说。爱情之所以被看重，首先因为它本身就是幸福之源，虽然这并非爱情的最大价值，但的确是它其他价值的本质所在。

爱情，他们深深误解了你，  
说什么甜蜜就是苦涩，  
然而当你的果实这般丰盛，  
甘美没什么能比得过。

佚名诗人的这几行诗既不是为无神论寻找答案，也不是在探寻宇宙奥秘，他不过是在自我陶醉。爱情不仅是幸福之源，它的稀缺还是痛苦之源。爱情备受重视的第二个原因，是它能增进各种美妙的享受，比如音乐、山间日出和满月下的大海。一个从未与他所爱的女人共享过美妙事物的男人，断然无法充分领略那些美好事物所能产生的魔力。再者，爱情能打破自我的坚硬外壳，因为它是生物合作的一种形式，其间，彼此的感情对实现双方的本能目标不可或缺。世界不同时期存在着各种不同的独身主义哲学，有的高尚，有的稍逊。禁欲主义和早期基督徒相信一个人可以单凭自己的意志，至少无需他人的帮助便能实现人生的至善至美，另一些人则把权力视为人生的终极目标，但还有一些人仅只追求纯粹的个人享受。所有这些都属于独身主义哲学，即认为至善至美可以经由个体实现，而不是只能在大大小小的群体中实现。我认为这些观点是错误的，不仅错在伦理上，而且错在我们本能中善的部分的表达上。人的生存有赖于合作，大自然把实在不够完美的本能器官赋予人，而合作所需要的友谊便是从这种本能里发端的。爱情是导向合作的最原始、最普遍的感情形式，对爱情有过强烈感受的人不会认同这种哲学，即自己的至善至美与自己所爱的人毫不相干。在这一点上，父母之情是更加强烈的，但这种感情的最

好表现就是父母之间爱情的结果。我不妄言最高形式的爱情具有普遍性，但我断定，最高形式的爱情能够彰显别的事物无法彰显的价值，并且它本身就具有一种不受怀疑主义影响的价值，尽管无法获得爱情的怀疑主义者会错误地将他们的无能为力归因于他们所持的怀疑主义。

真正的爱情是不熄的火焰，  
永远在心中燃烧，  
从不衰弱，从不死亡，从不冷却，  
从不偏离方向。

接下来谈谈克鲁奇先生关于悲剧的评论，他认为易卜生的《群鬼》比不上莎士比亚的《李尔王》，我当然赞成他这种说法。“再强的表现力，再伟大的语言禀赋，也无法将易卜生变成莎士比亚。后者作品的创作素材——他对人的尊严的观念，对人的激情的重视，对人生丰富程度的洞察——是易卜生所没有也不可能拥有的，是易卜生的时代所没有也不可能拥有的。上帝、人类和自然在从莎士比亚到易卜生之间的几个世纪里全都衰落了，不是现代艺术的现实主义引领我们创作了平庸的人物，而是这一衰落过程使我们看到了人生的平庸，从而促成现实主义艺术理论的发展，而我们对世界的观察也只有靠这种理论才能证实。”无疑，关于王子及其忧伤的旧式悲剧已经不再适合我们这个时代，而如若我们用同样的笔法去描写一个普通人，其效果也势必不同。这倒不是因为我们对人生的看法有何倒退，相反，是我们不再把某些人视为世间伟人，不再认为只有他们才配具有悲剧情感，而其他人只配含辛茹苦地为这少数人制造光环。莎士比亚说：

乞丐死时不会有彗星滑过，

星空只为王子的离去闪耀。

在莎士比亚时代，即使这种情感并非信念，至少也是常情，而莎士比亚自身对此深信不疑。因此，诗人辛纳的死是喜剧的，而恺撒、布鲁图斯和卡西乌斯的死就是悲剧的。个人之死对于我们不再具有终极意义，因为我们不仅在外表上，而且在内心里早已成了民主主义者。所以在今天，高层次的悲剧更应该关注社会，而非个体。例如恩斯特·托勒尔的《群众与人》<sup>[3]</sup>，我并不是说该作品堪称历史黄金时期的最好作品，但我认为它应该可以与之媲美；它高尚、深刻、真实，关注英雄行为，并且像亚里士多德说的那样“用怜悯和畏惧净化了读者”。这一类现代悲剧的例子还很少，旧的方法和传统必须放弃，又不能代之以老生常谈，要写悲剧就必须感受悲剧，要感受悲剧就必须意识到自己所处的世界，不仅要用自己的头脑，而且要用自己的血肉。克鲁奇先生在他的整本书里不时会谈到绝望，人们会被他面对严酷世界的勇气所打动，但这种严酷的来由是，他和大多数文人尚不知道如何在新刺激下感受旧情感。刺激是有的，但不在文人圈子里。文人圈子与社会生活之间缺少一种充满生机的联系，而如果一个人想获得严肃与深刻的感受，那种能激发悲剧感与真正的幸福感的感受，这种联系就是必不可少的。我想对所有富有才华却不知何去何从的年轻人说：“放弃写作的尝试吧，尽量不要写。走向大千世界，做个海盗，做个婆罗洲（Borneo）的王，做个苏联的劳动者，给自己那样一种生活，满足基本的生理需要几乎要耗费你全部精力。”我并不普遍地推广这种行动方案，只推荐给克鲁奇先生诊断出的那种疾病的患者。我相信，过上几年这样的生活，那些前知识分子们将会发现再也按捺不住自己写作的冲动，而这时，他的作品一定不会再让他感到空虚。

---

[1] 《传道书》当然不是真为所罗门所撰，把他当作作者是从俗之便。

[2] 引自库尔顿（Coulton）所著《从弗兰西斯到但丁》（*From St. Francis to Dante*）。

[3] 由薇拉·梅内尔（Vera Meynell）译成英文，题为*Masses and Man*。

### 第三章 竞争

如果你问一个美国人或者一个英国商人，享受人生的最大障碍是什么，他一定会说是“生存斗争”。他说这话是认真的，他确实这样认为。这在某一方面确实是事实，但在另一种非常重要的意义上，就完全不是这么回事了。当然，生存斗争确实存在。运气不好的话我们谁都可能遇上。比如，这种斗争就曾发生在康拉德笔下的主人公福尔克身上，在一条弃船上的水手中，福尔克是持有火器的两个人之一，而他们除了吃掉其他人，没有别的东西可以充饥。当这两人把可以平分的人肉吃完之后，一场真正的生存斗争开始了。福尔克取得了胜利，但从此之后他只食素。现在的商人所说的“生存斗争”则根本不是这么回事，那不过是他们小题大做时用错了的一个词。请问，在他们那个阶层，据他所知有几个人是饿死的？请问，他们的朋友破产后面临的会是什么情形？众所周知，瘦死的骆驼比马大。因此，大家所说的“生存斗争”实际上是“成功竞争”。人们在进行这种竞争时，担心的不是不知道明天的早餐在哪里，而是不能比邻居吃得更好。

奇怪的是，很少有人意识到，这里并没有某种装置束缚着他们无可逃避。他们之所以始终离不开跑步机，只是因为从未意识到，不停地奔跑并不能使他们向上一步。当然，我指的是那些较高级别的商人，他们已有较好的收入，如果愿意的话，足够他们维持生活。然而这样生活在他们看来是可耻的，好像临阵脱逃，但是当你问到他们的



工作有何公益性，除了宣扬紧张生活的陈词滥调，他们必定无言以对。

我们来想象一下这种人的生活。有一幢漂亮的房子，有一位同样有魅力的妻子和几个孩子。清晨，家人还在梦乡，他就匆匆起床奔赴办公室。在那里，他有责任摆出一副大经理的做派。绷紧下巴，说话果断，显得精明持重，让除了办公室的勤杂工以外的所有人都深有感受。他口授信件，与各色重要人物通电话，研判市场，随后与生意伙伴或潜在客户共进工作午餐。下午继续重复诸如此类的事。疲惫不堪地回到家里时，时间刚够换衣服赴晚宴。晚餐桌上，他和同样疲惫的一众男人一起假装陶醉于女人陪伴的乐趣，这些女人倒是还没机会让自己疲惫。这个可怜的男人说不准还得花上几个小时才能逃脱。最后，他终于睡下了，紧张的神经终于可以放松几个小时了。

这个男人工作生活的心理状态有如在进行百米赛跑，但这场竞赛的唯一终点是坟墓，百米赛跑所需要的专注到最后总会过度。对自己的儿女，他能了解些什么？平日他都在办公室，星期天他在高尔夫球场。对自己的妻子，他能了解些什么？清晨离开时，她还在熟睡，整个晚上他和她都忙于社交，哪儿有机会私密交流。他大概也没有十分看重的朋友，虽然他对不少人都显得非常友好，并希望他们能有这样的感觉。关于春天的播种和秋天的收获，他只知道它们会影响市场，他可能去过国外，但目光却满是厌倦。对他来说，书本是无用之字，音乐又故作高雅。年复一年，他变得越来越孤独，注意力越来越集中，生意之外的生活越来越干涸。我在欧洲见过这类人过中年的美国人，带着他们的妻子和女儿。显然，是她们劝说这个可怜的家伙该去休个假，也让她们有机会看看旧大陆（Old World）。母女俩欣喜若狂地围着他，提醒他关注吸引了她们的每一件新奇东西。而这家长，极其厌烦、极其无聊，琢磨着此时此刻办公室里的人在干什么或者棒球场上是什么情况。最后，女士们觉得他不可救药，得出结论说男人都

很无趣。她们从未想过，也许正是她们的贪欲让他做了牺牲品。是的，情况并不全是这样的，好比欧洲人对印度妻子殉夫的看法未必准确。大约十分之九的寡妇是自愿殉夫，她们愿意为荣誉和宗教的要求而自焚。商人的信仰和荣誉要求他多赚钱，因此他也和印度寡妇一样甘受蹂躏。如果这位美国商人想过得幸福一点，他必须首先改变他的信仰。如果不仅渴望成功，而且真心相信追求成功是男人的责任，凡逃避者都是可怜虫，只要他仍然这么认为，他就仍然会过于紧张、过于焦虑，永远都幸福不起来。就拿投资这种简单的事来说，几乎每个美国人要的都是有风险的8%的收益，而不是更加安全的4%的收益，结果就是不断地损失金钱，一直在担心、苦恼。就我自己而言，我希望从金钱中得到有保障的安逸。但是典型的现代人渴望钱能带来更多的钱，炫耀自己的显赫，借此胜过目前与他比肩的人。美国的社会阶层没有固化，总是在流动，这使得那里的势利情绪比社会阶层固化的地方要活跃得多，并且，尽管金钱本身并不足以令人显赫，但没有金钱是很难显赫的。更进一步，挣钱多少已是衡量人的智力水平的公认标准，挣钱多的人是聪明人，挣钱少的人则相反，而没人愿意被别人看成傻子。所以当市场波动时，人就会觉得自己像是在赶考的年轻人。

应该承认，商人焦虑中的常见成分是对破产的非理性但却真实的恐惧。阿诺德·贝内特笔下的克莱恩格，无论已经多么富有，还是总怕自己死在救济院里。我同意，童年经历过贫困的人总是担忧自己的孩子会遭遇同样的命运，担忧不可能积累足够的家产去抵御这种灾难。第一代入难免会有这种恐惧感，但从未贫困过的人则不太会受这种影响。总之，在这个问题上，恐惧贫困只是次要和特殊的因素。

过分强调竞争获胜，直至将它视为幸福的主要源泉，这就种下了烦恼之根。我不否认，成功的感觉容易令人领略生活的乐趣。比如，年轻时不受赏识的画家一旦才华得到认可，其幸福感必然大增。我也

不否认，在一定限度内，金钱能增加很多快乐；但超过了这个限度，情况就不一样了。我坚信，成功只是幸福的一个部分，如果为了得到这一部分而不惜牺牲其他部分，那代价就太大了。

商业界盛行的生活哲学是这种烦恼的根源。显然，欧洲依然存在其他有声望的团体。在有些国家，贵族阶层尚存。所有国家都有专业学者，除少数小国，军人也备受尊敬。诚然，任何一种职业的成功其中都含有竞争的成分，但与此同时，备受尊敬的东西却不只是成功，而是成功赖以实现的卓越。一个科学家也许擅长赚钱，也许不然，但富有绝不会令他更受尊敬。一位杰出的将军的贫穷不会让人感到吃惊，有时，这种情形中的贫穷本身正是一种光荣。因此，在欧洲，纯粹的金钱竞争仅限于某些特定圈层，并且并非是最有影响或最受尊重的。而在美国情况就不一样了。公共部门（the Services）在国民生活中的作用太小了，毫无影响力可言。若论专业学者，你无法指望一个外行判断一个医生的医学知识多少或者一个律师的法学素养高低，因此根据他们的生活水准推测其收入，进而判断其价值就要容易得多。至于教授，他们不过是商人的雇佣，因此远不如在较为古老的国家（older countries）里受人尊敬。这一切所造成的结果是，在美国，专业人士都仿效商人，而不再像在欧洲那样保持一种独立的姿态。如此一来，便没有任何东西能去中和整个富裕阶层中赤裸裸的、纯粹的金钱竞争。

美国男孩从很小的时候就感觉到了唯一重要的事情是什么，他们不愿为任何一种没有经济价值的教育而费心。曾经，教育的主要目的是训练享受的能力——我这里说的享受，是指那些如若全无教育便无法领略、较为微妙的享受。在十八世纪，对文学、绘画和音乐有着自己的不同鉴赏情趣是“绅士”的标志之一。今天的我们可能并不欣赏他们的品味，但这种品味至少是真实的。现在的富人则大异其趣。他从不读书。如果建个画廊以振声名，他会让专家替他选画，他凭此得到

的喜悦不是来自欣赏画作，而是来自占有——这让其他富人失去了占有机会。至于音乐，如果他恰好是个犹太人，那可能是真会欣赏；如果不是，他就会像面对其他艺术一样一无所知。所有这些会让他不知如何打发闲暇。随着他越来越富有，他赚钱也越来越容易，到最后，每天花五分钟赚到的钱就已经多到不知该怎么花了。于是这个可怜虫因为成功而变得无所适从。只要将成功作为生活的目的，结果就一定会是这样。除非一个人学习过如何面对成功，否则成功一定会让他备受煎熬。

竞争心理很容易侵入新的领域。以阅读为例，读书的动机有两种：一是你乐在其中，一是你借此炫耀。在美国，女性每月读书（或者，看起来读）已经成为风尚。她们有的读完整本，有的只读第一章，还有的只读书评，但大家桌上都摆着这些书。她们从不读名著。读书俱乐部从未将《哈姆雷特》或《李尔王》选作当月读本，也从没有哪个月是需要了解一下但丁的。结果，她们读的全是资质平平的现代作品，鲜有名著。这也是竞争的结果之一。但这并非全无是处，就其中大多数女性来说，如果让她们自己挑选，就不只是不选名著了，她们读的书可能比她们的文学导师挑的书还差。

现代生活如此重视竞争，与文明水准的普遍衰退有关，就像奥古斯都之后的罗马。人们似乎都没有能力感受更需要智识的乐趣。例如十八世纪法国沙龙里那种近乎完美的对话艺术，直到四十年前还是活生生的传统。那是一种精致优美的艺术，为了某些转瞬即逝的话题凝神聚力。而如今谁还会在意这等闲事？在中国，这种艺术十年前还很时兴，但我猜想，其后民族主义者传教士般的热情已把它荡涤一尽。五十或一百年前，良好的文学素养在文化人中间还是普遍的，现在则仅限于少数教授了。所有安静的娱乐都被放弃了。春天里，几个美国学生带我走过校园旁的一片小树林，那里开满了各种秀美的野花，但

我的向导们没人说得其中任何一种的名字。是啊，这种知识有什么用呢，它又不能帮人赚钱。

这种问题并不是简单地发生在某个人身上，所以个人也无法凭一己之力去阻止它。问题出在被普遍接受了的人生哲学上，在这种哲学看来，人生就是比赛，人生就是竞争，而只有胜利者才能得到尊敬。这种观念使得人们以牺牲感觉和智识为代价去过度培养意志。也许我们这么说是本末倒置了。现代的清教徒道德家总是强调意志，虽然最初他们重视的是信仰。或许清教徒时代造就了一种人，他们的意志发展过度而感觉和智识却先天不足，所以这种人就采取了最适合其本性的竞争哲学。无论实际情形如何，这些现代恐龙与他们的史前原型如出一辙，爱权力胜过爱智慧，他们的巨大成功使其被四处模仿：他们已然成为各地白人的榜样，未来一百年中这情形只怕会愈加夸张。不过，要是想到恐龙并没有得到最后的胜利，那些不合时尚的人便能稍感安慰：恐龙们自相残杀，结果是聪明的旁观者渔翁得利。现代恐龙也在自我毁灭。平均说来，他们每对夫妇最多只生两个孩子，生活并不令人享受，所以他们也不愿生儿育女。由这点来看，他们从清教徒前辈那里传承下来的过于奋进的生活哲学并不适应这个世界。这些人的人生观使他们感受不到幸福，无意繁衍便成为其生物学宿命。不久之后，他们定会为更开心放松的人所取代。

把竞争当作生活主旨是很可怕、很偏执的事，这会让人的意志和肌肉持续过度紧张，这样的生活顶多也就能过一两代。经历了这种生活之后人一定会神经衰弱，寻找各种方式逃避，连休闲消遣也会像工作一样紧张和困难（因为已经无法放松了）。最后消亡于不能繁衍。竞争哲学不仅毒害了工作，也同样毒害了休闲。安静且能放松神经的休闲被认为是乏味的，于是消遣形式要不断加速升级，结果自然是终止在毒品和崩溃之中。治疗这种病的处方是：在平衡生活的理念下，接受清醒而恬静的娱乐。

## 第四章 无聊与兴奋

在我看来，论及人类行为时，无聊这个要素远没有得到应有的关注。我认为，在历史上的各个时期，它一直是人类行为最重要的推动力之一，现在更是如此。无聊似乎是一种人类独有的情绪。囚笼中的动物确实会无精打采，来回踱步，哈欠连天，但我相信，自然状态下它们是不会有这种类似无聊的反应的。它们大部分时间里都在搜寻自己的敌人或食物，或者两者。它们有时交配，有时设法取暖，但即使它们感觉不愉快时，我也不信它们会觉得无聊。或许，像在其他很多方面一样，类人猿在这点上也和人类一样，可我从未和它们相处过，所以也就没机会做这个实验。无聊的本质之一，是现实环境与令人心向往之的更惬意的环境之间存在反差。它的另一本质是人的机能没有“全力以赴”（fully occupied）。逃离试图夺你性命的敌人应该不是件愉快的事，但却一定不会让你觉得无聊。行将被处死的人不会感到无聊，除非他勇气超人。同样，除了早前的德文郡公爵，没人会在初进上议院的首次演讲中打哈欠，而他却因此受到了同僚们的尊敬。在本质上，无聊是对某种事件的固执期望，这里所说的事件不一定非得是什么好事，只要它能够让无聊的人感受到这一天与另一天的不同即可。总而言之，与无聊相对的不是愉快，而是兴奋。

人类从心底里渴望兴奋，特别是男性。我想人类在狩猎时代会比后来更容易产生兴奋感。追逐让人兴奋，战争让人兴奋，求偶也让人兴奋。一个野蛮人会想法儿与一个丈夫就睡在身边的女人通奸，尽管

他知道她的丈夫一醒他会立刻丧命。这般情形恐怕不会让人感觉无聊。而随着农耕生活的到来，生活开始变得单调乏味了，当然，贵族们除外，只有他们依然停留在了狩猎阶段。我们听说过很多关于机械耕作令人生厌的话，但我想老式耕作至少也同样让人厌倦。实际上，我与大多数慈善家的看法相反，我认为机器时代的到来极大减少了世上的无趣。在工薪阶层，工作时间不会孤寂，夜晚还可以有各种娱乐，这在传统乡村是不可能的。再看看中低阶层的生活变化。过去吃完晚饭，妻女收拾停当，所有人要围坐在一起度过所谓“幸福的家庭时光”。也就是男主人睡觉，妻子编织，女儿们则在想，这样的日子不如死了的好，或者不如远走廷巴克图（Timbuktu）。她们不可读书，也不可离开房间，因为按道理说，父亲会在那段时间跟她们谈话，而那一定会是大家都愉快的时间。幸运的话，最后她们结婚成家，有机会把一个同样阴郁的青春强加给她们的孩子。如果不够幸运，她们会变成“老处女”，最后变成“发霉”的淑女，这与野蛮人强加于牺牲品身上的命运同样可悲。估猜一百年前的世界时，这些可能的无聊都应该被考虑到，而且越是往前，沉闷就越严重。想象一下，一个中世纪村庄里乏味的冬天，人们不会读也不会写，天黑之后只能依靠蜡烛的光亮，唯一不算寒冷刺骨的房间弥漫着柴火的浓烟。道路无法通行，所以几乎没有机会看到另一个村庄的人。“猎杀女巫”（witch hunts）的活动成为冬夜里的唯一消遣，当然促成这项活动的原因很多，但无聊必定是其中之一。

我们的沉闷乏味比祖先少了，但却比他们更怕无聊了。我们开始发现，或者说开始相信，无聊并不是人类宿命中的定数，精神抖擞地寻找刺激就能避免无聊。年轻女性现在大多自食其力，很大原因是这能使她们在晚上出外娱乐，逃开祖母们当年不得不忍受的“幸福的家庭时光”。在美国，有条件住在城里的人都住在城里；不能住在城里的人都有汽车，至少有辆摩托车，方便骑去看场电影。收音机当然家里都有。年轻男女的接触比过去要容易多了，简·奥斯汀的女主人公在整部

小说里一直期待的刺激，今天的每个女仆一周至少可以经历一次。随着社会阶层的提升，我们对刺激的追求也越发迫切。那些有余力追求刺激的人脚步不停，寻欢、跳舞、饮酒，乐此不疲，然而由于某种原因，他们总是期望能在他处找到一个新的温柔乡。以工作谋生的人必定会因为上班产生烦闷，而那些富裕到不用上班的人，也把无忧无虑作为生活理想。这是一个体面的理想，我断不会妄加非议，但只怕像其他理想一样，理想总是远比理想主义者想象的难以实现。总之，昨夜越是销魂今晨就越是无聊。后面还有中年，或许还有老年。二十岁的人认为人生到三十岁就结束了。五十八岁的我已经不这么想了。或许，像挥霍经济资本那样挥霍生命资本是不明智的。或许，无聊的某些成分本是人生题中应有之义。逃避无聊确实是自然本性，任何人一遇机会都会本性流露。当土著人初次从白人手里尝到酒的滋味，他们终于明白了如何逃避经年累月的无聊，除非政府干涉，他们会狂饮烂醉。战争、屠杀和迫害都成了逃避无聊的方法，甚至与邻居吵吵架也比无所事事好过些。无聊应该是道德家面对的重要问题，因为人类的罪恶有一半源自害怕无聊。

然而，无聊并不尽然是不好的。无聊有两种，一种是建设性的（*fructifying*），另一种则空空如也（*stultifying*）。前者的产生是因为麻木的缺席，而后者的出现是因为缺乏生机勃勃的活动。我不认为麻醉品有百害无一益，举例来说，一个理性的医师会开出鸦片剂这类处方，而我相信这种情况比反对者想象的要多。但决不可放纵本能、任其对麻醉上瘾。依赖麻醉的人被剥夺麻醉后产生的各种无聊只能靠时间来消解。适用于麻醉的道理在一定范围内同样适用于各种兴奋。充满兴奋的生活是使人过度消耗的生活，它需要不断借助强烈刺激来使人激动，让人以为这种激动对于快乐是不可或缺的。习惯了过度兴奋的人就像一个嗜辣成癖的人，到最后，让别人窒息的辣对他来说甚至淡而无味。无聊，有一部分是与避免过度兴奋有直接关系的，过度兴奋不仅会影响健康，还会让人对各种快乐的滋味变得迟钝，渐渐地以



隔靴搔痒取代真实深入的满足，用小聪明代替大智慧，用猎奇代替审美。我并不想把反对兴奋推到极端，一定量的兴奋是有益的，但几乎与其他所有东西一样，关键在于度。过少会导致病态渴求，过多又会导致热情耗尽。所以，生活幸福的基础是要拥有一定的忍受无聊的能力，这是一个人年轻时的必修课之一。

所有伟大的著作都有乏味的章节，所有伟人的生活都有无趣的时候。假设今天有一位美国出版商第一次看到《旧约全书》的新书稿，不难想象他会如何评论，比如，关于家族谱系：“亲爱的先生，这章不够带劲，您不能指望读者会对这一系列您言之寥寥的人物姓甚名谁感兴趣。我同意，故事开头的风格不错，起初我被打动了，但是您想和盘托出的东西太多了。取其精华，删繁就简，把它缩减到合理长度再拿给我看看。”知道如今的读者害怕沉闷，所以如今的出版商会这么说。对于孔夫子的经典、《古兰经》、马克思的《资本论》以及其他所有销量最好的经典，他也会说同样的话。枯燥的篇章不独神圣典籍会有，所有的好小说也会有。一本从头到尾都光芒四射的小说基本可以肯定不是一部巨著。除了少数重要时刻，伟人们的生活同样平淡无奇。苏格拉底能够不时享用盛宴，且当毒药发作时，依然能在交谈中获得很大满足。但他生活的大多数时候是和妻子珊西比一起平淡度过的，下午散个步，路上或能遇到几个朋友。据说康德一生中从未走出过家乡康尼斯堡（Königsberg）的方圆十英里<sup>[1]</sup>。达尔文周游世界之后，剩下的时光全在家里度过。马克思掀起了几次革命之后，决定在大英博物馆度过余生。总体来说，伟人们的显著特征是生活得宁静，而他们的乐趣也绝不是外人眼中的刺激。一切伟大的成就都离不开坚持不懈的工作，其中的专注与艰辛使人难有余力去应付疯狂的娱乐，当然，假日里为恢复体力所做的运动除外，比如其中最典型的是登山。

忍受或多或少的单调生活的能力，应该从小培养。现代父母在这方面实在难辞其咎，他们给孩子提供了太多太消极的娱乐，如电影、美食之类，他们没有意识到日复一日的平淡生活之于儿童的重要性，而那些不同的日子只是偶尔才有。孩子们的欢愉应该主要通过自己的努力和创造从自己身边的环境中获得。诸如观剧这种具有兴奋性的同时不含身体运动的活动，应该少之又少。令人兴奋的事情其实是一种麻醉剂，人们对它的需求会不断升高，而身体在兴奋时的消极反应也是违反本能的。让孩子像一株幼苗一样在自己的土地上自由生长，他们会发育得最好。过多的旅行，五光十色的印象对于孩子并非好事，会使他们长大后难以忍受那种富含创造性的单调。我并不是说单调本身有什么好处，我只是说某些美好的东西离了一定程度的单调是不可能的。以华兹华斯的《序曲》为例，凡是读过的人都会意识到，一个精明世故的都市青年是无法领会华兹华斯在思想与情感上的价值的。年轻人若是胸怀严肃的、富有建设性的目的，那么一旦需要，他们便能自甘承受众多烦恼。但若过的是漫不经心、放纵不羁的生活，年轻人心中就很难形成一个富有建设性的目标，因为在这种生活里，他的所思所想总是当下的玩乐，而不是将来的成就。综上所述，不能忍受无聊的一代将是无所作为的一代，是过分脱离了自然的缓慢进程的一代，是勃勃生机渐渐枯萎的一代，犹如瓶中被剪下的花。

我不喜欢故弄玄虚的语言，但离开这些文学性胜过科学性的句子，我不知该如何表达我的意思。无论我们怎样认为，我们都是自然之子，我们的生活是自然生活的一部分，我们从自然里汲取养分，与动物、植物并无二致。自然的生活节律是舒缓的，对它来说，秋、冬与春、夏同样必要，休息与运动同样重要。相较于成年人，孩子更需要与自然生活的涨落节律保持联系。多少年来，人的身体已经适应了这种节奏，宗教也将这样一些东西融入了复活节里。我曾见过一个生养在伦敦的两岁男孩，第一次被带到绿色的乡间散步时的样子。时值冬日，一切都是潮湿而泥泞的，在成人眼里没什么让人兴奋的东西，

可男孩在这里却表现出了神奇的狂喜，他跪在潮湿的地上，把脸埋进草里，发出含混不清的欢乐的叫声。他的幸福体验是原始的、单纯的，也是巨大的。他的这种正在被满足的生命需要意义深远，假如这种需要得不到满足，人很少能成为完善健全的人。以赌博为代表的许多娱乐，本身没有任何与自然相联系的元素。这类乐趣一旦停止，人就会觉得无聊和不快，有一种自己也莫名其妙的匮乏感。这类娱乐活动不会带来任何可以被称作幸福的东西。相反，让我们与自然生活产生联系的那些乐趣，其本身就蕴含了令我们深感欣慰的某些东西；当这种乐趣停止时，它们带来的幸福感并不会随即消失，尽管它们当时的欢愉程度也许不及更为刺激的放纵。这种区别存在于从最简单到最文明的全部活动中。我刚才讲的两岁男孩，他表现的是与自然生活融合的最原始的形式，而同样的情形在诗歌里则表现为较高级的形式。莎士比亚的抒情诗难以超越，因为它们充满了那个两岁男孩拥抱青草时所感到的同样的幸福。“听，听，云雀”，或“来到这金色的沙滩”，这些诗句所文雅地表达的正是两岁男孩笨拙的叫喊所表达的情感。或者，再来比较爱情和单纯的性吸引之间的区别。爱情能使我们的整个生命复苏与重生，好比久旱逢甘霖的草木。没有爱情的性则不然。片刻的快感一结束，剩下的是疲惫、厌恶和生命的空虚感。爱是大地生命的一部分，没有爱的性则不然。

现代都市人所承受的特殊无聊，与他们离开了自然生活密切相关。离开自然使生活变得焦灼、枯燥和饥渴，犹如一趟沙漠之旅。听起来近乎荒谬的是：有些能够随意选择生活方式的富人，由于惧怕无聊，反而使自己陷入了另一种更加难以忍受的无聊。幸福生活在很大程度上必定是一种宁静的生活，唯有宁静的气氛才能蕴含真正的幸福。

---

[1]英里：英美制长度单位，约合1.6093千米。——编者注

## 第五章 疲劳

疲劳分很多种，有些疲劳比另一些对幸福感的妨碍更大。单纯的身体疲劳，只要不过度，往往可以带来幸福感，它让人呼呼大睡，胃口大开，想去享受假日的欢乐。但如果疲劳过度，就会是一种严重伤害。除了在发达社会中，过度操劳的农村妇女三十岁时就会衰老。工业化初期，儿童发育受阻，并常常因过度劳累而夭折。工业化刚刚起步的中国和日本目前仍是这样，美国南部各州在某种程度上也存在这种情况。超限度的体力劳动无异于一种残酷折磨，而这种情况时常发生就会让生活变得难以承受。不过在最先进的社会里，工作条件的改善已经大大降低了体力劳动的强度。在目前的发达社会中，神经性疲劳是最严重的疲劳。奇怪的是，这种疲劳在富裕人群中更加显著，比起商人和脑力劳动者，为其所苦的工薪阶层则要少得多。

我们很难在现代生活中避免神经性疲劳。首先，在整个工作时间内，尤其是在上下班那段时间里，城市人一直暴露在噪音中，当然，他已经能够有意识地不去理会其中的大部分，但正是因为他在无意识地努力不去听，所以仍不免心力交瘁。我们没有意识到的另一个疲劳诱因，是不断遭遇陌生人。像其他动物一样，人的自然本能驱使他探究与他同类的每一个陌生者，以决定选择友好还是敌对的态度。那些在高峰时间乘坐地铁的人，不得不压抑自己这种本能，而压抑的结果是，他们对不情愿接近的所有陌生人产生了普遍的愤怒。还有匆匆忙忙赶早班车带来的肠胃功能失调。结果是，等赶到办公室开始一天的

工作时，他们已经神经疲劳，看谁都觉得不顺眼。他的老板赶到时也是同样的情绪，又怎么能化解员工身上的这种问题？怕被解雇的员工装得毕恭毕敬，而这种刻意的举止会让他们神经更加紧张。或许可以允许员工每周拿老板出一次气，或者换用其他方式来表达自己对他的看法，如果说这样做可以让员工放松情绪的话，那么对于自己也有烦心事的老板，这种办法就无济于事了。员工怕的是解雇，老板怕的是破产。是的，有的老板已经强大到可以摆脱这种恐惧，但是能达到这种举足轻重的地位，通常都经过了多年奋斗，其间要眼观六路耳听八方，不断挫败竞争对手的计划。结果是，当成功来临之时，他已经是个神经系统千疮百孔的人，已习惯于焦虑，即使再也无须，他也告别不了焦虑。是的，固然有富二代，但他们通常会成功地为自己制造焦虑，像那些并非含着金汤匙出生的人所感受到的一样。他们投机赌博让父亲很不满，贪玩熬夜，损害健康。等安定下来时，他们已经成了无力幸福之人，像他们的父亲一样。无论是否情愿，有无选择，大多数现代人过的是心神不宁的生活，总是会因为太多疲劳而需要借酒浇愁。

先把那些简直就像傻瓜的富人放在一边，我们来看看由于辛勤谋生而产生的疲劳，这种情况更为常见。这种疲劳在很大程度上源于忧虑，而高明的生活哲学和较多的心理戒律可以减少这些忧虑。大部分人都很难控制自己的思维，这话的意思是，当面对某事已然无能为力时，他们还是不能停止思考。他们带着工作上的烦恼睡觉，在本该养足精神去应对明天难题的夜里，反复忧虑着心中的问题却又根本无计可施，不是为明天策划合理的行动路线，而是典型的失眠时的胡思乱想。夜里的胡思乱想到了天亮还挥之不去，干扰他们的判断力，破坏他们的情绪，一不顺心他们就勃然大怒。理智的人只在有目标的时候才会反复思考他的困难，其他时间里他会关注其他事，而在夜里他什么都不想。我并不是说，即便面对重大危机，比如行将破产或一个男人明知妻子欺骗了他，也要做到在无能为力时将困扰置之度外（少数

具备特殊心理能力的人除外)。但在必须面对的时间之外，将日常生活中的寻常烦恼置之脑后，这是完全有可能做到的。培养一种有条理的思维，在合适的时间充分地思考一件事，而不是在所有时间里断断续续地思考这件事，它所增加的幸福感和所提高效率是令人吃惊的。当必须做出艰难的或令人担忧的决定时，一旦掌握了全部资料，便给出你的最佳判断并做出决定。一旦做出决定就不要再做修改，除非你又掌握到了新情况。优柔寡断是最耗费心神且徒劳无益的。

如果我们意识到自己为之忧虑的事其实并不重要，我们的忧虑就会大大减少。我一生中做过大量的公开演讲。最初，每个听众都会令我恐惧，紧张过分使我表现糟糕。我对这种考验害怕至极，每每必须演讲前我都恨不得把腿摔断，讲完后会因为神经紧张而精疲力竭。久而久之，我认识到，我讲得好与不好都没那么重要，地球照样转，太阳照样东升西落。我发现，越是不在乎讲得好坏，就越是不会讲得太糟，神经紧张的情况也渐渐减轻近乎消失。大部分的神经性疲劳都可以使用这种方式来应对。我们的行为并不像我们自己以为的那么重要，我们的成功和失败说到底也没什么了不得的。人生没有过不去的坎，似乎要终结幸福的困扰会随着时间流逝而消退，直到我们已想不起当时的辛酸。然而，在这些以自我为中心的考量之上的事实是，一个人的“自我”并不是构成这个世界的特别重要的部分。如果一个人可以将自己的思想和希望聚焦在超越自我的事物上，就能从生活的庸常烦恼中找到几分平静，而这对于纯粹的自我主义者来说是做不到的。

关于神经卫生的研究还是太少了。是的，工业心理学针对疲劳做过详尽调查，详细的统计结果表明，如果长时间从事某项活动，最终会感到相当疲劳。这是个不需要多少科学知识就能猜想到的结论。心理学家的疲劳研究关注的主要是肌肉疲劳，尽管其中也有一定数量针对学生的疲劳研究。不过，有一个重要问题这些研究都没有触及。现代生活中重要的疲劳总是那类情绪性疲劳，单纯的脑力疲劳和单纯的

体力疲劳一样，通过睡眠就可以自愈。一个脑力劳动者的工作量再大，比如做复杂计算，只要不涉及情感投入，他都可以通过当晚的睡眠消除当天的疲劳。被认为由过劳导致的危害很少由过劳本身引起，它其实是由某种担心或焦虑引起的。情绪性疲劳的问题是它会干扰休息。一个人越是疲劳就越是无法停止这种疲劳。临近神经崩溃的症状之一，是坚信自己的工作极为重要，认为如果休假就将招致灭顶之灾。假如我是医生，对任何认为自己的工作很重要的病人，我开出的处方都是休假。就我个人所了解的案例来看，看似由工作引发的神经崩溃事实上都是由情绪问题造成的，神经崩溃者原是为了逃避这些情绪困扰才去工作的。他不愿意放弃工作，因为放弃了工作，就再也没有什么东西可以让他避免沉湎于自己的不幸了。当然，他担心的可能是破产，如果是这样的话，他的工作就与他的忧虑密切相关，然而忧虑很可能促使他长时间地工作，以至于神思不明，这种情况下多干还不如少干。无一例外，导致崩溃的都不是工作，而是情绪困扰。

关于忧虑的心理学非常重要。我前面讲过心理戒律，就是在恰当的时间思考问题的习惯。这种习惯的重要性在于：第一，它让你不费太多心思就可以完成日常工作；第二，它有助于治疗失眠；第三，它可以提升决策效率和决策智慧。但是，这种方法不会抵达潜意识或无意识层面，而对于严重的问题，任何不能穿透意识层面的解决方法都不会有大作为。心理学家们广泛研究了无意识怎样作用于意识，但反过来，意识怎样作用于无意识却少有涉及。但这在心理卫生上却是极为重要的主题，并且，如果理性信念确能在无意识领域产生作用，那么这方面的问题就必须了解。在忧虑问题上这点尤其适用。尽管一个人很容易告诉自己“此事不足为虑”，但只要它仅是一种有意识的信念，它在夜里就会失效，你还是可能做噩梦。我个人认为，一种有意识的思想是可能在无意识中生根的，只要这思想足够强烈和有力。大部分的无意识都是由曾经高度情绪化的有意识的想法构成的，而这些有意识的想法现在被掩藏了起来。我们可以主动进行这种掩藏，这样

就可以利用无意识做很多有用的事。例如我发现，如果我必须就一些相当艰涩的题目进行写作，最好的方法是先努力思考——尽自己最大努力——花上几个小时或几天，最后下个命令，就是说让工作在无意识里进行。几个月后，当我有意识地回到那个题目上时，我发现工作已经完成了。发现这个技巧之前，我会因为工作毫无进展而连续忧虑几个月，忧虑不能帮我解决任何问题，还浪费了几个月的时间，而现在我就可以将这段时间另做安排。同样的方法可以用来应对焦虑。当受到厄运威胁时，不妨认真、周密地想想，可能发生的最坏情况是什么。直面这种可能发生的不幸，给自己一个合理的理由让自己相信，这种不幸即便真的降临也不是什么灭顶之灾。这种理由一定是存在的，因为个体所能遇到的最糟的事也不可能重要到影响宇宙存在。经过对最坏可能性的持续发掘并真正说服自己“好，毕竟，这也没什么了不得的”，这时你会发现你的忧虑已经大大减少了。这个过程可能需要重复几次，最终，如果你能在最坏的可能性面前不做任何逃避，你将发现自己的忧虑已烟消云散，取而代之的是一种愉快。

这是避免恐惧的一部分常规做法。忧虑是恐惧的一种，而所有形式的恐惧都会导致疲劳。学会避免恐惧将使人极大地减轻日常生活中的疲劳感。伤害性最大的恐惧源自我们不愿面对的危险，可怕的念头会在某个奇怪的时刻闯入脑海，念头具体是什么因人而异，但几乎每个人都有某种潜藏的恐惧。有的怕得癌症，有的怕破产，张三担心自己不体面的隐私为人所知，李四被嫉妒猜疑之心折磨，王五在夜里忍不住去想儿时听过的鬼故事会不会成真。而他们应对恐惧的方式却可能是错的，一旦感到恐惧，他们就努力地去想别的事，用娱乐、工作或其他来转移恐惧感。由于没有被正视，各种恐惧反而变得更加糟糕。刻意转移注意力，不让自己直视它，恐惧的幽灵却因此变得更加可怕。应对各种恐惧的正确方式是全神贯注，理性、镇静地思考它，直到你彻底了解了它。这种了解最终会消减恐惧，当整个问题变得索然无味时，我们的注意力也就转移了，但不是像先前那样靠意志转



移，而仅仅是因为对这个问题失去了兴趣。如果你发现自己对任何事情都容易操心多想，那干脆变本加厉地往多里想、往深里想，直到这件事情的致命诱惑最终荡然无存。

现代道德观的重要缺失之一表现为恐惧问题。是的，我们期待男人表现出身体上的勇敢，尤其在战争中，但他们其他方面的勇敢却不受欢迎，而对于女人，勇敢则根本免谈。一个勇敢的女人若想获得男人认可就必须藏其锋芒。除了身体上的勇敢，男人其他方面的勇敢会被看成是短处。比如，漠视公众舆论会被看成是一种冒犯，公众会不遗余力地惩罚这个胆敢藐视其权威的家伙。而一切本该相反。众生男女的各种勇气都应该受到赞美，就像赞美战士身体上的勇敢。年轻男性普遍具有身体上的勇敢，说明公众舆论的要求可以激发出人的勇气。勇气越多，忧虑越少，疲劳也因此越少，现代人承受的绝大部分神经性疲劳，是由有意识或无意识的恐惧导致的。

疲劳产生的一个常见原因是贪恋兴奋。如果一个人闲来便睡觉休息，他将会身体健康，可工作时间的枯燥沉闷让人感觉很需要在自由时间里找点乐子。问题是，最容易得到的、浅层次上最能吸引人的乐趣，大多都是耗神的。过度渴望兴奋，要么是性情扭曲，要么是某些本能未能得到满足。在一段幸福的婚姻刚开始的时候，大多数男人都用不着去找刺激，但是在现代社会里，为达到婚姻所需的经济条件所限，人们的结婚时间被大大推后，以致寻找刺激成为习惯，除非迫不得已只能短暂克制。如果公众舆论允许男人21岁结婚，且不必承受现今婚姻中的经济负担，很多男人就不会渴求与工作同样耗神的刺激了。但做出这种建议可能被认为是不道德的，这可以从林赛法官的遭遇中看到，他一生清白却遭人唾骂，唯一的过错是希望把年轻人从老一辈的偏执所造成的不幸中解救出来。我不想在此处深入这个话题，因为我将在“嫉妒”一章中谈到它。

就个体而言，如果无法改变所处社会的法律与制度，他便很难对付高压的道德家们制造并维护着的环境。只要还得不到更多令人满足的乐趣，人就会觉得不找刺激没法生活，但是，刺激带来的乐趣并非通往幸福之路，认识到这一点还是有意义的。世事如斯，明智的人唯一能做的是约束自身，不让过量劳心耗神的乐趣损害健康或干扰工作。解决年轻人烦恼的根本办法是改变世俗的道德观。同时，年轻人最好能够认识到，他终究是要结婚的，而神经紧张和享受温和乐趣的获得性失能（**acquired incapacity**）很容易导致婚姻的不幸福，所以追求刺激的生活方式是不明智的。

神经性疲劳最糟糕的特征之一是，它像是人与外部世界之间的一道屏障。他感受的印象是模糊的、声音是微弱的，除非被恶作剧或怪异举止激怒，否则他不会注意任何人；他对饮食和阳光没有兴趣，会专心致志于某些事物，对其他的则视而不见。这种情况让人无法安宁，疲劳感有增无减，直到必须求助于医疗。从根本上来说，这是对我们失去了与自然生活的联系的惩罚，关于这一点，我们在前面章节谈到过。然而，在庞大的现代城市人口中，如何保持这种联系却绝不是一件容易把握的事。在此我们再次发现，我们正在触及一个重大的社会问题，但在这本书里我不打算探讨它。

## 第六章 嫉妒

排在忧虑之后，造成不幸福的另一重要原因当数嫉妒。嫉妒应该算是人类情感中最普遍、最根深蒂固的一种。未满周岁的孩子就已经流露出这种情感，而每位教育者都必须小心翼翼地对待。偏爱一个孩子而冷落另一个孩子，哪怕再细微的举动也会被立即察觉并引发愤怒。每个有孩子的人都必须绝对地、严格地、持续地保证分配的公正性。在嫉妒和猜忌（嫉妒的特殊形式）情感的普遍性上，成人和孩子并无不同。只不过孩子表达得比成人更直接些。拿个女仆的例子来说：我记得我们有一个女仆是已婚的，当她怀孕时，我们说不要再让她搬重物，结果是其他人也都不搬重物了，这一类的工作我们只好自己做。嫉妒是民主制的基础。赫拉克利特声称，以弗所（Ephesus）的市民全都该被绞死，因为他们说“我们中间不应该有第一”。希腊城邦的民主运动想必也完全是被这种情绪所激励，现代民主也是如此。是的，有一种理想化的理论认为，民主是最佳的治理形式。我自己也认为这个理论是对的。但在政治实践中，理想化的理论并没有强大到可以引发哪个领域的大变革。大变革发生时，那些为之辩护的理论往往不过是激情的幌子，而可以推动民主理论发展的激情无疑是嫉妒。罗兰夫人常被视为献身民众的高尚女性，读她的回忆录会发现，使她成为这样一位热切的民主主义者的是这样一次经历：她有次去参观一座贵族城堡，竟被带到了仆人的房间里接见。

正常、体面的女人身上同样存在非常强烈的嫉妒之心。当你在地铁上，正巧有个衣着光鲜的女人在车厢里走过时，你留意看看其他女人的眼神。你会发现，恐怕除了那些穿得更好的，每个女人都会投之以怨毒的目光，并拼命得出诋毁她的结论。喜欢八卦和丑闻就是这种普遍的恶意的体现：任何一个攻击另一个女人的故事立刻就会被信以为真，哪怕只是捕风捉影。一种傲慢的道德观也出于同样的目的：那些有机会背叛这种道德的人会遭人嫉妒，而惩罚他们的失德会被视为有德。这种有德自然就是对美德本身的回报了。

同样的心理同样见诸男人，只不过，女人往往以所有其他女人为竞争对手，而男人一般情况下只会对同行产生这种感觉。读者们有没有唐突地对着一位艺术家称赞另一位艺术家？对着一位政治家称赞另一位同党政治家？对着一位埃及考古学家称赞另一位埃及考古学家？如果有，那百分之九十九会勾起对方的嫉妒。在莱布尼茨和惠更斯的通信中，有不少都是在对牛顿发疯的谣传表示叹惜。他们写道：“无与伦比的天才牛顿先生竟然失去理智变得糊涂，这岂不可悲？”这两位名家在一封接一封的信中颇有兴味地流着鳄鱼的眼泪。事实上，尽管是牛顿的几次怪异举动激起了谣言，但他们所假意叹惜的事情从来就没有发生过。

嫉妒是正常人性中最令人遗憾的一种性情，善妒之人不仅希望制造不幸，若能逃避惩罚便会付诸行动，而且他自己也会因为嫉妒而不幸福。他不因自己的拥有而幸福，却因他人的拥有而不快。有了机会，他会去损人，在他看来，这跟利己同样重要。肆意放任这种情感不仅会使所有的优秀卓越者深受其害，甚至会影响到一些特殊技能的有益应用。为什么医生可以坐车去看病人，而工人就得走路去上班？为什么科研人员可以待在暖和的房间里工作，而其他的人就得面对风寒？为什么有了稀缺的重要天赋就可以逃避家务的苦役？嫉妒回答不

了这些问题。不过，幸好人性中还有一种叫作仰慕的情感可作补偿，凡想提升生活的幸福感，一定都希望增加仰慕，减少嫉妒。

嫉妒有办法治愈吗？对圣人而言，无私就是一种疗法，虽然圣人之间也可能相互嫉妒。当高柱修士圣西蒙得知别的圣徒能在一根更窄小的石柱上站更久的時候，我很怀疑他只是感到高兴？但是撇开圣人不谈，治愈普通人嫉妒的唯一药方是幸福感，难处在于，嫉妒本身却是通往幸福的巨大障碍。我认为，嫉妒在很大程度上是儿时的不幸造成的。孩子若发现自己的兄弟姐妹更受偏爱，便会形成嫉妒的习惯。步入社会后，他会寻找那些损害他的不公平，如果真有，他立刻会发现，如果没有，他会加以想象。这种人注定是不幸福的，并会成为朋友们的麻烦，因为没人能一直记着避免又让他在想象中被轻视。他从开始就笃定没有人会喜欢他，他的行为最终会把他的信念变成现实。另一种童年缺憾有异曲同工之处，那就是父母缺少慈爱。虽然没有兄弟姐妹的过分夺爱，但孩子觉察到别人家的孩子比自己更受父母宠爱。这会使他怨恨别的孩子和自己的父母，长大后会觉得自己是社会弃儿。某些快乐是人的天赋权利，若被剥夺，几乎必然导致扭曲与怨恨。

但是善妒的人也许会说：“告诉我幸福能治嫉妒有什么用呢？我嫉妒的时候便不幸福，而你却说找到幸福才能停止嫉妒。”但真实的生活并不是这种逻辑。只要明白了自己嫉妒情绪的发生原因，就是在治疗嫉妒的路上迈进了一大步。攀比性思维习惯是一个决定性原因。有了高兴的事，我们应该去充分享受，而不是停下来想，比起别人可能遇到的好事，我这个简直不足挂齿。善妒的人会说：“是的，今天阳光明媚，春色正美，鸟在歌唱，花在盛开，但我知道，西西里岛（Sicily）上的春光比这儿美上一千倍，赫利孔山（Helicon）林中的鸟鸣比这儿更悦耳，莎伦园（Sharon）里的玫瑰要比我家的任何一朵都可爱。”当他这样思忖时，阳光暗淡了，鸟语变成了无谓的噪音，鲜花似乎也不

值得一看了。对待其他人生乐事，他的态度也是如出一辙。他会对自己说：“我的心上人的确可爱，我们彼此相爱，但希巴女王比她可爱得多！唉，我怎么就没有所罗门的机会啊！”所有类似的攀比都是愚蠢而无意义的，不论造成不满的原因是希巴女王还是隔壁邻居，都同样无聊。一个明智的人不会因为别人有别的东西就停止享用自已的快乐。事实上，嫉妒是一种恶习，部分关乎道德，部分关乎智力，它观察事物的着眼点从来不是事物本身，而是彼此间的关系。打比方说，我挣着一份可以满足我需要的薪水，我理应满足，但听说有人挣着两倍于我的工资，而我认为他绝不如我。如果我是一个善妒的人，那原本的满足会立刻消散，不公平的感觉会将我吞噬。治疗这类病症的正确方法是使用心理戒律，即养成不做无益之想的习惯。毕竟，有什么能比幸福更令人艳羡？而我若能消除嫉妒恶习，就能获得幸福并更令人羡慕，挣我两倍薪水的人，想到有人比他多挣一倍，无疑也会苦恼，依次类推。如果你渴求荣耀，你也许会嫉妒拿破仑。但拿破仑嫉妒恺撒，恺撒嫉妒亚历山大，而亚历山大，我敢说，他嫉妒从未真实存在过的赫拉克勒斯。因此，你不能单靠成功来克服嫉妒，因为历史上和神话中总有人比你更成功。享受你当下的幸福，做你必须做的工作，不与你想象的——也许是非常错误的——比你更幸运的人攀比，这样，你就能克服嫉妒。

嫉妒与不必要的谦虚有很大关系。谦虚被认为是美德，但我很怀疑，过分谦虚是否称得上美德。谦虚的人往往缺乏勇气，不敢尝试他们完全能够胜任的工作。谦虚的人认为自己比不上周围人。他们因此很容易嫉妒，并因嫉妒而不快，产生恶意。我个人认为，如何培养出一个男孩子的自信，这里有很多要讨论的东西。我不相信某一只孔雀会嫉妒其他孔雀的尾巴，因为每只孔雀都认为自己的尾巴是世界上最美的。因此，孔雀是一种性情温和的鸟类。试想一下，假如孔雀也相信自我欣赏是一种缺点，那它的生活将会何等不快。每每看到别的孔雀开屏，它就会跟自己说：“我绝不能以为自己的尾巴比它美，那是自

负，但是，我多希望我比它美啊！这只可恶的鸟竟然这样臭美！我是不是应该拔它几根羽毛？这样我就再也不用害怕跟它比美了。”也许它还会设下陷阱，证明那是一只坏孔雀，犯有品行不端罪，并到领导会议上去指控它。渐渐地，它会确立这样一个原则，凡尾巴特别美丽者，基本都是坏孔雀，孔雀王国贤明的统治者应该挑选出谦卑的孔雀，拖着几根秃毛的尾巴。这一原则若被接受，所有美丽的孔雀将被置于死地，最后，绚丽夺目的尾巴只能存在于模糊的记忆中。这就是道德幌子下的嫉妒的胜利。但是，如果每只孔雀都认为自己比别人更美，这些相互压制就没有必要了。每只雄孔雀都希望在比美中拔得头筹，并且，因为相信自己的雌孔雀品位不俗，所以都相信自己是最美的一只。

当然，嫉妒与竞争是密切相连的。我们不会去嫉妒别人的好运，如果我们确信那运气是自己不可企及的。在社会等级固化的时代，最低阶层不会嫉妒上层，只要他们依然认为贫富之别是上帝的安排。乞丐不会嫉妒百万富翁，尽管他们会嫉妒更走运的其他乞丐。现代世界中的社会地位的不稳定、民主化和社会主义的平等学说，都大大延展了嫉妒的范围。目前看来，这是一种破坏，但它却是为了实现更公平的社会制度而不得不忍受的破坏。一经理性思考便立刻可见不平等中的不公正，除非它们基于某些更重要的价值之上。而一旦不平等被认为是不公正的，除非能够消除不公正，否则嫉妒就将无可避免地发生。我们的时代是一个嫉妒心极强的时代。穷人嫉妒富人，穷国嫉妒富国，女人嫉妒男人，贞洁的女人嫉妒不守贞操却未受惩罚的女人。一方面，嫉妒确实是不同阶层、国家、性别之间走向公正的主要推动力；但同样切实的另一方面是，由嫉妒催生的公正可能是一种最坏的公正，也就是说，它减少了幸运者的幸福，却没有增加不幸者的幸福。能够破坏私人生活的情感也能破坏公共生活。不要指望像嫉妒这样有害的情感会结出有益的果实。因此，那些出于理想主义的原因，

希望我们的社会制度发生深刻变革，社会公平得到极大伸张的人，应该寄希望于其他力量而不是由嫉妒来促进这些变革的发生。

所有的坏事情都是彼此勾连的，其中任何一个都可能成为另一个的诱因，疲劳尤其容易诱发嫉妒。一个人感到不能胜任分内之事时，他会产生一种常见的不满，这种情绪极容易表现为对工作相对轻松的人的嫉妒。因此，减少嫉妒的方法之一是减少疲劳。但最重要的还是找寻能满足自己的本能的生活。许多看似纯粹职业上的嫉妒，其实是有性的原因。一个对婚姻和孩子都颇感满足的人，只要能够以自认为合适的方式养育孩子，就不大会因为别人更有钱、更成功而心生嫉妒。人的幸福，究其实质很简单，简单到那些精于世故的人很难确认自己究竟缺少什么。可以肯定，我们前面说到的那些嫉妒别人衣着光鲜的女人，她们的本能生活并不幸福。在说英文的社会，尤其在妇女中，本能生活的幸福是少有的。在这方面，文明似乎走上了歧途。要减少嫉妒心，就必须找办法改善这种状况，找不到更多的办法，我们的文明就将处于仇恨泛滥而走向毁灭的危险中。从前，人们只嫉妒自己的邻居，因为他们几乎不了解其他人。现在，通过教育和传媒，他们抽象地了解了社会各个阶层的大量信息，尽管其中的个人他们可能都不认识。通过电影，他们以为自己了解了富人是怎样生活的，通过报纸，他们知道了其他国家的不好，通过宣传，他们以为自己知道了不同于自己肤色的人的恶行。黄种人恨白种人，白种人恨黑种人，依此类推。你或许会说，这些仇恨都是被宣传煽动起来的，但这种解释还是浅了一点。相比于激发友善，为什么宣传在激起人们的仇恨时更容易奏效？原因很清楚，现代文明造就的人的心灵更趋向仇恨而不是友善。它更趋向仇恨是因为它感到不满，因为它深切地，甚至可能是无意识地感到似乎失去了人生意义，也许其他人得到了自然馈赠的为人类带来快乐的美好事物，但不是我们自己。现代人生活中的幸福总量，肯定要比更原始社会里的多，但是人们追求幸福的意识却增加得更多。无论何时带孩子去动物园，只要动物没在表演马戏、活动或是



嗑坚果，你都会在它眼睛里看到一种奇怪的紧张和悲哀。我们大可以想象，它们觉得自己本该变成人的，但却没能发现如何成为人的秘密。它们在进化的道路上迷失了方向，它们的堂亲赶了上去，它们自己却落在了后面。同样的紧张和愤懑似乎也进入了文明人的灵魂。他知道存在着比自己更美好的事物，而且几乎唾手可得，但是他不知道去哪里寻找，也不知道怎样找到它。绝望之中，他迁怒于自己的同伴，与他同样失落和不幸的同伴。我们已经到达进化史上的又一个阶段，但不是最后的阶段。我们必须迅速穿越，否则，大多数人会丧生在路上，其他人则会在怀疑与恐惧之林中迷失方向。因此，尽管嫉妒是邪恶的，它的作用是可怕的，但它并不完全是个魔鬼。它在一定程度上是英雄式的痛苦的表现，是那些跋涉在茫茫黑夜中的人的痛苦，他们或许是在走向更好的栖息之地，或许只是走向死亡或毁灭。要在这绝望之中找到正确道路，文明人必须像开阔自己的视野一样，开阔自己的心胸。他必须学习超越自我，并以此获得终极的自由。

## 第七章 罪恶感

第一章中我提到了罪恶感，本章要更充分地讨论它，它是成年人生活不幸福的潜在的重要心理原因之一。

传统宗教关于罪恶感的理解是现代心理学不能接受的。根据这些宗教尤其是基督教的想法，良心会昭示每个人的罪恶动机，罪恶付诸行动之后，人有可能体验到两种痛苦情绪：一种叫懊悔，徒劳无益；一种叫忏悔，可以洗刷罪恶。在基督教国家里，许多人即便已然失去信仰，但仍或多或少地延续着这种关于罪恶的观念。部分地因为心理分析的发展，我们今天的情况完全不同了：不仅非正统派反对这种教条的罪恶观，很多自认为是正统派的也不同意这种观点。良心不再是神秘的，并因其神秘而被视作上帝的声音。良心禁行之事因地制宜，且通常说来它与风俗民情并行不悖。那么，究竟是什么让人感到良心被刺痛？

事实上，“良心”这个词包含了几种不同的感觉，其中最简单的一种是害怕被发现。我相信各位读者的生活都是体面无瑕的，但如果你去问一个曾经苟且、一旦事发会遭惩罚的人，你会发现，苟且行将败露时，他便会悔不当初了。我说的不是那些职业小偷，他们会把坐牢当作交易风险，我说的那些人或可称为体面的冒犯者，比如因一时压力挪用公款的银行经理，或受情欲诱惑陷入不伦之恋的教士。若无败露之虞，这些人会忘记他们的恶行，但若被揭露或风险很大时，他们

就希望自己当初应该品行更高洁，而这种希望会加深他们的罪恶感。与此近似的感觉是害怕被群体拒斥。玩牌作弊或拖欠赌账被人发现时，当事人很难在内心找出什么理由来对抗群体的谴责。在这一点上，他不像宗教改革者、政府异议分子、革命家那样会认为无论此刻命运如何，未来终将属于他们，今日遭受多大凌辱，未来就承蒙多大荣耀。这些人虽被群体敌视，但并不认为自己有罪，而那些全盘接受群体道德却又违背道德的人一旦失去归属，便会极为痛苦，对这种灾难的恐惧和大难临头的痛苦，很容易使他因为自己的行为产生罪恶感。

但是，罪恶感最重要的形式是某种很深层的东西。它根植于无意识之中，而不像对他人非难的恐惧是出现在意识之中的。在人的意识中，有些行为被标定了是罪恶的，用不着什么显见的理由去证明。人们做了这样的事会有莫名的不自在，他会希望能够逃脱自我认定的罪恶感。他只会的道德上钦佩那些他认为心地纯洁的人。他多多少少会遗憾自己不是个圣人，实际上，他关于圣洁的标准在正常生活中基本不可能达到。他常常带着罪恶感生活，觉得自己配不上那些最好的东西，而他最高洁的时候是脆弱地忏悔自己的时候。

所有这些特殊案例的发生都根植于孩子六岁之前所受的母亲或保姆的道德教育之中。六岁之前他就学到了，骂人是不好的，只有使用最文雅的语言才是对的，只有坏人才喝酒，品性高洁的人不会与烟草为伍。他还知道了人永远不能说谎。而最重要的是，对性的任何兴趣都是可耻的。他知道这些都是母亲的看法，并相信这也是造物主的看法。被母亲，或者当母亲疏忽时被保姆精心照料，这是他生活中最大的幸福，而只有没被发现做了违反道德准则的坏事，他才能得到这最大的幸福。于是他会把一些隐隐约约的可怕之事与母亲或保姆反对的行为联系起来，随着他渐渐长大，他忘记了自己的道德准则从何而

来，忘记了最初违背它时受到了怎样的惩罚，但他没有丢弃这些道德准则，也从未停止对触犯它们将会带来的可怕后果的担心。

目前的婴幼儿时期的道德教育，很大一部分都缺乏合理基础，并不适用于普通人的日常行为。比如，从理性的角度讲，一个说所谓“脏话”的人并不比不说的人坏多少。但尽管如此，事实上每个人都会把圣人想象为最起码是不骂人的。理性地看，这简直就是愚蠢。喝酒抽烟也是一样。南方各国的民众对饮酒就没有罪恶感，而且认饮酒为犯罪确实含有亵渎神明的成分，大家都知道，上帝和使徒们都喝过酒。因为他们生活的年代尚不清楚烟草的功用，所以我们很容易保持反对抽烟的立场，但它同样没有合理论据。认为圣人不抽烟，这种观点的基础在于，认为圣人不会只为开心就去行某事。通行的道德观中的这种禁欲成分几乎成为一种无意识，但却以各种方式使我们的道德准则变得不理性。在一种合理的伦理观中，给别人包括给自己带来快乐，都该受到赞赏，只要这快乐不以使自己痛苦或使他人痛苦作代价。如果我们挣脱了禁欲主义，一个堪为楷模的有德之人定会允许我们享受所有美好事物，只要它利大于弊。再说撒谎。我承认这世上有太多谎言，而听到更多真相会让我们更好，但我决不认为谎言就全无可取之处，我相信凡有理性之人都能同意。我在乡间散步时曾看到一只疲于奔命的狐狸，筋疲力尽但仍在做最后挣扎。几分钟后我见到了猎人们，他们问我是否看到了狐狸，我说看到了。他们问往哪个方向去了，我骗了他们。我不认为如果我说了实话就是个更好的人。

不过，早期道德教育的最大危害是在性的领域。如果孩子接受的是某种严厉的父母或保姆的传统教育，那么他六岁之前就会在罪恶与性器官之间建立一种牢固联系，乃至终生都很难彻底摆脱这种联系。这种感觉自然也会受到恋母情结（Oedipus complex）的强化，因为儿时最爱的女人是决不能与之有任何性自由的女人。结果是许多成年男人认为女人会因性而堕落，他们只能尊敬厌恶性爱的妻子，而妻子的

性冷淡又驱使男人另觅他处来满足本能需要。即便有时得到了本能的满足，他的罪恶感也会破坏这种满足，他在与女人的关系中因此无法快乐，无论婚内还是婚外。在女人那里，如果她受的教育总是强调做一个所谓“纯洁”的人，那么同样的情况也会发生。她在与丈夫做爱时会本能地退缩，生怕自己从中得到快感。不过，这类女人在今天已经比五十年前少了很多。应该说，如今受过教育的人群中，比起女人，罪恶感对男人性生活的扭曲与毒害更为严重。

传统的性教育对儿童的危害已经被普遍注意到，虽然尚不具有公共权威性。正确的做法很简单：在孩子青春期到来之前，不要向他们讲授任何性道德，尤其避免灌输以自然的生理功能为耻的观念。当需要开始进行道德引导时，要确保教育的合理性，你所说的每一点都应持之有据。但我在本书中要讨论的不是性教育。我更关心的是，成年人可以怎样最大限度地降低由错误教育引发的非理性罪恶感的危害。

这里的问题和我们在前面章节碰到的问题一样，就是要强迫我们的无意识去注意那些控制着我们的意识的合理信念。人务必不能被情绪左右，一会儿相信这个，一会儿相信那个。当人由于疲劳、疾病、饮酒或其他一些原因而变得意识薄弱时，罪恶感就尤其强烈。人在这些时候的感觉（除非是醉酒引起的）会被看作是更高层次的自我启示。“人之将死，其言也善。”但若因此认为人在虚弱时比强健时更清醒，那就错了。人在虚弱时很难抗拒童年得到的教诲，但这无论如何不能说明，它们就比机能健全的成年人的信念更合理。相反，人在精力充沛时运用自己全部理智获得的那些信念，应该成为他永远坚守的准则。使用正确的方法，我们就能克服无意识中的那些童年暗示，甚至可以改变无意识的内容。每当你开始为某一行为而自责，理智却告诉你它并不邪恶，你就应该检查自责产生的原因，使自己懂得其中的荒唐所在。让你的有意识的信念鲜明而突出，让它们在你的无意识里留下深刻印象，以对抗母亲或保姆在你童年时制造的那些印象。不要

甘于时而理性时而非理性地游移，细细审视那些不合理的信念，决不向它屈服，不要让它控制你。每当它把愚昧的思想或情感投入你的意识时，就把这一切连根拔起，审视它，拒绝它。不要让自己总是摇摆不定于理性与童年的愚昧之间，不要害怕自己不再敬畏那些控制了你的童年的记忆。它们在你面前曾经显得智慧而强大，因为那时你还弱小、蒙昧；现在，你不再弱小也不再蒙昧，你应该做的是检视它们的貌似强大和智慧，判断它们是否值得你尊崇，而迫于习惯的力量你一直在对它们表示尊崇。严肃地问问自己，年轻人接受的传统道德教育是否使这世界变得更好了。认真想想，一个世俗的道德楷模包含多少彻头彻尾的荒谬，再反思一下，在假想的道德危险被匪夷所思的愚昧严防死守时，一个成年人所面临的真正的道德危险却几乎未被提及。普通人真正有害行为的动机究竟是什么？商业中那些不违法的狡诈，对员工的粗暴，对妻儿的冷酷，对对手的无情，以及政治冲突中的残忍——这才是那些可尊敬的和被尊敬的公民常有的罪恶行径。通过这些恶行，一个人在他周围播下了痛苦，促成人类文明的毁灭。但是，这一切并没有让他在失意时认识到自己是个无权得到神的恩惠的恶人，这一切并没有让他在噩梦中看见母亲向他投以责备的目光。为什么他的道德潜意识如此背离理性？因为他的童年养育者的伦理观念是愚昧的；因为这些伦理观念不是基于对个人的社会责任的思考；因为这些伦理观念由不合理的原始禁忌拼凑而成；还因为这些伦理观念自身包含着病态因素，这一因素和曾经困扰过垂死的罗马帝国的精神病态一脉相承。我们宣称的道德是由牧师和受精神奴役的女人表达出来的。要正常地参与正常的社会生活，人们必须从现在开始反抗这种病态的信念。

但是，假如希望这种反抗能够成功地给个人带来幸福，使自己保持一以贯之的生活，而不是在两极之间摇摆不定，就需要更深刻地思考和体会理性告诉自己的一切。大多数人貌似摆脱了童年迷思，以为大功告成了。他们没有意识到，这些迷思仍在暗处潜行。有了理性信

念，应该仔细琢磨，追根溯源，探寻自己内心依然存在的与新信念不符的信念，产生强烈的罪恶感时——这种情况时不时会有——不要视之为启示或者一种向上的召唤，而应该知道它是一种疾病和弱点，除非这种罪恶感来源于理性的伦理观所谴责的行为。我并非在倡导抛弃道德，我是在倡导抛弃那些错误的道德，这两者是截然不同的。

但是，即便一个人真的违背了自己的理性原则，我也不认为罪恶感是帮助他改善生活的最好办法。罪恶感中存在某种轻贱、缺乏自尊的东西，而缺乏自尊不会给任何人带来好处。像对待别人的不当行为一样，理性的人会把自己的不当行为看作是特定情境的产物，而避免的方法无外乎两种，一是充分认识这些行为的不当之处，二是有可能的话，避开可能诱发这些举动的情境。

罪恶感绝非美好生活的发端，实际上刚好相反。它会让人不快，让人自卑。由于不快，他可能对别人有非分之求，进而妨碍他获得人际关系中的快乐。由于自卑，他可能对貌似优越的人心生嫉恨。他会很少钦佩，却常常嫉妒。他会变得不好相处，自己也感觉越来越孤独。心胸开阔、慷慨大方不仅能让别人幸福，同时也是自己幸福的巨大源泉，因为它会让一个人备受喜爱。但是这种态度不太可能出现在一个被罪恶感所捕获的人那里。这种态度出自人的自信和自立，它需要一种心理整合，就是说人性的各个层面，如意识、潜意识、无意识等协同作用，而不是处于无休止的相互争斗。在大多数情况下清明的教育有助于促进这种整合，但若教育本身是不明智的，要完成这个过程就困难了。心理分析专家也试图去完成这个过程，但我相信，除非情况极为特殊需要专家帮助，在绝大多数情况下，病人自己就可以做到。不要说：“我没工夫做这种心理工作，我的生活千头万绪，只能任由我的无意识自行其是了。”人格分裂会最大限度地减少幸福感和降低效率，把时间花在整合人格上必然物有所值。我不主张留出专门时间进行自我反省，比如一天一个小时，在我看来这不是最好的办法，因

为这会让人更加自我沉溺，这本身就是需要治疗的症状，而和谐的人格是指向外部的。我的主张是，应该矢志坚定自己的理性信念，任何时候都不能让相反的、不合理的信念不经批判地出现或控制自己，哪怕只是瞬间。这是一个人试图退行到童年时期时需要思考的问题，如果理性信念坚定有力，这个过程会非常短暂，所用时间可以忽略不计。

有很多人心里不喜欢理性，要是这样的话，我说的一切似乎就是不相关和不重要的了。有一种观点认为，如果放任理性发挥作用，它会扼杀一切深层次的情感。在我看来，这种看法是对理性在人类生活中的作用完全错误的认识。激发情感并不是需要理性来完成的工作，尽管理性的一部分作用是寻找阻止情感产生的方法，如果这种情感会危害人的幸福感的话。找到化解憎恨和嫉妒的方法无疑是理性心理学的部分功能。但如果因此认为，在最大限度地减少这些情感的同时，理性并不排斥的那些情感的力量也会被弱化，就是一种误解了。炙热的情爱、父母的慈爱、友爱、仁爱、对科学和艺术的挚爱，理性从未试图去削弱它们。理性的人感受到这些情感的部分或全部时，会因为这种感受而幸福，而不是去贬低它们的力量。这些情感都是美好生活的一部分，正是生活中的这些美好给自己和他人带来了幸福。这些激情中没有任何非理性的东西，而很多非理性的人却只能感受到最平庸的情感。无须担心理性会令自己的生活变得枯燥无味。相反，因为理性存在于内心和谐之中，所以，比起一直受制于内心冲突的人，理性的人能够更自由地观察世界，并凭借自己的力量来实现外部目标。人生最无聊的莫过于作茧自缚，而最愉快的则莫过于把关注和努力都投向外部。

我们的传统道德观向来过于以自我为中心，而罪恶感就是这种非理性的自我聚焦的一部分。有些人从未受到这种错误的道德观暗示而产生主观情绪，对他们无需强调理性。但对于得过这种病的人来说，理性是有效的治愈方法。或许，这种病是心智成长的必经阶段。我以



为，借助理性的帮助超越了这个阶段的人，比那些从未患病或从未受过治疗的人到达了更高阶段。我们这个时代厌恶理性的很常见的重要原因，是没能从最根本上考虑到理性的作用。自我分裂的人会去寻找刺激和分心的事，他痴迷强烈的激情，没什么充足的理由，只是因为那一刻他可以逃开自我，逃避思维的痛苦。对他来说，任何情感都是一种麻醉，他不能理解根本的幸福是什么，所以他只能通过麻醉自己来解除所有痛苦。而这正是痼疾之症。只要治愈这种痼疾，最大的幸福就会与最健全的官能并行不悖。只有在头脑最活跃、记忆最清晰的时候才能体会到最大的快乐。这正是检验幸福的最好标准。借助任何形式的麻醉得到的幸福都是虚假的、不能让人满足的幸福。真正让人满足的幸福必然伴随着对我们的机能的充分运用、对我们生活的世界的充分认识。

## 第八章 受害妄想

表现为极端形式的受害妄想可以看作一种精神病。有些人幻想别人试图杀害他，监禁他，或施以其他严重侵害。为了保护自己免受想象中的伤害，他们有时会采取暴力行为，以致必须限制他们的人身自由。与其他精神病一样，它也不过是人的某种倾向的过度夸张，而这种倾向在正常的人群当中并不少见。我并不想讨论它的极端形式，这是精神病学家的事。我想思考的是它的一些温和的形式，它们是影响幸福感的常见原因，并且，因为还没有发展到产生明确的精神症状，所以只要患者能够正确诊断自己的问题，认识到其根源在于自身，而非假想中的他人的敌视和恶意，这种问题就还可以由患者自身来解决。

我们对这类人都很熟悉，有男有女，听他们讲的故事，他们永远都是忘恩负义、薄情寡义、背信弃义的牺牲品。这种人往往巧言令色，交往不深的人会给予他们热切的同情。一般说来，他们讲到的每个单独的故事本身都没什么可疑的，他们所抱怨的那种虐待也确有发生，最终引起听者怀疑的，是受害人的厄运竟会让他遇到这么多坏人。根据概率论的法则，生活在同一社会的不同人在其生活中遇到恶意对待的可能性大概相近。如果某人在既定环境中总是像他自己说的那样受到迫害，原因很可能出在他自己身上，他要么是在想象实际上未遭受过的伤害，要么就是无意间做了让别人怒不可遏的事。有经验的人会因此怀疑那些总是宣称自己是世界的受害者的人，而由于他们

不表示同情，这些不幸的人更加认定每个人都在与他作对。这的确是个很难解决的问题，因为无论是否表示同情都可能加重这个问题。有受害妄想的人一旦发现人们相信某个倒霉故事，就会把它渲染到自己都信以为真；而反过来，如果他发现人们不再相信这个故事，他就又多了一个世人对他铁石心肠的例证。要想治好这种病只能通过理解，要使理解达到治愈的目的，就一定要将这种理解传达给患者。本章的目的就是提出几种通用的反思方法，每个人都可以借此方法察觉到自己身上的受害妄想成分（几乎每个人都会多少受其困扰），并能在察觉之后将其去除。这是追求幸福的一个重要部分，如果我们觉得每个人都在迫害我们，幸福感便不知从何产生了。

非理性最普遍的表现之一是人们对待恶意流言的态度。谁人背后不说人，谁人背后无人说，然而在听到任何针对自己的言论时，人们还是会深感错愕、大光其火。貌似他们从来不曾想到别人会在背后议论他们，正如他们也会在背后议论别人。如果把这种较为温和的态度加以夸大，便可成为受害妄想。我们希望别人对待我们犹如我们对待自己，抱着暖暖的爱和深深的尊重。我们不曾想到，我们不能期望别人评价我们高过我们评价他们，因为我们总是自视甚高，而别人呢，如果有优点的话，也只有宽厚之眼才能看得到。当你听到某某说你闲话，你想起来的是自己有九十九次克制了对他最公正、最恰当的批评，而忘记的是第一百次终于没忍住而吐露了对他的真实想法。你会想难道这就是对自己长久克制的回报吗？但从他的角度看，你的行为同你眼中的他的行为并无不同，他并不知道你那么多次的闭口不谈，他只知道你有所表达的第一百次。假如我们都有洞察人心的神奇魔力，恐怕它的第一个影响就是结束几乎一切友情，第二个影响倒可能是积极的，因为难以忍受一个没有友情的世界，所以我们应该学会悦纳彼此，而无需用一层假想的面纱掩饰我们原本就没有以为对方尽善尽美的看法。我们知道自己的朋友有缺点，但总体上不失为我们喜欢的人。然而发现他们对我们也是同样看法时，我们却难以忍受。我们

期望的是，他们认为我们完美无瑕，与众不同。在我们不得不承认自己的缺点时，往往把这种显见的事实看得过于严重。没有人是完美无瑕的，且不必为此过于烦恼。

受害妄想一直根植于对自我价值的过分夸大。我们会说，我是个剧作家，没有偏见的人一定都看得出我是这个时代最有才华的剧作家。但是由于某些原因，我的剧目很少上演，即使上演也不太成功。这种奇怪的现象该做何解释？显然，是剧院经理、演员和评论家出于这样那样的原因合伙跟我作对。我当然是太相信这些理由了：我拒绝向戏剧界的大人物卑躬屈膝；我没有对评论家阿谀逢迎；我的剧本针砭时弊但忠言逆耳。所以我的卓越价值被长期埋没。

还有那些发明家，没有人能证明他的发明价值几何；生产厂家墨守成规、不思革新，少数进取的厂家有自己的研发人员，他们总能成功阻挠尚未被公认的天才闯入；专业学会够奇怪的，不是把人家的手稿弄丢，就是原封不动地退回；向某些个人呼吁则永远得不到解释和回复。这种情形该做何解释？显然，希望瓜分创新红利的人组成了一个封闭的圈子，不属于这个封闭圈子的人则无人问津。

另外有一种人，他的真实苦难来源于客观现实，但他却把个人经历推而广之得出结论，即他的不幸是宇宙的关键之所在。比如说，他发现了秘密警察的一些丑闻，而基于维护政府利益的原因，这些丑闻从来都秘而不宣。他几乎无法公开他的发现，连看似最高尚的人也拒绝出手相助，去制止令他义愤填膺的恶行。至此，事实的确如他所述。但他受到的轻蔑拒绝却让他认为，所有掌权者都在竭尽全力掩盖罪行，而他们的权力正来源于这些罪恶。因为观察中确实有真实的部分，所以他们的这种想法特别固执。亲身体会的事情自然会比大量缺乏切身体会的事情给他们留下更深的印象。这让他们产生了比例错觉，过分强调了也许只是例外而不是典型的事情。

另一种不常见的受害妄想的受害者是某种慈善家，他总是把自己的需求强加于人，违背对方的意志，然后意外而吃惊地发现对方并不表示感谢。我们从善的动机不像我们想象的那样单纯。很多加以伪装的权力动机潜行其中，常常成为我们自以为在行善时获得的最大快乐。另一种并不少见的方式是经常为了“做好事”而剥夺人的某些快乐：饮酒、赌博或是偷懒，等等。下述这些情形中就有典型的社会道德成分，比如我们不免嫉妒有些人可以为所欲为，而那些行为都是我们为了得到朋友的尊敬所不能染指的恶行。比如那些投票赞成禁烟法律（这在美国许多州曾经或依然存在）的人，他们显然是非吸烟者，别人从烟草中得到的乐趣是他们的痛苦之源。如果期待前烟鬼们能组团前来感谢他们帮助自己摆脱了恶习，那他们恐怕要大失所望了。他们便会想，自己为大众福祉奉献了一生，而那些最应该感谢他们的善举的人竟然最不懂感谢。

同样的情形还可以在一些女主人管束家中女仆的品行操守时看到。不过由于目前主仆关系问题十分尖锐，所以对女仆的这种善行已经很少了。

政界高层同样如此。政治家为实现伟大抱负而逐步统揽大权，他们为此放弃个人的安逸，进入公共生活的领域，当人民转而反对他的时候，他感到震惊。他从未想过他的工作除了为公还有别的动机，从未想过掌控局势的乐趣在一定程度上的确激励了他。他对讲坛和党报上的套话逐渐信以为真，同僚的慷慨陈词也被他误认为是对自身动机的真实分析。在社会抛弃他之后，厌倦且幻灭的他也会抛弃社会，并且后悔自己曾致力于追求公共利益这样无益的事。

以上论述可以概括为四条一般性准则，充分理解这些准则的真谛便足以防止产生受害妄想。第一条：记住，你的动机并不总像你想象的那么无私。第二条：不要高估自己的价值。第三条：不要指望他人

能像你关注自己那样关注你。第四条：不要以为大多数人都怀有特别的意图设法迫害你。我将依次简要解释它们。

慈善家和行政官员尤其需要怀疑自己的动机，这类人有着关于世界或世界的某个部分应该是怎样的愿景，他们认为，在实现这一愿景的过程中，他们将给全体人类或其中一部分带来福祉，有时这是对的，有时这却是错的。然而，他们没有充分认识到，那些受其行为影响的人也有同样的权利来憧憬自己想要的社会。行政官员类型的人十分肯定自己的设想是对的，而与他相反的设想是错的。但是他的主观确定性并不能证明他的客观正确性。何况很多时候他的信念只是一种保护色，掩盖的是他沉思自己的改革时感到的快慰。权力欲之外，还有一种动机在这类情形中作用强大，那就是虚荣心。参选议员的高尚的理想主义者——我是凭经验说的——听到选民讥笑他只是想在名字前冠以“国会议员”的头衔，一定会吃惊。当结束争辩有机会思考时，他会承认选民的讥笑也许不无道理。理想主义给简单的动机披上了不一样的外衣，因此许多现实中的嘲讽很是适用于我们的政客。传统道德向人们灌输人性难以企及的高度利他主义，而那些以美德而自豪的人常常自诩实现了这个无法实现的理想。即便是最高尚者，其绝大多数行为也有利己的动机，但这没什么令人遗憾之处，倘不如此，人类便无法生存。一个只关心他人进餐而忘记自己吃饭的人定会饿死。当然，他可能只是为了获得与邪恶做斗争的力量而吃饭，但这样吃下去的食物能否消化是个需要怀疑的问题，因为这种动机刺激产生的唾液不够充分。因此，一个人为了自己的口福吃饭，要比仅仅为了公众利益进食好得多。

适用于饮食的道理同样适用于其他事情。不管做什么，把事情做好的前提条件是有兴致，而没有利己的动机，兴致很难产生。这样看来，利己动机也应该包括关切与自己有生物学联系的人的动机，比如在敌人面前保护妻儿的冲动。在这个程度上，利他主义属于正常人性

的一部分，而在传统道德宣扬的那个程度上则不是，也很少有人能够真正做到。于是，希望自己的高洁品行得到敬仰的人只能自我安慰，相信自己已经达到了实际上并没有达到的无私，这样一来，追求圣洁的努力就容易与一种导致受害妄想的自我欺骗联系起来。

四条准则中的第二条，高估你的价值是不明智的，我们已经谈到了其中的高估自己道德水准的后果。同样不应该高估的还有其他价值。从未有过成功剧作的编剧应该冷静地想想，也许自己的剧本确实很差，而不是不假思索地排除这种假设。如果发现假设与事实相符，就应该像善于归纳的哲学家一样接受它。历史上确有怀才不遇，但更多的还是滥竽充数。如果是被时代湮没的天才，正确的选择是坚持走自己的路。但另一面，如果只是虚荣心膨胀的庸人，那还是不要一条路走到黑。如果某人正在被创作无名巨作的冲动所折磨，那就无法判断他属于上面两种类型中的哪种了。如果是前者，你的执着是悲壮的，如果是后者，你的执着就是荒唐的。而你到底属于哪一种，恐怕要等百年之后才见分晓。当你觉得自己是个天才而你的朋友却不这么认为时，还有一种尽管不是绝对可靠但不妨一试的检验方法，那就是，你进行创作是因为有急切的冲动想表达一些观念和感受呢，还是被渴望赞美所驱动。对于真正的艺术家来说，尽管也强烈地渴望赞美，但这还是第二位的，是的，艺术家愿意创造出某件作品并希望它被人赞美，但即便没有得到，他也不会因此改变自己的风格。另一方面，以获得赞美为主要动机的人缺乏内在动力迫使自己必须进行某种特别的表达，所以改做其他完全不同的工作也没什么分别。这种人要是不能凭艺术作品得到赞美，还是就此放弃的好。往更宽泛里说，无论你在生活的哪个序列里，发现别人对你的能力定级并不像你自己的评定那样高时，不要笃定这是他们的错误。如果这样便很容易陷入迷思，认定这是一个蓄意漠视你的价值的阴谋，而这种想法必然让人生活不快。承认自己并不如自己期望的那般重要，这可能带来一时的痛苦，但这种有限的痛苦结束之后，幸福的生活就成为可能。

我们的第三条准则是，不要苛求他人。一位不能自理的母亲通常期望至少有一个能完全牺牲自己的女儿，甚至牺牲她自己的婚姻以尽孝亲之职。对他人的利他之心的这种期望是非理性的，因为在这里，利他主义者的损失远大于利己主义者的收获。在你所有的人际交往尤其是与至亲至近的人的交往中，重要而又容易忘记的是，对方是从自身出发，以自己的角度，而不是从你出发以你的角度来看人生的。任何人都不应该为了他人的缘故而改变自己的生活主线。有时候也可能会有一种强烈的情感使人甘愿做出最大牺牲，但若不是出于自然，就不该做出这种牺牲，并且不该指责没有做到的人。不少时候，人们对他人的抱怨只是自然的私心对过分的贪心的合理反应。

我们提到的第四个准则包含了这样一点认识，别人用来思考你的时间少于你琢磨自己的时间。受害妄想狂认为，所有人都在从早到晚地琢磨法子伤害他这个可怜的精神病人，他不理解实际上每个人都有自己的正事和闲趣。相对正常一点的受害妄想者会把实际上与他不相干的行为都看作是针对他的。当然，这样想是因为可以满足他的虚荣心。假如他足够重要，确实可能这样。英国政府多年以来的努力主要就是为打败拿破仑。但当一个不那么重要的人想象别人总是在琢磨他时，就是接近精神错乱了。比如你在某个公开晚宴上发言了，某些发言者的照片登上了图片新闻而你的没有，这种情形该做何解释呢？显然，不是因为别的发言更重要，一定是有报纸编辑决意不让你露面。他们为什么要这样做呢，显然，是因为你的重要性让他们害怕。在这种思路中，遗漏你的照片就从对你的藐视变成了某种微妙的恭维。但是这种自我欺骗带不来任何踏实的幸福。你心底明白，事实是相反的。为了尽可能自我蒙蔽，你不得不做出越来越离奇的假设。最终，试图让自己相信这一切的压力变得非常之大。并且更重要的是，由于你确信自己是被普遍敌视的对象，所以，为了保持自尊，你不得不忍受自己不见容于世的痛苦。建立在自我欺骗之上的满足都是不可



靠的，无论事实多么令人不快，最好还是去面对它，习惯它，并根据它来建设你的生活。

## 第九章 舆论恐惧

除非自己的生活方式与世界观大致得到了与自己有社会关系，特别是和自己共同生活的人的认同，否则很少有人能感到幸福。现代社会的一个特点是，人们在其中被分成了不同的群体，群体间存在着道德观和信仰上的深刻差异。这种情形始于宗教改革，也有人说始于文艺复兴，从那以后便愈演愈烈。有新教徒和天主教徒之别，他们不仅在宗教理论上存在分歧，在很多实际问题上也有分歧。有贵族和资产阶级之别，前者可以做的许多事后者就不可以做。还有宗教自由派和自由思想者不承认参加宗教仪式的义务。在今天的整个欧洲大陆上，社会主义者和非社会主义者，从政治到生活的方方面面都存在巨大分野。英语国家内部的分歧数不胜数。有些群体崇尚艺术，另一些群体却视艺术为魔鬼，现代艺术更是绝对的魔鬼。有些群体认为效忠帝国是崇高的美德，另一些群体认为这是邪恶的，还有的群体则认为这是愚昧的。因循守旧的人把通奸看作十恶不赦，也有很多人认为，这种行为即便不值得赞赏也是可以原谅的。天主教徒绝对不可以离婚，很多非天主教徒却认为离婚是救济婚姻的必需。

正是由于这些观点分歧，有某种嗜好和信念的人会发现，自己在本群体中实际上是个异类，但在另一个群体中就完全是一个正常人。绝大多数人的不幸福，特别是青年人的，都是这么来的。年轻男女听到了某些观念的传言，却发现它们在自己的生活环境里都属于大逆不道。青年人很容易认为他们熟悉的唯一环境就代表了整个世界。他们

很难相信，在另一个地方或另一个群体中，他们担心离经叛道而不敢说出来的观点，会被看作人之常情。对世界的无知使人承受了大量无谓的痛苦，有时只限于青年时代，但贯穿一生的也不在少数。这种孤立不仅制造痛苦，而且让人浪费了大量精力来保持精神独立以对抗周围的敌意，最后还让人十有八九不敢遵循自己思考得出的逻辑结论。勃朗特姐妹在自己的著作出版之前没有遇到过一个志趣相投的人。这没有影响到勇敢豪气的艾米莉，却真实影响了虽有才华但观念基本局限于女家庭教师层面的夏洛蒂。诗人布莱克和艾米莉·勃朗特一样，过着精神上极度孤独的生活，但也和她一样，拥有克服孤独的消极影响的强大力量。因为他永远相信自己是对的，而批评者是错的。以下诗句表达了他对舆论的态度：

我认识的唯一一个  
从不令我反胃的人  
是富塞利：他既是土耳其人也是犹太人。  
亲爱的基督徒朋友们，你们又怎么看？

但是，内心力量如此强大的人并不多。几乎每个人都认为，生活在一个有同理心的环境里才有幸福。当然，大多数人与其生活环境都是相互认同的。他们年轻时便接受了当时的偏见，并本能地让自己适应了周围的信仰和习俗。但是另外一些少数人群，包括几乎所有富有才智或艺术才华的人，他们是不可能抱持这种默认态度的。比如一个人出生在小乡镇，很小的时候就发现，一切有益于发展心智的事都会遭到周围环境的敌视。如果他想读些严肃书籍，别的孩子会鄙视他，老师也告诉他这种书会乱人心神。如果他喜欢艺术，同伴们会认为他不够男人，长辈们会认为他伤风败俗。如果他确立某种志向，无论这个职业多么令人尊敬，只要不是圈子里常见的，人们就会说他标新立

异，劝诫他最好子承父业。如果他流露出任何批评父母的宗教信仰或政治态度的倾向，他就会发现自己有了大麻烦。所有这些原因，使大多数出类拔萃的青春期的男孩女孩都很不幸福。对于他们平庸的同伴来说，这或许是一段酣畅愉快的青春时光，而对于想要追寻一些更严肃的东西的他们来说，在他们出生的特定的社会环境里，在他们的同辈和长辈身上，这些东西都找不到。

这种青年人可能会在大学里遇到知音，度过几年幸福时光。幸运的话，毕业时找到的工作还能允许他们寻找默契的伙伴，住在诸如伦敦或纽约这样的大城市里的智识之士，一般都能找到与自己气味相投的小圈子，在那里，他们不受约束，也不必矫饰。但是，如果工作需要他住在一个小地方，特别是他还必须对普通人保持尊敬的时候，比如医生或律师就大抵如此，他将会发现，他一辈子都得强迫自己在朝夕相处的人面前隐藏自己真正的嗜好和信仰。在地域辽阔的美国尤其如此。在东西南北某个你想象不到的地方会有一些孤独的人，他们从书里看到如果能去往某些地方自己将不再孤独，但他们没机会去往这些地方，连跟人倾心交谈的机会都没有。在这种情况下，达不到布莱克和艾米莉那种层次的人，都不可能真正的幸福。想得到真正的幸福，必须想办法减轻或避开舆论压迫，这样有智识的少数人才能相互了解，并从交往中获得快乐。

然而，在很多情形中让问题变得更加严重的却是过分畏惧。相对于不以为意的人，舆论对那些显然畏惧它的人要暴虐得多。狗对怕它的人比对蔑视它的人叫得更凶、下嘴更快，人性也有同样的特点。如果你露出了怕它们的样子，它们保证会穷追不舍，而如果你显得不在乎，它们就会怀疑自己的力量，并放过你。当然，我主张的不是极端的挑衅行为，如果你在肯辛顿（Kensington）坚持盛行于俄罗斯的观点，或者反过来做，你必然自食其果。我主张的不是这些极端做派，而是一些无伤大雅的特立独行，比如关于穿衣打扮，去教堂或读禁

书。这类越轨行为如果是出于愉悦与率性，不是挑衅而是随意，即使最保守的社会也会容忍。渐渐地，人们或许会承认他有狷狂的资格，别人做了就不可原谅的事他可以做。这主要是天性温良与态度友善的问题。保守者之所以会被叛逆者激怒，很大程度上是把叛逆行为认作对自己的指责。以足够愉快、友好的态度向人们，甚至包括最愚蠢的人，表明自己并无指责之意，人们是会原谅很多有悖传统之事的。

对因趣味与观念的缘故而失去了社会同情的人来说，逃避舆论指责的这种方法却是行不通的。缺乏社会同情会让人感觉不适并充满攻击性，尽管他们表面上顺从或极力回避一切尖锐问题。与所属群体的习俗格格不入，人就会变得敏感、不快、缺乏开朗的幽默感。这种人如果换到一个不以他的观念为怪论的群体中，就可能变得判若两人。他会从不苟言笑、羞怯、退缩变成愉快、自信，会从生硬变成随和易处，会从以自我为中心变成外向、善于交际。

所以，只要有可能，感觉自己与环境不相容的青年人就应该努力寻找其他工作，让自己有机会遇到志同道合者，哪怕这工作会让你的收入减少很多。年轻人往往看不到这种可能性，他们对世界的了解有限，以为走到哪里都有偏见，而他们在家里已经习惯了这种偏见。在这方面长辈们可以给予年轻人更多帮助，因为这需要丰富的人生阅历。

这是个精神分析盛行的年代，只要青年人和他所处的环境有摩擦，心理失调就会被当作问题的成因。我认为这完全是个错误。打个比方，假定有个青年人的父母认定进化论是异端邪说，在这种情况下，让他与父母失和的不是别的，只是智识。与周围环境不相容固然不幸，但不必不惜一切代价一味回避。如果周围环境充满了愚昧、偏见、残忍，那不相容反倒代表了一种道德。从某种程度上讲，上述问题存在于所有环境。伽利略和开普勒有“危险的思想”（在日本有人是

这么说的），我们这个时代最有智慧的人也一样。该做的不是让公众意识强大到令人畏惧，从而使这样的人担心自己的意见会激起众怒，而是怎样尽可能减少、降低这种敌意。

现代社会，这种问题主要发生在青年人身上。当一个人进入了适宜的环境，开始了合适的工作，他基本上就能免受社会刁难了，但是青年人的价值未经证明时，他很可能受无知者摆布，这些蒙昧者自认为有资格评论自己一无所知的事情，如果有谁说一个人固然年轻却比社会经验丰富的他们懂得更多，他们便会义愤填膺。许多人经过艰苦抗争，忍受了漫长压迫，才最终挣脱愚昧的束缚，但已是满腔怨恨，心力交瘁。有种安慰人的说法是，天生我材必有用，许多人便是基于这种说法认为青年才俊多历磨难亦无大碍。岂有此理。这种理论好比是说作恶必被捉，显然，捉到的都是凶手，但是有谁知道没有被捉到的凶手有多少？同样，为人所知的天才都是逆境里的突围者，但是有谁知道在青年时便被环境扼杀了的天才有多少。更重要的是，这不仅是天才才会遇到的问题，它也是社会所需要的各种人才都可能遇到的问题。它不仅是一个摆脱束缚的问题，还是一个关于怎样才能不必艰苦卓绝、不必心力交瘁便能摆脱束缚的问题。综上所述，不可以让青年人的道路太过曲折。

年长者应该尊重青年人的想法，而青年人却不必听命于老年人。原因很简单，在上述两种情境中我们关注的都是青年人的生活而不是年长者的生活。如果青年人试图去规定年长者的生活，比如反对单身父母再婚，那就与年长者试图规定年轻人的生活犯了同样的错误。无论老少，一旦到了能自主判断的年龄就有了选择的权利，必要的话还有犯错的权利。青年人在任何重大问题上都屈从于老年人是轻率和愚蠢的。举个例子，假定你是一个想登台表演的年轻人，你的父母要么觉得演戏不体面，要么因为演员社会地位低而反对你的志向。他们可能给你施加各种压力，可能会说如果你不听话他们就再也不管你了，

会说用不了几年你一定会后悔的，他们还可能举出一连串吓人的例子，证明那些与你一样莽撞行事的年轻人最后落得下场悲凉。当然，他们认为你不适合做演员也可能是对的，也许你没有表演天赋，也许你的嗓音不够好。但即便事实如此，你也可以很快从演员们那里发现这一点，并且有足够的时间改行。你不能把父母的异议当作放弃尝试的充分理由。如果你不顾他们反对，我行我素，他们很快就会转变态度，会比你或他们想象的快得多。但如果不支持你想法的是专业人士，那就另当别论了，对于入门者来说，专业意见是一定要认真听取的。

除开专业人士的意见不论，事无巨细，我认为人们在一般情况下是太过在乎别人的意见了。原则上，一个人对舆论的尊重程度应以自我生存和不伤害他人为限，过度的尊重其实是自甘臣服于不必要的专制，而这会从方方面面影响幸福感。以消费为例，很多人花钱并非由着自己的性子和趣味，而是仅仅考虑能否得到邻居的尊重，这取决于自己是否有一辆好车，以及家里是否有丰盛的晚餐。事实上，那些明明买得起好车但却热衷旅行和藏书的人，比起亦步亦趋地生活的人会更受尊重。这当然不是故意轻视舆论，这还是在舆论的控制之下，只不过是倒置了因果。但是，对舆论的真正轻视既是一种力量，又是幸福的源泉。一个社会若全是不过分世俗的男女，那么比起千人一面的社会定要有趣得多。在前一种社会里每个人都能独立发展自己的个性，不同之处得以保留，与陌生人的相遇值得期待，因为他们不会是你已经见过的人的简单复制。贵族阶层的优点之一便是这个，因为出身决定了地位，所以乖张行为被允许存在。我们在现代社会里正在失去这种社会自由的源泉，所以更应该清醒认识到整齐划一的危险性。我并不是说要刻意做一个行为怪异的人，这与因循守旧同样无趣。我只是说人应该顺其自然，只要不是明确反社会的，就应该跟着自己油然而生的趣味走。

现代社会交通便捷，人们不再像以前那样依赖地理位置上最近的邻居了。有汽车的人可以把二十英里范围内的任何人当作自己的邻居。因此他们选择朋友的自由比以前要大得多。在人口密集的地方，运气不是太差的话，一个人总能在二十英里之内找到知音。小城镇和乡村里依然存在的近邻交往的观念，在人口密集的大城市中已经消亡。它已经变成一个愚蠢的观念，因为我们没什么必要与近邻为伴了。选择朋友时考虑的越来越多的的是脾气相投而不仅仅是住址邻近。幸福是由情趣相投、志同道合者的相互联系而增进的。社会交往有望沿着这种道路不断发展，众多离经叛道者忍受着的孤独也因此有望减少，甚至完全消失。这种情况无疑将增加他们的幸福感，但当然将减少那些迂腐守旧者的快乐，因为他们现在享受的正是折磨前者的“施虐之乐”。我认为，这种快乐还是消失为好。

和所有其他恐惧一样，舆论恐惧会压制、阻碍人的成长。如果这种恐惧感一直很强，人就很难成就大事，也不可能获得蕴含着真正幸福的精神自由，幸福的本质在于我们能够从心所欲地生活，而不是听命于我们的邻居，甚或我们的亲戚的想法和愿望。对隔壁邻居的恐惧肯定比以前少多了，但新的恐惧又出现了，就是害怕报纸说话。这几乎和中世纪猎杀女巫一样可怕。如果报纸找了一个可能本没什么危害的替罪羊，结果可能更可怕。幸好，大多数人因为自己是无名之辈而逃脱了这样的命运，但随着大众传播手段日益完善，这种新的社会迫害方式的危险性也与日俱增。这是一件非常严肃的事情，决不可以受害者的不屑计较不了了之，无论人们怎样看待新闻自由这个重要原则，我认为还是要制定出比现行的诽谤罪更明确的规定，禁止一切令无辜者难以忍受的行为，即使他们说过或做过什么，也不得恶意公开让他们不能见人。不过，根除这种恶行的首要方法是提升公众的宽容度，提升宽容度的最佳方法则是增加能够享受真正的幸福的人，因为这种人不会把自己的主要乐趣建立在制造同胞痛苦的基础上。



第二部分

幸福的原因

## 第十章 还能有幸福感吗？

我们一直在讨论不幸福的人，接下来的任务比较愉快，我们来谈谈幸福的人。我的一些朋友的谈话和著作几乎令我断定，生活在现代社会不可能有幸福感。然而，通过内省、国外旅行以及与我的园丁交谈，我的判断渐渐改变了。前面章节我讨论了文人朋友们的不幸福感，在本章里，我想回顾生活中遇到的幸福的人。

幸福的种类当然很多，但主要可以分为两类。我想这两类幸福可以被分为朴素的与想象的，或者叫肉欲的与精神的，也可以叫感性的与理性的。而具体使用哪种表述取决于你的论点所在。我在这里不想证明任何论点，只想说明。这两类幸福最简单的区别或许是，一类幸福人尽可得，另一类幸福则必须识文断字。我小的时候认识一个浑身洋溢着快乐的挖井工人，他身体壮硕，肌肉强健，不会读书写字。一八八五年，他拿到了一张国会选票，第一次知道还存在这样一个机构。他的幸福感并非源于智识，或基于他对自然法则、物种进化论、公共事业公有权、基督复临安息日会（the Seventh Day Adventists）的信仰，更不依赖于知识分子认为享受生活所必不可少的任何其他信条。他的幸福建立在身体活力、勤奋劳作以及战胜凿石挖井方面并非不可战胜的困难上。我的园丁也有同样的快乐：他与兔子进行着无休止的战争，他认为兔子诡秘、狡诈、残忍，只能用同样狡猾的手段对付它们。就像瓦尔哈拉（Valhalla）殿堂的英雄们每天都要猎杀一头野猪，他们每晚杀死的野猪第二天一早就神奇地复活，我的园丁也要每

天杀死兔子，但用不着担心他的敌人第二天会消失不见。虽然早已年过七十，可他还是来回骑行十六英里山路全天工作，“这些兔崽子”令他乐趣无穷。

你会说，这种简单的乐趣满足不了我们这种上等人，与兔子这样的小动物战斗有什么愉悦可言？这样想实在是可怜。一只兔子可比一个黄热病杆菌大得多，而出色的人在与后者的战斗中找到同样的快乐。就情感内容而言，我的园丁的快乐与受过最高教育的人的快乐并无二致。教育带来的差别仅体现在获得快乐的途径上。体会成功的快乐需要艰苦努力，尽管通常最后能成功，但此前往往忐忑。为什么说不高估自己的能力是幸福感的基础之一，这就是主要原因。低估自己的人会为成功喜出望外，高估自己的人会觉得失败出乎意料。前一种意外是愉快，后一种意外是难过。所以，明智的人不要自负，尽管也不能自谦到丧失上进之心。

在受过高等教育的社会成员中，目前最快乐的人群是科学工作者。他们当中很多杰出者都是感情单纯，全身心投入工作并深感满足的人，因而可以从平淡的饮食起居甚至婚姻中找到乐趣。艺术家和文人把不如意作为婚姻生活的题中应有之义，而从事科学工作的人却依然能享受传统生活的天伦之乐。这是因为他们的高级智力完全被工作占据，已无余力介入不擅长的领域。他们在工作中感到幸福，因为科学在现代社会是先进的、有影响力的，还因为无论是他们自己还是外行，没人会怀疑科学的重要性。既然感情单纯不会遇到任何麻烦，他们也就没必要感情复杂。感情的复杂性就像河中泡沫，是因障碍物阻断了平缓的水流而产生的。但是，只要河水的生命力不被阻挡，水面就不会激起浪花，除非有心留意否则也觉察不到它的阻力。

从事科学工作的人拥有体会幸福感所需的所有条件。他从事的活动可以充分发挥其才智，取得的成果对于自己和大众都很重要，哪怕

普通大众对其完全无知。他在这一点上比艺术家幸运。当大众看不懂一幅画、读不懂一首诗时，他们断定是这幅画不好，或这首诗不通。但当他们弄不懂相对论时他们会（正确地）判断是自己受的教育不够。于是爱因斯坦备受崇拜，而最好的画家却在阁楼上挨饿，爱因斯坦是快乐的，而画家们是悲哀的。用我行我素对抗大众质疑，很少有人能在这种生活里真正地感到幸福，除非他们能“躲进小楼成一统”，忘记外面的冰冷世界。从事科学工作的人则不需要这种小圈子，因为除了同事以外的所有人都会觉得他优秀。与此相反，艺术家却处于痛苦境地，需要在被人鄙视还是做可鄙之人间做出选择。如果他具有一流才华，就一定会有非此即彼的不幸——施展自己的才华会遭人嫉恨，藏其锋芒会被人鄙视。不过这并不是历史上的普遍现象。有些时代，人们会尊重杰出的艺术家，甚至在他们还年轻的时候。教皇尤里乌斯二世或许没有善待米开朗琪罗，但他从未否定过米开朗琪罗的绘画天分。而如今的百万富翁虽然可能会资助才华已逝的老艺术家，但他从未认为他们的工作和自己的同样重要。也许就是这些情况造成了艺术家一般不如科学工作者幸福的事实。

我认为必须要承认的是，西方国家颇具才干的年轻人往往会由于缺乏施展才华的机会而不快。东方国家的情况不是这样。今日俄国的青年才俊恐怕比在世界上任何地方都要快乐。他们将在那里创造一个新世界，并且拥有与这个创造相符合的炽热信仰。老的人物被处决、饿死、流放，或者用别的什么方法被消除了毒害，他们因而不能像在别的西方国家里那样，迫使年轻人要么做坏事，要么不做事。在世故的西方人看来，俄国青年人的信仰可能显得野蛮，但说到底，这有什么坏处呢？他在创造一个新世界，这个新世界符合他的期望，这个新世界一旦建成，几乎必定会使普通俄国人比革命前更幸福。它也许不是世故的西方知识分子能够感到幸福的世界，但他们也不必非得在那里生活。因此，从任何实用主义的角度考察，俄国青年人的信仰都是正当的，至于谴责它野蛮，那只是在理论上说得通。

在印度、中国和日本，政治一类的外部环境会影响青年知识分子的幸福感，但不存在西方国家这样的内部障碍。那里有年轻人很看重的一些活动，能在这些活动上取得成功就会令他们快乐。他们感到自己在国家命运中发挥着重要作用，立志实现尽管困难重重但并非了无希望的目标。犬儒主义在西方国家接受过高等教育的年轻人中极为常见，它是安逸与无能感相结合的产物。无能感会让所有的事情变得没有意义，而安逸让这种痛苦变得刚好可以忍受。在对舆论的影响上，大学生在东方比在西方有力得多，但在赚大钱的机会上，在东方比在西方要少得多。既不无奈，又不安逸，他们便会成为改革家或革命家，而不是玩世不恭。改革家或革命家的快乐在于公共事务的发展，哪怕他将为此献身，他感受到的快乐也会比那些安逸的犬儒真切得多。我记得曾有一位中国年轻人造访我的学校，他计划回到中国的一个保守地区创办一所同样的学校。尽管他预见这样做会遭杀头，但他平静的幸福感仍然令我倾慕。

虽然如此，我却不是说这些高邈的幸福是唯一可得的幸福。事实上，它们只能是少数人的幸福，因为它们需要罕有的能力和广博的趣味。工作的乐趣并非仅有杰出的科学家才能体会，推行某种主张的喜悦也不只是政治领袖才能感受。任何人都能通过发挥特殊才能而获得工作的乐趣，只要他能满足于发挥自己才能的过程，而非博得众人赞誉。我认识一个自幼双腿失能的人，他漫长的一生始终保持着平静的快乐，他的平静与快乐来自撰写了一部五卷本的玫瑰病害著作，我一直认为他是这个领域的领先专家。我不认识太多的贝壳学家，但从熟知他们的人那里得知，研究贝壳的确会给沉浸其中的他们带来快乐。我认识一位当时全球最优秀的排版师，所有致力于创作艺术字型的人都知道他，他的享受并不在于获得了众人的由衷钦佩，而在于实践他的技艺时产生的真切的愉悦，基本类似于一个出色的舞者在舞蹈中获得的愉悦。我还认识一些排版专家，擅长数学字体、景教手迹（Nestorian script）、楔形文字以及其他冷僻、艰涩的文字。我没去探

究他们的个人生活是否幸福，但他们的创造本能一定在他们的工作中获得了充分满足。

人们通常会说，在我们这个机器时代，手艺人能从技艺操作中得到的快乐远少于从前。我认为这种说法不一定正确：是的，今天的工匠与他中世纪的同行所做的工作已完全不同，但是他在机器经济中所占的地位依然十分重要。制造科学仪器和精密机械的工人、设计师、飞机技师、汽车司机，以及其他许多人，他们从事的仍然是一种可以无限发展其技艺的工作。就我的观察而言，相对落后的农村里从事农业劳动的农民不比汽车司机和机械技师感觉快乐。农民在耕作自己的土地时劳动内容确实多样：耕耘、播种、收割。但是他们受多种因素束缚，很清楚自己的依赖性，而那些操作现代机器的人却获得了权力感，意识到人是自然力量的主人而不是奴隶。当然，对于大多数简单的机器工人来说，日复一日操作同样的机器而鲜有改变的确令人厌倦，然而，越是乏味的工作就越是有可能被机器取代。机器生产的终极目标——就此而言尚遥不可及——就是把所有无趣的工作都交给机器去做，而人要做的是包含变化与创造的事情。在这样的世界里，工作带来的乏味与烦闷将比农业社会产生以来的任何时候都大为减少。为了消除饥饿的风险，人类选择了农业，同时也接受了乏味与烦闷。人类以狩猎为生时，工作是一种乐趣，所以我们看到富人仍然沿袭祖先的这种做法取乐。但是，进入了农业社会，人类就进入了一个漫长的卑贱、不幸、疯狂的时代，如今才通过合理使用机器获得了解放。要是说亲近土地，或者哈代笔下理智的农民的成熟智慧，这当然很合感伤怀旧者的口味，但是每个农村青年都渴望在城里找到一份工作，逃开大风，逃开恶劣天气，逃开暗黑冬夜的孤寂，逃到工厂和电影院的可靠可亲的氛围里去。对于普通人，友谊与合作是幸福感的重要元素，而它们在工业社会要比在农业社会更容易找到。

对事业的信仰是大多数人的幸福感的源泉。这不光让我想到受压迫国家里的革命者、社会主义者和民族主义者等，也包括许多初级的信仰。我认识的人，凡相信英国人是“失落的十支派”（the lost ten tribes）的便总感到幸福，而相信英国人只是以法莲和玛拿西的后裔，也总有无尽的欣慰。我并不是在建议读者接受这种信仰，因为我不能赞同这种建立在我以为并不真实的信仰之上的幸福。同样原因，我也不能劝读者相信人可以单靠自己沉迷的东西生活，即便我看到沉迷于信仰的确给人带来完满的幸福感。但是，找到一些毫不虚妄的事情并不难，如果对这类事情产生真正的兴趣，在闲暇时心有所属，便可对抗生活的空虚感。

与投身某种晦暗不明之事相近似的是沉醉于某种爱好。某人是当今最杰出的数学家之一，他总是将他的时间平分在数学和集邮两件事上。我想，当前者毫无进展时，后者一定会带来安慰。集邮所能疗愈的痛苦不只限于验证数学理论假设的困难，邮票也不是唯一可以搜集的藏品。想想看，老瓷器、鼻烟壶、罗马钱币、箭镞以及石器，它们能帮你打开多么令人神往的天地。我们很多人因为太“高级”而无法享受这些简单的乐趣。这些东西我们在儿时都玩过，但却因为种种原因被认为配不上成年人。这完全不对，所有不伤害他人的乐趣都是积极的。拿我来讲，我“搜集”河流：我的乐趣是顺伏尔加河而下，逆扬子江而上，为从未见过亚马孙河和奥里诺科河（Orinoco）而深感遗憾。这种感情很稚拙，我却并不为此羞愧。再想想棒球迷们的狂热：他们迫不及待地翻看报纸，收音机里的消息令他极度兴奋。我记得与一位美国文学领袖初次见面的场景，我从他的著作猜测他是个很阴郁的人。然而，当时收音机里正在播放一场至关重要的棒球赛的结果，他忘记了我，忘记了文学，忘记了人间生活的所有悲苦，为他喜欢的棒球队的胜利而欢呼。打那以后，再读他的作品时我便不会因为书中人物的不幸而备感压抑了。

不过，在许多情况下，乃至在大多数情况下，狂热和嗜好不是根本的幸福之源，而是逃避现实，暂时忘却难以面对的痛苦的权利之计。根本的幸福比其他任何东西都更依赖于一种关切，或可称为对人对物的友善关切。

对人的友善关切是一种情爱，但不是那种想要抓住、占有和期待强烈回应的情爱。后一种情爱往往是不幸福的根源。让人幸福的那种情爱是喜欢观察人、能从人们的个性中发现乐趣，愿意为与自己交往的人创造感受快乐和趣味的空间，而不是控制他们或得到他们对自己的无限崇拜。以这种态度真诚待人的人一定会成为幸福的源泉和友爱的载体。他的人际交往，无论是随意的还是严肃的，将会满足他的利益与情感的共同需要。他不会为背叛所伤，因为他很少遇上这种事，即使遇上也不以为然。有些古怪个性可能会让别人恼怒，在他那里则是无伤大雅的趣味。别人经久努力、求而不得的，在他却是唾手可得。因为自己是个幸福的人，所以他是个令人愉快的伙伴，反过来这又增加了他的幸福感。但这一切必须是自然的，一定不能是被责任感激发出来的自我牺牲精神。工作中的责任感是有益的，而人际关系中的责任感则是令人不快的。人都希望别人喜欢自己，而不是以耐心和顺从忍受自己。在影响个人幸福感的所有因素中，也许最重要的就是能够轻松自然地喜欢很多人。

上一节中我也说到对物的友善关切，这种表达或许有点儿牵强。有人会说，人不可能对物感到友善。然而，在地质学家对岩石的关切和考古学家对遗址的关切中，存在着类似友善的东西，而这类关切应该包含在我们对待人与社会的态度中。人们对待物的关切有可能是恶意而非善意的。一个人可能会因为讨厌蜘蛛而去了解蜘蛛的习性，希望能住到远离蜘蛛的地方。这种关切当然无法带来地质学家从岩石中得到的那种满足。对物的关切，也许不如对同类的友善那样有益于增加日常的幸福感，但仍然重要。世界无限，个人能力却有限。如果我



们把自己的幸福完全绑定在个人的圈子内，便难免对生活生出非分的要求，结果是连分内的都将失去。一个人若能凭借一些真正的兴趣来忘掉自己的烦恼，比如关于特伦特会议（Council of Trent），或者星辰的历史，当他从物的世界神游回来，他将发现自己已经获得了从容与平静，这是他对付烦恼的最好办法，同时，他还拥有了尽管短暂但却真实的快乐。

幸福的奥秘在于：让你的兴趣尽量广泛，对你关心的人与事表达出更多友善，而不是敌意。

关于幸福的可能性的这些初步探索，我将会在后面章节中进一步展开，并提出从不幸福的心理根源中解脱出来的方法。

## 第十一章 兴致

本章，我打算谈谈兴致，在我看来这是幸福的人所具备的最普遍、最突显的一个标志。

要理解所谓兴致，最好的途径是想想人们坐下来就餐时的不同表现。有些人觉得吃饭简直是件麻烦事，无论食物多么精美，他们都没什么兴趣。遍尝美食，顿顿如此。他们从未体验过饥饿难耐却没有饭吃的滋味，只知道吃饭是件按部就班的事，是他们生活于其中的社会规定要做的事。吃饭和其他事一样无聊，但也用不着大惊小怪，比起其他事来它还不算最无聊的。然后是病弱之人，吃饭是出于责任，因为医生嘱咐他们需要增加营养来保持体力。接下来是美食家，充满期待地开始，最终却发现没有一道菜能达到预期。再就是饕餮，他们贪婪地扑向食物，大快朵颐，渐渐脑满肠肥。最后，有些人是这样的，他们食欲健康，喜爱食物，吃饱即止。生活的盛宴中，他们也用同样的态度去面对生活奉上的美好事物。幸福的人相当于这最后一类食客。兴致之于生活便如饥饿之于食物。把吃饭当差事的人相当于拜伦式不幸的牺牲品。尽责任吃饭的病弱之人相当于禁欲者，饕餮之徒相当于纵欲者。美食家相当于挑剔苛刻的人，由他们评判的话，生活中一半的乐趣都不尽如人意。相当奇怪的是，除了饕餮之徒，可能其他类别的人都歧视胃口健康的人，而认为自己高他们一等。对这些人来说，因为饥饿去享用食物，以及因为多姿多彩的景象和奇妙的体验而去享受生活，都是庸俗的。他们从幻灭的高度俯视着在他们看来灵魂

空虚的人。我不敢苟同。类似的醒悟都是某种病症，某些情况下，这种问题的确无法避免，但病症出现时仍应尽快治疗，而不是自视拥有了更高级的智慧。设想一个人喜欢草莓而另一个人不喜欢，后者在哪一点上胜过前者呢？没有任何抽象或客观的证据能够证明草莓好或是不好。对于喜欢的人来说，它是好的；对于不喜欢的人来说，它就是不好的。但是，喜欢的人因此具有了他人所没有的一份乐趣，就这一点而言，他的生活多了一份快乐，他也能更好地适应两类人俱在其中的这个社会。这种小道理同样也体现在大事情上。喜欢看足球的人，乐趣自然多于无此爱好的人。喜欢读书的人乐趣更是远多于不爱读书的人，因为阅读的机会远多于看球的机会。一个人的兴趣越多，乐趣便越多，受制于命运的情况就越少，因为他若失去一样，还可以找到另一样替代。生命短暂，兴趣有限，但还是以兴趣多到能充实我们的生活为好。我们都容易有内向的毛病，尽管绚丽多彩的世界就在眼前，我们却惘然不顾，只盯着自己内心的空虚。切莫以为内向者的不幸里有何辉煌之处。

曾经有两台火腿肠生产机，结构精良，能把猪肉变成最美味的火腿肠。其中一台始终对猪肉饶有兴致，做出了无数火腿肠；而另一台说：“猪和我有什么关系？我自身比任何猪都要有趣奇妙得多。”它放下工作，开始研究自己的内部结构。在失去了自己的自然养分之后，它的内部也停止了运作，而它研究得越多，越是感到自己的空虚和愚蠢。所有能够生产美味的机器都依然如故，它却沮丧地思索自己还能做些什么。第二台火腿肠机器就像是失去了兴致的人，而第一台则是兴致盎然的人。头脑是一部奇异的机器，它能以最惊人的方式组合供给给它的原料，但是离开外部世界的材料，它便无能为力了，而且它不像火腿肠生产机，它必须自己抓取外部材料，因为只有当我们对事件产生了兴趣，事件才会变成我们的经历：如果它们吸引不了我们，我们也就无法从它们那里获得什么。因此，注意力向内的人往往感觉没什么值得关注的，而注意力向外的人偶尔内省时常会发现，无比丰

丰富多彩的各种成分都已被分析并重组成了美妙的或具有启发性的形式。

兴致的表现形式不胜枚举。也许你还记得，夏洛克·福尔摩斯碰巧捡到丢在街上的一顶帽子。端详片刻之后，他推断这顶帽子的主人因为酗酒而落魄，妻子也不像从前那样在意他了。对偶遇之事都能产生如此强烈的兴趣，这种人的生活决不会无聊。不妨想象一番乡间散步时可能见到的各种景象。有人对鸟类感兴趣，有人喜爱植物，有人留意地质，还有人关心农业，凡此种种，不一而足。如果你有兴趣，其实任何事都是有意思的，每一种东西都可能引起你的兴趣，因此，无论喜欢什么都比什么都不喜欢能让人活得更好。

另一种极大的不同，表现为不同的人对待其同类的态度。在一趟长途火车旅行中，有人完全没有注意到任何一位旅伴，另一个人却对所有人进行了总结，分析他们的性格，根据他们的情况精准推断，甚至可能洞悉了其中几个人的隐秘往事。人各不同，人们对别人的感觉各不相同，正如他们对别人的猜测各不相同。有些人觉得几乎所有人都挺乏味，另一些人则很容易对遇到的人产生好感，除非存在特别原因让他们有其他感觉。再拿像旅行这样的事来说：有些人到很多国家，总是住最好的酒店，吃着跟家里一样的饭菜，会见那些在家里也一样会见的富贵闲人，谈论那些在自己的饭桌上也一样谈论的话题。回来之后的唯一感受是，终于结束了一场昂贵而无聊的旅行。另一些人则是，无论到哪儿都只看它的特色，结识当地的典型人物，留意考察历史或社会趣闻，品尝当地食物，领略地方习俗和语言，回家时装满了新鲜愉快的记忆留给冬天的夜晚。

在这些各自不同的情形中，对生活充满兴致的人总比无动于衷的人更占优势。对于前者，甚至不愉快的经历都有用处。虽然不能虚言当时有多么愉快，但我很乐意去接近中国普通百姓和西西里岛村民

（Sicilian）。探险者对船难、叛乱、地震、火灾以及一切不愉快的经历都有兴趣，只要不危及身体健康。比如他们在地震时会自语，“地震原来是这么回事”，他会因为这个新的知识增加了他对世界的了解而快乐。不能说这种人就完全不受命运掌控，虽然并非绝对，但如果失去健康他们也很可能同时失去对生活的兴致。我认识一些经年忍受折磨而后去世的人，他们的兴致几乎一直保持到生命最后。有些疾病会破坏兴致，也有些对兴致无损。我不知道生物化学家目前是否能区分出这两者。当生物化学取得长足进步时，或许我们可以通过服用药片来维持我们对生活的兴致，但在此之前，我们还只能依靠对生活的合理观察来判断，究竟何种原因造就了某些人对任何事都兴致盎然，而另一些人则毫无生趣。

有些兴致是寻常的，有些是特殊的，实际上有可能是非常特殊的。读过博罗的著作的人可能还记得《罗曼·罗依》（*Romany Rye*）中的一个人物。他失去了挚爱的妻子，生活一度极其空虚。但他对茶壶和茶罐上的中文说明产生了兴趣，借助法汉语法，通过学习法语，他慢慢破译中文，由此对生活有了新的兴趣，而他掌握中文知识全无其他任何目的。我知道有人全力以赴地搜集诺斯替教派（Gnostic）的异端邪说，还有人的主要兴趣是整理霍布斯的手稿和早期版本。我们很难预见一个人会对什么事产生兴趣，但大多数人都会产生这样或那样的强烈兴趣，而这种兴趣一经产生便可以帮助我们摆脱生活的烦闷。不过，作为一种幸福源泉，相较于寻常的生活趣味，过分特殊的兴趣首先很难充实一个人的全部时间，其次还存在这样的风险：他可能会穷尽这个成为嗜好的特别兴趣的所有知识，而这会让他兴味索然。

大家会记得，在生活之宴的各类宾客中包括我们不敢恭维的老饕。或许有读者认为，我们一直赞赏的兴致勃勃之人与饕餮之徒并无确切分别。那我们现在要做的就是明确区分这两种人。

众所周知，古人视节制为基本美德之一。在浪漫主义和法国大革命的影响下，很多人抛弃了这个观点，转而欣赏征服性的激情，哪怕是拜伦式英雄身上的那种破坏性的、反社会的激情。但是，显然古人是正确的，健康的生活一定会强调不同活动之间的平衡，一定不能在做与不做之间走极端。贪吃的人仅顾口福而牺牲了其他所有快乐，这样做最终是减少了人生的快乐总量。而除了食欲，其他很多欲望也可能会过度。约瑟芬皇后对服装的要求便毫无节制。起初，拿破仑虽然不断抱怨但还是为她买单。后来，他告诫她必须学会节制，将来他只会为她支付合理的账单。当再次拿到裁缝的账单时，虽有片刻不知所措，但她随即有了主意。她找到作战部长要求在军备款中支付自己的账单。作战部长清楚她能够决定自己的仕途，于是照办，结果是法国丢掉了热那亚（Genoa）。尽管我不能保证这是事实，但至少有些书上是这样写的。就我们的目的而言，无论它是事实还是有所夸张，其效果是一样的，它向我们展示了一个有机会放纵自己欲望的女人会被对服装的贪恋带到何方。酒瘾者和色情狂也是同类问题中的典型。其中的道理不言而喻。我们所有的个性化的趣味和欲望必须要适应生活的整体框架。只有当它们与健康，与我们所爱的人的情感，与我们生活于其中的社会协调一致时，它们才能成为幸福之源。有些嗜好即便纵情也不致越界，但有些却不然。比方一个人爱棋，如果他是个自食其力的单身汉，全然无须克制，但如果他有妻儿且不能自立，便要严加约束了。而对于酗酒和暴食之徒来说，即便没有社会羁绊，从利己角度来讲也不明智，这种放纵会影响健康，是用长远的痛苦换取眼下的快感。某些需求构成了一个框架，任何单独的激情都必须依存于这个框架，否则它们就可能变成痛苦之源。这些需求是：健康，保存健全的机能，维持基本生存的收入，担负基本的社会责任，比如对妻子儿女的责任。如果因为爱棋而牺牲这些需求，其危害本质上类同于酗酒。而我们没有严厉指责这种爱好的唯一原因是这种人比较少见，而且只有具备特殊天赋的人才会如此沉溺于这种高智力游戏。希腊关于

节制的训诫就提到了这样的情况。对于一个酷爱下棋的人，白天工作期间期待着晚上能去下棋是幸运的，而放弃了工作只知下棋则是失去了节制的美德。有记载说，年轻时的托尔斯泰有一段时间很沉沦，他因作战英勇而获得十字勋章，但到了为他颁奖的时候，他却沉迷于一局棋而决定放弃领奖。这事放在托尔斯泰身上我们难以置评，因为对他而言，得不得这个勋章无足轻重，但若出自一个无名之辈便是愚蠢之举。

上述论点有其局限性，需要补充的是，有些行为会被认为极其高尚，而为之牺牲其他一切都会被看作是合理的。为国捐躯而留下孤儿寡母无依无靠的人不会被指责。专注实验、期待重大科学发现或发明而致家境贫困的人不会被指责，只要他的努力能够换来最后的成功。不过，如果一直不能达到期望的成功，舆论还是会指责他是个狂人，这似乎并不合理，因为谁都无法在类似的活动中预先确保成功。在基督纪元的第一个千年里，抛妻别子的隐修会被赞颂，而时至今日，人们主张隐修者也应该为家庭生计做些考虑。

我认为，饕餮之徒与美食爱好者之间始终存在着一些深层的心理差异。那些放纵于一种渴求而放弃其他所有需要的人心中往往深藏某些困扰，他在试图逃避一个幽灵。酗酒者的情况十分典型：他们为了遗忘而把自己灌醉。如果他们的生活中没有那种幽灵，他们就不会感到醉酒比清醒更好过。正如传说中的中国人所言：“醉翁之意不在酒。”这典型地代表了一切过度的、片面的激情。它寻求的不是事物本身的乐趣，而是遗忘。然而，是以浑浑噩噩的方式，还是通过自觉的主观努力来遗忘，两者间有天壤之别。博罗的那个朋友通过自学中文来承受丧妻之痛，这是寻求遗忘，但他通过全然无害的活动来寻求，相反，这种寻求发展了他的智识。我们找不到理由来反对这种逃避。但通过酗酒、赌博以及其他无益的刺激活动来寻求遗忘就是另一回事了。当然，还有其他更多的情形。厌倦平凡生活而在飞机或山巅上疯

狂冒险的人该如何评价？如果他的冒险是为任何公共利益，我们敬佩他，但如果不是，我们只能说他比赌徒和醉鬼稍强一点儿。

除了那些意在寻求遗忘的，真正的兴致都是人类天性的一部分，除非它已经被残酷的环境破坏了。年幼的孩子对看到、听到的所有事物都有兴致，对他们来说世界充满惊喜，他们永远热切地追寻着知识，当然不是学究式的知识，而是在熟悉了解吸引着他们的东西的过程中获得的知识。动物甚至在成年之后还保持着这种兴致，只要它们是健康的。猫进了陌生房间不会直接坐下，它一定闻遍每一个角落，看看会不会碰巧闻到一只老鼠留下的味道。一个人但凡未曾受过致命挫折便会存有对外部世界的天然兴趣，而只要这种兴趣依然存在，他便能发现生活的快乐，除非他的自由受到了过度限制。文明社会的兴致缺失很大程度上归咎于自由受到限制，而这种限制又是我们的生活方式所需的。野蛮人饿了会去打猎，他的行为直接服从于冲动。每天早晨按时去上班的人实际上基于同样的冲动，即保障生活的需要，但在这种情形中，冲动并不是直接产生作用，冲动与行动的发生时间也未必一致：冲动经由抽象概念、信念和意志间接地产生作用。出发去上班的人当时并不感到饥饿，他刚刚吃完早餐。他只是明白饥饿会在某个时候来临，而现在去上班是为了避免未来的饥饿。冲动是无规律的，而习惯，在文明社会里是规律的。野蛮人即便进行集体行动，一直以来也都是自发性、冲动性的。部落开战时，战鼓燃起斗志，群体激情鼓舞每一个人投入必需的行动。现代企业却无法用这种方式去运作。当一列火车需要准点发车时，我们不可能用野蛮人的音乐去激励列车员、火车司机、信号员。他们必须各司其职，也就是说他们的动机作用是间接的：他们没有采取这个行动的冲动，只有获得这样行动后的报酬的冲动。大量的社会活动存在着类似问题。人们相互交往，情非所愿，而是希望合作最终会带来利益。自由受限使文明人的生活无时无刻不在藩篱中：高兴时他不能上街载歌载舞，悲伤时他不能坐在人行道旁哭泣，担心那会妨碍别人通行。年少时他的自由被学校限



制，长大后他的自由被工作限制。所有这些都在于消磨兴致，不断的限制导致了疲惫和厌倦。然而，文明社会又不能不在相当大的程度上对自发性冲动进行控制，因为这种自发性冲动只能产生最简单的社会合作，而无法产生现代经济组织所要求的高度复杂的合作。一个人要想克服困难保存兴致，需要有健康的身体，充沛的精力，或者幸运的话，从事一份本身便有趣的工作。统计显示，最近一百年来，所有文明国家公民的健康水平都得到了稳步提升，但精力水平是很难测量的，而我怀疑，在身体健康的同时，人的身体活力是否还跟以前一样旺盛。这很大程度上是个社会问题，因此我在这里就不讨论了。不过这个问题也包括个人的和心理的方面，我们在论述疲劳的时候曾经谈到。尽管生活设置了重重障碍，但有些人还是保存着兴致，如果不是内在心理冲突消耗掉大量精力，能够做到这点的人会更多。保存兴致需要在完成必要工作之外有剩余精力，而精力来自心理机制的协调工作。如何促进这种协调工作，我将在后面几章做更多讨论。

在女人这里，由于“得体”（*respectability*）观念的误导，兴致被极大地压抑了，虽然比以前有所改善，但这种情况依然存在。女人对男人产生明显的兴趣，或在公众面前表现活跃，都会被视为不得体。女人学着不在意男人的同时，也往往学会了对所有事漠不关心，或者至多只关心如何举止得当。灌输一种消极、退缩的生活态度无异于灌输对兴致的排斥，鼓励自我关注，而这正是高度“得体”的女人的特征，尤其是没有受过教育的女人。她们不喜欢一般男人喜欢的运动，对政治毫无兴趣，对男人古板冷漠，对女人暗含敌意，因为她们断定其他女人都不如自己规矩。她们为自己离群索居而自豪，换句话说，对自己的同类毫无兴趣在她们看来是一种美德。当然，她们不该为此受到指责，她们不过是接受了千百年来盛行的女德训诫。她们做了压迫制度的受害者，令人同情的是，她们却没有察觉到这个制度的不公正。她们将一切偏狭当作善，却把所有宽宏看成恶。她们在自己的社交圈里千方百计荼毒快乐，在政治上拥护严刑峻法。幸好这类人在日渐减

少，但还是远多于生活在自由氛围中的人们的想象。如果有谁怀疑这个结论，我建议他去出租屋地带找间房子，留意一下他遇见的女房东。他会发现她们是本着女德观念生活着的，其精髓部分是对生活中的所有兴致的败坏，而她们的大脑和心灵也会因此僵化和萎缩。合理的男德和女德之间并无差别，至少绝无传统教育所说的那种差别。兴致是幸福和健康的密钥，对男人如此，对女人也一样。

## 第十二章 情爱

感觉缺爱是一个人丧失兴致最重要的原因，反过来，有了被爱的感觉便能极大地激发兴致。一个人可能会因为各种情况感觉缺爱。他可能自觉可憎所以认为没人爱他，可能打小就被迫习惯比其他孩子分享到更少的爱，也可能确实是个没人喜欢的家伙。但后一种情况的原因可能在于早年不幸导致的自信缺乏。感觉缺爱的人会采取各种不同的态度。他可能会竭尽所能去争取爱，做出讨好的举动。但因为他们讨好的对象很容易觉察这些善意背后的动机，所以这些举动很可能失败，人类的天性本是让不缺爱的人更容易得到爱。用好意善行去追求情爱的人，往往因体会到人类的薄情而感到幻灭，最后多情反被无情恼。他没有意识到，他想换取的情爱，远比他愿意付出的物质代价更为珍贵，而他的行动出发点正是基于这种交换的念头。另一种感觉缺爱的人会伺机报复世界，有的是发动战争挑起革命，有的就像迪恩·斯威夫特<sup>[1]</sup>以辛辣的笔触作剑。这是对不幸的英勇反抗，它需要一个人足够刚强才能只身对抗整个世界。很少有人能到达这种高度，绝大多数男女感觉缺爱时便陷入怯懦的绝望，偶然有机会嫉妒和怨恨就是一种宣泄了。通常，这种人极端地关注自我，他们本能地逃避缺爱带来的不安全感，听凭自己的生活被习惯彻底控制。对外部冷酷世界的恐惧驱使某些人甘做循规蹈矩的奴隶，他们认为走在昨天的老路上便不会撞上那种恐怖。

面对生活，充满安全感比怀揣不安全感要幸福得多，至少在他们还没有因为安全感而遇上麻烦的时候。固然不是全部，但绝大多数情况下，安全感本身就能帮助一个人躲开麻烦。走在下临峡谷的窄板之上，害怕比镇定更有可能使你失足。人生也是这个道理。无所畏惧的人当然也有可能遭遇飞来横祸，但他更可能克服重重险境安然过关，而胆怯者却更可能走向不幸。当然，这种大有裨益的自信形式多样。有的人勇于登山，有的人敢于渡海，有的人不畏航空。但是面对生活的基本自信，比起其他任何东西都更有赖于能够得到人生必不可少的恰当的爱。我在本章想要讨论的就是这种被认为是兴致之源的心理习惯。

给人以安全感的是“获得的爱”而非“给予的爱”，当然，更大多数的安全感来自相爱。严格说来，除了情爱，敬佩也能产生同样的作用。以赢得公众敬佩为职业的人，比如演员、牧师、演说家和政客，都会越来越依赖公众的赞赏。得偿所愿时他们兴致勃勃，事与愿违时他们郁郁寡欢。对他们来说，被众人稀释的爱与其他人感受到的来自很少人的高浓度的爱其实无异。孩子会把父母对他的宠爱视为天经地义的事。尽管这种爱对他的幸福感至关重要，但他不会去多想。他想的是世界，是将要到来的奇遇，是长大后将要到来的更加精彩的奇遇。但是，在所有这些向外的兴趣的背面，是他对来自父母的爱的感觉，感觉他会被保护而免于一切灾祸。无论因为何种原因，孩子失去父母的爱都会变得胆怯、不敢冒险，充满恐惧和自怜，无法再以愉快的探索精神去面对世界。这样的孩子可能很早就开始思考生存、死亡与人类宿命。起初他会变得内向、抑郁，最终他会去哲学或宗教体系中找寻虚幻的慰藉。世界杂乱无章，悲欢五味杂陈。想要理出其中清晰的系统与范式的愿望，骨子里还是出于恐惧，本质上是一种广场恐惧，或对开阔空间的恐惧。四壁围合的图书馆会让胆怯的学生感到安全。如果他能说服自己相信宇宙同样井然有序，那么当他必须冒险出门时，他会感到几乎同样的安全。这种人如果得到过多一些的爱，对

现实世界的恐惧就会少一些，也就无须去创造一个存在于自我信念中的理想世界了。

然而，不是所有的爱都能激发出冒险精神。你给对方的爱必须是强健的而非畏缩的，比起期待对方安全更期待对方优秀，虽然不是无视安全。胆怯的母亲或保姆永远在警告孩子注意各种可能的危险，她们认为每条狗都是咬人的恶犬，每头牛都是暴躁的公牛，她们把孩子变得跟自己一样胆小，孩子会觉得只有待在她们身边才是安全的。如果母亲的占有欲过强，她可能希望孩子更多地依赖她，而不是依靠自己的能力去应对外部世界。这样成长起来的孩子情况可能会更糟，这样的爱还不如不爱。幼年形成的思维习惯可能延续一生。许多人在恋爱中寻找的是逃避外部世界的庇护所，他们确定，无论自己是否配得上，他们总能在哪里得到爱慕，受到赞赏。家庭对于许多男人就是逃避真相的地方：恐惧和怯懦使他们得享陪伴，在陪伴中恐惧和怯懦得以平息。他们从妻子身上寻找愚昧的母亲的影子，但当妻子把他们当作长大的孩子时他们又难以接受。

什么是最好的爱，这的确很难定义，因为它显然包括了某些保护性成分。我们当然无法对所爱之人遭遇伤害无动于衷。不过我认为，爱，更多的是同情已经发生的不幸，而不是担心可能发生的不幸。而担心别人也仅比担心自己稍微好一点儿。这些担心甚至往往是掩盖占有欲的幌子，是试图唤起他人的恐惧以达到更全面的控制。这当然也是男人喜欢怯懦的女人的原因之一，他们可以通过保护她们进而占有她们。关怀的尺度具体如何把握，这要看对象的个性：如果一个人强大而富于冒险精神，再多的关怀也不会伤害到他，而如果一个人个性懦弱，那给他的关怀最好还是适可而止。

得到爱有两大意义。我们至此只提到安全感，但在成年人的生活中，它还有一个更深层的生物学目的——繁衍。无法激发别人产生对

自己的性爱，这在任何人身上都是巨大的不幸，它剥夺了生活为人预备的最大乐趣。可以肯定，这种剥夺迟早会令人兴致丧失，转而向内。然而，童年的不幸经常会影响个性，导致成年后无法获得性爱。这点对男人的影响比对女人更确切，因为一般而言，女人爱男人更多看个性，而男人爱女人更多看外貌。必须承认，在这方面，女人的表现优于男人，男人心仪的女性品质不及女人心仪的男性品质更有价值。不过我不能确定，一种好性情是否比一副好相貌来得容易。无论如何，追求后者的必要步骤简单明了，易为女性掌握，而对男性来说，一种好性情的获得却没这么简单。

以上都是将人作为情爱的客体来谈，即获得爱。下面我想谈谈付出爱。它也有不同的两种，一种或许是最强烈地表达了人生兴致，另一种却表达了恐惧。在我眼里，前者极其美妙，而后者聊胜于无。想象在一个好天气里你驾着小船巡游，海岸曼妙，心情舒畅。这种快乐完全来自对外部世界的欣赏，无关任何自身的急切需要。但如果换一种情况，小船倾覆，你向海岸游去，这时你对海岸产生了一种新的爱：它代表了与风浪相对抗的安全保障，它的美丑已不再重要。安全小船上的爱是那种最好的爱，落船划水者的爱稍逊一筹。当一个人感到安全，或至少对面前的困境不以为意时，第一种爱才可能产生，而第二种爱却是出自自身的不安全感。出自不安全感的爱相对更加主观和以自我为中心，爱的对象的价值在于其所能提供的帮助，而不是其固有品质。但也不能因此认为这种爱在生活里就没有积极的作用。实际上，几乎所有现实中的爱都是包含了这两种成分的混合物，而只要它能切实消除不安全感，它就能让人自由地重新获得被危险与恐惧所阻挡的对世界的兴趣。但尽管明确了这种爱在生活中的部分作用，我们依然坚持认为它次于前一种爱，因为它来自恐惧，而恐惧是魔鬼，同时也因为它更为自我关注。在最好的爱里，人们期待新的快乐，而不是逃避旧的痛苦。

最好的情爱是互惠性的生活帮助，彼此愉快地接受，不勉强地给予，因为这种互惠的幸福而感到世界更加有趣。但另一种爱也绝非少见，一方吸吮另一方的生命力，接受另一方的给予，却从无回报。有些生机旺盛的人便是这种吸血鬼。他们汲取了一个又一个受害者的生命力，但是，当他们神采奕奕时，他们赖以生存的人却变得苍白、暗淡、呆滞。这些人把别人当作自己的工具，却从不让自己去满足别人。他们一时感觉爱着某人，其实根本没有兴趣，他们在意的只是对自我行动的刺激，而这刺激或许是非人格化的。这显然属于一种人性缺陷，但却很难诊断，很难治疗。它往往与勃勃雄心相关，并且对幸福感的构成有过分片面的理解。两个人真正地彼此关注的爱的感觉，不独是追求各自利益的手段，更是一种追求共同利益的结合，这是获得真正的幸福感的最重要的因素，而那些用铜墙铁壁禁锢自我令其无法发展的人，无论事业上多么成功，都必将错失生活为他们预备下的美好。年轻时遇到的不幸，年长后遭到的不公，或任何原因造成的受虐妄想，都会导致一个人对人类抱持愤怒和憎恨，以致生出容不下爱心的野心。过于强大的自我是一座监狱，想充分享受世界就得逃出这监狱。拥有真正的情爱是一个人逃出了自我监狱的标志之一。仅仅接受爱还不够，接受爱还应激发出给予爱，只有这两种爱彼此对等，情爱才会发挥它最大的功效。

互惠之爱在生发中遇到的心理和社会障碍都是可怕的恶魔，世界至今受其荼毒。人们迟疑于表达赞美，生怕用错地方；人们迟疑于表达爱慕，唯恐对方或社会的挑剔令自己难堪。道德教人谨慎，世故教人提防，结果是情爱之地不见了慷慨与大胆。对他人的畏惧和愤怒由此而生，因为许多人终生错失了真正的基本需要，十有八九丧失了幸福的必备条件和面对世界的包容之心。这并不是说，那些所谓不道德的人在这方面就胜过道德的人。前一种人在性关系中常常几乎没有可以称为真爱的东西，甚至深含敌意的也不罕见。每个人都不愿交出自我，每个人都抱持深深的孤独，每个人都自我保全所以无果。这种经

历并无价值。我并不是说一定要避免这种经历，因为在这种经历中也可能有机会发展出更珍贵和深刻的情爱。但我的确认为，真正有价值的性关系必是毫无保留的，且将双方的整个人格整合而成一个新人格。在各种戒备中，对爱的戒备是幸福感的最大敌人。

---

[1]疑为乔纳森·斯威夫特（Jonathan Swift）。——译者注



## 第十三章 家庭

在传承至今的各种制度中，眼下最为混乱与失序的当数家庭。父母对孩子的爱与孩子对父母的爱本该是幸福感的最大源泉，但亲子关系的现状却是，双方均感痛苦的恐占十分之九，而至少一方难以忍受的怕要占到百分之九十九。我们这个时代充满了不满，最根本的原因之一在于，从原则上讲家庭本可以为人提供最基本的满足，但它却没有做到。要保持愉快的亲子关系，为孩子创造幸福的生活，成年人就必须深刻反思为人父母的问题，并在反思的基础上采取理智的行动。本书无法完成“家庭”这样一个大题目，只能就其中或可称为“赢得幸福”的特殊问题做些讨论。即便只是相关问题，我们的讨论也仅限于个人权力范围内的改进，而不涉及社会结构的改变。

这种讨论的局限性自然很大，因为我们今天的家庭不幸源于极不相同的原因，有心理的，有经济的，有社会的，有教育的，有政治的。就社会富裕阶层的女性而言，两个相互交织的原因使她们感觉做父母的负担比以往更重了。这两个原因是，单身女性获得了就业机会和家政服务的衰落。过去的女人结婚是为难以忍受的处女生活处境所迫。那时候，未婚女性经济无法独立，只能依赖家庭生活，开始是依赖父亲，然后是依赖不情愿的兄弟。她整日无所事事，也不能自由走出家的围墙享受自我。她没有机会并且也无意尝试性的冒险，她个人深信婚姻之外的性都是可耻的。如果严防死守之后她还是掉入了设计

的陷阱失去贞节，那她的处境将极其悲惨。《威克菲尔德的牧师》里便有十分真实的描述：

若要掩盖她的罪恶，  
若要遮蔽她的羞耻，  
若要她的情人忏悔  
心生绞痛，只有——  
去死。

今天的未婚女性不会认为遇上这种情况就非死不可。如果她受过良好教育，就不难过上舒适的生活，而不必听命于父母。父母失去了对女儿的经济控制，也就不再对她们进行过多的道德指责了，责骂一个不会任其摆布的人也没什么大用。因此，如今年轻的单身职业女性，如果智识与相貌都不在常人之下，只要不打算生孩子，就能一直过着惬意的生活。而一旦有了要孩子的打算，她就得结婚，然后，几乎肯定会失去工作。生活将远不如她之前已经习惯了的那样舒适，因为她的丈夫很可能不如她以前挣得多，并且还要负担整个家庭而不仅仅是一个单身女人的开支。享受惯了独立之后，她会觉得为了每一份必需的开支而不得不向另一个人伸手，这着实让人恼火。所有这些原因使得这类女性对成为人母相当犹豫。

将生育付诸行动的女性会发现，比起前辈们，她遇到的新麻烦是家政服务供应短缺且质量低劣。如此一来她就被家务拴住了，不得不大材小用，操持与她的能力和所接受的培训完全不相称的日常琐事，如果她不亲自做，又会因苛责保姆粗枝大叶而败坏自己的心情。至于照料孩子，如果她自己努力成了这方面的行家，她就会觉得把孩子托付给保姆风险太大，甚至连基本的卫生清洁之类的事都不可靠，除非

有条件雇用在机构中接受过昂贵培训的。千头万绪之中，如果她还能继续保持魅力和智力，那实在是幸运之至。这种相夫教子的主妇经常会落得夫嫌子厌。面对上完一天班回到家里的丈夫，这一天的家事烦恼，妻子唠叨的话是惹人烦，不说的话像不上心。在母子关系里，她会一直记得为孩子做出的牺牲，几乎必然会更多地要求孩子回报，而关注琐事的习惯又会令她心胸狭窄、无事生非。这将是她蒙受的最严重的伤害：为家尽责却因而失去家人的爱，相反，如果她忽略他们，保持自己的开朗与魅力，他们反而会喜爱她。<sup>[1]</sup>

上述困难本质上是经济性的，另一个同样性质的问题几乎同样麻烦。我指的是大城市人口聚集导致的住房困难。在中世纪，城市像现在的农村一样空旷。如今，孩子们还在唱那支童谣：

保罗塔旁有棵树，  
树上挂满大苹果，  
伦敦城里小男孩，  
拿着棍子打苹果。  
顺着篱笆赶紧逃，  
一路跑到伦敦桥。

保罗教堂的尖塔不见了，保罗路和伦敦桥之间的篱笆也不知是什么时候消失的。歌谣中所描绘的伦敦城里小男孩的那种快乐，已经是几个世纪以前的事了，但并不是太久以前，农村还聚居着大量人口。那时城镇并不很大，出城方便，城里有许多带花园的住房。今天的英国，城市人口数量远远多过农村。美国的城市人口数量少一些，但增长速度很快。伦敦和纽约这样的城市太过庞大，出城要花很长时间。城市里的居民通常只能住平层公寓，自然连一寸土地都碰不到，不宽

裕的人更只能住在极其局促的空间里。如果家里有孩子，公寓内的生活会很不舒适。孩子没有可以疯玩的地方，父母没有可以躲清静的地方。因此，上班族越来越多地住往郊区，这无疑很符合孩子的需要，但显然增加了父亲的辛苦，同时削弱了他在家庭中的作用。

我没打算讨论这个宏大的经济问题，因为它们在我试图讨论的范围之外，我们关注的是，现实条件下，个人如何去寻找幸福感。论及当下亲子关系中的心理困境时，我们在接近这个主题。这实际上是由民主引发的问题。过去有主人和奴隶之分：主人来决定做什么，总体上说也爱护他们的奴隶，因为奴隶为他们提供了愉悦。奴隶可能会恨主人，但情况不像民主理论设想的那样普遍。不过，即便奴隶真的恨主人，主人终归不会察觉，所以他们还是愉快的。随着民主理论被普遍接受，这一切改变了：以往默认一切的奴隶停止了默认，以往对自己的权利深信不疑的主人开始犹豫和动摇。冲突发生造成了双方的不幸。我并非以此攻击民主，因为这种问题在任何重要变革中都在所难免。但是，这种进程的确带来了世界的不适，罔顾事实亦毫无益处。

普遍民主化的一个典型例子是亲子关系的改变。父母不再确信自己拥有否定孩子的权利，孩子不再认定需要尊重父母。服从的美德以往是天经地义，现在看来却陈腐不堪。精神分析理论让受过教育的父母心生担忧，唯恐不经意间伤害了孩子。亲吻孩子担心会导致俄狄浦斯情结，假如不跟他们亲热又可能诱发嫉妒。命令孩子可能会制造罪恶感，假如不予限制他们又可能养成父母眼中的坏习惯。当他们看到自己的宝宝吮吸大拇指，他们能推导出所有可怕的结论，但却无计可施。为人父母，曾经是关乎权力的辉煌体验，如今却变成胆怯、焦虑并充满良心的不安。往昔简单的幸福不见了，与此同时，就单身女性新的自由而言，选择生育意味着必须做出比以往更大的牺牲。在这种情况下，慎重的母亲对孩子的要求会过少，而任性的母亲要求又过多。慎重的母亲会克制她们天性中的情爱，变得羞怯；任性的母亲则

试图在孩子身上找回她们被迫放弃的快乐作为补偿。一种是孩子忍受着爱的饥渴，另一种是孩子的爱被过度刺激。哪一种都不是家庭创造的最好的、简单自然的幸福。

遍观这些麻烦，你还会惊讶人口出生率的下降吗？人口总体出生率已经下降到了人口总量即将开始衰减的拐点，而富裕阶层早就越过了这个点，不只是个别国家如此，事实上是所有高度文明的国家都如此。富裕阶层人口出生率的可用统计资料并不多，但基恩·艾林的书中有两个事实涉及上述观点。一九一九至一九二二年，斯德哥尔摩职业女性的生育率仅为全部人口生育率的三分之一，美国卫斯理学院四千毕业生在一八九六至一九一三年共生育约三千婴儿，而避免人口负增长需要生出八千个没有夭折的婴儿。白种人的文明显然有个奇怪的特点，越是接受这种文明，就越少生育。文明程度越高生育率越低，文明程度越低生育率越高。西方国家最有智识的群体目前正在消亡之中。不出几年，西方国家的整体人口数量将会减少，除非他们能从低文明地区移民加以补充。而一旦这些移民接受了迁入国的文明，他们的生育率也相应地转而降低。显然，具有这种特征的文明缺乏稳固性，除非它能催生人口增长，否则迟早将被别的文明取代，取而代之者必是保留了强劲的生育动力，因而可以避免人口衰减。

每个西方国家的道德公知们都努力就此问题晓之以理，动之以情。他们一方面宣扬已婚夫妇有义务按照上帝的旨意来生育，无须考虑孩子将来能否健康幸福。另一方面是身为男性的教士们大声颂扬母性的圣洁快乐，谎称什么贫病交加的孩子所组成的大家庭是幸福之源。政府也参与其中争辩道，足够数量的炮灰是必需的，设若没有足够数量的人留作炮灰，那些设计精良的毁灭性武器又作何用？奇怪的是，身为父母的个体即便能接受这种论调去说服别人，但轮到自己便装聋作哑了。教士和爱国者的这种心理学是误入歧途了。教士的成功只是靠地狱之火来吓人，但现在真信这个的人寥寥无几。而除非是这

种性质的恐惧，其他任何恐吓都不足以控制如此纯粹的私人行为。至于政府，它的论点实在残忍。人们或许会同意别人应该去当炮灰，但不可能接受把自己的孩子派作此用。因此，政府能做的就是尽力让穷人保持愚昧，但统计显示，除了最落后的地区，这种努力在西方国家显然是失败了。即便真有什么社会责任感存在，也很少有人出于这个原因生孩子。人们生孩子要么是认为孩子能增加他们的幸福感，要么是不知如何避孕。后一种因素的作用始终强大，但影响在稳定下降。阻止人口持续衰减，国家与教会均已无计可施。白种人要想延续，就必须为成为父母重赋幸福感。

抛开现实情况不谈，从人类天性来看，我认为为人父母显然能在心理上给人带来生活中最大、最持久的幸福感。这种幸福感在女人那里无疑比在男人那里更真切，但男人的真切感受也超过很多现代人的想象。以前的所有文学作品几乎都认为这是顺理成章的。赫卡柏关心孩子胜过关心普利阿摩斯，麦克多夫关心孩子也多过关心妻子。《旧约》里的男人女人都热衷于传宗接代，在中国和日本，这种生育观念延续至今。有人说这种生育意愿来自祖先崇拜，我却认为实际上正好相反，应该是祖先崇拜反映了人们对家族传承的关注。回到我们刚才讨论的职业女性，可见生育冲动一定是非常强烈的，否则不会有人愿意为之做出那么大的牺牲。就我个人而言，为人父母的幸福感在我的人生经验中无出其右。我坚信，当环境诱导人们割舍这种幸福时，留下了未被实现的一种深刻需要，人会因此感到不满与沮丧，却不知所以。想幸福地活在世间，尤其当韶华已逝，就不能有孤独无靠及来日无多的自我感觉，而要把自己当作生命之流的一个部分，从最初的一个细胞，奔向遥远而未知的将来。使用凝固的语言来表达这种明确的意识，它无疑属于超文明的、智慧的世界观，而作为一种模糊的情绪冲动，它却是原始而自然的，与超文明截然相反。有能力的人固然可以借由建功立业、名垂青史来满足这种需要，而芸芸众生却只能寄托于生儿育女。那些听任自己的生育冲动止息的人已从生命之流中抽

身，这给他们带来了生命枯萎的巨大风险。对他们来说，除非极度超脱，死亡就意味着一切的终结。身后的世界与他们不复相关，因此他们所做的一切在他们自身看来也就无足轻重了。对于儿孙绕膝尽享天伦之乐的人，未来是重要的，至少在他有生之年是重要的，不仅在道德上和想象中感觉重要，在天性和本能中也感觉重要。一个人若能将兴趣扩展到自身之外，便可能将其扩展得更远。就像亚伯拉罕，他因为想到子孙将要继承应许之地而深感欣慰，哪怕这将是数代之后的事。他凭此拯救自己脱离了空虚，那种扼杀所有情感的空虚。

家庭的基础应该是爱，是父母对孩子的一种特殊的爱，不同于他们彼此之间的爱，也不同于他们对其他孩子的爱。的确，有些父母很少或根本不爱自己的孩子，还有些女性能像爱自己的孩子一样去爱别人的孩子。然而总的情况仍然表明，父母之爱是人们通常只能给予自己的孩子，而无法给予他人的一种特殊的爱。这种情感传自我们的动物祖先。在这方面，我认为弗洛伊德的洞见缺乏足够的生物性视角，只要观察过雌性动物如何照顾幼仔便会发现，它对孩子的行为方式完全不同于对与她有性关系的雄性。这种差异化的本能模式同样存在于人类，尽管具体形式不同，表现程度有别。如果不是因为这样一种特殊的情感，家庭就没什么必要成为一种制度了，因为专业抚养机构也同样可以照顾好孩子。而事实是，如果父母对孩子的特殊的爱没有消减，它会对父母和孩子双方都有价值。父母之爱的更大价值在于，它比其他任何情爱都更加可靠。朋友因为你的德行爱你，情人因为你的魅力爱你，你若失去德行与魅力，恐怕也将失去朋友和情人的爱。但当不幸发生时，生病甚至蒙羞，父母是最可靠的，如果他们是那种真正的父母。我们当然乐意因为自己的优点而受人赞赏，但大多数人在心里会留有余地，感觉这赞赏未必可信。父母爱我们是爱他们的孩子，这是不可改变的事实，我们在他们身边也就感觉格外踏实。顺风顺水时这并不大重要，坎坷失败中它却能给你无可替代的安慰和安全感。

在所有的人际关系中，保证一方快乐很容易，但要保证双方都快乐就难多了。监狱看守会以监管囚犯为乐，老板会以恐吓员工为乐，统治者会以铁腕治民为乐，传统的父亲会以棍棒教子为乐。不过，这都是单方面的快乐，对于另一方，这情形并不令人愉快。我们发现这些单方面的快乐并不让人满意：好的人际关系应该是能让双方都满足的。这一点尤其适用于亲子关系，相比前辈，儿女需要忍受父母的情况减少了，相应地父母从子女那里得到的乐趣也减少了。我不认为有什么真正的理由能减少父母从孩子身上得到的乐趣，虽然实际情况是这样。我也不认为有什么理由能让父母无法增加孩子的快乐。然而，像现代世界所追求的一切平等关系一样，它需要敏感与柔软，需要对另一种个性的尊重，而这些恰好是日常生活中的好斗性所不鼓励的。让我们来谈谈为人父母的幸福感，首先是生物性的，然后是，当父母以一种信仰平等的世界所赞许的态度来面对其他个体时所可能产生的快乐。

父母之乐的源泉有两脉。一方面是感觉自己身体的一部分被外部化了，可以在身体其他部分死亡后更久地活下去，而外部化的部分又可以同样的方式传递，生命的种子因此生生不息。另一方面是权力与温情的紧密结合。新生命弱小无助，父母自然有一种照顾的冲动，这种冲动不仅满足了父母对孩子的爱的需要，也满足了父母对孩子的控制的需要。只要依然觉得孩子弱小无助，对他们的爱便不能被认为是无私的，因为保护自身脆弱之处是人的天性。不过，从孩子很小的时候开始，热衷行使父母权力与关注孩子利益之间就产生了矛盾，对孩子进行控制在一定程度是天性使然，但孩子也需要尽可能学会在各方面独立，而这对于父母的权力欲来说不是件好事。有些父母从未意识到这种冲突的存在，一直对孩子实施专制，直到孩子开始反抗。另一些父母则是意识到了这个问题，但却为冲突的情感所折磨。在冲突中他们失去了做父母的幸福。对孩子全心全意地付出之后，发现孩子的成长与自己的期望大相径庭，于是备感羞辱。他们希望孩子成为战



士，孩子却成了和平主义者，或者像托尔斯泰，父母希望他做一个和平主义者，他却参加了黑色百人团（the Black Hundreds）。问题还不仅限于这些后来的发展。如果孩子能够自己吃饭而你却要喂饭，那就是把控制欲置于孩子的利益之上，虽然在你看来这只是为了减少他的麻烦。如果你让他对危险草木皆兵，可能是试图让他一直依靠你。如果你给他的爱溢于言表期待回报，可能是试图用情感来拴住他。占有欲会千方百计地使父母误入歧途，除非他们十分谨慎或心思单纯。今天的父母意识到了这种风险，有时在应对孩子上便失去了信心，这反倒不如听凭自己犯自然的错误，因为最容易引起孩子心理焦虑的，是他们感觉到成年人缺乏把握和自信。因此，心思单纯胜过小心谨慎。若是切实渴求孩子的幸福而非自己的权力，无须精神分析的教科书来教导我们该做什么不该做什么，本能就能做出正确引导。那样的亲子关系自始至终是和谐的，孩子没有反抗，父母也没有失落。这要求父母从一开始就要尊重孩子的人格——不是出于道德或智力的原则，而是根植于某种近乎神秘的信仰而排除了占有与压迫。当然，这种态度不仅在亲子关系中需要，在婚姻和友谊中同样需要，尽管在友谊中它更容易出现。虽然这是一个遥不可及的希望，但在一个良好的世界里，人群之间的政治关系理应尽皆如此。虽然人人都渴望温情，但儿童应该被优先考虑，因为他们无助，因为他们弱小无力而被俗世忽略。

回到本书的主题，在现代社会，只有那些能深刻体会到我一直在谈的对孩子抱持尊重态度的人，才能获得为人父母的全部幸福。因为他们不必为克制自己的控制欲而烦恼，当孩子获得自由时，他们不会像专制的父母那样为梦想幻灭而畏惧。哪怕专制的父母能够对子女权威尽施，抱持尊重态度的父母获得的幸福也会比他们更多。以温情荡涤一切专制倾向，从而带来更美好、更温暖、更能够把日常生活点铁成金的幸福的爱，胜过为在这个变动不居的世界继续保持优越感而拼搏和战斗的人的任何感情。

尽管我十分推崇父母情感的价值，但并不因此推导出常见的结论，即母亲应该去照顾孩子的一切。在科学尚未出现、育儿知识全靠女性长辈七零八碎地传给晚辈的年代，这方面的一些风俗习惯是适用的。今天，对于抚养孩子方面的大量教育，做得最好的是那些就此专业进行过专门研究的人。而这些教育中仅有时下关乎“教育”的那部分得到了认可。无论一个母亲多爱她的儿子，人们都不会期望她去教儿子微积分。就学习书本知识而言，人们认可掌握了书本知识的人比胸无点墨的母亲对孩子更有帮助。但是关于孩子教育的其他许多方面，人们却缺乏同样的认识，因为其所需经验尚未被认可。无疑，有些事情由母亲做更好，但随着孩子长大，最好由别人来做的事越来越多。这种观念如果能被普遍接受，那么母亲亲力亲为的烦恼会少很多，因为她们在很多事情上并不擅长。具备任何一种专业技能的女性，即便做了母亲，也应该能够继续发挥她的技能，这对其自身和社会都是有益的。在怀孕后期和哺乳期内她可能很难做到，但孩子九个月大后就不该再是母亲职业活动的不可克服的障碍了。当一个社会要求母亲为孩子做出不合理的牺牲时，除非这个母亲非常高尚，否则她也一定期望从孩子身上获得过度的补偿。传统上称作自我牺牲的母亲，绝大多数情况下对孩子都特别自私，因为为人父母固然重要却只是生活的一部分，若它成为生活的全部则人必有不满足，不满足的父母很可能在情感上变得贪婪。因此，母亲不应断绝自己所有的兴趣与追求，这对孩子和母亲自身的利益都很重要。如果她确有照顾孩子的志向，且有胜任教育孩子职责的广博知识，那她应该大展雄才，进入包括自己孩子在内的儿童组织专业从事教育。只要达到了国家规定的最低标准，怎样以及由谁来抚养孩子，当然是父母说了算，只是被指定者须有资格。但是，不能用成见来要求每个母亲都亲自去做有些母亲能做好的事。不少母亲面对孩子会不知所措、力不从心，那就不要犹豫，把孩子交给擅长此事、受过基本培训的女性照顾。女性并没有照顾孩子的天赋本能，对孩子的过度关心不过是占有欲的幌子。许多孩子在心理

上被母亲无知和过分敏感的管教伤害了。人们总是认为不能指望父亲给予孩子更多的爱，而孩子对父亲的爱与对母亲的爱并无二致。如果母亲的生活能摆脱不必要的奴役，如果孩子能从早期身心护理的科学知识中受益，将来的母子关系将越发近似于今天的父子关系。

---

[1]基恩·艾林（Jean Ayling）在《避免成为父母》（*The Retreat from Parenthood*）一书中，就这个问题如何影响了职业人群做了颇有见地和建设性的论述。

## 第十四章 工作

工作让人幸福，还是让人不幸福？这是个问题。的确，有很多工作非常烦人，而过量的工作又总是令人痛苦。不过我想，对于大多数人来说，只要工作不过量，哪怕再无聊也总比无所事事容易忍受。按照工作性质和工作者的能力不同，工作可以被区分为多种层级，从最简单的解闷，到最深切的快慰。大多数人必须要做的工作本身没什么意思，但即便如此，它也有很大益处。首先，用不着自己决定做什么就能占用掉一天里的大量时间。如果可以自作打算，大多数人都会茫然，不知有什么能让自己足够快乐的事值得做。无论决定做什么，都会觉得别的事可能更有意思，并因此为难。智慧地利用闲暇是文明的最高阶段，目前还没什么人能达到这个水平。更重要的是，选择本身就是一桩烦人事。除非主动性特别强，一般人最好还是听凭别人安排每时每刻该做什么，只要这安排不是太难接受。大多数富贵闲人脱离苦役后的相应烦恼难以言表。他们有时在非洲狩猎，有时去周游世界，但是获得的放松感还是有限，尤其当青春逝去。因此，聪明的富翁会像穷人一样勤奋工作，大多数有钱的女人也都“日理万机”地忙于琐事，而且她们自己确信那都是天大的事。

因此首先，也是最重要的，人为了避免无聊是愿意工作的，无趣的工作固然烦人，但比起终日无所事事的烦闷就不足挂齿了。与此有关的另一个好处是，工作把假期变得格外美妙。但凡工作还没有繁重

到耗尽了活力，一个有工作的人在业余时间肯定会比一个闲人更有兴致。

工作的第二个好处是，大部分有偿工作和一部分无偿工作创造了获得成功和实现抱负的机会。在多数工作中，衡量成功的指标是收入，只要资本主义社会存在，这种情况就不可避免。只有在最好的工作中这种指标才会失效。人们渴求更高的收入既是渴求成功，也是渴求高收入能够带来的非常舒适的生活。只要工作能建立声望，无论是名满天下还是小有名气，它再乏味我们也能忍受。目标的持续性是幸福的本质要素之一，大多数人主要通过工作来保证这一点。在这一点上，全职太太比男性或出去工作的女性要可怜得多。全职太太没有工资，没有办法改善自身状况，丈夫认为她料理家务理所应当（实际上他没觉得她干了什么），尊重她不是因为她料理家务而是因为别的优点。当然，那些能把居室和花园美化到令邻居嫉妒的富太太们不在此列，但这类人相对很少，况且大多数家务事能给人带来的满足与工作相比还是相去甚远。

消磨时间和为个人抱负提供一些有限的出路，这两点就足以让做着平淡工作的人总体上来讲比无所事事的人更快乐。但如果工作是有趣的，它带给人的满足就远不止消愁解闷了。我们可以将工作按有意思的程度排序。我将从简单有趣的开始，一直讲到那种值得一个伟人为之殚精竭虑的事业。

决定工作有趣的要素有两个：一、需要运用技能；二、具有建设性。

任何掌握了特殊技能的人都会乐此不疲地实践这种技能，直到它已不足为奇，或者自己已无提升余地。这种动机始于童年：一个会倒立的男孩总是不情愿正常地站着。很多工作带给人的乐趣就像那些需要技巧的游戏。律师和政客的工作一定以一种更有趣的形式蕴含了与

桥牌同样的乐趣。当然，这里不仅要运用技能，还要与精明的对手斗智。即便没有这种竞争性，单是征服一桩艰难之事就令人神往。能在飞机上表演特技的人感觉其乐无穷，所以甘冒生命之险。我猜想，尽管工作环境令人不适，但称职的外科医生还是会为自己手术的精准而自得。大量寻常卑微的工作也能提供同样的乐趣，只是程度稍逊而已。我甚至听说过享受自己工作的管道工，只是无缘结识。所有的技术工作都是有趣的，只要这技术是可变的，或能精益求精。如果没有了这些条件，当一个人的技能达到极致，乐趣也就戛然而止。超过了可能破纪录的年龄，一个三英里赛跑选手就不会再对这个运动有兴趣了。值得庆幸的是，在大量工作中，新情况需要新技能，至少从业者人到中年之前可以不断进步。还有些需要技能的工作，比如从政，似乎人到六七十岁时做得最好，因为这种工作最基本的需要是有洞察他人的丰富经验。因此，成功的政治家七十岁时比其他同龄人都更快乐。在这方面，只有大企业的领导者才能与之相比。

作为幸福源泉，最佳工作蕴含的另一种要素比运用技能更重要，那就是建设性。有些工作，当然不是很多，当它完成时会留下一些纪念碑式的东西。我们可以使用下述指标来区分建设性与破坏性。建设性表现为，事情的初始状态相对随意，结束状态则表现出目的性。破坏性则刚好相反：事情的初始状态表现出目的性，结束状态则表现为随意，也就是说，破坏者的倾向是制造一种不表现出目的性的状态。应用这个标准的最直接的典型实例是建筑物的建设与拆毁。建设会按照预先的计划实施，而在拆毁中，谁也不会认真决定被完全拆掉的建筑材料应该放在哪儿。当然，破坏有时是建设的第一步，在这种情况下，破坏是建设的一部分。但是人常常会做些没有任何建设目的的破坏活动。他们往往会自我欺骗，号称自己是破旧立新，要揭穿这种假象，只消问问他，接下来他要建设什么。谈到建设的主题，他会含糊其词且毫无兴致，而之前谈到破坏时他言语坚定而激情饱满。这种情形常见于一些革命党人、军国主义者和暴力分子。他们往往无知地为

仇恨所驱动，真正的目的就是毁掉自己仇恨的东西，并不太关心破坏之后的事情。不能否认的是，破坏与建设存在同样的乐趣。这是一种粗暴的乐趣，有时还很强烈，但它少有深层的慰藉，因为破坏的结果很少蕴含慰藉的成分。你要杀死你的敌人，他死了，你的使命也结束了，胜利的快感很快也就消失了。而建设性工作则不同，完成之后你还会乐意重新审视，而且，它永远没有臻于至善的彻底完成之时。最令人满足的目标是能够带领别人从一个胜利走向另一个胜利，永无止境，就此而言，幸福更多源自建设而不是破坏。或许更应该这样说，快乐源于建设的人比快乐来自破坏的人更快乐，因为一旦有了恨，你便无法体会他人从建设中获得快乐了。

与此同时，要治愈心中的恨，最好的办法莫过于去做一项重要的建设工作。

投身一项伟大的建设事业而能成功，由此获得的满足是生活为人提供的最大幸福，尽管遗憾的是只有卓越者才能得到这种高峰体验。成功完成一项重要工作而产生的幸福没人能够剥夺，除非事实证明工作本身有问题。这种满足有多重形式。通过灌溉设计让荒地开满玫瑰是一种实打实的建设。创建一个组织是一项极重要的工作，毕生致力于从混乱中创造秩序的极少数政治家做的就是这种工作，在这方面，列宁是我们这个时代的杰出代表。最典型的例子还有艺术家和科学家。莎士比亚谈到他的诗时说：“只要人在呼吸，眼睛在看，这些诗便一直存在。”这些想法无疑给了他安慰。他在十四行诗里写到，对朋友的思考让他与生活和解，但我不禁猜想，帮他达到这个目的的更可能是他写给朋友的十四行诗，而非朋友本身。大艺术家与大科学家做的工作本身就令人愉快，他们做这些工作时，获得了人们可贵的尊敬，这给了他们一种深层次的权力感，即控制人们的思想和情感的权力感。他们完全有理由有良好的自我感觉。人们会想，这样的幸运一定会让任何人都感觉幸福。然而情况并非如此。例如，米开朗琪罗是个

内心很不快乐的人，他自己说（我认为这不是真的）如果不是迫于为他的穷亲戚还债，他是不愿意进行艰苦的艺术创作的。伟大的艺术创作力量往往与不快乐的性格相关，虽然不是绝对的，如果艺术家没有从创作中获得快乐，他可能会因为那种强烈的不快乐而自杀。因此，即便是最伟大的工作我们也不能断言它能令人幸福，只能说它会令人少一点不幸。科学家的性格很少像艺术家那般不快乐，通常，伟大的科学家都是快乐的，而他们的快乐主要来自工作。

当代知识分子不快乐的原因之一是，他们之中的很多人，尤其是具有文学才华的那些人，找不到独立施展自己天分的机会，只能委身市侩的财富，被迫去制造他们自认为有害的废品。假如你去问英国或美国的新闻工作者，是否相信他为之工作的报纸所宣传的政策，我认为只有少数人相信，其他人都是迫于生计而将他们的才能售卖给了他们认为有害的目标。这种工作没有任何真正的快乐可言，而在随波逐流的过程中，人会变得玩世不恭，以致无法再从任何事中获得由衷的快乐。我不能指责选择了这种工作的那些人，因为不做就可能挨饿，不过我想，为自身的幸福考虑，但凡有可能从事一桩能满足人的建设性冲动的工作，就别选这种虽然报酬优厚，但自己认为根本不值得做的事。没有自尊，何谈幸福？以自己的工作为耻，又何谈自尊？

建设性工作带来的满足，看起来好像是少数人的特权，但这少数人的范围也可能相当广泛。在工作中能自己做主的人有这种感觉，工作有益且需要一定技能的人有这种感觉。培养令人满意的孩子是一桩不容易的建设性工作，能带来深层次的满足感。任何完成了这项工作的女性都会感到，正是因为她的劳动，这世界才拥有了舍此而不得的某种价值。

关于生活的整体观，人们的认识之间存在极大差别。有些人很自然地便将生活视为一个整体，而且认为幸福的基本要求正是能够带着



些许愉悦做到这一点。另一些人则将生活视为一连串没有关联的事件，既不确定，也不统一。我认为前者比后者更可能获得幸福，他们会逐步建设环境让自己得到满足和自尊，而后者却会被环境之手推来揉去，永远找不到栖息之地。人生的整体观是智慧与真正的道德的基础部分，也是教育应予倡导的部分。一以贯之的目标并非幸福生活的充分条件，却是它的必要条件。而一以贯之的目标主要包含在工作之中。

## 第十五章 闲情逸致

本章关注的不是那些人生赖以确立的主要兴趣，而是让人从全神贯注的紧张中放松下来，消磨闲暇的小情趣。普通人焦虑和关切的方面主要在于妻儿、工作、经济地位。哪怕他有婚外情，更让他关心的也不是恋情本身，而是他的家庭生活会受到怎样的影响。我这里谈的闲情逸致不包括与工作密切相关的那些。比如，一个科学家必须紧盯业内前沿研究，面对这些研究，他会感觉到与职业紧密相关的热切和活跃，但如果他所阅读的是与其专业领域完全无关的科学研究，那他的阅读态度也会完全不同，非专业，少批判，更超脱。尽管他也得用心领会，但这种阅读仍然是一种放松，因为他没有职责在这里面。如果这本书让他产生了兴趣，这便是一种闲情，它不能用在与工作相关的阅读上。我在本章要讨论的便是这种生活要务之外的兴致。

不能关注生活中的任何无用之事，这是痛苦、抑郁和神经紧张的根源之一。其结果是，意识被固着在少数事情上无力自拔，而它们每一件都包含焦虑与担忧的成分。除非进入睡眠，否则意识永不停息，不允许潜意识去慢慢酝酿智慧。结果是让人容易激动，缺乏理智，暴躁易怒，失去平衡。它源自疲劳又导致疲劳。过于疲劳时，人会缺乏外部兴趣，没有了兴趣便无法从其他活动中得到放松，人就会更加疲劳。这种恶性循环很容易导致崩溃。外部兴趣具备休息功能是因为它无须采取任何行动。决策与执行都是很有压力的，尤其是在没有潜意识的帮助又要仓促进行的时候。做重大决定之前觉得要先“睡一觉”的

人真是太明智了。但潜意识的心理过程并不是只能在睡眠中启动，它在人的意识用在别处时也可以发挥作用。下班时便放下工作，直到上班时再想起工作，这种人一定比下班后仍然操心工作的人做得更好。工作之外爱好丰富的人显然比别无它好的人更容易在该放下时就放下。还有一点基本要求，这些爱好不该再去消耗已被全天工作消耗殆尽的官能。它们应当是无须意志，无须立断，且不应像赌博一样涉及经济因素，不应过度兴奋以致情绪疲倦，使意识与潜意识同时不得安闲。

满足这些条件的娱乐有很多。看游戏，去剧院，打高尔夫球，都是无可訾议的。对于一个嗜书之人来说，阅读与其专业领域无关的书籍也是不错的选择。总之，不管你所担忧的事情有多重要，都不要让它占据你所有清醒的时间。

在这个问题上，男女差别很大。总体上讲，男人比女人更容易放下他们的工作。全职太太的情况很自然，因为她们的工作是在家里，所以没有机会像男人那样，下班之后离开办公室去换一种心情。但如果我没说错的话，外出工作的女人在这方面还是与男人不同，而更接近全职太太的情况。也就是说，她们很难关切无关利害的任何事。她们的思想与行动被目标控制，很少能为完全不相干的兴致所吸引。当然，我不否认存在例外，我只是在讲我以为的一般规律。比如在女子学院，如果没有男性在场，女老师们的晚间聊天还是不离本行，而男子学院则不会这样。这种表现也许说明女性比男性有更强的责任心，但我认为，长此以往，这并不能提升她们的工作质量。相反，这常常会造成视野狭隘和某种偏执。

除了重要的放松作用，所有的闲情逸致还有其他好处。首先，它能帮助一个人保持平衡感。我们太容易专注于自己的目标，我们的圈子，我们自己的工作，以致忘记了它们只是人类生活中多么渺小的一

部分，我们的所作所为对于整个世界微不足道。为什么我们需要记住这一点？答案有几方面。首先，我们最好了解真实的世界，让它与我们必须做的事情协调一致。我们每个人都不会在这世上活太久，需要去了解这个奇异的星球以及它在宇宙中的位置。无视求知的机会，恰如进了剧院却不听戏。人世间悲喜交加、光怪陆离，对此情此景无动于衷，是放弃了生活赋予每个人的特权。

其次，平衡是一种非常重要的价值，并且总能给人带来宽慰。对于我们所栖身的世界角落，我们生与死之间的一瞬，我们往往过于兴奋，过于紧张，过于在意。这种兴奋和对自我重要性的过分高估并不可取。是的，它会让我们工作得更努力，但却不会让我们工作得更有益。工作，重要的不是做了多少，而是干得好坏，尽管鼓吹紧张生活的人不这么认为。过分关注工作的人始终有陷入偏执的危险，基本表现为只关心一两件自己渴求的事而全不顾其他，认为全力以赴时即使其他方面偶有损失也不足为念。要避免这种偏执倾向，最好的预防莫过于对人的生活及其在宇宙中的位置有更宏大的认识。这样看来，平衡里的确包含着大道理，而除了这个特殊作用，它本身也有十分重要的价值。

当代高等教育的缺陷之一，是逐渐偏重对各种技能的培训，忽略了引导人们通过对世界的客观探察去开阔心胸。比如，你全心投入一场政治斗争，努力为本党争取胜利。这没什么问题。但是斗争过程中可能会出现这样一些时候，要取得胜利，你使用的手段可能会增加世间的仇恨、暴力和相互猜疑。比如，你发现取得胜利的最佳途径是去损害其他国家。如果你的眼光局限在当下，如果你信奉成王败寇，你就会使用这种可疑的手段。你可以借助它们实现眼前的目标，但长期的结果却可能是灾祸。相反，如果你的头脑里一直装着人类的历史，记得它从野蛮状态进化到现在是何其缓慢，它的全部存在与天文纪元相比是何等短暂——如果这种思想已经形塑了你的日常情感，你将领

悟到，你眼下参与的斗争并不具有那样的重要性，值得让人类冒险重返刚刚缓慢摆脱的黑暗。不仅如此，即便你在眼前的目标上失败了，这种短暂感也会支撑你不去选择卑劣的手段。你会在当下的行动之外另有一个目标，长远的，徐徐展开的，在这里，你不再是只身一人，而是带领人类走向文明的浩荡大军中的一员。当你拥有了这种视野，无论个人命运如何，一种深刻的幸福感都会永远伴随着你。生命将与各个时代的伟大壮丽相交融，个人生死也将被置之度外。

如果我有权力按照自己的想法来设计高等教育，我会设法废除传统的正统宗教——它们只适合少数年轻人，往往是那些最不理智、最不开明的——而代之以某些或许很难称作宗教的东西，因为它们只关注确定的事实。我将努力让学生清楚地了解过去，清楚地认识到人类极有可能拥有远比过去漫长的未来，深深意识到我们所居住的星球何其渺小，这个星球上的生命何其短暂。除强调个体生命微不足道的事实之外，我还要呈现另一组事实，意在令年轻人深刻感受生命可以何其伟大，而在深邃的宇宙之中我们尚未发现有其他价值可与之比肩。斯宾诺莎很早之前就阐述过人的限制与自由，他所采用的形式与语言恐怕让哲学系学生以外的一般人很难理解，但我想论述的要义基本与他一致。

无论多么短暂和浅要，一个人一旦领悟到是什么造就了灵魂的伟大，如果仍然自怨自艾、畏惧命运的安排，那么这个人便永远不可能幸福。灵魂伟大的人心胸开阔，任由宇宙之风自由激荡。他将极尽人类的可能看清自己、生活和世界，认识到人生的渺小短暂，他也将认识到人的头脑中集结着宇宙间已知的最可贵的东西。他将认识到，某种意义上，一个人能看到多大的世界，他的自我就有多大。摆脱了被环境奴役的恐惧，他将感受到深刻的幸福，无论生活如何沧桑变化，他在内心深处永远是一个幸福的人。

放下这些宽泛的讨论，回到当下关于闲情逸致的价值的主题，我们还可以从另一点来考虑它对幸福感的重要帮助。再幸运的人生也总有不如意的时分。除非单身，否则，没有丈夫从未跟妻子吵过架，没有父母从未为孩子生病发过愁，没有商人从未遇到过财务压力，没有职场人士从未经历过工作危机。在这些时候，能放下烦心事，有些闲情逸致，真是天大的福分。在这些时候，除了烦心无计可施，于是有人去下棋，有人读侦探故事，张三专注天文科普，李四去读巴比伦的考古挖掘资料。这些人都是明智的，相比而言，不明智的人则完全为烦心事困扰，无法分散注意力，真正需要行动的时候却力不从心。这种思考同样适用于诸如失去挚爱时无法弥补的悲伤。遇上这种事情，让自己一味沉浸于悲伤中是无益的。不可避免的悲伤是情理之中的，但应尽力去减少它。有些人所做的是要从不幸中萃取最后一滴悲哀，而这不过是一种多愁善感。我当然不否认有人会为悲伤心碎，但我认为每个人都应该尽力避免这样的结果，寻找消遣，哪怕细碎，只要不是有害或可耻的。我所说的有害或可耻的消遣包括诸如酗酒、吸毒之类，它们的目的是毁灭人的思想，至少在当时是这样。恰当的方法不是要毁灭人的思想，而是想着把它引入一条新的轨道，或多少远离当下不幸的轨道。如果一个人向来趣味狭隘，有限的兴致当前又遭打击，那他要做到这点就很难了。要想在不幸来临时能够承受，明智的做法是在快乐的时候培植出广泛的兴趣，在心中准备一块不受干扰的空间，唤起其他联系与情感，而不是只能忍受眼前的困苦。

生机勃勃、兴致盎然的人在每一次打击后都能产生新的生活兴趣，据此他可以战胜一切厄运，而世界也绝不至狭窄到经历一次打击便致命。一个人一而再再而三地被失败击倒，并不能证明他重感情因而值得仰慕，反倒是他的生机缺乏令人痛惜。我们的所有情爱都被死神捏在手里，它随时可以击倒我们所爱的人。所以，我们的生活不可范围狭窄，以至听凭偶然事件来决定它的全部意义和目的。

综上所述，明智地追求幸福的人，会在其赖以生存的核心兴趣之外培养一系列作为补充的闲情逸致。

## 第十六章 努力与放弃

中庸之道是一种乏味的教条，我还记得自己年轻时对它嗤之以鼻，那时我所欣赏的是英雄主义的偏激。然而，真理并不总是有趣的，有些事情被人相信只是因为它们很有趣，尽管没什么其他证据可以佐证。中庸之道是个反面典型：它是个乏味的道理，但在绝大多数事情上它是真理。

在努力与放弃之间寻求平衡便是贯彻中庸之道的一种体现。努力与放弃，两个极端都各有拥趸。圣徒与神秘主义者主张放弃，效率专家与强健的基督徒主张努力。两种对立的学说各有道理但都不全面。在本章，我试图找到其平衡点，我先从努力谈起。

除非特殊情况，幸福不会像成熟的果实，仅靠天时地利就能自动掉进你的嘴巴。因此我将本书称作《幸福之路》。这个世界充满着或能或不能避免的不幸，身体疾病与心理紊乱，斗争、贫穷与仇怨，要想幸福就得找到方法去应对诸多让人不幸福的因由。在少数特例中，幸福可以手到擒来。一个男人性格平和，继承了充裕的遗产，身体健康，嗜好简单，可以轻松舒适地度过一生，不识何为愁滋味；一个女人天生丽质、性情闲适，碰巧嫁给不劳她操心费力的富裕丈夫，如果她婚后不介意变胖，同样可以享受懒散舒适，只要儿女也能称心如愿。然而，这都是特例。大多数人并不富裕；许多人没有天生的好性情；还有人激情涌动，按部就班的平静生活对他们而言是无法忍受的



乏味；健康只是无从掌控的福分；婚姻并非永恒的幸福之源。凡此种种，说明在大多数人那里，幸福是争取来的，不是上帝的恩赐，在努力争取的过程中，向内与向外同样重要。向内的努力可能包括必要的放弃，因此，我们先来谈谈向外的努力。

任何人，无论男女，只要以工作谋生就须努力，这一点毋庸赘言。的确，印度托钵僧可以不用努力，只消举着碗接受信徒布施。但在西方国家，当局不赞同以这种方式取得收入。况且，比起温暖干燥的国家，这里的气候条件也不适宜：寒冬腊月，不会有人放弃在温暖的家中工作而偷懒去室外闲荡。因此，这样的简单放弃在西方并不是一条幸运之路。

对于西方国家的大多数男人来说，幸福不仅仅是简单地生活着，因为他们还想体会成功的感觉。有些职业，比如科学研究，即使收入不高也可以通过工作本身来获得成功感，但大多数职业中成功的衡量标准还是收入。“放弃”在这里便出现了，对大多数人而言放弃不失为一个重要取向，因为在一个竞争社会中，显赫的成功只属于少数人。

婚姻这件事是否需要努力因环境而异。当一个性别的人属于少数时，比如英国的男性或澳大利亚的女性，只要他们想结婚，通常不费吹灰之力。但是当一个性别的人属于多数时，情况就反过来了。研究一下女性杂志上的广告就能知道，在女性占多数的情形中，她们在这方面费了多少心思和努力。而当男性占多数的时候，他们往往采取更快捷的办法，比如用枪。这很自然，因为多数男人还站在文明的边界线上。如果有一场针对性的瘟疫使男性成为英国的多数人群，我不知道他们是否还能像从前一样对女性彬彬有礼。

成功养育孩子所需花费的努力有目共睹，不容否认。信奉放弃以及被错误地理解为拥有“形而上”的生活观的国家，都是婴儿死亡率居高不下的国家。没有对世俗的关注，就谈不到医疗、卫生、杀菌、合

理饮食这些事，它们需要应对物质环境的精力与智识。视物质为幻象的人，也会对污物作如是观，结果是他们的孩子很容易染病身亡。

通常说来，天性未泯的人都会将某种权力视为他合理合法的目标。他的主导激情决定了他所渴求的权力类别：有人想控制别人的行动，有人想控制别人的思想，还有人想控制别人的情感。有人想改变物质环境，有人则想获得博学带来的权力感。每一项公共性工作都包含某种权力欲，除非从事它只是为了腐败得利。面对人类苦难，为纯粹的利他主义而痛苦的人，如果他的痛苦是真实的，那他是渴望得到减轻人类不幸的权力。丝毫不关心权力的人，是丝毫不关心同类的人。因而，有些权力欲当属那些能够创造美好社会的人实现其目标的必要条件。只要不遭阻挠，每种权力欲都将带来一种相应的努力。在西方人的理解里，这或许不足为奇，但在西方国家，有不少人与所谓的“东方智慧”——东方人正在抛弃它——纠缠不清。他们或许认为我们刚才的表达值得质疑，如果是这样，这话题就值得聊聊了。

但是，放弃在追寻幸福中也有它自己的作用，其重要性不在努力之下。面对可以避免的不幸，明智的人当然不会坐以待毙，而面对不可避免的不幸，他也不会白白浪费时间与情感，甚至如果避免不幸所需的时间与劳动会干扰他追求更重要的目标，他也会认输。有些人会因为一点点小失误而暴躁不安，因此浪费了大量原本有更大用处的精力。即便是在追求真正重要的目标，也不宜将感情陷入太深，以致想到可能的失败就搅得自己心神不宁。基督教教导人服从上帝的意志，即便有些人不能接受这种措辞，他们在行动中也应该体现出类似的信念。在实际工作中，效率与我们的情感投入并不对等，实际上，情感有时是效率的障碍。正确的态度应该是尽人事，听天命。放弃可分两种，一种出自绝望，另一种出自不屈不挠的希望。第一种有害，第二种有益。有人因遭受重大挫折而放弃追求重要成就的希望，这或许就是绝望的放弃，果真如此的话，他会停止所有重要的行动。他会以宗

教经文或冥思才是人生的根本目的等说教来掩饰自己的绝望，但无论怎样掩藏自己内心的失败感，他都是个彻底颓废和不幸福的人。出自不屈不挠的希望而放弃的人走的则是一条完全不同的路。不可征服的希望一定是宏大的、非个人性质的。任何个人行动都可能被死亡或疾病打败，都可能被敌人战胜，都可能走在一条无法通往胜利的歧路。单纯的个人希望有无数种破灭的可能性，但如果个人目标成为人类大目标的一部分，个人的失败就不会是灭顶之灾。希望获得重大发现的科研人员或许不能如愿，或者因为受到重击而被迫停止工作，但如果他深切的愿望是科学进步，而非单纯的个人职业成就，他就不会像纯粹出于自我动机进行研究的人一样绝望。致力于某些紧迫改革的人可能会看到战争使他的所有努力付之东流，也可能无奈地认识到他为之奋斗的东西将不会在他有生之年得以实现。但他还是无须为此而彻底绝望，如果他关心的是人类的未来而不仅仅是个人的参与。

我们一直在讨论的是不容易做到的放弃，还有大量的放弃是容易做到的。有些情况下，受挫的是次要目标，而人生的主要目标仍然有实现的希望。比如，一个从事重要工作的男人为不幸福的婚姻所困扰，就说明他不能在该放弃时有所放弃。如果他的工作真的需要全神贯注，他就该将婚姻里这类小麻烦视作时有晴雨的寻常事，而不必傻到为之惊慌失措。

有些人甚至对生活中的细微小事都缺乏耐受力，如果听任自己这样，这些小麻烦就会变成生活的大部分。误了火车他们会暴跳如雷，晚餐难吃他们会大发脾气，烟囱漏烟他们会陷入绝望，如果洗衣店没有按时送回衣服他们就要发誓向整个工业体系宣战了。这些精力如果用在正道上，足以建立或颠覆一个帝国。聪明人不会注意到女仆没有掸去的灰尘，厨子没做好的土豆，该打扫而没打扫的油烟。我不是说他在时间允许的条件下也不去补救这些事，而是他处理这些事时不带情绪。担心、烦躁和暴怒实在无济于事。强烈感到这些情绪的人可能

会说他们无法控制自己，我不确定，除了借助我们前面提到的根本性放弃，还有什么别的办法能对之加以控制。专注于宏大的、非个人的希望能让一个男人承受个人的挫败或婚姻的不幸，同样也能让他在误了火车或雨伞掉进泥水时不失耐心。而如果他生性暴躁，我不知除此之外还有什么办法能改变他。

从持续的担忧中解放出来的人，会感觉到生活轻松愉快多了。以前让他忍无可忍的熟人的小脾气现在只会令他觉得好笑。当张三第三百四十七次讲起火地岛（Tierra del Fuego）主教的轶事，他仅以计次为乐，不再试图用自己的故事去无聊地打岔了。大清早赶火车鞋带忽然断了时，他情不自禁地抱怨了几句之后又想，这在宇宙长河中实在算不上什么大事。正准备求婚时，一个讨厌的邻居横插一杠，他想，所有人都会遇到不称心，除了亚当，但亚当也有自己的不如意。面对小小不如意时，选择用哪种稀奇的比较、古怪的类推来自我解嘲，并无定法。我猜想，每个文明男女都有关于自我的一幅画像，有任何事破坏了这幅画像他们就会很恼火。最好的办法是不要只有一幅，而是要有一个画廊，这样就可以在需要时挑选出合适的那一幅。如果其中有些画像是有点儿可笑的，那就太好了，整天把自己当作大悲剧中的英雄是一桩很不理智的事。我不是说人应该一直扮演喜剧中的小丑，这样做的人更令人生厌，我想说的是在选择角色时须有一些随机应变的灵活性。当然，如果你已经达到忘我的境地而无须扮演任何角色，那最好不过。但如果角色扮演已成为你的第二天性，那么要记得，你是在演不同的剧目，所以要避免角色的单调。

许多积极分子主张，哪怕最细微的放弃，最轻微的放松，都会破坏他们工作的精神、动摇他们必胜的信念。我认为这是误解。值得做的工作自然有人来做，他们既不会用工作重要也不会用工作轻巧来欺骗自己。那些只有靠自我欺骗才能工作的人，最好在职业生涯开始之前先认清事实，因为用虚妄来支撑自己这种需求迟早会让他们的工作

有害无益。而有害之事不如不做。世上有益的工作，一半是在对抗有害的工作。把些许时间花在甄别事实上并不是浪费时间，因为当一个人这样做之后，比起那些要靠不断的自我膨胀来激发力量的人，他的工作可能产生的危害会小得多。做出某些放弃说明我们愿意面对真实的自我，它在最初可能是痛苦的，但在最后会是一种保护——实际上是唯一可能的保护——以对抗自我欺骗带来的失望和幻灭。长期来看，最令人疲倦和愤怒的莫过于每天都要努力去相信越来越不可信的东西。结束这种努力是获得牢固而持久的幸福的必要条件。

## 第十七章 幸福的人

幸福，必然是部分取决于环境，部分取决于自身。本书关注的是自身部分，讨论至此，我们发现就自身因素而言，幸福是一件简单的事。许多人，包括我们前文提到的克鲁奇先生都认为，离开多多少少的宗教信念，幸福感是无法产生的。许多自身不幸福的人认为，他们的忧郁有着复杂而高级的智慧缘由。我不认为这些事是幸福或不幸福的真正缘由，它们都只是现象。一般的情况是，相信幸福的人是幸福的，相信不幸的人是不幸的，他们都会将自己的感受归因于自己的信仰，但真实的原因却并非如此。对于大多数人的幸福而言，有些条件不可或缺，但都是些很普通的事：食物与住所、健康、情爱、工作成就和同伴的尊重，对有些人来说生育繁衍也是必需的。离开这些东西，人很难感到幸福，但如果具备了这些条件，或通过正确努力能够创造这些条件时还是感觉不到幸福，这个人就是心理失调了，情况严重的话需要去看精神科医生，而一般情况下，他应该可以自愈，方法就是正确对待这些事。只要外部环境不是极端糟糕，只要一个人的激情和兴趣是向外而不是向内的，他就有可能获得幸福感。因此，在接受教育和适应世界的过程中，我们应该努力避免沉溺自我的激情，而应获得那些能使我们免于自我沉溺的热情与兴趣。大多数人的天性都不会以被囚禁为乐，而将自我封闭在一己之内的激情确是一所最可怕的监狱。这些激情中常见的包括恐惧、嫉妒、罪恶感、自怜和自恋。所有这些情感的指向都是以自我为中心：对外部世界没有真正的兴趣，只关心它会不会伤害自己、能不能满足自我。人们如此不情愿面

对现实，如此焦虑地用谎言编织的外套包裹自己，主要是出于恐惧。但是荆棘会刺破温暖的外套，寒冷会从裂缝中袭来，习惯了温暖的人，会比从一开始就磨炼自己的人受到更严酷的打击。何况，自我欺骗的人实际上知道自己在做什么，因而活在恐惧之中，生怕会有什么意外迫使他们承认这点。

专注自我的最大害处是把生活变得狭窄单调。是的，一个只爱自己的人不会因为情感生活混乱被指责，但最后却会为挚爱的对象一成不变而乏味到难以忍受。被罪恶感折磨的人其实是被一种特殊的自我爱恋折磨，他以为这个无垠宇宙中最重要的事情是他的美德。传统宗教的最大错误之一就是鼓励了这种特殊形式的自我沉溺。

幸福的人是真实地生活着的，他们有着自由的情爱和广泛的兴趣，他们通过这些情感和兴趣把握住了自己的幸福，而这又让他们自身成为其他很多人的兴趣和情爱目标。幸福的重要源泉是得到爱，但是索要爱的人是得不到爱的。泛泛而论，得到爱的人正是付出爱的人。不过，像为赚取利息而放贷那样计算着付出爱是没有用的，算计的爱不是真爱，得到它的人也不会觉得这是真爱。

那么，一个被自我囚禁而不幸福的人该怎么做？如果他还是惦记着自己不幸福的原因，还是以自我为中心，就走不出恶性循环的圈子，想跳出这个圈子，就必须有真正的兴趣，而不是只把兴趣当作治病的权宜之计。虽然确实不容易，但如果能正确分析自己的问题，还是有许多可行之计。比如，如果他的问题源于有意识或无意识的罪恶感，那么他首先可以说服自己意识到自己的罪恶感是非理性的，然后借助我们之前谈到的特定技巧把合理的信念植入自己的无意识，同时做一些多多少少无分善恶的事情。如果他成功地消除了罪恶感，也许真正客观的兴趣就能够自然地出现。如果他的问题是自怜，他可以先让自己相信他的生活并没有比别人更为不幸，然后再用同样的方式处

理。如果他的问题是恐惧，那就进行增加勇气的锻炼。不知从何时起，战争中的勇气就已被视为一种重要美德，针对男孩子和年轻男性的大量训练旨在培养战斗中的无畏品格。但对道德勇气和智识勇气的关注却少得多，而它们同样有其培养技法。让自己每天至少认清一个痛苦的真相，你会发现这与童子军的日课一样有用。让自己试着去感觉，即便你在道德与智识上都远不及你所有的朋友，当然实际上不是这样，生活也还是值得继续的。这样的练习持续几年，最终你一定能毫不退缩地面对现实，在更大的领域里得到免于恐惧的自由。

克服了自我沉溺之后会出现什么客观兴趣，这要由你的天性和外部环境自发作用来决定。不要给自己建议“如果我集邮，我一定会很快乐”，然后就开始集邮，因为你可能会发现它一点都没意思。只有你真正感兴趣的东西才会对你有用，但你要相信，一旦停止了自我沉溺，你真正的兴趣就会出现。

很大程度上，幸福的生活就是善的生活。职业道德家们过于强调自我克制，这是搞错了重点。有意识的自我克制导致自我沉溺，敏感于自己做出的牺牲，因而往往不能实现眼前的目标，通常也不能实现最终的目标。我们需要的不是自我克制，而是对外界的某种兴趣，它能让人率性而为做出某种行动，而专注于追求自己美德的人却只能在有意识地自我克制时才能做出同样的行动。我是作为一个快乐主义者来写作本书的，也就是说，我认为幸福就是善，然而，就所倡导的行为而言，总体上看，快乐主义者与理智的道德家并无二致。只不过，当然也不是绝对的，道德家太强调行为而忽视心理状态。根据当事人不同的心理状态，一个行为的效果可以有很大不同。看到孩子落水，你凭直接的本能冲动救了他，这没什么道德问题。但另一种情况是，你跟自己说，“施以援手是一种美德，我要做一个有美德的人，所以我必须救这个孩子”，那你做了还不如不做。这个例子很极端，但很多平常事里都有这个道理。



传统的道德家所提倡的生活态度与我所提倡的还有一点更微妙的区别。比如，传统的道德家会说爱应该是无私的。这在一定意义上没错，就是说，爱的自利性必须保持在一定限度内，但它无疑还是具有自利这样一种性质，一个人因此才会为爱情的成功而幸福。如果一个男人向一个女人求婚是衷心为了她的幸福，同时，认为这是她给了自己一个自我牺牲的最好机会，那我很怀疑这女人会不会感到满意。我们当然衷心希望所爱的人幸福，但是不能用别人的幸福代替我们自身的幸福。实际上，一旦我们对自我之外的人和事产生了真实的兴趣，隐藏在自我克制信条里的自我与世界的对立就消失了。这种兴趣让人感觉自己是生命之流的一部分，而不只是一个坚硬、单独的个体，像一个台球，除了碰撞，和其他实体没有任何关系。所有的不幸福都是由分裂或缺乏整合导致的，心理意识和无意识之间缺乏协调造成了自我的分裂，客观兴趣与情爱不能提供联结的力量，自我与社会就失去了整合。幸福的人不必承受这些整合失败的痛苦，他们既不必为对抗自己而分裂，也不必为对抗世界而斗争。这样的人会感觉自己是宇宙的公民，自由地享受着它创造的景象，它提供的快乐，不为死亡而困惑，因为他感到自己并没有与后来者真正分离。在与生命之流自然而深刻的结合中，他找到了最大的快乐。

## 译名对照表

Abraham 亚伯拉罕

Alexander the Great 亚历山大大帝

Alfarabius 阿尔法拉比乌斯

Aristotle 亚里士多德

Arnold Bennett 阿诺德·贝内特

Augustan 奥古斯都

Aurora Leigh 奥罗拉·利

Avicenna 阿维森纳

Blake 布莱克

Borrow 博罗

Brutus 布鲁图斯

Byron 拜伦

Caesar 恺撒

Cassius 卡西乌斯

Charlotte 夏洛蒂

Cinna 辛纳

Clayhanger 克莱恩格

Conrad 康拉德

Coulton 库尔顿

Darwin 达尔文

Dante 但丁

Dean Swift 迪恩·斯威夫特

Duke of Devonshire 德文郡公爵  
Einstein 爱因斯坦  
Emily 艾米丽  
Empress Josephine 约瑟芬皇后  
Ephraim 以法莲  
Ernst Toller 恩斯特·托勒尔  
Falk 福尔克  
Fitzgerald 菲茨杰拉德  
Francis 弗兰西斯  
Freud 弗洛伊德  
Fuseli 富塞利  
Galileo 伽利略  
Hardy 哈代  
Hecuba 赫卡柏  
Hobbes 霍布斯  
Huxley 赫胥黎  
Huyghens 惠更斯  
Ibsen 易卜生  
Jane Austen 简·奥斯汀  
Jean Ayling 基恩·艾林  
Jonathan Swift 乔纳森·斯威夫特  
Joseph Wood Krutch 约瑟夫·伍德·克鲁奇  
Judge Lindsey 林赛法官  
Julius II 尤里乌斯二世  
Kant 康德  
Kepler 开普勒  
Leibniz 莱布尼茨  
Lenin 列宁  
MacDuff 麦克多夫

Madame Roland 罗兰夫人  
Manasseh 玛拿西  
Marx 马克思  
Michael Angelo 米开朗琪罗  
Napoleon 拿破仑  
Newton 牛顿  
Plato 柏拉图  
Priam 普利阿摩斯  
Queen of Sheba 希巴女王  
Robert Browning 罗伯特·勃朗宁  
Roger Bacon 罗杰·培根  
Romany Rye 罗曼·罗依  
Seneca 塞内加  
Shakespeare 莎士比亚  
Shelley 雪莱  
Sherlock Holmes 夏洛克·福尔摩斯  
Socrates 苏格拉底  
Solomon 所罗门  
Spinoza 斯宾诺莎  
St. Simeon Stylites 圣西蒙（高柱修士）  
Tolstoy 托尔斯泰  
Tully 图里  
Vera Meynell 薇拉·梅内尔  
Walt Whitman 沃尔特·惠特曼  
Wordsworth 华兹华斯  
Xanthippe 珊西比

## 幸福之路

---

产品经理 | 刘洪胜      装帧设计 | 林林

产品监制 | 黄圆苑      技术编辑 | 陈杰

Kindle电子书制作 | 李元沛

出品人 | 于桐

# 目录 Contents

[扉页](#)

[译者序](#)

[前言](#)

[第一部分 不幸福的原因](#)

[第一章 什么使人不幸福？](#)

[第二章 拜伦式的不幸福](#)

[第三章 竞争](#)

[第四章 无聊与兴奋](#)

[第五章 疲劳](#)

[第六章 嫉妒](#)

[第七章 罪恶感](#)

[第八章 受害妄想](#)

[第九章 舆论恐惧](#)

[第二部分 幸福的原因](#)

[第十章 还能有幸福感吗？](#)

[第十一章 兴致](#)

[第十二章 情爱](#)

[第十三章 家庭](#)

[第十四章 工作](#)

[第十五章 闲情逸致](#)

[第十六章 努力与放弃](#)

[第十七章 幸福的人](#)

[译名对照表](#)