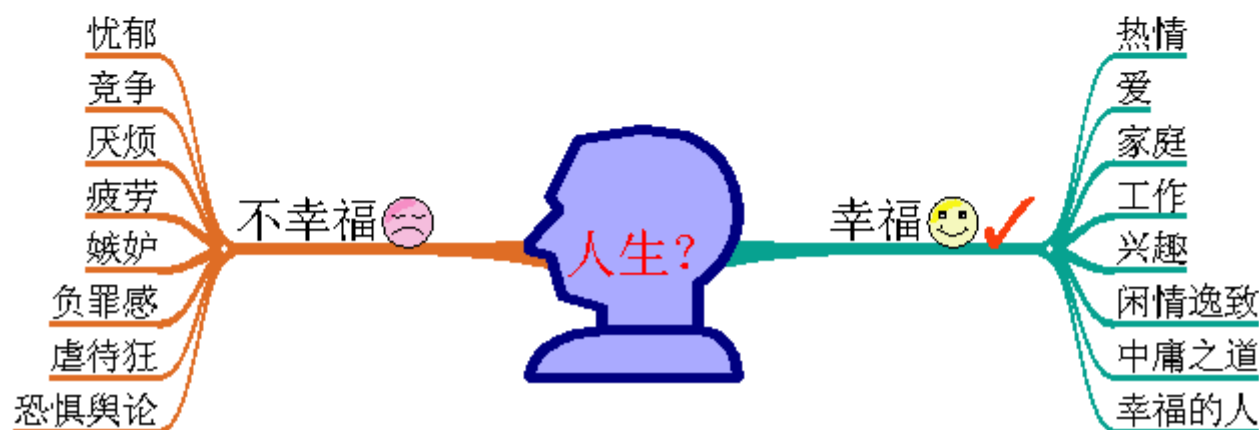


幸福之路

伯兰特 罗素

我们可能永远也搞不清人生是什么，但这不妨碍我们去追求幸福

——制作者



建议：阅读时请使用书签。

上篇 不幸福的缘由

第一章 什么使人不幸

动物只要不患疾病，食物充足，就会快乐满足。人也应该如此；然而现实并非这样，至少在大多数情况下并非这样。假如你是不幸的，你或许就会承认，自己在这方面并不是个例外。假如你是幸福的，请自问一下，你的朋友中有几个是幸福的。当你对自己的朋友作了一番评论之后，你就应该学会察言观色之术，使自己更善于感受日常生活中所遇到的人们的各种情绪。布莱克说：

我见过的一张张脸孔，斑斑懦弱，点点愁怨。

虽然不幸的形式多种多样，但你却不难发现，它无处不在。上班时间广立繁忙街头，周末闲暇盘桓通行大道，或者良宵时光留连于歌堂舞厅，这时，请把自我从灵魂处放空，让周围的陌生人的性情一一占据你的视野。你将会发现，这些不同的群体都有着各自的烦恼。在赶着上班的人流里，你会看到焦躁不安。过度紧张、消化不良，那种除了生存斗争以外对一切缺乏兴趣的态度，对游戏娱乐兴味索然，以及对人类同伴的冷漠无情。在周末的通行大道上，你会看到男男女女，轻松悠闲；那些很有钱的人，则致力于追逐快活享乐。这种追逐完全以同样的速度开始，像长长的车队缓缓爬行。从车里根本看不见道路或是周围的景象，因为稍一旁视便会引发交通事故。所有坐在车里的人时刻都在设法超越前面的车辆，但是道路如此拥挤，以致他们徒自白费心力。如果他们的心绪由此游离开去，就像那些未握驾驶盘的人那样，一种难以名状的厌烦就会攫住他们，使他们的表情打上微微不满的印记。有时一辆满载黑人的车上会爆发出真诚的快活来，但是他们的乖戾行为又引起不满，到最后由于交通事故而落入警察手中：假日里的快乐是非法的。

让我们再来看看那些欢度夜晚的人们。人人都想来此逍遥一番，这种决心之坚定，就像某人去看牙医时确保轻松镇定一样不可动摇。人们一致认为饮酒和吻抱是通向欢乐之路，于是他们开怀畅饮，根本不在乎同伴如何讨厌自己。一阵狂欢滥饮之后，他们开始泪流滂沱，埋怨自己太对不起母亲的养育之恩。酗酒给他们带来的不过是犯罪冲动的宣泄，而这在人清醒的时候，往往被理智所压抑。

这种不幸的根源，一部分在于社会制度，一部分在于个人的心理素质——当然，后者本身在很大程度上就是前者的产物。我以前曾有著述，讨论如何为促进人的幸福而对社会制度进行改造，因而在本书中我不准备讨论战争、经济剥削、恐吓教育的废除等问题。

我们文明时代的非常重要的任务之一，就是寻求一种没有战争的社会制度；然而人类如此不幸，以至于相互杀戮比持久地享受生活的阳光显得更为诱人。在这种情况下，再美好的制度也是难以实现的。假如机器化大生产是为了增进那些有最大需要的人们的利益的，那么防止永久的贫困就是必要的；但是如

果连富人们都是不幸的，使所有的人变富又有什么意义呢？诉诸棍棒的恐吓教育是不好的，但是如果施教者自己本就是这种热情的奴隶，他们就不可能施予其它形式的教育。然而，在此时此地，在我们这个普遍怀旧的社会里，一个人如何去获得自身的幸福？在讨论这个问题时，我得把自己的注意力集中到这一类人身上，他们没有遭受过外来的任何巨大的痛苦。我假定他们有足够的收入，解决了温饱和起居问题；他们足够健康，有可能从事日常的各种活动。我不考虑那些巨大的灾变，如儿女尽亡、当众受辱等。这类事情确实值得讨论，而且确实重要；但它们属于与我想说的是不同的另一类事情。我的目的在于、为现代文明国家里大多数人遭受的日常不幸提供医治的处方。这类不幸使人不堪忍受，因为它没有任何明显的外在原因，它一旦到来，任何人都无法逃避。我相信，这种不幸在很大程度上是由于对世界的错误看法、错误的伦理观、错误的生活习惯所引起的。其结果导致了对那些可能获得的事物的天然热情 and 追求欲望的丧失，而这些事物，乃是所有幸福——不管是人类的还是动物的——所最终依赖的东西。这些事物的获得是在个人的能力范围之内的，我因而提出这样一些转变方法，只要我们有一般的好运气，便能通过这些转变获得幸福。

也许对我所要提倡的哲学的介绍，最好的方式便是从我的简要自传开始。我生来并不幸福。那时候，我最喜欢听的圣歌是：“厌倦尘世，我肩头重负罪孽。”五岁时，我曾想到，如果我能活到70岁，那我到现在才捱过我全部生命的十四分之一。我觉得面前漫长的无聊生涯简直难以忍受。青春时代，我厌恶生活，一度徘徊于自杀的边缘；而我之所以终于抑制了自尽的念头，只是因为想多学些数学。现在，相反地，我热爱生活；几乎可以这么说，随着岁月的流逝，我对生活更加热爱了。这一方面是由于我已经发现了我最想得到的东西，而且慢慢地得到了其中的一大部分。另一方面，则是由于成功地放弃了某些向往的目标——例如关于事物的不容置疑的知识的获得——因为实际上不可能得到它们。但是，幸福的获得，在极大的程度上却是由于消除了对自我的过分关注。像别的受过清教徒教育的人一样，我曾有反省自己的罪过、愚行和缺点的习惯。我常将自己看作——无疑还自以为公正——一个可怜的怪人。渐渐地，我学会了对我自身缺点的漠不关心；懂得了将我的注意力日益集中到外部事物上：世界的状态，知识的各个分支，我所喜爱的个人等等。的确，对外界事物的关心也有可能带来各自的痛苦：这世界可能会陷入战争，某些方面的知识有可能很难获得，朋友们可能会离我而去。然而这种痛苦不会摧毁生活的本质因素。而那些由于对自我的厌恶产生的痛苦，则往往会给生活的本质方面以灭顶之灾。每一种外在的兴趣都会激起某种活动，只要这种兴趣仍旧存在，这种活动便能完全防止人的厌倦及无聊意识的产生。相反地，对自我的兴趣，不可能导致进取性的活动。这反倒有可能促使一个人去记日记，从事心理分析，或者成为一个僧侣。然而，只有在修道院的生活常规使得僧侣忘却了自己的灵魂之后，他才会变得幸福。他由宗教获致的幸福，本来哪怕是一个清道夫也可以得到，只要他坚守岗位，一如既往。对于那些自我专注过于严重，用其它的治疗方法均无效果的不幸的人来说，通向幸福的唯一的道路就是外在修养。

自我专注有多种形式。在我们看来，有三种最普通的类型：罪人、自恋者和夸大狂。

我说“罪人”时，并不是指犯了罪过的人。我指的是那种精神专注于犯罪意识的人。这种人不停地责难自己；如果他是一个教徒的话，就把这种有罪意识解释成上帝的责难。他按照他自以为应该的那样的去想像自我，而这与他所了解的实际的自我总处在一种持续的矛盾中。如果在有意识的思维中，他老早就抛弃了他在母亲膝下时学得的那些道德信念，那么他的负罪感就应该已被埋藏于无意识深处，只在酒醉或睡眠时才浮现出来。但是这已足够使一切事物失去诱惑力了。在灵魂深处，他仍然接受了儿时所得的所有禁律。骂人是邪恶的；而首要的是，性是邪恶的。当然，他并没有禁止自己去享受所有这些快乐，但这一切在他的思想中都受到了毒化，他感到自己被这些东西拉下了堕落的深渊。他全部身心追求的一种快乐就是受到母亲的抚爱，此时所经历的快乐至今记忆犹新。然而这种快乐之门不再向他开放，

他因此感到一切都无所谓了：既然总要犯罪，就干脆深陷到罪恶之中去吧。恋爱时，他仍在寻求着母性的温柔，但又不能接受这种温柔；因为母亲的形象犹在，使他对任何与自己有性关系的女人都不能产生尊重之情。于是他失望并开始变得冷酷；而当地为自己的冷酷开始后悔时，便又开始了一轮想像中的犯罪和真诚的悔恨交替变换的过程。这就是许多表面上强硬的放荡者的心理。使他们误入歧途的，是对不可及的目标（母亲或母亲的替代者）的追求以及童年时代受到的荒谬的伦理准则的灌输和教诲。对这些母性“贞洁”的牺牲者来说，走向幸福的第一步就是，从早年信仰和情感之中解脱出来。

自恋，在某神意义上，是习惯化了的负罪感的对立物。它包括对自我的爱慕和希望得到别人的爱慕的习惯。当然，某种程度的自恋是正常的，人们也不必为之哀叹；然而一旦这种自恋发展过头了，它就会变成一种恶习。在许多妇女、特别是富裕阶层的妇女身上，那种感受爱的能力早已干涸并被一种希望所有的男人都爱她的强烈愿望所代替。当这种女人确信某个男子爱上她时，她便觉得他对自己不再有用。同样的现象也会发生在男人身上，虽然比较少见。典型的一个例子便是小说《危险的私通》中的主角（该书描写了大革命之前的法国几位贵族的爱情故事）当虚荣达到这种程度时，对任何他人都不再有真正的兴趣，因而从爱情中也不可能获得丝毫满足。其它的兴趣关落得更加迅速。例如，一个自恋者被人们对大画家的崇敬所激励，他也会变成一位美术专业学生；然而，由于绘画风不过是他为达到一种目的的手段而已，因而绘画技法从来没有变成他的真正的兴趣；除了与己有关的以外，他看不到任何别的主题。结果自然是失败和失望，没有预期中的奉承，却只有一连串的奚落。同样的情况也常常发生在小说家身上，如果这位小说家总是把自己当作理想的英雄。无论何种劳动，它的真正的成功有赖于对这一劳动的对象真正兴趣。一位接一位成功的政治家们，其最终的悲剧就在于，他们原先对社区活动以及施政方针的兴趣，逐渐为自恋情绪所取代。一个只对自己感兴趣的人是不值得称道的，人们不会如他所自认为的那样去看待他。因此，如果一个人对这世界唯一所关心的只是这个世界应该对他表示崇敬，那么他往往不大可能达到这个目标。就算他达到了这个目标，他仍然不能获得完全的幸福，因为人类的本能永远不会完全地以自我为中心，自恋者只不过是给自己加以人为的限制，正如一个为负罪感所压抑的人一样。原始人可能会为自己是个优秀猎手而自豪，但是他也喜欢狩猎活动本身虚荣心，一旦超过一定的极点，便会由于自身的原因扼杀任何活动所带来的乐趣，并且不可避免地导致倦怠和厌烦。一般情况下，虚荣心的根源就在于自信心的缺乏，疗法则在于培养自尊。但是这只有通过对外观事物的兴趣，激发起一连串的成功行动才能达到。

夸大狂与自恋者的区别在于，他希望自己声威显赫而不是可爱迷人，希望自己被人畏惧而不是被人迷恋。属于这一类型的有疯子和多数历史上的伟人。对权力的爱，就像虚荣心一样，是正常人性的一个强有力的因素，因此是可以接受的；只是在它过度膨胀或是与不充分的现实感相联系时，它才变得令人惋惜。这时，它就会使人不幸、令人愚蠢，甚至两者兼而有之。自以为头戴皇冠的疯子，在某种意义上也许是幸福的，但他的幸福不是那种任何清醒的人都会羡慕的幸福。亚历山大大帝与疯子在心理上同属一类人，哪怕他拥有实现疯狂梦想的才能，也是如此。然而，他并未能最终实现自己的梦想，因为随着他的战绩的扩大，他的梦想也不断膨胀，当他知道自己成了历史上最伟大的征服者时，便自封为大帝。他真的幸福么？他的嗜酒如命，他的狂躁脾气，他对女人的冷酷无情，他的自命上帝，这一切的一切，都表明他并不幸福。为了开发人性中的某一部分而以牺牲所有其它部分为代价，或者把整个世界看作是为了个人自我的伟大高贵而创造出来的，这是不可能得到最终的满足的。夸大狂，一般来说，不管是精神错乱的还是精神健全的，往往是由过份羞辱受屈所致。拿破仑在求学时期曾为自卑感所折磨，因为他的同学大都是富有的贵族子弟，而他家境贫寒，靠奖学金才得以维持学业。在他后来允许那些流亡者归来时，面对昔日同学的卑颜屈膝，他才获得了满足。这真可谓至福！这种满足感进一步导致他去征服沙皇以便得到同样的满足，而这满足却把他送上了圣赫勒拿岛。由于没有人是全能的，一个被权力欲所彻

底攫住的人，迟早总会碰到那些无法逾越的障碍。只有某种形式的疯狂才会阻止这种认识深入人的头脑，就像一个人权力足够大时，他可以把向他指出这一点的人监禁起来或者处以极刑。政治意识的压抑和心理分析意识中的压抑是密切相关的。不管以何种明显的方式，也不管在什么地方，只要出现了心理分析上的压抑，就不可能再有真正的幸福可言。权力，当它被保持在适当的限度以内时，也许会极大地增进幸福；然而，如果把它当作生活的唯一目的，它就会给人的外部世界或者内心世界带来巨大的灾难。

很显然，不幸的心理上的原因是多种多样的。但是它们都有某些共同点。典型的不幸福的人是那样一些人，他们在青年时期被剥夺了一些正常的满足，于是便把这种满足看得比任何一种其他方面的满足更为重要，一生只朝着这一方面苦心寻求；他仅仅对成功、而不是对那些与此相关的活动本身，给予足够多的、不恰当的重视。然而，在今天，另外一种现象发展得极为普遍。一个人也许感到自己彻底失败了，以至于不再寻求任何形式的满足，只求消遣放松、陶然忘情。他因而成了“快乐”的爱好者。也就是说，他减少自己的活力以便使生活变得更易忍受。例如，酗酒就是一种暂时的自杀；它带来的幸福仅仅是一种消极的、暂时的忘却不幸的幸福。自恋者和夸大狂相信幸福是可能的，虽然他们为了得到它采取了错误的方式；但是寻求精神麻醉的人，无论采取哪种方式，他都已失去了希望，只求默默无闻。在这种情况下，要说服他的首要之点就是告诉他：幸福是值得争取的。不幸的人，同失眠的人一样，总是对此表示自豪。也许他们的这种自豪与狐狸丢了尾巴时的感触是一样的。如果真是这样，医治的疗法便是向他们指出，怎样才能长出一条新的尾巴来。我相信，如果人们看到了通向幸福的道路，就很少会有人再去存心选择不幸之路。我当然并不否认这种人的存在，但这类人肯定为数不多，难成气候。因此我假定读者诸君都宁愿幸福而不是愿望不幸。能否帮助他认识到这种愿望，我不敢肯定；但是无论如何，这种尝试总是不会有害处的。

第二章 拜伦式的不幸

正像人类历史的许多时期一样，今天，在我们中间有许多聪明的人总以为自己已经把所有早年的热情看透，从而确信再没有什么值得为之生活下去了。持这种观点的人正在变得极为普遍。他们虽然并未得到真正的幸福，却为这不幸感到庆幸；他们将这归之于宇宙的本质，认为这是开明人士应持的唯一可取的理性态度。他们对自己的不幸的夸耀，使那些较少世故的人对其真诚表示怀疑，认为对痛苦表示欣赏的人实际上并不痛苦。这种看法过于简单。这些受难者无疑在他们的优越感和洞察力方面得到了一定的补偿，但这不足以弥补纯朴快乐的丧失。我个人从不认为，不快乐还有理性、优越可言。聪明的人只要情势许可，是会感到快乐的，如果他发现对宇宙的思考一旦超过了某一极点就会使人痛苦，那么，他就会转而考虑别的问题。这就是我在本章所要说明的观点。我想奉劝读者诸君，无论出于何种理由，理性都不会将禁令加诸幸福；不仅如此，我还坚信，那些真心诚意地把自己的哀怨归之于自己对宇宙的看法的人，是本末倒置了。事实是，他们之所以不幸，是出于一些他们并不了解的原因，而这种不幸便使得他们去思索自己生活于其中的世界里那些惹人不开的方面。

对当代美国人来说，我准备讨论的观点早已由约瑟夫·伍德·克鲁奇先生在他写的《现代性情》一书中表述过了。对我们的祖辈来说，则是拜伦的观点；对于所有时代来说，则是《布道书》一书作者的观点。克鲁奇先生说：“我们的事业是一种失败了的事业，在大自然的世界中，我们找不到自己的位置；然而我们并不因此而对成为人类感到遗憾。我们宁愿作为人死去，也不愿像动物一样地活着。”拜伦说：

这世界给予的乐趣没有一个像它带走的一般快活，当早年思绪的光芒在情感的隐隐褪色中渐渐淹没。

《布道书》的作者说：

我羡慕那些已死的人，他们比活着的人幸福多了。但是，那尚未出生，尚未看见过世上所发生的不公正的一切的，比上述两种人都幸运。

这三位悲观主义者在回顾了生活的乐趣之后都得出了忧伤抑郁的结论。克鲁奇先生生活于纽约最高层的知识分子圈里；拜伦畅游过赫勒斯滂，且有许许多多的风流韵事。《布道书》一书的作者追逐过的快乐更是多种多样，他饮酒作乐，欣赏音乐，“凡此种种”，他建造水池，他拥有男仆女佣，甚至仆人也在他家里传宗接代。即使在这种种情况下，他的智慧也并没有离他而去。然而他将这一切，甚至他的智慧都看成一团虚化而变化，但是它不会随着争辩而有所改变。我自己也曾有过这种情绪，似乎一切都是空虚；我摆脱这种情绪，不是通过任何哲学手段，而是由某种不得已而为之的行动需要所促成。如果你的孩子病了，你会觉得不快但你不会感到一切都是空虚；你感到，孩子的康复是讲理所当然要关心的大事，而人生是否有终极价值这类问题，你根本不会去理会。一个富人可能会、而且常常会觉得一切皆空虚，不过要是他正巧丢了钱，他就会感到，下一顿饭绝不是空虚的了。这种情感来自于自然需要的太容易满足。人类同其他动物一样，对一定量的生存竞争较为适应，而在占有巨大的财富却不需付出任何努力时，在他的一切奇怪念头极易得到实现时，单是生活中这一努力的缺失就使他失去了幸福的一个根本要素。一个很容易得到自己想要的东西的人往往会认为，愿望的满足并不能带来幸福。如果他有点哲学思辩的气质，他便会得出结论：人生的本质就是不幸，因为拥有了自己所要的一切的人并不幸福。他忘记了，需求对象的残缺不全，正是幸福的必不可少的条件之一。

关于情绪我只谈这些。然而，在《布道书》中，也有一些理性的探讨。江河流入大海，海却不满不溢。太阳底下没有新事物，陈年旧事无人追念。我讨厌在阳光下所做的一切；因为我不得不把一切留给后人。

如果把上面这些观点用现代哲学家的风格来表述的话，那很可能是这样：人永远在辛勤劳作，物质处在永恒的运动之无。我试图辩明智慧和愚昧，知识与狂妄；但是，我发现这只不过是精神的作茧自缚。智慧越多、烦恼越重；学问越博，忧患越深。他的智慧似乎令他生气，他想摆脱它，却未能成功。我在心底呐喊：“快来吧！试一试快乐，享一享幸福！”但是，看哪，这也是空虚！但智慧仍缠绕着他。我心想：“笨人的遭遇也是我的遭遇，我即使聪

明过人，又有什么益处呢？”我的答案是，不，一切都是空虚！”因此，人生对我毫无意义，太阳底下所做的一切事只地使我厌烦，一切都是虚无，一切都是精神的作茧自缚。

对文人来说幸运的是，人们不再去读很久以前的东西了；因为一旦读了这些书，便会得出结论，说不管关于水池有人曾经发表何种议论，新的书籍的撰述必定空虚。假如我们可以表明《布道书》的教义并不仅仅为聪明人所独有，我们就不必为后来出现的表达同样感情的词句而困扰了。在这种讨论中，我们必须区分开情绪与理智的表述。同情绪是没有必要展开争辩的，因为它会随着某一幸运的事件，或者我们身体状况的变中，没有什么是一成不变的，尽管后来的新事物同逝去的旧事物之间没有什么差异。一个人死去，他的后代收获他的劳动果实；河流奔向大海，但是河水却不允许呆在海里。如此周而复始、无尽期、无目的，人类和万事万物在这个循环中生死死，没有进步发展，没有永恒的收获，日复

一日，年复一年。河流如果有智慧，就会呆在原地，止步不前。所罗门如果有智慧，就不会种植果树，而让他的儿子坐享其成。

但是如果处在另一种情绪之下，这一切看上去就会完全不同。太阳底下没有新事物么？那怎么解释摩天大楼、航空飞机和政治家们的广播演说？所罗门何曾知道过这些？如果他可以通过无线电广播收听到希巴皇后从他的领地回去时对臣民们的演说，这难道不是对处身在无用的树不池塘间的他的一个安慰么？如果他拥有一个新闻剪辑机构，通过它他可以了解到报纸是如何报道他的建筑的富丽堂皇、后宫的舒适安逸、那些同他辩论的圣哲们的狼狈困窘，他还会坚持说太阳底下没有新事物么？也许这些东西并不能彻底治好他的悲观论调，但他至少会来用一种新的表达方式。实际上，克鲁奇先生对我们时代的抱怨之一便是：太阳底下的新事物太多了！如果不管新事物的出现还是它的消失都同样令人烦恼的话，那很难说两者都是使人绝望的真正原因。我们再来看这样一个事实：“所有的江河都奔向大海，而大海却从不满溢；江河来到它们发源之处，在那里它们又回来了。”把这当作悲观主义的根据，于是便假定这种旅行是不愉快的了。人们夏天来到疗养胜地，然后又回到他们的原来的地方。这并不能证明夏天去疗养胜地是无益之举。

如果河水具有感情的话，它们很可能会像雪莱诗中的云一样，享受着这种冒险性的循环的乐趣。至于把财物留给后代的痛苦的问题，可以从两个观点来看：从继承人的角度看，这显然并不是什么大的损失或灾难。所有的事物在自身内部不断承传这一事实也不能成为悲观论的理由。如果继之而起的是更坏的事物，那倒还可以说得过去，但是如果随之而来的事物是更美好的，那就应该是乐观论的理由了。然而，就像所罗门所认为的那样，如果继承的事物同原来的事物一模一样，我们又该如何认识它呢？这不是使整个过程都失去了意义么？当然不是，除非循环的各个阶段本身是令人痛苦悲伤的。只注视着未来，认为今天的全部意义只在于它将产生的结果，这是一种有害的习惯。没有局部性的价值，也就没有所谓的整体性的价值。生活不应被看作这样一种情节剧，剧中的男女主角经历难以想像的不幸之后，最终以圆满的结局作为补偿。我活着有我的活法，儿子继承了我，他有他的活法，他的儿子又继承了他。这一切又有什么悲剧可言？相反，如果我永生不死，那么生活的乐趣必定最终会失去吸引力。代代相继，生活将永远焕发青春活力。我在生命之火前烘暖了双手；火焰渐渐熄灭，于是我准备离去。这种态度与对死亡的愤接态度一样，是很合乎理性的。因此，如果情绪决定于理性，快乐和绝望就都有着同样的理由。《布道书》是悲剧性的，克鲁奇先生的《现代性情》一书则带有哀怨色彩。克鲁奇先生之所以哀怨，根本上是因为中世纪以及稍后一些时代所认同的事物准则都崩溃了。他说：“当今这一时代是一个不幸的时代，幽冥世界的鬼魂四处游荡；它不熟悉自己所属的世界。它面临的困境就像一个青少年遇到的困境一样，一旦离开了童年时代经历的神话世界，就不知道如何引导自己走向何方。”这一情况完全适用于一部分知识分子，这些人爱过文化教育，却对现代世界一无所知。由于从小受到的教育就是把信仰建立在情感之上，他们因而不能摆脱童年时代寻求安全保护的欲望，这种欲望是科学世界难以得到满足的。克鲁奇先生同大多数文化人一样，为这种认为科学没有实现它的诺言的思想所困扰。他当然没有告诉我们这些诺言是什么，但他似乎认为，达尔文、赫肯黎等人在60年前对科学的期望，至今没有实现。我认为这完全是谬论，是这些不愿意自己的专长被人鄙视的作家、牧师们生造出来的。现今世界上确实存在许多悲观主义者。当许多人的收入减少时，悲观主义者就会增加。克鲁奇先生是真正的美国人，而美国人的收入总的说来由于战争增加了；但是在整个欧洲大陆，知识阶层遭受过巨大的苦难，每个人都由于第一次世界大战而惶恐不安。这类社会因素对一个时代的情绪的影响，较之其对有关世界本质的理论的影响来，远远要大得多。很少有几个时代比13世纪更令人绝望了，除了皇帝和少数几个意大利贵族之外，被克鲁奇先生如此惋惜的信仰在那时几乎为所有的人所坚信。因此罗吉尔·培根说：“我们这一时代比以往任何一个时代，有着更多的罪恶统治这个世界；而罪恶与智慧是水火不相容的。让我们看

看这个世界的现状，用心地思考一番，我们会发现太多的堕落和腐败；而这首先是在上的太君。……连荡纵欲使整个宫廷名誉扫地，美餐暴食位居其首。……如果这是人君的所作所为，那么其统治成员又怎样？看看那些高级教士吧：他们在怎样追金逐银，对灵魂的拯救则嗤之以鼻。……让我们想想宗教的戒规：言出必行。看看他们堕落得又有多深，一个个从自己的尊严处跌落。（修道士的）新戒规的最首要的尊严已经受到了可怕的腐蚀。整个牧师阶层都在追逐荣耀、淫荡和贪婪：无论这些牧师聚在何处，比方说在巴黎和牛津，他们之间的争三吵闹以及各种罪恶的丑闻便会传遍整个世界。……谁也不在乎自己干了什么，更不顾手段如何阴险狡诈，只要能满足自己的欲望就行。”在谈及远古时代的异教贤人时，他说：“他们的生活比起我们来，不知要好过多少倍；无论是在文明礼仪，还是对世俗社会的鄙视上。他们欢快。富足、荣耀。这一切在亚里士多德、塞内加、图里及阿维森纳、阿尔法拉比乌斯、柏拉图、苏格拉底和其他人的著述中都可以读到。这样，他们不仅得到了智慧的奥秘，而且发现了所有的知识。”罗吉尔·培根的这些观点是和他同时代的文人学士的观点一致的，他们中没有一个对自己所处的时代表示喜欢。我从来就不相信，这种悲观论调有任何形而上学的原因。原因就在于战争、贫困和暴行。

克鲁奇先生最为感伤的章节之一是关于爱的问题的。事情似乎是，维多利亚时代的人对爱情评价很高，而我们这些具有现代复杂意识的人则已经看穿了它。“对疑心重重的维多利亚时代的人来说，爱情执行着一种功能，这种功能只有被抛弃了的上帝才会具有。面对爱情，许多甚至最为顽固不化的人，时间也变得神秘莫测了。他们发现自己面对着某种事物，这种事物唤醒了他们头脑中的独特的虔诚意识；而且他们感到，哪怕在生命的深处，都应该奉献出那不容置疑的忠诚。对他们来说，爱情就是上帝，为之不惜牺牲一切。同时，爱情应像上帝一样，它通过赋予生活以一种尚未得到解析的意义，来奖赏信仰者。我们——比起他们来——已经习惯了一个没有上帝的世界，但却没有习惯于一个无爱情的世界；我们只有习惯于这个无爱情的世界时，才会理解无神论究竟意味着什么。”奇怪的是，我们时代的年轻人对维多利亚时代的看法，与生活于那个时代的人们的看法，差异竟是如此之大。我记得两位老太太，她们都是那个时期某些方面的典型人物。我从小就熟悉她们。一位是清教徒，另一位是伏尔泰门徒。前者抱怨道，关于爱情的诗歌实在太多了，而爱情其实是个没有意义的话题。后者则指出：“没有谁能够反驳我。我一再重申，破第七诫不如破第六诫那么坏，因为不管如何，这总要取得对方的同意才行。”这两种观点同克鲁奇先生所刻划的典型的维多利亚时代人的观点大异其趣。他的意见显然来自某些作家，这些作家同他们所处的环境一点儿也不合拍。最好的例子，我想莫过于罗伯特·布朗于了。然而我不得不承认，他的爱情观里有点迂腐气味。

感谢上帝，他最卑微的美安众生自夸灵魂有两面，一面对着苍天，一面显示给他心爱的女人！

这就是说，对待整个世界的唯一可能的态度便是战斗。为什么呢？因为这世界是残酷的，布朗宁会这么回答。我们则会说，因为这世界不会如你所想的那样接受你。一对夫妇可能会结成像布朗宁夫妻那样的相互敬慕的社会。不管你的劳动值得称赞与否，如果有一个人时刻陪伴着你，不停地夸奖你，那总会是一件很讨人喜欢的事儿。当布朗宁责备菲茨杰拉德竟没有胆量称赞《奥罗拉·利》一诗时，无疑他认为自己是个真正的男子汉、是个真正可靠的伴侣。我不觉得这种双方的批评功能的完全缺失是值得称赞的。这与恐惧感、以及试图在遭到无情的、公正的批评时寻求庇护的欲望紧密相关。许多老单身汉会从他们自己家里获得同样的满足。我自己在维多利亚时代生活得太久，按照克鲁奇提出的标准，我是难以成为现代人了。无论如何，我绝对没有丧失对爱情的信仰，但是我所信仰的这种爱情，却不是维多利亚时代的人所羡慕的。这种爱充满历险并且明若观火，在它给予善的知识时，并没有把邪恶遗忘，更不去故作神圣纯洁。把这些特征归诸那种为人崇尚的爱，乃是性禁忌的结果。维多利亚时代的人深信，大多数性活动是邪恶的，于是不得不将一些夸张言词贴在他所认同的那种爱上。那时候的性饥饿比现在厉害得多，这无疑更使人夸大性活动的重要性，正如苦行僧们所做的那样。今天我们正在经历一个混乱时

期，许多人抛弃了旧的准则，却还没有获得新的准则。这给他们带来了许多麻烦。由于潜意识中他们仍然信奉旧的准则，所以当这些麻烦到来时，便产生了绝望、悔恨和愤世嫉俗的心理。我不认为发生了这种情况的人是很多的，但他们是这个时代最畅言无忌的人。我想，要是把今天的成功的年轻人与维多利亚时代的这种人作一比较，就会发现，比起60年前来，今天的青年享有更多的爱情幸福，对爱情价值也有更为真诚的信仰。某些人走向愤世嫉俗的原因是，旧观念对无意识的压抑统治，以及理智的伦理道德的缺失，而今天人们正是据此来调节自己的行为。解决的办法不在于对过去的哀悼、怀念，而在于以一种勇敢的态度去接受现代世界的现状，下定决心，把各个阴暗角落里的、已为人所摒弃的迷信思想铲除干净。

要简略地说明人为什么重视爱情是很难的，不过我还是乐意一试。爱情之所以引人注目，首先在于——这一点虽然并不是爱情的最大价值，但却为其他一切价值所必需——它本身是快乐的源泉。

哦爱情！他们太错怪你了
说什么你的甜蜜便是忧伤，
当你结出丰硕的果实
还有什么比它更为甜蜜芬芳。

这几句诗的匿名作者并不是在给无神论寻找答案，也不是为宇宙寻找钥匙；他不过是在自我陶醉。爱情不仅是快乐之源，它的丧失也是痛苦之源。其次，爱情之所以被人称颂，还因为它能给所有最美的事物带来更高的价值，如音乐、高山日出、皓月当空的大海。一个从来没有和他喜爱的女子一起享受过好事物的人，便不能充分体会出这些事物所具有的无穷魅力。同时，爱情还能打碎自我的坚厚外壳，因为它是一种生物本能的合作，在实现对方的本能目标时，需要双方共同的投入。在不同的时期，有过各种形式的独身主义哲学，有的高尚，有的并不那么高尚。斯多葛主义者和早期基督徒认为，个体能够实现人生的最高的善，这只要通过自己的意志就行，而不要整个人类的帮助。有些人把权力当作生活的目的，有些人则把个人享乐当作生活的目的。在一定的意义上，所有这些都是独身主义哲学，即提倡每一个单独的个人通过自己便可达到善的境界，而不一定需要或大或小的群体的努力。在我看来，所有这些观点，不管是在道德理论方面，还是在人的本能的积极表现方面，都是不对的。人的生存有赖于合作，况且大自然赋予了人——虽然尚有不足之处——这种本能器官，通过它，合作所需要的友谊才能产生。爱情是导致合作的首要的和最为普通的形式；那种曾经用心体验过爱情的人，是不会满足于这种哲学的，即主张勿需所爱的人的合作也能达到最高的善的境界的哲学。在这一方面，父母情感甚至更为强烈，但父母情感至多不过是父母之间的爱情结晶。我不谎称最高形式的爱情是普遍的，但我可以肯定，最高形式的爱所揭示的价值一定还未为人知晓，怀疑论也并未触及这一价值，虽然那些怀疑论者无此能力，但他们却错误地把自己的无能归之于怀疑主义。

喜爱是永恒的火焰，
在：灵里永远燃烧；
从不倦意，从不熄灭，从不冷却，
从不对自己厌恶烦恼。

下面我来谈谈克鲁奇先生对于悲剧的看法。他坚持认为，易卜生的《群鬼》比莎士比亚的《阵尔王》要逊色得多，对此我完全同意。“再强的表现力，再伟大的语言天赋，也不能将易卜生变成莎士比亚。后者用以创作出他的作品原材料——他的人类尊严观念，他对人类情感重要性的意识，他对人类生活的广阔性的洞察——这一切没有也不会存在于易卜生那儿，因为它们即使在地的同时代人那儿没有也不可能存在。随着世纪的交替，神低、人类和自然都令人莫名其妙地缩小了。这不是因为现代艺术的现实主义信念促使我们寻找平庸的人们，而是因为人类的平庸通过某一过程加到了我们头上，正是这同

一过程，导致了我们的想像力据以证明自身的现实主义艺术理论的发展。”毫无疑问，旧式的专以描写五公贵族及其悲哀的悲剧不再适合于我们的时代了。当我们试图以同样的方式去对待无名之辈的悲哀时，效果当然就不一样了。然而，其原因并不在于我们对生活的看法的倒退落后，正相反，是由于这样一个事实，我们不再把某些个人看作伟人，似乎只有他们才拥有悲剧激情，其他所有的人则只勤劳苦作，以便产生出少数人的伟大崇高来。莎士比亚说过：

乞丐死的时候，天上不会有慧星出现；

君王之死，苍天也为之感念。

在莎士比亚生活的时代，这种观点即使不完全被人信崇，至少表白了一种实际上很普遍的、为莎士比亚本人从心底里认

同的看法。因此诗人辛纳之死的喜剧性的，而凯撒、布鲁国和卡修斯的死则是悲剧性的。对我们来说，个体之死已失去了普遍的意义，因为我们已经有了一种不仅体现于外部形式中，而且深入了我们的信念之中的观念。因此，今日的大悲剧不是与个人、而是与社会密切相关的。以恩斯特·托勒的剧本《大众与人》为例，我并不认为它比得上历史上最辉煌时期产生的最优秀的作品，但是我确信它是经得起比较的；它是崇高的、深造的、实际的，它关注英雄行为，正如亚里士多德曾经说过的，“用怜悯和恐怖净化读者的心灵”。由于旧的技巧、旧的传统必须被人抛弃；但又不能代之以平庸之物，因而像《大众与人》这种现代悲剧的例子还是很少见的。要写悲剧，作者必须有悲剧的情怀。要有悲剧的情怀，他就必须意识到自己生活于其中的世界，不仅用自己的心灵，还得用自己的生命和激情去体验。克鲁奇先生在他的书中不断地谈到绝望，人们不禁为他对悲惨世界的英雄式的接受所感动；但是他的悲惨世界乃是基于这一事实，即面对新的刺激，他和大多数文人还没有学会如何去感知旧的情感。刺激当然存在，但不在文人圈子里。文人小圈子与社会生活之间没有重要的接触，而人的情感要想有一种严肃的深度，要使悲剧情感和真正的幸福感得以产生的话，这种接触是必不可少的。对那些才华横溢但又迷们困惑、无所适从的年轻人，我的告诫是：“放弃创作的企图，相反地，尽量一字不写。走进大千世界；去做一个海盗、一个

波罗之王、一个苏维埃俄罗斯的劳工吧；去寻找这样一种生活，去找到这样一种存在方式，让基本的体力需要的满足占据你的全副精力吧。”我并非向一切人，而只是向那些患有克鲁奇先生所诊断出的疾病的人，推荐这一实践课程。我相信，经过几年这样的生活，这位以前的知识分子就会发现，不管他如何努力遏制自己，也不能阻止自己不去写作了。这时，他就不会觉得自己的写作毫无意义了。

第三章 竞争

如果你随便问一个美国人，或是一个英国商人，在他的生活中，什么是对快乐的最大的妨碍？他会说：“生存竞争。”他这话是肺腑之言，他相信确是这样。在某种意义上，这话是对的；但从另一层意义、而且是更重要的意义上来看，事情未必这样。当然，生存竞争是确实存在的。如果我们是不幸的，我们就得去为生存而斗争。例如，康拉德小说中的主人公福尔克就得如此。在一艘被遗弃的船上，他是仅存的两个拥有武器的人之一；除了对方，已经别无泄物聊以弃饥了。当这两人吃完了原先一起分享的最后一点食物后，一场真正的生存斗争开始了。福尔克赢了，但是从此以后，他却成了一位素食主义者。这并不是商人们所声称的“生存竞争”。这一词语对于商人来说，只不过是他们用以赋予实质上琐碎的事以重要性，随手拈来的不精确的表述。试问一下，他们这一生活阶层的人中，有几个是死于饥饿的？

再试问一下，在他的朋友破产以后，会发生什么情况。谁都明白，一个破产商人，在物质享受方面，比起一个从来还没富裕到有可能破产的人来，条件要好得多。所以，人们平常说的生存竞争，实际上是追求成功的竞争。他们在竞争中感到可怕的，不是第二天早晨起来能否吃到早饭，而是他们将不能战胜自己的对手。

令人奇怪的是，人们似乎很少认识到，他们并没有处于一架无法摆脱的机器的支配下，而是处于一架踏车上；他们没有注意到是踏车未能把他们送到一个更高的地方去，所以依然处于原来的位置。当然，我这里所指的实际上是那些获得成功的大商人，他们已经有了相当可观的收入，只要他们愿意，就能依赖这些收入生活下去。但是，在他们看来，这样做是不光彩的，就像面对敌人临阵退却。如果你；司起他们，他们这样做是为了何种公益事业时，他们在对紧张生活中那些广告的陈词滥调寻思苦索一番之后，依然哑口无言。

试想一下这种人的生活吧。我们假定，他有一套华丽的住宅。一位美丽的妻子以及可爱的孩子们。清晨，当所有的家人尚在梦中，他一觉醒来，急急忙忙地赶往办公室。那儿他的职责就是展示自己作为一个大经理的风度才干；他下颚紧绷，说话明快果断，旨在给除公务员以外的每个人留下一幅精明强干。谨慎持重的印象。他口授信函，和许多要人通话联系，研究市场行情，然后与某位正在或试图与他办交易的人共进午餐。下午，一样的事情继续进行。精疲力尽地回到家里，又赶着换好衣装去赴晚宴。餐桌上，他和另一些同样疲劳的男士还得在女宾面前装作快活高兴的样子，而这些女宾还丝毫没有倦意。谁也不准还要过几个小时，这个可怜的忙人才能摆脱这种场面。直到最后，他才得以入睡，让绷紧的神经得以松弛几个小时。

这些人的工作日就像是一场百米赛跑，但是这场赛跑的唯一目标却是坟墓。那种适合于百米赛跑的全神贯注，在这儿最终达到了极点。他对自己的儿女有什么了解？平时地呆在办公室里，星期天则在高尔夫球场度过。他对妻子了解多少？当他清晨离开她时，她仍在睡梦中，整个晚上，他和妻子出席社交活动，这种场合里是不可能进行亲密交谈的。他在男人中也许没有一个真实可信的朋友，尽管他可能会有许多故作亲密的朋友。春华秋实，他只有在它们对市场带来影响时才有所感觉。他或许足迹遍布许多国家，但眼神中却流露出倦怠之情。对他来说，书籍毫无用处，音乐是故弄玄虚。时光花等，他变得越来越孤独；他的全副心思专注到生意事业上，业余生活变得枯燥无味。在欧洲，我见过一个这种类型的中年美国佬，他正和妻子女儿一起旅行。显然是妻儿们劝这个可怜虫该度个假期了，该让女儿们有机会来看看欧洲。母亲和女儿们兴奋地围着他，向他指点每一处令人惊奇有趣的景象。这位一家之长呢，则显得疲惫不堪、心绪烦乱。此时此刻还在担心办公室里业务进展如何，棒球场上比赛情况怎样。最后他的一家子女人们全对他失去了希望，认为男人们全是跳力斯人。她们从未想过，他正是她们的贪欲的牺牲品；确切地说，在一个欧洲旁观者眼里，他实在同殉夫自焚的寡妇不相上下。或许十有八九，这个寡妇为了贞法、名誉和教规律令，是自愿自焚献身的。商人的天命和荣誉感促使他去挣更多的钱；因此，像印度寡妇一样，他是非常惬意去接受痛苦折磨的。如果这个美国商人要想使自己幸福，首先他得改变自己的信念。只要他在追求成功的同时，还完全相信男人的职责就是追求成功，否则就是一个可怜虫；只要他的生活依然如此紧张、如此令人焦躁不安，他就不可能得到幸福。以投资为例。几乎所有的美国人都会选择利润率百分之八的风险投资，而不要百分之四的安全投资。结果是，金钱不断地丧失，人则为之担忧烦恼不已。就我来说，我希望从金钱中得到安逸快活的闲暇时光。但是典型的现代人，他们希望得到的则是再多的用以炫耀自己的金钱，以便胜过同自己地位一般的人们。美国的社会等级是不确定的，且处于不断的变化中，因而所有的势利意识，较之那些社会等级固定的地方，更显得波动不已。而且尽管金钱本身很难使人声名显赫，但要达到声名显赫，没有金钱也不行。再者，一个人挣钱多少成了公认的衡量智商水平的尺度。大款一定是个聪明人，反之，穷光蛋就肯定不怎么聪明，没有人愿

意被人看成傻瓜，于是，当市场处于不景气局面时，一个人便会像年轻人在考场上一样惶惶不安。

我认为应该承认，破产所带来的真正的，虽则是非理性的恐惧感常常会进入商人的焦虑意识里。阿诺德·贝奈特笔下的克莱汉格，无论他变得多么富有，却总在担心自己会死在工场里。我毫不怀疑地相信，那些在童年时饱受贫穷折磨的人，常常为一种担心自己的孩子遭受同样的命运的恐惧所困扰；他们还常常产生这种想法，即很难积聚百万钱财来抵挡这一灾难。在创业者一代中，这种恐惧很可能是不可避免的，但对于从来不知一贫如洗为何物的人来说，则很可能没有什么影响。不管怎样，他们只是问题中一个较小的例外而已。

问题的根子在于，人们过分地强调竞争的成功，以至于把它变成幸福的主要源泉。我不否认，成功意识更容易使人热爱生活。比方说，一个在整个青年时期一直默默无闻的画家，一旦他的才华得到公认，他多半会变得快乐幸福起来。我也不否认，在一定的意义上，金钱能大大地助于增进幸福；而一旦超出这种意义，事情就不一样了。总之，我坚信，成功只能是幸福的构成因素之一，如果不惜以牺牲所有其他一切因素以得到它，那么这个代价实在是太昂贵了。

问题的根源在于流行于商界的那种生活哲学。客观地讲，在欧洲，仍然存在着一些享有崇高声誉的职业。在有些国家，贵族阶层依然存在。在欧洲，除了少数几个小国之外，那些需要学问的职业，如陆军和海军都受到极大的尊敬。的确，不管一个人的职业是什么，成功中总有竞争的因素。同时我们应该看到，为人们所尊重的不仅仅是成功，还有那优异的表现。不管其形式如何，成功都得依赖于这种表现。一个科学工作者也许会去挣钱，也许不会。如果他去挣钱，他不会因此受到更多的尊敬。看到一位著名的将领或舰队司令生活清苦，没有人会感到惊奇。在这种情况下，从某种意义上说，贫穷还真是一种荣誉呢。由于以上这些原因，在欧洲，真正完全为了金钱的竞争仅限于部分职业内，而且它们大多影响不大，也不是最受尊敬的。在美国，情况正好相反。根据他们的标准，军队在国民生活中的作用是很小的，影响也不大；至于说到那些需要学问的职业，外界没有人能知道一个医生懂得多少医学知识，或是一位律师是否确实精通法律，因而判断他们成就大小的简便方法，便是根据他们的收入以及生活标准。说到教授，他们不过是商人的雇工，同那些古老的国家相比，他们受到的尊敬要少多了。这一切的后果是：在美国，专家紧随在商人后边，亦步亦趋，而不是像在欧洲那样自成一家。因此，在整个成功者阶层，没有什么东西有这种功能，它能减少那些完全是为了金钱成功的竞争。

美国的儿童从小就知道这是唯一重要的事情，如果哪一项教育里没有金钱的价值，他们就不愿意为此下功夫。教育曾经被公认为是一种欣赏和享受能力的训练——我指的是对那些更为高雅的事物的欣赏享受，这对从来没受过教育的人来说是不可接受的。在18世纪，对文学、绘画和音乐的鉴赏情趣，是“绅士”的标志之一。今日我们也许不同意他们的爱好，但至少这是的确存在的。现在有钱人则是另一种类型。他从不读书。如果为了扩大自己的声望，他试图建立起一个艺术画廊，那么对于绘画作品的选择他得依靠专家去做；他从中得到的快乐不是对这些作品的欣赏。而是因阻止别的有钱人拥有这些绘画作品而产生的一种快乐。至于音乐，如果他正好是个犹太人的话，他也许真有点欣赏力；否则，就像在其他艺术方面一样，他也没有任何修养。这一切的后果是，他根本不知道如何打发闲暇时光。他变得越来越富，因而挣钱也越来越容易，最后，一天里只要花五分钟，他挣的钱就多得叫他都不知如何去花了。于是这可怜虫反而因为自己的成功无所适从。只要成功本身被当作生活的唯一目的，其结果必然如此。除非一个人懂得获得成功如何去应付它，否则，成功的获得必然使他成为厌烦的猎获品。

心理的竞争习惯很容易侵入本来不属于它的领域。以读书为例。读一本书，往往出于两种动机：一、因为你欣赏它；二、因为你可以借此炫耀一番。在美国，小姐们每个月读（或者看起来读）几本书成了一件常事；有的读完了，有的只读了第一章，有的只看评论，但是谁都把书摆在书桌上。然而她们不读名著。从来没有哪一个月读书俱乐部推荐过《哈姆雷特》或者《粹尔王》；也从来没有哪一个月似乎有

必要让大家知道但丁的名字。因此，人们只读那些完全是平庸之作的现代作品，而从来 unread 名家名著。这也是竞争带来的一方面的影响，虽然这并不全是坏事——如果让我们刚提到的那些小姐自己去挑选的话，她们读的书比那些文学大师向她们推荐的还要庸俗低劣，更不必提什么名著了。

现代生活中对于竞争的过分强调，同文明准则的普遍堕落是有关的，这种情况开始于奥古斯都时代之后的罗马帝国。男男女女们已显得没有能力欣赏那些志趣更为高尚的娱乐了。例如，一般的谈话艺术在十八世纪的法国沙龙里已发展得臻于完善了，四十年前依然为人们所继承。这是一门非常精致的艺术，为了某种几乎是转瞬即逝的事物，将人的最高潜能发挥到极致。然而，在我们这个时代，还有谁关心这等闲事？十年前，中国的这门艺术还很繁盛，不过在我看来，从那时起，国民党人的如传教士般的狂热早已把它一扫而空了。美好的文学知识在受过教育的人当中很普及，可是今天只有少数几个教授才对此通晓。所有高雅的娱乐都被抛弃了。春天里，几个美国学生带我到他们的校园边上的树林里散步，那里鲜花灿烂，可是我的向导中没有一个能叫出哪一种是其中一种花的名称。这样的知识有什么用？它又不能给任何人带来收入。

问题并不仅仅在于个人方面，个人在他孤立的情况下也不能防止它。问题在于为人们普遍接受的生活哲学，按照这种哲学的看法，生活就是一种奋斗，一场斗争，在这场斗争中，荣誉属于胜利者。这种观点导致了对意志力培养的过分强调，而这是以牺牲各种感觉和才智为代价的。也许，这么说我们是本末倒置了。清教徒中的道德家们在现代总是强调意志的作用，虽然他们本来想强调的是信仰。也许清教主义时代产生了一种这样的人，他们过度发展了意志，却强行压抑了自己的感觉和才智，因而他们把竞争哲学当成最适合自然的哲学。不管怎样，这些现代恐龙，像他们的史前原型一样，他们的巨大的成功就在于不要智慧而要权力。这种成功使得他们到处被人模仿，结果成了世界各地白人的榜样；在今后几百年里，这种情况也许会日盛一日，不过，那些不随时尚的人尽可放心，因为远古恐龙最终并未赢得胜利，它们互相残杀，结果让聪明的旁观者占据了他们的王国。我们的现代恐龙正在毁灭自己。在一般情况下，他们每次婚姻，都只生下两个不到的子女。在这一点上，他们从清教徒那地承袭下来的过于狂热的哲学就显得与世界不怎么适应了。那些对生活感到如此缺乏乐趣，以至于不再关心生儿育女的问题的人，是在生物上注定要灭亡的。过不了多久他们就会被更为快活幸福的新一代人所替代。

把竞争看作生活中的主要事情，这种观点太残酷、太顽固，使人的肌肉太紧张，使人的意志太集中，以至于如果将它当作人生的基础的话，连一二代人都难以延续。经过这样的一段时间，它一定会引起神经疲劳，各种形式的逃避，对快乐的追求同对工作的追求一样紧张艰难——因为松弛宽裕已经不可能了——最后，因为不育症，导致整个家族消亡。不仅工作受到竞争哲学的毒害，休息也一样深受其害。那种安逸闲适、神经松弛的悠闲生活也令人感到厌烦无聊。这一切必然导致连续的加速运转，其自然的结局便是吸毒和崩溃。治疗之方无他，就是承认在一种平衡的生活中，理智的、安适的快乐享受是必要的。

第四章 厌烦与兴奋

厌烦作为人类行为的一个要素，在我看来，未受到应有的足够重视。我相信，在整个历史时期。它是一个巨大的推动力量，今天更是如此。厌烦似乎是唯有人类才具有的情绪。被关起来的动物确实也会变得躁动不安、上窜下跳、呵欠不断，但从性质上说，我不认为它们的体验可与人类的厌烦相比。大部

分时间里它们是在警惕敌方、寻找食物，或者两者兼有；有时它们是在求偶，有时则在设法保持温暖。但是，即使是在它们不快乐时，我认为它们也不是厌烦所致。也许类人猿在这方面就像在其他许多方面一样与我们相似；但是我从来没和它们一起生活过，因而没有机会做这一实验。厌烦的本质之一是：把目前状况同别的、更易于被人接受的、顽强地进入到人的想像中的状况相比。厌烦的另一本质是：人的官能不能长期地陷于繁忙紧张状态。从企图夺走你的生命的敌人那地逃跑，我想是不愉快的，但决不是令人厌烦的。一个被执行死刑的人是不会感到厌烦的。除非他有那种近乎超人的勇气。同样地，没有人会在上院的初次演讲时呵欠连天，除了已故的德文郡公爵之外——他却因此而受到贵族的尊敬。从根本上说，厌烦是一种受到挫折的欲望，这种欲望的对象不一定是令人快乐的，但肯定是那些使得厌烦的牺牲者知道这一天不同于另一天的事情。一言以蔽之，厌烦的对立面，不是快乐，而是兴奋。

对于兴奋的追求欲望常常扎根于人的心灵之中，特别是男性之中。我认为，这种欲望在狩猎时代，比起以后的各个时代来，更容易获得满足。狩猎是令人兴奋的，战争是令人兴奋的，求爱是令人兴奋的。一个野蛮人会在一个女人身边正躺着她的丈夫时设法和她通好，哪怕他清楚地知道，只要这个丈夫醒来，自己就是死路一条。这种情境，我想是不会令人生厌的。然而，随着农业时代的来临，生活开始变得枯燥无味了（当然，贵族是个例外，因为他们处在且一直处在狩猎时代）。我们听到过许多关于机械劳动单调乏味的抱怨，不过我想，比较起来，采用旧的耕作方法的劳动才是最沉闷单调的。真的，同大多数慈善家的观点相反，我认为，机器时代大大减少了全世界人们的厌烦的总量。在雇佣劳动者方面，工作时间内他并不孤独，晚上他可以在各种娱乐活动中度过时光；这些在旧式的乡村却是根本不可能的。再看看在中下层阶级的生活中发生的变化吧。以前，晚饭过后，当妻子和女儿把一切收拾停当，大家便团团围坐，开始所谓的“大团圆”的快乐时光。这意味着家长去睡觉，妻子忙编织，女儿们要么盼望早日死去，要么梦游江巴克图。她们不许看书，不许离开屋子；因为当时通行的做法是，在这个时候，父亲对她们讲话，她们都应为之快乐万分。要是运气不错，她们最后也结了婚，于是便转而折磨自己的孩子，让她们的青春年华同自己所经历过的一样，在沉闷无趣中流逝。要是运气不好，她们便做老处女，或者最后当个老奶奶的女佣人——这种命运正像野蛮人给予牺牲者身上的命运一样，令人害怕。在我们评价百年前的世界时，别忘记这一厌倦的重负。历史越往前，厌烦的压力也越重。试想一下中世纪农村的冬天，那单调的生活吧。人们不会读书写字，黑暗中只有蜡烛给了他们微弱的光明，柴火的烟雾弥漫着唯一的屋子，室内依然寒冷如冰。屋外，道路实际上不能通行，因此几乎看不到来自邻近村庄的行人。一定是这类厌烦产生了搜捕巫者的风俗，这种风俗后来成了晚上唯一有点生气的活动。

我们比我们的祖先更少厌烦，但却更怕厌烦。我们开始知道，或者说开始相信，厌烦不是人的自然命运的一部分，它可以通过兴奋的足够强烈的追求而得以避免。女孩们现在大多已经自己谋生。多半是由于这能够使她们在晚上去寻求兴奋刺激，去躲避她们的祖母辈当年不得不忍受的“大团圆”的时光。在美国，现在人人都可住到城里去；那些买不起汽车的人，至少有了一辆摩托车，可以骑着去看电影。而且家家有了收音机。青年男女们约会比以前方便多了，家庭女佣们每星期至少可以有一次令人振奋的聚会，而这足以使简·奥斯汀的女主人公在整本小说里长久期待了。随着社会地位的提高，对兴奋的追求也变得越来越迫切。那些有条件的人不停地从一处转往另一处，走到哪里，就把兴奋带到哪里；他们狂歌劲舞、开怀畅饮。但是出于某种原因，他们总是期望着在一个新的地方享受更多的快乐。那些必须靠挣钱才能养活自己的人，只好在工作中忍受厌烦的折磨，那些有足够的钱可以不工作的人，便把完全摆脱厌烦的生活当作自己的理想。这是一种高尚的理想，我决无低毁之意。不过我担心，这种理想，与其他的理想一样，比起理想主义的想像来，是一种更难获得的东西。与欢快的前一天晚上相比，早晨总是令人厌烦的。人会有中年，甚至晚年。20岁时人们以为30岁生命将会结束。我已经58了，不可能再持这种观点。把人的生命当作货币资本来花费也许是不明智的。一定量的厌烦也许是生命中不可或缺的一

部分。希望摆脱厌烦的愿望是很自然的。实际上，各个民族只要一有机会，都会表露出这一愿望。当野蛮人第一次从白人那里尝到酒的滋味时，他们至少找到了一种摆脱单调乏味的生活的良方，因此，除非政府干涉，否则他们便会酷配大醉，一死方休。战争、屠杀以及迫害等，都是企图摆脱厌烦的一些方式，甚至与邻居吵一架也比无所事事要强。所以说，对于道德家来说，厌烦是一个极端重要的问题，因为人类的恶行中，至少有一半是由于对厌烦的恐惧引起的。

然而，厌烦不应被看作是完全邪恶的。厌烦有两种，一种是挫折型，一种是呆滞型。挫折型是由于缺乏毒品引起的，呆滞型则是由于缺少活动引起的。我不否认毒品对人的生活有一定的作用。例如，一个明智的医生有时开的药方里就有鸦片，而且我想这种情况比禁烟主义者想像的要多得多。但是迷恋毒品，甚至不加约束地让自己的本能冲动失去控制，是决不应该的。那种在人习惯了吸毒后才能适应的厌烦，在戒除了这种习惯后，我认为时间是唯一的疗方。用于解决吸毒问题的方法，在一定限度里，也适用于对付各种兴奋。兴奋过于充足的生活会使人精疲力尽，在这种生活里，人需要连续不断的强烈刺激，才能产生颤栗狂喜，而这种颤栗狂喜往往被人当作是快乐的主要因素。一个习惯于过度兴奋的人，就像一个对胡椒粉过份爱好的人一样，对足以使别人窒息的一定份量的胡椒粉，他甚至不能品尝出一丝味道来。为了避免过度的兴奋，一定量的厌烦是不可缺少的；过度的兴奋不仅有害于健康，而且会使对各种快乐的欣赏能力变得脆弱，使得广泛的机体满足为兴奋所代替，智慧被机灵所代替，美感被惊诧所代替。我并不完全反对兴奋。一定的兴奋对身心是有益的，但是，同一切事物一样，问题在数量上。数量太少会引起人强烈的渴望，数量太多则使人疲惫不堪。因此，要使生活变得幸福，一定量的厌烦忍受力是必要的。这一点从小就应该告诉年轻人。一切伟大的著作都有令人生厌的章节，一切伟人的生活都有无聊乏味的时候。试想一下，一个现代的美国出版商，面前摆着刚刚到手的《旧约全书》书稿。不难想像这时他会发表什么样的评论来，比如说《创世纪》吧。“老天爷！先生”，他会这么说，“这一章太不够味儿了。面对那么一大串人名——而且几乎没作什么介绍——可别指望我们的读者会发生兴趣。我承认，你的故事开头不错，所以开始时我的印象还相当好，不过你也说得太多了。把篇幅好好地削一削，把要点留下来，把水份给我挤掉，再把手稿带来见我。”现代的出版商之所以这么说，是因为他知道现代的读者对厌烦感到恐惧。对于孔子的《论语》，伊斯兰教的《古兰经》，马克思的《资本论》，以及所有那些被当作畅销书的圣贤之书，他都会持这种看法。不独圣贤之书，所有的精彩的小说也都有令人乏味生厌的章节。要是一部小说从头至尾，每一页都是扣人心弦的话，那它肯定不是一部伟大的作品。伟人的生平，除了某些光彩夺目的时刻以外，也总有不那么绚丽夺目的时光。苏格拉底可以日复一日地享受着复会的快乐，而当他喝下去的毒酒开始发作时他也一定会从自己的高谈阔论中得到一定的满足；但是他的一生，大半时间还是默默无闻地和克珊西比一起生活，或许只有在傍晚散步时，才会遇见几个朋友。康德据说在他的一生中，从来没有到过何尼斯堡以外十英里的地方。达尔文，在地周游世界以后，全部的余生都在他自己家里度过。马克思，掀起了几次革命之后，则决定在不列颠博物馆里消磨掉他的余生。总之，可以发现，平静的生活是伟人的特征之一，他们的快乐，在旁观者看来，不是那种令人兴奋的快乐。没有坚持不懈的劳动，任何伟大的成就都是不可能的；这种劳动如此令人全神贯注，如此艰辛，以至于使人不再有精力去参加那些更紧张刺激的娱乐活动，除了加入到假日里恢复体力消除疲劳的娱乐活动，如攀登阿尔卑斯山之外。

忍受一种或多或少单调的生活的能力，是一种应在童年时代就培养起来的能力。现代的父母在这方面是有相当责任的，他们给孩子们提供了过多的消极的娱乐活动，如电影、精美的食品等。他们丝毫没有认识到，除了一些很少的例外，过一种日复一日的单调生活对于孩子的重要性。童年的快乐，主要应该由他们通过自己的努力去创造，从自己生活的环境中去获得。那种一方面令人兴奋，一方面又不需要付出体力代价的娱乐活动，如看戏等，越少越好。从根本上说，这种兴奋犹如毒品，兴奋愈多，追求兴

奋的欲望也愈强，但是，在兴奋期内身体的消极被动状态是违反人的本性的。一个小孩就像一棵幼苗一样，只有让他不受干扰、总在一攸土地生长时，才发育得最好。太多的旅行，太多的形形色色的感性东西，对青少年并没有好处，因为这会使得他们长大以后缺少忍受寂寞生活的能力，而唯有寂寞才能使人有所创造。我当然不是说寂寞生活本身有什么好处，我的意思是说，只有伴以一定程度的寂寞，某些美好的东西才有可能被人获得。以华兹华斯的诗《序曲》为例，对于某些读者来说明显不过的是，华兹华斯思想和感情是富有价值的；然而对于那些老于世故的城市青年来说，这一切都不可感受。一个孩子或青年人，在他具有一个严肃而富于创造性的目标时，他就会心甘情愿地忍受巨大的厌烦，因为他发现这是成功的必要条件。但是如果一个孩子过着放荡不羁、享受奢华的生活，他的脑中就不会自然地产生这类创造性目标，因为在这种情况下，他的脑袋中想来想去的，总是下一次快活享乐，而不是遥不可期的成功。由于这些原因，不能忍受厌烦的一代将是一代小人，这样的一代人使自己不适当地脱离缓慢的自然发展，在他们身上任何一种生命的冲动亦将渐渐消亡，如同花瓶中被折断的花儿凋谢枯萎。

我不喜欢玄乎隐秘的语言，但是如果我在这儿不用听起来有点诗意的而不是科学的语言，我就不知道如何表达自己的观点。不管我们怎样认为，我们总是大地的造物，就像动植物一样，我们的生命是大地的一部分，我们也从它那儿的乳汁。大地生命的节奏是缓慢的。对它来说，秋冬同春夏一样重要，休息同运动一样重要。儿童比成人更应该同大地生命的起伏节奏保持某种联系。经过无数世代的更替，人和躯体已经适应了这种节奏，基督教的复活节就体现了这一节奏适应。我见过一个两岁的孩子，他一直生活在伦敦，有一回他第一次被带到绿意葱茏的乡村去散步。这时正是冬季，一切都是湿漉漉的，道路泥泞难行。在成人看来，这一切并没有什么引人注目的，但是这孩子的眼里却闪现出惊喜的神采，他在潮湿的土地上跪了下去，把脸埋在青草里，嘴里发出欢快的呼呀叫声。他所体验的欢乐是原始的、素朴的和巨大的。这种得到满足的机体需要是如此强烈，以至于可以说这种需要得不到满足的人，其精神很少是健全的。有许多种快乐，它本身和大地的生命没有联系。例如说赌博吧。这类快乐一旦终止，人就会感到无聊和不满，渴望着什么，却又不知道自己究竟要什么。这种快乐带给我们的感受是不能叫做幸福的。另一方面，那些把我们与大地的生命紧紧连在一起的快乐里，则有着能使人得到极大满足的东西，这种东西即使停止了，它们带来的幸福仍然长驻不去，尽管比起那些更易使人兴奋的放荡胡闹来，它的强烈程度要低些。这中间的差别，在我看来，存在于从最简单的职业到文明程度最高的职业的全部范围内。刚才我提到的那个两岁的孩子就表现了与大地的生命联系在一起的最为原始的可能形式。但是在更高的形式上，同样的事情可以在诗歌中发现。使得莎士比亚的抒情诗超乎一般的东西，就是那种充满了字里行间的。使两岁的孩童拥抱草地的同一种欢乐。请读一读“听、听，云雀”，或者“来到金黄的沙滩上”；你会发现，那两岁的孩子只能以口齿不清的叫喊表露出来的情感，在这些诗里以更为文明的形式表达了出来。请再考虑一下爱情和纯粹性爱之间的区别。爱情是一种使我们整个的存在得以复苏新生、光彩焕发的体验，恰像植物久旱逢甘霖一样。没有爱情的性交，全然没有这种体验。在这种暂时的满足停止之后，随之而来的是疲倦。厌恶如生命空虚的意识。爱情是大地生命的一部分，没有爱情的性爱却不属于它。

现代城市居民所遭受的一种非同一般的厌烦，与他们同大地生命的分离密切相关，它使得生命变得炽热、肮脏而又饥渴，就像沙漠中的朝圣一样。在那些富裕得使自己可以选择生活方式的人中，他们遭受的那些难以忍受的厌烦，正像它看上去显得很荒谬一样，是他们对厌烦的惧怕。为了逃避挫折型的厌烦，他们反而陷入了另一种更为严重的厌烦之中。幸福的生活在很大程度上肯定是一种平静安逸的生活，因为只有平静的环境里，真正的快乐才能得以存在。

疲劳有多种形式，其中一些比另一些对于幸福的妨碍更为严重。单纯体力上的疲劳，假使它并未过度的话，倒往往会成为幸福的原因之一。它使人睡眠充足、胃口大开，倍增假日里可能有的玩乐游戏的劲头。然而一旦它过度的话，它就会变成一种极大的危害。除了那些高度发达的地区，贫困地区的农民妇女往往由于过度劳累，刚到 30 岁便已是佝偻老姐。在英国工业革命的初期，儿童的生长发育受到相当的压制，甚至常常因过度劳累而过早夭折。这种情况在工业革命刚刚开始的中国和日本也不难发现，在某种程度上也存在于美国南部各州。体力劳动，一旦超过了某一限度，便会对人造成残酷的折磨，而且常常使得生活本身变得不堪忍受。然而，在现代世界的一些最发达的地区，由于工业生产劳动条件的改善，体力疲劳已大大减轻。在这些地区，神经疲劳却变成了最严重的问题。这种疲劳，令人惊讶的是，最常见于那些富裕阶层，比起那些商人和脑力劳动来说，雇佣工人身上要少见得多。

如何摆脱神经疲劳，在现代生活中成了一件极为困难的事情。首先，城市劳动者在全部工作时间内，甚至在上下班时间里，都被噪音所包围。虽然他确实学会了对大部分噪音有意识地不去注意，但潜意识中竭力去避开这些噪音所造成的紧张，反而使人更为疲惫。另一种我们并未意识到的疲劳是陌生者的连续不断地出现。人的自然本能，与别的动物一样，也习惯于对同类的每一位陌生者进行观察探究，以便决定用友好的还是用敌对的方式去对待他。这种本能在人们乘坐高峰期的地铁时受到了限制，这种限制的结果是，他们对每一位陌生者，对这些不是心甘情愿的，而是被迫挤在一处的陌生者产生了一种普遍的、扩散性的愤怒。赶早班火车也得急急忙忙，而这又引起消化不良。等到赶到办公室，一天的工作才刚刚开始，这位职员的神经已经紧张劳累，从而把整个人类看成可恶的东西，他的雇主也带着这种情绪赶到办公室，对雇员身上的这种疲劳和厌恶置请不理。雇员由于怕被解雇，不得已装出温顺恭敬的样子，但是这种不自然的行为只会进一步加剧神经的紧张。要是允许雇员们一个星期有一次机会去捏捏雇主的鼻子，或是用其它方式表示对他的真实看法，他们紧张的神经也许会得到放松；但是从雇主的角度来说，他也有自己的烦恼，因而这样做并没有解决他的问题。雇员怕的是解雇，雇主怕的是破产。确实，有些雇主已经足够富裕，根本用不着为此担忧。但是在他们取得这样的地位之前，他们一般都经过了多年艰苦顽强的奋斗，在这时，他们一定要时时警惕、关注着世界各地行情的变化，不断地设法击败敌手。这一切的结果是，当真正的成功来临之时，这个人的神经已经崩溃了，他已经如此习惯于焦虑状况，以至于在需要消除这种焦虑时，他仍不能摆脱它。是的，富人也有一些儿子，但是他们多半给自己把来焦虑，而且这类焦虑同如果不是出身富家时可能遭受的焦虑几乎一样。他们聚众赌博，因而招致与父辈相同的烦恼；他们很少睡觉，通宵达旦寻欢作乐，弄垮了自己的身体。等到一切平静下来，他们也与自己的父亲一样，已经没有力气去享受幸福了。不管是出于自愿，还是出于选择或需要，大多数现代人过的都是这种神经高度紧张的生活，这种生活如此使人困乏，以至于没有酒精的刺激。他们就不能享受生活的乐趣。

对这些愚蠢的有钱人，我不想多加赘述。还是让我们来看看那些为了生存而不得不付出艰辛劳动的普通人，看看他们身上的更为常见的疲劳吧。在很大的程度上，这种情况下的疲劳往往是由焦虑引起的，这种焦虑可以通过一种更为积极的生活哲学以及一定的心理控制而加以避免。大多数人对自我的思想缺乏控制能力——我的意思是说，面对那些自己一时不能采取有效措施的问题，他们往往不能阻止自己去想它们。深夜里，男人们上床睡觉，在他们本应该去好好恢复体力以便应付明天的问题时，却依然在床上翻来覆去、苦思冥想，为工作上的事情操心虚神。实际上，他们这时对这些问题是无能为力的，

他们这样地苦思冥想，并不是找出一个明天可行的方案来，而只不过是一种半精神错乱的状态所致。这种状态正是失眠症所伴有的思维紊乱。黎明来临，半夜里的那种精神迷乱依然紧紧缠绕着他们，迷糊了他们的判断力；他们的脾气变得更加急躁，对每一个困难障碍他们都感到非常恼怒。聪明的人只是在有某种明确的目标时才会去考虑那些问题，平时则考虑别的事情，甚或，如果是晚间，他们就干脆什么也不去想。我并不是主张在遇到大的危机——譬如说破产——时，或者一个丈夫有理由怀疑妻子对自己不忠时，除了极少数的偶然的冷酷心灵外，由于没有解放的办法，就可以推卸自己的责任。当然，对少数头脑特别清醒的人来说，也能够做到这一点，但是，对于日常生活中碰到的一些麻烦，除了那些必须立刻处理的以外，可以把它们暂时搁置起来。在对大脑的思维进行系统的训练以后，人就能获得更多的幸福，又能提高解决问题的效率，而不是不适当地、无间歇地去思考。在要作出一个困难而又劳人心神的决定时，一旦有关的数据信息收集齐全，就应该马上加以最充分的考虑并作出决定；一旦决定作出，除非有新的事实和证据，不要去随便加以修正，没有什么比犹豫不决更使人劳心费神，更无成效了。

通过认识到那些引起焦虑的事物的非重要性可以消除大部分忧虑。一生中我曾经作过多次演讲，开始时，每一位听众都使我恐惧万分，神经是如此紧张，以至于我讲得极不成功。我非常害怕这种情景，以至于常常在演讲之前，恨不得自己的腿被跌断。演讲结束后，往往因过度紧张而感到精疲力尽。后来，我渐渐地教会了自己。不管说得成功与否，都没什么大的关系，事情无论怎样糟糕，地球依然在运转。后来我发现，我对演讲的成功与否担心越少，演说得越好，神经的紧张随之渐渐减少到零了。许多种神经疲劳可以用这种方法来治疗。我们的行为并不如我们认为的那样重要，成功或失败归根结底关系不大。再大的痛苦都可以忍受克服，那些似乎使人的幸福一去不复返的困难，随着时间的流逝也会渐渐消失，以至于到后来人们都很难回忆起当时的困难有多么巨大了。除了这些以自我为中心的考虑，更为重要的是要记住，个人的自我并不是整个世界的最大的一部分。一个能够自我超越于自己的思想和希望的人，也能够在日常生活的困境中为自己找到安静闲适之地，而这对彻底的利己主义者来说是不可能的。

所谓的神经卫生学并没有得到多少的研究和重视。工业心理学确实已经对疲劳作了细致的调查研究，并且通过详实的调查数据证实了：如果你在一段足够长的时间内连续地做一件事，最终你将会变得相当劳累——这种结果其实不需要许多科学知识也能猜得出来。尽管有一些疲劳研究是针对学校的孩子们的，但它的主要目标还是针对肌体的疲劳的。然而，这些研究，谁也没有触及到关键的问题。对于人来说，在现代生活中，情绪上的疲劳一直是主要的形式。纯粹脑力上的疲劳，同纯粹肌体上的疲劳一样，通过睡眠就能得到补偿。无论谁从事了大量的不需要情绪卷入其中的脑力劳动以后——例如，繁复复杂的计算——都能在每天的结束通过睡眠消除日间带来的疲劳。工作过度带来的危害远不止这一点，而是某种形式的烦恼和焦虑。情绪性疲劳的麻烦在于，它能扰乱人的休息。一个人越是变得疲乏，他发现疲乏越难消除。这濒临神经崩溃的症状之一就是，认为自己的工作太重要了，哪怕是一天假期都会带来不可收拾的局面。如果我是一位医生，对那些把自己的工作看得很重要的病人，我开的药方将是：休假！看起来似乎是由工作引起的神经崩溃现象，实际上，就我所知的任何一个病例来看，乃是由于一些情绪上的困境所致，面对这些困境，病人往往试图通过工作来加以逃避。他之所以不愿意放弃自己的工作，是因为，如果他这样做，他将无以驱散解脱萦绕他心头的不幸感，无论这种不幸是怎样的。当然，在他的麻烦是面临破产的时候，他的工作就与他的焦虑，直接地联在一起了，然而即使如此，这种焦虑也往往会促使他去长久地工作，这种长久的工作会模糊了他的判断力，结果破产比他工作少时反而来得更快。在任何情况下，是情绪性困境而不是工作，导致神经的崩溃。

焦虑心理决不是简单的东西。我早已讨论过心理自律的问题，这种心理自律主要是指在恰当的时候思考问题的习惯。这种习惯极端重要，首先是因为它能使人以最少的脑力付出完成日常工作；其次是因

为它是治疗失眠症的良方；最后是因为它提高了决策的效率和能力。然而这种方法并没有触及到潜意识或者无意识的东西。当问题变得相当严重时，任何方法如果不能深入到人的意识层次之下，便不能产生什么作用。关于无意识对意识的作用问题，心理学家已经进行了许多研究，但是有关意识对无意识的作用，这方面的研究就少得多了。后者在心理卫生学上是一个极端重要的课题，如果要使理性的信念作用于无意识领域，就必须认识了解这一作用。这一点对于焦虑问题来说特别重要。一个人对自己说，即使这种不幸发生也没有什么可怕，是很容易的；但是只要这种焦虑仍然停留在意识信念里，这种自慰术在夜深人静难以入眠时就不会起作用，也不能防止恶梦的出现。我个人认为，如果给有意识的思维注入足够多的活力和强度，它就能深入到无意识之中去。大多数的无意识的东西是由本来高度情绪化的有意识思维组成的，只不过现在它们被深埋下去了。这种深埋过程有可能有目的地加以实现，这样我们就可以利用无意识思维做许多事情。例如，我发现，如果我不得不去写作某一较为困难的题目，最好的办法是，在几个小时或几天里，集中注意力——我所能达到的最集中的注意力——予以认真思考，在这段时间结束时，即发出指令，比方说，要求这一工作转到地下进行。过了几个月后，我有意识地回到这个题目，发现这一工作已经完成。在我发现这种方法以前，我习惯于在以后的几个月内，由于工作没有进展而忧虑不止，但是我并没有因为忧虑担心而使问题得以解决，反而将这几个月的时间浪费了。现在呢，我就可以利用这段时间从事其他工作了。在解决焦虑问题上，也可以运用在许多方面与此类似的过程。当受到某种不幸事件的威胁时，先审慎地、有意识地思考一下，在可能发生的事情中，什么东西最糟糕的？在对这种可能的不幸作了表面的考察之后，给自己一个坚强的理由相信，不管发生什么，都不会有什么极端可怕的灾难。这类理由总是存在的，因为，说到底，我们个人碰到的任何事情都并没有什么普遍的重要意义。在你对最坏的可能性作了长久的持续的审视，并且怀着确信对自己说：“嗯，毕竟这问题并不是那么严重紧要。”之后，你会发现，你的焦虑已经消减到一种最小的程度。重复几次这一过程也许是必要的，但是到最后，如果你面对最坏的可能性也没有退缩逃避，你就会发现，你的焦虑彻底消失了，取而代之的是一种振奋激昂的情绪。

这种方法也是避免恐惧心理的更为普通的方法的一部分。焦虑是恐惧的一种形式，所有的恐惧形式都导致疲劳。一个人，如果他学会了不再恐惧，就会发现日常生活中的疲劳大大减少了。现在，在我们不希望危险发生的地方，恐惧便以其最有害的形式悄然降临。恐惧的情绪时而袭入我们的头脑；恐惧的对象每个人都会不同，但几乎所有的人都有某种潜在的恐惧。有的人怕得癌症，有的人担心经济上破产，第三个人担心自己不光彩的隐私被人发现，第四个人受着猜忌的怀疑心理的折磨，第五个人则在夜晚时想到儿时听到的地狱之火的故事可能是真的，而辗转反侧，思绪萦绕，挥之不去。也许以上这些人用的是一种错误的对付恐惧的方法。无论何时恐惧进入了他们的头脑，他们都试图去想别的东西，试图用娱乐、工作或以其他方式来分散自己的注意力。这种不敢坦然面对现实的做法反而加剧了各种形式的恐惧。转移自己思考目标的做法是由于对于鬼怪幽灵的恐惧引起的，人由此转移了自己注视的目光。正确的对付它的恐惧的方法是去理智地、平静地、全神贯注地思考，直到这种恐惧完全不再陌生。最后，熟悉削弱了恐怖可怕，整个对象因此变得令人厌烦，我们的思想由此而转移开去；但不是像以前那样由意志的作用引起，而纯粹是由于对该事物的厌恶所致，当你发现自己喜欢对任何事物都苦思冥想时，别担心。对付最好办法是，用比自己平时更认真的态度进行更深入的思考，直至最后它失去了令人恐惧的特征。

现代道德中最为缺少的东西便是对付恐惧的方法态度。确实，人在体魄上的勇敢，尤其是战争中的勇敢是社会对男人的期望。但是社会却并不期望他们具有其他方面的勇气，也不希望女子具备任何勇气。一个勇敢的女人如果她希望男人喜欢她，就不得不把这种勇敢掩藏起来。一个男人除了在身体上受到攻击时应表示勇敢以外，如果在其他方面也有这种表示，便会被当成坏毛病。例如，对公众舆论的冷

漠态度，就被认为是一种挑衅，公众便会尽其所能对哪个敢于败坏公共权威的人予以惩罚。所有这些都与正常的情况相反。所有形式的勇气，不管是在男人身上还是女人身上，都应该像体魄上的勇气在战士身上一样，得到颂扬。年轻男人身上普遍具有的体魄方面的勇气就证明了，公众舆论可以激发并培养勇气。勇气越大，忧怨就越少，疲劳也就因之更为减弱，因为男男女女现在所遭受的神经疲劳的绝大部分，无论是意识层次的还是无意识层次的，都是由恐惧引起的。

疲劳的最为常见的原因是对兴奋的爱好的。一个人如果把闲暇时间用于睡眠，他便会身体健康，但是他的工作却烦闷单调，他觉得在自由支配的时间里有一种娱乐放松的需要。问题在于，最容易获得的、表面看来最吸引人的娱乐活动，多半是一种消磨神经的活动。追求兴奋的欲望，过了某一极点后，就成了或是扭曲的本质或是某种本性不足的标志。在以前的幸福婚姻中，大多数男人并没有兴奋的需要，但在现代世界，婚姻常常被推迟如此长的时间，以至于当最终经济条件具备时，兴奋却变成了一种习惯，它只能在短时间内得到抑制。如果舆论允许男子在 21 岁便结婚，而又不需负担如现代婚姻所要求的沉重的经济负担，那么很多人就决不会再去寻求与自己的工作一样使人疲劳的娱乐活动了。然而提倡这么做是被认为不道德的，这或许从林德森法官的命运就可以看出来。尽管他长期从事这一光荣的职业，却因为试图使青年人不再遭受由于他们的兄长的固执偏狭而导致的不幸，他因此受到了谴责。不过这一问题现在我打算不再谈下去了，因为这属于忌妒这一大题目下，这将在下一章中集中讨论。

对于单个人而言，他们不能改变他们生活于其下的法律和制度，因而很难对付那些专制的道德家们制造的、并极力维持的局面。但是，认识到使人兴奋的娱乐并非通向幸福之路，却是很有意义的，虽然人们会认为由于使人更满足的欢乐是可望而不可及的，因而除非通过兴奋的刺激，否则生活就会变得令人难以忍受。在这种情况下，一个谨慎的人唯一能够做到的是约束自己，不允许自己去寻求那种有损健康、影响工作的过份而又使人疲劳的快乐。治疗年轻人的烦恼的最根本的方法在于改变公众的道德观念。同时，年轻人也应该认识到，他最后总要结婚的，如果他的生活方式使得幸福的婚姻成为不可能的话，那将是不明智的，而神经的紧张和对更为文雅高尚的娱乐方式的能力缺乏，很容易造成这种生活方式。

神经疲劳的最为糟糕的特征之一，就是它是人和外部世界之间的一道障碍。可以说，它使人得到的印象模糊不清，悄无声息。这个人不再去注意周围的人，除非被某些小骗术和怪腐习气所激怒。从食物中或者从阳光中，他得不到任何乐趣，但却倾向于对少数几件事物表示强烈关注，而对其他一切视若无睹。这种精神状态使人坐立不安，以至于疲劳不断增加，到最后不得不求助于药物治疗。从根本上说，这一切都是对我们前一章谈到过的，与大地失去了联系的惩罚。但在今天城市人口大量集中的情况下，我们到底能与大地保持多大的联系，绝对不是一件能轻易看得明白的事。不过，这里我们又再次发现自己处于重大的社会问题的边缘上，但这类问题我不准备在这本小册子里加以讨论。

第六章 嫉妒

使人不幸福的最主要的潜在原因，除了忧虑之外，下一个也许就是忌妒了。忌妒，可以说是人类最普遍的、最根深蒂固的一种情感。我们可以很明显地从还不满一岁的幼儿那里发现这种心理，因而这种心理必须引起每一位教育工作者的充分的重视。对一个孩子表示些微的偏爱，而对另一位稍有冷落，这立即就会被后一个孩子觉察出来，并引起憎恨。一个家庭里如果有几个孩子，做父母的就必须对每个孩

子都绝对公平、始终一贯。但是儿童表露自己的忌妒和猜忌（忌妒的一种特殊形式）情感，比大人们更加直截公开一些。这种情绪在成年人那儿和在孩子们那儿一样普遍。就以女佣为例吧。我记得当我家的一位已婚的女佣人怀孕时，我们便让她别提重物了，这么一来，哪个女佣都不愿提重物了，结果凡是需要拎的重物，都得我们自己动手。忌妒是民主的基础。赫拉克利特曾经宣称，以弗所的公民们都应该被吊死，因为他们说过：“我们当中谁也不许出人头地。”希腊城邦国家的民主运动，几乎完全是由这种热情激起的。现代民主的兴起也是这样。确实有一种理想主义的理论认为，民主是政府组织的最好形式。我也认为这种理论是正确的。但是在实际的政治活动中，理想主义的理论并不足以引起巨大的变革，当巨大的变革发生时，那些为之辩护的理论总是对于情感倾向的伪装，并且推动民主理论的情感倾向毫无疑问的是忌妒感。让我们读一读罗兰夫人的回忆录吧，她常常以忠于人民的高贵妇人的形象出现。你会发现，使她成为热情的民主分子的，是这么一种体验，那次她偶然去访问一座贵族别墅，结果被人带到了仆人的房间。

在普通的体面妇女中，忌妒起着一种相当大的作用。如果你正坐在地铁中，一位打扮入时的妇女正巧沿着车厢走过，这时请看其他妇女的眼光吧。你会看见，每一个女人，除了那几个打扮更为入时的女人以外，都会用带着恶意的眼光看她，会绞尽脑汁地想法贬损她。对流言蜚语的爱好就是这种普遍的恶意的表现；只要是有关别的女人的坏话，即便没有丝毫根据，也会马上被人相信。一种高尚的道德也起着同样的作用：那些有机会去触犯这一道德的人被人忌妒，并且对他们的恶行的惩罚被认为是一种美德。这种特殊形式的美德是对忌妒的一种奖掖。

然而，同样的情况确实也可以在男人中间看到，不同之处在于，女人把所有其他的女人都看作自己的竞争对手，而男人一般只对那些与自己同一个职业的男人有这种情感。读者们，你们是否也曾如此冒失，以至于在一位艺术家面前称赞另一位艺术家？你是否曾经在一位政治家面前称赞与他同属一个党派的另一位政治家？你是否曾经在一位埃及学家面前称赞另一位埃及学家？如果你这么说过，那么十有八九，你会引起那种猜忌情感的爆发。在莱布尼茨和惠更斯的通信中，有一部分信对传闻的牛顿患精神病一事表示悲叹。他们互相写道：“无与伦比的天才牛顿先生竟然失去理智，变得糊涂起来，这岂不令人伤感？”这两位著名的人士，在一封接一封的信中，显然是在幸灾乐祸同时掉下几滴鳄鱼泪来。事实上，他们所假心假意为之哀叹的事情，根本没有发生，只不过是牛顿的少数古怪行为引起了这样一些谣言。

在通常的人性的所有特点中，忌妒是一种最不幸的情绪。不仅忌妒者希望别人不幸，只要不受惩罚，他就会付之行动，而且他自己也因忌妒而遭受不幸。他不是从自己的所有物中引出快乐，而是从别人的所有物中引出痛苦。只要能力允许，他就会设法剥夺别人的优点长处，仿佛这样干就能使他自己得到这些优点长处。如果这种情感任其泛滥，它就会对任何美德。甚至对最有用的特殊技巧的运用造成致命的伤害。为什么一个医生应该坐汽车去看他的病人，而工人只能走路上班？为什么科学研究者可以在一间温暖的房子里度过他的时光，而别人都得面对大自然的狂风暴雨？为什么一个具有重大价值的非凡才能的人，就可以免去他日常繁杂的家务劳动？对这些问题，忌妒缄口不语。不过，幸运的是，人性中有一种补偿性的情感，即羡慕情感。无论谁，如果他想增进自己的幸福，就必须增加羡慕情感、消除忌妒情感。

有什么方法可以治疗忌妒呢？对于圣人来说，药方就是无私精神，尽管即使在圣人的身上，对于其他圣人的忌妒也并不是绝对不可能的，举个例子来说吧，我怀疑圣西门·斯提来特一旦知道还有一个圣人能够在一条更窄的不柱上站得更为长久，他是否会觉得通体畅快。不过，别去说那些圣人吧。对于普通的饮食男女来说，治疗忌妒的唯一方法就是幸福；但麻烦的是，忌妒本身乃是幸福的一大障碍。我认为，人在此时遭受的不幸极大地刺激了忌妒心的形成。一个孩子发现自己的兄弟比自己更受人喜爱，便

形成了忌妒的习惯。一旦走入社会，他就去寻找那些以自己作为牺牲对象的不公正现象，只要这类现象一发生，他就立即觉察出来；如果没有发生，他也会想像出它们的存在来。这种人必然是不幸福的，变得被朋友们所民弃，因为他们不可能时刻提醒自己，以免做出那种被假想的微小过失来。开始时，他认为没有人喜欢自己，后来他用自己的行为证实了自己的看法。儿童时代的另一个不幸是，孩子虽有父母却得不到父母的疼爱，这也会导致相同的结果。在自己家里虽然没有受到过分宠爱的兄弟姐妹，但孩子会发现别人家的小孩比起自己来，受到了更多的父母之爱。这会引引起他忌恨别的孩子，仇恨自己的父母；长大以后，他便认为自己成了依希玛利。有几种幸福是八天生来的自然权利，要是被剥夺了这些幸福，人人都必然变得乖戾暴躁。

但是忌妒的人也许会说：“告诉我幸福是治疗忌妒的良方有什么好处？只要我继续有忌妒心，我就不能找到幸福；你们却告诉我，在我找到幸福之前，我是不会抛弃忌妒心的。”但是现实生活永远不会有如此强的逻辑性。仅仅认识到某人自身的忌妒心的原因，就是在治疗的道路上迈进了一大步。比较性思维习惯是一个致命的弱点。当任何快乐的事情发生时，都应该去尽情地享受，不要停下来想：同别人可能会碰到的事情比较起来，自己的事情并不怎么叫人快乐。“是的，”忌妒的人往往会说，“今天的天气多么灿烂，春意盎然，鸟儿在尽情地歌唱，鲜花在烂漫地盛开。但我知道，西西里的春天更要美丽一千倍，赫利孔丛林中的鸟儿歌唱得更清脆动听，沙伦的玫瑰比我家花城的玫瑰盛开得更鲜艳妩媚。”经他这么一想，阳光失去了光芒，鸟儿的歌声变成了无聊的嘈杂，鲜花似乎都不值得一看。对生活中其他方面的快乐他也采取同样的态度。“是的”，他会自言自语，“我心中的姑娘是可爱的，我爱她，她也爱我，但是希巴女王一定可爱美丽得多！唉，要是我有所罗门工那样的机会该多好呀！所有这些比较都是毫无意义的。愚蠢之极的！不管是把希巴女王还是隔壁邻居当作自己不满的原因，两者都是无益的。对于聪明人来说，他绝不会因为别人拥有自己没有的东西，就停止享受自己已有的东西。事实上，忌妒是一种缺陷，部分是道德上的，部分是智力上的，它永远看不见事物本身，而只看见事物之间的关系。让我打个比方吧。我挣的工资已经足够我花费了。我应该满足了，但这时我又听说，某个一点也不比我高明的人，挣的工资却是我的两倍。如果我是一个忌妒的人，霎时，我对自己拥有的东西的满足感便消失了，我深深地陷入一种不公正感之中。治疗这一切的有效办法是心理修养，即使自己不去想无益的事情的习惯。说到底，又有什么比幸福更值得忌妒？要是我能治好自己的忌妒心，我就能获得幸福，从而变得被别人忌妒。那个挣的工资比我高两倍的人，毫无疑问他也被同样的心思困扰着，因为另一个人反过来比他挣的工资还多两倍。这种情况可以无限递进。如果你渴望荣耀，你可能会忌妒拿破仑，但拿破仑忌妒凯撒，凯撒忌妒亚历山大，而亚历山大，我敢说，忌妒海克力斯”而后者根本就不曾存在过！因而仅仅通过成功的获得，你不能摆脱忌妒心，因为在历史上或在传说中，总有一些人比你更为成功。你可以通过享受自己得到的快乐，通过去做自己必须要做的事，通过避免将自己与想像中的、可能是相当虚假的、比自己更加幸运的人相比较，来摆脱忌妒心。

不必要的谦虚与忌妒有着相当大的关系。谦虚往往被认为是一种美德；但是在我看来，我很怀疑，谦虚在其更为极端的形式上是否仍值得如此看待。谦虚的人需要一连串的安抚保证，而且常常不敢去尝试他们本来有能力去完成的任务。谦虚的人相信自己比不上那些与自己经常相处的人。因此他们容易产生忌妒心，并由忌妒心导致不幸和敌意。就我来说，我认为，抚养一个孩子，让他知道自己是个好孩子非常重要。我不相信哪一只孔雀会去忌妒另一只孔雀的羽尾，因为每一只孔雀都认为自己的羽尾是世界上最美丽的。结果是，孔雀成了和平温顺的鸟类。试想一下，如果一只孔雀被告知，对自己评价很高是一种邪恶的行为，那它会变得多么不幸啊！每当他看见别的孔雀开屏时，他就会自言自语：“我可不能去想我的羽尾去它的更漂亮，因为这样想是骄傲自满。但是，唉！我多么希望自己更漂亮些！那只丑鸟大自以为漂亮了！我扯下它几把羽毛怎样？这样我就不用再害怕与它相比了。”或许他会去没个陷阱，去证

明那只孔雀行为不端、邪恶可恨。于是它会在头领会议上谴责那只孔雀。渐渐地，他会立下这样一个规定：凡是羽尾特别漂亮的孔雀几乎总是邪恶的，孔雀王国中那位聪明过人的统治者就会选出那只仅有几根秃羽的孔雀当头领。在这一规定被接受后，他就会处死所有最美丽的孔雀，到最后，真正光彩夺目的尾羽将会变成只在腰陇的记忆里才存在的东西。这就是忌妒假冒道德获得的胜利。但是当每一只孔雀都认为自己比其他的同类更漂亮时，就没有这种压抑的必要了。每一只雄孔雀都想在这一竞争中赢得第一名，并且由于它们尊重自己的雌性伴侣，所以都会认为自己取得了这样的好成绩。

当然，忌妒是与竞争紧紧联系在一起的。我们对自己认为毫无希望达到的幸运是不会忌妒的。在那个社会等级森严固定的时代，最下等的阶层是不会去忌妒上等阶层的，因为贫富之间的界限被认为是由上帝指定的。乞丐不会忌妒百万富翁，即使他们会忌妒那些比自己更为成功的乞丐。现代世界中社会地位的变动不居，以及民主和社会主义的平等学说，极大地拓展了忌妒的范围。在现在看来，这是一种邪恶，但是为了达到一种更为公正的社会制度，这种邪恶必须忍受。当对不平等进行一种理性的思考时，除非它们是基于一种应得价值的高度，否则便会被视为不公正。一旦这种不平等被视为不公正，除了把它消除，对由此引起的忌妒是没有其他解决办法的。我们的时代因此是一个忌妒心起着奇特作用的时代。穷人忌妒富人，穷国忌妒富国，女人忌妒男人，坚守贞操的女人忌妒那些虽然不守贞操、却并未因此遭受惩罚的女人。一方面，忌妒的确是不同阶层、民族、国家、性别之间公正关系的主要推动力；但在另一同样确实的方面，这种作为忌妒结果的公正很可能是一种极坏的公正，因为这种公正与其说是增加了不幸者的快乐，毋宁说减少了幸运者的欢乐。在个人生活中起着严重破坏作用的热情在公共生活中起着同样的作用。因此别以为从忌妒这样的邪恶情感中会产生出什么好的结果。那些出于理想主义的原因，希望在我们的社会制度中实现深刻的变革，或希望社会公正得到极大发展的人，必须去寻求其他的力量——而不是忌妒心——来促进这些变革的发生。

所有的坏事情都是互相联系的，其中任何一个都可能成为另一个的原因。疲劳尤其是引起忌妒心的一个经常的原因。当一个人对自己要去做的事感到力不从心时，他便产生一种普遍的不满情绪，这种情绪一旦过于充分，便会以一种对那些工作较为轻松的人的忌妒的形式出现。因此，减少人的疲劳乃是减少忌妒心的方法之一。但是最为重要的贫情在于，寻得一种能使自己的本能得到满足的稳定的生活。许多看起来是纯粹职业上的忌妒实际上有一种性方面的根源。一个在婚姻或子女抚养方面较为幸福的人，是不怎么会因为别人更富裕、事业更成功而去忌妒的；只要他自己有足够的钱，能够以自己的方式抚养孩子，他就再无所求。人类幸福的本质是很简单的，简单到连那些老于世故的人，都不得不承认自己所缺少的是什么。我们前面曾经提到过的那些对每一个打扮入时的女人都忌妒的女人，她们的本能生活肯定不会幸福。在英语国家中，尤其是在这些国家的妇女中，本能生活幸福的人是很少的。在这一点上，文明似乎走上了歧途。要减少忌妒心理，必须找出能弥补这种状况的办法来；如果找不到这种办法，那么我们的文明就会在仇恨的泛滥中濒临毁灭的危险。从前，人们只忌妒自己的邻居，因为他们对其他人一无所知。现在，通过教育和新闻传播等手段，人们对社会中各个等级的人都有了相当的了解，尽管并不一定认识这些等级中的个人。通过电影，他们了解了富人的生活；通过报纸，他们知道了别的民族和国家的种种不足；通过宣传，他们得知了与自己肤色不同的种族中人们的凶残行为，黄种人仇视白种人，白种人憎恨黑种人，等等。你也许会说，这一切仇恨都是由宣传煽动起来的，但是这只是一种表面的解释。为什么宣传激起人们的仇恨心理比激发人们的友善感情更易成功？原因很清楚，因为现代文明造就的人的灵魂更倾向于仇恨而不是友善。因为他感到不满，所以趋向于仇恨；因为他常常地，甚或无意识地感到自己失去了人生的意义，所以他感到不是自己、而是别人，得到了大自然给予人的欢快幸福。现在人在生活中享受到的快乐，在总体上肯定要比原始社会时多得多，但对可能快乐的追求也就更为强烈。不管在什么时候，你只要带孩子到动物园去，就不难发现类人猿的眼睛里，在它们没有表演体

操动作或是嗑坚果时，会显出一种使人惊讶的紧张和悲哀。我们几乎可以想像出它们感到它们自己是应该成为人的，可是没有发现成为人的秘密。在进化的道路上，它们迷失了方向；它们的堂兄妹们赶了上来，它们被抛在了后面。与这种紧张、怨怒的情绪似乎也进入了文明人的灵魂。他知道几乎就在自己的掌握中，有一种比自己更为优越的事物。但他不知道到何处去寻找它，或如何去寻找它。绝望之中，他向自己的同伴发泄怨怒，但是同伴和他一样感到失落和不幸。我们已经在进化的道路上达到了一个阶段，但又不是最后一个阶段。我们必须迅速穿越过去，因为如果我们做不到这一点，大多数的人就会在路上死去，其他人则会在疑惑和恐惧中迷失方向。因此，尽管忌妒是邪恶的，它的影响也是可怕的，但它并不完全是个魔鬼。它一方面是英雄式的痛苦的表现，这种痛苦是在茫茫黑夜中艰苦跋涉者的痛苦，是那些走向更好的安息之处、甚或死亡和毁灭之处的人的痛苦。要在这绝望之中寻觅出一条正确的道路，文明人必须象开阔自己的视野一样，开阔自己的心胸。他必须学会超越自我，并因而获得普遍的自由。

第七章 负罪感

说到负罪感，我们已经在第一章中作了一些片断性的讨论，不过现在我们需要作进一步的更充分的探讨，因为它是成年人生活不幸福的一种最重要的潜在心理原因。

传统宗教的犯罪。动理说，没有一个现代心理学家会予以接受。据说，尤其在新教徒看来，每当个人受到诱惑作出罪恶的行为时，良心便会萌发出来，而在他犯下这一罪过之后，他有可能经历两种痛苦的感受，一种叫作后悔，那是没有用处的；另一种叫作悔悟，这可以消除他的罪过。在新教国家里，甚至许多已经不再信教的人，在一段时间里仍然继续接受那些多少有些变化的正统的犯罪观。在如今的时代里，部分由于心理分析的发明，情况则起了相反的变化：不仅非正统的人拒绝接受旧的犯罪观，甚至许多自诩为正统的人也采取了同样的态度。良心不再是神秘了，而在过去，正因为它神秘，所以还可以称它是上帝的声音。我们知道，在世界各地，良心所禁止的行为是各不相同的，从大的范围来看，它和各地的部落习俗是相一致的。那么，当一个人的良心刺激他时，实际究竟会发生什么情况呢？

实际上，“良心”一词包含着好几层不同的意思，其中最简单的含义就是指担心被发现的恐惧。你呢，读者诸君，我相信过着一种完全光明磊落的生活；然而你如果问问别人，如果你问的这人有些事一旦被他人发现就会受到惩罚，那你就就会发现，在马上有可能被发现时，他就忏悔自己的罪过。我并不是说这种做法也适用于那些惯犯，因为他们把坐牢看作必不可少的职业冒险；但是这对受人尊敬的初犯都是适用的。例如一位在一阵紧张矛盾中贪污的银行经理，或一位在激情的驱使下作出了越轨行为的牧师。这种人，在他们的罪行很难被人发现时，会把它忘掉，但是在这些罪行被发现、或者极有可能被人发现时，他们希望自己仍然保有品行的高贵，这时，他们就会感到自己罪恶的严重性。与这种想活密切相连的是担心自己被逐出群体的恐惧。一个人打牌时做了手脚，或者未能偿还以信誉作保的赌债，一旦这些被人揭发出来，他本身便没有理由来对大家的裁决表示反对了。在这一点上，他不像宗教改革者。无政府主义者、革命家等人。后者坚定地相信，不管他们眼下的命运如何，未来是属于他们的；现在他们受的折磨，将来一定会变成荣誉和补偿。尽管他们受到人们的普遍敌视，他们并不感到自己有罪。但是一个完全接受和认同了社会道德准则的人，在他的行为与这些准则背道而驰，因而失去其社会地位时，会感受到极大的不幸，而对这一灾难的恐惧，或者灾难降临时的痛苦感受，会轻易地使他认为自己的行为

是有罪的。

但是责任感的最主要的形式还潜伏在更深处。负罪感的根源在于无意识层次，而且它不会由于对别人的反对意见的恐惧而显露于意识层次。在意识层次，有些行为即使没有丝毫经得起反思的原因，也被标示为罪恶。当一个人作出这些行动时，他感到不适，却不知道为什么会这样。他希望自己成为一个能够摆脱自己所相信的那种罪恶的人。他只对那些他认为心灵纯洁的人表示道德上的钦眼。他多少有些悔恨地认识到自己不可能成为一“圣人”。确实是这样，他那关于神圣的信念在日常生活中几乎是不可能实现的。因此，他在生活中总带着一种负罪感，觉得这世界最美好的一切都与自己无缘，对自己来说，生命中最光辉的时刻不过是去作伤感的忏悔的时候。

实际上这一切的根源都在于他六岁前从母亲或保姆那里受到的道德教育。在这之前他已经明白了，骂人是邪恶的，除了使用那种女人腔的语言，不应该讲别的话；只有坏蛋才喝酒；吸烟和最高尚的品德是不相容的。他知道了一个人应该从不撒谎。而首先他知道了任何一种对性的兴趣都是令人厌恶的。他知道这一切都是他母亲的看法，相信这一切都是造物主的旨意。对他来说，生活中最快乐的事情是得到母亲的抚爱，如果母亲淡漠疏忽的话，就是得到保姆的抚爱，而且这些抗爱，只有在他没有作出罪恶的举止、没有违犯道德律令时；才能到享受到。因此，他慢慢学会了把模模糊糊觉得可怕的事情同他母亲或保姆所反对的行为连在一起。等到他渐渐长大，他忘记了这一道德准则来自何处，以前对冒犯这一准则的惩罚是什么。但是，他并没有抛弃这一准则，更没有消除这种念头：如果违反了这一准则，就会遇到可怕的事情。

婴儿期的道德教育大多缺乏理性基础，因而很难适用于普通人的普通行为。例如，一个讲所谓的“粗话”的人，从理性的观点看，就不一定比不讲粗话的人更坏。但是实际上，任何一个想像为圣人的人都会认为禁止骂人是极重要的。然而从理性的角度看来，这是很愚蠢的。同样的情况还有饮酒和吸烟。谈到饮酒，南方一些国家并不存在这个观念，因为人人皆知上帝和他的门徒是喝酒的——这种想法还真有点不敬呢。至于说到吸烟，人们更易采取一种反对的立场，因为所有的大圣人根本不知香烟为何物，在这一点上任何理性的争辩都是不可能的。认为圣人们都不会去吸烟的观点是基于这样一种看法，即说到底，圣人仍是不会为了快活享乐而去做某件事的。一股道德中的这一禁欲主义因素几乎渗入了人的无意识之中，而且以各种方式起作用，使得我们的道德准则缺乏理性。在理性的道德中，只要不给别人也不给自己带来痛苦，那么给任何人，哪怕是给自己带来快乐都是应予赞许的。如果我们抛弃了禁欲主义，那么，一个会享受各种美好事物而又不带消极后果的人，就是一个理想的道德高尚的人——我们再来看说谎。我不否认世界上谎言太多这一事实，如果大家能多讲真话，那对我们会有好处。但是我确实否认，而且我认为每一个有理性的人都会否认，说谎在任何情况下都是不正当的这一看法。有一次我在乡间散步，一只已经精疲力尽的狐狸仍然拼命地向前跑着。几分钟以后，我碰到猎人，他们问我有没有看见那只狐狸，我说看见过；他们又问我，它朝哪个方向逃走了，我指了另一条路。我想要是我讲了真话，我不会因此而成为一个更好的人。

早期的道德教育对于性观念是一种危害。如果一个孩子由严厉的父母亲或保姆加以传统的教育，那么等到六岁时，他已经牢固地树立了犯罪和性器官的联系的观念，这一切在他以后的生活中很难完全摆脱掉。当然，这一观念又受到俄狄浦斯情结的强化，因为儿童期最爱戴的女人是不可能与他发生任何自由的性关系的。其结果是，许多成年男子便认为女人因为性而堕落，因而他们对自己的妻子，除非她对性交表示厌恶，是不会尊重她的。但是一个男子要是他的妻子对性生活态度冷淡，他又会受本能驱使，到其它地方寻求本能的满足。然而即使他一时得到了本能的满足，这一满足也会受到负罪感的侵害，因而他不可能从与任何一个女人的关系中（无论是婚姻关系中还是婚外关系中）得到幸福。对于女人来说，如果她同样受过所谓“贞洁”一方面的严厉的教育，也会发生类似的情况。她在与其丈夫的性关

系中，本能地采取退缩态度，害怕从性行为中得到任何快乐满足。当然，比起 50 年前，女人在今天的这种情况要少得多了。我应指出，目前在受过教育的人中，男人比女人在性生活方面，更多地受到负罪感的压抑和毒害。

对儿童的传统性教育带来的危害，现在人们对之已经开始有了较为广泛的认识，不过在公众权威方面还做得远远不够。正确的方法很简单：在一个小孩还没有进入青春期以前，不要向他或她进行任何性道德教育，更不要向他们灌输这样的思想，即在自然的身体机能中，有些东西是令人厌恶的这种思想。随着需要向他们进行这方面的伦理教育的时间的到来，这种教育也要注意符合理性，在谈及的每一点上都要有充分明确的根据。不过，在这本书里，我不准备谈教育问题，而主要想探讨一下对于引起非理性的负罪感的不明智教育，成年人怎样才能尽可能减少它的消极影响。

同前几章我们的讨论过的一样，这里的关键问题是，如何使无意识接受那些统治意识思维的理性信仰。人不应该受情绪操纵，一时相信此物，另一时又相信彼物，没有定见。在人的有意识的意志由于疲劳、疾病、饮酒或其他一些原因而减弱时，负罪感显得更为突出。这时人的感觉（除非由酗酒引起的以外）可以看作是更高的自我显示。“魔鬼生了病，一样成圣人。”但若以为比起人的强健时刻来，人在虚弱的时刻具有更深刻的洞察力，那就是荒谬的了。人在虚弱的时候，确实很难抵制地时受到的教育的暗示，但这却不意味着，在成年人的身体器官得到充分发展时，这类暗示就一定比那些信仰更占上风。相反，在一个人心力充沛的时候，运用自己的全部理智而得到的那些信仰，应该成为他任何时候都不加以拒绝的准绳。消除此时的无意识暗示是可能的，我们甚至可以用正确的方法来改变无意识的内容。不管在什么时候，在你开始对某一行为感到后悔，而你的理智又告诉你它并不是邪恶的时候，你就应该反思一下产生这些后悔感的起因，使自己明白这一切为什么是荒唐的。让你自己的有意识的信仰明显突出，让它们在你的无意识里刻下深深的印象，使它们足以对付你在儿童时期母亲或保姆留给你的那些印象。不要满足于理性时刻与非理性时刻的交替作用。认真审查非理性意识，决不屈服于它，决不让它左右你自己。无论何时，在它将愚昧的思想或感情注入你的意识层次时，就把这一切彻底排开，审视并拒绝它。不要让自己一半被理智，一半被儿时的愚昧所制约，结果使自己变成一个左右摇摆不定的生物。对那些控制着你儿童期发展的那些人，不要因为对他们的记忆印象不恭而感到害怕。他们在那时对你来说可能显得强大无比、智慧无朋，这只是因为你那时还软弱、愚昧，现在你已经摆脱了软弱和愚昧，你应该重新审视他们。他们表面的力量和智慧，考察他们是否仍然值得尊敬，而这种尊敬本来是由于习惯使然，你才向他们表示出来的。你应该严肃地拷问自己，传统给予年轻人的那种道德教育，是否能使这世界变得更美好。清思考一下，那些真正的迷信思想有多少进入了传统的、有道德的人的性格中；再想一想，所有那些假想的道德危险由那些非常愚蠢的律令所防范时，一个成年人所面临的真正的危险，实际上并没有引起人们的注意。一般人受到诱惑的那些真正有害的行为究竟是什么？商业行为中那些未受到惩罚的欺诈行为，对雇员的横蛮粗暴态度，对妻子儿女的残暴行为，对竞争对手的恶毒攻击，以及政治冲突中的残忍行为——这些才是那些声望颇高的公民所犯下的真正有害的行为。通过这些可耻的作为，一个人在他生活的周围圈子里撒播着痛苦，向着毁灭人类的路上跨进了一步。但是这一切并没有使他在生病时，感到自己成了一个失去了神灵保佑的人见人恨的恶人，也没有使他在恶梦中看见自己的母亲那斥责的眼光。为什么他的潜意识中的道德与理智相差这么远呢？这是因为抚育他的人所信仰的道德观念是愚不可及的；是因为这不是来自于个人对社会承担的义务责任的研究；是因为这是由那些非理性清规戒律杂乱拼凑而成的；还因为其中包含着一些来自于困扰着垂死的罗马帝国的精神病中的病态因素。从名义上说，我们的道德观念由牧师和受奴役的女人形成。现在该是让在正常生活中发挥着正常作用的人们开始学会抵制这一病态的、荒唐的信念的时候了。

但是，如果这种抵制要取得成功，要使个人获得幸福，使一个人在生活中奉行不变的准则，那么，

他就需要更深刻地思考和感受他的理智告诉他的一切。大多数人在他们表面上放弃了儿时的迷信思想时，常会认为一切都完成了。他们没有认识到，这些迷信思想仍然潜伏在心灵底处。当一个理性的信念来临时，需要对它进行认真的思考，观察它的后果，寻找出自己头脑里可能存在的与这一新的信念不一致的任何其他信念，并且当负罪感日渐强烈时，正如它时常所表现出来的那样，别把它当作一种启示和向着更为高级事物的召唤，而应该把它当作一种疾病，一个弱点，当然，除非它是由理性的道德观念所谴责的行为引起的。我并不主张，人可以不要道德观念；我只是说，人不需要迷信的道德观念，这两者是截然不同的。

但是即使一个人违犯了他自己的理性准则，我也怀疑负罪感是否就是一种使人走向更美好的生活方式的最佳途径。在负罪感中有那么一种卑鄙的、缺乏自尊的成分。通过放弃自己的尊严是不可能使人走上正确的道路的。理性的人会把自已的不良行为同别人的不良行为一样对待，看作一定环境下的行为后果。这些不良行为可以通过两种方法来加以避免，一是充分认识到这种行为的不良性，二是在可能的条件下，避开引起这类行为的环境条件。

实际上，负罪感是一种十分无益的情感，而远远不是美好生活的一种成因。它使人不幸，造成人们的自卑感。正因为不幸福，他便可以向别人提出过份的要求，这样做又妨碍他去享受人际关系中的那种幸福。正因为自卑，他就会对那些比自己优越的人表示敌意。他发现对别人羡慕是困难的，而忌妒却是容易的。他将变成一个到处不受欢迎的人，发现自己越来越孤独。一种对待他人的大方豁达态度不仅给他人带来快乐，也是持这一态度的人的快乐的巨大源泉，因为它使他受到普遍的喜爱和欢迎。但是对于那些被负罪感所困扰的人来说这种态度是极不可能的。它是人的自信和自我依靠的结果；它需要一种人的心理整合，通过这种整合，我的意思是说，人性、意识、潜意识、以及无意识等各个层次的心理因素共同协调作用，而不是处于无休止的争斗中。要取得这样一种和谐，在多数情况下可以通过明智的教育来达到，但是在教育本身并不明智的时候，要做到这一点就更加困难了。这是一种心理分析学家尝试了的过程，但是我相信，绝大多数情况下，病人自己就可以做到这一点，除了在非常严重的情况下，需要专家来帮助。别说这种话：“我没有时间去从事这种心理劳动，我的生活忙于应付各种事务，我不得让我的无意识去随意作祟。”当一个人的人格分裂的时候，没有什么比它更加减少人的幸福和效率了。把时间花在使自已的人格各部分之间产生协调，是值得的。我并不是说，一个人应该每天抽出一个小时来检查自己。我认为这决不是最佳办法，因为这样做会强化人的自我关注，而自我关注本来就是需要治疗的疾病之一，因为和谐健全的人格是直接外向型的。我的主张是，一个人应该将它的心思重点放在他所理性地信仰的东西上，而决不允许相反的、非理性的信仰不受到质问就进入自己的头脑，甚或控制自己，不管时间如何短都不行。这是一个在人受到引诱回返到婴儿期状态时，同自我展开推理的问题，如果这种推理足够集中，其过程是非常短的。因而所用的时间是可以忽略不计的。

在许多人的头脑中存在着一一种对于理性的厌恶态度，在这种情况下，我在这里所说的一切就会显得毫不相干，毫无意义了。有一种观点认为，理性，如果任其自由地活动，就会扼杀一切深层次的情感。在我看来，这种观点主要是由于对理性在生活中的作用的完全错误的认识引起的。激发情感并不是理性的任务，尽管它的部分作用可能是去发现某些足以防止给人的幸福造成妨碍的情感产生的方法。找出最大限度地减少仇恨感和忌妒心的方法，无疑是理性心理学的任务之一。但是如果认为在减少这些情感的同时，也减少了理性并未加以否定的这些情感的力量，那时错误的。对于热烈的爱情、父母情爱、友谊、仁爱、对科学和艺术的献身精神等，理性是决不会加以压制减弱的。理性的人会很乐意自己具有以上任何一种，或是所有这些情感，而决不会去削弱这些情感的力量，因为所有这些情感都是美好生活的一部分，是既给自己又给他人带来幸福的美好生活的一部分。在这类情感中，完全没有非理性的因素，而许多非理性的人所具有的情感则是最脆弱的。从来不需要担心，一个人会因为自己变得充满了理性而

使自己的生活变得单调烦闷、枯燥无味。恰恰相反，由于理性主要是由内在的和谐构成的，因而有理性的人，在观察世界、运用自己的力量达到外部目标时，比起那些一直饱受内心冲突、良心折磨的人来，要自由得多了。没有什么比把自己禁锢封闭起来更使人呆板迟钝了，也没有什么比把自己的注意力和能量转向外部世界，更能使人兴高采烈了。

我们传统的道德观是不恰当地以自我为中心的，犯罪意识也是这一不明智的对于自我的关注的一部分。对于那些从来没有越过由这一错误的道德观引起的主观感受的人，理性是一种毫无必要的东西。但是对于那些曾经一度患有这种疾病的人，理性就是一剂必需的、有效的良药。况且，也许这种疾病还真是人类精神发展的一个必然的阶段呢。我倾向于认为，由于理性之助，超越了这一阶段的人，比起那些从来没有患过这种疾病，也没有经过治疗的人来，达到了一个更高的层次。我们的时代厌恶理性，这在很大的程度上是由于这一事实，即没有把理性的运用看作是一种最基本的方法。一个自我分裂的人寻找兴奋和快乐，他之所以需要强烈的热情，并不是出于健全的理性，而是因为这能使他暂时地忘却了自己，在短时期中止痛苦的思维。对他来说，任何情感都是一种麻醉，既然他不相信最根本的幸福，那么只有以麻醉的形式，所有的痛苦才能得到摆脱。但是，这是一种老毛病的症状。哪儿没有了这种毛病，哪儿来自人体官能的最大幸福就会得到最大的实现。在心灵处于最活跃的时刻，在极少有事物被遗忘时，人才能经历最强烈的快乐。这一点确实是幸福的最好的试金石。基于无论哪一种麻醉形式的幸福都是虚假的、难以令人满足的。真正能令人满足的幸福总是伴随着人体官能的充分活跃，以及对于我们生活于其中的这一世界的充分的认识。

第八章 虐待狂

在其极端的形式上，虐待狂被认为是一种精神病。有些人幻想别人试图杀害他，监禁他，或者给他以其它一些严重的侵害。希望保护自己以免遭受想像中的迫害者的伤害的愿望，常常使得他们采取一些暴力行为，因而这些人必须受到自由人的限制。同其他的精神病一样，这种情况不过是对于那种在一般认为正常的人当中也并不少见的态度的夸张。我并不想去讨论它的极端形式，这是精神病学家的事。我希望考察的只是一些温和的形式，因为它们是不幸的一种极为常见的原因。并且因为它们还没有发展到产生明确的精神病症状，只要患者能够正确诊断自己的问题，认识到其根源在于他自身，而不在于假想中的他人的敌视和恶意，这种病就可以通过患者自己来治好。

我们都很熟悉这种人（不管是男是女），根据他自己的叙述，他永远是别人志思负义、冷酷阴险、背信弃义的牺牲品。这种人往往受到极大的欢迎，并且从那些相识不久的人那儿得到温和的同情。一般说来，他讲的每一件事，如果单独来看，是没有什么不可信的。他抱怨的那种恶意的对待有时确实会碰上。但最后引起听者怀疑的是，他的运气怎么会这么坏，居然会碰上这么多的坏人恶棍。根据概率理论，生活在一定社会中的各种人，在他们的一生中受到的恶遇应该是大体相等的。如果根据他自己所说，他总在他生活的周围环境中四处遭受不公正的待遇，那么原因很可能就在他自己身上，他或者总要想像着那些他实际并未遭受的侵害，或者总以一些无意识的言行激起别人难以遏制的愤怒。经验丰富的人因此便会对他受到周围人的虐待的说法表示怀疑。他们的怀疑由于缺乏同情心，又进一步使这个不幸的人坚持人人都在反对自己的想法；而实际上，这个问题是很难解决的，因为同情心的表示和同情心的缺乏都会加剧这一问题。有虐待狂倾向的人，一旦他发现一个恶运放年被人相信，便会添油加醋，肆意

渲扬，到后来弄得使人简直难以相信；另一方面，如果他发现别人不相信自己的话，他便把这当作人们对他冷酷无情的又一个性证。这种疾病只有通过理解，通过把这种理解传达给患者，才能得到治疗。我写本章的目的是想指出一些一般的反省方法，通过采用这些方法，个人可以诊断出自己身上有多少虐待狂因素（几乎所有的人都受到或大或小的影响），在发现之后加以消除。这是获得幸福的一个重要方面，因为如果我们认为人人都在虐待自己，是不可能感到幸福的。

非理性的最常见的形式之一是，几乎人人都有一种对待恶意的流言蜚语态度。很少有人不说一些相识的人的闲话，乃至一些朋友的闲话，但是一旦人们听到任何对自己不满的话时，便会义愤填膺、怒不可遏。似乎他们从未想过，人家会在背后议论自己，正像他们自己也总在背后议论人家一样。这是一种比较轻微的非理性形式，但是如果这种形式进一步发展，便会导致虐待狂。我们希望所有的他人象我们对待自己一样，对我们抱着温和的爱和深深的尊重。我们没有想到过，我们不能期望别人对我们的评价，能比我们对他人的评价更高；而我们之所以想不到一点，是因为，我们总觉得自己的优点伟大而显著，而别人的优点，如果真有的话，也只有非常宽厚的人才能发现。当你听到有人在背后说你闲话，你会记起自己曾有九十几回忍住没有说出对他的最公正、最恰当的批评，而忘记了在这第一百次时，在毫无准备的情况下，你说出了自以为是的对他的看法。你难道认为，这就是你自己对长时间克制的报偿么？然而从对方的角度来看，你的行为同你眼中的他的行为如出一辙。你那么多次没有讲过他什么，他并不知道，他只知道第一百次那回你讲出的话。如果我们都具有能够一眼看透别人心思的神奇的魔力，我想，第一个影响也许是积极的，因为一个没有朋友的世界是不可忍受的，我们应该懂得相互去爱，而不需要用一层幻想的面纱遮住自己，声称自己原来就没有把对方看得完美无缺。我们知道我们的朋友是有缺点的，但总体上说还是可以接受的、值得喜爱的。然而，当我们发现他们也以同样的态度对待我们时，就觉得不可忍受。我们希望他们把我们当成与众不同的、毫无瑕疵的人。当我们不得不被迫承认自己的缺点时，我们把这看得过于严重。没有人是完美无缺的，也不要因为自己有点缺点就不必要地感到烦恼。

虐待狂的根子始终在于对自我价值的过分夸大。我呢，我们会说，是一个剧作家；对于每一个毫无偏见的人来说，我是现时代最优秀的剧作家，这点是再明显不过的了。然而，出于某些原因，我的作品很少上演；即使上演了，也并不怎么成功。这种奇怪的现象如何解释？显然，是那些经理、演员和评论家们出于某种原因联合起来反对我。这一理由，对我来说当然是千真万确的；我拒绝向那些戏剧界的巨头们屈膝下跪；我没有阿谀奉承那些评论家们；我的剧本反映的是切实的真理，这对于那些攻击真理的人来说当然是不能容忍的。这样，我的卓越天资、非凡才能得不到承认，凋谢了。

还有一种发明家，他从来没有能够请别人来检验他的发明成果；工厂主不愿意考虑任何发明革新，照旧组织生产；那几个发明家，继续保存着他们的小团体，抵挡住了那些尚未得到公认的天才侵入；知识界，则奇怪得很，不是把人家的手稿弄丢了，就是原封不动地把它退还；那些人们向他提出请求的人，不知何故，就是纹丝不动。这种现象该怎样解释呢？显然，社会上存在着那么一些关系密切的人，他们只想在他们自己中间分享发明的成果；那些不属于他们这一小圈子里的人，他的意见当然不会被听取。

还有那么一种人，他根据存在的事实产生一种真正的悲哀，但却仅仅依据自己的体验作出概括，并得出结论说，他的不幸说明了世间一切问题。他发现了，比方说，一些为了政府的利益而被封锁起来的秘密警察的丑闻。他几乎找不到任何宣传机构公布这一发现，而那些看起来灵魂最为高贵的人，则对改正使他满腔愤怒的这类错误不屑一顾，拒绝染指其中。事情就算象他说的那样吧。但是他的挫折使他产生了这么一种印象，即一切有权势的人都在极力掩盖遮蔽这些丑恶，因为他们的权势是靠这些丑恶建立起来的。以上这类问题确实不易解决，因为他的看法里确实有部分真理。邓些他个人接触到的事情，很

自然地，比起那些地并没有亲身经历过的更多的事情来，给了他更为深刻的印象。这给了他一种不真实的比例感，使得他对可能是偶然的而不是典型的事实给予不恰当的过分关注。

虐待狂的另一种比较常见的牺牲者是某一类慈善家，他老是违背人们的意愿去为他们做好事，而当人们并没有向他表示感激之情时，便感到可怕、不可理解。我们行善的动机很少象我们自己想像的那么纯洁。热爱权力是阴险的，这种爱好有许多伪装形式，它并组是我们从自己做的、自以为对别人有益的事情中获得的快乐的源泉。然而，常见的是，这里又掺进了另一因素。为别人“做好事”常常意味着剥夺了他们的某些快乐，如饮酒、赌博、消闲等。在这种情况下，存在一种较为社会化的道德观的典型特征，即对那些处于犯罪情况下的人的忌妒，那些罪恶我们是为了保持朋友们对我们的尊敬不得不尽量不犯的。再打个比方说，那些提议制定禁烟法的人（这类法律在美国的许多州存在，或曾经存在过），显然是不抽烟的，对他们来说，别人从吸烟中享受到的乐趣乃是他们的痛苦的源泉。如果他们希望那些以前是烟鬼的人选派代表来向他们表示感谢，感谢他们帮自己戒除了这一恶习，他们反而很可能感到失望。于是他们会开始这么想，他们把自己的一切都贡献给了公共利益，那些最应该对他们的善行表示感激的人，反而好象对这一点毫无认识。

人们以前常常在家庭主妇身上发现这种情形，她们对那些女仆的道德负有保护的责任。但是现在，仆佣问题已经变得如此尖锐，以至于这种对公仆的关心体贴变得极为少见。

在上层政治界里，也存在着这种情况。政治家们逐渐把一切权力集中在自己手里。为了自己可以去达到那些崇高的目标，他们放弃了舒服地享受，登上了公共生活的舞台，最后却发现人民竟然如此忘恩负义，以至于转而反对起他来了，他百思不得其解。他从来没想过自己的工作除了服务公众的动机之外，还有别的什么动机；也没有想过会是那些管理公共事务的快乐激发了他的活力。在大会讲台上和党内报刊上发表的言辞，在他看来似乎就代表了真理，他把党人的雄辩言论错当成真正的动机分析。在憎恨与失望之中，这个世界从他身边隐退了、堕落了，他也从这个世界中退隐开去，为自己曾经想去承担的为公众服务这一吃力不讨好的工作而遗憾万分。

以上这些例子，说明了四条普遍的原则，如果这些原则的真实性得到充分认识，它们将是预防虐待狂症状的有效手段。第一条是：记住你的动机并不是始终象你想像的那样绝对无私公正。第二条是：切勿过高估计自己的优点。第三条是：不要指望别人会同你一洋对你那么感兴趣。第四条是：不要假想大多数人会存心盯着你，专门想来迫害你。下面我对这四条原则依次稍加说明。

对于慈善家和行政官员来说，对自己的动机持怀疑态度特别重要。他们对这世界或其一部分应该如何发展，有着一套独立的见解和设想，他们觉得如果自己的设想得到了实现，他们就会给人类或某一范围内的人们带来恩惠。然而，他们并未充分认识到，受到他们的行为影响的那些人也有同样的权力保留自己对世界发展的看法。一个担任官职的人常常非常自信地认为，自己的设想是正确的，任何别的相反的设想都是错误的。然而，主观判断并不能证明客观的无误。此外，他的信念也许只不过是一层烟幕，遮掩了他在考虑以他为真正的中。动的变革时得到的快乐。除了对权力的喜好之外，还有一种动机，即虚荣心，在这类情况下也起着很大的作用。那些代表议会的品行高洁的理想主义者——这一点上，我是经验之谈——为那些选民的冷言嘲讽感到极为震惊，因为他们认为他只不过在追求一种荣耀。一种在名字后面写上“M·P”（议员）字眼的荣耀！在竞选结束之后，如果他有时间静下来想一想，他会发现或许这些尖刻的选民是对的。理想主义给简单的动机披上奇怪的伪装，因此某些讥刺嘲讽的冲击并没有对热心公益者造成什么妨碍。传统道德观所灌输的利己主义，人性是很难达到的；那些把这种美德看作荣耀的人却经常想像自己已经实现了这一高不可攀的理想。绝大多数、乃至最为高贵的人物的行为都有一种自私的动机，这并不是一件值得遗憾的事，因为如果不是这样的话，人类就不可能生存下去。一个人，如果把全部时间都用在如何使别人吃饱饭上，而忘记自己的饮食，那是要死亡的。当然，他之所以吸取

营养，也许仅仅是为了给自己提供必需的能量以便重新投入到反对邪恶的斗争中去，但是，令人怀疑的是，怀着这种动机吃下去的食物能否得到充分的消化，因为唾液的分泌会因此而得不到充分的刺激。所以一个人吃东西，最好是出于对食物的喜欢爱好，而不是把花在吃饭上的时间仅仅当作受到为公众利益服务的欲望的激励而已。

饮食上的情况也适用于所有其他情况。任何需要完成的事情，只有在某种热情的激励下才能做得好；但是如果没有某种自私的动机，这种热情也很难产生。从这种观点出发，我认为在自私性的动机里，应该包括生物上与人有关的动机，例如保护妻儿免受敌人攻击的动机。这种程度的利他主义是正常人性的一部分，但是传统道德所灌输的利己主义却在此之外，而且实际上高不可及。因此，那些希望人们对自己的完美道德品行有一个很高的评价的人，应该认识到：他们自以为已经企及的那种高度的无私，实际上并未真正达到，所以，这种对高洁无私的努力追求与某种形式的自我欺骗结合起来后，很容易就会导致虐待狂的形成。

四条原则中的第二条，即不要过高估计自己的优点，我们已经在前面的讨论中，从道德方面作了分析说明。然而，除了道德品质以外，其他方面的优点，我们对之也不宜估计过高。那位创作从未成功过的剧作家，应该平心静气地想一想，是否这些剧本都写得不好；他不应该认为这一结论不可靠而拒绝承认。如果事实确是如此，他就应该象归纳论哲学家那样，坦荡轻松地接受它。历史上确实有过这种情况，即某人的成绩优点得不到别人的承认，但是比起世所公认的缺点来，前一种现象远远要少得多。如果某人是时代暂时还未予承认的天才，那么，他只有不顾别人是否承认，坚持在自己的道路上走下去才是最正确的。另一方面，如果他是一个毫无天赋，为虚荣心所驱使的人，他最好不要再坚持下去。如果一个人为了创作未被承认的作品的冲动而苦恼不安时，那是无法断定他究竟是属于前者，还是属于后者的。如果你属于前一类，那么你坚持创作就会有一种英雄色彩；如果你属于后一类，就不免有点荒唐可笑了。另外还有一种测定法，在你认为自己是天才，而你的朋友却对此表示怀疑时，不妨试一下，虽然这种方法可能不完全有效，但的确有一定的价值。方法是这样的：你是否出于为表达某种思想和情感的强烈冲动而去创作？尚或仅仅为获得人们的青睐的欲望所激励？在真正的艺术家那儿，希望获得人们的青睐的强烈愿望一般也存在，但那时次要的，这就是说，真正的艺术家首先希望的是去创作出某一件艺术作品，然后再希望这件作品能受到别人的欢迎和赞赏，但是即使这种欢迎和赞赏并没有出现，他也不会因此而改变自己的艺术创作风格。另一方面，那种以渴望得到欢迎作为首要动机的人，内心里并没有一种作出某种特别的艺术表现的强烈冲动，因此，对于他来说，从事另一种与此完全不同的工作，也无所谓。这种人如果未能通过艺术而赢得人们的青睐，最好就此放弃它。更一般地说来，无论你在生活中从事何种工作，如果你发现别人对你的能力评价没有象自己评价的那么高，请不要太自信一定是他们错了。如果你真的这样认为，过不了多久，你就会陷入一种幻想中，以为有一种阴谋在阻止承认自己的成就，这种幻想往往成为生活不幸的源泉。认识到自己的优点并不象早先希望的那么了不起，一时间可能会使人感到更加痛苦，但是这种痛苦是有终止的时候的，过了这一时刻，幸福的生活就变得可能了。

我们的第三个原则是，不要对别人期望过高。以前，疾病缠身的母亲常常希望自己的女儿中至少有一个能彻底牺牲她自己来陪伴她，甚至不顾女儿即将结婚。这一对于他人的利己主义的期望，是有悖于理性原则的，因为利己主义的损失，比起利己主义者的所得来，要大得多。在和别人、尤其是与自己最亲近的人交往时，极端关键的，而我们往往又难以记住的是：他们是从他们自己的角度对待生活的，被关连的是他们的自我，而不是从你的角度、从关连你的自我的角度来对待生活的。不应该期望任何人为了别人的生活而改变他自己的生活方式。有时可能会出现这种情况：我们的感情如此强烈，以至于认为作出极大的牺牲也是值得的。但是如果这种牺牲并不值得，那就应该不去付出这种代价，因为没有人会

因此而受到嘉奖。人们对别人的行为的抱怨，不过是对自身的过分膨胀的。贪婪无比的自我，作出的本能的具有利己倾向的合理反应而已。

我们曾经提到的第四条原则是：要认识到，别人考虑你的时间总比你自己的时间要少一些。神经错乱的虐待狂总是想像出，各种各样的人都在夜以继日地企图去捉弄那些神经病人，但事实上，他们都有自己的职业和爱好。同样地，神经较为健全的虐待狂则认为一切行动都与自己有关，而实际上，这种情况并不存在。当然，这种想法满足了他的虚荣心。如果他是一个真正的伟人，这或许是真的。英国政府曾在一段相当长的时间内，其行动主要是为了遏制拿破仑。但是一个小人物以为人们一直在关注着他，那他就显得有点精神不正常了。例如，你在一次宴会上作了一场演说，第二天，报纸上登出了其他几位演说者的照片，可是上面没有你的照片，这该怎么解释？很明显，并不是其他演说者比你显赫重要，肯定是报纸的编辑得到了命令，有意把你略去。他们怎么会竟然发出这种命令？显然是因为他们怕你，因为你的地位更显赫。如此这般一想，你的照片漏登这件事不仅不是一种轻侮怠慢，反而是一种变相恭维。但是这种自我欺骗是不可能导致真正的幸福的。在你心底里，你很清楚事实与此正相反对。为了尽量掩饰这一切，你还会作出越来越多的离奇假设来，到后来，强迫自己相信这一切的紧张心情变得极其强烈。而且，由于这些假话里包含了认为自己成了普遍敌视的对象的信念，它们便只能起到一种保护自尊感的作用，因为它们使你产生极端痛苦的情感，使你感到与这世界格格不入。以自我欺骗为基础的满足是不牢固的，不管事实令人多么难受，最好还是坚决地勇敢地面对它，逐渐适应它，在此基础上，再重新构筑自己的生活。

第九章 舆论恐惧症

除非人们的生活方式以及对世界的看法在总体上被与他们有社会关系的人，尤其是那些与他们共同生活的人所接受，否则就很少有人会生活得幸福。这是现代社会的特色之一。在这个社会中，人们被分成各种等级，这些等级在道德观上以及信仰上都存在着深刻的差别。这种状况开始于宗教改革运动，或许有人会说，始于更早一些的文艺复兴运动；自此以后，分化更为显著。新教教徒和天主教徒，不仅在神学上，而且在许多更加具体的事情上都有着分歧。贵族所允许从事的各种活动，资产阶级却是不能容忍的，还有那些自由主义者和自由思想家，他们是不承认宗教仪式的礼拜的。今天，在整个欧洲大陆，社会主义者和其他人之间，不仅在政治上，而且几乎在所有日常生活方面，都存在着深刻的差别。在英语国家，分歧也是多种多样。在一些阶层，艺术是一种享受；而在另一些阶层，艺术却是一种邪恶，只要这些艺术是现代的。在一些阶层，对帝国的忠诚是最高尚的道德；在另一些阶层，它被看作一种恶行；而在第三阶层，它甚至是一种愚昧。保守者认为通奸是极其邪恶的罪行，但是现在却有许多人认为这即使不值得赞扬，也是可以原谅的。在天主教里，离婚是绝对禁止的；但是许多非天主教徒则把离婚当作一种必要的对婚姻生活的缓解手段。

由于上述这一切观念上的分歧，一个具有一定兴趣和信念的人，当他生活于某一社群中时，会发现自己实际上成了一个被拒绝的人；而在另一社群中，则又作为一个完全正常的人而被认同。许许多多的不幸，特别是那些青年人的不幸，就是由此产生的。一个青年男子或青年女子接受了一些流行的观念，却发现现在自己生活环境中，这些观念是被诅咒的东西。于是这个青年很容易产生这种想法，即把自己熟

悉的唯一环境当作整个世界的全部。他们很难相信，在另一个地方的另一个社群中，自己因为害怕被人认作大逆不道而不敢表露出来的观点会被当成普通常识而接受。由于对世界的无知，人们经历了太多不必要的痛苦，有时只在青年时期，而不少人整个人生都是如此，这种孤立无援不仅是痛苦的源泉，而且也使人在面对敌对环境时，为了保持精神的独立性，消耗浪费了大量的能量。这种孤立无援十有八九会产生使人不敢深入探究这种新思想并进而追溯它的逻辑结论的胆怯心理。一个人不应该长期处于这样的处境中，因为不管是疲劳、还是对于新思想的探求的胆怯，都是对于幸福的极大妨碍。勃朗特姐妹在她们的书出版以前，从来没有碰到过一个与她们意气相投的人。这一点并没有影响到艾米莉，她勇敢而气质高贵；但却影响到了夏洛特，尽管她才华横溢，但她的世界观在很大程度上仍然停留在家庭教师的水平。布莱克像艾米莉·勃朗特一样，生活在一个心灵极为孤独的环境中，也正象她一样，他的坚强足以抵挡环境的消极影响，因为他从不怀疑自己是对的，对手是错的。他对于公众舆论的态度从下面几行诗中可以看出：

我曾经知道的唯一的人

他差点没使我呕吐恶心

是富斯利：身兼土耳其人与犹太人的双重身份。

因此，亲爱的基督朋友，你将如何面对他们？

但是很少有人在自己的内心生活中拥有如此巨大的力量。几乎对所有人来说，同情的环境都是必不可少的。当然，对于多数人来说，他们所处的环境是富有同情心的。这种环境把流行的偏见灌注到青年人的头脑中，使他们本能地同到处都能接触到的信仰、习惯相适应。但是对于少数人，其中几乎包括了全部具有聪明才智、艺术才华的人来说，这种默认态度是难以认同的。例如，一个人生长于某一乡村小镇，在年纪很轻时就发现自己被一种敌对态度所笼罩，这种态度对一切有益身心发展的东西都加以敌视。如果他想读一些严肃正经的书，其他的孩子会瞧不起他，而老师则告诉他这些书籍是乱人心神的。如果他对艺术感兴趣，他的同伴们会认为他没有男人气概，而长辈们则认为他品行不佳。不管他向往的职业如何受人尊敬，只要在他生活的圈子里是很少见的，别人就会说他想出人头地，甚至会说，他父亲的老行当才真正适合他。要是他稍微流露出一点苗头，企图批评父母的宗教信仰或政治倾向，他很可能会遇上大麻烦。由于这种种原因，青春期，对于那些具有独特才华的大多数青年男女来说，都是一个不幸的时期。对那些显得更为普通的伙伴来说，这一时期却是一个高兴快乐的时期，但是对于他们自己来说，他们则希望学到一些正经严肃的东西，然而，在他们偶然地出生的特定社会阶层中，不管在长辈那儿，还是在同辈人那儿，这种东西都是遍寻不着的。

当这些年轻人上了大学，他们可能会找到志趣相投者，并一起度过几年幸福时光。大学毕业后，如果他们非常幸运，就可能会找到一份在其中能寻到志趣相投的朋友、伴侣的工作。一个有才华的人，在伦敦、纽约一类的大城市中，一般都能找到一群志趣相投的人，在那里他不必故作虚伪约束自己。不过如果他的工作迫使他生活在一个狭小的圈子里，尤其是这种工作要求他对普通的人表示出尊敬恭顺，比方说，一位医生或律师，他或许就会发现自己整整一生，都不得不在自己天天见面的人跟前隐瞒自己的真正兴趣和信念。在美国，由于土地辽阔，这种情况尤为普遍。在那些极为偏僻的地方，不管东南西北，都有那么一些孤独的人，他们从书本上得知，在别的地方他们不再会感到孤寂，可是他们没有机会去那儿生活，结果只是希望能有机会同人作一次志趣相投的交谈。在这种情况下，对于那些比布莱克和艾米莉·勃朗特的气质稍显脆弱的人来说，真正的幸福是不可能的。如果要使幸福成为可能，就必须找到某种方法，使舆论的独断专横得以减轻，或得以消除，只有这样，那些有才华的少数人才能相互了解，并从各自的社会交往活动中找到乐趣。

在很多情况下，不必要的怯弱只会使问题更加严重。有的人对舆论不置一顾；有的人则对之恐惧万

分，因为对他们来说，舆论总是一种独断专横的东西。狗在人害怕时而不是对它表示蔑视时，叫得更凶，也更会咬人，人类社会也同样有这种特点。要是你害怕这个社会，你等于给了别人捕获你的机会，而要是你对它不屑一顾，它就会开始怀疑自己的力量，因而倾向于对你放之任之。当然，我并无意提倡极端的蔑视挑衅的态度。如果你在肯辛顿 持有在俄罗斯很流行的观点，或是相反，你就必须为这一后果负责。我想说的，不是这些极端的形式，而是那些相对温和的有悖于传统习俗的过失行为，如穿着不合潮流，不加入某一教派组织，不读某些智慧之书等。这类过失，如果不是意带挑衅，而是轻松随便、漫不经心地自发做出的行为结果，即使在最为保守的社会中也是会得到容忍的。这些行为也许会变成与精神狂乱症类似的行为，对于另一些人来说是不可原谅的行为，对他来说就是可接受的。这主要是一种善意与友好态度的问题。保守着对人们与传统决裂感到愤怒，这主要是因为他们认为这种决裂是对他们自己的批评。如果一个不保守传统的人能够以友好的态度向他们，甚至向最愚蠢的人说清楚，他并不打算去批评他们，那么他们是会宽恕他的。

但是，对于那些兴趣观点完全不可能得到大众同情的人来说，这种躲避非难指责的办法是毫无用处的。这种缺乏同情的状况使得他们内心不快，并采取一种挑衅的态度，即使表面上他们恭顺服从或尽力避免任何尖锐的冲突。因此，那些和自己的阶层群体的传统习惯不谐调不一致的人，往往显得很刺人，不安宁，缺乏广泛的幽默感。同样这些人，如果让他们处于另一个别人不因其观点不同而责怪他们的群体中，他们就会彻底改变个性特征；使他们从原来的严肃、怯弱和谦恭转变为愉快、轻松、自信；从顽固不化、刚愎自用转变为平易近人；从以自我为中心转变为善于社交、性格外向。

因此，只要有可能，那些发现自己与周围环境不相适应的年轻人，在选择自己的职业时，应该努力选择一种能给他们寻找志同道合的伙伴提供机会的工作，哪怕这种选择会给自己的收入带来很大的损失。他们常常很少知道这样做是可行的，因为他们对世界的了解非常偏狭，并且极易想像，他们在这里已经习惯了的这种偏见，全世界到处都有。在这方面，老一辈的人可以给年轻人很多指导，因为这需要相当多的社会阅历。

在如今的心理分析时代，人们很习惯于假定，任何一个年轻人，他之所以与他的周边环境不相谐调，是因为某种程度的心理紊乱。我认为这完全是错误的。举例来说，有个年轻人，他的父母认为进化论是邪恶的，在这种情况下，使他失去父母的同情的唯一原因只是知识问题。不错，一个人与周边环境不相和谐一致是不幸的，但是这种不幸并不一定总是值得花一切代价去加以避免。当这一环境充满了愚昧，偏见和残忍时，与它的不和谐反而是一种优点。从某种程度上看，几乎所有的环境下都会产生上述情况。伽俐略和开普勒有过“危险的思想”（在日本是这么说的），我们时代最有才华的人也是如此。以为社会意识应该变得如此强大，如此发展，以至于使得那些叛逆者对由他们的思想所激怒的社会普遍敌视态度表示恐惧，是不可取的。真正可取的是：找到一些方法，使得这种敌视态度尽可能得到减弱，尽可能失去其影响。

在今天，这一问题主要存在于青年人那儿。如果一个人处在了合适的职业和合适的环境中，他很可能摆脱社会的迫害；但是在他还年轻的时候，在他的优点还没有经过考验的时候，他往往处于那些无知者的掌握中。这些无知者自以为能够对那些一无所知的事情作出判断，但是，当他们知道一个乳臭未干的小子竟然比自己这些阅历广泛、经验丰富的人懂得还要多时，不禁怒从心起。许多最后摆脱了这些无知者的独断专横的年轻人，经过长期的艰苦抗争和精神压抑后，感到痛苦失望，精神大受挫折。有这么一种颇为轻松的说法，似乎天才注定会成功，根据这种观点，对年轻人的能力的迫害就不会造成多大的危害。但是无论如何都没有充分的理由接受这种说法。这种说法就像那种说杀人者必露马脚的观点一样。很显然，我们知道的所有的杀人者都是已经被发现了的；但是谁知道到底还有多少杀人者没有被人发现？同样，我们听到的那些天才都是在战胜重重困难之后才获得成功的，但是没有理由说，许多天才

并不是在青年时期夭折消失的。进一步说，这并不仅仅是有关天才的问题，还是有关于对社会同样需要的才能的问题。而且这不仅仅是个出头冒尖的问题，也是一个既出头冒尖，又不令人失望，不过分损耗能力的问题。如此看来，年轻人的成长道路不宜规定得太死板刻薄。

老年人应该尊重青年人的愿望，这是可取的；年轻人如果也应该尊重老年人的愿望，这就不可取了。原因很简单，在这两种情况下，我们考虑的实际上只有年轻人的生活，而并没有老年人的生活。如果青年人企图去干涉长辈的生活，如反对丧偶的父母再婚，这与长辈企图去干涉青年人的生活一样是不对的。无论老人还是青年，一旦他们到了不惑理智之年，都有权作出自己的选择，如果必要的话，还有犯错误的权利。如果告诫年轻人在任何大事上都唯老一辈之命是从，这是错误的。例如，你作为一个青年人，很想学习舞台表演，但是你的父母都表示反对，其理由是表演不光彩或是社会地位低下，被人瞧不起。他们也许会施加种种压力迫使你放弃这一想法；他们说你过不了几年肯定会反悔的；他们会举出一连串的事例试图说明，某些年轻人因为轻率地作出自己的选择，最终落得个不幸的下场。他们认为舞台演出并不适合你，这当然可能是对的，因为你可能没有表演天赋、音色不佳。如果真是如此，过不了多久，你就会从演员身上发现这一点，这时，你还有足够的时间选择另一种职业。父母的意见不应该成为你自己放弃努力的主要理由。如果任凭他们怎么劝诫，你仍然坚持自己的理想和追求，他们就会很快地转变想法，而且这一转变往往比你或他们自己料想的还要来得快些。另一方面，如果你听到那些内行的人不赞同你的想法，那就该当别论了，因为对于初学者来说，这种内行的意见往往是值得听取的。

我觉得，一般说来，人们对除了专家之外的他人的意见太关注了，而且事无巨细都是这样。在不受饥饿、不进监狱这类事上，我们当然应该尊敬公众的意见，但是除此以外，在任何事上都对那种不必要的独断专横意见表示自愿屈从，这就很可能从多方面影响到人的幸福。以消费为例。许多人花钱的方式同他们自己的兴趣爱好大异其趣，这往往只是由于他们出于这种想法，即以为要赢得邻居的尊敬，办法只有看自己能否拥有一辆漂亮的小汽车，能否办得起盛大的宴席。其实，任何一个有钱买得起汽车的人，如果他宁愿徒步走路，或者用这批钱建造一个图书馆，比起他像太人那么去做的来，最终会受到人们更大的尊敬。当然，我们不必有意去嘲弄舆论，这样将被置身于一种更加混乱的情况之中。但是对它采取真诚的公允的冷淡态度，就会成为幸福的力量和源泉。一个由这样的人组成的社会，他们对传统习俗没有过分的谦卑和顺从，这比起人人行动划一的社会来说，显得更加丰富多彩。当所有的人的个性都得到了发展，各种类型的特征都得以保留，这就使我们值得去会见各色新人，因为他们不是我们已经见过的人的复制品而已。这曾经是贵族阶层的一个特权，他们被自己的出身所决定，允许自己作出怪癖无常的行为。在现代世界，我们正在失去这种社会自由的基础，因此很有必要清醒地认识到这种整齐划一的危险。我并不主张人们应该有意去做作出什么怪僻行为来，因为这同保守一样是毫无意义的。我只是说，人应该顺乎自然，只要他的自发的兴趣爱好不是反社会的，就应该让他自然地表现出来。

在现代世界，由于交通的快捷便利，人们比以前更少依赖于地理意义上的近邻了。那些拥有汽车的人能够把任何一个生活于 20 英里内的人当作邻居。因此，他们比起早先来，在选择他们的伙伴上，有着更大的权力。在一个人口密集的地区，一个人如果在方圆 20 英里内都找不到兴趣相投的朋友，那一定是很不幸的。在人口密集的中心地带，一个人应该熟悉自己的隔壁邻居的观念已经消失，但是在小城镇和农村地区依然存在。这种观念现在已经显很愚昧了，因为在社会交往中已经没有必要依靠近邻了。现代人根据自己的兴趣喜好，而不仅仅根据地理位置来选择朋友的可能性越来越大。幸福，随着志趣。见解方面相同的人们的交往，已经增进了不少。有理由期望，社会交往会越来越沿着这一方向向前发展，并且有理由相信，通过这种方式，现在尚在困扰着许多不墨守陈规的人们的孤独，必将逐渐减少，以至于最后消失。无疑地，这一定会增进人们的幸福。但是这对现在那些通过任意摆布人们来得到快乐的保守分子来说，这样做无疑会减少其虐待狂的快乐。然而，我不认为，这是一种我们必须给予极大的关注，以

便加以存留的快乐。

舆论恐惧症，像其他形式的恐惧一样，是压抑性的，并对人的成长造成妨碍。如果这种恐惧感仍然很强烈的话，就很难取得任何伟大成就；并且根本不可能取得那种构成真正的幸福的精神自由，因为幸福的本质在于，我们的生活方式是出于自己心底的冲动，而不是出于偶然性的兴致以及那些偶然成为我们的邻居、甚至于亲友的愿望，对近邻的恐惧无疑比过去少了，但是现在又有了一种新的恐惧。即对报纸的恐惧。这同中世纪的搜捕行巫者一样令人可怕。当报纸刻意把一个也许根本无害的人当作替死鬼时，其结果是非常可怕的。幸运的是，绝大多数人通过他们的湮没无闻摆脱了这一命运，但是随着宣传手段的日益改进和完善，这种新的社会迫害形式的危害性也越来越大。这对于作为它的牺牲品的个人来说，绝不是一件只靠轻蔑鄙视就能解决的界情。我认为应该制订出一套比现存的诽谤罪更为严厉的法律来，不管人们如何看待新闻自由的原则，任何使无辜者的生活难以忍受的事情都应该予以禁止；即使他们的言行是偶然作出的，也不允许恶意地宣扬公开而使他们蒙受名誉上的损失。然而，医治这种恶行的唯一方法是，提高公众的宽容度。而提高宽容度的最好的方法又是，使这样一种人的数量大大增加，他们享受着真正的幸福，因此不会对自己的同伴进行痛苦的折磨以便从中获得快乐。

下篇 幸福的缘由

第十章 幸福是可能的吗

前面我们已经对不幸福的人作了充分的讨论，现在我们开始讨论有关幸福的人这一饶有趣味的课题。从我的一些朋友的言论和著作中，我几乎就要得出下面的结论了：幸福，在现代世界，已经是不可能的了。然而，通过反思，到外国旅行以及和我的花匠聊天，我发现这种观点被驱散得无影无踪了。在前面的章节中，我已论述了我的那些朋友的不幸；在本章，我想考察一下在我的一生中所遇到的那些幸福的人。

幸福有两种，当然，这中间还有许多层次。我说的这两类，也可以被称作现实的和幻想的，或肉体的和精神的，或情感和理智的。当然，在这些不同的名称中选择一种恰当的名称，这主要视论点而定，在这儿，我不打算证明任何论点，而仅仅打算去描述。也许描述这两种幸福的差异的最简单方法是：一类幸福是对所有的人都敞开心怀，另一类幸福则对能读会写的人情有独钟。当我还是小孩子时，我认识一个掘井工，在他身上充满了幸福。他身材极为高大，肌肉极为发达，但是既不会读又不会写。当他在 1885 年得到一张国会选票时，他才有生以来第一次知道有这么一个机构存在，他的幸福并不来自于知识，也不是基于对自然法则、物种完善、公共设施公有权。安息日会的最终胜利，或知识分子认为的人生乐趣所必不可少的任何信条，而只是基于躯体的活力，足够的劳作和对石块这类并非难以逾越的障碍的征服。我那位花匠的幸福也是与他同种类型的，他一年四季与野兔作战，他说起这些小动物，就像伦敦警察厅提起布尔什维克分子一样；他认为它们行事诡秘，诡计多端，凶恶残忍，只有同样的精明伶俐的对手才能和它们作一较量。正像那些聚集在凡尔哈拉大厅里的英雄 4 门，他们每天都在追捕一头野猪，这头野猪每天晚上被他们杀死，可是第二天早上又奇怪地复生了。我的花匠也能捕杀其死敌，而并不担忧第二天那死故重新再生。那花匠虽然已经有 70 多岁的年纪了，可地不停息，为了干活，他还得每天骑车跑上 16 英里的山路，但欢乐之泉是取用不尽的，那源头恰恰来自“那些兔崽子”

们”。

你也许会说，像我们这类读书人，是体验不到这种单纯的快乐的；如果我们对兔子这般小的动物发动战争，我们能从中体味出什么快乐来呢？在我看来，这种观点实在肤浅。一头兔子要比黄热病杆菌大得多，但一个拥有知识的人尚且能够从与后者的搏斗中得到快乐。从情感的内容这一方面说，那些受过最高教育的人的快乐，与我的花匠的体验到的快乐并无不同；教育造成的差异仅仅是快乐的形式不同而已。成功的快乐需要困难跟随，即使在最后这种困难得以克服，但它必须使得成功在开始时没有把握。这也许就是别对自己的能力估计过高乃是幸福的源泉之一的原因了。那种自我评价偏低的人不断地为自己的成功感到惊奇，反之，那种自我评价过高的人则往往为自己的失败感到惊奇。前一种惊奇是令人高兴的，后一种则令人沮丧。因而明智的做法是既不无端地自负，也不自卑，得连进取。动都没了。

在那些受过更高级的教育的社会成员当中，现在最幸福的要数科学家了。他们中间许多最杰出的人在情感上是纯朴的，他们能够从自己的工作中获得一种满足，这种满足是如此深刻，以至于吃饭、结婚对他们来说都是乐不可言的了，艺术家们和文人学士将其婚姻生活中的愁眉苦脸当成是礼仪上的需要，而科学家则往往能充分地享受这古老的天伦之乐，其原因在于，他们智力中的较高部分完全被自己的工作所占用，而不允许侵入到自己无能从事的领域，在他们的工作中，他们感到幸福，因为在如今的时代科学发展迅速，力大无比；因为这一工作的重要性既不被他们自己也不被外人所怀疑。因此，他们没有必要拥有复杂的情感，因为简朴的情感已经遇不到阻力了。复杂的情感象河水上的泡沫；平缓流动的河水遇上障碍便产生泡沫。只要生机勃勃的水流没有受阻，那么它便不会泛起小小的浪花，粗心的人则往往对其蕴藏的力量视而不见了。

在科学家的生活中，幸福的全部条件都得到了实现。他有一种能充分展示自己的能力的活动，他获得的成就，不管是对他自己来说，还是对那些甚至有时并不理解他们的普通大众来说，都是很重要的。在这一点上，他比艺术家幸运。当公众不能理解一幅画或一首诗歌时，他们的结论往往是：这是一幅糟糕的画或这是一首糟糕的诗。当他们不能理解相对论时，他们都下结论说（这倒在理），他们受的教育不够。结果便是：爱因斯坦受到景仰，而画家却在阁楼中饥肠辘辘，爱因斯坦是幸福的，而画家则是不幸福的。以一贯的我行我素来对抗公众的怀疑态度，在这种生活中，很少有人是真正幸福的，除非他们能自己关在一个排外的小圈子内，忘记外面的冷漠世界。而科学家，由于除了同事，其他的人都器重自己，因而不需要小圈子。相反，艺术家则处于要么选择被人鄙视，要么做卑鄙无赖的人的痛苦不堪的处境之中。如果这位艺术家具有惊人的才华，那么他必定会招致非此即彼的厄运：如果他施展了自己的才华，结局便是前者；如果他深藏不露，结局便是后者。当然事情并非永远如此。曾经有过这样的一个时期，那时优秀的艺术家们，甚至在他们年纪尚轻时，便为人们所尊重。于勒二世 虽说可能对米开朗基罗是不公平的，但他从不贬低米开朗基罗的绘画才能。现代的百万富翁，他可以给才华耗尽的老艺术家万贯钱财，但他绝不会认为，艺术家所从事的活动，与他的一样重要，也许这些情况与下述事实有关，即：一般而论，艺术家比科学家更不幸福些。

我认为，必须承认以下事实：在西方国家，许多知识阶层中的年轻人，由于发现没有合适的职业适合自己的才能，从而越来越感到不幸，然而，这种情况并不见于东方国家。现在，世界其它地方的年轻人大概都不如苏联的知识青年们那么幸福，苏联的年轻人要去建立一个崭新的世界，因而相应地具有一种热诚的信仰，老年人有的被处死了，有的被饿死了，有的被放逐了，有的被清除了，这样，他们便不能强迫年轻人在要么行凶为恶，要么无所事事之间作出唯一的选择，就象在所有的西方国家里一样。对有教养的西方人来说，苏联青年的信仰也许是无情的，可是对于信仰，他们除此之外还能提出什么异议呢？这些青年人确实在建立一个崭新的世界，一个符合人们意愿的世界，这世界一旦建成，它几乎毫无疑问将使普通的苏联人比起革命前来要幸福得多。这一世界，也许并不适合于有文化的西方知识分子居

住，但他们也并不非得去那里生活才行。因而，无论从哪一个实际的角度来判断，苏联青年的信仰是持之有据的，除了基于理论的种种批评之外，对这一信仰进行的谴责——说它是非人道主义的——实在是毫无道理。

在印度、中国和日本，外部的政治环境扰乱了青年知识分子的幸福，但不存在像西方国家那样的内部障碍。许多活动对于年轻人来说是极为重要的，如果这种活动能够取得成功，那么青年人便会感到幸福。他们觉得自己在国家以及民族生活中具有举足轻重的作用，他们有着日思夜盼的目标——虽说这种目标的实现面临着重重困难，但并不是无法实现的；而西方受过高等教育的年轻人，在日常生活中，常表现出玩世不恭的态度，这种态度乃是安逸和软弱的揉合物，软弱使人感到一切忙碌劳作都是不值得的，安逸则使这一痛苦的感受变得可以容忍。在整个东方；大学生们能希望对公众舆论有很大的影响，而这在西方都是不可能的。不过，东方大学生发财的机会比西方大学生要少得多。正因为既不软弱又不安逸，他才成为一个改革家或革命者，而不是一个玩世不恭的人，改革家或革命者的幸福有赖于公共事业，哪怕在面临死神的时候，他或许比那些玩世不恭的人享受的幸福还多，还实在。我记得有一个年轻的中国人，他来我校作客，并打算回去在反动势力的区域内建立一所与我校相似的学校。虽然这样做的结果也许会是他的脑袋落地，但他是那般平静和幸福，以至于我也不得不暗自称羨。

然而，我并不是主张，只有这些平凡的幸福才是可能的。实际上，只有少数人才能拥有它们，因为它们需要一种极不寻常的能力和广博的兴趣。并不是只有杰出的科学家才能从自己的工作中获得乐趣，也并不是只有大政治家才能从其鼓吹的事业中获得愉悦。工作的乐趣对所有具备特殊才能的人都是敞开的，只要他能够从自己的技能的适用中获得满足，而不是要求全世界的赞誉就行。我曾经认识一位少年时双腿便残废的男子，在后来的漫长岁月里，他非常宁静、幸福。他之所以会有这么幸福，是因为他创作了一部长达五卷的关于玫瑰花枯萎病的专著。在我眼里，他是这方面的第一流专家。我无缘结识一大批贝壳学家，但是从认识他们的人那儿，我知道研究贝壳确实给那些乐此不疲的人带来了幸福。我还认识一位世界上最优秀的排字工，他是所有那些有志于创新字体的人的榜样。但是，那些有声望的人对他的尊重所给予他的快乐，远不及他运用自己的技巧时获得的真正的快乐——这一快乐与优秀的舞蹈家从跳舞之中获得的快乐大体相当。我也认识另外一些排字能手，他们能排数学字体，景教手稿，楔形文字，或任何冷僻和困难的文稿。我并没有去专门研究和考察这些人的私生活是否幸福，但我相信，在工作时间里，他们建设性的本能是得到了充分的满足的。

人们习惯于认为，在我们的机器时代，技术性工作所提供的快乐比过去的手工时代更少了。我根本不相信这是真的。确实，今天，技术工人从事着与吸引着中世纪行会的活动迥然不同的工作，但是在机器经济中，他仍然具有举足轻重、不可或缺的地位。那些制造科学仪器和精密机器的人，那些设计师，那些飞机工程师，司机以及其他许多人，从事的仍然是一种几乎可以让技能得到无限发展的职业。就我以往的观察，在相对落后的地区，农业工人和农民并不如汽车或火车司机幸福，在自己土地上耕作的农民，时而犁地，时而播种，时而收获，这种工作确实丰富多彩，但这得看老天爷的险色行事，而且这些农民也确信这一点。但是，对于制造现代机械的人来说，他能意识到自己的力量，他能感到人类是自然的主人，而不是奴隶。当然，对于那些仅仅看管机器的人来说，这种工作是极端乏味的，因为他们机械地重复着同样的操作，很少有变化。而且工作越乏味，他们就越有可能让机器来操纵。机器生产的最终目的——我们的确远未达到这一阶段——在于建成这样一种体制：机器从事一切乏味的工作，人类则从事变化多端和创造性的工作。在这样的世界上，比起农业时代来说，工作将变得不再乏味，不再令人压抑。在开始从事农业的时候，人类便习惯于枯燥无味的生活，以便摆脱饥饿的威胁。当人们依靠狩猎能获得食物的时候，工作便成了一种乐趣。关于这一点，人们不难从富人们仍以这些祖先的职业为乐事的现象中找到证明。但是，自从引入了农业生产方式以后，人类便进入了毫无生趣，忧郁沉闷和疯狂愚蠢

的漫长时期，直到今天，我们才凭借机器的有益的操作得到了解放，感伤主义者当然可以大谈什么与泥土的亲密关系，哈代笔下的世故农民的老辣智慧等，但是每个乡村青年的愿望之一，便是要摆脱甘心忍受风雨旱涝的奴役、寂寞长夜的境地。他们到城里找活干，因为工厂和电影院里的气氛是实在的，亲切的。一般人的幸福的基本成分，包含着友谊与合作，人们能从工业中，而不是农业中更多地得到它们。

对于大多数的人来说，对事业信仰是幸福的源泉之一。我并不仅仅只考虑革命家，社会主义者，民族主义者，以及其他的受压迫国家中的诸如此类的人，我还考虑到了许多更为卑微的信仰。我认识的那些相信英格兰是十个失传部落的后裔的人，几乎总是幸福的，而那些相信英格兰只是埃弗雷姆和马纳塞部落的人，也会感到同样地幸福。可是，我并不希望读者对此产生信仰，因为我不去鼓吹任何对于我来说是基于虚假信仰之上的幸福，出于同样原因，我也不会去怂恿读者相信，人应该仅仅依靠喜好生活，虽然在我看来，这一信仰总能给人带来美满的幸福，但是要想发现一些并不是异想天开的事情也是容易的，并且那些对此事真正感兴趣的人们，则在闲暇时光也拥有了一种满足，立足以排解人生空虚的感受。

与献身平凡事业相近的是沉溺于某一爱好，在活着的最杰出的数学家当中，有一位将他的时间平均分为两部分，一部分用于数学，一部分致力于集邮。我想当他在前一部分中没有取得进展时，后一部分也许就能够起到一种安慰作用。当然，证明数学理论中的命题的困难，并不是集邮能够解决的，邮票也不是能被收集的唯一物品，试想，古老的瓷器，鼻烟盒，罗马硬币，箭簇以及石器所展示的境界，该使你多么欣喜若狂，心旷神怡？但是，我们当中的许多人都对这些纯朴的平凡的快乐不置可否。虽然在小时候体验过它们，但后来出于某种原因，我们都认为它们与人的成熟不相干，这实在是大错特错。我认为，任何对他人不造成危害的幸福和快乐都应得到珍惜。就我而言，我收集河流：我从顺伏尔加河而下中，从逆扬子江而上中获得快乐，并且一直为没有见过亚马逊河和奥里诺科河而遗憾万分。这些情感是极为纯朴的，但是我并不为这些感情而羞怯惭愧。让我们再看一下棒球迷的亢奋的快乐吧。这些棒球迷们热情而又贪婪地眼光注视着手中的报纸，电台正在转播那扣人心弦的场面。我认识一位美国第一流的文学家，他的作品以前给我的印象是极端忧郁的，但是自从我们见过第一次面后，结果就不一样了，记得当时电台正在报道一场生死攸关的棒球赛的结局，这位文学家忘了我，忘了文学，忘了世俗生活中的一切烦恼，他高兴得狂叫起来，因为他所钟爱的球队赢得了胜利。从此以后，我在读他的作品的时候，从书中人物的不幸中再也感受不到那种压抑的感觉了。

然而，狂热和爱好，在许多情况下，也许是绝大多数的情况下，都不是根本的幸福之源，而只是对现实的逃避，只是对某些极端痛苦的、难以面对的时刻的忘却。根本的幸福最有赖于对人和物的友善的关怀。

对人的友善的关怀是情感的一种形式，但不是那种贪婪的、掠夺的和非得有回报的形式。后者极有可能是不幸的源泉。能够带来幸福的那种形式是：喜爱观察人们，并从其独特的个性中发现乐趣，而不是希望获得控制他们的权力或者使他们对自己极端崇拜。如果一个人抱着这种态度对待他人，那么他便找到了幸福之源，并且成了别人友爱的对象；他与别人的关系，无论密切还是疏远，都会给他的兴趣和感情带来满足；他不会由于别人的忘恩负义而郁郁寡欢，因为他本来就不图回报，也将很少得到这种回报。在另一个人心里感到怒不可遏。暴跳如雷的特性，在他那儿，反而成了乐趣的来源，他平心静气地对待这些特性。别人苦苦奋斗才能获得的成就，在他则是举手之劳，不费吹灰之力。他幸福，所以他将是愉快的伙伴，而这反过来又给他自己增添了许多幸福。但是，这一切必须出自内心，源自诚意，它绝不能产生源自责任感的自我牺牲的想法。在工作中，它却是糟糕的；人们只希望彼此喜欢，而不想忍耐、顺从。自然而然地、不耗心计地喜欢很多人，也许就是个人幸福的最大源泉。

在前面一段文章中，我还谈到了所谓的对物的友善的关怀。这一说法也许听起来有点勉强；也许应

当说对物的友善感是不可能的。尽管如此，在地质学家对石块和考古学家对遗址所具有的兴趣中，还是存在着与友善类似的东西的，这兴趣也应当成为我们对待个人和社会的态度的一个因素，人们不可能对敌对的而不是友善的事物感兴趣。一个人因为讨厌蜘蛛，为了住到它们较少光顾的地方，也许会收集有关蜘蛛习性的资料。但是这种兴趣决不会产生像地质学家从石块中获得的那种快乐，虽然对无生命的东西所表现出来的兴趣，不如对待自己的同胞的友善态度在日常幸福的成份中那么有价值，但是它仍然是很重要的。世界广差无垠，而我们自身的力量却是有限的，如果我们把所有的幸福都局限于自身之内，那么不向生活索取更多的东西就是很困难的，而贪求的结果，一定会使你连应该得到的那一份也落空。一个人，如果能凭藉一些真正的兴趣，例如曲伦特会议 或星辰史等，而忘却自己的烦恼，那么当他漫步回到一个无关个人的世界时，一定会发现自己觅得了平衡与宁静，使他能用最好的方法去对付自己的烦恼，同时得到真正的、哪怕是短暂的幸福。

幸福的秘诀在于：使你的兴趣尽量广泛，使你对那些自己感兴趣的人和物尽量友善，而不是敌视。

这里我对幸福的种种可能性作了初步的探讨，以下章节将作进一步的讨论，并对如何摆脱忧郁的心情提出一些建议。

第十一章 热情

在本章内，我打算就我认为是幸福者最普遍、最显著的标志，即热情，展开讨论。

也许理解热情意味着什么的最佳途径是，观察人们坐下来吃饭时的各种不同的行为，对于一部分人来说，吃饭仅仅是一件厌烦的事情；不管食物如何精美，他们总是提不起兴致，他们吃过山珍海味，或许餐餐如此。直到饥饿变成一种令人不可忍受的感情，他们是永不知道挨饿的滋味的。但即使在这时，他们仍然把吃饭仅仅看作每天都要重复的刻板之事，这种事情只不过由他们生活于其中的社会作了规定。像所有其它事情一样，吃饭令人厌烦，但抱怨是没有用处的，因为没有别的事情比它更少让人心烦。接下来的一部分人是病人，他们吃饭是为了完成一项任务，因为医生告诉他们，为了恢复健康，进补些营养品是必需的。还有一部分人则是美食家们，进餐前，他们怀着厚望，结果发现没有一道菜烧得是够格的。还有一种感谷之徒，他们俄鬼般地扑向食物，暴饮暴食，并且长得太胖，爱打呼略。最后还有一种人，他们进餐前食欲旺盛，对眼前的食物心满意足，直吃到饱嗝连天，他们才会停下来。在人生的宴席前，人们对生命所奉献的好东西也有着相同的态度。幸福的人对应于最后一种进餐者。热情与生活的关系，正如饥饿与食物的关系。厌食者对应于苦行者，警谷之徒与骄奢淫逸者呼应，而美食家则对应于爱挑剔者，后者将生活的一半乐趣指责为缺乏美感。令人惊讶的是，也许除了暨谷之徒外，所有这些类型的人都看不起具有良好胃口的人，反而认为自己是优越的。因为饥饿所以进食，或者因为生活绚丽多彩，乐趣无穷所以热爱生活，这对他们来说似乎俗不可耐，他们从自己的幻想的高峰俯瞰那些他们认为头脑简单的人，对他们予以鄙视。我个人并不赞同这一观点。对于我来说，从着魔状态中解脱出来意味着一种弊病，这种弊病，确实在某种环境中会不可避免地产生出来，但是不管如何，当它产生时，应该尽早地给以医治，而不应该把它作为智慧的更高形式。如果某人喜欢革每，而另一个则不喜欢，那么后者优越在什么地方呢？这里不存在草莓是否好坏的纯粹抽象以及非个人的证明，爱吃的人说它们味道好极了，不爱吃的人则说它们味同嚼蜡。然而，爱吃草莓的人比不爱吃草莓的人多了一种快乐，就这点而言，前者的生活就多了乐趣，他更完美地适应了另一个人也得生活于其中的世界。在这个小例子中

是真实的东西，在更为重大的事情里也同样是真实的。爱欣赏足球赛的人在这一方面就胜过不欣赏的人，而爱好读书的人则远胜于讨厌书本的人，因为，比起欣赏足球赛，读书带来的快乐机会要多得多。一个人的兴趣越广泛，他拥有的快乐机会就越多，而受命运之神操纵的可能性也就越小，因为即使失去了某一种兴趣，他仍然可以转向另一种。生命是短暂的，我们不可能事事都感兴趣，但对尽可能多的事物感兴趣总是一极好事，这些事物能令我们的岁月变得充实圆满。我们都容易患内省者的弊病，世界向他呈现出万千姿态，他却把自己的思想专注于内心的空虚。我们千万别把内省者的忧郁看得过高。

从前有两台制造香肠的机器，专门用来将猪肉转制成最鲜美的香肠，其中一台机器一直保持着对猪肉的热情，从而生产了无数的香肠；另一台则说：“猪肉与我何干？我自己的工作远比任何猪肉有趣和神奇得多。”它拒绝了猪肉，并把工作转向研究自己的内部构造，而一旦天然食物被剥夺，它的内部便停止了运转，它越是研究，这内部对它来说似乎越发地空虚和愚蠢，所有那些进行过美妙运转的部件都纹丝不动了。它不明白，这些机器部件究竟能干什么。这第二台制肠机就像是失去热情的人，而第一台则像是对生活保持着热情的人。心灵也是一部奇异的机器，它能以最令人惊奇的方式把它获得的材料结合起来，但是如果缺乏了来自外部世界的材料，它便会变得软弱无力。心灵与制肠机的区别是：由于事件只有通过我们对它们发生兴趣才有可能成为我们的经验，因此心灵必须自己为自己获取材料；如果事件不能激发我们的兴趣，我们便不会去利用它们。因而一个注意力向内的人会觉得一切都不值得他去关注，一个注意力向外的人，在他偶然审视自己的灵魂时，则会发现那些极其丰富、有趣的各类成份被解析和重组成了美妙的，富有教益的形式。

热情的形式是数不胜数的。人们也许会记得，歇洛克·福尔摩斯有一次偶然发现了一顶躺在大街中央的帽子，他把它捡了起来。经过一番打量，他说，这顶帽子的主人因为酗酒而毁了自己的前程，他的妻子也不再像从前那样爱恋他了。如此普通的物品都能引起他的极大的兴趣，因而对于他这种人来说，生活将永远不可能是无聊乏味的。在乡间野外的散步途中，有多少不同的东西能引起人们的注意。某个人或许会对鸟儿感兴趣，另一个则关心草不，还有的人留心地质地貌，也有的人注意农事庄稼等等。如果你有兴致，那么上述其中任何一项都会是有趣的，其它的也一样。一个人，只要对其中的一种感兴趣，就比不感兴趣的人更好地适应了这个世界。

同样地，不同的人对待自己的同类，态度的差异何其惊人！在一次长途火车旅行中，一个人会对同车的旅客视而不见，而另一个则会对他们进行归纳，分析他们的性格，并对他们的状况作出相当准确的判断，甚至他也许会了解到其中几个人的个人隐私。人们在弄清别人方面所表现出来的差异，也同样地反映在人们对别人的感觉之中。有些人总是发现所有的人都让自己受不了，而有些人则会很快地、很容易地对那些与自己接触的人产生友好的感情，除非有某些明显的理由，他们才会产生别种感情。再以旅行为例：有一些人将游遍好几个国家，但他们总住在最好的旅馆，吃着与在家中吃的东西一样的食物，约见那些在家中见到的同样的富翁，谈的话题也与他们在自豪餐桌上谈的相同。这些人一旦回家，他们唯一的感受只是为结束了昂贵旅行的烦恼而感到如释重负。而另外一些人，不管走到哪里，他们都在寻找那些独特的东西，并结识当地的典型人物，观察任何有历史或社会意义的东西，品尝当地的食物，学习当地的风俗和语言，回家时给冬夜带去一大雅新的快乐欢愉。

在各种不同的情况下，对生活充满了热情的人比那些没有热情的人更加优越。即使那些不愉快的经验对那些热爱生活的人来说也有益处。我为见过一群中国人和一处西西里村庄而感到高兴，虽然我不能说当时的心清是极为愉快的。爱冒险的人喜欢诸如船只失事、兵变、地震、大火灾等所有这类不愉快的经历，只要它们不危及其健康。举地震这个例子来说，他们会惊呼：“地震原来如此！”由于这是一桩新鲜事，增加了他们对世界的了解，因而他们为此感到高兴。如果认为这些人不受命运的摆布，这并不是正确的，因为如果他们失去了健康，很可能在同时，也会失去热情，——但也并非一定如此。我曾经认

识一些长年累月受尽折磨的人，但直到临死的最后一刻，他们仍对生命保持着热情。有些疾病能摧毁人的热情，有些则不一定。我不知道生物化学家现在能否区分这两类疾病，也许当生物化学取得了更大的进展以后，我们都会有机会服用那些能确保我们对一切感兴趣的药片。但在那一天到来之前，我们还得依赖对生活的常识性观察，以便判断哪些因素使得一部分人对一切均感兴趣，而使另一部分人对一切全无兴趣。

热情有时是一般化的，有时是专门化的。它有时也许会变得极端专门化。鲍洛的读者也许还记得那位失去了可爱的妻子，曾因此一度感到生活无聊之极的《拉大格罗畔中的人物》。但他开始迷上了菜罐和条箱上的中文说明，通过一个法籍中国人在语法方面的帮助，并因之学会了中文之后，他渐渐地能够阅读这些标志了。这样，他在生活中获得了一种新的乐趣，虽然他从没有把习得的中国知识用于其它目的。我曾经认识一些人，他们专心致志地致力于搜寻一切有关诺斯替教的旁门左道的东西；还有一些人，他们的主要乐趣便是整理。校正霍布斯的手稿和其著作的早期版本。想事先知道一个人将会对什么感兴趣是绝对不可能的，不过大多教人都能对这件事或那件事怀有浓厚的兴趣，一旦这种兴趣被引发出来，那么他们的生活就会从单调、沉闷中解脱出来。但是，比起对生活的一般热情来，非常专门的兴趣，作为幸福的源泉，是不会令人感到满意的，因为它很难填补一个人所有的时光，并且总面临着这样一种危险：他也许会在某一天全部理解那个已经成为他的爱好的特殊事物，因此感到兴味索然。

读者们也许还记得在我们列举的不同进餐者当中，包括了我并不打算赞赏的蓬谷之徒。读者们也许会认为，我们前此赞不绝口的充满热情的人，与婆餐之徒并无界线分明的不同。现在，我们得开始对这两种类型加以明确的区分了。

众所周知，古代人把谦逊看作一种美德。在浪漫主义思潮和法国大革命的影响下，这种观点被许多人遗弃了，而支配一切的激情得到了赞美，哪怕这种激情是毁灭性的、反社会的，正象拜伦式的英雄们所具有的一样。然而，古人显然是对的，在完美的生活中，各种不同的活动之间必须保持着一定的平衡，任何一种活动都不能被推至极端，以至于其它活动都开展不了。塑谷之徒放弃其它一切快乐，只追求食欲的满足，这样他们的生活中总的幸福便减少了许多，不仅吃喝的快乐会犯这种过度的毛病，其它的快乐有时也有这种情况。约瑟芬皇后在服装方面就是一个暨谷之徒。起初，拿破仑虽然对之颇有微词，但还是为她付帐，最后，拿破仑不得不告诉她必须学会节制，他以后只能为她付合理帐单。当约瑟芬收到一张帐单时，首先是感到不知所措，但她很快地想出了一条计策。她找军事大臣，要求从军事款中间为她付清这笔帐。军事大臣惧怕皇后革去自己的军职，所以只好照办不误，结果法国因此失去了热那亚。有些书便是这么说的，虽然在此我不想证明这故事的真实性。不管这故事是真实的，还是夸张的，但它足以向我们表明，一个有条件嗜好服装的女人，她会走得多远！嗜酒任和慕男狂便是同类中的最好例子。这些事情的根源是相当清楚的，我们所有不同的爱好和愿望必须适合于生活的总框架，如果它们要成为幸福的源泉，它们就得与健康的要求相一致，与我们钟爱的人的情感相一致，与我们生活于其中的社会相一致。有些强烈的爱好能使人无止境地沉溺于其中而不至于超过限度，有些则不然。试以一个爱下棋的人为例。如果这个人是一个有独立经济来源的单身汉，那么他不必限制这一强烈的爱好。但如果他有妻有几，又无自立的能力，那么他肯定会对此加以限制。即使嗜酒狂和委谷之徒没有社会的约束，从注重自身利益的角度看来，他们也是不明智的，因为他们的嗜好与人的健康的要求背道而驰，短暂的快乐只能留下无尽的痛苦。任何不同的嗜好，如果不让它成为痛苦的根源的话，就必须让它处于由某些特定的东西所构成的框架之内，这些特定的东西就是：健康；对自身才能的总看法；有支付必需品的足够收入；最根本的社会义务，如抚养妻儿老小；等等。一个人，如果为了下棋便牺牲了上述种种特定之物，从根本上说，便和嗜酒狂一样糟糕。但我们对这样的棋迷并没有严加责备，其唯一的原因可能是：这样的人并不多见，而且只有才智超群的人才可能会迷恋如此高深的智力娱乐。希腊节制的准则

实际上可被运用于这些事情上，这种准则认为，一个白天干活时也想到晚上的棋盘的棋迷是幸运的，但是，一个为了整天下棋而搁下工作的棋迷便是无节制的表现。据书记载，在托尔斯泰年轻的灵魂未得再生的时候，他因为在战场上的英勇表现而被授予陆军十字勋章。但是到颁奖那一天，他却沉迷于一盘棋，竟然决定不会出席授奖仪式。在这件事上，我们很难说托尔斯泰有什么过错，因为对他来说，他是否获得陆军勋章实在是无关紧要的。不过如果一个小人物这么做，那或许就是一件傻不可言的事了。

作为对前面提出的准则的限定，那就应该承认，有些行为被看得如此高尚，以至于为它们牺牲所有的一切都是合理的了。一个人为了保卫自己的国家牺牲了自己的生命，哪怕遗下的妻子儿女们身无分文、无以度日，也是不受谴责的。人们也不会指责因期望某项重大科学或发明而埋头干实验，而使全家困苦不堪的人——条件是他最后取得了成功。但是，如果他没有从他期望的发现或发明中得到成功的话，大家会把他说成是一个怪人。这看上去是不公平的，因为在这种事业中，没有谁能事先知道成功和失败。在基督纪元的第一个千年内，一个追求圣徒式的生活而抛下家庭不管的人备受人们的称赞，虽然时至今日，人们觉得他还应该给家里准备点什么。

我想，在感餐之徒与胃口健全者之间总是存在着某种深层次的心理差距。一个过分发展了单一欲望的人，往往具有一种根深蒂固的烦恼，他时刻在寻求躲避无法摆脱的恐惧。这种情形在嗜酒狂那儿是显而易见的。这种人喝酒是为了遗忘，如果他们的生活中不存在幽灵般的恐惧，他们是不会以为烂醉如泥比神志清醒更令人快乐的。正如传说中的一位中国人所言：“要么滴酒不沾，要么一醉方休。”这正是嗜好的过度 and 单一的典型。在这种嗜好中，被追求的不是乐趣，而是忘却。然而，以酗酒的方式获得的忘却，与发挥合乎需要的才能所获得的忘却截然不同的。鲍洛那位自学中文的朋友，也是为了摆脱丧妻的悲痛而去寻求忘却，不过他的忘却却得自于一种毫无害处的活动。不仅如此，这项活动还丰富了他的智慧和见识。除了这种形式的躲避之外，其它的各种形式都不值得提倡。那些通过酗酒、赌博或其它任何形式的无益的快乐来忘却的人，往往事与愿违。确实，还有种种中间的情形。如果一个疯狂的人感到生活无聊之极，他上飞机或山顶去冒险，对此我们又能说什么呢？如果他的冒险是为了某个公共利益目标，我们应该敬佩他；但如果并非如此，我们就不得不把他看得略胜于赌徒和酒鬼了。

真正热情，不是那种实际上寻求忘却的热情，而是人类天性的一部分，除非它被种种不幸给扼杀了。小孩子们对他们看到的和听到的任何事情都充满兴趣；世界对他们来说充满了新奇；他们不停地以热烈的情感追求着知识，当然，这种知识不是那种学者式的知识，而是那种对引起他们注意的事物的熟悉过程。只要身体健康，小动物即使长大了，也会保持着这种热情。一只被关在陌生房子里的猫是不会躺下休息的，除非它嗅遍了房子的每个角落也没有闻到一丝老鼠气味。一个从来没有遭受过重大挫折的人，将保持着对外部世界的天生兴趣；而只要他保持这一兴趣，他就会发现生活充满了快乐，如果他的自由没有受到不适当的限制的话。在文明社会中，热情的丧失大部分是由于自由受到了限制，而自由是我们生活方式的重要因素。原始人一旦感到饥饿，便会去打猎充饥，这当然是受着直接的冲动的摆布。一个每天早上按时上班的人，在根本上也受同样的冲动的驱使，这一冲动即为了生存的需要。不过在后者的情形中，这一冲动不是直接的，也不是当下就会产生作用的，它是间接地通过抽象词语、信念和意志发生作用的。当一个人去上早班的时候，他并不感到饥饿，因为他刚吃完早饭，他仅仅知道饥饿会再度光临，只有工作才是解救这一未来饥饿的手段。冲动是毫无规律的，而文明社会中的习惯是有规律的。在原始人那儿，甚至集体的活动（如果确实有这种活动的话）都是自发的和冲动的。当部落要去作战时，锣鼓声便振起军威、激起斗志，激励着全体成员从事必要的活动。而现代冲动则不能这么对待。当一列火车必须于某一时刻启动时，人们不能用土著人的音乐来激励服务员、驾驶员和信号工。他们必须做着各自的工作，仅仅因为这些工作必须有人做；也就是说，他们的动机是间接的，他们对活动本身没有产生任何冲动，而仅仅着眼于活动的报酬。大部分社会生活都存在着同样的弊端。人们相互

交谈，并不是出于任何交谈的愿望，而只是为了从合作中获得原先期待的最后的益处。在生活中，文明人的冲动时刻面临着束缚：一个人偶然感到欣喜，他不能在大街上手舞足蹈；而当他感到悲哀时，他又不能坐在台阶上哭泣流泪，以免妨碍行人交通。年轻时，他的自由在学校受到限制；成年时，他的自由又在工作时；司内遭到约束。所有这些，由于不断的束缚会产生疲乏和厌倦，因而都使得热情无法维系。尽管如此，如果不对自发的冲动加以某种程度的约束，一个文明社会便不可能存在，因为自发的冲动仅仅造成最简单的社会合作，而不能产生那些现代经济组织所要求的高度复杂的合作。为了排除这些抑止热情的障碍，一个人需要强健的体魄和旺盛的精力，或者，如果他幸运的话，拥有一种他感兴趣的工作。从统计数据来看，所有的文明国家在过去的一百年中其健康状况都得到了稳步改善，但个人的精力是否如此，则难以定论。不过，我怀疑现在的健康者的体力是否与以前的一样强壮。由于这个问题在很大的程度上是一个社会问题，因而我不准备在此对它作深入的探究，然而它也有个人的或心理的一面；对于后者，我们已在有关疲劳的章节中作了探讨。有些人不顾文明生活的种种障碍，拼命地维持着自己的热情，而有一些人，只有当他们的从耗费了大量精力的内心冲突中挣脱出来后，他们才能做到这一点。热情比起必要的工作来，需要更为充分的精力，并且这又反过来要求心理机器的平稳运转。对此，我将在以后的章节中加以更多的讨论。

在女子那儿，虽说现在比以前要好一些，但在很大的程度上，她们热情被一种错误的自尊观念极大地削弱了。人们往往认为，女子对男子抱一种明显的兴趣是可恶的，在公众面前表现出太多的活力也不怎么受人欢迎。为了学会不对男人感兴趣，她们常常学会了不对任何东西感兴趣，或者除了某种正当的行为外，不对任何其它行为感兴趣。教导一种对生活采取消极和回避的态度，无疑是在灌输某种对热情有害无益的东西，无疑是鼓励某种对自身的专注，这种自我专注是极讲体面的女子的特征，那些没有受过教育的女子尤其如此。他们对普通人感兴趣的体育活动漠不关心，对政治不闻不问。对男子，她们抱着一种一本正经的态度，对女人，则在暗中抱着敌视的态度。她们深信自己比其他女人更加体面和规矩。她们自我炫耀说，她们独善其身，也就是说，她们对同胞的冷漠无情，在她们看来，倒成了一种美德。当然，人们不能为此而指责她们，因为她们也仅仅是在接受与女人相关的长期承袭下来的道德说教。但是，作为压抑制度的令人同情的牺牲品，她们并没有能够认识到那种制度的罪恶性，对这种女人来说，所有的不慷慨是美德，所有的慷慨反而是罪恶。在她们自己的社交圈内，她们从事着那种扼杀快乐的活动，在政治舞台上，她们则偏爱压迫性的法规。令人欣慰的是，这种人正在变得越来越少见，但比起那些生活在解放了的圈子里的人所主张的目标来，差距还很大。如果有人怀疑这一说法，我建议他去几幢供出租的房屋那儿找个住处，并在找房的过程中，留心一下那些女房东，他便会发现，那些女人具有一种女性美德意识，这种意识从根本上包含着对生活的热情的无情摧残。他会发现，这一切的结果是心胸狭窄，气度偏狭。合理的男子美德和合理的女子美德之间没有什么差别，至少没有传统所说的那种差别。对于女人正如对于男人一样，热情是幸福和健康的奥秘所在。

第十二章 爱

缺乏热情的主要原因之一是感到自己不被人爱，相反，觉得自己被人爱的感觉比其它任何东西都更能提高人的热情。一个人感到自己不被人爱有多种原因。他也许认为自己是个可怕的人，因而没有一个人会喜欢；他也许从孩提时代起便不得不习惯于得到比其他孩子更少的爱；或者事实上他就是一个谁也

不爱的人。但是在最后这种情况下，其原因很可能在于早期不幸引起的自信心的缺乏。感到自己不被人爱的人会因此而采取不同的态度。为了赢得别人的喜爱，他也许会不遗余力，做出种种出人意料的亲昵举动。在这种情况下，他很可能不会成功，因为这种亲眼举动的动机很容易被对方识破，而人类天性却偏偏容易将爱给予那些对此要求最低的人。因此，那种试图通过乐善好施的行为追逐爱的人，最终会因人们的忘恩负义而生幻灭之感。他从来没有想过，他试图去购买的爱，其价值远远大于他给予的物质恩惠，因为实际上两者的价格是不平等的，他反而以这种错觉作为自己行动的基础。另一个人，也发现自己不受欢迎，也许就会对世界报复，通过挑起战争和革命，或者通过运用犀利的笔杆，像斯威夫特一样。这是一种对厄运的英勇反击，它的性格要如此坚强，以至于可以与整个世界作对。极少有人具备如此高强的本领。绝大多数的人，不论男女，如果感到自己不被人爱，只能陷入怯弱的失望之中，仅仅在偶然的一丝羡慕和怨恨之中叹吁一番，于是这些人的生活变得极端的自私自利，爱的缺失使他们缺乏一种安全感，而本能地回避这一感觉，结果造成了他们任凭习惯来左右自己的生活。对于那些使自己成为单调生活的奴隶的人来说，他们的行为大多由对冷酷的外在世界的恐惧所激起，他们以为如果他们沿着早已走过的路走下去，就能避免撞上这个世界。

比起那些在生活中总感到不安全的人来，那些带着安全感面对生活的人要幸福得多，只要这种安全感没有给他们带来灾难。在绝大多数的，虽然并不是所有的情况下，安全感本身有助于一个人逃脱危险，而另一个人也许会屈从于它。如果你要走过一块狭窄的不板，而底下是万丈深渊，如果你这时害怕了，反而比你不怕时更容易失足。生活之路也是如此。一个无所畏惧的人当然也会遭遇到突发的灾难，但在经过了一番艰苦的拼搏之后，他可能会安全无恙，毫毛本损，而另一个人则可能在荆棘之中暗自悲伤。不言而喻，这种有益的自信心具有无数的形式，有的人对高山充满信心，有的人对大海不屑一顾，也有人在蓝天上翱翔自如。然而对生活的一般自信，更多地来自人们需要多少爱就接受多少爱的习惯。我打算在本章讨论的就是这一作为热情之源的心理习惯。

是接受的爱，而不是给予的爱，才产生了这一安全感——虽然它主要来自于相互的爱。严格说来，不仅爱，而且敬仰也有同样的效果。一些职业本身就能够保证人们的敬仰，因而从事这一职业的人，如演员、牧师、演说家和政治家，越来越依赖于别人的喝彩。当他们从大众那儿获得了他们应得的那份赞誉，他们的生活充满了热情，否则，他们便会感到不快。甚至独处一隅、自我封闭起来。大众的热情对于他们来说，犹如少数人的盛情厚意之于别人。父母喜欢孩子，而孩子则将他们的爱当作自然法则来接受。虽然这种爱对于孩子的幸福至关重要，但他并不看重它。他想像着大千世界，想像着他的历程中的冒险，想着他长大后将碰上的奇遇。不过，总有这么一种感觉存在于所有这些对外界关注的背后，这种感觉是：一旦灾难临头，父母就会尽其爱心来保护他。不管出于何种原因，一个缺乏父母之爱的孩子，很可能胆小怯弱，不爱冒险，他总感到惧怕，不敢再以欢快的心情去探究外部世界。这样的孩子可能在令人吃惊的小小年纪里就开始了对生与死、人类的命运等问题沉思默想。他变得性格内向，郁郁寡欢，以至于最后便从一种哲学或神学中寻求虚假的慰藉。世界是个乱哄哄的场所，包含着快乐之事，也包含着许多出自偶然的不愉快之事。试图为它勾画出一个理性的框架或模式的愿望，从根本上说，乃是一种惧怕的结果，实际上就是一种广场恐怖症或说对开阔场地的惧怕，在四周是墙的书斋里，胆怯的学生感到很安全。如果他能够使自己相信外部世界也是同样地安全，那么当他不得不走上大街时，他就会感到实在、安全。而如果他以前得到更多的爱，他就不会像现在这样惧怕外部世界了，也不会非得去创造一个只存在于他的信念中的理想世界。

然而，并不是所有的爱都具有这种促进冒险精神的作用。被给予的爱本身必须是坚强的而非懦弱的，希望对方优越多于希望对方安全，虽然决不是彻底不顾安全。一个胆小的母亲或保姆，她总是告诫孩子们要警惕灾祸，她总认为所有的狗都咬人，所有的母牛都是公牛。这么做会使孩子们产生与她自己

一样的胆怯心理，会使他们感到，除非她近在咫尺，否则他们就不会安全。对一个占有欲过度膨胀的母亲来说，孩子的这种感觉也许使她高兴，因为她希望孩子依赖自己，而不希望看到孩子有自立的能力。在这种情况下，她的孩子在以后的岁月里会愈来愈糟，远甚于他没有得到半点爱的结局。早期形成的心理习惯往往会延续到生命的结束。有不少人在恋爱时，就开始寻找一处远离尘嚣的所在，在那儿，他们自信能让别人羡慕、称赞，而事实上他们并不可爱，也没有什么值得称赞的。对于许多男人来说，家是躲避现实的避难所：正是在家里，他们不再有各种恐惧和胆怯的心理，而尽享天伦之乐，他们想从妻子那儿得到以前在不明智的母亲身上可以得到的东西，但是当妻子把他们看成大孩子时；他们又会惊诧莫名。

要给最完美的爱下个定义，实在不是一件容易的事，因为很显然，其中包括了某种保护性的成分。对于我们钟爱的人的损害，我们不会无动于衷的。然而，我认为，对不幸的担忧，相对于给予不幸的同情，在爱中所起的作用应该越小越好。为他人的担忧仅仅略胜于为我们自身的担忧，而且这种担忧不过是对占有欲的蔽护。通过激起别人对自己的担忧，人们希望能获得对他们的更为彻底的控制。当然，这就是男人为什么喜欢胆怯的女子的原因之一，因为通过保护她们，他们就拥有了她们。要表示多少份量的焦虑挂念才不会使受害者受害，取决于受害者的性格：坚强而富于冒险精神的人能够忍受大量的关心而不受其害，反之，几个懦弱的人应该让他不要奢望这种关心。

接受的爱有两种功能，至今我们还只谈及了安全这一种，但在成人的生活中，还有一种更为本质的生物性的爱，即亲本性。不能激发性爱，对任何为男子或女子而言，都是极为不幸的厄运，因为这剥夺了生活赋予他或她的最大的乐趣。这一剥夺迟早会挫伤他们的热情，造成性格的内倾。但是很常见的是，在孩提时代由不幸造成的性格缺陷往往又成了日后求爱失败的原因。比起女子来，男子在这点上更真实，因为总的来说，女子往往爱慕男子的性格，而男子则追求女子的外貌。就这点而言，我们就不得不承认男子不及女子，因为大体说来，男子在女子身上所发现的那些可爱的品质，远不如女子在男子身上发现的可爱本质那样值得去追求。不过，我不敢肯定，获得完美的性格比获得漂亮的外表容易。但不管怎样，女子更懂得、并且更加乐意遵循获得漂亮外表的必需的步骤，而男子对于追求完美性格的步骤也不象女子那么了解。

我们至此已经论述了以人为对象的爱，我现在想谈谈那种给予之爱。它同样有两种，一种也许是生活热情的最重要的表现；另一种则是恐惧感的表现。前者在我看来是值得称道的，而后者充其量只不过是一种安慰剂而已。如果你在晴朗的天气里，沿着一条风景如画的堤岸乘船航行，你会赞美堤岸并且为之陶醉。这种陶醉完全是一种源自外部的快乐，它与你自己的任何渴求毫无关系。另一方面，如果你的船只失事了，你拼命游向堤岸，这时，你就对它产生了一种新的爱：它意味着浪涛之中的安然无恙，美丑变得无关宏旨。对于船只安然无恙的人的感情来说越美好的爱，对于船只失事的人的感情来说则越糟糕。第一种爱仅仅在一个人安全时才有可能，或者说无论如何，这种爱对困扰他的危险视若无睹，相反，后一种爱比其它‘情况下的爱更加主观和自私，因为被爱者的价值这时仅在于其提供的援助，而不是其内在的品质。但我并不认为这种爱在生活中没有合法的地位，事实上，几乎一切真实的爱都是上述两者的混合物，而且只要这种爱确实消除了不安全感，它便会使人再次对世界感兴趣，而当危险临近、惧怕滋生的时候，这一兴趣却被掩盖了。不过，在承认这种爱在生活中的地位的同时，我们必须坚持认为，这种爱远不如第一种爱，因为它基于恶魔般的恐惧感，也因为更加自私。在完美的爱的沐浴下，一个人应该期盼崭新的欢乐，而不是逃避旧日的不幸。

完美之爱给彼此以生命的活力；在爱中，每个人都愉快地接受爱，又自然而然地奉献爱；由于这种相互幸福的存在，每个人便会觉得世界其乐无穷。但在一种并不少见的爱中，一个人汲取着他人的生命之精华，接受别人的奉献出的爱却毫无回报。有些生命力极强的人就属于这一类型，他们从一个又一个

牺牲品那儿榨取生命，使自己壮实起来、得意非凡，而那些他们赖以生存的人则日见消瘦、颓废、意气沉沉。这类人把别人当作达到自己目的的手段，而从不认为他们是目的本身。在某一时刻，或许他们认为自己是爱那些人的，但从根本上说，他们对那些人毫无兴致，而只关心能鼓动其活动的、也许是毫无人格的刺激物。不言而喻，这是由他们本性中的某种缺陷造成的。但要对此作出诊断或医治，并不是一件容易的事。这通常是与极大的野心相伴随的一种特征。我认为，这种特征源自于这么一种观点，这种观点对什么使人幸福具有极其片面的认识。彼此真正关怀的爱是真正的幸福的最重要的因素之一，它不仅是彼此幸福的手段，也是共同幸福的接合点。一个人，无论他在事业上的成就有多大，如果他把自己封闭在铁墙之内而无法扩展这种彼此关怀的爱，那么他便失去了生活的最大快乐。将爱排斥于自身之外的念头，一般来说是某种愤怒或对人类仇恨的结果，这种愤怒和仇恨产生的原因不外乎青年时代的不幸遭遇，或成年生活中的不公正待遇，或其它任何导致迫害狂的因素。过分膨胀的自我好比一座监狱，如果你想享受充分的生活乐趣，就必须从中逃脱出去。拥有真正的爱是逃脱自我樊篱的标志之一。仅仅接受别人的爱是不够的，还应该把这接受到的爱释放出去，给予别人以爱。只有当这二者平等时，爱才能发挥它最佳的作用。

对相互之爱的发展的任何阻碍，不管是心理的还是社会的，都是极端邪恶的。世界曾经受到了、并正在受着这种阻碍。人们迟迟不表示钦佩，生怕用错了地方；迟迟不奉献爱心，生怕自己将来会遭到他们向之表示爱的人或者苛刻的社会的责难。谨小慎微，假借着道德的名义或者普遍智慧的名义，风行世上，结果在爱被关注的地方，慷慨风范与冒险精神降若寒蝉。所有这一切都极易造成懦弱或对人类的仇视，因为很多人活了一辈子，还不知道什么才是自己真正的、根本的需要，而且十有八、九丧失了以快乐和宽广的胸怀对待世界所不可或缺的条件。读者诸君千万别以为，那些没有道德的人在这方面比有道德的人好。在性关系中，几乎没有什么能被称为真正的爱了；而常见的是，其中往往有着一种根本上的敌视冲突。他或她，每个人都要隐匿起自己的秘密，都在极力保存住根本上的孤独和彼此间的距离，因而，这种性关系是一株不结果实的树。在这种生活中，一切都是毫无意义的。我并不是说应该小心地避免性关系，因为在达到这一目的的必要步骤中，可能有机会产生一种更有价值、更深刻的爱。但我确实认为，只有那种毫无保留的、双方的人格共同升华的性关系，才有着真正的价值。在各种谨小慎微之中，对爱的过分小心或许是真正的幸福的最大敌人。

第十三章 家庭

在前人传给我们的全部制度中，没有什么比今天的家庭更为混乱和越轨了。本来，父母对孩子的爱和孩子对父母的爱应该是幸福的最大源泉之一，但在今日的现实社会里，父母与孩子的关系在 90 % 的情况下倒成了双方不幸的根源，在 99 % 的情况下成了双方之一的不幸的根源。这种家庭关系未能给人们以基本的满足，是我们的时代不幸的最深刻的一种原因。如果成人想与自己的孩子保持一种轻松愉快的关系，或者给他们一种幸福的生活，他就必须对如何当好父母亲的问题深思一番，然后明智地付诸行动。家庭问题太大了，以至于无法全部展开讨论；在本章中，我们只能涉及与我们目前的话题相关的部分，即对幸福的追求。并且即使是这小小的部分，我们也只能将它限定在一定的范围内，即将它的改善限制在个人的能力范围以内，而不造成整个社会结构的变动。

当然，这是一个非常严格的限制，因为在我们的时代，家庭不幸的原因是种类最多的，诸如心理的、经济的、社会的、一教育的以及政治的等等，不一而足。以社会上的富裕阶层来说，使女人感到做母亲是件比以前沉重得多的负担的原因有两种。这两种原因是，一方面，对单身女子的职业的开放；另一方面，家庭佣人服务的衰落。以前，女人是因为不可忍受未婚女的生活条件才被迫出嫁的。那时，未婚女人不得不呆在家里，在经济上先是依靠父母，继而是依靠某个并非自愿的兄弟。她没有工作可以打发时光，在室外也没有自由可以享受。她既无机会也无意愿去作性的探险，她深信婚外的性行为都是可恶的。如果她不顾一切阻挠，被某一诡计多端的花花公子所诱惑而失去贞操的话，她的处境就会变得极为可怜。小说《威克菲牧师传》极为真切地描绘了这一情景：

能掩饰罪孽的唯一途径 / 就是隐藏羞耻，不为众人所知， / 能使情夫忏悔 / 并心中哀痛的方法——
唯一一死。

现代未婚女性在这种情况下用不着考虑死的必要性。如果她受过好的教育，她可以毫不困难地过上舒适的生活，并因而可以毋需看父母脸色行事。由于父母对女地丧失了经济权力，他们便不大敢从道德上对女儿表示反对。去责备一个不愿意被人责备的人，当然是没有多大用处的。所以，现今职业阶层中的未婚女性，只要她的智商和容貌不低于一般的人，在她还不想要孩子之前，尽可以享受完全舒适的生活。不过一旦生儿育女的欲望占了上风，她就非得结婚不可，而且几乎必然会因此失去工作，她的生活就不再会象她已经习惯的那样舒适了，因为丈夫的收入很可能比她原先挣的还少，何况这时，这收入不象以前那样只需养活一个单身女子，而要养活一个家庭了。她以前尝尽了独立生活的甜头，现在她发现为了每笔必需的开支，她都要向另一个人要，这实在有伤自尊心。正是由于这类原因，她才会犹豫再三，不敢冒冒尖尖地做起母亲来。

一个不顾一切地、断然地当起了母亲的女人，会发现她自己与前几代女人不同，面临着一种全新的、可怕的问题，即难以找到称心如意的家庭仆佣。这一问题的结果是，她忙于家务事，被迫去从事那些与其能力和所受的教育全然不相称的琐碎活儿，或者，如果她不用亲自动手的活，她也会因为呵责那些懒惰的佣人而坏了情绪。为了照顾孩子的身体，如果她花精力去了解这种事，她会发现，要是不狠心去冒极大的危险，就根本不可能把孩子交给保姆，甚至象清洁与卫生这些最简单的事，除非有钱雇请一个受过严格训练的佣人，也不能由别人来做。一个被这些鸡毛蒜皮的小事搞得心神疲惫的女人，如果她没有因此而丧失其扭力和大半的聪明，那么她实在是太幸运了，因为如果这个女人常常仅仅忙于亲自操持家务的话，就会变得令丈夫厌恶，令孩子嫌弃。丈夫傍晚下班回来，听着整天呼叨着烦恼事，会对老婆腻烦，而如果一句嗲叨话也听不到，又以为老婆是个糊涂虫。至于她和孩子们的关系，她为了他们做出的种种牺牲那么清晰地印在脑海里，以至于她几乎必然会向他们提出过分的要求。同时，由于关心琐碎家务事而形成的习惯，使她遇事大惊小怪，心胸狭窄。这是她不得不承受的种种不公正待遇中最为严重的遭遇：为家辛苦操劳，结果反而失却了一家之爱；要是她不问家务，保持着快活与柔顺，他们或许还会爱着她。

这些问题实质上属于经济问题，另一几乎同洋令人烦恼的问题也属于同一性质。我指的是由于大城市的人口密集而造成的种种困难。

在中世纪，城镇象今天的乡村一样开阔，孩子们现在还唱着这首歌谣：

保罗塔尖一棵树，
苹果密得民不入，
伦敦城里小娃娃，
拿着长模来敲下。
翻着篱笆赶紧逃，

一直跑到伦敦桥。

圣保罗教堂的塔尖已荡然无存，它和伦敦桥之间的篱笆也早已消失。伦敦城里的小孩子们能够享受到这首歌谣所描绘的那种快乐，已经是好几百年前的事了；但大多数人还住在乡下，这并不是很久以前的事情。那时，城镇并不大；从城内很容易就到了乡村，在城里也很容易就可以发现紧挨着住宅区的公园。但是现在，美国的城市居民人数远远多于乡村。在美国，这一情形尚不严重，但城市人口也正在迅猛增加，像伦敦、纽约这样的占地极为辽阔的大城市，出城需要很长的时间。居住在城市里的居民们常常不得不满足于拥有一套公寓，当然，这公寓不沾一丝泥土气息。收入低下的居民则只能满足于极为狭小的空间。如果他们有小孩子，公寓里的生活就会变得困难起来。没有房子供给孩子们玩耍，也没有房子供父母避开孩子们的吵闹。从而工薪阶层的人越来越倾向于居住在城市郊区。这从孩子们的观点看来当然是极为惬意的事，但却给成人的生活平添了不少辛苦，从而大大削弱了他在家里的作用。

不过我不愿讨论如此广泛的经济问题，因为它们在我们关心的话题之外，这个话题简单说来就是：个人在此时此境能够做些什么，才能找到幸福？当我们谈及现今存在于父母与孩子之间的心理困境时，我们便接近了这一话题，而这些心理困境实际上是民主所造成的各种问题之一。过去，社会上存在着主人和奴隶：主人决定应该做什么，而且总的说来，主人还是喜欢自己的奴隶的，因为奴隶给予他们幸福。奴隶们可能憎恨自己的主人，但这并不像民主理论所推测的那样普遍。然而就算他们憎恨主人，主人对此也一无所知，因而不管怎样主人总是幸福的。自从民主理论被广泛接受，所有这一切都改变了：一贯驯服的奴隶不再驯服了，一贯对自己的权利毫不怀疑的主人也变得犹豫不定。在双方之间，冲突发生了，不幸也随之而来。我并不是说，所有这些观点都旨在反对民主制度，因为这些问题中的困境实在是任何重大的转型时期都无法避免的。但抹杀这一事实也肯定是毫无益处的，即：当转型在继续，它使得世界充满不幸。

父母与孩子之间的关系的变化，是民主思想广泛传播的典型例证之一。父母不再肯定自己拥有针对孩子们的特权，孩子们也不再感到自己有义务对父母表示尊敬。服从的美德以前是毋庸置疑的，现在它不再流行了，而且理当如此。精神分析学使得受过教育的父母惊慌失措，生怕在不知不觉中对孩子造成伤害。如果他们亲吻孩子，这可能造成恋母情结；假如不亲吻，又可能引起孩子们的嫉妒。如果做父母的命令孩子们去做什么事，可能产生负罪感；假如不命令，孩子又会架上不受父母欢迎的习惯。当他们看见婴儿吮吸大拇指时，他们得出无数可怕的解释，但又茫然不知所措不知如何去阻止他。一向威严的父母，现在变得软弱无能、焦虑不安，内心充满了惶惑犹疑。古老而纯朴的欢乐一去不复返了。而且由于单身女子的新型自由，女子在决定做母亲的时候，要比以前作出更大的牺牲。在这些情形之下，谨小慎微的母亲对孩子要求太少，而唐突莽撞的母亲又要求太多。前者抑制着自己的本能的愛而变得羞羞答答；后者却想在孩子们身上补偿自己忍痛舍弃的快乐。在前者的情况下，孩子的愛没有得到满足；在后者的情况下，孩子的愛又受到过度的刺激。总之两者都不存在那种唯有完美无缺的家庭才能提供的朴实无华的幸福。

考虑到这诸多困境，生育率的下降还会使谁感到惊讶？人口生育率的下降已经普遍地达到这个幅度，以至于人口已显示出萎缩的迹象。然而在富裕阶层，这一幅度早已超过了，这不仅在某一个国家如此，而且实际上已遍及了全部高度文明的国家。关于富裕阶层的生育率，没有多少统计资料可供援引，但从L文提及的吉恩·爱林的著作中，我们可以引用两条事实。1919年至1922年期间，斯德哥尔摩的职业妇女的生育率只占全部妇女的生育率的三分之一。1896至1913年期间，美国惠斯莱大学的4000毕业生生育的孩子总数约为3000，可是如果为了阻止人口的实际萎缩，必得8000孩子才行，而且没有一个夭折的。无可置疑，白人的文明有一个非常奇怪的特征，就是人们吸收这种文明的程度，与其生育率成反比。最文明的人生育率最低，最不文明的人生育率最高，两者之间还有一条列等级。现今的两方国家

中，最聪明的那部分人正在渐渐死去，过不了几年，整个西方民族在数量上将会减少，除非由文明程度较低的地区的移民来补充。而一旦移民接收了该国的文明，他们也将逐渐减少。很明显，具有这种特征的文明是极不稳定的。除非它能不断增加自己的人口数，否则立迟早有一天会彻底消亡，让位于另外一些文明，在这些文明中，做父母的冲动保存了足够的力量，以阻止人口减少。

在所有的西方国家，官方的道家们试图通过规劝和柔情来解决这一问题。一方面，他们宣称，每对夫妇都应该按照上帝的意愿生育孩子，不管这些孩子是否拥有健康和幸福。另一方面，身为男性的教士们妄谈母性圣洁的快乐，谎称一个全是瘦骨嶙峋、贫困交加的大家庭是什么幸福之源。政府也加入到这个规劝行列，说什么相当数量的炮灰是必不可少的，因为如果没有足够的人用于毁灭，所有这些精良的武器又有什么用？奇怪得很，一个做父母的即使承认这些主张能用于别人，但是一旦要用到自己身上时便充耳不闻了。教士和爱国主义者的心理学完全是错误的。教士只有在用地狱之火来吓唬人们并见有效时才会取得成功，但现在相信这种威吓的人已经不多。任何威吓，如果力度不够，那么它根本不可能左右人们的最为隐秘的行为。至于政府的言论，确实太残酷无情了。人们或许会同意让别人去充当地灰，但决不会想让自己的孩子也充作此用。这样，政府能采取的唯一对策，便只有尽量使穷人处于愚昧之中了。但是根据统计数据表明的，这种努力，除在一些西方最落后的地方外，是完全行不通的。即使真的存在什么公共责任，也很少会有人出于这种责任感而生儿育女。他们之所以生孩子，或者是因为相信孩子会给他们带来新的乐趣，或者是因为对如何避免孩子出世一无所知。后种情形至今仍较普遍，但在慢慢减少。政府也好，教会也罢，不管它们采取什么行动，都阻止不了这种人口萎缩的势头。因此，白人如果想要继续延种续族，就必须使做父母这件事能重新给人带来幸福。

当一个人只考虑人类天性而不管现实环境时，我想，身为父母显然在心理上能够享受到生活必须赋予的最伟大和最持久的幸福。这一点，毫无疑问，对于女人比对于男人来说更为真实；对于男人也比许多现代人所设想的要更为真实。这已经被过去的全部文献所公认，赫古巴对孩子的关心远远超过对丈夫的关心，麦克狄夫对女儿也比对妻子更照顾一些。在《旧约》里，男女双方都热衷于传宗接代；在中国和日本，这一精神至今仍很活跃。有人认为这种欲望来自祖先崇拜，我认为事实恰恰相反，即祖先崇拜乃是人类重视宗族延续的表现。与我们前已提及的职业妇女截然不同，人的生育的冲动一定非常强烈，否则决不会有人愿意作出必要的牺牲以满足这一冲动。在我个人看来，做父母的幸福大于我所经历过的一切幸福。我相信，当环境诱使男人或女人放弃这种幸福，必定留下一种非常深刻的需要没有得到满足，而这又引起一种不满和倦怠，其原因往往不为人知。在这个世界上如果想要幸福，特别在青春流逝之后，一个人必须觉得自己并不是孤独的，生命也不会马上枯竭，自己是生命之河的一部分，发源于最初的细胞，流向那遥远而神秘的未来。作为一种意识到了的情感，若用固有的词语来表达的话，它确实是极其文明而富于智慧的世界观；但是，如果作为一种模糊的本能的情感，它就是原始的、自然的，与高度的文明大相庭径。一个能够获得伟大而非凡成就的人，自然会名垂青史，并能够以其工作来满足生命延续的需要。但是那些才华平庸的人们，却只有借孩子们来聊以自慰了。凡是让生育的冲动萎缩的人，已经把自己与生命之河分离，并因而冒着生命枯竭的危险。对他们来说，除了那些特别超脱的人，死亡意味着一切终结。他们身后的世界不再关心他们，并且正因如此，他们的所为在他们看来是琐碎的和次要的。对于众多儿女绕膝的人来说，如果他出于一种自然的情感而挚爱他们，未来至关重要，至少在他有生之年是如此。这种感觉不仅出于道义或想像，也出于自然和本能。一个人，如果他能够把自己的兴趣伸展到个人生活之外，很可能会将这种兴趣伸展到更远的地方。像亚伯拉罕那样，当他想到自己的后代将去承受福祉时，他感到非常满足，即使这种承受许多代人之后才会实现。通过这种感觉，他才摆脱了那种差点况灭他所有的情感的空虚感。

当然，家庭的基础建立在这一事实之上，即父母对他们自己的孩子有一种特殊的爱，这种爱与他们

相互之间的爱不同，也与他们对别人家孩子的爱不同。确实，有些父母亲很少或根本不爱自己的孩子；同样确实的是，有些女人对别人家的孩子的爱，与对自己家的孩子的爱，同样强烈。尽管如此，务实是明摆着的：父母之爱是正常人给予自己孩子，而不是任一别人的一种特殊情感，这一情感是我们的动物祖先的遗传物。在这方面，我认为弗洛伊德似乎没有充分考虑到性的生物因素，因为无论是谁，只要他视察了一头雌性动物如何对待其幼 F，就会发现它对幼仔的行为，与对性关系上的雄性伙伴的行为截然两洋。这种差别也存在于人类之中，不过略有不同和不那么显著罢了。如果这种特殊的爱并不存在、那么家庭作为一种制度便会是无关乎幸福的了，因为只要把孩子交给专家抚养，就万事大吉了。然而现实地讲，只要身为父母者的本能不曾衰退，那么他们对孩子的这种特殊的爱，不仅对孩子，而且对他们本身都具有重大的价值。对孩子而言，父母慈爱的价值在于它比任何别的情感都更加可靠和值得信赖。朋友爱你是看中了你的优点，情人爱你是看中了你的魅力，假如优点和魅力不再存在，朋友和情人也许会悄然离去。但在患难中，父母都是最值得信赖和依靠的人，不管是在病中，还是在蒙受耻辱时，如果他们确实是好的父母亲的话，他们就会仍然本能地爱着自己的孩子。当别人称赞我们，我们会感到高兴，但大多数的人这时内心会有一种并不可靠的感觉。父母爱我们，是因为我们是他们的孩子，这是无法改变的节实，因而我们感到他们比谁都值得信赖。在顺境当中，这也许无关紧要；但在逆境中，它就会是一种无可替代的安慰和庇护。

在所有的人类交往关系中，确保某一团体的幸福是较为容易的，但要确保每个人的幸福则极为困难。狱卒可能以看守囚犯为乐；雇主也许以威胁雇员为乐；统治者往往以压制臣民为乐；而古板的父亲可能会以棍棒教子为乐。不过，这都是单方面的快乐；在另一方，这是难以接受的。我们感到这些单方面的快乐不会令人满意，因而相信真正好的人际关系应该使双方都感到满意。这特别适用于父母和孩子的关系。双方满意的结果只能是，父母从孩子身上获得比过去更多的快乐，孩子在父母那儿受的罪也比以往的少。我不认为真有什么理由，认为父母不该从孩子身上获得比过去更多的快乐，虽然现在的确如此。我也不认为有什么理由，认为父母不该为孩子增添更多的幸福。但正如现代社会所追求的所有平等关系一样，这需要某种相当的敏感和温柔，以及对他人个性人格的相当的尊重。凡此种种，却不为日常生活的好斗性所倡导。让我们考虑身为父母的幸福，首先从其生物本质上考虑，其次考虑当父母以尊重他人人格的平等态度对待自己的孩子时，所能获得的快乐。

身为父母之幸福的最初根源有两个方面。一方面，存在着一种自身肉体的某部分获得了新的外表的感觉，这使生命能在其他部分灭亡之后延续下去，而这部分又反过来以相同的方式赋予其部分肉体以另一种外表，这样就确保了血脉的永生。另一方面是权力欲和柔情心的混合使新的生命无依无靠，于是父母便有满足他的需求的冲动，这种冲动不仅满足了父母对孩子的本能的爱，也满足了父母的权力欲。只要你认为婴儿还需要照顾，那么你对他的爱便不是无私的，因为这种爱只不过源于对自身脆弱天性的保护。但在很早的阶段，父母亲的权力欲与孩子自身的各种欲望之间就开始了冲突，因为尽管摆布孩子的权力在一定程度上是天经地义的，但如果孩子能尽早学会独立自主，也不失为一件好事——这件好事却会使那些迷恋自身权力欲的父母深感不快。有些做父母的，从来不知道会发生这种冲突，一旦冲突发生，他们的情绪便会大受影响。在他们看来，这种冲突使身为父母的幸福荡然无存。他们对孩子关怀备至，之后又因发现孩子变得完全不合自己的期望而义愤填膺。他们希望他成为一名军人，而他偏偏成了一位和平的鼓吹者；或者象托尔斯泰那样，他的父母常希望他成为一个和平使者，他却参加了黑色百人团。然而苦恼并非完全来自后来的发展。如果你去喂一个已经会自己动手的小孩，那么你就将权力欲的满足置于小孩的幸福之上了，虽然你本意是想减少他的麻烦。如果你使他清晰地认识到危险，那么这多半是由于你想他一直仰仗你。如果你向他直截表示自己的情感并期图回报，那么你是想用情感去控制他。父母的占有欲会使孩子走上五花八门的歧路，除非他们十分小心或者心地纯洁。如今的父母，对这

一危险了然于心，他们有时根本失掉了面对孩子的信心。这样对孩子来说，其父母的帮助远不及他们犯些自然的错误那么有益，因为让孩子最担心的事莫过于大人缺乏决断和自信。因而，心地纯洁更优于谨慎小心。真心希望自己的孩子幸福更甚于希望孩子被自己控制的父母，根本不需要那些教导什么该做，什么又不该做的心理分析教科书，他们仅凭冲动行事。在这种情况下，父母与孩子之间的关系将会自始至终协调一致，既不使孩子感到反感又不使父母感到失落。但是这需要父母从一开始就尊重孩子的人格——这种尊重并不是一种原则上的尊重，不管这个原则是道德上的，还是认识上的。这一尊重应当作为某种近似神秘的信仰而加以深刻的体会，以完全摒弃占有和压迫的欲望。当然，这种态度并不是只在对待孩子时才是值得称道的；对待婚姻，对待友谊，如能这样，当然也应予以称赞，虽然在友谊中并不怎么困难。在美好的世界里，它将渗透在人类社会的政治关系之中，虽然这是一种极为遥远的希望，我们无须望眼欲穿。虽说人们普遍需要这种关怀，但尤以孩子为甚，因为他们无依无靠，因为他们软弱可欺。

让我们回到本书的正题吧。现代人要获得身为父母的快乐，必须深深地感到上述那种对孩子的尊重，因为只有这样，父母才不会由于权力欲受到压抑而反生愤怒，”也不会为孩子获得了自由独立而大失所望。具有这种态度的父母，他们所得到的快乐，比起专制的父母在其权力鼎盛时期所得到的来，要多得多。因为经过了温柔的洗礼，这种爱清除了一切专制的倾向，它能给人一种更美妙、更亲切、更能神奇地将日常生活的粗俗点化成纯金式的欢乐，而一个想在这摇摇晃晃的世界上竭力维持其地位的人，却不可能得到这种快乐。

当我把父母之爱看得很重要时，我并没有得出这种结论（人们往往会有这种结论）：做父母的应当尽可能地为孩子多做些事情。过去，除了在女人当中代代相传的极不科学的零星育地法以外，人们对如何爱护孩子一无所知。在这样的年代里，为孩子尽力而为的习俗倒也是一件好事。现在，许多育儿之事，只有那些曾经悉心钻研过这一课题的人才能做得好。而且，儿童教育只有成为大学课程中所谓的“教育学”的一部分，才被大众所承认。人们不指望母亲教儿子学微积分，不管她多么爱他，因为在知识学习方面，人们一致认为孩子从专家那里去学比从外行的母亲那里学要好得多。但在儿童教育的其上许多领域内，由于所需的经验尚未得到认可，公认的东西就极其少了。有些事情本来由母亲做比较好，但是随着孩子的渐渐长大，将会有越来越多的事情由别人做更好。如果这一点为大众普遍认同，那么做母亲的就可以减少许多烦心的操劳了，因为这本来就不是她的专长。一个懂得某种职业技术的女子，即使在做了母亲之后，也应该继续自由地发挥其专长，这不仅对她本人，而且对整个社会都是有益无害的。在怀孕后期和哺乳期内，她或许不能这么做，但婴儿出生九个月后，他就不应该还是阻止母亲从事职业工作的障碍。一旦社会过分苛求母亲，要她为孩子作出不合情理的牺牲时，这母亲如果不象圣徒那样非同一般，就会希望从孩子身上得到某种补偿。在绝大多数情况下，凡是习俗称作自我牺牲的母亲，往往对孩子极端自私，因为尽管做父母可以比人生其它部分更加重要，但如果把它看作人生的全部，就会导致人的不满，而不满的父母很可能会从感情上掌握住孩子。所以为了子女和母亲双方的利益，做母亲的最好别放弃所有其它的兴趣和事业。如果她有育儿的天赋，并有抚育孩子的充分的知识，那么她的才干应该被用于更加广泛的范围内。她应该专职地抚育一班孩子，这当中也可包括她自己的孩子。只要达到了政府的最低要求，父母们应该有权发表意见，如孩子该如何教养，条件是被指定的人有资格担任这一工作。但是要求所有母亲都去做个别女人才能做得好的工作，就是不对的了。面对孩子手忙脚乱、无能为力的母亲并不少见，她们应该毫不迟疑地将孩子托付给有这方面的能力又受过必要训练的女子去教养。没有什么天赋的本能会教女人如何抚养孩子，并且过分的牵挂往往是占有欲的伪装。许多孩子就是被那些既无知又敏感的母亲搞得心理失常。人们历来认为，父亲不可能懂得如何抚养孩子，但孩子们爱自己的父亲与爱自己的母亲并无不同。如果女人的生活能摆脱不必要的奴役而孩子能被允许受惠于日益增

多的、与他们的身心健康有关的科学知识，那么母亲和孩子的关系将来一定会越来越像现在父亲与孩子的关系。

第十四章 工作

工作应该被看作是幸福的源泉，还是不幸的源泉，尚是一个不能确定的问题。确实有很多工作是非常单调沉闷的，工作太重也总是令人痛苦的。然而，在我看来，假使工作在数量上并不过多的话，即使是单调的工作对于大多数人来说也比无所事事要好。按照劳动的性质和劳动者的能力来说，工作确实可以分为各种不同层次，从仅仅是沉闷的放松到最深刻的快乐。很多人都得从事的许多种工作本身并没有多大乐趣，但即使是这种工作也包含着某种极大好处。首先，一个人无需决定什么，工作便可以让他消磨掉一天中的好多时间。有许多人，当他们可以随心所欲地安排自己的时间时，竟然想不出什么够快乐的事值得一做。不管他们决定做什么，他们总感到一定有其它某种更快乐的事可做，这使他们非常苦恼。能够自觉而明智地充实空闲时间是文明的最后产物，但是目前还很少有人能达到这个程度。另外，进行选择本身也是很烦人的。除了特别富于创造性的人以外，很多人都喜欢由别人告诉他一天中的每个小时该做些什么，只要这命令不是太令人不快。许多有闲的富人感到一种说不出的烦闷，似乎这是免于苦役的代价一样，有时他们可以在非洲追捕猛兽，或者乘飞机环游世界，从中找到轻松的感觉。但这种感觉的数量是有限的，特别在青春逝去以后。因此之故，许多聪明的富翁简直象穷人一样没日没夜地工作，而有钱的女人，大多忙于难以计数的琐碎小事，似乎她们追求的东西是极端重要的。

因而，工作首先是作为一种解除烦闷的手段而被人们称道的。一个人在从事必要的、但不怎么有趣的工作时，也会感到烦闷，但这种烦闷比起他整天无所事事所感到的烦闷来，就不值一提了。除此以外，工作还有一个好处，那就是它使得节假日格外充实愉快。假使一个人并无必要拼命工作以至于损及体力的话，他很可能比一个无所事事的人能够在空闲时间里找到更多的热情。

大多数有报酬的工作和部分无报酬的工作所具有的第二个好处是：它给人获取成功和展露雄心的机会。在许多工作中，衡量成功的尺度是收入，而且只要资本主义社会继续存在下，这就是不可避免的。只有对那种最好的工作，这一尺度才失去其天然的适用性。人们想增加自己收入的愿望，其实就是想获得成功的愿望，想以较多的收入来获得舒适心清的愿望。无论工作本身是多么索然无味，如果它能成为获得声誉的手段，它就会变得可以忍受，不管这声誉是世界性的，还是自己的小圈子里的。目的的持续是幸福长久的最基本的因素之一，对大多数人来说，这主要是在工作过程当中实现的。在这方面，那些终生忙于家务活的女人，比起男子或在外工作的女人来，要不幸得多。家庭的妇女没有工资收入，没有改善自身生活的手段，她之所以受到丈夫的青睐，之所以被他看得重要，不是由于她的家务活（他对此几乎熟视无睹），而是由于其它的方面。当然，这一点并不适用于那些十分能干、能够把房间和花园整修得非常漂亮，以至于引起邻居的嫉妒的家庭妇女。但是这种妇女相对来说太少了，而且她们中的大多数人，从家庭劳动中所获得的乐趣，远不如其它工作给予男人和职业妇女的快乐。

很多工作能给予人们消磨时间和施展哪怕是最微小的抱负的快乐，这一快乐能使从事单调工作的人比无所事事的人幸福得多。但是，当工作充满了乐趣时，它所能给予的满足比仅仅是逃避烦闷的工作所带来的满足，要大得多。多少有些趣味的工作可作一个从上到下的排列。我将从趣味平平的工作开始讲起，到那些值得一个伟人倾其一生的工作为止。

使工作变得有趣的因素主要有两个：一是技能的运用，二是建设性。

每一个获得了某种特殊技能的人，往往乐于运用这种技能，直到它变得不再特殊或者他不再能提高它。这种行为的动机早在儿童时代就已产生：一个能够倒立的男孩，是不愿意用脚立地的。许多工作给人的乐趣，与技巧游戏给人的乐趣不同。律师或政治家的工作，如同打桥牌一样，一定包含了妙不可言的乐趣，当然，这不但包括技能的运用，也包括高明对手的明争暗斗。不过，即使没有这种竞争的因素，仅仅是这些绝技的施展就足以令人乐不可支了。一个能在飞机上表演特技的人，哪怕冒着生命的危险，也会在表演中获得极大的快乐。我猜想，一个干练的外科医生，虽然其工作环境令人不快，但仍然能从其极为成功的手术中获得满足。这种乐趣还可以来自许多并不显眼的劳动，不过强度略差一点。我甚至听说管道工人也喜欢他们的工作，虽然我无线结识他们。只要习得的技术能不断地变化或不断地得到完善，一切技术性的工作都会是令人愉快的。如果这些条件不具备，那么一旦这件技术变得完美无缺，它便不再能给人带来乐趣。一个万米跑运动员，一旦过了破其纪录的年龄，就再也不会感到这赛跑还有什么乐趣。幸好在相当多的工作中，新的情况需要新的技能和技术，于是一个人便可以不断地、不同程度地对此加以完善。在象政治之类的技术性工作中，工作者的最佳年龄大概在 60—70 岁之间，因为这类职业的一个非常重要的因素就是见闻广博、阅历丰富。因此，成功的政治家们在 70 岁时一般比同龄人更幸福些。在这方面，唯一可以与他们相媲美的是那在企业家们。

然而，最佳的工作还有另外一个要素，它比起技能的运用来，是幸福之源的一个更为重要的因素，这便是建设性。在一些工作中，虽然并不是绝大多数，当事情完成的时候，会留下某种纪念碑似的东西，我们可以用下述标准来区分建设和破坏的差别。在建设中的事情的原初状态相对来说是杂乱无章的，而其终极状态则体现了一种意图和目的；在破坏中，情况正好相反：事情的原初状态体现了一种意图和目的，而终极状态则显得杂乱无章，也就是说，破坏者的整个意图在于造成一种不体现某个目的的事物状态。这个标准可用于最简单、最显著的例子，即房屋的建造和破坏。在建造一幢房屋的过程中，谁也不能肯定那些建材在拆毁之后会是个什么样子。作为建设之前的破坏诚然是必不可少的步骤之一，在此它是整个建设的一部分。但常见的情况往往是，一个人从事着旨在破坏的活动，而根本没想过随之而来的建设。这种人往往有意隐瞒真实的想法，标榜自己之所以破旧是为了立新。然而如果这真是一个借口，人们要想戳穿它是不难的，你只需问他接下来建造什么就行。面对这一请问，他必定会含糊其词。心虚乏力的，而对于前此的破坏，他却说得头头是道、神采飞扬。不少革命之徒、好战分子和其它暴力鼓吹者，都是如此。他们往往在并不自觉的情况下，被仇恨所驱使；他们所厌恶的破坏实际上是自己的目的；对于继此之后的问题，他们很少关心。现在我不敢否认，在破坏性工作中，如同在建设性工作中一样，也存在着一定的快乐。这是一种更为狂暴的、同时更为短暂的快乐，然而它却不能给人以深深的满足，因为在那种结局中，几乎没有什么使人高兴的东西。你杀死自己的对手，他一死，你也无事可干；如此一来，因胜利而获得的快意满足便很快地消逝了。相反，当建设工作一旦完成，人们会久久地凝望着它，欣喜不已；而且这件工作并非完美无缺，因而不会使人们无事可干。最令人满意的计划，应该是那种能够使人从一个胜利走向另一个胜利、永不到头的计划。从这一方面来看，建设无疑比破坏更是幸福之源。这样说也许更为恰当：那些从建设中寻找到的乐趣，比那些从破坏中找到的乐趣，要更为浓厚持久，因为一旦你内心充满了仇恨，你就不能像别人一样在建设中轻而易举地获得快乐。

而且，几乎没有别的东西能像一件建设性劳动一样，更易于治好仇恨的恶习。

从一种伟大的建设性事业的成功中获得的满足，是生活能够提供的最大快乐，虽然不幸的是，在它的最高的形式上，它只为那些才华超群的人所独有。在一项非常重要的工作中，一个人所获得的成就感是谁也剥夺不了的幸福，除非这项工作最终被证明是低劣的。这类幸福具有多种不同的形式。一个人依靠灌溉规划而使荒地长出绿草，他这时获得的快乐便是最明确的一种。创建一个组织也许是件极为重要

的工作，在混乱中确立起秩序的工作的也不例外。少数政治家就为此奉献了毕生的精力。在当代，列宁便是一个典型的榜样。常见的例子是科学家和艺术家。莎士比亚对自己的诗曾作过这样的评价：“只要人们还活着，眼睛还能看，这诗便不会死去。”这种想法当然会使他在不幸中感到宽慰和满足。在他的十四行诗里，莎士比亚强调说，对朋友的思念使他和生活重归于好；但我不得不怀疑，比起那位朋友本身来，这些写给朋友的十四行诗，在促成他与生活和好这一点上，可能更为重要。大艺术家和大科学家做的工作本身就使人愉快，因而当他们进行这种劳动时，他们便能获得可敬者的敬重，它给予他们最基本的权力。他们是有充分的根据标榜自己的出类拔萃的。人们会以为，这种种因素结合起来一定足以使任何人都幸福，然而事实并非如此，例如，米开朗基罗在内心里并不是一个幸福的人，他声称（我敢肯定这不是真诚的）如果不是非得还清那些穷亲戚们的债不可，他绝不会费什么心思去创作艺术品的。创作伟大艺术作品的力量往往——虽然并不总是——与气质上的抑郁联系在一起，这种抑郁是如此之强烈，要是艺术家不能从其工作中获得快乐的话，他一定会被逼上自杀的道路。因而我们不能说，最伟大的作品能使人幸福；我们只能说，它能减轻人的不幸。然而，科学家比艺术家气质上的抑郁要少得多，而且大体上说，那些在科学上作出重大发现的人往往是幸福的，他们的幸福的最初本原就是工作。

在今日的知识界中，不幸的原因之一是，许多人，特别是那些从事文化工作的人，找不到独立运用自己的才能的机会，而只得受雇于由庸人、外行把持的富有公司，被迫制作那些荒诞无聊的东西。如果你去问英国或美国的记者，他们是否相信他们为之奔跑的报纸政策，我相信，你会发现只有少数人会相信，其余的人都是为生计所迫，才将自己的技能出卖给自己认为有害无益的事业的。这样的工作不能给人带来任何的满足，并且当它勉为其难地从事这种工作时，他会使自己变得如此玩世不恭，以至于他从任何事物中都不再能够获得完全的满足，我不能指责从事这种工作的人，因为舍此他们便会挨饿，而挨饿是难受的。不过我还是认为，只要有可能从事一项能满足一个人的建设性本能冲动的工作而无冻馁之虞，那么他最好还是为了自己的幸福去做这种劳动。没有了自尊，便不可能有真正的幸福，而对自己的工作引以为耻的人是没有自尊可言的。

在现实生活中，建设性劳动的快乐是少数人所特有的享受，然而这少数人数并不少。任何人，只要他是自己工作的主人，他便能感到这一点，其他所有的认为自己工作有益且需要相当技巧的人均有同感。培养令人满意的孩子是一件能给人以极大快乐的。但又是艰难的、富于建设性的劳动。凡是取得这方面成就的女性都觉得，由于她辛勤操持的结果，世界才包含了某些有价值的东西，要不是她的劳作，世界就不会有那些东西。

在如何从总体上看待自己的生活这一问题上，人与人之间存在着深刻的差异。对于一些人来说，把生活看作一个整体是很自然的做法，能够做到这一点也是幸福的关键。对于另外一些人来说，生活是一连串并不相关的事件，其间缺乏统一性，其运动也没有方向。我认为前者比后者更易获得幸福，因为前者能够逐渐地为自己营造一个环境，从中他们能够获得满足和自尊，而后者会被命运之风一会儿刮到东、一会儿刮到西，永远找不到一个落脚点。把生活著作一个整体的习惯，不仅是智慧的，而且也是真正道德的重要部分，是应被教育极力倡导的内容之一。始终一贯的目标并不足以使生活幸福，但它是幸福生活的一个几乎不可或缺的条件。而始终一贯的目标，主要体现在工作之中。

第十五章 非个人兴趣

在本章内，我不打算考察那些生活赖以建立的巨大兴趣，而想探讨那些充实空闲时间、并给人在严肃的事务之后以娱乐的次要兴趣。一般人的生活的主要内容，乃是妻儿、工作和经济状况。即使他有婚外恋，这种恋情也不会使他弹思竭虑，而一旦这种恋情对他的家庭生活造成影响，他就会为之坐立不安了。此外，我认为与工作紧密相关的兴趣并非闲情逸致。例如科学家，他必须紧紧关注着自己的研究领域的进展。在这个领域的研究中，一旦遇到与之密切相关的东西，他的感情便是热烈而鲜明的，然而，如果他创览一下非本行的科学研究，他的心情就大不相同了：不用专家的眼光，不再挑剔，没有偏见。即使他必须紧随作者的思想，他的阅读仍然是一种放松，因为这与他的职责毫不相干。即使他对这本书很有兴趣，这种兴趣还是一种闲情逸致，因为它不能被转移到与自己领域相关的书上去。我在本书中正是想探讨这类处于人们生活的主要活动之外的兴趣。

抑郁、疲劳、神经紧张的原因之一，不能对与自己生活无关的东西产生兴趣。结果便是，清醒的头脑不停地思考着某些问题，其中也许还有着焦虑和担忧的成分。除了睡眠以外清醒的头脑永不停歇，而让下意识中的思想慢慢地孕育其智慧，结果是容易兴奋、缺乏洞察力，烦躁易怒，以及丢失平衡感。所有这些既是疲劳的原因，又是疲劳的结果。当一个人感到疲乏，他对外界的兴趣便渐渐丧失，这种表现导致原已获得的宽慰的丧失，结果他变得更加疲乏。这一恶性循环很容易使人的精神彻底崩溃。对外界的兴趣之所以轻松，是因为它们不需要有任何实际行动。作出决定和付诸实践，都是十分容易令人疲倦的，特别是仓促之间而又没有下意识帮助的时候。凡是那些在作出重大决定之前必须先“睡上一觉”的人，真是聪明之极。不过，下意识活动不仅在睡眠中发生作用，也在清醒的头脑用在别处时发生作用。那些工作一完成便能将它忘记并在第二天来临时不再想起它的人，比那种在工作前后一直为之操心劳神的人，能更出色地完成自己的工作。同时，如果一个人除了工作之外还有多种兴趣，那么要想在应该忘记工作的时候忘记它，并不是一件难事；但那些没有其它兴趣的人，则并不容易做到这一点。然而值得注意的是，这些兴趣绝不能再次运用那已让整天工作搞得疲惫不堪的官能，也不该需要意志和决断力参与其中，不该象赌博那样涉及经济因素，而且它们一般也不可使人过度兴奋，造成感情衰减，使意识和下意识都不得安宁。

许多娱乐活动都具备以上这些条件。看比赛。上戏院、打高尔夫球，从这一方面来看都是无可厚非的。对一个嗜书如命的人来说，读些与自己职业无关的书，不失为一件好事。不管有多少烦恼，它们都不应该占去你全部的清醒时间，而为之苦思冥想。

男人和女人在这方面是存在着一定的差异的，总的来说，男人比女人更容易忘记自己的工作。对于操持家务的女人，这当然是很自然的，因为她们的工作地点是不变的，而男人离开工作岗位后便可以获得一种新情绪。不过要是我没说错的话，那么在家庭以外工作的女人，在这方面和男人的差别，几乎同在家工作的女人别无二致，她们感到很难对无实用价值的东西感兴趣，她们的目标控制着她们的思想和行动，她们难得迷恋完全不费心思的闲情逸致。我并不否认有例外，因为此处我指的是一般的。例如，在一所没有男人在场的女子学校里，女教员们的晚间话题总离不开自己的工作，而在男子学校里，情况汇然不同。这一特点表明女人比男人更真诚，但我不认为这种真诚在日后的漫长岁月里会提高工作的质量。相反，它往往会使人的视野变得狭窄，导致狂热。

除了具有重要的放松功能外，所有的非个人兴趣还具有其它多种用处。首先，它有助于人保持一定的比例感。一个人很容易全身心地投入到自己的事业上、自己的社交圈中，或者自己的一种工作上去，以至于忘记了，在全部人类活动中这仅仅是沧海一粟，世界上有多少事情并不因我们的所作所为受到丝毫的影响。一个人为什么要记住这些？你也许会问。答案是多个的。首先，一个人应该有一幅与自己的必要活动相一致的真实的世界图景。人主在世，时日不长，在这生命的短暂年代里，一个人需要对这个奇特的星球及其在宇宙中的位置，了解一切他应该知道的东西。忽略自己求知的机会，不管这机会多么

欠缺，就像是上了戏院而不听戏一样。世界充满了悲喜剧，英雄业绩层出不穷，怪事迭出，令人称奇。那些对世界赋予的壮观景象缺乏兴趣的人，无疑是放弃了人生赋予的特权和优待。因而比例感乃是十分有价值的，有时它也能起一种安慰作用。对于我们生活于其中的世界的小小角落，对于我们生死之间的一刹那，我们都容易变得过分激动，过分紧张，过分看重。这种对我们自身重要性的过分激动和过高估价，是没有一点益处的。虽然它有时确实能使我们更加勤奋工作，但却不能使我们工作更出色。意在为善的少量工作 > 远胜于意在为恶的大量工作，虽然狂热生活的鼓吹者对此有着不同的看法。对自己的工作过分关注的人总面临着陷入狂热的危险。这时人们为了一两件要事而忘了其余的一切，并且认为在追求这一两件大事的时候，对其它事情的附带性损害是无关系紧要的。对于这种狂热心理，最好的预防莫过于对人的生命及其宇宙中的地位具有广泛的概念。将这些联系起来应当是一件很重大的事情，除了这种特殊的作用之外它本身就具有重大的价值。

现代高等教育的缺陷之一，是变得太侧重于某些技能的培训，而没有教会人们用客观的眼光去看待世界，以便极大地拓展人类思维和心灵的空间，举例说，你全副身心地参与到政治斗争中去，并且拼命工作以便为自己的党派赢得胜利。这当然不失为一件好事。然而在斗争的过程中可能会出现某种机会，它使你觉得运用了某些在世界上增加仇恨、暴力和猜疑的方法，就能取得胜利。比如，你发现了取得胜利的最佳途径是去欺辱他国。如果你心中的视野仅仅局限于当前利益，或者你已经接受了效率至上的学说，你就会采取这种令人起疑的手段。依赖这些手段，目前你可能取得计划中的胜利，而未来的结局很可能是一败涂地。反之，如果你头脑中装满了人类的过去，人类从野蛮状态进化出来的缓慢而片面的过程，以及与天文年龄相比之下人类的短暂的存在——如果，我想，这些思想已经变成了你的习惯性感受，那么你将认识到，你所从事的暂时的斗争，其重要性决不至于值得我们去冒如此之大的危险，以至于有可能重新退回到我们奋斗至今才得以慢慢伸出头来的黑暗中去。同时，你还能承受住眼下的失败，因为你知道失败只是暂时的，这样你就不愿使用那些卑鄙无耻的武器了。在你当下的活动之上，你应当具有某些虽然遥不可及，但却会渐渐清晰起来的目标，在这些目标中，你不是孤独的个人，而是引导人类走向文明生活的大军中的一员。如果你拥有了这种看法，那么某种伟大的幸福便会永远伴随着你，而不管你个人的命运如何。生命将变成与历代伟人共享的圣餐，而个人的死亡只不过是首小小的插曲。

如果我有权按照我的意愿去开展高等教育的话，我将废除陈旧的正统宗教——它只迎合少数最不聪明、最厌恶进步的青年的胃口——建立一种很难再被称作宗教的东西，因为它只注重已知的事实。我将尽量让青年人清楚地了解过去，清楚地认识到人类的未来很可能比她的过去更为长久，深深地意识到我们所居住的地球之渺小，意识到这星球上的生活实在不过是昙花一现而已。在摆明这些强调个人之渺小的事实的同时，我还将摆出另一组事实，使青年人从内心里感受到个人可以达到的那种伟大，认识到在这广安无垠的宇宙中，我们还不曾了解另有什么同等价值的东西，很久以前，斯宾诺莎就已阐述过人类的制限和自由，但他阐述用的形式和语言使得一般人——除了哲学专业的学生以外——对他的思想难以领悟。这里，我试图论述的主题思想和他说过的，并无两样。

一个人一旦懂得了——不管多么短暂，多么简略——使灵魂变得伟大的东西之后，如果仍然卑鄙偏狭，自私自利，仍然为渺小的不幸所困扰，仍然惧怕命运的安排，那他决不会是幸福的。凡是具备伟大灵魂的人，其心胸都是开阔的，能让宇宙间八面来风自由吹入。在人类受到的限制范围内，他将尽可能本真地认识自己。生命和世界；在意识到人类生命的短暂易逝和微不足道的同时，他意识到已知的宇宙所具有的一切价值都凝聚在个人的心中。而且他知道，心灵反映出整个世界的人，在某种意义上，和世界一样伟大。一旦摆脱了任凭命运操纵的恐惧感，他就可以体验到某种深沉的快乐，在经历外部生活的一切沧桑之后，在灵魂深处，他仍然是个幸福的人。

不谈这些涉及面极广的话题，让我们回到更切近的题目上来，这个题目就是非个人兴趣的价值问题。另外一种观点也能使这些兴趣有助于增进人的幸福。哪怕是在最幸运的生活中，事情有时也会变糟。除了单身汉，很少有人不曾和自己的妻子吵过架；很少有父母不曾为自己的孩子的疾病而忧心忡忡；很少有商人不曾遇到过经济难关；也很少有专业人员不曾面对过失败。在这种时候，能把自己的兴趣转向忧虑事情以外的品质，是一种极好的品质。在这种时候，即除了忧虑之外一筹莫展的时候，有人便去下棋，有人去读侦探小说，有人迷恋上普通天文学，还有的人去阅读关于巴比伦发掘情况的材料。这四种人的行为都是明智的。反之，那些不以消遣来分散心思，任凭焦虑紧紧攫住自己的人，其行为是不明智的，一旦需要采取行动的时刻来临，他却再也无力应付了。类似的观点也可以用于某些无法弥补的创伤，如至亲至爱者的死亡。在这种时候，使自己沉浸在悲痛之中，并无什么好处。悲痛是不可避免的，也在意料之中，但我们应尽可能地将之减轻到最小的程度。旨在从不幸中提取最后一滴悲伤的做法，只不过是一种感伤情绪。我当然并不否认一个人可能让悲伤压垮，痛不欲生，但我仍然相信每个人都应尽其所能地逃避这种厄运；应该寻求消遣，以便分散心思，而不管这种消遣如何琐碎，只要它没有害处或使人堕落就行。在我看来，所谓有害的或使人堕落的消遣是包括了酗酒或服用毒品的，它们以毁灭（至少暂时地）思想为目的。恰当的做法不是去毁灭思想，而是将它引入新的渠道，或至少是一条远离当前不幸的渠道，然而，如果一个人的生活向来只沉溺于极少数的兴趣，而这少数的兴趣现在又充满了悲伤，那么他就很难转移其思想。厄运降临而能承受，明智的方法莫过于在快乐的时候便去培养相当广泛的兴趣，使心灵能找到一处宁静的所在，在此它能唤起别的联想和思绪，而不是那些使现在难以忍受的痛苦的联想和思绪。

一个富于活力与热情的人，一定能通过一次次新的兴趣，通过一种并不把世界看得过于狭小，以至于使人难逃厄运的世界观，战胜所有的不幸。让一次或数次的失败就击倒，这不能被认为是多愁善感而加以赞美，而应被看作缺乏活力而给予惋惜。我们全部的情感都受死神的主宰，它随时可以夺走我们所爱的人的生命。因此，我们的生活范围不应该变得如此狭窄。以至于把我们生活的全部意义和理想，听凭偶然性的摆布。

基于以上种种原因，一个追求幸福的人，应该在生活赖以建立的主要兴趣之外，明智地拥有一系列附加性的兴趣。

第十六章 努力与放弃

中庸之道是一种乏味的学说，记得我年轻时就曾轻蔑而愤慨地拒绝过它，因为那时我崇拜英雄式的极端主义。然而，真理并不总是有趣的，虽然并无多少别的依据能够证明它们中庸之道是这方面的一个例子：它也许是一种乏味的学说，但在许多事实中，它却是真理。

必须保持中庸之道的原因之一，乃是考虑到保持努力与放弃的平衡的需要。两者都有极端的提倡科。提倡放弃说的是一些圣徒和神秘之义者；提倡努力说的是效率专家和强壮的基督徒。这两个对立的学派各有部分真理，然而并不是全部真理。在本章内，我想尽量找出一种平衡。还是先从努力这方面入手吧。

除了极个别的情况以外，幸福不象成熟的果子，仅仅靠着幸运环境的作用就能掉进你的嘴里。这便是为什么我叫本书《征服幸福畔的缘故》。由于这世界充满了如此之多的、有些可以避免、有些却不可避免的厄运，还有如此之多的疾病和心理症结，如些之多的斗争、贫穷和仇恨，所以，一个人要想成为幸

福的人，就必须找到一些方法来对付这人人都会碰上的诸多不幸。在极少数的情况下，幸福来得不费吹灰之力。一个性情温和的男人，继承了一大批财产，而又身体健康、爱好简单，他便可以舒适地在生活的殿堂漫步，全然不知人们乱哄哄地在忙些什么。一个从来就好逸恶劳的漂亮女性，如果偶然嫁给了一个富有的丈夫而无须她操劳，并且如果婚后她不怕渐渐发胖，在生儿育女方面又有好的运气，那她同样地可以享受一种懒散的幸福。但这种情形实在少见。大多数人并不富裕，许多人生性并不随和，或有着不安的情绪，使他们不能忍受宁静而有节律的枯燥生活。而健康的福气并不是人人都能有的，婚姻更不是幸福之源。基于这种种原因，不管是男人还是女人，他们的幸福必须是一种追求、而不是上帝的恩赐，而在这一追求中，内部努力和外部努力都具有很大的作用。内部努力可能包含了必要的放弃，因此，目前我们只讨论外部努力。

任何人，不管是男人还是女人，都必须工作才能生存，在这种情况下，就没有必要再强调努力这一点了。印度拓钵增确实不必努力便可生存，他只要捧出他的钵益来接受信徒的施舍就行。然而在西方国家，当局并不赞同这种获得收入的方式。同时，西方的气候也使得这种方式缺少乐趣，因为这儿不比炎热而干燥的国度：无论如何，在冬天，几乎没有人会如比之懒，以至于宁可去外面游荡，也不愿意在有暖气的房间里工作。所以，单是放弃在西方并不是一条走向幸福之路。

对于西方国家中的绝大部分人来说，仅仅温饱的生活不足以带来幸福，因为他们还需要有成功的感觉。在某些职业中，例如科学研究中，那些并无丰厚收入的人可以获得这种感觉，但在大部分职业中，收入成了成功的尺度。在这一点上，我们触及到了一种事实，即；在绝大多数情况下，由于在这个充满竞争的世界里，只有少数人才能取得耀眼的成功，所以，适度的放弃是必要的和可接受的。

在婚姻中，努力可以是必要的，也可以是不必要的，这要看不同的情形而定。在那些某一性别的人居于少数的地方，例如男人在英国和女人在澳大利亚，这个性别的人一般无须努力，便可以如愿以偿地结婚。不过，如果这一性别的人居于多数，那情形就会相反了。谁要是研究一下妇女杂志上的广告，就不难发现，在女子占多数的地方，如果她们中的某人想要结婚，就得花费较大的力气和心思。在男人占多数的地方，他们为达到结婚的目的，往往采用更加直截了当的方法，如采用手枪。这很自然，因为大多数男人是经常处于文明的边缘的。如果有一场瘟疫只让男人幸免而使他们在英国成为多数，我真不知道他们会怎么办，他们也许又会回复过去的殷勤而又豪爽的风度。

花费在成功地哺育孩子上的努力是如此之明显，以至于没人会否认它的。信奉放弃主义以及被误解了的所谓“精神至上”的生活观的国家，其儿童死亡率是极高的。不依靠世俗的职业，就不可能获得药物、卫生、无菌操作、合适的食物这些东西。这些东西能够使人获得应付物质环境的能量和智慧。凡是将物质看成幻象的人，也往往无视灰尘的存在，结果导致了孩子的死亡。

更一般地讲来，有人也许会认为，只要人的天生欲望不曾治灭，那么某种权力欲就是每个人的正常而又合法的目标。人希望获得何种权力依赖于他的主导热情。有的人想要控制别人行为的权力；有的人企求控制别人思想的权力；有的人希冀控制别人情感的权力。有的人希望改变物质环境，有的人想通过掌握知识来获得权力的感觉。每一件世俗工作都包含了某种权力欲，除非它仅仅以发财为目的。一个因目睹人类的悲惨命运而纯粹为他人感到悲痛的人，他的痛苦是真诚的，将渴望能减轻人类的痛苦。对权力完全冷漠的人，只能是那些对同胞毫无感情的人。因此，对某种形式的权力欲，当它成为某些人的部分品质时，应该加以承认，因为这些人能建立一个更为美好的社会。任何形式的权力欲，如果它并未遭受挫折的话，总是包括了相关形式的努力。这在西方人的思想中，也许是在老调重弹，但是在西方国家，现在与所谓的“东方智慧”者眉来眼去的人并不在少数，而东方人却正在抛弃它。对上述这些西方人来说，我们以上所说的一切都是成问题的。如果真是如此，老调也是值得重弹的了。

然而，放弃在征服幸福的过程中也起着一定的作用，这种作用比努力所起的作用并不逊色。虽然聪

明的人不愿意在可以防止的不幸面前坐视不管，但他不愿意在不可避免的灾难上徒费时间和精力，而且即使这些灾难本身是可以战胜的，但只要它们会引起时间和精力的过分消耗，以致妨碍他追求更为重大的目标，那么他也宁愿屈服，许多人为了一点不顺心的小事便会焦虑不安或者过分恼怒，这样就空耗了不少有用的精力。一个人即使在追求真正重要的目标时，也不应该陷得太深，使可能出现失败的想法长久地困扰着自己，威胁心灵之平静安宁。基督教告诫人们尊从上帝的意志，即使那些不接受这一说教的人，也应该在自己的活动中贯穿着某种信仰。在实际工作中，效率与我们对这一工作的感情并不谐调。说实在的，感情有时倒是效率的绊脚石。恰当的态度应该是：尽力而为，把得失留给命运去安排。放弃有两种形式，一种来自于绝望感，一种来自于倔强的希望。前者是不好的，后者是好的。一个遭受了彻底失败而对重大成就失去了希望的人，可能学会绝望的放弃。如果他真的学会了这种放弃，他便会抛开所有的重要活动，并用宗教教义或者用感到上帝的存在才是人生的真正目标这种学说来掩饰自己的绝望。然而无论他用何种伪装来隐藏内心的失败感，归根到底他是无用的和不幸福的。而将放弃建立在倔强的希望之上的人，则做得完全不一样。倔强的希望一定是伟大而非个人的。无论我做什么，我可能死亡、可能生病、可能被对手击败；或者可能发现自己走了一条愚不可及、永无结果的道路...一、·不管情形如何，纯粹个人的希望是无法避免破灭的命运，然而如果个人的希望只是人类的伟大希望的一部分，那么个人希望的破灭就不会是彻底的失败。一个希望伟大发现的科学家可能会失败，或因头部被击而不得不放弃工作，但如果他由衷地希望科学进步，而不仅仅希望个人有什么贡献，那么他便不会象那些纯粹为了研究而研究的人，对之感到绝望。一个人为了极迫切的革新而辛勤工作，结果却发现自己所有的努力全被战争夷平，或者发现在他有生之年自己为之艰苦奋斗的东西不会出现但他不必为此而陷入彻底的绝望之中，只要他关切的是人类的命运，而不仅仅是自己能否参与其中。

上面所说的放弃都是最难做到的。另外还有一些放荒做起来要容易得多。在这种情况下，只有次要的目标受到了牵制、而人生的大目标仍然展示了成功的前景。例如，一个从事重要工作的人，如果由于婚姻的不幸而心神不定，那么他就是不能在应该放弃的地方放弃；如果他的工作确实吸引人，他就应该将这类偶然的麻烦当作是潮湿的天气一样，谁要是对此种令人讨厌的小事大作文章，那真是愚不可及。

有些人不能忍受那些小麻烦，而它们，如果我们任其自生的话，构成了生活的绝大部分。如果这些人误了火车，他们会雷霆大发；如果饭煮坏了，他们会怒火冲天；如果火炉漏烟，他们会陷入绝望；如果洗衣店没有及时送还衣物，他们会发誓要对整个工业体系进行报复。这些人在小麻烦上所浪费的精力，如果用得其所，足够聪明的话，足可以建成或毁灭一个帝国。明智的人则不会注意到女仆没有拂去灰尘，厨子没有煮好土豆，扫帚没有扫去烟垢。我并不是说他即使有时间，对之也不采取办法加以补救。我只是说他不动感情地对待它们。焦虑、烦躁、恼怒，都是没有用处的办法。那些强烈地感到这些情绪的人，也许会说他们无法克制这类情绪，而我也知道，除了前已述及的那一根本的放弃之外，还有什么办法可以克制它们。集中精力于实现伟大的、非个人的希望，不仅能使一个人承受住个人工作中的失败、或婚姻生活的不幸，而且也使他在误了火车或将雨伞掉在泥沼中时不再烦躁不安。如果他生性暴躁，那么除此办法以外，我也无能为力。

一个从焦虑的王国中解放出来的人，将发现生活远比自己成天伤脉动气的时候愉快轻松。熟人们的怪癖，原来使他想哭，现在只觉得有趣。当某人第 347 次讲述火地岛上那位主教的轶事时，他以留神次数的纪录自娱，而不想以自己故事一无所获的借口去转移对方的话题。在他匆匆忙忙赶早班火车的时候，鞋带断了，他只是短短地咕唯一声，之后便想到在广袤无垠的宇宙中，这件鸡毛蒜皮的小事毕竟没有大不了的重要性。他正在向人求婚，一个令人生厌的邻居突然来访，求婚被打断，这时他想到所有的人都可能遇上这一不幸——当然亚当不在此例，不过他也有自己的烦恼。依靠奇特的比喻和怪异的类

比，人们可以无限地从小小的不幸中找到慰藉。在我看来，文明社会中的每一个男人和女人都有自己的一幅肖像画，一旦有什么东西要来亵渎这幅画时，主人便会恼怒起来。对这种恼怒的最好的治疗方法是：不要只有一幅图画，而要将之扩展成一个画廊，遇到什么情形便挑选什么图画。如果这些肖像画中有一些是可笑的，那最好不过了，因为那种整天把自己看成悲剧中高尚的英雄的人，其实是不明智的。然而这样并不意味着一个人应该把自己当作喜剧中的小丑，因为这更令人反胃。审时度势地选择合适的角色需要一点机智。当然，如果你能完全忘却自我，而不扮演任何角色，那确实令人称羨。然而，如果扮演角色已成了第二天性，那么你应该想到你是在演出全部的节目，所以要避免单调。

许多充满活力的人认为，哪怕是最轻微的放弃、最雅致的幽默，都将消耗他们借以工作的精力，同时，正如他们相信的那样，损及他们借以取得成功的决断力。这些人，在我看来，他们是不对的。那种值得一做的工作，即使那些在工作的重要性上，或者在完成工作的难易程度上并未自我欺骗的人，也可以顺利地完成。而那些只有靠了自我欺骗才能工作的人，最好在开始工作前先学会如何接受真理，然后才继续其工作，因为靠骗人的鬼话来支撑的需要，或迟或早会使他们的工作变得有害无益。既然有害，就不如干脆什么也不做了。世上一半的有益的工作，是在与有害的工作作斗争的。把少量的时间用于学会鉴别事实，这不是浪费，因为以后所做的事便不大可能是有害的，而那些需要自我的一贯膨胀来刺激其精力的人，他们做的工作就不同了。在面对自我的真相时，虽然开始时会有一些痛苦，但最终却给予你一种保护——实在是唯一可能的保护——使你免遭自欺者常有的失望和幻灭感。没有什么比天天试图相信越来越变得不可信的东西更令人疲倦了，如果长此以往，那就是更令人恼怒的了。放弃这一努力，乃是获得可靠而又持久的幸福的必要条件。

第十七章 幸福的人

幸福，正如前已揭示的那样，部分依靠外界环境，部分依靠个人自身。在本书内，我们考察了依靠个人自身的那部分，并且得出这样的结论，在与个人自身相关的范围内，幸福的诀窍是十分简单的。许多人——我想前已提及的克罗齐先生也应包括在内——认为，如果没有一种多少带有宗教色彩的信仰，那么幸福是不可能的。许多自己并不幸福的人认为，他们的忧伤有着复杂而高度理智化的原因。我不相信这些是幸福或不幸的真正根源，我认为它们只不过是表面现象而已。一个快乐的人通常会信仰快乐的东西，而一个不快乐的人则往往采用不快乐的信仰，两者都将自己的幸福或不幸归因于各自的信仰，而真正的因果关系都截然相反。对于绝大多数人来说，某些东西是不可缺少的，但这些东西也很简单：衣食住行、健康、爱情、成功的工作和来自同伴们的尊敬。对某些人说，为人父母也是很必需的。在缺少这些东西时，只有不平常的人才有可能获得幸福，但如果一个人并不缺少这些东西，或通过一番并不大的努力能够获得它们，但他仍然感到不幸福时，那他肯定有着某种心理上的失调。如果这种失调非常严重，他就应该找精神病医生去治疗，但在一般的情况下，只要妥善地安排好各种事务，那么这种失调仅仅依靠自身就能治好。在外界环境不是绝对地多灾多难的地方，只要一个人的热情和兴趣向外而不是向内发展，他就应该能够获得幸福。因此，在教育中或在调整自我以适应环境的企图中，我们的努力方向应该是，极力避免自私自利的欲望，尽量获得那些阻止我们的思想永远专注于自我的情感和兴趣。大多数人在监狱里是不会感到幸福的，这是他们的天性；但是，将我们紧锁在自身情感内的做法，何尝又不是在建造一所更加糟糕的监狱呢？在这类情感中，最常见的有。恐惧、妒忌、负罪感、自传和孤芳自

赏。在这些情感中，我们的欲望都集中在自己身上，对外界没有真正的兴趣，仅仅担心它在某方面会伤害我们或不能满足我们的自我需要。人们极不情愿承认事实，急切地想躲进暖和的谎言长袍里，主要原因当然是恐惧感。然而现实的荆棘撕破了长袍，寒冷刺骨的风从撕开处长驱直入，这时已经习惯温暖舒适的人，比一个从一开始就很苦磨练自己的人，要遭受更多的痛苦。况且，那些自欺者往往心里也知道他们在欺骗自己，他们整天恐惧多疑，生怕某些不利的事情会迫使他们艰难地面对现实。

以自我为中心的情感的最大缺陷之一是，它们很少使生活丰富多彩。一个只爱自己的人，当然不会由于爱的杂乱而受人指责，但到最后他必然会感到烦闷之极，因为他热爱的对象永远没有变化。一个受着负罪感折磨的人，必然是一个以自我为中心的人。在整个广大无垠的宇宙中，最重要的东西，在他看来，莫过于自己的品性高洁。某种形式的传统宗教，其最大的缺憾在于鼓励了这一特殊的自我专注。

一个幸福的人，以客观的态度安身立命，他具有自由的爱和广泛的兴趣，凭着这些爱和兴趣，同时凭着它们使他成为他人的爱和兴趣的对象，他获得了幸福。能成为被爱的对象，固然是幸福的一大源泉，然而索取爱的人并不就真的能够得到爱。广义说来，得到爱的人正是给予爱的人。不过，如果象为了利息而放债那样，一个人在精打细算之后才给别人以爱，这是无益的，因为有算计的爱不是真诚的，得到爱的人也不会感到它是真诚的。

那么，一个被囚于自身之内因而感到不幸的人，又该怎么办了？只要他继续念叨着自己不幸的原因，他就仍然是以自我为中心的，因而跳不出这一恶性的循环。如果他要跳出来，他就得借助于真实的兴趣，而不是指望那些被当作药物一般接受的做作的兴趣。虽然困难确实存在，但如果他能正确地诊断自己的问题所在，他能够做的还是很多的。例如，如果他的问题在于意识或无意识中的负罪感，那么，他首先可以使自己的意识明白，他没有理由感到自己罪孽深重，然后按照我们前几章指出过的方法，把合理的信念深植于无意识之中，同时使自己关注于属于中性的活动。如果他成功地消除了负罪感，那么真正客观的兴趣是会自然而然地产生的。如果他的问题在于自怜，那么他首先可以让自己明白：在他周围并没有什么大不了的，然后再用上述方法去解决这一问题。如果他的问题在于恐惧感，那么让他做一些有助于培养勇气的练习。自古以来，战场上的勇敢就被认为是一种美德，而且对于男孩和男青年的训练，主要是培养那种视打仗如此戏的品格。然而道德的勇气和智慧胆略却不曾引起人们同样的重视，虽然这些品质，也有自己的培养方法。每天你至少得承认一个令你痛苦的真理，你会发现这与童子军的日课一样有益。你得学会去如此感受：即使你在道德上、才华上远不如你的朋友（当然事实并非如此），人生依旧值得体验。这种练习，如果能持续几年，最终必定能使你坦然地面对事实，并且在你这样做时，使你从大范围的恐惧中解脱出来。

当你战胜了自我专注的毛病，至于以后能有什么样的客观兴趣，那只能是你的天性和外界环境的自然而然的的结果，你就不必为此徒费心神了。不要一开始就对自己说：“如果我能迷上集邮，我准会幸福。”并因而开始收集邮票，因为你结果也许会发现集邮并无多大乐趣。只有真正让你感兴趣的东西才会对你有益，不过，一旦你学会了不再以自我为中心时，真正客观的兴趣就会产生，对此你完全可以相信。

在很大的程度上，幸福的生活就是快乐的生活。职业道德家们太偏重于自我党制，因而他们把重点放错了地方。有意识的自我党制，使一个人变得专注于自我，并清楚地知道他所作的牺牲，这样做的结果只能是：在当前的目标上，他往往失败；在最后的目標上，他几乎总会落空。人们需要的并不是自我克制，而是那种外向型的兴趣，后者能产生自发的、不做作的行为——这种行为在一个专注于追求自身修养的人那儿，是只有依靠有意识的自我党制才能做到的。在这本书中，我似乎是作为一个享乐主义者在写作，也就是说，我认为幸福便是快乐，但真正的享乐主义者所提倡的行为，与清醒的道德家所提倡的行为，在总体上并没什么不同。不过，道德家往往——当然并非总是——重视行为，而轻视心理状

态。其实，不同行为的效果之所以存在着巨大的差别，乃是因为行为者当时的心理状态不同。如果你看见一个孩子即将被淹死，但你凭着救援的直接冲动去救他，那么等你从水中出来时，你的道德并没有受到半点损害。然而如果你对自己说：“去救援一个无助的人是美德的一部分，我想做一个有美德的人，所以我必须去救这个孩子。”在这种情况下，事后的你比事前的你，只能是更坏。在这个极端的例子里能够适用的东西，同样适用于许多其它较不明显的事情。

在我与传统的道德家们提倡的人生态度之间，存在着另一种更加微妙的差别。例如，传统道德家往往会说，爱情不应该是自私的。在一定的意义上，这是对的，也就是说，爱情的自私不应超过一定的限度。然而，毫无疑问的是，爱应该具有这种性质，即一个人能从成功的爱情中获得幸福。如果一名男子向一名女子求婚，理由是他真诚地希望她幸福，同时认为她能给他带来自我克制的理想机遇，那么在我看来，那女子能否全满意是成问题的。毋庸置疑，我们应该希望自己所爱的人幸福，但不应该用它取代我们自己的幸福。实际上，一旦我们对他人或身外之物产生了真正兴趣时，那么自我克制学说所包含的自我与他人的对立便立刻化为乌有。由于有了这种兴趣，人才会感到自己是生命之流的一部分，而不象台球自身只是一个坚硬的实体，除了互相碰撞以外，不再与其它台球发生任何关系。所有的不幸都基于某种分裂或不和谐：意识和无意识之间的不和谐，导致自我的分裂；由于自我和社会的连结要靠客观兴趣和爱的力量，一旦缺乏这种力量，又会导致自我和社会的不和谐。一个人，如果他是幸福的，就决不会遭受这两种分裂所带来的痛苦；他的人格既不分裂来对抗自我，也不分裂来排斥世界。这样的人觉得自己是宇宙的公民，自由地享受着它给予的壮丽景象和快乐的时光；他不被死亡的念头所困扰，因为他感到他与后继者之间并不存在真正的鸿沟。

将自我完全自然地融化于生命之流中去吧，美妙无穷的幸福在向你招手！