关于罗素的人生四要素

在《幸福之路》一书中，罗素提出了获得幸福的四个要素，第一是生命的乐趣，第二是友善的情感，第三是爱美与欣赏艺术的能力，第四是热爱纯粹的学问和知识。就这几点基于心理学和社会学的分析，我觉得难有人会比罗素写得更好。我只期望在拾人牙慧的基础上结合自身以平常人的角度阐述几点拙见，以求凸显原著中的实用成分，而原著中的文学艺术与逻辑论证成分是深一层次的享受非亲自阅读不能领悟。

首先的一点便是生命的乐趣。生命的乐趣对人的作用与对世间其他有意识的生命体的作用是一样。放眼万物，生命本真的和谐无不蕴藏其中。阳光下小鸟在枝头鸣唱，小猫在追赶它的尾巴，蝴蝶在花丛飞旋盘转，水流淙淙，鱼儿在河流竞越。自然界的万物都是整个的欢喜，人类也不例外。生命的乐趣是伴随天性与生俱来的，从每个人呼吸到第一口空气，喝到第一口奶，依偎在母亲怀里安睡开始，生命的乐趣就在我们周围。只要我们有健康的身体，眼不盲，便能看到充满生机的世界，耳不聋，就能听到母亲哄你入睡的童谣，触觉灵敏，就能在母亲怀里感知到传来的体温绵绵。与生俱来的物质需要得到满足，我们就能获得最基本的乐趣。我们之所以觉得烦恼，之所以在成长过程中逐渐丢失了这种乐趣，是因为社会因素使我们失去了这与生俱来的对周围事物的兴致，这种简单的快乐常常让你不屑一顾。罗素认为，让人不快乐的因素分为社会制度和个人心理，当然，个人心理也大半是社会制度的产物。但是在不易改变的社会制度下，在金钱，权力等等深重的社会压力下我们也不是绝无希望，我们只要立足个人心理，扭转行动的观念和方式，就能找到烦闷的症结所在，驱散心底的幽灵，重获生命的乐趣。当然，我这里要主张的不是通过自我高尚化，精神胜利法来自我麻痹，这是心灵鸡汤干的事，而鸡汤是一种怂恿和变相洗脑，根本无法解决实际问题，甚至易培养出受虐心理，这些都是阻碍我们获得真正幸福的负面因素。

是什么蒙住了我们的双眼，堵住了我们的耳朵，隔断了我们对周遭美的事物感知？答曰利益。在学校我们的利益是考试分数，在社会我们的利益是金钱，名利。我们将大部分精力用来得到它们，我们曾经以此为快乐之源。我们考个好分数，能得到老师的认可，能得到父母的褒奖，我们找个好工作，不断增加自己的收入，便能拥有更优质的生活，获得工作之外的安逸。换个角度说，我们这么做也源自内心的不安，我们害怕的太多，我们害怕在集体中失去存在感，我们害怕得不到身边人的认可，我们曾被自卑困扰，或许一次次小小的成功便能让我们逐渐爬出自我怀疑的暗井，走向阳光自信。我们有了足够的钱，便能减轻对未来的担忧。所以，与其说这是一种上进心的体现，不如说是我们源自内心脆弱而做的一次次抗争与磨练。看清利益并尽可能抓住利益，是当今社会对幸福的定义，当下的社会意识形态正将这一定义愈发推崇并且到了尖锐的地步。仿佛在利益面前，任何的一切都将变得苍白乏力。举例当下被一些人奉为圭臬的成功学，社会学语录，让我看到了以利益为幸福导向的社会多么可怕，充斥着一切人性丑恶源泉的意识不但毫无未来可言且十分危险。借着某种学科的名义来矫饰凸显自己的正确性，事实上只为宣扬某种偏激的理论。所谓“成功社会学”说：除了你的父母，这个社会几乎没有任何人真心希望你好，其中最不希望你好的便是你的亲戚，因为他们都希望他们的子女比你过得好，成年人的世界只分利益，为什么你的善意不能得到亲朋好友的回应，那是因为你不能给他们带来利益，简而言之便是没有利用价值，你若没有钱，在朋友聚会便没有存在感，在成功（他们以获得金钱名誉等利益为成功）以前，所谓的才华都是狗屎，这便是社会！这便是现实！想成功，便要认清利益，拒绝浪费时间在不能给自己带来切实利益的人和事上...诸如此类。这类观念越深入，为了利益，背信弃义的现象就会越多，竞争就越是激烈，以他们的理论，只会造就一个结果，那就是成功的人能轻易收获资本，人脉资源等一系列成功要素从而愈发成功，失败者呢被社会各种套路利用最后抛弃从而愈发失败，直至怀疑人生走向毁灭，成功与失败仿佛是天堂和地狱，在这中间的芸芸众生，终究要在无休止的利益倾轧中度过荒唐恐惧的一生。罗素在百年之前就看到了这点，他认为正是这种唯利是图的人性之恶，带来几近扭曲的竞争制度，导致每一个置身社会的人容易失去生命本身的乐趣。我们过于追求利益的东西，便会使我们难以发现身边之美，难以对其发展出兴致，难以领悟这天赐的幸福。

退一步讲，我认为上诉成功学语录过于偏激，是一种对社会阴暗面的放大。我相信大部分心理正常的人也是不认可的，人活一辈子不能只为了钱。源自于我们人性自带的恻隐之心，我们需要更多诸如情感，诚信，内心慰藉之类的精神需要，在作出选择的时候我们会放弃一部分利益。但往轻了讲，这种阻隔生命天然乐趣的厚障壁，除了有形的，更有无形的，虽不至发展成唯利是图的地步，但它仍扎根于我们的意识中，影响着我们对事物的态度。比如我们对一个目标的过分追求的时候，正如学习一门外语，我们想要通过外语考试，毕竟评估外语水平的就是考试。我们在学习这门外语的时候就会明确通过考试这一目的，我们知道抱着强烈的目的性去学，常常提醒自己做题是有益于考试的。这时候我们就会有针对性，跟着考点来学，对于不是考点的内容，则对其占用自己脑容量的行为容忍度低，或者会把对考试无用的内容推后去学，对一些有意思却在试卷上不重要的知识点不敢深究。反而去针对考试题型做各种训练，甚至押题，背题等等。这时，我们对知识的乐趣便会削减，对考点的机械重复又是一件苦差事。这便是我所说的无形的厚障壁，过强的目的性会改变我们对事物的兴致，事实上这么做对我们对这门的掌握是有害处的，考点结构不代表我们的知识结构，我们学来是要解决我们对这门语言的阅读障碍和表达障碍的。只有系统性地去学习才可以全面地掌握它，才可以将之用于试卷以外的地方。而且学习外语本来并不应该是一件痛苦的事情，在这期间有许多有趣的作为，我们可以通过看电影来接触语言的趣味表达，可以看自己喜欢的外语原版书籍，达到学以致用的效果。而不是一味刷着不感兴趣内容的试卷真题。生活中这种目的性强的思维非常普遍，这都会使我们在实践过程中收获感变少，同时会减少前文所说的生命的乐趣，对很多有趣的东西失去原本的兴致。正确的观念和做法就是正本清源，将掌握知识并帮助自身作为学习目的，并以兴趣为导向，我们会快乐很多。

当然，长久对事物产生广泛的兴趣是很难的，有的人喜欢吃榴梿，有的人不喜欢，但总归前者能体会到后者不能体会到的一点乐趣，就是榴梿的美味。所以我们的兴趣越多，生活的乐趣和快乐的机会也就自然越多，这个顺其自然就好。但是应该指出，有的人会因为没有某种兴趣产生优越感，有的人会因为认为某个兴趣对象的肤浅而意兴阑珊。比如成年人会失去对某种儿时玩意的兴趣比如放风筝，认为这是小孩子的玩意，没什么了不起的，这是很正常的心理。但是觉得这种兴趣的失去正是长大成熟的象征，或者对工作，事业等等的忧郁才是成年人该处理的东西就不合适了，在他们眼里，相比生活的忧郁，就算世间万物罗列眼底也没什么可惊奇的，他们有时甚至觉得生活的忧郁才是本味。罗素认为这种长大思维没有任何伟大之处，我们都有内省病的倾向，总是掉首不顾而注视着内心的空虚，而注视自己的空虚无法带来任何乐趣和希望的东西。注意到这些，改变畸形的观念，我们就能发掘美和兴致，收获生命的乐趣。正如我读了这本书并选择写下一些想法，抛开任何利益的目的，在这一刻，只有我和罗素思想的共鸣，在读在写的时候，我是开心并且享受的，就足够了。

第二要素是友善的情感，包括亲情爱情友情，是人与人之间交往的情感需要。每个人都从心底渴望被爱，被爱的感觉也比任何旁的东西都更能促进人对事物的兴致，所以情爱能给人带来幸福感的作用是毋庸置疑的。但是要获得情爱的满足却是很多人一生都无法解决的难题。罗素说，心理学的研究发现，人类虽然渴望得到情爱，却不善于给予情爱，人类的天性是对最不要求情爱的人才最乐意给予情爱。这么说可能会让人觉得人类是不知好歹的生物，但从普遍心理来讲，人类确实有这一弱点，心理上有不知好歹的倾向，但是理性的人能在心理上认识到并在行为上避免，所以并非人人都是不知好歹的。这种心理倾向表现为太容易得到的东西往往不知道珍惜，得不到的却永远在骚动。在亲情里，父母给孩子买一次玩具，往往没有过年时一位许久不见又投缘的亲戚给他买一次玩具来的高兴。在爱情里，一个因为缺乏爱而非常渴望爱情的人，在遇到喜欢的人的时候，可能会用非常热爱的举动作手段，用拼死的努力去赢取爱情，这一点上他难免要失败，因为他的动机——希望对方给予爱以填补内心的空虚，便很容易被受惠的人察觉。如果她也恰巧中意于你，她会对你事事考验，处处提防，确保你的殷勤是她专属的待遇，确保你是否真如表现的那般好。这时你在她眼中缺点要比优点更加刺眼，往往你的大部分殷勤不能得到回应，因为你当代价一般付出的物质恩惠，和你企图获得的温情是不等价的，后者往往贵重得多。如果她不中意于你，那你的付出在她心里根本一文不值，她不会接受，因为她不愿意付出感情去回应。所以两种结果你都是要失望的。你会发现在爱情里，苦苦追寻的人往往得不到，而不表现出这种迫切情感需要的人，往往令人魂牵梦绕。换位思考便很好理解，一个对你很殷勤的人，你往往对他很无感，一个对你很冷漠的人，你会觉得对他捉摸不透，突然哪一天对你热情，你便很容易沦陷。在一般的社会情感里，人们对好人的容忍度低，如果他哪天做了坏事，便会被一般人觉得好人其实并不是那么好，人们对坏人的容忍度高，如果哪天他也做了好事，便会受到同情和夸奖，觉得他本性不坏。其实这都是不公平的，唐僧九九八十一难才成佛，凭什么恶人放下屠刀就立地成佛了？这是很令人困惑却普遍存在的问题。

所以，要收获情爱的满足必须调整正确的心态并采取一定的方法。罗素总结了两个方面，第一完善自身，树立自信，第二避开恐惧，追求相互的幸福。第一点自信的建立也离不开爱的灌溉，父母给予足够且理想的爱能让儿女更加自信，所以在人生开端首先经历的亲情对人的影响是非常巨大的，在亲情里收获自信，便能自信面对爱情友情，如果不幸未能得到足够的亲情，爱情的成功同样能让人建立自信。有了自信的支撑，你面对情爱的主体——人，是不卑不亢的，即使付出得不到回报，也不至陷入绝望。自信的人不会对外物期望过高，面对爱情颇有种即使有心栽花花不开，也不过乘兴而来，大不了兴尽而返的气度。第二点说明对爱缺乏的恐惧是一部分人追求情爱的缘由，抱着这种心态得来的爱情是不会让两个人都长久幸福的。值得提倡的爱情是两个人因为共同期待一份新的幸福在一起，而不是互相填补一份旧的忧伤。抱着顺其自然，相得益彰的心态，也最能体现对人生的兴致。这就好比你在晴空万里的日子沿着秀美的海岸泛舟游览，你会玩赏海岸之美，感到心情愉悦，和表现对海岸的欢喜。这种喜欢是一种欣赏性的，和你何种急迫的需要不相关。反之，倘若你的船破了，你向着海岸泅去，你对海岸又感到一种新的情爱，那是劫后逃生的安全感，跟海岸的美丑毫不相干。最好的爱情，相当于一个人的船安全时的感觉，较次的爱情，则相当于舟破逃生的感觉。其实很多爱情两者皆有，如果越往第一种的爱情努力，你收获的幸福也会越多。从给予和付出的方面来说第一种爱情双方相当于是平等的，所以双方是互受其惠的，彼此很欢悦的接受，很自然的给予，因为有了互换的快乐，彼此都觉得整个世界更有趣味。而第二种爱情因为缺爱和恐惧在一起，便以自我的索取为主体，当你难免不能从爱情中获得提供安全感的爱意时便不愿再给予，同时你们之间的索取将会限制对方的发展，表现为精神捆绑和控制，并且一旦对爱的渴望太强，你往往无法欣赏到对方的优点和美感，正如海岸的风景如何秀美，对一个极度渴望获得安全的落水者来说是无暇欣赏的。所以，在面对一段感情的时候，我们若能做到双方坦诚相待，地位平等，互相因为兴致而结合而不仅仅是某种需求，在接受情感的时候，同样要把自己所要给予的情爱激发出来，当接受和给予两种温情平等存在时，温情才能发挥最大的功能，爱情双方个人也能实现更美好的发展，收获最大的幸福。

第三要素是爱美和欣赏艺术的能力，艺术一词容易被人误解为一种高雅，非俗人能企及的抽象名词。但事实恰恰相反，何为艺术？直译为技艺的术法，这么看来世间万物都有艺术的缩影，小鸟织巢的技艺，雄鹰翱翔的技艺，对人而言，普通人一说到艺术便想到的音乐艺术，绘画艺术，文学艺术等等都只是艺术的形式，艺术包括但远远不止于此。艺术是用来表达美和唤起人对美的感知和思考的，所以，美学即是艺术，我们眼里看到的，耳朵听到的，触觉感知到的都是艺术的本源。因此，艺术源自生活，人从生活中提取灵感并加以思考和表达便形成了艺术作品。这些艺术作品被其他人欣赏后同样可以感受到内容所包含的美感，这便促成艺术的欣赏价值。时隔千年，我们读到唐诗中“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”仍然能被那份不羁的爽朗豪迈感染；我们观摩《清明上河图》，仿佛能穿越到繁华北宋，隐隐听到鞍鞯驴铃，行人吆喝，感受到北宋街头的热闹气息；我们重温多年以前央视那首《常回家看看》仍然会牵动起思乡之情。所以艺术可谓无处不在，并非局限于那些束之高阁的艺术品，而是紧密扎根于生活，是每个人都能感受享受到的。与我们联系最密切的就是文学，绘画影视，音乐这艺术三兄弟了，三者依次从嘴巴（语言），眼睛（视觉）和耳朵（听觉）连接我们的心灵，让我们可以感受外界的美。

有人会说，同样是一幅画，一首歌或者一行诗，有的人能引起共鸣而自己内心却毫无波澜，其实这包含了作品本身和观众认知能力两方面的原因。即作品有感染力，观众有欣赏艺术的能力。衡量一件作品是否具有感染力，取决于作者是否忠于创作时的真实感受，衡量一件作品感染力的强弱，则取决于作者艺术的涵养和灵感的赞许。如果作者是诚实的，就算创作水平受限，学力和见识不够丰富，也是可以打动人的。就像每个人都是由蹒跚学步到奔跑的阶段，水平的成长需要一个过程，一个努力诚实表达自己的人，至少从态度上讲是可以得到肯定的。相反，如果作者并非发自内心，遵从心底对创作的渴望，写出的东西必然脱离实际，或无病呻吟，或矫揉造作，或抄袭作假，前两点相当于我们中学时期的语文考试，过重的得分心理让我们过于追求文章的规范，阅读和生活经历的缺乏让我们常常硬着头皮炒冷饭，或者无病呻吟用力过猛。这样写出的东西虽然看着字数能让自己松口气，但是实际心虚得很，言不由衷的感觉往往让自己都不想再去看第二遍，又如何能打动阅卷老师呢？后一点是最不可取的，艺术的创作最忌抄袭，艺术的作伪相当于剽窃他人的思想来遮掩内心的穷乏，如果说无病呻吟引起的是读者的笑话，那抄袭作伪就往往是极端的厌恶。比如说一个乞丐通过袒露他真实的伤疤来博取同情，虽则做法不高明，但还是诚实的。而作伪的人往往是欺诈，相当于一个天桥按时打卡的讨饭专家，用红蜡烛油涂着腿装烂疮来摆可怜，如果你看出来他们的作伪，这种骗取同情心的行为就实在令人恶心。正如当今社会的各种假大师，伪专家，他们在没被揭露之前都是声名赫赫，借由着某种高尚的幌子比如国学，武术，书法等，实则一窍不通，还不允许别人的质疑，企图树立起一种权威，进而骗钱骗吃骗喝。所以最好的艺术作品往往是一位热爱生活的人，由于灵感的触动，经过情绪的冲动与和谐之后发自内心的诚实的自然的流露的产物，这产物基于你最真切的情感，即是艺术，即是美。而较次的艺术则是缺乏相当的艺力，虽有迫切的创作欲望但仍然无法做到玉润珠圆。而最次的艺术则是作伪，东拼西凑，全盘抄袭，这种行为违背了艺术的纯粹性，这种人往往借艺术的幌子浑水摸鱼，哗众取宠，创作可以为了钱，但是眼里只有钱的人是无法触及艺术的奥妙的，他们所希望树立的权威是与追求理性的时代相违背的东西，是为人所唾弃厌恶的。

要享受艺术带来的美感，观众欣赏艺术的能力也是需要提高的。这种能力也可称为品味，品味决定审美，审美与创造美又是相辅相成的，所以可以通过不断的审美经历比如阅读来增强创作的艺力，而艺术涵养的提高又能反过来提高审美的能力。罗素认为艺术能带给人精神享受的同时激发人对生活的热爱，而一个热爱生活的人，幸福是无处不在的。所以我认为一个人的品味是很重要的，我不敢断言一个喜欢读网络爽文的人和一个喜欢读经典名著的人在阅读的时候谁更放松愉快，但我敢肯定后者的见识，人格，气质，性格魅力会被潜移默化地影响，在欣赏艺术的同时，三观同样也在磨合。前者的品味不如后者，虽也能收获文学作品带来的趣味，但作品缺乏时间的考验，网络爽文功利偏激的成分较多，如果不能理性辨别，便会被浮躁气息所影响，毕竟这些作者都是赚流量的目的居多，或愤世嫉俗，标新立异，或急功近利，缺乏耐心。

品味的提升需要一定的人生阅历，没有相似的经历，人与人之间是难以共情的。作者与读者之间的默契也是如此。当我们在生活中遇到困难，自己的思考已经无法得到解决时，我们就可以从类似的艺术作品中得到启发。就我而言，我喜欢听张国荣的粤语歌，喜欢周星驰的电影，喜欢苏轼的古诗，喜欢徐志摩的近体诗。在每个周末的早晨，泡一杯咖啡，伴着张国荣的歌声翻开罗素的书阅读，便是是我最惬意的时光。我觉得张国荣的歌喉和歌词里写尽了爱情与人生，正如他自己充满传奇的一生。每一次的遭遇苦恼和丧气，只要点开熟悉的曲目，他的音乐又能在我心里点亮生命的火苗。而世界经典名著同样隐藏了相当的启迪心灵的力量，像虔诚的基督徒能得到圣经的救赎一般，你所热爱的高尚的品味，其中就能获得自我救赎的力量，因为这些贯穿历史长河弥久闪烁的经典，都曾经是作者实现自我救赎的结晶。放眼人生，苦难悲剧或许是无法避免的，其实世界一直都是残酷的，艺术里面悲剧艺术占了很大的一部分，莎士比亚的戏剧大部分是悲剧，所以欣赏悲剧相当于是跟伟人共情，只要想到历史上的伟大的人们也曾分尝我们的苦味，我们在读他们作品的时候也相当于跟他们共勉，相当于靠着他们喘息。当我们从思想上靠近他们的时候，我们便能从他们的精神里分到隽永的仁慈的力量。当我们到了这个层次，欣赏艺术的能力也就形成了。要培养这一能力，形成高雅的品味，我们自然是需要主动去接触经典，坚持独立的思考，坚持热爱生活热爱阅读。正如一句不知名电影的台词：you don`t define it,you just can only feel it.不用着急对一件事下定义，用心去感受就行。当你欣赏不了一件艺术作品的时候，便放下它，当你有幸遇到相似经历相似感受的时候，再回想起来便会偶然间发现它的深意和美感。当你不知如何去创作表达的时候，那就先放下笔，热爱你的生活，勇敢去实践，思考并记录你的生活，有相当的经历后你便会迫不及待想要动笔并开始享受这一过程，就是这么简单。

罗素的幸福四要素最后一点是纯粹的学问和知识。这也是罗素认为学校教育的目的。罗素在《权力》一书中提到一种僧侣的权力，这种观念下的社会容易把知识神化成一种权力，就像前面所说的假大师意图的一般。他说，对学者的尊敬从来就不是出于真知，而是因为想象中他们具有的魔力。我们可以看到，如果知识屈从与权力，或者说成了攫取权力的工具，知识本身的可能性是严重受阻的，只会出现个人崇拜。所以学习本来就不应该带上功利的意图，而是以掌握纯粹的知识为目的，我学习专业以外的知识也不过是想更多地了解这个世界，更好地了解自己罢了。罗素强调纯粹的知识可以让人在工作中胜任并且不可取代，这种优越感可以给人提供持久的幸福。其次，人对纯粹的学问和知识不断探索会满足并且进一步激发人对世界，对人生的兴趣，这也会带来幸福。同时，对知识的探索有机会把个人上升到伟人的层次——为科学大厦或者世界文明作出杰出贡献，这样，你将名留青史。你的人生意义将与人类文明发展史紧密关联，达到这个维度，你不但能轻易弥合个人与全人类之间的割裂，甚至能推进改变世界进程创建新的联系。以罗素原话来说，便是我们能感受到自己是生命长流的一部分，而不是孤立的个体，一切的不幸福都由于某种破裂或缺乏全部的一致，意识界与无意识界缺少相互的联络，便促成自身之间的破裂，幸福的人不会觉得和后来的人分离，不因想起死亡而困惑恐惧，如是深切的和生命长流结合之下，至高至大的欢乐方能觅得。这句话无论是原文或者译文都感觉晦涩难懂，如果用量子力学的观点来说，在未来现在过去的时间纬度中，尽管轮回百世，人与人之间，平行宇宙之间都存在量子纠缠，你对整个人类社会作出的贡献越多，你的纠缠能量就越大，这在意识界和无意识界都能实现能量的交换，如此，生命不再孤立，痛苦只是暂时的，至高至大的欢乐就在这觉悟形成之后诞生！

这四点是我对罗素《幸福之路》的一个基于个人思考的归纳，其实罗素的分析更加严谨和全面，非常希望读者能亲自读完这本书相信会有更大的收获。