第一图书网, tushu007.com

<<纠结>>

图书基本信息

书名：<<纠结>>

13位ISBN编号：9787501196470

10位ISBN编号：7501196478

出版时间：2011-7

出版时间：新华出版社

作者：迈克尔·弗雷

页数：224

译者：何卫宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<纠结>>

内容概要

与古人或前人的生活比起来，我们富裕很多，但我们不一定比他们快乐，这是不是一种荒谬？
古圣先贤们提出了很多指导人们生活的金科玉律，从古到今传承不息，但如果你把这些教导用于现实生活，发现很多根本行不通，这是不是一种荒谬？
书店里的图书比以前多了不知多少倍，但你是不是仍觉得没有什么值得阅读的图书？
现实生活中确实有很多愿望与现实背道而驰的事。

本书作者从对当代现实生活的敏锐观察中，发现了我们工作、娱乐、爱情、婚姻等人生活动中的诸多荒谬之处。
但作者的重点不在社会批评，而是要探讨现代人面临的普遍的人生困境以及妨碍人们幸福感的价值观念，比如当代生活中的竞争性让我们把个人的幸福建立在战胜别人上，我们之所以不幸福是因为我们都想比别人过得幸福；每个人都觉得自己应该拥有更多，有数不完的权利要求，一个欲望获得满足将立刻产生另外一个欲望。

作者还广泛引用哲学、心理学、文学等领域名家的作品来引导读者思考，古希腊斯多葛学派的哲学家、存在主义哲学代表人物、弗洛伊德、普鲁斯特、乔伊斯等人一一登场，使《纠结:现代生活为什么让我们幸福不起来》成为一本集社会观察、文化普及、心理励志为一体的丰富读本。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

迈克尔·弗雷，英国当代知名小说家、诗人、翻译家，已出版了四部小说，四部个人诗集、一部翻译诗集。
本书是他的第一部非文学作品，出版后即登上英国畅销书排行榜，并获得评论界一致赞誉。
《泰晤士报文学增刊》评论说：“绝对有趣、尖锐、真实，而且充满智慧，是对我们日常生活价值观的精彩一击！
”《每日邮报》这样评论本书：“幽默、睿智，让人点头称是，有时候尖锐得让人有点不舒服。
”

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

我们总是与黄金时代的幸福生活无缘
　　让雅克?卢梭说：“ 人总是与黄金时代的幸福生活无缘，这要么是因为人拥有幸福时自己还察觉不到，要么是因为人在有能力理解幸福之前已经失去了幸福。
”换句话说：如果你拥有幸福，你肯定意识不到幸福；如果你能意识到幸福，你肯定不能拥有幸福。

不能自拔的，除了牙齿，还有欲望
　　叔本华用无与伦比的语言描绘了贪求无厌的欲望：“ 意志的欲望是无边无际的，有数不完的权利要求，一个欲望获得满足将立刻产生另外一个欲望。
在这个世界上，没有任何满足能征服意志
　　的渴望，也无法限制意志的无限要求，更无法填满意志的那颗像无底深渊一样的内心。
”
不幸只不过是偶然踩到了狗屎
　　有些人顽固相信未来肯定有更好的东西正等着他们．这种0理状态实际上是一种特殊的贪婪。
今天即将成为昨天，真正令人激动的是未来——未来的情人、未来的工作、未来的项目、未来的节日。
这种0态有可能导致一个严重后果，逃避问题变成了解决问题的办法。
哲学家朱利安?巴吉尼曾研究过当代人喜欢抱怨的现象，他发现人们最喜欢抱怨运气、命运等超出人们控制之外的东西。
大多数人无法接受不幸，只有少数人能泰然处之。
新斯多葛学派的哲学家说，不幸只不过是偶然踩到了狗屎。

每个人都希望与众不同
　　在当前这个强调权利的时代，每个人都想比别人显得更优越，但诸如出身、财富、职业身份、特殊的住宅区等传统的优越指标明显难以获得，或者是根本无法获得；于是人们寄希望于创造出新的优越感，比如使自己看上去“ 酷 ”，借以区别出那些大量不“ 酷 ”的人。
但是，维持酷的状态是一件困难的事，追求酷的人多了，酷也就消失了。
只有危险的歹徒有文身的时候，文身才是酷的标志。
但是，不久之后，郊区的家庭妇女也开始在自己的屁股上刺花纹了。

存在不给我们快乐。
追求给我们快乐
　　生存就是要努力奋斗。
努力奋斗时常遇见的问题是追求错误的目标，特别是许多人想仿效别人成功的例子。
人就好像是一个功能强大的搜索引擎，但不太知道如何选择搜索参数，也不太会评估搜索结果。
所以，被误导的努力奋斗失败后，许多人矫枉过正，认为应该拒绝所有努力奋斗，转而使自己沉醉于涂抹着椰子油在加勒比海滩晒太阳。
耶稣说：“ 活着但不努力的人等于死了。
”
每个人都觉得自己应该拥有更多
　　如今，人们虽然拒绝负责任却不拒绝待遇。
每个人都要求去度假，所有学生都要求获得更高的学历，所有员工都要求晋升，所有艺术家都要求更高的知名度，所有热恋中的人都要求再来一个梦中情人。
没有人愿意接受一个冷酷的现实：只有少数学生值得追求高学位，只有少数艺术家配得上赞誉，世界上根本没有梦中情人。

第一图书网, tushu007.com

超脱尘世难．超脱自我同样难
　　迈向成功的方向是改正错误。
在一般情况下，集中精力改进自己的缺点是明智的。
但是，人很难有自知之明。
人的注意力总是从自己的小毛病旁边拼命地逃走，就好像逃离死亡那样。
人的内a貌似巨大，其实是一个战栗着的侏儒；他处于半癫狂状态，像一个精神病患者；他有贪欲，喜欢发怒，奇形怪状。
这些侏儒本质都差不多，区别只是在于进行伪装和进行自欺的方式与程度各有不同。

理性在沉睡，胡说八道征服了世界
　　理性思维正在逐渐失去人们的信任。
伦敦市政府雇佣了一个风水先生，请他帮助改进伦敦市的建筑。
伦敦市政府花钱买来的建议是：“ 红花和黄花能减少犯罪率，建一个流水景观能减少贫
　　困。
我就是在这种古老的文化中长大的。
”一位美国总统助理说，里根总统的几乎每一项决定，其中包括《中程核子武器条约》，都是由一位旧金山占星术士事先确定好的，此人还曾对米哈伊?戈尔巴乔夫的性格作了占星术分析，并提交了报告。

屏幕时代的“ 美好 ”生活
　　屏幕正在实行暴政统治。
城市里到处都是电子显示屏，不断加强人们期盼去别处度过真正生活的愿望。
屏幕上的画面比现实似乎更真实，屏幕上的人似乎也比观看的真人更真实，屏幕上的东西有一种不可辩驳的真实性。
随着屏幕越变越大，越变越亮，看屏幕的人则越变越小，越变越暗淡。
最后，真人反倒变成柏拉图洞穴中的居民，他们处在永恒的暗淡之中，只有屏幕上的世界才是真正完美的光明世界。

世界上没有立等可取的快乐
　　为了获得快乐，人必须先学习所需的技巧，然后进行大量的练习。
世上根本没有立等可取的快乐。
当技巧被熟练掌握后，奇迹就会发生——人会陷入全神贯注之中，自我被彻底忘记，时间不见了，地点也变得毫不重要。
工作变得毫不费力，而且不用别人催促，仿佛自己接管了管理权，掌握了控制权，正在运转自己的事业。
于是，乐器好像在自动演奏，剑好像在自己挥舞，诗好像自己落在稿纸上，做爱的人好像没有在做爱而是把自己交给了旋转中的大地。

越来越自由。
越来越忙碌
　　由于人们把大量的时间和精力投入到工作之中，所以拼命想换回足够的回报。
于是，在工作场所出现了一种错误倾向，人们过高评价工作的价值，过高评价自己的贡献。
原先，人们为生存而工作；现在，工作就是生活。
所有人都想工作，比如国王、总统、刺客、牧师、诗人、妓女都声称自己在工作。
埃里希?弗洛姆评论说：“ 历史上从来没有出现过像现在这样的奇怪现象：已经获得了自由的人们，却把精力完全投入到工作这个唯一的生活目的之中。
”

第一图书网, tushu007.com

爱情的火焰只能燃烧一年．接着是30年的灰烬
　　处于恋爱中的人喜欢把自己看做是爱神丘比特乱箭射出来的结果。
但是，他们实际上是其他几种因素的受害者，这几种因素可能是：贫困、孤独、不安全感、渴望摆脱责任、缺少自我意识但富于幻想力。
不过，有人会问，他们给生活和世界披上了极度快乐的光辉，这有什么不好呢?这些恋爱狂难道不都享受到了极致的性满足吗?除了性满足外，恋爱难道不是带来了许多其他的快乐吗?这些满足和快乐的确不假。
但是，恋爱是难以长久的，这是恋爱的问题所在。
普遍的法是恋爱只能持续两年．实际上有可能更短，平均在一年左右。

人生的u型曲线
　　人生就像一个u型曲线。
青年时期的情绪很高，接着一直下降，在中年后达到最低点，然后，又令人吃惊地回升，爬回旱前的最高点。
婚姻满意度也有类似的曲线，中年时期逐步下降，如果双方能坚持厮守，满意度将回升。
所有的调查研究似乎表明，人的中年时期就是一坨屎。
从1999至2004年之间，美国的年轻人自杀率保持稳定，但年龄在45岁至54岁之间的自杀率却上升了20%，高龄老人的自杀率则下降10%。
我们应该记住一个好消息：只要不上吊，情况总是会好起来的。

做一个幸福的西西弗斯
　　现代人很容易陷入沮丧，原因很多。
总是觉得自己应该得到更多，总是觉得自己丢失了某个机会，总是觉得缺少赞誉，这些都带来不满情绪，导致沮丧。
所以，我们有必要再次找回西西弗斯那永恒的勇气和谦卑。
在没有酬劳的情况下，西西弗斯把众神的旨意都变成自己的优势，他把惩罚性的劳动变成是对自己的欣赏。
把大石头不断推向山顶这项劳动不仅荒谬绝伦，而且毫无意义，但西西弗斯仍然保持着幸福的心态。

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

我走到一排书架前，书架占满了整整一面墙，从地板一直顶到天花板；每个架子里都挤满了侧身排放的书。
然而，我却找不到一本可看的书。
我又走到几个高矮不一的激光音乐盘收藏塔前，这里收藏了大量激光音乐盘，收藏品体现出极高的鉴赏力，包括了古典音乐、爵士音乐、成人摇滚音乐。
尽管如此，我在收藏品中找不到值得播放的音乐。
显然，我必须到其他地方去寻找刺激。
我拿起《伦敦饮食指南》进行查阅，它可能是介绍伦敦的餐馆最为全面的书籍，世界主要国家或地区的烹饪风格尽在其中。
我急迫地从头到尾浏览完这部指南，却没有找到一处让我感到兴奋的新餐厅。
这让我的眉头紧皱。
我决定到更远的地方寻找答案，海外度假能使人获得纯粹的狂喜。
但是，众多的旅游网站只能引起我的怀疑和愤怒。
为什么就不能在一个朦胧的古老城镇里提供一套价格合理的公寓房，它距离眼前的大海步行只需几分钟，距离背后的交通干线步行同样也只需几分钟，房顶上的阳台要有吃烧烤的烤架，站在阳台还能看见充满生机、熙熙攘攘、五颜六色的市场？
难道有人会考虑比这还要差的度假条件吗？
现在，我才看清了镜子中的自己的脸，这是一张被酸雨不断侵蚀而变得奇形怪状的脸，脸上布满了愤怒。
这怎么可能发生在一个20世纪60年代的“花童”（Flower Child）身上？
那个时代曾承诺给“花童”们提供丰富的性生活，可是偏偏我为什么至今还没有得到？
客观地说，当时承诺的性生活标准不高。
如今，如果一个人还没有体验过集体性交、自虐、手术前性器官变性（pre—op transsexual），能说他已经充分享受生活了吗？
显然，我刚才是在胡言乱语。
但是，在西方社会，难道不是每个人都喝过那杯由失望、躁动、欲望、怨恨混合在一起形成的有毒鸡尾酒吗？
谁能在喝下这杯鸡尾酒后不精神错乱？
难道不是所有人都期待变得更年轻漂亮、更有钱、更有才能、更受人尊敬、更有知名度，以至于更能吸引异性吗？
难道不是每个人都觉得自己有权利获得更多吗？
如果他的高要求无法满足，难道他不觉得自己的权利受到侵害吗？
一个饭都吃不饱的非洲农民，他心中的不公平感，很可能比一个从未被“口交”过的中年西方男子心中的不公平感要少一些的。
如今，许多人都懂得一个道理，期待占有一切是荒谬的。
可是，紧接着一个问题产生了。
人的过度期待从何而来？
有没有适度的期待吗？
如果有，人如何变得适度呢？
古今的智者有没有提供过有用的建议？
所有智者的意见一致吗？
如果有这样的一致意见，如何在21世纪的现实生活中实现他们的建议？
本书就是要回答这些问题。
但是，问题的答案并不简单。
解决问题需要先设定一个目标，但是，现在连设定目标都很困难。

第一图书网, tushu007.com

不满的人容易疯狂，明智地追求满足，可以使人避免疯狂，给人带来幸福。
但是，幸福这个词引发许多问题。
我和许多人一样不愿使用这个被过度污染的词，这个词过于迎合世俗，过度地被人们随意使用。
这个词使人想起许多含义：看上去很幸福的咧嘴大笑；愉快地敲小手鼓；身穿黄色礼袍；穿印有“今天是你余生的第一天”的圆领汗衫。
我们都很有知识、很善辩、很爱说反话、很深谙世事、很超前，所以我们不屑使用像幸福这样的陈腐旧词。
许多人蔑视幸福这个词，哲学家蔑视它，小说家蔑视它，诗人蔑视它，甚至出租车司机也蔑视它。
然而，尽管他们蔑视这个词，但他们私下肯定都希望拥有幸福的生活。
许多人声称生活很臭，但没有人真愿意自己变成大粪。
　　除了幸福这个词，还有几个其他可用的词，但这些候选词更不令人满意。
学术界曾经建议使用“主观幸福感”（Subjective Well-Being），这个词组的英文缩写是“SWB”，虽然这缩写能给人留下深刻印象，但它最终还是消亡了。
最近，一些民粹主义者提出“舒适度”（Wellness），这个词更像一个不知名的英国小沿海城镇（海滩上到处是石头，但很迷人）。
　　看来，我们仍然还得使用这个令人尴尬的旧词——幸福。
但是，幸福这个词不仅难用，而且无法定义。
《牛津英语词典》对幸福的定义是：“好运气，或福气；成功；繁荣。
”这样定义幸福是一个错误，苏格拉底在2000年前就曾给予了纠正。
有人试图给出更严谨的定义，但由于分歧太大而夭折。
　　地处喜马拉雅山脉的佛教王国不丹，建立起国家幸福委员会，这个委员会的任务之一就是定义什么是幸福。
至今为止，委员会已经对幸福作出定义，幸福有4个支柱，包含9个领域，可以通过72个指标加以衡量。
但是，面对各种不幸的形势，这个国家仍然不比其他国家做得更好。
一位发言人沮丧地总结说：“上个世纪的年轻人肯定会把国王选为英雄。
如今，年轻人心目中的英雄是美国说唱艺人50分（50 Cent）”。
　　为幸福建立一个令人信服的理论，应该是一件很难的事，但在现实中找到幸福存在的可靠证据也许更难。
幸福与消沉是相互对立的，与消沉不同，幸福不喜欢自我界定。
回忆痛苦是一种公认的写作类型；但是，幸福却没有相对等的写作类型（实际上，有一位作家认为他的跛子残疾使他有幸福的童年）。
似乎痛苦经历是灵感的唯一来源。
　　也许，幸福不愿接受审视，因为审视破坏幸福。
也许，幸福甚至无法在意识中存在。
也许，人只有在失去了幸福之后，他才能回忆起幸福。
让一雅克·卢梭详细阐述这种观点：“人总是与黄金时代的幸福生活无缘，这要么是因为人拥有幸福时自己还察觉不到，要么是因为人在有能力理解幸福之前已经失去了幸福。
”换句话说，如果你拥有幸福，你肯定意识不到幸福；如果你能意识到幸福，你肯定不能拥有幸福。
　　……

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com