

幸福散论



[幸福散论 下载链接1](#)

著者:(法)阿兰

出版者:上海译文出版社

出版时间:2010-8

装帧:精装

isbn:9787532750931

换一种分类法，如果不以“唯物”和“唯心”划界线，一般有两种哲学家。一种哲学家创造体系，如黑格尔，把宇宙间一切事物、一切变化都纳入他们的体系之中。另一种哲学家没有那么大的野心，他们认为哲学无非是一种普遍适用的智慧，教导人们怎样用清明的理智控制情绪冲动、杂乱的感觉活动和有害无益的想像力作用。苏格拉底是后一派的代表，法国哲学家阿兰也属于这一派。阿兰除了是著名的哲学家以外，还是著名的美学家和随笔家，《幸福散论》算得上他最重要的随笔集之一。阿兰的学生、后来成为第一流传记作家的莫洛亚认为这些短文作为整体是世界上最美的书之一，堪与蒙田的《随笔》媲美。

《幸福散论》凡九十三篇随笔，长不过两千字，短的仅数百字，从不同角度讲凡人如何才能幸福的道理。既曰“散论”，所以不成体系。不过从中还是可以归纳出一些主导思想。人生的烦恼，七情六欲，多半是自造的。既是自造，便有可能自灭。作者接受笛卡儿的说法，认为人们的情绪冲动既然表现为相应的形体动作和生理反应，我们若用理智控制形体动作——如果说我们不能控制生理反应——也就达到了克服情绪冲动的目的。其次，有些烦恼，例如后悔和对不可知的未来的恐惧，纯属想像力的作用，皆为虚妄：想通了这个道理，烦恼不攻自破。再次，一个人无所事事时想像力特别活跃，如果我们总在追求、逼近某一切实的目标，我们就不会把精力消耗在无谓的想像上。每个人只要愿意，稍加训练都能身体力行。“幸福”既用不着宗教上的“悟性”，也不要求多高的理想，而应该是人人有份的。

作者介绍:

阿兰除了是著名的哲学家以外，还是著名的美学家和随笔家，《幸福散论》算得上他最重要的随笔集之一。阿兰的学生、后来成为第一流传记作家的莫洛亚认为这些短文作为整体是世界上最美的书之一，堪与蒙田的《随笔》媲美。

目录:

译者前言献词
1. 亚历山大的宝马
2. 发怒
3. 忧郁的玛丽
4. 神经衰弱
5. 忧郁
6. 论情绪
7. 神谕的终结
8. 关于想像
9. 想像的病痛
10. 阿尔冈
11. 医学
12. 微笑
13. 事故
14. 悲剧
15. 关于死亡
16. 姿态
17. 体操
18. 祈祷
19. 打呵欠的艺术
20. 坏脾气
21. 关于性格
22. 宿命
23. 预见未来的灵魂
24. 我们的未来
25. 预言
26. 海格立斯
27. 意志
28. 人各遂其愿
29. 关于命运
30. 不绝望
31. 在大草地上
32. 人际关系
33. 家庭里
34. 关心
35. 家庭的和平
36. 关于私生活
37. 夫妇
38. 烦闷
39. 速度
40. 赌博
41. 希望
42. 行动
43. 实干家
44. 第欧根尼
45. 自私者
46. 国王活腻烦了
47. 亚里士多德
48. 幸福的农人
49. 劳作
50. 事业
51. 向远处看
52. 旅行
53. 尖刀舞
54. 慷慨陈词
55. 叹恨诉苦
56. 情绪的说服力
57. 关于绝望
58. 关于怜悯
59. 别人的痛苦
60. 安慰
61. 纪念死者
62. 胡来
63. 雨下
64. 头脑发热
65. 爱比克泰德
66. 斯多噶哲学
67. 认识你自己
68. 乐观主义
69. 解开结扣
70. 耐心
71. 善意
72. 辱骂
73. 好兴致
74. 一种疗法
75. 精神卫生
76. 母乳礼赞
77. 友谊
78. 犹豫不决
79. 仪式
80. 新年好
81. 祝愿
82. 礼貌
83. 处世的艺术
84. 让人高兴
85. 作为医生的柏拉图
86. 健身术
87. 胜利
88. 诗人
89. 幸福是美德
90. 幸福是慷慨的
91. 幸福的艺术
92. 幸福是义务
93. 应该起誓

• • • • • (收起)

[幸福散论 下载链接1](#)

标签

哲学

阿兰

散文

随笔

法国

人生

外国文学

散文随笔

评论

一本妙书。问题在于幸福的人读这本书后依然幸福，不幸福的人读了之后也还不幸福（估计也不会去读），哲学究竟对不幸福的人有啥用呢？

值得再读～而且过了一个世纪还是那么有现实意义。。。

跟《爱默生随笔》《英国散文精选》等一样的精装。不过，阿兰的确有些自成体系了。

90年前的理论尽管有些过时有时还能直指问题核心。

幸福，是什么。这个问题，只能问自己的心咯

短小精悍的幸福散文

待躬行之

英伦才子

观点重复度高

Outdated and too simple.

看那些忙碌而幸福的人们。

他想必得到了理想的回馈，才能用这样坚定的口吻宣扬自己的观念。读完感觉三观端正极了，我这样自私懦弱的人真是自惭形秽……该对人类妥协吗

稍微想一想，而后幸福生活。

短小精悍

主要强调的是不要被想象出来的苦难影响自己，不要抱怨，夸大自己的悲剧，要行动，行动中得到幸福。

从哲学的角度来阐述幸福，其实行动才是最重要的吧。大多数人的不幸都是被自己放大和沉溺于其中造成的，想清楚并坦然面对，这一切没有你想象的那么糟~

文章短小，几分钟空闲时间翻开看上一篇，蛮幸福的。

“一度降生”的天性乐观者单纯且盲目，把忧郁视为病毒并拒绝正视事物恶的一面。我读不到任何帮助。

虽然道理并不新，但是理性简洁的语言让这本书值得收藏。我只是怀疑，内心深处，喜欢放纵情绪胜过于理性克制，喜欢懒散机械盲目胜过于愿意思考，喜欢追逐邻人的幸福胜过找寻自己的幸福，喜欢追求外界可见的成果胜过追求内心的修为。因此种种，我并不真正愿意去实践智慧。

读不下去……

[幸福散论 下载链接1](#)

书评

注：此篇书评为某家报纸的整版，所以，格式是这样的。至于哪家，有兴趣者请自己检索吧，我就不卖瓜了，(*^__^*)。【阿兰的成名和《幸福散论》的出版】
《幸福散论》的作者阿兰（1868年-1951年）原名埃米尔·沙吉埃，是法国当代知名的哲学家、美学家和随笔家，生前在法国的...

在快读完阿兰《幸福散论》的时候，笔者正好在双休日看了一部影片《布达佩斯之恋》。如果按照英文直译，应该是《忧郁星期天》（Gloomy Sunday），根据德国作家巴科夫的同名小说改编。巴科夫的小说则取材于上世纪30年代风靡欧美的一首匈牙利同名歌曲《忧郁星期天》。在纳粹当道的...

一个天真哲人的幸福 转自10.09.11 深圳晶报文：墨斗 《幸福散论》 （法）阿兰著
上海译文出版社2010年8月版
众所周知，萨特统治了二战结束后的法国哲学，但二战前，在法国这个历来对哲学家和哲学教育工作者有强烈需求的国家，谁是人民的最重要的“精神导师” ...

前半部分大多都在论述“充实使人幸福”，翻了半天没什么感觉。
后半部分很赞，积极乐观的生活方式，让快乐与热情去感染他人，这其实是每个人都知道的道理，但是一旦需要时，我们总会忘掉...
静心去读，很治愈的感觉，好像想起了最不应该忘掉的东西... ...

融合斯多葛學派、孟德斯鳩學派、與笛卡爾的哲學觀點，強調理性、決斷、紀律、實踐、禮貌、微笑、快樂....等生活哲學觀。原以為是有點八股的書，其實是一本具有內涵的生活哲思作品，其中關於『微笑』，我決定力行之。
『微笑跟打哈欠一樣，這些動作深入體內，逐步放鬆我們的喉...

用哲学的角度评论和看待了幸福的意义 在现代忙碌嘈杂的世界里 我们应当停下来脚步
仰仰头 看看天 低低头 看看地 问问在身边幸福的味道 幸福简单但又难求 遥远而又可及
幸福就是随性的话题 喝茶晒阳光 看看这本书吧

[幸福散论 下载链接1](#)