

《生活的哲学》

图书基本信息

书名：《生活的哲学》

13位ISBN编号：9787508667719

出版时间：2016-11

作者：[英] 朱尔斯·埃文斯

页数：302

译者：贝小戎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《生活的哲学》

内容概要

《生活的哲学》

作者简介

书籍目录

前言 欢迎来到雅典学院 VII

***哲学：幸福生活的起点 003 ***

【美德的战士029—093】

做自己生命的舵手 031

哲学是身心的操练 049

接受和适应人生中的不完美 073

【哲学的盛筵 095—120】

享受当下的艺术 097

【神秘主义者与怀疑论者 121—179】

我们为何身处这个世界？ 123

格言的力量 143

哲学：批判性思维 159

【政治学181—269】

纷繁社会中的简单生活 183

我们能建立一个完美社会吗？ 207

平行人生：榜样的力量 227

在共同的生活实现幸福 245

尾声 思考死亡，就是思考人生 271—286

课外辅导287—302

附录一 改进自我的动力来自情绪 289

附录二 有趣有用的苏格拉底传统 293

附录三 让理性放假，在音乐里活！ 299

《生活的哲学》

精彩短评

- 1、2017第一本书，已买第二本，打算送人。哲学和心灵鸡汤就在一念之差，我以为这本书是走在这两者之间的那根线上，读完之后才肯定，作者的意图完全不是要我喝鸡汤，也没有要我积极向上（长舒一口气）只是在我刚好迷惘的时候，告诉了我一个人生经验，就是理解我们的悲伤来自于我们的意志，而处理这样的情绪需要靠不断的训练。另外，这书把各家学派都捋顺了，话说的也直白，不会枯燥。
- 2、2017年第7本。有机会多读几遍，一遍吸收的东西甚少。
- 3、说实话，书的内容，救赎作者要讲的东西，表达的不是很清楚。我觉得缺少很多直接的证明。不过最重要的是：我学到了一个很重要的哲学态度，帮助我至少暂时控制了自己的低谷状态。爱比克泰德的生活观：只控制你能控制的东西。
- 4、感觉像把哲学转译过后的鸡汤文，破坏了哲学原本的力量，解读太普通，逻辑差。
- 5、断断续续读了3天。当读到12章的时候有种豁然开朗的感觉；尾声中作者的顿悟体验我也有共鸣。又是一本相见恨晚的书。
- 6、相对来说，有点浅
- 7、很糟糕，打着哲学的名号，倒更像是贩卖认知行为疗法的销售员。前两章还可以看，后面就溃不成军。

讲哲学的功用，阿兰·德波顿《哲学的慰藉》也是如此，但无论学养还是文字，都比此书好太多。这本书有很多国外畅销励志书籍的积习，比如各种不知哪里找来的案例，比如啰嗦的语言，励志的倾向。

- 8、不存在完美的生活模型，也不存在绝对的幸福观念，通读此书更让我们理解生活的本质理解社会的多元，在思想的海洋里独善其身肯定着独立思考的理性力量。
- 9、这部书我仔细阅读了，感觉真的很不错，受益匪浅。我这里有电子版，很方便，还有新编未删减版的。我觉得分享是一种快乐。因此，免费赠送哦！免费赠送哦！免费赠送哦！
- 10、goodbook
- 11、糅杂点哲学和心理学知识的鸡汤文
- 12、一本不能取悦灵魂、却能重塑灵魂的书
- 13、一本让人极度失望的书。凭借对哲学粗浅的认识，大略而粗疏地罗列了一批以古代希腊罗马为主的哲学家的思想，模仿了论文的论述模式。然而技巧拙劣。作者思想片面而乏味，看得出心有余而力不足。一厢情愿的论断可以说是对很多哲学家最现代的误解。翻译也很一般。不建议阅读。
- 14、哲学是精神上的执着，对答案的固执，其实生活与我们只有当下跟未来，充实自足就好
- 15、可爱的和藹可亲的
- 16、哲学入门
- 17、三星半，实用化古希腊哲学这个思路是不错的，虽然难免有鸡汤味。
- 18、本书一个重要优点是批判地介绍了多种不同类型的哲学流派以及相应的生活方式，有助于全面了解它们的优缺点
- 19、照料我们的灵魂。觉得对社交恐惧症、抑郁症、PTSD的确有很好的治疗，嗯我说的是我自己。花了一个星期读完，评论区发现大家是一口气或者一天看完，果真我读书效率有待提高。
- 20、迷茫的时候，总能遇到答疑解惑的书。虽然这书有点鸡汤的味道，它讲的东西也是某种老生常谈——控制能控制的，改变能改变的，活在当下，多运用理性解决问题。斯多葛哲学跟佛教倡导的观念有点儿像，看来哲学、宗教有相通之处。有时间会再看看有关斯多葛哲学的书。
- 21、深入浅出，不错。不过有些“教科书化”，可能这类的书读多了的缘故吧
- 22、哲学充满在生活
- 23、嗯，它让我迅速地了解了古希腊、雅典、罗马等时代的一批哲学家的主要思想，比较通俗。是一本较吸引人的哲学读物。
- 24、我居然买两本书。。。
- 25、翻译有点问题，许多段落的措辞并不顺畅。

《生活的哲学》

- 26、想系统读一下哲学书。
- 27、哲学是一种我们可以用在自己身上的医术。
- 28、很喜欢书中对“幸福”标准的讨论。如果你丰衣足食却总觉得过得不好，请读这本书。
- 29、在某个时候总能想起书中的话来激励自己
- 30、本书的视角是用哲学来追寻幸福的可能性，可是另一方面不幸才使人有思考的冲动，理性更多来自对痛苦的反思吧
- 31、。。。。。。？。可以一看
- 32、部分不知所云。一锅古典哲学的鸡汤+合理情绪疗法理论
- 33、要不断地去看去体会去练习，才会有用。不然都忘了。
- 34、我希望学会在精神病的大海里游泳
- 35、读了一遍，本书讨论哲学对生活的帮助，以及古代哲学家和流派对幸福的解读。总体读下来，跟没读一样。
- 36、有深度很好
- 37、作者在多种哲学中提取能够激励人生的积极内容，这些可操作的基础是我们能够改变自己，增强信念的力量，同时也发现没有一种绝对的哲学或幸福的方法能够普遍执行，而是要把握在各种极端中的黄金分割点。
- 38、前面好，后面一般。书里提到的Martin Seligman，Daniel Kahneman都是我超爱的心理学家，看来得再去读读Stoic派啦
- 39、满满的干货，非常实用，是一本不错的哲学入门书。
- 40、想读
- 41、以前看过很多自我管理或者励志的书籍，所以刚看这本书第一章的时候有一种似曾相识的套路的感觉。真是耐着性子继续往下看，感觉每一课其实都是一种生活方式或者说生活哲学的批判分析，都是源自古希腊哲学的不同流派的思想。甚至有些哲学思想就是我之前看过的自我管理书籍的根源。12堂课并没有指明到底哪种方式是我们应该遵从的生活哲学，越读到后面，越发现它的意味深长。真的值得你拿起笔划下一些段落重温，同时启发你一些自省或者对社会现象的疑问。
- 42、接受一切我不能改变的，做好一切我能做到的 焦虑的产生，还是因为思想的高度不够，还是需要更多的去思考去实践去总结
- 43、如果你想改变你的行为，先改变你的行为动机。
- 44、打着哲学的旗号，卖着认知行为疗法的鸡汤，讲真，并不高明。阿q式的自我欺骗式疗法，真的是解决人生问题的本质？表示怀疑。
- 45、宁静祷文接受我不能改变的一切，改变我能改变的一切
美军领导手册用爱比克泰德的口吻说对领袖来说关键是要在压力之下保持冷静把精力用在他们能正面影响的东西上不去担心他们影响不了的东西
苏格拉底传统三步骤我们可以认识我们自己，我们可以改变我们自己，我们可以养成新的思考，感受和行为的习惯。
- 46、貌似是2017第一本。。覺得有一些啟發，感覺是一本重新看一遍會得到更多東西的書。
- 47、系统介绍了各大名家的哲学思想 互相矛盾的思想还是蛮烧脑的
- 48、不错的哲学入门书，对哲学学派体系有了概括的认识，许多观点对我们当今生活都很适用。get
- 49、在心理学成为当代的神学之前，她必须要穿越那篇哲学的无人之地；抑或是在一个大乱世之中，斯多葛主义必然会再度复兴？
- 50、缓缓而来的哲理通俗易懂不鸡汤！

《生活的哲学》

精彩书评

章节试读

1、《生活的哲学》的笔记-第21页

英国学校的大部分孩子现在在上一个全国性课程，叫“社交与情绪学习”，教他们如何提高情商。

2、《生活的哲学》的笔记-03

哲学是身心的操练

这一节让我印象深刻的是斯巴达人的“诱拐”计划，他们用一系列残酷的手段磨练男孩的品格。这节的哲学家也主张用苦行来对自己的灵魂修行……这跟现在流行的“极简”主义很像，去掉一切外在，附加的东西，回归本质。让食物仅拥有充饥的功能而非美味，让衣服只是遮体而非奢华……我不确定这系列的苦行我是否能够做到。但是像马克·奥勒写下“沉思录”一样记录下每天自己的变化，跟踪自己的进步，提高自己的内在……这是可行而必要的。

3、《生活的哲学》的笔记-第153页

贝克发现，抑郁之类的情绪障碍很大程度上是“自言自语”引起的，整天不停地独白，通常是无意识这么做的。我们不停地对自己默念，解释世界和我们的行为。如果你停下来，听你自己的声音，你会听到你头脑中在不停地评论。

4、《生活的哲学》的笔记-第215页

哲学其实是一种疯狂的爱（哲学的本意是爱智慧），灵魂想起它的精神家园，希望再次看到它。因为相思病，灵魂在地球上徘徊，绝望地想看见它爱人智慧的面容。我们会爱上这个女孩或那个男孩，因为他们很漂亮，多少会令我们想起了神。

5、《生活的哲学》的笔记-第38页

爱比克泰德说，大量苦难源于我们犯了两个错误。第一，我们试图向区域2种的某个外在的、不在我们控制范围内的东西行使全面主权。继而，当我们未能控制它时，我们感到无助、失控、愧疚、焦虑或抑郁。第二，我们没有承担起对区域1“我们的思想和信念”的责任，而它们是我们能够控制的。相反，我们把自己的想法归罪于外界，归罪于我们的父母、我们的朋友、我们的爱人、我们的老板，归罪于经济、环境、社会等级，最终我们又感到愤愤不平、无助，感觉自己蒙受了不白之冤、失控、被外在环境摆布。许多精神疾病和情绪紊乱都源于这两种致命的错误。

6、《生活的哲学》的笔记-第189页

“犬儒”的本意是一个人抛弃了文明错误的价值观，过贫穷、苦行和道德自由的生活。第欧根尼说：“不要无意义地辛苦工作，而要选择自然的劝告，由此快乐地生活，但是人们疯狂地选择了悲惨的生活。”

7、《生活的哲学》的笔记-第115页

快乐运动已经取得了一些显著的政策成功，比如促使英国政府从2010年开始衡量国民幸福。莱亚德辩称，丹尼尔·吉尔伯特和埃德·迪纳等快乐科学家现在可以准确地测量个人有多幸福，甚至整个社会有多幸福，因此政府应该用这些数据来指导政策，就像边沁曾经梦想的那样。现代伊壁鸠鲁主义有其古代先驱缺少的政治影响力，现在正在影响政治的最高层面。

《生活的哲学》

8、《生活的哲学》的笔记-04

“过于乐观的期待”是一种陷阱
我们会被违背我们的希望和期待的事情激怒……因为我们过度的自爱。我们在内心都把自己当成国王，都愿意得到任意行事的特权，但不希望因此而受到伤害。
解决它的办法是降低我们对世界的期待，尽力实事求是的看待世界而不是要求它符合我们想象的样子
……
如果我们可以用坚毅的品格直面人生的困境，用谨慎的情感对待事事，那么我们可以用斯多葛派的思想抵抗人性的脆弱……

透过覆盖我的黑夜
我看见层层无底的黑暗
感谢神赐我
不可征服的灵魂
就算被地狱紧紧攥住
我不会畏缩，也决不叫屈
经受过一浪又一浪的打击
我满头鲜血，却头颅昂起
在这满是愤怒和眼泪的世界之外
恐怖的阴影在游荡
还有，未来的威胁
你会发现，我毫不畏惧
无论命运的门多么狭窄
无论我将肩承怎样的惩罚
我，是我命运的主宰
我，是我灵魂的统帅

——《不可征服》(Invictus)

如何控制你的愤怒？直面困境或者是痛苦，降低你对世界的期待～你是自己的国王，却不要想世界都来城府于你～～

9、《生活的哲学》的笔记-第191页

犬儒主义的生活方式要坟自愿地无视公众的挖苦和反对。我们太担心别人对我们的看法，害怕遭到他们的反对。结果，我们变得焦虑、痛苦，困于非本真的生活之中。所以我们要宣布我们的独立，拒绝隐藏我们自然的行为，训练自己不去在意他人的嘲笑和奚落。我们要攻击内心的审查官，杀死我们头脑中的道德警察。文明的价值观误导了我们天生的羞耻感，所以我们要改造自己，对真正值得羞耻的事情感到耻辱，对自然的行为不感到羞耻。犬儒主义要发起一场个人道德的革命——犬儒主义者抛弃以表象为基础的虚假道德，走向以遵守个人道德规范为基础的真正道德。

10、《生活的哲学》的笔记-第52页

鲁弗斯外号是“罗马的苏格拉底”，他最著名的学生是奴隶比克泰德。他有一些当时很激进的观点——他有一些当时很激进的观点——她说奴隶有权违抗主人不公平的命令，并提出女性跟男人一样能搞哲学。

11、《生活的哲学》的笔记-第279页

《生活的哲学》

.....我母亲死亡时有归属感，并感到完满，直面自己的处境并作出决定。死亡方式无疑是在她掌控之中。她无法控制她死亡的情境，但是她可以在其中寻找自己的路，寻找适合她的死亡方式。最终，在这场死亡中她是女主角。在我父亲的死亡中，主角是护士和医生们。他们是男女主人公。我母亲死亡过程的主角是她自己。P280里德贝特概括说：“在我们目前的制度中有太多糟糕的死亡方式，对医疗服务体系投诉中的50%跟人们去世的方式有关。‘善终’不够多，‘善终’的剧本应该是去世的人亲自写的.....我们需要的是让人们写他们自己的剧本。”（我们独立自主的程度取决于我们是否选择死亡。如果我们决定要活下去，如果我们要尽可能地跟疾病做斗争，也许是为了我们的家人，那么我们必然就会授予医生控制我们的生命的权力。）

12、《生活的哲学》的笔记-第195页

犬儒主义者是西方文化中出现的最早的无政府主义者。他们最早提出文明是不可救药的疾病，我们应该回到自然状态。我们应该放弃城邦，变成宇宙的公民，自然的孩子。

13、《生活的哲学》的笔记-第137页

第三种理论理查德·道金斯和斯蒂芬·杰伊表达得最清楚。他们提出，意识是我们的大脑的某种自适应特性的副产品。我们的思维能力的发展使我们更加适合生存，但是另一方面，我们也变得能够想象我们的死亡，并开始思考人生的意义。这带来了宗教、哲学，以及触及深层灵魂的思考，这也许令我们很满意，但是对宇宙来说并没有意义。人类的意识其实是一种偶然事件。达尔文式的宇宙中出现了它纯粹是由于巧合，就像一只猴子敲击键盘，刚好写出了《李尔王》，这种偶然带给我们一种独特的能力，超越我们的遗传规划，挑战了我们自私的基因的专制，自由地思考人生的目标和意义。所以哲学有着人性意义，它使我们抵制我们的进化规划，以更睿智、更好地方式去寻找世俗的幸福。

14、《生活的哲学》的笔记-第214页

在这种社会中，我们不是一个人，而是多个人——我们的消费文化鼓励我们满足我们的多个侧面。正如柏拉图所说，我们的个性就像处于内战的社会，或者一艘没有船长的船，每个船员喊着朝向一个方向。

15、《生活的哲学》的笔记-第198页

文明使我们成了公众意见可怜的奴隶。文明人“活在自己之外，只活在他人的目光之中”。

16、《生活的哲学》的笔记-第132页

沉思宇宙是古人的一种治疗方法。观看宏大的图景会把我们的烦恼和焦虑都放进宇宙视角，我们焦虑的自我就会跟奇观和惊讶一起平静下来。

17、《生活的哲学》的笔记-02

爱比克泰德，努力哲学家，他创建了“适应哲学”。怎么才能成为自己生命的舵手，灵魂的队长呢？

——接受我不能改变的一切，改变我能改变的一切.....

当你你让拍打岸边的海浪停下来吗？你能阻止下雨吗？...但是你能决定你穿什么？

这篇让我受益，世间万事早已经不单只有简单的黑和白。“全都是我的错”和“全都是别人的错”，这两种反应都太简单化。我们能控制的只有我们的想法和信念，对其他的一切控制都有限.....

《生活的哲学》

18、《生活的哲学》的笔记-第32页

她的情绪遵循她这样的认识：对自己的处境中她控制不了的部分感到恐慌是没有意义的，更加有意义的是关注她能够控制的东西。

19、《生活的哲学》的笔记-第255页

按照伯林著名的定义，国家应该保护公民的“消极自由”，即他们不受他人干涉的自由，同时让他们去追求他们自己的“积极自由”，他们自己的幸福感。政府应该抵制插手公民私生活的诱惑，它永远都不该试着去治愈心灵，或者指导他们走向某种特定的人类实现自我概念。那是专制的成因。哲学的目标不应该是建立某种幸福生活的模型，而应该是揭穿所有的幸福生活模型都只是自利的虚构。幸福生活就是对你管用的生活。如果你喜欢芳香疗法，那是你的事。如果你喜欢施虐受虐，那是你的事。谁都可以自由地追求他自己的目标，只要他们宽容别人的事情。只要对你管用，只要能令你感兴趣，那是你的事。

20、《生活的哲学》的笔记-第167页

跟斯多葛派和认知行为疗法一样，罗森伯格提出，导致痛苦的不是事件，而是我们对事件的想法或经历。我们跟自己讲关于现实的错误的故事，然后错误地把这些故事当做现实本身。斯多葛派认为，在我们所有错误的故事背后，有一个真正的神，以及正确的生活方式。

21、《生活的哲学》的笔记-第125页

多年来我们都说过，如果我们能把我们的政治领导人弄到太空中去开一次峰会，地球上的生活就会非常不同，因为一旦你看过更宏大的图景，你就不会像过去那样生活。

22、《生活的哲学》的笔记-第38页

爱比克泰德说，大量苦难源于我们犯了两个错误。第一，我们试图向区域2中的某个外在的、不在我们控制范围内的东西行使全面主权。继而，当我们未能控制它时，我们感到无助、失控、愤怒、愧疚、焦虑或抑郁。第二，我们没有承担起对区域1“我们的思想和信念”的责任，而它们是我们能够控制的。相反，我们把自己的想法归罪于外界，归罪于我们的父母、我们的朋友、我们的爱人、我们的老板，归罪于经济、环境、社会等级，最终我们又感到愤愤不平、无助，感觉自己蒙受了不白之冤、失控、被外在环境摆布。许多精神疾病和情绪紊乱都源于这两种致使的错误。

23、《生活的哲学》的笔记-第194页

我们终生致力于尽可能地有钱、迷人、成功。用经济学家蒂姆·杰克逊的话来说：“我们把我们仅有的钱花在我们不需要的东西上，以便给我们不在乎的人留下转瞬即逝的印象。”

24、《生活的哲学》的笔记-第83页

塞内加和亚里士多德一样，认为观看悲剧是一种群体治疗，提醒观众世界上会发生最糟糕的事情，所以当他们在离开剧院，回到他们奢侈的生活，他们的自满和任性被动摇，学会了感激他们拥有的东西。我们给自己讲述灾难的故事，为不幸做准备。

25、《生活的哲学》的笔记-第133页

练习俯视视角很简单，只要打开一本天文学的书籍，登录哈勃或美国宇航局的网站，或者看卡尔

《生活的哲学》

· 萨根或布莱恩·考克斯优美的纪录片即可。今天现代天文学之所以流行，就是因为它能够扩大我们的视角，平复我们的情绪。观看萨根的《宇宙》既是智力体验，也是感情体验。它是可以媲美勒留的《沉思录》的沉思，我们站在浩瀚的时间和空间面前，发现我们的焦虑平静下来了，我们的灵性减轻了我们的畏惧。

26、《生活的哲学》的笔记-第231页

我们是强烈的社会性动物，我们的道德观深深地受到周围的人的影响。因此许多情绪和行为问题，从肥胖到孤独，都被近来的研究证明是会传染的。当我们的朋友孤独时，我们更有可能感到孤独；我们的朋友抽烟，我们就更有可能抽烟；我们的朋友肥胖，我们就更有可能肥胖。我们是我们认识的人。不仅如此，我们是我们模仿的人。我们都把别人当做模仿的对象，或把他人当做标准来衡量自己。

《生活的哲学》

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:www.tushu111.com