

每个生活小烦恼，都是哲学大问题

改变人生的 哲学之夜

[日] 小川仁志 著

杜海清 译

为什么人会害怕孤独？

为什么人总是会有烦恼？你真的了解自己吗？

20位**知名哲学家**化身心理咨询师

从哲学的视角**化解人生的困惑**



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

改变人生的哲学之夜

[日] 小川仁志 著

杜海清 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

Jinsei Wo Yarinaosu Tame No Tetsugaku

©Hitoshi Ogawa 2011

Illustrations by Megumi Watanabe Originally published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc., TOKYO,

Chinese (Simplified Character Only) translation rights arranged with PHP Institute, Inc., TOKYO,

through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUBOOK AGENCY, CHINA, BEIJING.

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2016-039号
图书在版编目（CIP）数据

改变人生的哲学之夜 / [日] 小川仁志著；杜海清译.

— 武汉：华中科技大学出版社，2016.5

ISBN 978-7-5680-1548-6

I. ①改… II. ①小… ②杜… III. ①哲学—通俗读物 IV. ①B-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第013765号

改变人生的哲学之夜

[日]小川仁志 著

Gaibian Rensheng De Zhexue Zhiye

杜海清 译

策划编辑：亢博剑

责任编辑：任锦丽

封面设计：罗四夕

责任校对：曾婷

责任监印：张贵君

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山

邮编：430074

电话：（027）81321913

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：12.5

字 数：168千字

版 次：2016年5月第1版第1次印刷

定 价：35.00元



华中大版

本书若有印刷质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



生命,因阅读而美好!

序言 致在烦恼中纠结的成年朋友

不知是不是因为我不自量力地打出了哲学工作者的招牌，还是因为最近几年主持了“哲学咖啡吧”，抑或是不时在媒体上露脸的关系，现在从孩子到大人，每天都会有人來找我咨询求助。

这里说的大人，年龄范围很广，从30多岁到60多岁，从性别上看，不仅有男性，也有女性。我想这大概和我在女性周刊杂志上开设过哲学疑难解忧栏目有关。

想想也是，无论哪个年龄阶段的人，大家都是伴随着烦恼生活在这个世界上的吧？只不过是不同的年龄各有各的烦恼。这个区别是很重要的。年轻时的烦恼，到长大成人后，再回过头去看，那些烦恼只不过是过眼云烟，会觉得那些是对自己很好的锻炼。

而大人的烦恼就不是这样了，到了回首的时候，人生也快结束了。就算觉得那些所谓的烦恼其实是很好的学习机会，能利用这个成果的人生时间也差不多没了。所以，成年人的烦恼要尽快消除，这样才能度过一个没有悔意的人生。

实际上，以前我写的书，基本上是倾向于给年轻人阅读。当我年过不惑，特别是近来越来越多地接触到成年人的烦心事后，我就想，这次就限定把成年人前来咨询诉说的烦恼集结成册，写成这本书。

本书取名《改变人生的哲学之夜》，我相信，有“改变人生”这一愿望的成年人应该不会少。“限于成人”的门槛一设置，此书要解决的问题类型，也许会让人产生各种各样的联想，是“关于纠缠不清的人际关系？”，是“有关性的问题？”，或者是“社会方面的问题？”没错，都是这类问题。我也希望不会辜负大家的期待，尽可能涉及各个方面的问题。

考虑到举出具体的案例更能加深读者的印象，我将实际接触到的真实事例作为题材写入书中。当然，考虑到保护当事人的隐私，内容等有相当大的变通……

因此，本书的结构是这样的：首先是一封来自当事人的信，倾听不同的当事人诉说具体烦恼，随后选择历史上最合适解决这一问题的哲学家，运用他们的哲学思想破解难题，提出建议。当然，介绍相应的哲学家时，对他的为人和相关事迹也作一定的叙述。

一般接受咨询的时候也是这样，但我总喜欢在交流时尽量放开话题的范围，因为像这类排忧解难的咨询，提出的话题都很沉重，若是轻描淡写，不管是诉说的一方还是倾听的一方都会觉得沉闷。哲学是面向真理积极向上的学问，我希望能够在轻松的气氛中化解

难题。

还有，本书每篇末尾都安排了一句名言。因为有很多人提出过，希望提供一句人在困惑时能提神醒脑的名言。这类言简意赅的名言，既可以在自己烦恼的时候阅读，也可以想象着今后可能遇到的愁事，作为预备暗记在心，当然单纯作为名人名言读着玩也无妨。

但我更建议你在意志消沉的时候去读读它。每个人都会有这种时候，能找到合适的倾诉对象的人另当别论，对于没这个条件的人，我建议把这本书当作你的朋友，它将陪伴你度过那撕心裂肺般的无眠之夜……

目 录

序言 致在烦恼中纠结的成年朋友 /1

第一章 人际关系的烦恼

第1夜：听听苏格拉底怎么说

——伤心：当夫妻不和时 /003

第2夜：听听亚里士多德怎么说

——不信：当被自己信任的朋友诳骗时 /012

第3夜：听听笛卡尔怎么说

——伤感：当不被家人理解时 /021

第4夜：听听列维纳斯怎么说

——孤独：当没有知心朋友时 /030

第二章 工作上的烦恼

第5夜：听听康德怎么说

——失败：当措施失当、工作出了差错时 /041

第6夜：听听黑格尔怎么说

——业绩低迷：出不了成果、背运的时候 /050

第7夜：听听维特根斯坦怎么说

——别扭：当与上司和周围同事合不来时 /060

第8夜：听听阿伦特怎么说

——挫折：感觉工作不合心意时 /068

第三章 对社会的不满

第9夜：听听马克思怎么说

——贫困：当钱赚得不够多时 /079

第10夜：听听萨特怎么说

——失去自由：感觉为各种羁绊和制度所困时 /088

第11夜：听听福柯怎么说

——权力：当对政府、社会的机制感觉愤怒的时候 /097

第12夜：听听罗尔斯怎么说

——忧虑：当为晚年生活担心时 /105

第四章 迷惑和不安

第13夜：听听柏拉图怎么说

——婚外情：当陷入了无法自拔的关系之中时 /117

第14夜：听听克尔凯郭尔怎么说

——离婚：当与伴侣分手的时候 /126

第15夜：听听尼采怎么说

——虚无：当无法找到人生的目标时 /135

第16夜：听听德里达怎么说

——跳槽：当考虑改变职业志向时 /144

第五章 生活的难处

第17夜：听听阿兰怎么说

——别离：当失去所爱之人的时候 /155

第18夜：听听雅斯贝尔斯怎么说

——失业：当遭遇公司倒闭、裁员下岗时 /163

第19夜：听听梅洛-庞蒂怎么说

——疾病：当精神和身体状况不理想时 /172

第20夜：听听海德格尔怎么说

——照料：伺候双亲并为其送终时 /180

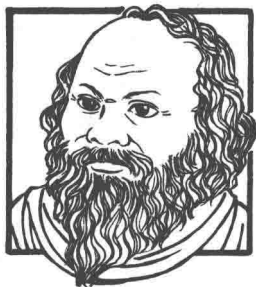
结语

为了那不眠之夜……/189

第一章

人际关系的烦恼

第1夜：听听苏格拉底怎么说 ——伤心：当夫妻不和时



苏格拉底

(Socrates, 前 470/469 ~ 前 399), 古希腊哲学家, 没有著作, 其思想是通过柏拉图、亚里士多德等弟子流传下来。他惯用“问答法”让对方的矛盾之处暴露出来, 因而受到政治家的敬畏。最后以“腐蚀青年思想, 侮辱诸神之罪”被判处死刑, 在狱中饮毒酒结束一生。

来信:

我现在正处于夫妻关系最糟糕的状态之中。总之, 与妻子的关系冷淡到了极点, 平时尽吵架。早先, 因为要抚育孩子, 大家都很忙碌, 忙于工作, 忙于烦琐之事。从那个时候起, 彼此就很少有什么沟通交流的时间了, 感觉变得非常冷漠。

孩子读大学后, 各自开始单独生活。如今, 家里就只剩下我和妻子两个人。彼此都不怎么搭理, 更别说夫妻生活了。她一点儿女人味都没有。我们今后是不是要一直这样过下去? ……话是这么说, 可真要说离婚, 我倒没这个勇气了。

(A 先生, 50 岁, 公司职员)

能彼此赞赏对方的奋斗吗

这种情况其实不少，可以说是时有所闻。离婚说不定能消除烦恼，但如果不希望这样的结果，那就得费点心思了。从这位 A 先生的话里头可以听出，他其实还是有想重归于好的愿望的。

首先，我们来分析一下，这对夫妻为什么陷入这种境地？先从原因着手。从 A 先生所诉说的来看，最初的“导火线”是抚育孩子的问题。确实，为了生计，就要拼命忙碌，光靠恋啊爱啊等风花雪月是不行的。

特别是抚育孩子的事，他们等不得，必须优先去做。在这个过程中，夫妻之间就慢慢失去了互相体谅、照顾对方的心思，特别是做丈夫的，正值壮年工作最忙的时候，家里的一切都靠妻子打理，妻子的负担就变得越发沉重。

为了家庭两人本就应该共同奋斗，现在却陷入了各自孤军奋战的窘迫状态。这个时候如果双方能互相体谅，携手同心，就不会出现这样的结局。

彼此融洽的夫妇，在相处的过程中能形成这样互相照应的关系，最不济的，即使常有摩擦的夫妇，只要能修复关系，到最后他们还是能彼此赞赏对方的奋斗。而 A 先生，就没达到这个境界，或者说还无法达到这个境界。

以“悍妻之夫”出名的苏格拉底

那么，A 先生该怎么办呢？

对于夫妻不和的问题，如果要介绍一个合适的哲学家，绝对非苏格拉底不可。理由有两个：一个是他的哲学对于修复夫妻关系有指导作用；另一个更有意思的是，欲说还休的他，还是以“悍妻之夫”出名的。

所以，我们不妨听听苏格拉底是怎么说的。

苏格拉底这个名字想必大家都很熟悉，他是古希腊著名的哲学家，他甚至还可称得上是“西方哲学之父”。因为人们常常把他之前的哲学家统称为“前苏格拉底哲学家”。

一切始于苏格拉底。为什么这么说呢？道理很简单，因为是他首次在形式上使用了“哲学”一词。实际上，今天我们所使用的哲学方法，是他发现的。“哲学方法”？“发现”？或许很多人会有疑问。那么，我们就从这方面开始说起吧！

我这里所说的“哲学方法”，就是“问答法”。晚年的苏格拉底常常设法找来年轻人进行辩论，他先会设下圈套，便于他追根究底地质问。他不断找来年轻人进行辩论，在反复质问中慢慢地就接近了事物的本质。而且，他从不说出问题的答案，而是让对方自己去思考。

比如，诸位如果被问到“狗是什么”这个问题时，你们会怎么

回答呢？大概会说“是身边的动物”吧？但是身边的动物还有猫呢。那么，猫和狗有什么不同呢？狗忠实，不像猫会离开身边，它会一直守护着主人，就此而言，可以说狗更亲近人类吧。从这个意义上看，狗对于人类来说，更接近于“仆从”。

我觉得，在人类接触的所有生物中，狗是主人的象征，这是狗的本质。之所以导出这样的结论，即本质，是因为不断寻求“狗是什么”这一问题的缘故。这是哲学的方法。

持续地追问构成了问答法，询问者不直接给出答案，只起辅助作用，而是让对方自己找到问题的答案，所以，这种方法又可以用“帮助产妇生产”来做比喻，叫作“助产术”。

那么，我们说苏格拉底“发现”了这个方法，这又是怎么回事呢？那就要说到另外一个有关哲学家苏格拉底诞生的故事了。一天，一个耸人听闻的消息传进了那时还是普通石匠的苏格拉底的耳朵里。他的朋友说，他获知德尔斐神殿的神谕，其内容让人大吃一惊：在希腊，没有一个人的智慧能在苏格拉底之上。

于是，苏格拉底下定决心，要弄清这个神谕到底是真是假。他走访了当时被称为“智者”的人们，见了面后就不断地提出各种各样的问题。但是，没有一个人的回答能令他感到满意。这也不奇怪，因为苏格拉底提出的问题都是极为抽象的。“何为正义？”“何为善良？”被问到这样的问题，谁能简单地回答出呢？被问到的人都为如何举例来说清这样的问题而感到头疼。

这样一来，苏格拉底才明白，那些被称为“智者”的人们，都只是表面上装作无所不知的样子，其实和自己没什么两样，甚至可以说，正因为什么都不知道，才会觉得自己什么都懂。因为，当他们自以为是的时候，其实已经失去了进一步获得知识的机会。

与此相对，承认自己无知，进而去寻求知识的话，才会增进自己的认识，获得让自己更加聪慧的机会。这就是著名的“无知之知”。求教只是一时之耻，而不问则是终生之羞。所以，苏格拉底就决定，用刚才我们介绍过的问答法，到处追问问题。

怎么样，我们是不是可以说，是苏格拉底“发现”了哲学这一寻找真理的方法？

用“问答法”问出真实的想法

绕了很大的圈子，现在再回到 A 先生的问题上来。也就是说，对于 A 先生来说，苏格拉底的这种“无知之知”的态度和“问答法”的方法论是可以起到作用的。

我的意思绝不是要 A 先生去驳倒他的妻子，而是相反。A 先生要丢弃自以为对妻子、对自己都了解得很清楚的这种想法。“那个人反正已不把我当回事了”“我对那个人也已经没什么好感了”——诸如此类的自以为是的想法，正是问题产生的根源。

刚才举了一个被问到“狗是什么”这么奇怪的例子，有道是“夫妻吵架，狗也不理”（夫妻吵架不用管，马上就会和好），意思就是说，夫妻吵架实在过于无聊，就连狗这种什么东西都吃、被人类当成仆役来差使的动物也不屑一顾。确实，夫妻吵架这种事实在不值一提。

因为，引起夫妻吵架的往往都不是什么很紧要的原因，大多起因于鸡毛蒜皮的小事。但起于青萍之末的小事也会酿出大祸来：吵架升级至大打出手、将原本不相干的第三者卷入进来等，这让旁人看来有的真的是愚不可及。说起来，夫妻吵架这种事，是因当事人自以为是的任性猜测将自己拖入冲突状态而引发的。

这种自以为是的任性猜测，苏格拉底称之为“臆断”（希腊语：doxa）。要避免“臆断”，追求、热爱自己所缺乏的“知识”。含有哲学意味的“philosophy”（哲学）这个词，在希腊语中，就是由“philo”（希求）、“sophia”（知识）这两个词构成的。

当你有了这种谦虚的态度时，也就具备了理解对方真实想法的条件。那么，接下来 A 先生应该做的事，就是学会使用“问答法”，既要问对方，也要问自己。

对于妻子，可以直截了当地询问：“你觉得我这个人怎么样？”“你对婚后的生活满意吗？”“问题出在什么地方？”“你想要什么？”答案会从对方的口中说出来。这个时候最重要的一点是绝不能生气，要始终冷静、诚挚地提问。A 先生这时候要做的，绝不是争辩是非，而是“求知”。“求知”，也是哲学，是一种冷