

改变人生的十堂 哲学课

HOW PHILOSOPHY
CAN SAVE YOUR LIFE

[美] 玛丽埃塔·麦卡蒂 (Marietta McCarty) / 著

刘 元 李蓉葳 / 译

给自己一点时间去用心思考，微不足道的生活也会变得富有意义

铃木禅师

萨特

波伏娃

老子

穆勒

罗素

苏格拉底



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

改变人生的十堂 哲学课

HOW PHILOSOPHY
CAN SAVE YOUR LIFE

[美] 玛丽埃塔·麦卡蒂 (Marietta McCarty) / 著

刘元 李蓉葳 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的十堂哲学课 / (美) 麦卡蒂
(McCarty, M.) 著; 刘元, 李蓉葳译. —北京: 人民邮
电出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-115-23467-4

I. ①改… II. ①麦… ②刘… ③李… III. ①人生哲
学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 132104 号

版权声明

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

本书中文简体字翻译版由 Penguin Group(USA) Inc. 下属的 Jeremy P. Tarcher 分社授权人民邮电出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

内 容 提 要

本书作者归纳总结了现代人生活中心灵修养最需要遵循的十个原则, 引用古今著名哲学家的理论和观点对这些原则进行生活化的阐释, 思路清晰, 发人深省, 借助哲学的力量, 使读者可以找到一种更加有意义、更加平静的生活方式。

对于每一个生活在现代社会的人而言, 本书都是一本不错的心灵成长和减压读物。

改变人生的十堂哲学课

◆ 著 【美】玛丽埃塔·麦卡蒂 (Marietta McCarty)

译 刘 元 李蓉葳

责任编辑 王飞龙

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2010 年 8 月第 1 版

字数: 200 千字

2010 年 8 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字 01-2010-1924

ISBN 978-7-115-23467-4

定 价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

谨以此书献给琼——
我的母亲，我最崇拜的哲人

前言

乔曾经问我：“怎么样才算是美好的生活？”

二十多年来，我不断地向古往今来的哲学家们取经，绞尽脑汁来回答这个问题。乔是我在大学里的一名学生，虽然看上去总是萎靡不振、有些邋遢，但是他给出的回答却最为深刻，概括了大多数回答者的要旨，同时也点到了我写作本书的初衷：“对我而言，美好的生活就是有时间去真正地思考，让自己的思想条理清晰，而不会总是被动地作出反应——匆忙而草率地对待人生中的每一件事。”

在探索哲学的漫漫旅程中，不论置身于何处，我都能感受到一种类似的情绪，那么多的人渴望变得更富有，希望自己的情感和精神生活变得更加丰富多彩。我们疲于原地踏步、疲于穿梭在那些无足轻重的、迫于无奈而完成的任务中。可悲的是，忙碌的生活让我们渐渐丢失了好奇心和敬畏感。我们常常没有时间去认真思考，也不知道究竟怎样才能获得美好的生活。

思考是构筑生活的基石——给我们指引方向，并且让我们明白什么才是至关重要的。幸运的是，我们仍然存有向往，渴望着放慢脚步去理清思绪、安静地反省，渴望着愉快的交流所带来的历久弥新的启发，这使得越来越多的新哲们日日聚集在客厅、后廊、野餐桌前、图书馆内或是社区的活动中心。本书便是一封加入他们的邀请函。

在思索如何撰写本书时，我很快发觉，我的第一项任务便是一个极大的挑战。到底是哪十种融汇到日常生活中的哲学主题，能够把组成美好生活的各类元素贯穿起来呢？在这充盈着思想的哲学世

界里，我该从何处入手？又该在何处结束？我与朋友或者宠物一同漫步，时而与他人交流、时而凝神沉思或来回踱步。在所有能考虑到的哲学主题之中，我们必须做到深刻理解的有哪些？毫无疑问，提问——这一哲学研究的经典方式，成为了我最可信的向导。我提出了许多问题，也聆听了更多的问题。我忆起了在我的哲学推理世界中曾经浮起的忧虑。不论是在跟学生们交流的过程中，还是在与来自世界各地的小哲学家们一道坐在小板凳儿上时，抑或是身处奥林匹亚、华盛顿、马布尔黑德、马萨诸塞州、费尔法克斯以及弗吉尼亚的哲学俱乐部中，我都能听到一些富有思想的声音在耳边回荡。我究竟忽略了生命中哪些简单的快乐？为何开诚布公地交谈对我而言是如此艰难？何时我才能学会不向大众屈服？我在何处遗失了充满活力的自发性？我如何能在瞬息万变的环境中保持自我？

最后，我心满意足地选出了“前十名”。

哲学，是一门清晰思维的艺术，从来都不是或者至少一开始的时候不是对行为的呼唤，而是一种对思考的呼唤。哲学向世人宣布：让我们给自己的精神和情感家园来一次大扫除吧。

我们总是容易被“专家们”的专业技能所恐吓，常常平白无故地失去了信心：我们不再大胆地朗诵诗篇或是用自己的方式来体悟诗赋的内涵；我们不再聆听古典音乐或是仅仅因为曲调的优美而沉浸其中；如果说不出几个艰涩的专业术语，我们就不敢与别人谈论那幅名画……“推究哲理”或许看起来是脑力工作中最令人畏惧的一种，但是，让我们拿出久违的勇气，去哲学的世界探一次险吧。实际上，这样的思想之旅并不可怕。如果你能雕刻时间及空间，哲学便会成为你信手拈来之物。

哲学的价值在于激发人们去体察自我与外界，并逐步形成独立思考的能力。在午餐时间谈论加缪（Camus）关于人类团结的信仰，

或是背诵齐柏林飞艇（Led Zeppelin）乐队那迷人的歌词，或许都能够在不经意间使餐桌上擦出哲学冥想的火花。参与其中的人会相互推敲对方的假设，在与他人分享自己的新发现时，所有人都在成长。与独自一人捧读本书、面对十个哲学主题自己冥思苦想相比，本书更适合哲学推究式的集体阅读。所以，让我们聚到一起来吧，真实地面对面畅谈！你的精妙提问，你所分享的人生经历，以及你在日常生活中观察到的一点一滴，都会为你带来心灵的释放与顿悟。

哲学推究的新鲜以及动人之处在于，这一方式既不会追究你的过错，告诉你该怎么做，也不会向你索取什么。基于这一前提，本书将向你呈现一系列古今中外的哲学思想，并向你传授应对各类问题的处世方法。

哪一段需要反复研读？你想从本书中得到什么启示？哪些段落让你难以接受？这一切都由你决定。你是柏拉图的洞穴（Plato's Cave）中的某位囚徒吗？你是否能接受西蒙·德·波伏娃（Simone de Beauvoir）的挑战，去为自己所渴望的未来做积极的筹划？你是否会愿意制造自己人生中的戏剧性事件以及重重的困难，就如夏绿蒂·净香·贝克（Charlotte Joko Beck）建议的那样？思考一下，哪些内容最适合你，然后才能正确地使用本书。

哪些思想或方法是可以供你备用的，我再清楚不过了，因为这也是我在写作本书时感到十分受用的。在闲暇宁静的时光中探讨这些思想并与朋友们分享，从而使我们新的感悟可以融入生活，这是一件多么惬意的事啊！为此，我又一次得以翻阅那些挚爱的藏书，其中有一些已经在书架上尘封多年。我重温了自己最热爱的诗篇，再次体味到了那种全身心的愉悦，我大声地将它们朗诵出来，用以回敬那些与我分享他们最珍爱的诗句的朋友们。噢对了，我们还曾在一起聆听各种风格的音乐，欢快地探讨其中的独到之处及其体现

的深奥智慧。

有一些主题在本书中贯穿始终：自然界的壮美，自命不凡的愚蠢，盲目的功利主义的危险，自我提升的重要性，感恩的必要性，对于人际关系的渴求以及对安定人生的渴望……

新老哲学家们都一致赞同：我们是可以触及一些事物的本质的。将精神及情感的抱怨化作清晰的思考，我们便能得到更多关爱，日子也会过得更加充实。

没错，幸福的人生唾手可得。米克也是我的一名学生，当被我母亲问及在哲学课堂里学到了什么时，他脸上露出了微笑，小心翼翼地答道：“哲学不能立竿见影地对你产生影响。但是渐渐地，你会感到它会在很长的一段时间里潜移默化地发挥效应。”（而我，则希望它能更早一些触动你！）哲学源源不断地给我提供着养分，而我则希望与你分享这养分：那些点亮美好生活之路的思想与心灵。

用好这本书

本书共有十章，分别论述十个哲学主题。在每章的开始，我们将探讨本章的主题以及它的意义。

然后，我们将结识几位哲学家，他们的作品能让我们更深入地研究本章主题所表达的思想，比如，请讨论一下：我希望伴随一生的财富是什么？请即刻开始讨论。

如果你选择在一个最能让自已舒展身心的角落独自品味此书，我猜，不久你便会产生许多疑问，并且渴望与他人探讨自己产生的新想法。在哲学俱乐部中，我享受到了快乐以及源源不断的收获，因此，我建议你也来营造一种这样的氛围。不论你是独自一人还是与推究哲学的朋友们一道，都要考虑清楚：如何让这本书适合你的口味。你既可以依照目录的顺序来阅读，也可以随心所欲，从任何

一页开始或结束。比如，当你正在阅读某个主题时，可以按自己的喜好加入与主题关联的歌曲、电影或者文章。如果你所在的小组热衷于诗歌或音乐，或是你加入的读书俱乐部热衷于散文，那么你可以按照这种喜好来进行哲学推究的活动。你也可以选择从书中的任意章节开始阅读：观看一部纪录片并回答需要讨论的问题；按照书中的建议去创造一件艺术品；按照本章开篇的内容加入你自己的故事；回想那些“哲人语”……很快，你就会将书中的内容烂熟于心了。

自制或购买一本属于你自己的哲学日志。把它带到小组研讨会上，在上面记录你的内心感受，画草图，创作诗赋，谱写情感率真的歌词，或者写一封信。这些泛黄的笔记本会随着岁月的流逝而日渐珍贵。

当下就开始

现在就出发吧！组成自己的小组。选择4人并邀请他们加入，而他们每人又可邀请两人参加；或者，你也可以邀请一人，此人再邀请另外一人，直到小组达到你理想的人数。小组的人数并没有特别的要求。即使12个哲学家在一起展开讨论，每个人也都会有机会发言。不过，我更愿意与人数更少或者更多的小组一起度过美好的夜晚。我大学的课堂上有40名学生，事实证明，人数众多的群体也能开展愉快的交流。如果是在公司的话，可以将全体员工聚集起来开会，以大致了解员工对于这些哲学主题的真实想法，然后再把他们分成更小的组，让大家就人际关系、纯粹的快乐以及自发性等话题深入交流。为了让交流可以不断深入，公司还可以将组与组之间的成员定期交换，以保持组员的多样化，或者维持原状以保持组员相互之间的熟悉度，或是两者兼而有之。

该选择谁来做你的队友呢？

组员的背景越多样化，你能获取的知识就越多。他们可以是你的邻居、亲戚；可以是父母、志愿者、同事或是同学，不过要注意在年龄、知识背景、兴趣爱好以及生活环境等方面保持组员的多样化。

多久讨论一次合适呢？

至少每月一次。如果能定期举办则再好不过了，比如每月的第三个星期四。此外，还可适当给研讨会增加一些小插曲，比如组织一些小规模的聚会。不要拘泥于细节，关键是要对小组的其他成员以及小组的持续发展投入足够的时间和精力。要坚信，一旦上路，一切困难都会迎刃而解。用不了多久，你就会对参与研讨会以及在生活中实践这些哲学思想上瘾的。

选个好地方

找个迷人的场所

尽量回避荧光灯投射的刺眼灯光，自然光源是最理想的，柔和的灯光以及蜡烛也非常适合交流。如果不会引起过敏及其他身体不适，户外是最佳的处所。坐下的时候，组员相互之间不要间隔太远，因为即使你说话的音量再大也会被风带走。聚会地点可以由组员轮流选定，既要持之以恒，又要灵活变通。

围圈而坐

请保证人人都能用眼神交流，不能有人背对他人，这样才能让每个人都有一种归属感。因为我们的面容和眼神也能表达出真情实感，有时甚至能超越语言。在你发言的时候，请面向大家，即使在直接对某人提出问题或给出答案的时候也要如此。

在寂静中开始

每次讨论会正式开始之前，请全体静坐 5 分钟。当你安静下来的时候，思维会变得清晰，而这种平静会带给你源源不绝的能量，你会开始向往这短暂的几分钟。然后，5 分钟会变成 10 分钟……

两项禁忌

1. 不要在其他人的发言时说话。
2. 不要取笑他人的见解。

这两条准则不但适用于与儿童探讨哲学，更适用于成年人。偶尔的混乱并无妨，但是，最基本的个人修养是深入交流的前提。谈话被打断通常是由于太兴奋了，而取笑他人则往往是为了掩盖自己的苦恼。

美味的食物不可或缺

在才思泉涌的同时，别忘了为身体补充能量。只有这样，你才能获得源源不绝的灵感。

释放欢笑和泪水

只有伴随着欢声笑语的哲学推究才会收获它最丰硕的果实。回顾人生、重新规划并且改变固有的思维方式是十分困难的，而夺眶而出的泪水是源自最真实的反应。请设法让自己放松、变换姿势，然后深呼吸。

选好主持人

讨论会的主持人应该由小组成员轮流担任。主持人的责任便是

让交流顺利进行，并且将偏离轨道的话题温和地拉回来。主持人需要认真琢磨引导谈话的技巧，不要成为独裁者，这适用于各种场合，不论是在餐桌前、会议中还是教室里。请尊重主持人（你也会有轮到做主持人的那一天）！

审视自己

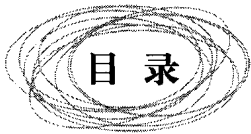
良好的交流需要有大量的参与者，人们说话时的语气既能为整个群体制造活力，也能毁掉这种活力。请聆听并严格地控制自己说话的语气，很多时候，起决定性作用的正是你说话的方式。富有活力的声音和姿态能激发诚挚的交流、保持活跃的氛围。不过，良好的交流与辩论是有很区别的。你需要对过度的热量保持敏感，并使之及时降温。卸下你的防备，强化接受挑战的意愿，不要把他人的提问视为攻击，放松自己。哲学探讨的本质就是提问，请不要试图支配某个话题，打消试图证明你观点的念头吧。这又有什么意义呢？学会坐在靠后的位置，预先过几遍谈话的要点，并询问其他人：“你认为如何？”

做好充分的准备

请做好功课，使出你的拿手好戏。

为下一次研讨会做铺垫

没有哪一次聚会能够谈论完所有的话题。当聚会匆匆结束的时候，请保证在场的每一个人都清楚下一次聚会的细节。请选择最理想的方式来联络大家：通过邮件，在栅栏外喊叫，在门上贴便条……



目录

第一章 简单 /1

逃离繁杂的生活去体味那种满溢着“简单快乐”的人生，仅仅只是这样一闪而过的念头，便足以让人卸下肩上的包袱，完全放松下来。这怎能不使人好奇呢？“简单”会让我们发现，生活的深处竟是如此的气象万千。

第二章 交流 /23

谈话从来就没有所谓的“终结”。勇敢的、开诚布公的交流，是一场充满温情的会谈，双方都敞开心扉，在体验“对方感受”的同时，也期待着对方轻轻地介入自己的生活。用心交流纵然不易，但这却是通往更真切、更充实的人生的必经之路。

第三章 愿景 /41

当我们在日常生活中，逐渐形成一个不断拓宽的愿景，我们对世事的看法会更加透彻，也更容易看清事物的本来面目。每个人的价值观都是与众不同的，这也让我们认识到，生活是多面而丰富的，我们有无数的方法来体验它。哲学讨论会将使得我们的愿景更加深入、更加广阔。

第四章 适应性 /61

接受变化，从另一个角度来说，可以使我们驾驭生命的能量。当代哲学家曾提出一个古老的问题：我们怎样才能利用生命起伏的韵律和变化的风向来掌控适应性？如果我们把变化看作生命的一个自然部分，并逐渐适应它，那么它是否可以让我们摆脱生活的负担、消除我们的忧虑？

第五章 同情心 /83

凯旋的运动员在体会到了落败者的失望后，庆祝胜利的强烈愿望会变得缓和……意识到邻居疲惫不堪的生活，兴奋的旅行者不愿再高谈阔论假日的计划。

同情心就是对他人情感的直接体会……要求我们走出自己的人生，去体会他人的痛苦。同情心拨动着我的心弦，让我在内心深处为你的情感留出空间。

第六章 个性 /93

当我更深入地探索个性的意义时，我意识到个性的本质是自我意识，而不是妄自尊大。我很清楚一些事情对我来说是真真切切的，虽然我有时可能会背叛这些内心最深处的真情实感，但它们仍然是我的启明星。事实上，我只能从自己身上赢得自尊，在每一天中赢得尊重。

第七章 归属感 /113

我们的至亲好友并不是我们的私有财产，而是我们生活中不可或缺的组成部分。形式多样的归属感让我们的心灵愉悦。远近亲疏、熟悉陌生，这些对关系的定位会种下信任或者防备的种子。群体中的满足感只有被独处和孤独所充实才是完整的。对这些组成了我们的生活并且让我们全心去经营的关系心怀感激，这样我们才能触摸到世界。

第八章 宁 静 /131

如果我们愿意，宁静会自然而然地到来。紧握的拳头与紧皱的眉头也可以舒展，怒视的目光和剑拔弩张的气氛也可以缓和……只要我们能。

明白世界之大和我们个人之小，去往宁静的路就会近在咫尺。

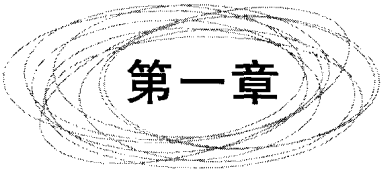
第九章 潜 力 /149

潜力是自由生活的缩影，意味着建立以“我能”、“它能发生”、“现在怎么办”为基础的生活，并排除“我永远不会那样做”或“机会与我擦肩而过”的失败感觉。

第十章 欢 乐 /169

听起来，欢乐就是笑声，既像乐器的高音和弦，又像轻盈的舞步；尝起来，欢乐无色无味，它既有水的娇嫩，又有水的韧性；触摸欢乐，你能感到温暖，还能感到丰腴，仿佛指尖沾上了湿润的土壤，带给你家的感觉。我的感官体验让我更想探索：到底什么是欢乐？

致 谢 /190



第一章

简 单

生活实际上是一件极其简单的事情。

—— 夏绿蒂·净香·贝克 (Charlotte Joko Beck)

《平常禅》(Everyday Zen)

逃离繁杂的生活去体味那种满溢着“简单快乐”的人生，仅仅只是这样一闪而过的念头，便足以让人卸下肩上的包袱，完全放松下来。这怎能不使人好奇呢？

“简单”会让我们发现，生活的深处竟是如此的气象万千。

题 记

我能想像，当大家读到这个主题时的情形：每个人轻柔的呼吸化作一缕清风吹拂过房间。逃离繁杂的生活，去体味那种满溢着“简单快乐”的人生，仅仅只是这样一闪而过的念头，便足以让人卸下肩上的包袱，完全放松下来。这怎能不使人好奇呢？

我们陷于自己制造的困境之中，无法自拔，想要寻找一种解脱的方式。我曾一次又一次地听到哲学研讨会的参与者表达着自己对更简单、更快乐的人生的向往，而其余的听众则无不点头赞同。许多人的步伐太快了，以至于当他们想要放慢脚步、卸下身上的重担时，却无论如何也迈不出第一步。

“我必须要快点慢下来。”

虽然听上去有些自相矛盾，但其中的确藏有深意。

我们身陷于众多琐碎的事物之中，广告的喧嚣、物欲的膨胀，都让我们的人生晦暗无光。潮流、饰品、新发明、限量名牌……它们在愚弄我们吗？繁忙的生活已经让我们不堪重负，债务搅乱了我们内心的宁静。许多人因为自己拥有同时处理诸多事务的能力而感到骄傲——尽管没有一件事能做到尽善尽美，于是，他们既不缜密、也不专注地完成每件事。那些在交通堵塞时一只手持电话，另一只手握方向盘，还不忘跟别人谈话的强人佩戴的便是“多任务处理者”的勋章。如此快的生活节奏伴随着的便是高昂的代价，我们不得不为肉体的、精神的以及情感的旋风付出代价；我们已经无法掌控自己的人生；我们的能量被四处分散，消耗殆尽了；我们在行动中迷失了自我。