

普  
华  
经  
管

正略钧策  
ADFAITH



我抬头仰望，  
突然如孩童般雀跃。

# 每天一堂哲学课

吴虹展◎编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 每天一堂哲学课

吴虹展 编著

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

每天一堂哲学课 / 吴虹展编著. —北京: 人民邮电出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-115-26230-1

I. ①每… II. ①吴… III. ①哲学—通俗读物 IV.  
①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 170939 号

## 内 容 提 要

本书在阐述哲学思考方式的同时, 巧妙地结合丰富精彩的故事与案例, 对自我认识、自我提升、人际交往、应对困境、生活方式、家庭关系等方面的问题从哲学的角度进行了通俗的讲解, 有助于读者更深刻地认识、理解内心世界和外界事物, 能够为读者思考自己的工作与生活带来一定的启发。

本书适合对哲学思考方式感兴趣的广大读者阅读。

## 每天一堂哲学课

- 
- ◆ 编 著 吴虹展  
责任编辑 刘 盈  
执行编辑 沈思斯
  - ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700 × 1000 1/16  
印张: 14.5 2011 年 9 月第 1 版  
字数: 125 千字 2011 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26230-1

---

定 价: 29.80 元

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

反盗版热线: (010) 67171154

# 前 言

柏拉图说，哲学始于惊奇。她洞察俗世，展现万物的本真；她传达了自然的旨意。在她的指引下，我们的精神回到了故乡，正如 18 世纪德国著名浪漫派诗人诺瓦利斯所说，哲学是“怀着乡愁，到处寻找精神家园的活动”。

两千多年前，古希腊人将希腊文“philein（爱）”和“sophia（智慧）”组合在一起，创造了“philosophia”一词，即“哲学”。从哲学一词的词源不难看出，哲学是一门追求智慧的学问，无怪乎爱因斯坦会将哲学推向“全部科学之母”的王座。因此，如果说知识在科学中产生，那么思想则在哲学中产生。通过学习哲学，我们对外可了解世界，对内可提升自我修养，我们的心灵可以从一种荒谬的自信中解脱出来，思想也将因此得到解放。

当一个人懂得了哲学冥想，世界在他的意识中会变得更加合理，他的心灵会找到终极的慰藉。在这种哲学冥想中，他心中的宇宙将变得更加广阔，心灵也会变得更为博大。所以，哲学是一种十分重要的自我定位工具。

我们总是为现实疲于奔命，在不停地运用自己的智慧和能力追求物质利益和享乐生活的时候，我们往往忽略了对自我的审视。生活的压力使人们对日常生活中的繁琐事物给予了过多的重视，以至于缺乏自在闲适的心情去认识更高层次的内心生活和纯净的精神世界。

黑格尔说：“一个民族如果没有哲学，就好像一座神庙里没有神像一样。”他借此来喻指哲学为一个民族的灵魂。这句话同样适用于个人。

一个人即使懂得再多，但是如果没有哲学的思考，就不会懂得真正的自我。

人生是一场从生到死的旅行，你我作为过往的旅客，难免为肩上沉重的包袱苦恼，为路上暂时的风霜雨雪以及黑夜中的居无定所而愁眉不展。惆怅时、迷茫时或者徘徊不前时，何不静下心来读读哲学？也许《每天一堂哲学课》无法为你指明更远的人生之路，但它足以成为你生活中的挚友，伴你品味喜怒哀乐，教你放下欲望、拾起机会、把握幸福以及认识自我。脱离人生的哲学是空洞的，没有哲学的人生是盲目的，所有的哲学问题和哲学思考都是源于人类的生活本身。维特根斯坦说：“一部严肃伟大的哲学著作完全可以用笑话写成。”因此哲学的思想常常以笑话、寓言、故事的形式为人们所熟知。在本书里，我们将一个个哲学的思考渗透到哲学故事、寓言与哲理美文之中，让你在轻松愉悦的阅读中去领悟严肃哲学的趣味，回味生活的甜美，体悟人生的真谛。人生是一场修行，哲学的作用便是让我们在修行的路上不至于迷失自己。

阅读是一种享受，编写这样一本关于哲学的小书更是一种享受。一本著作的完成需要许多人的默默奉献，其中承载着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

在策划和编写本书的过程中，编者得到了许多同行的关怀与帮助，也得到许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意。他们是：邢群麟、张保文、上官紫微、史慧莉、王光波、杨茜彦、张云、江瑞芹、胡明媛、赵强、许长荣、黄桂月、李倩、成苗苗、王本刚、丁敏翔、张丽君、张平、钟双玲、刘亚飞。此外，我们在编写本书的过程中也借鉴了前人的许多智慧。相信你们的劳动不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

# 目 录

## 第一章 哲学与读己：要读懂世界先要读懂自己 / 1

寻找自我价值的天平 / 3

“我”才是根源 / 5

人贵自知，量力而为 / 7

无视纷扰，活出自我 / 9

如果“人”是正确的，世界就没错 / 10

活着应当被他人需要 / 12

改变一切从改变自己开始 / 13

## 第二章 哲学与修养：生活是一种修行 / 17

善于控制自己才能变得更加强大 / 19

既不妄自菲薄，也不自命不凡 / 21

孤独是人生的另一种境界 / 23

善于倾听是一种涵养 / 25

少些计较，不吝宽容 / 27

## 第三章 哲学与人性：发现人性的秘密 / 31

以谦卑的心面对一切 / 33

把握性格的方向 / 35



没有永恒的敌友，只有永恒的利益 / 37

管理我们的弱点 / 38

将嫉妒搬出心灵 / 39

#### **第四章 哲学与舍得智慧：为自己做减法 / 43**

人生常需做减法 / 45

快乐源于内心的充实 / 46

获得满足不在于多加燃料，而在于减少火苗 / 48

时时节制虚荣 / 50

贪欲是饵，愈靠近愈危险 / 53

#### **第五章 哲学与当下经营：把握当下，不要预支明天 / 57**

命运的决定权在自己手中 / 59

人生目标需要设计 / 60

成功的积累从点滴开始 / 62

做翱翔的苍鹰，不做埋头的鸵鸟 / 64

与其博，不如精 / 66

和自己赛跑，不要和别人比较 / 68

#### **第六章 哲学与做事：真正的美丽源自善良 / 71**

不要背负心债过日子 / 73

善是一种行为 / 74

听从良知的指引 / 76

心中只有锁，无其他 / 78

善行贵在诚与真 / 80

对他人诚实，就是善待自己 / 82

#### **第七章 哲学与摆脱困境：痛苦是短暂的，快乐是永恒的 / 85**

放弃无谓的坚持 / 87



如果有个柠檬，就做一杯柠檬水 / 89

困境也是一种馈赠 / 91

坦然面对生活中的不如意 / 93

坚定信念，去掉桎梏 / 95

## 第八章 哲学与处世：出世入世间，做个半路人 / 99

让别人感到自身的重要性 / 101

宽以待人，给人留三分薄面 / 103

人生不必太较真 / 104

取信于人，始于信任他人 / 106

借话说话，以退为进 / 108

## 第九章 哲学与人际交往：人脉圈，定输赢 / 111

选择朋友如同选择命运 / 113

近朱者赤，与成功人士同路 / 114

善借贵人之力 / 116

换位思考，满足对方的需求 / 118

以幽默化解难堪 / 120

## 第十章 哲学与谋略：人生如棋，重在谋局 / 123

坏牌一样可以有胜局 / 125

选择优势，放弃不现实的追求 / 126

拨开迷雾，认清真相 / 128

谨小慎微应有度 / 130

迂回也是一种路径 / 131

该低头的时候不抬头 / 132



## 第十一章 哲学与生存之道：没有好到不吃草的马 / 135

变换一种方法，变换一片天地 / 137

生活没有绝境 / 139

赌徒规则：退得妙恰如进得巧 / 141

理解自然的大道 / 142

盲目相信权威等于丧失自我 / 144

## 第十二章 哲学与爱：种爱于心 / 147

家中爱为先 / 149

爱情根植于平等 / 151

失恋时勿忘祝福 / 153

最浪漫的事就是一起变老 / 155

施恩有度 / 157

以爱对恨，以德报怨 / 158

## 第十三章 哲学与活法：未经省察的人生不值一过 / 161

世间不乏快乐，只缺一颗快乐心 / 163

安贫乐道，享受宁静生活 / 165

顺其自然，随遇而安 / 167

安定的是情绪，洒脱的是自己 / 169

人淡如茶自飘香 / 171

珍惜你的所有，享受你的拥有 / 173

## 第十四章 哲学与安心：心无所住，活在当下 / 175

清扫心灵尘埃，获得内心安宁 / 177

快乐不是跋山涉水，而是追随内心 / 178

回归自己，回归生活的本真 / 180

以平常心观不平常事 / 182



宠亦泰然，辱亦淡然 / 184

卸下浓妆见质朴 / 186

## 第十五章 哲学与幸福：肉体无痛苦，灵魂无纷扰 / 189

幸福与勤勉造福有关 / 191

只有付出才能获得真正的幸福 / 193

幸福时时变化 / 195

慢点走，让幸福跟上你的脚步 / 197

因分享而收获快乐和幸福 / 199

与幸福如影随形的是感恩 / 200

生活不是攀比，幸福源自珍惜 / 203

## 第十六章 哲学与生命之旅：我从哪里来，将往何处去 / 205

归去如同来时 / 207

善待自己的人生 / 208

换个视角，更多答案 / 210

为自己的人生确立意义 / 212

生命在希望中延伸 / 214

## 参考文献 / 217



## 哲学与读己： 要读懂世界先要读懂自己

真理和谬误一起去河里洗澡。

谬误先上岸，穿着真理的衣服跑了，说自己就是真理，人们都相信它。而真理穿着谬误的衣服，说自己不是谬误，却没人相信。





## 寻找自我价值的天平

提防别人不如提防自己，最可怕的敌人就藏在自己心中。

——〔比利时〕斯帕克

一位学者知道自己时日不多了，就想考验和点化一下自己那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我需要一位优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，而且必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选我一直没有找到，你帮我寻找和发掘一位，好吗？”

“好的，好的。”这位助手坚定地说，“我一定竭尽全力去寻找，不辜负您的栽培和信任。”

于是，这位忠诚的助手开始想尽一切办法为老师寻找传承人。然而，他领来的人逐一被学者否定了。有一次，病入膏肓的学者硬撑着坐起来，拍着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了。不过，你找来的那些人其实还不如你……”

半年之后，眼看学者就要告别人世，而传承人的人选还是没有找到。助手非常惭愧，泪流满面地坐在学者的病床边，自责地说：“我真对不起您，令您失望了！”“你确实让我感到失望，但你对不起的人是你自己。”学者说到这里，失望地闭上眼睛，停顿了好久，又说，“本来最优秀的人就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了、给丢失了……”

其实，每个人都有优秀的一面，人与人之间的差别就在于如何认识自己，如何重视和发掘自己的潜能。我们可以仰慕别人，但是绝对不能忽略自己；我们应该相信别人，但首先应该相信自己。如果我们不甘平



庸，就要摆脱自卑和自我怀疑的心理。每个向往成功的人都应该牢记，我们是造物主最伟大的杰作，是自己人生的缔造者。一个人只有内心强大起来，才能够迈出成功人生的第一步。

有一位自以为优秀的女子毕业以后屡次碰壁，一直找不到理想的工作。她觉得自己怀才不遇，对人生感到失望。

痛苦绝望之下，她来到大海边，打算就此结束自己的生命。正当她走向大海的时候，一位路过的智者阻止了她。这位智者问她为什么要走绝路，她说自己不能得到别人的认同，没有人欣赏她……

智者从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，让女子看了看，然后随意地把它扔回沙滩上，对女子说：“请你把我刚才扔在沙滩上的那粒沙子捡起来。”

“这根本不可能！”女子说。智者没有说话，接着又从自己口袋里掏出一颗珍珠，同样将其随意地扔在沙滩上，然后对女子说：“那你能不能把这颗珍珠捡起来呢？”“当然可以。”

“你应该明白这是为什么了吧？现在你还这不是一颗珍珠，所以你不能苛求别人认同你。如果你想要得到别人的认同，那你就要由一粒沙子变成一颗珍珠才行。”

现实中，我们对自身价值的估量往往不是太高就是太低，这种不恰当的估量会对我们的生活、学习和工作产生严重的负面影响。

在我们抱怨现实对自己不公之前，我们首先应该认清自己到底是珍珠还是沙子。只有端正态度且客观地认识自我，我们才能创造美好的人生。



## “我”才是根源

唯一可靠的、实际的与长久的防卫之道，就是依靠你自己，依靠你自己的勇敢和才能。

——〔意〕马基雅维利

有一个“东施效颦”的故事，大意是说：西施因为心口疼痛，所以平时走路时总是皱着眉头。邻里的一个丑女人东施觉得西施捂着心口、皱着眉头的样子很美，于是效仿西施的样子，走路时也捂着胸口、皱着眉头。附近的富人们看见了，全都紧闭家门、足不出户；穷人们看见了，带着妻子儿女远远地避开。东施只知道西施皱着眉头的样子好看，却不知道西施皱着眉头之所以好看的原因。

在处理相同的问题上，每个人都应该找到适合自己的方法。别人的好方法用到自己身上不一定妥当。如果像东施那样盲目地模仿西施，只会使我们成为他人的笑柄。

我们在为人处世时要学会独立，找到属于自己的天空，能够学习他人但不盲从。这样，我们才能使纯粹的自我得到展现，才能发挥自身的潜力，使自己的人生变得丰富多彩。

然而，许多人在做事时目标不明确，总是盲目地跟随他人。长此以往，这样的人就会逐渐失去自我。不要让众人的声音淹没了你的才华，你只需听从自己内心的声音，做好自己。

做自己是一种个人品性的锻炼，它始于人们对自我的认识。我们对自己的定位在很大程度上影响着我们的态度和行为，也影响着 we 看待他人的方式。一个具有独立人格的人能够做到在无数人的否定声中肯定



自我的价值。所谓“仁者见仁，智者见智”，一些人眼中的缺点在另一些人眼中也许就成了优点。

一位小有名气的年轻画家将一幅作品拿到展厅去展出。为了能听取更多的意见，他特意在画作旁放上一支笔，并告知人们：每一位认为此画有败笔之处的观赏者都可以用笔在画作上圈点。当天晚上，年轻画家兴冲冲地去取画，却发现整幅画作都被涂满了记号，没有一笔一画不被指责的。他对此十分懊恼，对这次尝试深感失望。

他把他的遭遇告诉了他的一位朋友。朋友建议他不妨换一种评价方式。于是，他临摹了同样一幅画拿去展出。但是这一次，他要求每位观赏者在其最为欣赏之处标上记号。等到他再取回画作时，发现画作也被涂满了记号。所有曾被指责的地方如今都被画上了赞美的标记。

“哦！”他不无感慨地说，“现在我终于发现了一个奥秘：无论你怎么去做一件事情，你的做法都不可能让所有的人满意。因为，在一些人看来是丑恶的东西在另一些人眼里却是美好的。”

不同的人在面对同一事物时，往往会有不同的看法，有时甚至会有截然相反的意见。即使是同一个人关于同一事物的观点，也会因时间的推移而发生变化。正如案例中那位年轻画家所说，无论我们怎么做，都不可能让所有人满意。与其让他人支配我们的想法和行为，不如自己掌握命运之舵，保持自我，活出自我。



## 人贵自知，量力而为

有一种东西比才能更罕见、更优美、更珍奇，那就是自知之明。

——〔美〕巴顿

“知人者智，自知者明。”一个能够清醒认识自己是难能可贵的。无论我们做什么，都要先考虑自己的能力，虽然要尽力而为，但也要量力而行。因为一个人无论如何强大，在能力上都会有一条“底线”，自知的人绝不会逾越这条“底线”。

一座深山中藏着一座千年古刹，有一位大师隐居于此。听到他的名声，许多人不辞万里来寻找他。有的人想向大师求解人生迷津，有的人想向大师请教一些武功秘诀。

他们到达深山的时候，发现大师正从山涧里挑水。他挑得不多，两只木桶里的水都没有盛满。

按他们的想象，大师应该能够挑很大的桶，而且桶里的水应该盛得满满的。

他们不解地问：“大师，这是什么道理？”

大师说：“挑水之道并不在于挑得够多，而在于挑得够用。一味贪多，适得其反。”众人越发不解。大师从他们中找了一个人，让他从山涧里打了满满两桶水。那人挑得非常吃力，摇摇晃晃，没走几步就跌倒在地。结果水全都洒了，那人的膝盖也摔破了。

“水洒了，岂不是还得回头重打吗？膝盖摔破了，走路艰难，岂不是比刚才挑得更少吗？”大师说。