

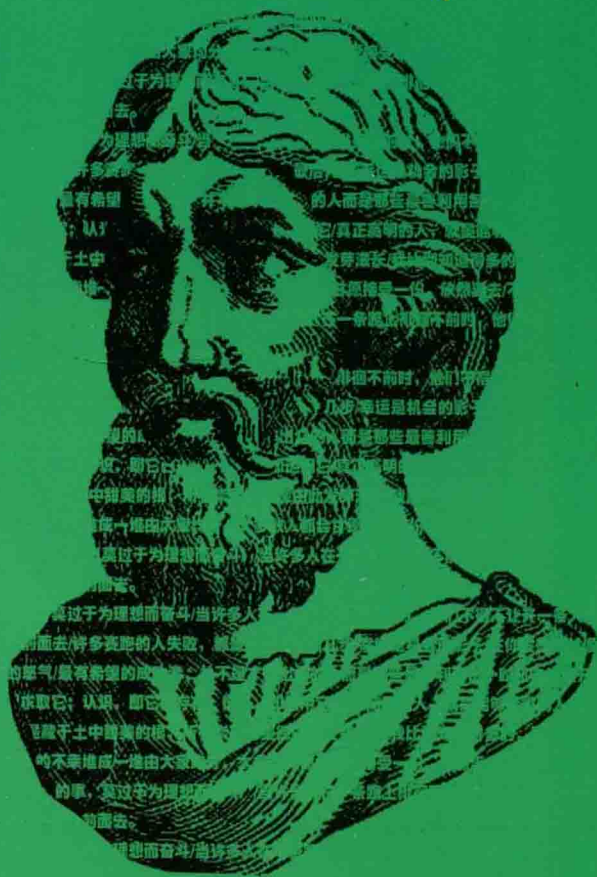
苏格拉底的心灵睿语

阅读苏格拉底的思想，认识自己的精神世界

苏格拉底是西方哲学的奠基者，他与他的学生柏拉图和亚里士多德并称“希腊三贤”。
苏格拉底为西方哲学注入了强心剂，激起了汹涌澎湃的浪涛，余波绵延至今。

杨晓霜●编著

Su Ge La Di De Xin Ling Rui Yu



苏格拉底使哲学发展由“自然哲学”的宇宙转向“伦理哲学”的人，使哲学“从天上回到了人间”，
使后世的人把关注的重点由外在转向内在。

中国纺织出版社

苏格拉底的心灵睿语

阅读苏格拉底的思想，认识自己的精神世界

苏格拉底是西方哲学的奠基者，他与他的学生柏拉图和亚里士多德并称“希腊三贤”。
苏格拉底为西方哲学注入了强心剂，激起了汹涌澎湃的浪涛，余波绵延至今。

杨晓霜 编著

Su Ge La Di De Xin Ling Rui Yu



 中国纺织出版社

内 容 提 要

苏格拉底是西方哲学的奠基者，被誉为西方的孔子，他的思想影响了无数年轻人认识自己，感悟人生，让人们的心在繁琐的生活之外找到一个依托。

本书是一部苏格拉底思想的精华读本，是苏格拉底哲学语录的集结，更是一部心灵抚慰佳作。书中对苏格拉底一生经典思想和超人智慧进行细致阐释，同时穿插了一个个与苏格拉底相关的智慧小故事，并从做人、做事、交友、婚恋、社交、工作、成功、命运等多个方面，给予读者启迪。活泼有趣的文字，让你犹如面对面地与苏格拉底对话，聆听他的教诲，从而更好地提高自己，修炼自己。

图书在版编目（CIP）数据

苏格拉底的心灵睿语 / 杨晓霜编著. --北京：中国纺织出版社，2015.9

ISBN 978-7-5180-1746-1

I. ①苏… II. ①杨… III. ①苏格拉底（前469~前399）——哲学思想 IV. ①B502.231

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第140315号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：23

字数：250千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

preface

我们都是世俗中的人，生活太琐碎、工作太忙碌、人际交往太复杂，太多的抗争因素，使得我们的心变得焦躁不安，我们也总是能听到身边的人抱怨自己太累。为什么太累？其实是因为我们的心迷失了方向。

其实，忙碌于钢筋混凝土中的人们，也逐渐意识到应该寻找一个指引自己的心灵导师，它能让我们豁达为人、遏制欲望、远离浮躁、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境、勇敢向前，让我们的心在烦琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

那么，我们该怎样寻找到这位心灵导师呢？也许他就是苏格拉底。苏格拉底被誉为“西方的孔子”，影响西方文明的风貌长达25个世纪。他是西方哲学史上里程碑式的人物，他的一生是传奇的一生，是追求真理的一生。他一生粗茶淡饭，常常无米下锅，但他却积极乐观、面带笑容。他身体力行教会我们如何做人做事、如何活得更自在和幸福。

本书就是一本精选苏格拉底一生中灼灼发光的思想精华的书，但它并不是一本哲学著作，而是一本心灵抚慰书，书中有对苏格拉底一生经典思想和超人智慧的概括，也穿插了一个个与苏格拉底相关的智慧小故事，与我们生活紧密结合，本书分做人、做事、交友、婚恋、社交、工作、成功、命运等内容，是苏格拉底这位圣人的智慧灵光的再次展现。希望圣人的智慧能助我们一臂之力，希望这种灵光能照耀我们前行。



当我们累了的时候，不妨为自己觅一方净土，定下神来，让自己脑袋停止一切工作与思考，然后端上一杯茶，悠然半躺，拿起本书，细细品读苏格拉底的人生智慧，不难发现，一切都回归到了最简单纯朴的境界。也许这就是我们要寻找的生活真谛。

编著者

2015年1月

导读 | preface

公元前399年6月的一个傍晚，雅典监狱中一位年届七旬的老人就要被处决了。他和平时一样：一件单衣，散发赤足，但却镇定自若。他打发了家人和朋友，依然侃侃而谈。他把装有毒酒的杯子举到胸口，平静地说：“分手的时候到了，我将死，他们活下来，是谁的选择好，只有天知道。”他的最后遗言是：“克力同，我欠了阿斯克勒庇俄斯一只鸡，记得替我还上这笔债。”说完，老人安详地闭上双眼，睡去了。这位老人就是大哲学家苏格拉底。

在苏格拉底被判刑后，他曾经获得逃亡的机会，但他依然从容赴死，因为他认为逃亡只会进一步破坏雅典法律的权威，同时也是因为担心他逃亡后雅典将再没有好的导师可以教育人们。

苏格拉底（前469—前399）是古希腊著名的思想家、哲学家、教育家，他和他的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“古希腊三贤”，更被后人广泛认为是西方哲学的奠基者。

据记载，苏格拉底长得奇丑无比：一张大饼脸，双唇肥厚，鼻子扁大而向上翘，凸眼球，眼放凶光，还有个肚子。但就是这样一个其貌不扬的人，却是全雅典知识最丰富的人。

也许上天造就他这副尊容就是想让人们看清楚哲学家真正的魅力所在。苏格拉底一生致力于哲学的研究和对青年的教育，并身体力行于希腊的军事、教育、治国等各个方面，他并没有开办学校，而是选择广场、街道等各种公共场所讲学，他的



学生来自社会各个阶层，他们都深受苏格拉底哲学的影响，柏拉图是苏格拉底学生中最有成就的一个。后来，他提出了比苏格拉底更为完整的教育理论。其教育理论集中表现在他的最著名的一本著作《理想国》中。

苏格拉底是哲学的圣徒和殉道者，至今，没有哪位哲学家像他那样痴迷于过一种正义的生活。他把一个人的生命充分活了出来，从他一生的经历中，我们可以获得启发，体认人生总是会面临各种遭遇，会有得意，也会有失意，即使面对不义，都要坦然接受。更重要的是，人活在世界上，要把关注的重点由外在转向内在。苏格拉底为希腊哲学注入了强心剂，激起了无比汹涌澎湃的浪涛，余波甚至绵延至今。苏格拉底以他的实践和人格为后世哲学家树立了不朽的榜样。

目录

contents

第1章 自我认知：认识自己，方能认识人生 // 1

苏格拉底如是说：哲学就是“认识你自己” /002

生活哲思：反躬自省，全方位审视自己 /004

心灵启迪：命运藏在思想里，躲在努力中 /007

第2章 宽以待人，永远不要用成见代替思考 // 011

苏格拉底如是说：没有香味的苹果 /012

生活哲思：祛除傲慢与偏见 /014

心灵启迪：包容他人，能更好地成全自己 /017

第3章 境由心生，好心情来自于我们的内心 // 021

苏格拉底如是说：苏格拉底的房子 /022

生活哲思：选择快乐，你就会快乐 /023

心灵启迪：多用“美”的眼光看问题 /027

第4章 持续是一种力量：人生最重要的就是坚持 // 029

苏格拉底如是说：每天坚持甩手300下，你能做到吗？ /030

生活哲思：做任何事，贵在坚持 /031

心灵启迪：半途而废是最大的失败 /035

第5章 为理想而生存：理想能使我们的灵魂升华 // 039

苏格拉底如是说：为理想而放弃幸福的年轻人 /040

生活哲思：忍受痛苦，为理想奋斗 /042

心灵启迪：理想不是被现实磨平，而是被心埋没 /046

第6章 最优秀的是你自己：拥抱自信，你是最棒的 // 049

苏格拉底如是说：最优秀的传承者 /050

生活哲思：对自己充满信心 /051

心灵启迪：在心中填满自信，做最出色的自己 /055

第7章 习惯是人生的最大指导：21天培养好习惯 // 059

苏格拉底如是说：杂草到底该如何清除 /060

生活哲思：坏习惯该如何清除，好习惯该如何养成 /061

心灵启迪：今日事今日毕的魔力 /065

**第8章 知足常乐：摒除贪念，放下无止境的追求**

// 069

苏格拉底如是说：最大的麦穗在哪里 /070

生活哲思：学会控制自己的欲望 /071

心灵启迪：不要攀比，它只会让你自卑 /075

第9章 通往知识殿堂的最短距离：勤奋好学，别无他法

// 079

苏格拉底如是说：像需要空气一样热爱学习 /080

生活哲思：每一分的进步都来自于勤奋 /081

心灵启迪：学习是一种习惯，让成长永无止境 /085

第10章 心底无私天地宽：宽容至上，拓宽人生路

// 087

苏格拉底如是说：如何面对他人的仇视 /088

生活哲思：豁达宽容，建立和谐人际关系 /089

心灵启迪：多付出一些，就会多收获一些 /093

第11章 低调沉稳：骄傲自大的人不受欢迎

// 097

苏格拉底如是说：地图上的土地和双倍学费 /098

生活哲思：放低姿态，才能赢来好人缘 /099

心灵启迪：大智若愚，有时不妨装装傻 /103

第12章 什么是婚姻：学会珍惜，成全幸福 // 107

苏格拉底如是说：苏格拉底的婚恋观 /108

生活哲思：如何与爱人相处 /109

心灵启迪：再热的水也会凉，定期给婚姻加温 /113

第13章 忠于爱情：学会放手，才能寻找新的幸福 // 117

苏格拉底如是说：苏格拉底与一个失恋者的对话 /118

生活哲思：失恋了该怎么办？ /122

心灵启迪：为自己留出可以自由呼吸的距离 /125

第14章 笑纳命运：始终保持积极的心态 // 129

苏格拉底如是说：监狱中的苏格拉底 /130

生活哲思：无论如何，笑对人生 /131

心灵启迪：心态消极，很难找到幸福的方向 /135

第15章 开开心心吧：幽默是一种优美、健康的品质 // 139

苏格拉底如是说：苏格拉底的妻子 /140

生活哲思：幽默的人更受欢迎 /141

心灵启迪：生活的小幽默，人生的大智慧 /145

**第16章 如何教育：教育不是灌输，而是点燃火焰**

// 149

苏格拉底如是说：青年之友 /150

生活哲思：正确的教育方法是挖掘孩子的情 /152

心灵启迪：观察胜于询问，不要让孩子觉得你很烦 /156

第17章 能屈能伸：立于天地间，就要学会低头

// 159

苏格拉底如是说：天地之间的高度 /160

生活哲思：低头是成熟的表现 /160

心灵启迪：知难而退未必就是怯懦 /165

第18章 承认无知：放空自己，才能成长

// 167

苏格拉底如是说：怪题 /168

生活哲思：真正的智慧是承认自己的无知 /169

心灵启迪：不断进取的人永远不会被淘汰 /173

第19章 保持平常心：把握幸福，别患得患失

// 177

苏格拉底如是说：快乐怎么获得 /178

生活哲思：把心放平，拿起了就别害怕失去 /179

心灵启迪：让心安宁，别在焦虑中踌躇 /183



第20章 俭约生活：越是简单，越是快乐 //185

苏格拉底如是说：这些东西，我都用不上 /186

生活哲思：俭约生活，关注内心 /187

心灵启迪：卸去包袱，让自己活得轻盈一些 /191

第21章 直面死亡：人皆有死，坦然接受 //195

苏格拉底如是说：我是死于不够懦弱，不够无耻 /196

生活哲思：如何面对死亡 /198

心灵启迪：迎战痛苦，更能体会幸福 /201

第22章 公平正义：做人做事从原则出发，做正直的人 //205

苏格拉底如是说：公平正义的苏格拉底 /206

生活哲思：内心正直，坦荡自在 /207

心灵启迪：人可以反思，但无法反悔 /210

第23章 活在当下：人生旅途中，处处有美景 //213

苏格拉底如是说：别只低头奔向目标 /214

生活哲思：别错过人生路上的美景 /215

心灵启迪：放慢脚步看风景，别只看脚下路 /219



第24章 知己难求：珍惜友谊，人生得一知己足矣 //221

苏格拉底如是说：用才学赢得朋友 /222

生活哲思：志同道合者乃知己 /223

心灵启迪：广交朋友，生命将会更加精彩 /226

第25章 珍视心灵：充实内在，人生贵在心灵 //229

苏格拉底如是说：别让脑子空空如也 /230

生活哲思：注重心灵和精神世界的充盈 /230

心灵启迪：学会用好心情去驾驭生活 /235

第26章 快乐的秘密：热爱工作，劳动才会带来喜悦 //237

苏格拉底如是说：当你为目标忙碌时，快乐就会降临 /238

生活哲思：改变你的工作态度 /239

心灵启迪：热情地工作才能得到回报 /243

第27章 振作起来：勇往直前，在磨难中砥砺自己 //247

苏格拉底如是说：让阳光照进心里 /248

生活哲思：打开自己的心扉，心向阳光 /249

心灵启迪：不惧经历，人生总是先苦后甜 /253



第28章 把握机遇：可遇不可求，别让它悄悄溜走 //257

苏格拉底如是说：不敬神和蛊惑青年之罪 /258

生活哲思：做好准备，迎接机遇 /259

心灵启迪：每一次逆境都隐藏着成功的契机 /263

第29章 为生存而食：好身体从良好的饮食习惯开始 //267

苏格拉底如是说：保护素食主义的态度 /268

生活哲思：养成良好的饮食习惯 /269

心灵启迪：要注意调节自己的膳食结构 /273

第30章 关注健康：不可骄纵你的肉体 //277

苏格拉底如是说：训练师苏格拉底 /278

生活哲思：更健康的生活方式 /280

心灵启迪：运动是身体健康的保障 /283

第31章 高调做事：重在行动，力求完美 //287

苏格拉底如是说：勤奋一生的苏格拉底 /288

生活哲思：立即行动 /289

心灵启迪：以飞快的脚步追赶无穷的机遇 /293



第32章 教育沟通：重视沟通，消除隔阂 //295

苏格拉底如是说：教育是把内心勾引出来的工具和方法 /296

生活哲思：如何和你的孩子沟通 /298

心灵启迪：巧用幽默教育孩子更易成功 /301

第33章 关注幸福：幸福在于发现和感悟 //305

苏格拉底如是说：如何对待自己的妻子 /306

生活哲思：幸福的本质 /307

心灵启迪：凡事看开一点，画一条幸福的底线 /311

第34章 幸福灯塔：顺其自然，船到桥头自然直 //315

苏格拉底如是说：谁更幸福 /316

生活哲思：懂得凡事随缘 /318

心灵启迪：别活在选择中，让快乐如影随形 /321

第35章 婚姻真谛：平淡是幸福婚姻的节奏 //323

苏格拉底如是说：什么是外遇 /324

生活哲思：享受平淡婚姻的幸福 /325

心灵启迪：你快乐着，婚姻也会变得快乐 /329



第36章 幸福秘诀：分享和自知 //333

苏格拉底如是说：怎样做一个幸福的人 /334

生活哲思：学会分享，学会自知 /336

心灵启迪：双赢，才能建立最稳固的关系 /339

第37章 独立思考：有自己的主见，别人云亦云 //341

苏格拉底如是说：三重筛选测试 /342

生活哲思：用自己的大脑思考 /343

心灵启迪：思维的角度决定人生的高度 /347

参考文献/351