

# 当哲学家 遇上心理医生

《你以为你以为是的你以为的吗》作者朱利安·巴吉尼  
告诉你关于直觉、幸福、完美主义和你人生的一切

〔英〕朱利安·巴吉尼 (Julian Bargaini) 著  
安东尼娅·麦卡洛 (Antonina Macaro)

蔡白莲 译

THE SHRINK  
AND THE SAGE  
A Guide to Living



中信出版社·CHINACITICPRESS



# 当哲学家 遇上心理医生

「英」朱利安·巴吉尼 (Julian Baggini) 著  
安东尼娅·麦卡洛 (Antonia Macaro) 译

袁白莲◎译

THE SHRINK  
AND THE SAGE  
A Guide to Living



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

当哲学家遇上心理医生 / ( 英 ) 巴吉尼, ( 英 ) 麦卡洛著; 裘白莲译. —北京: 中信出版社, 2013.9

书名原文: *The Shrink and the Sage: A Guide to Living*

ISBN 978-7-5086-4165-2

I. ①当… II. ①巴…②麦…③裘… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第 179094 号

*The Shrink and the Sage*

By Julian Baggini and Antonia Macaro

Copyright© 2012 Julian Baggini and Antonia Macaro

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

## 当哲学家遇上心理医生

著 者: [英]朱利安·巴吉尼 [英]安东妮娅·麦卡洛

译 者: 裘白莲

策划推广: 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5 字 数: 117 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-7945

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4165-2 / F · 2989

定 价: 36.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



引言  
THE SHRINK AND THE SAGE

但凡有些许智慧的人，从佛祖到吧台边烂醉的老酒鬼，都会悲哀地点头认同作家兼广播员盖瑞森·凯勒的一句台词：“人生是一场奋战，如果你想要拥有快乐幸福，那么就耐心点吧，一切都会过去的。”难怪人生指南的“市场”上挤满了买主和卖家。精明的顾客也许会合理地得出结论：什么都没用了。

不过，尽管确实什么都没有用，但有些东西是有一定作用的。没有什么神秘、奇异的配方，没有什么运算法则能让人拥有美好、快乐的人生。但在世代累积下来的智慧中，有一些想法和做法可以帮助我们应对生存问题，这些问题是人们为享有出生的特权而必须付出的代价，没有商量的余地。若我们能善加利用，便能培养出“实践智慧”，即独立思考、在生活中做出更好的选择的能力。

写作这些话题，是要冒着被人评价为狂妄自大的风险的。但我们这么做，并非宣扬自己有多少智慧。实践智慧的特点之一，仅了解人们知道些什么还不足以判断他们拥有多少实践智慧。聪明的修理工只用一把螺丝刀便能化腐朽为神奇，而笨拙的修理工即便拥有装备齐全的修理厂也无济于事。同样，对于智者，一点点知识也大有用处，而对于愚人，即便拥有很多知识也可能是白白浪费。我们只想说，我们有着装备齐全的“修理厂”，盛情邀请你来参观，如果看见了合适的“工具”可以随意取用。

我们的“工具箱”里配备有心理疗法和哲学的智慧。这个工具箱可能与你所想的不太一样。有一种普遍观点，认为心理疗法和哲学都是主要关注并揭露深深隐藏的东西。哲学揭开表象的面纱，还原世界的真实面貌，而心理疗法主要是探索潜意识。不过，尽管有些真理的确埋藏于深处，事物往往并非如表面所见，但没有理由因此而醉心研究不可见之物，对可见之物却漠不关心。比如在心理治疗中，人们对于自己的行为所给出的理由，往往比他们对于动机的思考更有启发性，动机是什么可能他们自己都不清楚。

我们提供的不是高深的、统一的理论。我们的观点、工具和洞见是从古代哲学和近期心理学的研究成果中提炼而来，也是我们多年心理咨询经验的体现，我们与试图弄清如何生活的人们交谈，并反思这些谈话。不过，尽管我们借鉴了很多东西，但我们会尽力确保所说内容相互协调，融汇在一个连贯的框架之内。我们尽力避免混乱的拼凑式叙述方式，避免只是从不同思想家和思想体系中借鉴一些互不相容、相互矛盾的内容，以大杂烩的形式草率收场。

我们的总体理念可以简单描述为：我们相信，我们可以通过做一些事情解决一些难题，让生活更美好，但我们认为得到持久的、不受干扰的心理满足并不是一个合理的目标，即便有些人的确实现了这个目标。我们希望，同时也相信，本书中的智慧是有益处的，但这些智慧无法解决你所有的难题，因为人生中的难题本就不是能一举解决的。

在本书的上篇中，我们审视了 20 种可能出现的人生困境。在下篇中，我们分别对各自的应对困境的方法作了一些解释。但在开始之前，我们认为有必要梳理一下对我们关于生存问题的思考影响最大的哲学家和心理学家——亚里士多德——的主

要观点。说到如何生存这个问题，他的著作实属难得。虽然其著作写于 2 000 多年前，但由于他不具备那些我们习以为常的“知识”（当然是完全错误的），所以他对做人的理解比很多现代理论更有洞察力、更中肯。我们俩都从他构建的美好生活的框架中得到了启发，他对我们的影响可见于本书的字里行间。我们希望，在阐述观点之余补充一些背景知识，能有助于阐明所述话题之间的联系，并对解决本书尚未涉及的问题有所启发。

如果你想了解更多，就去阅读亚里士多德的《尼各马可伦理学》吧。这本书实际上是一些讲稿，可能你得自己把它串起来，但我们相信这种努力是值得的，因为这是一本真正的“每个人必读的书”。

本书中有两种声音，但这两种声音彼此和谐、相互补充而非自相矛盾。其中的观点正确与否由你来裁定。



## 亚里士多德的智慧

THE SHRINK AND THE SAGE

### 实践智慧

说亚里士多德是哲学家还不够，他可以说是迄今为止最伟大的博学家。他写了大量关于逻辑和形而上学等抽象问题的哲学基础读物，同时他也关注生物、戏剧、人间万象。他具备非凡的能力，能够不着痕迹地将抽象概念解释得具体可感，这在他的伦理学著作中表现得最为明显，也表现在他提出的一个观点之中，即美好人生的核心就是实践智慧（phronesis）。拥有实践智慧，我们就能做出正确判断，从容应对人生的各种场合。

问题在于，怎样才能发掘实践智慧呢？首先，我们需要仔细思考我们的价值观，要弄清楚哪些因素能促成美好生活。接



下来的问题就是学习把这种认识付诸实践的技巧。这些技巧包括清晰地审视、反思自己、自己所处的环境以及其他的人，想明白什么是可能的，什么是不可能的；增强选择并评估潜在人生目标的能力，思考达成目标的最好方法，关注其进展，并运用所学做出调整 and 改变。

但是，下定决心仅仅是第一步。下决心之后要有恰当的行动，并且不要太勉强自己。当然，咬着牙逼自己坚持下去，比根本不落实要好，但理想的状态应该是从容不迫、轻松优雅地坚持下去。但在这一过程中仍要以理智为指导，用理智来激发有助于培养相应品质、性格的行为与习惯。这样，我们就更可能自觉自发地做正确的事，而无须时时刻刻都苦思冥想。

这种能力一点儿也不神秘，也没什么不可思议之处。亚里士多德的观点与现代心理学中的“专家直觉”这一概念有着异曲同工之妙。一旦你成为某个领域的专家，对这个领域的事，你就能立即得出最佳行动方案，无须表述具体依据。当然，你的判断容易出错，因此试图给出行动的合理依据是不错的做法。但是，你通常只会在事后给出依据，这样也无妨，因为我们常常需要依赖专家迅速做出好的决策。如此说来，实践智慧

不过是关于生活的艺术的专门知识。

发掘实践智慧并不容易，但亚里士多德有一个非常实用的方法，就是采取中庸之道。中庸之道的意思是，我们并非面临二元选择，并不是一定要在肯定或否定、勇敢或怯懦、享乐或吃苦之中二选一。相反，我们得在天平上找到一个适合自己及所处境况的位置。这就叫作中庸之道。亚里士多德如此说道：

比如，人们的恐惧、自信、欲望、愤怒、同情，通常还有快乐和痛苦，要么太多，要么太少，而这两者都不好。在恰当的时间，因恰当的事，对恰当的人，为恰当的目的，以恰当的方式体验这些情绪，这就是中庸之道，是最好的；这也是品德问题。同理，人的行为也有过激、不足和中庸之分。

但中庸不是要对一切都采取温和态度。我们不应该总是处于有点儿生气的状态：有些情况可能需要非常生气（但怎么表达愤怒是另一个问题），有时则可能完全不需要生气。中庸之道应该视具体情况而定。亚里士多德对此了然于心，他曾明确表示，人类行为中的中庸不像数学平均数。以体重为例。对一

个身高一米八几的人而言，体重 50 公斤太轻，100 公斤则太重。但是其平均数——75 公斤——也不一定适合所有人。一个体形小巧的舞者可能需要更轻一些，健美运动员则需要更重一些。像美好生活中的其他许多东西一样，关于中庸，是没有什么运算法则可以把它计算出来的。

可能我们并没有这么想过，但是生活中有许多我们眼中的难题，都是因为难以把握中庸这个度。我们可能想更冒险，想更自信、更有耐心、更坚毅、更有能力抵制即时满足的诱惑。我们可能想知道，自己是努力过头了，还是努力不够；什么时候容忍过了头，就变成了受气包；什么时候勇敢过了头，就变成了莽夫；进取和享乐之间的最佳平衡点是什么。这种窘境在本书所讨论的许多人生问题中都很明显。

有时，找准中庸这个度很难。亚里士多德给了我们两条经验法则，来应对种种情况。一条法则是远离更具伤害性的极端情况。假如你看到警示前方有熊出没的警示牌，是胆怯地掉转头，还是勇敢地继续前进呢？如果你真的不确定，那就回头：错过一次愉快的林中漫步，要好过死于愤怒的灰熊的袭击。另一条法则是远离自己自然趋向的那个极端。无论什么行

为，大部分人都会倾向于其中一个极端。比如，如果你倾向于过度谨小慎微，那你就朝着更大胆的方向迈出几小步，从而让自己趋近中庸。

接近中庸是可能的，因为人类不像宇宙中的其他物体，人类具备改变的能力。正如亚里士多德所说：“一块会自然下落的石头，不可能因为习惯而往上升，即便你把它往上扔一万遍，想让它习惯往上也不行……同样，也不可能让任何天然这样表现的物体习惯于那样表现。”相反，亚里士多德称之为美德的良好品性，“不是自然赋予的，也不违反自然规律，但是自然赋予了我们获得美德的能力，通过培养习惯就可以获得。”

尽管我们的行为举止深受童年经历的影响（现在还要加上基因遗传），但我们有责任为自己塑造良好的品格。不过，如何才能做出改变呢？主要是通过行为习惯。“我们通过盖房子成为建筑师，通过弹里拉琴成为琴师，”亚里士多德写道，“因此，我们也通过采取正义的行为而变得正义，通过采取温和的行为而变得温和，通过采取勇敢的行为而变得勇敢。”当代心理学的研究成果再一次证明了亚里士多德的洞见。各种形式的行为疗法之所以有效，正是因为改变行为会对人的想法和感觉

产生影响。

这种自我训练的目的不是鼓励人们不经考虑就自发行动，而是让我们的理性思考能力与即时反应能力共同得到发展。亚里士多德关于直觉和思考相互作用的解释与大脑“双重过程”模型有相似之处，如心理学家丹尼尔·卡尼曼所提出的模型。卡尼曼的模型描述了两种系统：系统1关注迅速、自发、潜意识的思维，系统2关注缓慢、有意识的思考。尽管卡尼曼指出，后者对前者并无多少直接控制作用，但有一点似乎很明显，通过一些方法，如改变习惯，理智可以对一些本能反应产生间接影响。

这个过程并非一帆风顺。比如，如果我们缺乏耐心，决定培养耐心，起初我们唯一的选择可能是违背自己的本意，控制自己的行为，抑制自己的冲动，也许我们能坚持下去，也许我们会以放弃收场。不过，如果能坚持到底，最终我们会感觉良好，表现得得体。当个人爱好与审慎态度相结合时，我们就具备了亚里士多德所说的美德。

## 美好生活

实践智慧包括真正了解生活中什么是有价值的。比如，除非你清楚某事是否值得冒险或值得冒多大的险，否则你就无法判断如何在怯懦和勇敢之间采取中庸之道。要有多忠诚才恰当也分情况——当需要断绝社会和家庭关系时，你觉得谁更重要。任何关于怎么做才最好的结论，都是对于哪种生活更好、哪种更糟的判断。

我们习惯于怀疑各种关于如何更好地生活的观点，常常更愿意把那些视为纯粹主观性的选择。但是，鉴于有很多经历是人类共有的，那么美好的生活有一些普遍要素这并不奇怪。至少，我们都同意一点，人的美好生活必定与猫或猪的美好生活看起来不一样。在泥里打滚有时可能很有趣，但像猪一样经常在泥里打滚断然不是人类期望的生活方式。

尝试确定美好生活的一种或一组主要“原料”，是一个持续千年的哲学竞猜游戏，主要竞猜者们的答案始终如一。比如，理查德·莱亚德相信有足够的证据可以证明，幸福有5种最为重要的决定性因素：家庭关系、经济状况、工作、社区和朋友、

健康。尽管亚里士多德感兴趣的是充实，而非幸福（参见上篇中“怎样才能获得真正的幸福？”），但他同样是从这些因素开始讨论的。

与同时代的许多哲学家不同，亚里士多德认为一定的物质享受是美好生活的适宜成分，因为“人的本性并非自给自足、自发思考，而是为了维持身体健康，必须得到食物和其他照顾”。但是，金钱与健康一样，只是达到目的的手段，因此，他很快就否定了把金钱作为人生的目标。我们不该浪费人生，以更多更有价值的目标为代价来积累物质财富，因为物质财富随时可能失去。哪怕是在不幸的处境中，也可以最大限度地利用现有条件，就像“鞋匠可以用手边的皮革制造出最名贵的皮鞋”。

至于名誉声望——我们这个时代的人的普遍追求，按照亚里士多德的观点，同样也不应该是主要的人生追求。不仅因为名誉声望过多取决于他人和机遇，还因为它的随意性。如果仅仅是为了追求获得赞誉这件事本身，那就错了，因为真正重要的不是获得赞誉，而是因好品质而得到好人的赞誉。

许多心理学家认为，良好的人际关系对于获得幸福至关重要。不幸的是，这类研究经报道后，我们发现大多数研究关注

的是量而不是质，它们往往只是告诉我们拥有多少朋友是理想的。有一项研究表明，根据一个人在学校时所拥有朋友的数量，能很好地预测他将来的财富，他每多一个朋友，成年后就会多2%的收入。亚里士多德对此给出了理性的解答，他认为很难说一个完全孤立的人拥有美好生活：“没有人会选择没有朋友的生活，即便他拥有其他一切。”美好生活应该包含他人，特别是基于真正相互钦慕而产生的牢固友谊，而不是纯粹令人愉快或有利用价值的友谊。但是，人们也会“想要独处”，部分原因是“智者在独自一人的时候才能沉思”，“最自给自足者”同样如此。尽管人际关系很重要，但它只能促使我们获得美好生活，而不是构成美好生活的一部分。

亚里士多德同样思考过“享受”这个问题。他首先讲了一种很严苛的观点——沉醉于肉体享受的人，过的是“只适合牲畜”的生活。但他也认为，适当程度的享受与其他因素一样是必要的。首先，哪怕是纯粹的肉体享受，如果适度的话，也是好的。我们是肉体化的生物，肉体享受不会影响我们对于美好生活的追求。具有破坏性、让我们偏离更好的追求享受才是纵欲过度。



他还指出，享受分不同类型，最好的享受源于参加有意义的活动。这听起来像是一种傲慢的偏见。正如19世纪约翰·斯图亚特·穆勒区分艺术和精神的高级享受和身体的低级享受后，人们怀疑哲学家太急于把自己所喜欢的享受凌驾于普通人之上。但这不是思想相对于身体的问题，而是智力的主动性相对于被动性的问题。比如，试想一下听音乐这件事。你可以只是任凭音乐在身边流淌，也可以有意识地仔细倾听，欣赏音乐之美。第一种情况更多是动物或孩子般的享受，第二种情况则是成人独有的享受。

尽管这个例子不是特别有亚里士多德之风，但这种区分却是亚里士多德所推崇的，而且是关键性的区分。每种生物都有自身的天性或功用，任何生物的美好生活都意味着顺应其天性或功用而生活。因此，人类的美好生活也包括顺应我们作为理性动物的天性而生活。这听起来可能令人难以置信，原因有二：其一，我们已经对人类的的天性这个概念持怀疑态度了，更别谈“人类天生的功用”这一概念。其二，把理性作为人类生活的核心，似乎有点儿精英主义，有点儿天真。我们难道不是更受非理性冲动而不是理性的影响吗？