

哲学大爆炸

张立娜  
◎著

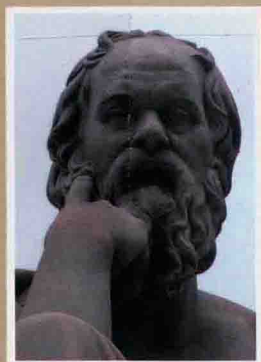
Ni De Ren Sheng  
Yao Ni Zi Ji Zuo Xuan Ze

# 你的人生 要你自己做选择



每天读点苏格拉底

一堂改变无数人命运的大师哲学课



想左右天下的人，  
须先能左右自己

这不是心灵鸡汤，而是人生真正要懂的事



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

哲学大爆炸



Ni De Ren Sheng Yao Ni Zi Ji Zuo Xuan Ze

# 你的人生 要你自己做选择

每天读苏格拉底

藏书

张立娜◎著



江西人民出版社

Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你的人生要你自己做选择：每天读点苏格拉底 / 张

立娜著. -- 南昌：江西人民出版社，2016.9

ISBN 978-7-210-08717-5

I. ①你… II. ①张… III. ①苏格拉底(Socrates 前  
469-前399) — 哲学思想 — 通俗读物 IV. ①B502.231-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第197745号

### 你的人生要你自己做选择：每天读点苏格拉底

张立娜 / 著

责任编辑 / 胡滨 刘荆路

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 华北石油华星印务有限公司

版次 / 2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 150千字

ISBN 978-7-210-08717-5

定价 / 32.80元

赣版权登字-01-2016-523

版权所有 侵权必究

## 序

---

在探讨苏格拉底之前，我想问问你：你快乐吗？你是不是每天都浑浑噩噩、毫无头绪？你是不是经常觉得生活沮丧、工作有压力、心灵得不到释放？如果是，那么，继续看以下的内容。

苏格拉底是西方哲学开山鼻祖之一，比孔子晚生82年，他和柏拉图、亚里士多德并称为“古希腊三贤”。苏格拉底生活的时代，正是公元前469年至公元前399年之间。彼时，民智初开，山泽为牢，自然科学知识还处在蒙昧和愚钝之中。在苏格拉底之前，一些西方的哲学家们，还在为探索自然知识的奥秘而孜孜不倦。宇宙的本源、世界的构成，成为古希腊哲学家的

议题；苏格拉底之后，希腊的哲学家才正式探讨人类自我的意义，探讨社会伦理道德。苏格拉底成为哲学史上划时代的象征符号。

苏格拉底是世界上第一个因为思想和言论被处死的哲学家。因为他不信仰当时的神，又经常发布一些让当时的希腊政府不喜欢的言论，希腊政府认为他“腐化青年”，于是判处苏格拉底死刑。苏格拉底本来有求生的机会，却不愿意委屈求全而践踏自己的哲学主张，自愿赴死。可以说，他是历史上唯一的一位为说“真话”而慷慨死去的勇士。他死后两个月，希腊政府意识到错判了苏格拉底，对其给予平反，把状告苏格拉底的原告判处了死刑，并在其曾经讲学的广场上树立苏格拉底的铜像，以示纪念。一个伟大的哲学家死后得以昭雪，不知是不是一种更深层次的悲哀。

苏格拉底的学生柏拉图和色诺芬记载了他的言论，才使得苏格拉底的思想以文字的形式留存于世。一个伟大的哲学家所具有的睿智直达心灵的思想才得以流传下来。由是，他成为几千年来人们认识自我、潜修心灵的智者和导师。在几千年的历史长河中，他以愈来愈清晰的面貌出现在各类媒体上，他的光芒更成为年轻人的思想导师。迷茫的一代人，在他的哲学思想里，逐渐开解了心灵，找到了幸福和快乐。

随着物质生活越来越富裕，人们越来越关注心灵的缺失。美国有一个叫丹·米尔曼的年轻人，是参加世界锦标赛的运动员，以他个人亲身经历为素材而拍摄的电影《深夜加油站遇见苏格拉底》一经问世，立即风靡世界。

美国青年丹·米尔曼在大学期间就已经代表美国体操联盟到过德国、法国与英国，赢得了世界蹦床锦标赛冠军。大二期间，丹·米尔曼的事业和人生达到了顶峰，用他自己的话来说：“我是个天生的特技运动员，外表清爽整洁，褐色的头发理得短短的，身材精瘦结实。我老爱挑战大胆吓人的特技，从小就喜欢游走在恐惧的边缘。”丹·米尔曼的运动生涯，就是在体育场寻找挑战、刺激和成就感的过程。就在这种不停挑战自我、准备迎接世界级别的奥运会挑战时，他的心情却降到了一个极低的水平，他夜夜睡不着觉，失眠，压力大，生恐在某一个空翻或者旋转动作中失误，冠军梦和失误的焦虑不停地在他脑海里交织作战。为了减轻这种焦虑，每个深夜他都在马路上跑步。在跑步过程中，他路过一个加油站，有一位夜里上班的老人，经常和他谈一会儿人生。随着交往的加深，丹·米尔曼逐渐减轻了焦虑，内心变得平和、宁静，在一系列运动比赛中不再紧张害怕，动作做得无比流畅自如，可就在他挑战冠军梦的前夕，遭遇车祸，伤病好后再也无法进入体育场，他的人

生发生一连串的改变。又是在深夜，他走进了加油站，和这位带点幽默感的老人聊天，老人并没有跟他很深刻的大道理。两人一个逗哏，一个捧哏，搭档配合，犹如默契的相声演员，把人生的道路解析通透。从此以后，丹·米尔曼又变为积极乐观的人。丹·米尔曼把这位智慧老人称之为古希腊哲学家苏格拉底。

实际上，丹·米尔曼所遭遇的苏格拉底是给他人生驿站加油的人，这就是他内心的力量。也许，我们每个人都需要有这样一位时不时为人生加油的智慧老人。在我们遇到挫折、跌落人生低谷的时候，时不时地给我们的人生鼓鼓劲；在我们迷茫的时候，时不时地为我们指出一个方向。这也是本书写作的初衷。

重新探究苏格拉底，听一听这位睿智的老人告诉我们的活着的意义、什么是爱情、在事业低迷时我们该怎么做。我们需要他给我们鼓鼓劲儿。我也希望你在品读本书的时候，不要一口气就看完，而是每读完一个章节，就细细地品味一下，咀嚼一下，然后体味出什么道理来，再继续往下读。同时，因为此书有很多苏格拉底讲解的克服人生困境的详细步骤，这有助于你能详细地规划自己，所以希望你能按照他教诲的去做。试试看，能不能让你的人生发生质的改变？

希望我们都能在苏格拉底睿智的话语里，活出正能量。此书献给正在人生十字路口迷茫的你。

这是一部改变命运的书，希望你喜欢。



### 第一章 青春是一本太仓促的书

- 第一节 未经审视的生活是毫无价值的 ..... 002
- 第二节 不学无术乃罪恶之花 ..... 006
- 第三节 最优秀的人就是你自己 ..... 010
- 第四节 从困境中突破，从逆境中崛起 ..... 013
- 第五节 我像求生一样汲取知识的甘露 ..... 016
- 第六节 一旦有了理想，脚步也会轻松起来 ..... 020
- 第七节 热爱你的工作，它会让你更值钱 ..... 023

## 第二章 要爱请深爱，不爱请走开

- 第一节 成功，从爱老婆开始 ..... 028
- 第二节 爱情，下一个永远是最好的 ..... 031
- 第三节 感谢那个抛弃你的人 ..... 034
- 第四节 男人活着靠健忘，女人活着靠牢记 ..... 039
- 第五节 最热烈的爱情会有最冷漠的结局 ..... 042
- 第六节 这种荒谬的迷恋让你失去理智 ..... 046
- 第七节 坏老婆使男人成为哲学家 ..... 049

## 第三章 可以不忘记，但一定要放下

- 第一节 不要靠馈赠去获得朋友 ..... 054
- 第二节 不要生气要争气，不要拖延要积极 ..... 057
- 第三节 越舒适的环境，越让人沉陷 ..... 060
- 第四节 破解“情人眼里出西施”的美学问题 ..... 062
- 第五节 想左右天下的人，须先能左右自己 ..... 067
- 第六节 你只需要努力，剩下的交给时光 ..... 071
- 第七节 人有两耳双目一舌，应该多听多看少说 ..... 073

## 第四章 走向远方是为了让生命更辉煌

- 第一节 知足是天然的财富，奢侈是人为的贫穷 .....078
- 第二节 越努力，越幸运 .....081
- 第三节 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 .....085
- 第四节 吾生也有涯，而知也无涯 .....089
- 第五节 道可道，非常道 .....093
- 第六节 与恶龙缠斗过久，自身亦成为恶龙 .....097
- 第七节 每个人的一生，都有七次改变命运的机会 .....100

## 第五章 梦想还是要有的，万一实现了呢

- 第一节 不要迷信成功学 要多看别人的失败经历 .....106
- 第二节 不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 .....109
- 第三节 想出名，不要适得其反 .....113
- 第四节 徘徊不前，就是给别人让路 .....118
- 第五节 对作家来说，写得少是这样有害 .....121
- 第六节 单曲循环是一种固执的病 .....125
- 第七节 吃饭是为了活着，活着不是为了吃饭 .....128

## 第六章 世界这么大，还是遇见你

- 第一节 恋爱大师冯唐和苏格拉底的爱情观 ..... 134
- 第二节 我爱这哭不出来的浪漫 ..... 138
- 第三节 温柔男和泼辣女的婚姻也很甜蜜 ..... 142
- 第四节 有抱负的人，永远是婚恋市场的奇缺货 ..... 145
- 第五节 说说外遇这件事 ..... 148
- 第六节 爱人的唠叨也是幸福 ..... 151
- 第七节 婚姻是一种理智 ..... 154

## 第七章 我叹世事多变化，世事望我却依然

- 第一节 成功的人都会借势 ..... 160
- 第二节 不要只顾肉体，还要保护灵魂 ..... 162
- 第三节 未来的你，一定会感谢现在的坚持 ..... 166
- 第四节 逆境是最高学府，难题是智慧之门 ..... 169
- 第五节 跑“应跑的路”不易，“跑到尽头”更困难 ..... 173
- 第六节 走到哪一个阶段，就该喜欢哪一段时光 ..... 176
- 第七节 决定心情的，不在环境而在心境 ..... 180

## **第八章 即使输掉了一切，也不要输掉微笑**

- 第一节 时机对了，事就成了 ..... 186
- 第二节 返本事首，觉行最重 ..... 189
- 第三节 甘愿愉快地忍受劳累，是因为美好希望的鼓舞 193
- 第四节 死亡的门前，要思量的不是生命的空虚 ..... 196
- 第五节 难道你希望看到我被公正地处死吗 ..... 199
- 第六节 我像猎犬一样追寻真理的足迹 ..... 202
- 第七节 就算遍体鳞伤，也要撑起坚强 ..... 206

## **后 记.....209**

## 第一章

# 青春是一本太仓促的书

亲爱的朋友，你是否处在青春的路口，迷茫又迷失？你的内心是否有太多的问题却又无从说起？你想独立、自主、自由地工作与生活，可是，现实生活总有太多的羁绊，让你无所适从。青春转瞬即逝，未来一片茫然，这个时候，请坐下来，静静地聆听苏格拉底的教诲吧！他会告诉你，什么是工作的意义，面对逆境怎么做，如何珍惜自己、看重自己！在时光的交错里，我们必须懂得，最优秀的人就是你自己。

## 第一节 未经审视的生活是毫无价值的

未经审视的生活是毫无价值的。

——苏格拉底

公元前469年，距今约2500年前，一位伟大的人物诞生了。他就是希腊著名的哲学家苏格拉底。

苏格拉底出生在雅典一个贫寒的家庭里，他的父亲是一名雕刻匠，母亲是一名助产妇。他长大后，由于雄辩的才略以及高贵的品格被人们所推崇，云集在他周围的人非常多，他们经常聆听他的见解，分享他的智慧。苏格拉底被当时的人誉为“世界上最智慧的人”。苏格拉底曾经说过：未经审视的生活是毫无价值的。苏格拉底的这句话说的是，活在世上不能茫无目的地过，要不时地审视自己生活的意义和目标。

行色匆匆于这个人世，我们有时候走得过于匆忙，不停地采摘着人生路途中的果实，却从来没有审视过自己的人生。我们应该经常问一问，为什么我要过这样的生活？还能不能发生改变？如果可以，我能不能去远方看看风景？成功如果意味着金钱和地位，那么，我今天得到了吗？如果我现在拥有了这一切，还有什

么是我期盼的？难道只有骄奢的生活、追求更高的刺激、去享受更精美的美食，是我所追求的吗？如果我还没有得到这一切，我是不是应该奋力去追求？或者，追求金钱和地位，是不是一种谬误……

这就是我们应该审视的生活，对此，苏格拉底也说：未经审视的生活是毫无价值的。这句话的意思是，一种生活如果没有经过考察，是不值得过的。

的确，如果一种生活我们没有深思就这样过下去，是不是有点荒唐？可是，当我们审视自己和他人的时候，发现大部分人都在过着这样的生活。没有人思考过他为什么贫穷？没有人思考过别人为什么能够靠知识改变命运？我们一步步走来，觉得上天就是这样安排的，也有的人称之为：命运。为了得到答案，这些相信命运的人，会在周易八卦、奇门遁甲里找寻人生的意义；这些相信命运的人，最终还是无法自圆其说，他们的人生终究是空虚的……

苏格拉底教诲我们，我们要经常审视自己的人生，不要走偏了道路。在他之前，古希腊也有不少哲学家探究哲学命题，可是他们讨论的大部分是宇宙的形成、自然万物的更迭以及雷雨闪电的奥秘，这部分占代表性的人物是赫拉克利特与德谟克利特，直到苏格拉底才正式探讨人生的意义。苏格拉底认为，哲学家应该是把生命的意义看得比生命本身更重要的人。哲学的本义是爱智



慧，爱智慧甚于爱一切，包括甚于生命。

正是苏格拉底深邃的哲学思想，我们才应该一次一次地审视自己的生活。

前几天在一次展销会上，我又遇到了罗宏明，他开着一辆宝马5系，西装笔挺、风度翩翩地和主办方说着什么。我知道，罗宏明已经翻身了，别人只看到了他今天的光鲜，实际上，他也有过不堪回首的日子……

罗宏明生长在农村，家庭贫困，父亲早亡。在他读高二那年，他的母亲干农活时，被一堵突然倒塌的墙砸死，罗宏明就此失去了经济来源，不得不辍学回家。家，其实已经不成为家了，除了一个和他相依为命的弟弟之外，没有了任何亲人。罗宏明把弟弟安顿好，说自己挣了钱供他读书，于是就背起了行囊，去了远方打工。在遥远的他乡，罗宏明在工地上搬过砖、在流水线的工厂安装过电子零件、在砖窑上推过盛满砖的小车……他挥洒着青春的汗水，把挣到的钱寄给家里的弟弟。就这样，他辛苦地干了两年。有一天，他走在街上，看到一个修理自行车的摊位，用旧油毡搭了一个小屋子，里面住着一家五口。男的修自行车，女的是个智障，他们的三个孩子在外面滚的滚，爬的爬，浑身沾满了泥巴，这一家人对此就好像司空见惯，眼神漠然地看着三个孩子在地上玩，根本就不制止，也不想制止。罗宏明被这一幕震惊了，生活到了这步田地，人的卑微到了如此地步，这样的人生有