

40个哲学式提问，打破固化思维，

颠覆原有观念，引发重新思考，

人生从此逆转。

徐帆 / 著

扭转人生的 40个 哲学提问

找对方向对人生来说太重要了，只有方向对了，努力才会有成果。

Philosophy of life

台海出版社

扭转人生的 40个 哲学提问

—— 徐帆 / 著 ——

**Philosophy
of life**

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

扭转人生的 40 个哲学提问/ 徐帆著. —北京: 台海出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5168-0940-2

I. ①扭… II. ①徐… 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(2016)第 067641 号

扭转人生的 40 个哲学提问

著 者: 徐帆

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 仙 境

责任校对: 郭 靖

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 198 千字

印 张: 15

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0940-2

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



FOREWORD

· < · < · < · < · < 前言

从古至今，成功之人一直是人们称道敬羡的对象——他们大多拥有伟大的人格、辉煌的成就、充裕的财富……他们受人关注，这无可非议。不过，功成名就之人并非平步青云，或天生伟大，他们的一生也不是一帆风顺，只是由于他们抓住了属于自己的东西。

可是，大多数人却是在平庸地生活着。他们在年轻时或许有过梦想，但随着时间的流逝，梦想已经消散，人生变得忙碌而麻木。然而，头顶同一片蓝天、脚踏同一片大地，一样的时代、一样的条件，为什么有的人成就了自己的事业，有的人却碌碌无为？虚度人生是不是很遗憾？

平庸的人总是习惯找外界的种种不是，却不愿审视自己的不足。他们看得见别人脸上的灰尘，却看不见自己思想中的污点。而强者却总是在调整自己、提高自己，努力将自己打造成与外界相和谐的人。他们尤其注重管理自己，深知只要自己是正确的，世界就是正确的。现代戏剧之父易卜生曾经告诫人们：你最大的责任就是把你这块材料铸造成器。

我们现在或许还面临着这样或那样的困惑：为什么我会迷茫？为什么我比不上别人？为什么我无法坚持？为什么我付出了努力却得不到回报？

面对这些困惑，许多人常常以各种“偏方”来解释：谁的青春不迷茫；别人都有家世，靠的是背景；每个人都有性格弱点，没有收获或许是因为宿命。

问题重重却得不到解决，于是我们大多数人只能在困惑中继续沉沦。

当我们对生活、工作产生各种疑问时，最好的办法就是静下心来思考。

能力不出众？只要我们努力，终有熟能生巧的时候；未来很迷茫？只要我们耐心地规划，终有拨开迷雾的一天；工作不如意？只要我们摆正心态，总有顺心顺气的时候。

也就是说，只要我们愿意改变，我们的人生就能得到扭转。

本书从“选择方向”“认识自我”“克服弱点”“提高能力”等方面入手，提出了人生中常见的 40 个问题。通过对这些问题的回答，本书为读者提供了解决人生困惑的方法，让每个人都能从这些方法中得到帮助。

现在就拿起这本书，透过这 40 个问题，找准自己的人生方向，重新认识自我，战胜自己的弱点，改变心态，调整自己的情绪，努力拼搏，找到一条正确的人生道路，创造出属于自己的未来。你会发现你的人生将在此扭转。

CONTENTS

· < · < · < · < · < 目录

第一章 找对方向，别让努力成为徒劳

- 提问1：你真的愿意相信宿命吗？ /2
- 提问2：你的心中有一颗“北极星”吗？ /7
- 提问3：你的选择足够理性吗？ /13
- 提问4：你为什么不敢走自己想走的路？ /18
- 提问5：你能在烂苹果中挑到最好的吗？ /23
- 提问6：你到底适合什么职业？ /29

第二章 尊重自我，让生命回归本真

- 提问7：你了解自己的内心需求吗？ /44
- 提问8：你真的幸福吗？ /49
- 提问9：活得累，根源在哪儿？ /54
- 提问10：为了虚荣，你放弃了多少真正的幸福？ /60

○ 提问11: 为什么不尝试着悦纳自己呢? /68

○ 提问12: 你的价值到底由谁来决定? /73

第三章 战胜弱点，掌握自己的命运

○ 提问13: 为什么自己才是人生最大的敌人? /80

○ 提问14: 承认自己的缺点真的很难吗? /85

○ 提问15: 没有自信，人还能干什么? /90

○ 提问16: 为什么贪婪能够毁掉一个人? /95

○ 提问17: 人生真的有可以依赖的“大树”吗? /100

第四章 转换心态，创造人生的多种可能

○ 提问18: 苦难是如何塑造一个人的? /106

○ 提问19: 面对不公，我们只能抱怨吗? /112

○ 提问20: 麻烦当中真的蕴藏着机会吗? /118

○ 提问21: 退一步又何妨? /124

○ 提问22: 不利条件真的能被转化吗? /130

第五章 掌控情绪，用好心情面对人生

○ 提问23: 你为什么经常情绪失控? /136

○ 提问24: 愤怒的副作用有多大? /142

- 提问25：为什么要拿别人的错误惩罚自己？ /148
- 提问26：为什么会嫉妒比自己优秀的人？ /153
- 提问27：为什么要自寻烦恼？ /158
- 提问28：为什么有的人能处变不惊？ /163

第六章 努力拼搏，不给人生留遗憾

- 提问29：凡事都尽百分百的努力了吗？ /170
- 提问30：时间都用在该用的地方了吗？ /175
- 提问31：为了什么目的而工作？ /180
- 提问32：为什么行动总是跟不上计划？ /186
- 提问33：你能保证每天都有进步吗？ /191
- 提问34：为了梦想，你能扛起多大的压力？ /195

第七章 何必妥协，人生不是单项选择题

- 提问35：妥协之余，我们丢了什么？ /202
- 提问36：真的要重新开始打拼吗？ /207
- 提问37：好马吃不吃回头草？ /212
- 提问38：家，离我们有多远？ /216
- 提问39：用原则换利益，划算吗？ /221
- 提问40：选择当下还是选择未来？ /227

第一章

别让努力成为徒劳
找对方向，

许多时候，我们拼命努力，拼命奋斗，却没有想过自己走的这条路是不是对的。找对方向对赶路的人来说极其重要，只有找对了方向，我们的努力才不会白费，我们所使的劲才是值得的。南辕北辙、背道而驰都是对努力的浪费，在这种“背离”的状态中，我们怎么可能走向成功呢？



提问 1: 你真的愿意相信宿命吗?

世界上有一个非常奇怪的现象:同样是出身平凡、毫无背景的人,那些成功者会被冠以“勤奋”“努力”的标签;而那些并不成功、显得平庸的人则喜欢用“宿命”来解释自己的窘境。“宿命”成为了许多人解释自己窘迫状态的“救命稻草”,也成了他们为自己开脱的借口。

既然如此,我们不得不问一句:宿命到底是什么?

“宿命”中的“宿”指旧有、过去的意思;“命”指生命。“宿命”的意思是指一切事物都早已被注定。在我们的传统文化中,宿命论对人的影响非常严重。古语说“天注定”其实就是宿命论,还有比如“龙生龙,凤生凤,老鼠的儿子会打洞”这样以血统来定人一生的论调也是极为常见的。

而在哲学上,宿命论一度甚嚣尘上。许多人甚至从马克思主义哲学里找到论点,认为物质是运动的,规律是不以人的意志为转移的,于是片面地推理得出“世界是宿命的”这样的观点。但实际上,他们忽略了马克思主义哲学中另外一个非常重要的因素——人的主观能动性。

其实,人生的最终成就是由我们的方向 and 选择决定的,如果真有宿命

论，那么是谁来给人定这个“命”呢？人们之所以愿意去相信宿命论，其实是为了推卸自己的责任，正如著名哲学家彼得·格林教授对“宿命论”的注解：“世事变幻莫测，人也越来越害怕为所作的决定负责。”所以，宿命论是人在遭遇挫折时的消极反应，世上从来就没有绝对的宿命。这也是为什么有的人可以从平庸之中脱颖而出，有的人虽然含着金汤匙却也毁掉了自己的一生。

许多人在现实中遇到挫折、大志未竟时，就会搬出宿命论这一套。这无非是自我安慰和欺骗。一个人如果持有消极的宿命论，将会给自己造成怎样的影响呢？

首先，宿命论会使人变得消极，这是对人心态上的影响。如果一个人总是觉得自己的人生不能进步了，他可能就会破罐子破摔，心态也会更加消沉，认为自己做再多的努力也逃脱不了宿命的安排。

其次，宿命论给人带来的最大影响在于，它会干扰人们人生方向的选择。试想，倘若一个人已经对自己的人生下了定论，他又怎能再去思考自己的人生方向？所以，宿命论给人在方向选择上造成的影响不是使人变得迷茫，而是会让人看到一个虚无的方向。

19世纪时，美国西部成了淘金圣地。很多人不远万里前往那里，希望能够淘到黄金，满足他们一夜暴富的美梦。一个叫李维斯的年轻人和他的几个同伴也在淘金队伍当中。

在去往淘金地的路上，一条河挡住了他们的去路，当时附近没有桥，很多人都滞留在了河的这一边。李维斯很是苦恼，他没想到刚踏出第一步就会遇到这样的困难。

他的同伴们望着湍急的水流唉声叹气，一位同伴说：“看吧，这就是命啊，我们发不了财的。”说完，他和另外一个人便打道回府，放弃了淘金计划。李维斯心中也很着急，但他没有就此放弃，而是转变了自

己的思路。他想,既然这么多人都想到河对岸去,我何不在这里摆渡,将这些淘金的人送到对岸,赚一笔小钱呢!

想做就做,李维斯拿出身上仅有的一点钱,和另外两个有经济头脑的同伴一起凑了凑,三个人买下了当地人的一条船。因为需要过河的人太多,他们的生意十分火爆。没过多久,他们就淘到了人生中的第一桶金,虽然不多,但也是一笔收入。

后来,又有人加入到了摆渡的行列当中,李维斯和同伴的生意越来越清淡,于是他们就和其他人一样,前往淘金目的地继续自己的淘金梦。在买了一些工具之后,李维斯一行人又遇到了困难:当地已经有很多淘金者,他们拉帮结派,排斥新人,根本不让李维斯这些新来的淘金者正常工作。这时,一位同伴又打起了退堂鼓,他说:“伙计们,这里根本就不属于我们,我们还是走吧。”李维斯不同意,这个同伴便独自打道回府了。此时,来时的几个人就只剩李维斯和另外一位朋友了。

李维斯和最后这位朋友在被人赶了很多次之后,渐渐明白,想在这种情况下靠淘金发财已经是不可能的了,但是他们又不甘心就这样回去。就在他们身上的积蓄快要用光时,李维斯又发现了一个很好的商机:他注意到西部地区缺水严重,那些淘金工人都必须要忍受缺水的不便。

于是,李维斯决定做“水”的生意。由于“市场”很大,李维斯和朋友们的生意很快就又做得红火起来。这也让一些人开始眼红,便争相效仿他们。其中一伙人拉帮结派,仗着人多欺负李维斯,还砸烂了他们的水车。

李维斯又一次遭遇危机,他的朋友这时实在是扛不住了,便对李维斯说:“朋友,我已经坚持到这个份儿上了,还是要承受这些,看来这

是上帝已经对我们的命运做好了安排，别反抗了，回去吧。”

李维斯此时也想要放弃，但他又实在不甘心，觉得一定还有机会。于是，这一次他依然没有放弃，在唯一的合伙人走后，他将目标锁定在了淘金工人的裤子上。

人生就此扭转！

由于淘金工作非常辛苦，经常进山下水，工人們的裤子很容易就会被磨破，而且如果裤子太薄的话，身体还很容易受伤。李维斯看到这种情况，又想到了一个挣钱的好主意。他将散落在四周的废弃帐篷洗干净，做出了一种非常结实的裤子，而且很受淘金工人的欢迎。很快，这种结实耐用的裤子就风靡了整个西部。后来，李维斯又开始注重裤子的外观，他不再用厚重的帐篷布作材料，而是改用斜纹粗棉布。一时间，这种既美观又实用的裤子开始风靡美国，直至后来传遍全世界。

这个死扛到底不服输、不认命的年轻人就是如今美国服装业巨头李维斯公司的创始人李维斯·斯特劳斯，而他发明的这种裤子在后来被人们统一称为“牛仔裤”。

李维斯出生在一个机会遍地的时代，但他的成功之路却是独特的。在去往西部淘金的路上，李维斯和同行的人一样，都有机会靠淘金致富；在遭遇那条湍急的河流时，他没有认命，留了下来；在淘金受阻之后，李维斯还是不服输，继续坚持留在西部，靠卖水挣钱；在卖水生意被干扰之后，李维斯仍然没有放弃，而是继续寻找商机，终于创造出了风靡全球的牛仔裤品牌。

在千千万万个淘金者当中，李维斯是独特的，当年那些淘金者都已消失在了历史的长河中，唯有李维斯凭借从不认命的心态创造出了巨大成果，同时他也将被世人铭记。

在现实生活中，我们每个人都可能同李维斯一样遭遇困境。有人在工

作、生活中多次碰壁之后，就会认为自己身上存在着一种宿命，永远也无法突破。此时，就算他们心中有着美好而远大的志向，或已经选定了适合自己的人生方向，都将是徒劳的。因为宿命论让他们否定了自己经过深思熟虑、结合实际情况而选择的方向，反而转向那个自己幻想出来的方向。这样，他们也只能停留在原地，使得现状更加严峻。

无数成功者的例子告诉我们，人生的宿命其实是“方向+努力=结果”。如果一个人认定自己会一生碌碌无为，难以企及自己的人生目标，那么他最后的命运恐怕也会“如他所想”。宿命论常会给人强大的心理暗示，让人不再着眼于未来，而是囿于当下的一切。

的确，世上存在着诸多规律。比如，智商会影响人的学业，周围环境会影响个人所受的教育，一个人所处的平台会影响他的眼界。这些规律的确会影响个人的发展，但如果我们只在意这些规律，而忽略了自身的无限可能，那么我们的人生就已经结束了。

事物的发展都有其规律，我们不仅不应消极沉沦，而且更应该积极去发现、认识和利用规律，按规律办事。如果“鱼只能生活在水里”是规律的话，那么若有人想“缘木求鱼”便显然是徒劳和愚蠢的。人必须正确对待客观世界，它是由定数和变数组成的，如果它真是一成不变，人岂不是成了提线木偶？

所以，宿命其实是一种规律，它对人生并非必要，而人生的方向选择却是必要的。宿命论并不排斥无限可能，正如古话所说“谋事在人，成事在天”，事不谋不成，所谓“多算则胜，少算则不胜，况于无算乎”。一个人有了自己的人生方向，并朝着那个方向去努力，就已经是在创造自己的命运，其人生轨迹也会逐渐向既定的方向靠拢，并最终如己所愿。



提问 2：你的心中有一颗“北极星”吗？

迷茫是无数年轻人的通病。近几年流行的一句话为每个迷茫的人找到了借口——谁的青春不迷茫。但迷茫是一种负面情绪，它会使人变得漫无目的、没有方向，如果不能够摆脱迷茫，那么最后等待他们的将是平庸。

迷茫的人找不到生活的出口，以至于被困在其中。但很多时候，不是我们没有努力，而是因为我们没有目标，所以在痛苦里迂回，在迷茫中徘徊。生活中，我们简单而又繁复地困着自己，找不到一个可以呼吸的出口。爱情里，自己像颗棋子，进退身不由己；工作中，自己像个机器，被人来回控制，于是才会迷茫。

有的人迷茫是因为人生没有目标，而有的人迷茫是因为选错了人生目标。关于错误的目标，有这样一个笑话：

夜晚，一个人在房间里四处翻找着什么东西。有一个人问道：“你在寻找什么呢？”

“我丢了一个金币。”他回答。

“你把它丢在了房间的中间，还是墙边？”第二个人问。

“都不是。我把它丢在房间外面的草地上。”他又回答。

“那你为什么不到外面去找呢？”

“因为那里没有灯光。”

你一定会觉得这个人很可笑。然而，许多人每天也都在错误的地方寻找着自己想要的东西。

目标对于人生极其重要。哈佛大学曾经做过一项非常著名的跟踪调查，是关于目标对人生的影响。该项调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都不相上下的年轻人，调查结果发现：

27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有比较清晰的短期目标；3%的人，有十分清晰的长期目标。

经过 25 年的跟踪调查发现，他们的生活状况有了天壤之别……

3%——几乎不曾更改过自己的人生目标。25 年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，其中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

10%——大都生活在社会的中上层。其共同特点是他们的短期目标不断被达到，生活质量稳步提升。他们成为了各行各业中不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

60%——几乎都生活在社会的中下层。他们能安稳地生活和工作，但都没有取得特别的成绩。

27%——几乎都生活在社会的最底层，生活都过得很不如意，他们经常失业，靠社会救济度日，还常常抱怨他人，抱怨社会。

由此可见，成功最初仅仅是一个目标。你选择什么样的目标，就会有怎样的结果，也就会有相应的人生。目标引领着人生的航向，指引人生驶向成功的彼岸。失去了目标，努力一万倍也只是徒劳。

若想要走出迷茫，方法很简单——就是给自己找一颗人生中的“北极

星”，也就是说，给自己的人生找到一个大方向。

我们知道，北极星是野外活动、古代航海的重要方向指标，另外它也是小至观星入门时用来辨认方向的恒星，大至天文摄影、观测室赤道仪的定位参考等。因此，北极星在很多方面都起到十分重要的作用。由于北极星最靠近天空中正北的方位，千百年来地球上的人们都是靠它的星光来导航。

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年都有数以万计的旅游者来到这儿。不过在肯·莱文发现它之前，这里还是一处封闭而落后的地方。这里没有一个人走出过大漠，不是因为他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这里的人问原因，然而每个人的回答都一样：从这里无论朝哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法，他做了一个试验：从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

为什么比塞尔人走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，后来他只得雇了一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文把指南针等现代设备收起来，只拄一根木棍跟在后面。

十天过去了，他们大约走了八百英里的路程，在第十一天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这时肯·莱文终于明白了，比塞尔人走不出大漠，是因为他们根本就不认识北极星，也不知道东西南北。

在一望无际的沙漠里，一个人如果单凭感觉往前走，只会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有任何参照物，若不认识北极星又没有指南针，想走出沙漠，几乎是不可能的事情。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上