

RSDX.JT

人生大学讲堂书系 · 人生大学知识讲堂

哲学与人生

感悟人生的指南

拾月
主编



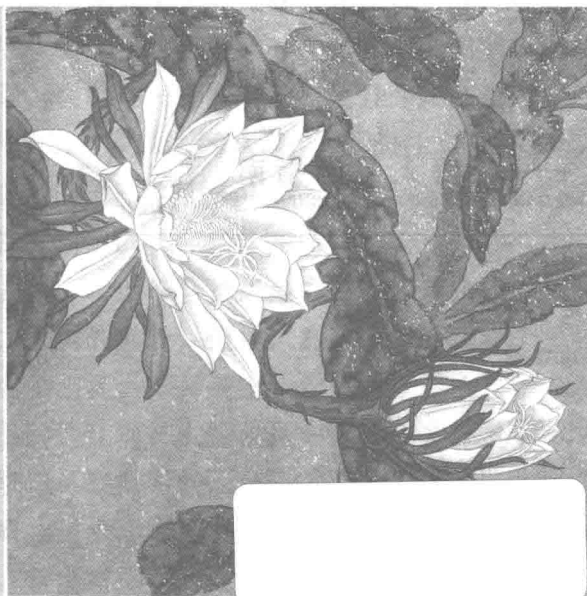
吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

人生大学讲堂书系·人生大学知识讲堂

哲学与人生

感悟人生的指南

拾月
主编



主 编：拾 月

副主编：王洪锋 卢丽艳

编 委：张 帅 车 坤 丁 辉

李 丹 贾宇墨



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

哲学与人生:感悟人生的指南/拾月主编.——长春:吉林出版集团股份有限公司,2016.2

(人生大学讲堂书系)

ISBN 978-7-5581-0745-0

I. ①哲… II. ①拾… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第041321号

哲学与人生——感悟人生的指南

ZHEXUE YU RENSHENG GANWU RENSHENG DE ZHINAN

主 编:拾 月

副主编:王洪锋 卢丽艳

责任编辑:矫黎晗 杨 帆

装帧设计:李 鑫

出 版:吉林出版集团股份有限公司

发 行:吉林出版集团社科图书有限公司

电 话:0431-86012746

印 刷:北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:200千字

印 张:12

版 次:2016年3月第1版

印 次:2016年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5581-0745-0

定 价:27.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

第1章 苏格拉底：认识你自己 / 1

第一节 实践是认识的基础 / 2

第二节 凭借哲学来认识自己 / 6

第三节 认识是为了接纳真实的自我 / 13

第四节 正确认识自己的能力 / 17

第五节 知道自己想做什么 / 22

第六节 认识自己，方能认识人生 / 27

第2章 笛卡尔：我思故我在 / 32

第一节 思考要以事实为依据 / 33

第二节 学会思考，驾驭生命 / 36

第三节 信心和夸奖能令思考更加活跃 / 40

第四节 声音会如实地传达你的思想 / 44

第五节 做个独立的思考者 / 48

第3章 康德：没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行 / 53

第一节 清晰的目标引领前进的方向 / 54

第二节 没有目标就没有了期待 / 60

第三节 把目标细化具体化 / 64

第四节 为目标设定一个实现的期限 / 70

第五节 实现目标的法则 / 74

第4章 黑格尔：人应尊敬他自己 / 79

第一节 自尊是人类最高贵的衣装 / 80

第二节 自尊是支撑灵魂的脊梁 / 83

第三节 尊严是比生命更可贵的东西 / 87

第四节 自卑只能攻陷软弱的心灵 / 90

第五节 自傲并不是自尊的叠加 / 95

第六节 人人都渴望被肯定 / 98

第5章 柏拉图：人若勇敢就是自己最大的朋友 / 104

第一节 勇敢是美德的最佳伴侣 / 105

第二节 勇于承担自己的责任 / 111

第三节 怎样培养自己的勇气 / 115

第四节 勇敢和温柔并不矛盾 / 117

第6章 叔本华：时间对善用者亲切 / 122

第一节 时间是最公平的 / 123

第二节 热爱生命的人，没有时间抱怨 / 128

第三节 想规划人生，就要先规划时间 / 131

第四节 有效管理，让时间增值 / 135

第五节 珍惜时间，只争朝夕 / 139

第7章 伏尔泰：人类最宝贵的财产——自由 / 142

- 第一节 自由不等于放肆 / 143
- 第二节 思想的自由就是最崇高的独立 / 146
- 第三节 没有自制，就没有自由 / 151
- 第四节 挣脱命运的枷锁，拥抱自由 / 154

第8章 马克思：一步实际行动比一打纲领更重要 / 160

- 第一节 收获不是“等”出来的 / 161
- 第二节 不要在空想的温床上昏睡不起 / 163
- 第三节 用勇气和决心打造行动力 / 166
- 第四节 想法一定要落实在行动上 / 172
- 第五节 积极行动，甩掉拖延的尾巴 / 178

第 1 章 苏格拉底：认识你自己

第 1 章

苏格拉底：认识你自己

一个人应该有认识自己的意识和能力。因为人们的生活是复杂多变的，认识自己，面对真实的自我，承认自己的优势和不足是每个人进军现实世界的基础和出发点。当人们意识到自己的优势时，就可以更恰当地选择自己的生活方式，给自己一个恰当的定位。





第一节 实践是认识的基础

实践是认识的基础，认识来源于实践。毛泽东指出：“如果要直接地认识某种或某些事物，便只有亲身参加于变革现实、变革某种或某些事物的实践斗争中，才能触到那种或那些事物的现象，也只有亲身参加变革现实的实践斗争中，才能暴露那种或那些事物的本质而理解它们。这是任何人走着的认识路程。”

没有实践，客观事物同认识主体就不能发生任何关系，因而也就不可能有对客观事物的反映，即认识。坚持实践是认识的唯一源泉，就必然要反对形形色色的先验论和唯心论，世上绝无“生而知之”和“不学而能”的人。

实践出真知，人的知识、才能，归根到底来自实践。这并不排除接受间接经验和学习书本知识，事实上，任何人都不可能也无必要事事都直接经历。就每个人的认识而言，多数是通过间接经验或书本学来的。不过，在我为间接经验者，在他人则仍为直接经验。这就是说，一切知识就其最初来源而言，仍然是实践。

用实践检验闪电的本质

美国18世纪的杰出科学家、政治家富兰克林，以其发明避雷针等电学成就而被称为“电学之父”。

在富兰克林之前，人们对雷电一直没有正确的认识。富兰

克林从一次电学实验中受到启发，断定雷电是一种放电现象。

为了证实自己的设想，他决心把天空的雷电引下来。在1752年7月的一个雷雨天，他和他的儿子一起做了著名的“风筝实验”。他将一块大的丝绸手帕扎到杉木条十字支架上，做成一个风筝。风筝上面固定一根向上伸出几十厘米的细铁丝，细铁丝与放风筝的细麻绳相连，麻绳下端系丝绸带，绸带上挂了一把铜钥匙。风筝穿入带有雷电的云层中，闪电在风筝上闪烁。一道闪电掠过，富兰克林觉得自己拉着麻绳的手有些麻木。他把手指靠近铜钥匙时，突然，一道电火花向他的手击去。天空的雷电被引下来了。后来他又用莱顿瓶收集了天空的雷电去做试验，证明天空的雷电和地电一样能被金属传导，能熔化金属，能点燃酒精。从此，人们认识到，闪电的本质就是大气中的放电现象。

富兰克林正是用实践检验出闪电的本质，让人们了对事物有了正确的认识。

实践是认识发展的动力。由于认识来源于实践，因而随着实践由低级到高级的发展，人的认识和知识必然也随之发展。具体情形是这样的：社会实践不断给认识提出新课题，即提出新的需要，正是这种需要会成为一种巨大力量，推动认识的进步。社会实践不仅提出新的课题和需要，而且为解决课题和满足需要积累了经验、提供了手段。凭借实践提供的经验和手段，使新的问题得以解决，使认识和知识得以发展，也就是把认识引向更深并且产生了新的知识。

实践还推动着主体思维能力的发展和提高。其原因在于，实践的发展和深化，推动着人的智力和思维能力的发展。

实践是检验认识是否正确的唯一标准。这是实践对认识起决定作用的一个重要方面。一种认识是否正确，是否具有真理性，只有通过实践的检验才能最终确定，除此之外再无别的标准。

实践是认识的最终目的。认识世界的目的，是为了改造世界。马克思主义哲学认为，重要的问题是不仅能够正确认识和解释世界，而且能够运用这种正确的认识指导实践，能动地改造世界。所以，必须坚持认识和实践的统一，坚持认识世界和改造世界的统一。以上四个方面，充分体现了实践对认识的决定作用。

西红柿被认识的过程

西红柿营养丰富，富含多种维生素，是人们很熟悉的一种食物。然而，当你津津有味地吃着西红柿的时候，可知道西红柿被发现的故事？

西红柿原产在南美洲茂密的森林里。但是，当地人却一直怀疑它有毒，既不敢碰它，也不敢吃，还给它起了个吓人的名字——“狼桃”。16世纪英国公爵佛罗达格里从南美洲带回来一株，献给他的情人女皇伊丽莎白。从此它便博得了“爱情的苹果”的美名，落土欧洲，世代相传，但仍然没人敢吃它一口。直到18世纪，法国的一位画家抱着献身的精神，决心对它尝试一下。据记载，他在吃西红柿之前就穿好了入殓的衣服，吃完以后就躺在床上等着上帝的召见。结果，这位画家不仅没死，而且也没有任何不适。后来经分析鉴定，发现西红柿含有多种维生素，营养丰富，于是，名声大扬，广为流传，西红柿也传入了中国。

实际上，不只西红柿，世界上许多食物、药物，都是经过人们备尝甘苦之后才了解其特性的。鲁迅就曾指出：“许多历史的教训，都是用极大的牺牲换来的。譬如吃东西吧，某种是毒物不能吃，我们好像习惯了，很平常了。不过，这一定是以前有多少人吃死了，才知道的。”毛泽东也曾指出：“你要有知识，你就得参加变革现实的实践。你要知道梨子的滋味，你就得亲口吃一吃。”亲口吃一吃，也就是亲身实践。不亲口吃一吃就不能真正了解食物的滋味，离开了实践也就谈不上任何真知。

什么是实践？实践就是人们改造世界的一切活动。其中，生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的东西。因为没有生产实践，就没有人类，就没有其他一切社会生活。

常言道：“近水知鱼性，近山知鸟音。”沿海的一些渔民，把耳朵贴在船帮上，听听水下的声音，就知道有什么鱼在附近海域游动；生活在深山老林的猎人，凭着经验就可判别各种鸟类的叫声；经验丰富的司机，听着发动机的声音，就能判断出机器正常与否。为什么他们能够做到一般人做不到的事呢？根本原因就是长期反复的实践。

人们现在懂得的一切，都是经过许多人的实践才得来的。人们为了使某些重金属的原子核发生裂变，曾经用质子做炮弹去轰击原子核，命中率低得可怜。后来，用中子轰击原子核，不仅很容易击中，而且随着原子核的分裂，还会有新的中子释放出来，使轰击原子核的反应不断进行下去，形成链式反应。人们利用核燃料分裂时释放的大量热能，建立了原子能发电站。这个道理在生活中也很常见，比如有教书的实践，才能总结育人的道理；有办工厂的经验，才能有管理工厂的知识……

人类认识发展的历史，就像接力赛跑一般，每一代人都把上一代人

知识的终点作为自己知识的起点，然后把在实践中取得的新知识添加到人类知识宝库中去。社会实践一步一步由低级向高级发展，人们的认识也就越来越丰富。认识来源于实践，又反过来为实践服务，这就是认识和实践的辩证关系。

第二节 凭借哲学来认识自己

“认识你自己”是古希腊的大哲学家苏格拉底在伦理学方面提出的一个重要命题。他教导人们要“自知自己无知”，要做一个有“德行”的人。在物质日益丰富而精神状态却出现危机的今天，重温苏格拉底的“认识你自己”是具有现实意义的。

苏格拉底提出过许多深刻的思想和有价值的问题，追随他的人有很多，其中最有名的有柏拉图、色诺芬等，还有当时著名的奴隶主、贵族、思想家和政治家。苏格拉底自称是爱智者，他一生最关注的是伦理学的问题。他让人“认识你自己”，就是说要人认识“真正的我”，这个“我”是指自我的灵魂、心灵，也就是“理智”。他认为一个人应当关心自己的灵魂，因为只有灵魂或理智才能使人明辨是非。一个把自己的灵魂或理智看作至高无上的人自然能知道什么是“善”、什么是“恶”，并且能够做一个有道德的人。

认识自己的无知

苏格拉底具有朴实的语言和平凡的容貌，天生就扁平的鼻子、肥厚的嘴唇、凸出的眼睛、笨拙而矮小的身体，却有着神

圣的思想。德尔斐神庙祭司传下来的神谕说，“苏格拉底是最有智慧的人”。但是，苏格拉底却说自己一无所知。他说：“我只知道一件事，那就是我什么也不知道。我像一只猎犬一样追寻真理的足迹。”

相传，苏格拉底出生的时候，不是以哭声而是以笑声向世界致敬的。少年时的苏格拉底在父亲的培养下，已雕刻出伟大的作品，受到当时卓越的政治家、雅典奴隶主民主政治的杰出代表伯利克里的赏识。但他就在取得作为雕塑家最辉煌的成就之前，转而研究哲学。用他自己的话来说，与其雕塑石头，不如塑造人的心灵。

据说，苏格拉底为了验证德尔斐神庙的神谕，对那些自认为有智慧的人进行了考察。他先后与政治家、诗人和工匠进行了交谈。他发现：政治家自以为是，实际上一无所知；他们看起来名气很大，恰恰是最愚蠢的。他还发现诗人写诗并不凭智慧，而是凭灵感。他又发现工匠因为自己手艺好，就自以为在别的重大问题上也有智慧，但这个缺点恰恰淹没了他们的智慧。苏格拉底于是领悟到：那些自以为有智慧的人恰恰是没有智慧的人；而真正有智慧的人，正是认识到自己无知的人。

苏格拉底的“无知”不是故弄玄虚的惺惺作态，更不是故作低调的自我嘲讽，而是真诚地认为自己“无知”。他之所以认为自己“无知”，是认识到：想要清楚明白地说出一个真理来，实在是太难了。

人要有自知之明，意思就是人应该知道自己的限度。古希腊人大抵也是这样理解的。

有人问泰勒斯，什么是最困难之事？回答是：“认识你自己。”接

下来的问题：什么是最容易之事？回答是：“给别人提建议。”这位最早的哲人显然是在讽刺世人，世上有自知之明者寥寥无几，好为人师者比比皆是。苏格拉底领会了箴言的真谛，他认识自己的结果是知道自己“一无所知”，为此受到了德尔斐神谕的高度赞扬，被称作全希腊最智慧的人。

乾隆年间，有人上书皇帝说，顺天府乡试贡院大殿匾额上的三个大字“至公堂”是严嵩所书。顺天府乡试为“北闱”，乃天下乡试第一，在这样一个为国家选拔人才的堂而皇之所，悬挂的居然是大明奸臣的手笔，一是显得大清无人，二是不利于树立以德治国的导向。乾隆一听觉得言之有理，就下令满朝能书者写这三个大字，选出最好的替代之。

除了让别人书写，乾隆自己也禁不住提起笔来。他素来好舞文弄墨，每到一地、每经一事都要吟诗作赋，挥笔题字更是手到擒来。至今乾隆留存下来的诗有一万多首，虽说精品不多，但身为皇帝，才气已然相当不错。他的书法师法颜真卿、柳公权、赵子昂、董其昌等的正统书法风格，雄浑、厚重，充满阳刚大气的帝王之气象。在今天看来，乾隆的书法作品也是难得的上品之作。

收集了满朝文臣所书的作品，又加之自己的御笔，经认真比对之后，发现竟没有一件可与严嵩所书三个字相比。乾隆叹口气，下令将所有作品尽毁，仍然让严嵩的字高高悬挂。

以乾隆一生的成就，他原本应是个非常骄傲的人，但面对前朝奸臣严嵩的题字，他竟然能就书法论书法，没有因人废字，表现出难得的清



醒。这份自知之明，恰是他能成为盛世帝王的最好注解。

每个人身上都藏着世界的秘密，所以人人都可以通过认识自己来认识世界。在古希腊哲学家中，只有哲人赫拉克利特接近了这个真理。他说：“我探寻过我自己。”他还说，他的哲学只是“向自己学习”的产物。

不说认识世界，至少就认识人性而言，每个人在自己身上的确都有着丰富的素材，可惜大多被浪费掉了。

实际上，从古到今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们理智地把自己当作标本，对人性有了深刻的理解。

每个人都是一个独一无二的个体，都应该认识自己独特的禀赋和价值，从而实现自我，真正成就自己。

认识自身的价值

从前，有一个老和尚和一个小和尚，共同生活在山上的一座寺庙里。老和尚每天都在读书念经，小和尚每天都在砍柴挑水。

有一天，小和尚耐不住寂寞了，跑去找老和尚：“师父，师父，我想读书……”老和尚看了看小和尚，什么话也没有说，回到房间里搬了一块石头出来，说：“这样吧，今天你把这块石头拿到山下的集市去卖。但是记住一点：无论别人出多少钱都不要卖。”

小和尚猜不透：为什么让我去卖石头，而且有人买还不许卖？

可是，没有其他法子，小和尚只好拿着石头下山了。

在集市里，从清晨到下午，没有一个人来瞧这块石头。

快日落的时候，有个大婶走了过来，看了看石头、又看了看小和尚，问：“小和尚，你这石头是卖的吗？”

小和尚说：“是啊！”

“这样吧，我出五文钱买你这块石头。因为它的样子很别致，我想买回去在丈夫写字的时候压压纸，这样纸就不容易被风吹走。”

小和尚想，一块石头能卖五文钱啊！可是，老和尚不许他卖啊！所以，小和尚只好说：“不卖，不卖！”

大婶急了：“我出六文钱！”

“不卖，不卖！”

大婶没有办法，只好摇摇头走了。

傍晚的时候，小和尚带着石头回到山上。

老和尚问：“怎么样？”

小和尚遗憾地说：“师父，今天有个大婶居然愿意出六文钱买这块石头，但是你说不要我卖，我只好没卖！”

老和尚问：“你明白了吗？”

小和尚感觉很奇怪，回答说：“不明白啊。”

老和尚笑了笑，什么也没说，搬起石头就走了。

小和尚没有办法，只好继续砍柴。

过了一个月，小和尚耐不住寂寞了，又来找老和尚：“师父，师父，我不想砍柴，我想读书！”老和尚看了看小和尚，还是什么也没说，回到房间里搬出那块石头。“这样吧，这次你把这块石头拿到山下的大学教授那里去卖。但是，你要记住：无论他出多少钱都不要卖。”