

The Big Questions



大问题

智慧

改变人生的8个途径

【美】鲁·马利诺夫(Lou Marinoff)/著

王迎春/译



辽宁教育出版社

大 问 题

——智慧改变人生的8个途径

[美] 鲁·马利诺夫 著

王迎春 译

辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大问题/ (美) 马利诺夫著; 王迎春译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2005.7
ISBN 7-5382-7498-7

I.大... II.①马...②王... III.人生哲学—通俗读物
IV.B821—49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第058992号

The Big Questions

©2003 by Lou Marinoff, ph.D.

This translation of The Big Questions is published by arrangement with Andrew Nurnberg Agency

本书由Bloomsbury授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 由辽宁教育出版社在大陆独家出版中文简体字版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码: 110003)

上海长鹰印刷厂印刷

开本: 890 × 1240毫米 1/32 字数: 26千字 印张: 12.25

印数: 1-6000

2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷

责任编辑: 柳青松 张国际 责任校对: 赵大平

封面设计: 汤靖 版式设计: 汤靖

定价: 28.00元

前 言

很多朋友、同事、熟人，以及家庭成员都在本书的写作中给予了我极大的帮助。在这里我无法将他们一一列举出来，只简要提其中的一些。

谢谢我的妈妈，罗莎琳·坦福勒。妈妈是我们家的斯多葛派理论家，在本书的写作过程中她给我提出了很多宝贵的建议，并一直鼓励我写下去；谢谢我亲爱的兄弟姐妹们，他们分别是撒拉、詹姆士以及朱丽安。

谢谢我的朋友们，在三十多年中他们对我非常包容。伯纳德·考波斯、毛什·戴伯格、迈克尔·戈弗雷、基思·马克里安，以及马克·西尔，他们给予了很多建议和鼓励。

谢谢提姆·杜甘，克里斯汀·文垂以及哈珀·柯林斯出版集团（Harper Collins USA）的其他工作人员。是他们让 Plato, Not Prozac 一书畅销世界，为本书铺垫了道路。

谢谢美国哲学从业者协会的许多朋友和同事们。谢谢理查德·丹斯、威尔弗雷德·埃克、瓦赫纳纳·菲瑞、皮埃尔·格利姆斯、迈克尔·葛弱叟、乔治，克里斯·约翰斯、J·迈克尔·拉塞尔、保罗·夏克里以及米歇尔·沃什的建议、忠诚和友谊。尤其谢谢欧洲的朋友和同事们，包括伊达·琼斯马、安德斯·林赛池、安蒂·马迪拉以及亨瑞克斯·尼班克，他们为本书提供了很多国外著作。

谢谢哲学实践过程中遇到的其他朋友们。他们分别是朱丽安·博格尼、保罗·杜卡、帕特以及罗伯特·迪蓝斯克奈达、珍妮弗·法莱尔、大卫·弗德曼、克里斯蒂娜·伽里蒂斯、托尔·亨瑞克

森、默尔·豪夫曼、瑟班琛·詹森、罗伯特·肯尼迪、托娃·克仁兹曼、卡蒂·雷曼、安德鲁·赖特、里伍·马利诺夫、谭清南、莱恩·奥克斯、罗恩·珀恩、克里斯钦·珀灵、坦尼斯·萨兰特、安伦·赛瑟莫斯、利兹·施安、杰里米·斯坦格鲁、珍妮弗·斯达克、罗斯以及阿瑟·斯楚克、玛绍·姚柯达。

谢谢吉特·克莫卡公主的宝贵见解，谢谢池田大作的赞赏，谢谢保罗·考海罗以及托尔斯坦·维泽尔鼓励。

谢谢美国民权的坚定捍卫者：史蒂文·许德斯派斯、大卫·克珀塞尔、艾伦·克斯以及大卫·西德曼，他们使得包括哲学家在内的民众享有宪法的保护。

谢谢纽约城市大学的教学组，今年他们特意减轻了我的教学任务，让我拥有休假的机会。

谢谢凯瑟琳、安德鲁·劳伦斯。本书的部分写作是在他们沃尔顿莱克的公寓里完成的。那里舒适的氛围仍然弥散着建筑师乔治·M·考汉的精神。

谢谢瓦赫纳纳·菲瑞、安德斯·豪特、亚历克斯·霍华德、伊达·琼斯马、克奈斯·科尼斯、克里斯多佛·迈卡卡夫，马撒·纳斯波姆以及埃米·凡·德怎，在本书中我引用了他们咨询过的案例。还有一些从业者为本书提供了很多精彩的案例，但是由于篇幅所限本书未能一一加以引用，在这里一并向他们表示感谢。

谢谢哲学实践中的许多客户——个人、组织、团体，在我们帮助他们解决问题的同时，我们这些哲学从业者也受益匪浅。为了保护客户的隐私权，在本书中提到的客户名字、职业以及其他细节都采用了匿名的形式，但是他们所面临的问题以及从哲学中获得的收益却是千真万确的。

还要谢谢在本书写作过程中，与我一起并肩作战的朋友们：

卓里·德尔伯格、克林·卡珀莱恩使得本书的信息在国外发行，詹妮·梅尔、圣地亚哥·戴尔·瑞、克林·迪克曼、坎伦·瑞纳迪、安伦·威瑞以及整个编辑出版本书的Bloomsbury USA出版社。

我为本书中的所有观点承担责任。我的朋友、同事以及熟人并不完全赞同我的观点，甚至本书的观点与他们的个人观点互相矛盾。我对他们的个人见解表示尊重。

鲁·马利诺夫

纽约 门罗

2002年12月

治疗

对哲学家来说，虚荣不能使人摆脱所承受的痛苦。就像如果药物不能从人体中驱除疾病，就不会带来收益一样，如果哲学无法驱除掉人们心灵中的痛苦，哲学的存在也便一文不值！

——伊壁鸠鲁

幸福

明白了人类处于痛苦之中，称职的哲学家——就像称职的医生一样——将会想方设法治愈人们的痛楚。医学研究以治疗为中心任务，而哲学以人类的幸福为中心。

——马撒·纳斯波姆

达到

在时间的无限延续过程中，生活不断地向前，向上演进着。谁都无法否定人类拥有进一步改善生活的无限可能。

——托马斯·曼恩

释放

生活充满深不可测的潜力……在大多数情况下，所谓的限制只不过是我們对自己的一种局限。

——池田大作

醒悟

过去和将来与现在相比都是小事情。

——拉尔夫·沃尔道·爱默生

控制

当哲学不再只是处理哲学家的问题的一种工具，而逐渐发展成为由哲学家创造的一种方法，且该方法被用于分析人类的问题的时候，哲学超越了其自身。

——约翰·杜威

净化

生活中的所有现象都跟它们至上的领导者一样拥有思想，它们本身就是由思想做成的。如果人类用纯洁的思想去言行，幸福就会像影子一样紧紧跟随着他。

——释迦牟尼

存在

不要害怕生活。相信生活是有价值的，信念会创造事实。

——威廉·詹姆士

目 录

前 言	1
-----	---

第一篇

1. 疾病还是困扰?	1
------------	---

第二篇

2. 如何判定什么是正确的?	22
3. 你属于理性人还是感性人?	53
4. 如果有人冒犯了你, 你会受伤吗?	84
5. 你一定要承受痛苦吗?	114
6. 什么是爱?	145
7. 为什么我们不能和平相处呢?	178
8. 谁能赢得“性别大战”?	211
9. 这里由谁做主: 我们还是机器?	240
10. 你是否相信精神存在?	271
11. 如何应对变化?	300

第三篇

12. 建造你的哲学小屋	328
--------------	-----

第四篇

附录 思想大碰撞: 哲学咨询中的98位有益思想家	345
--------------------------	-----

第一篇

1. 疾病还是困扰？

人类总是对他们看到的所有事情都充满好奇，希望知道其原因；但是所有的人在分析什么导致了他们或好或坏的运气时，则会更加好奇。

——托马斯·霍布斯

最重要的事情就是不要停止怀疑。

——阿尔伯特·爱因斯坦

你曾经问过什么重要的问题，或者你今天会问什么样的问题呢？在生活的每一个阶段，我们都有各种各样的问题：关于我们自己或者他人，我们的事情或其他人的事情，广阔的世界和浩瀚的宇宙，以及我们存在的意义和目的。我们质疑过去、现在和将来。我们调查每一件可想象到的事情。人类希望而且需要花费或长或短的一段时间，去弄清楚事情为什么会发生，或者为什么不会发生。我们质疑的能力是我们能够得到答案的基本方法。人们在考验和痛苦中需要问更多的问题，环境越是恶劣，我们的问题越是重要。讽刺的是，我们最急切想得到的答案往往是最难得到的答案。

哲学就在这个时候发挥作用。这里我说的哲学不是指对哲学本身空洞概念的研究。空洞的概念只对于那些乐于而且擅长为了理论而争论理论的哲学家才有意义。但是如果将哲学中有用的思想应用于生活中的细小事情中，哲学也可以对普通人有所裨益。一位长年在亚洲工作的美国哲学家第一次听了哲学讨论后，感叹

地说“听起来好像是深刻的常识”。完全正确。我们每个人都拥有一些基本的常识，这就是我们为什么会读这本书的原因。现在你将读到一些稍微深刻的道理。

哲学家们是疯狂的质疑者。我们怀疑太阳底下的所有事情。我们认为没有事情是理所当然的。我经常跟我的哲学学生说，世界上没有愚蠢的问题，但是如果你向周围的人提问题，你肯定会得到一些愚蠢的答案。有效的提问确实是一门艺术，能否得到正确的答案依赖于是否问出准确的问题。如果你需要处理你生活中的重要问题，这本书将会帮助你了解从古代到现在各著名哲学家的伟大思想。本书将向你证明哲学能够将生活中棘手的问题变成容易的事情，因此哲学不只是在理论上，而且在实践中可以改变你的生活。本书每一章都包含一些案例，内容是哲学顾问如何帮助客户解决问题。在每一章的最后都附有哲学练习，这些练习将帮助你更好地理解本书，相信每一位读者有能力独立完成。

本书的内容主要涉及到生活中的一些重要的问题。这些问题是人们每天都要面对的，或者一直在困扰人们的，我在我的哲学工作中也经常帮助客户解决这些问题。本章为本书的第一篇，主要介绍咨询服务中所运用的哲学方法。第二篇一共包含10章，其中每一个重大问题都占据一章：如何判定什么是正确的？你属于理性人还是感性人？如果有人冒犯了你，你会受伤吗？你一定要承受痛苦吗？什么是爱？为什么我们不能和平相处呢？谁能赢得“性别大战”？这里由谁做主：我们还是机器？你是否相信精神存在？如何应对变化？第三章对构造你的生活哲学提出了一些建议。第四篇是附录，其内容是98位有益思想家的名录。

在哲学开始改变你的生活之前，你需要问你自己一个重大问题：你在承受痛苦，还是只是在生活中出现了点困扰而已？本章

的目的在于帮助你分清痛苦与困扰的差别。

何谓正常

以前的时候，宗教势力风行一时，而科学势单力薄，人们错把魔法当作良药；而现在宗教和科学的势力发生了转换，人们又开始把药物当作魔法。

——托马斯·萨斯

药学和科学都旨在维持人类健康，医疗创伤，控制疾病的发生。什么是疾病呢？一般说来，疾病会影响人体正常发挥其机能。非医学专业的人都能列举出诸多儿时患过的疾病：麻疹，腮腺炎，水痘等等，更不用说最为常见的感冒了。成人患的疾病就更多了：我们周围也许就不乏正在努力与癌症、心脏病等病魔做斗争的人。我们早晚要离开这个世界，而且一般情况下我们会死于某种疾病或者由疾病引发的并发症。

即使这样，我们还是认为判定身体是否“正常发挥其机能”有社会标准和生物学标准两个标准。例如说，如果你经常出现幻觉，也就是说你经常听到或者看到别人听不到看不到的事情，在医学上你很可能被诊断为精神错乱。但是，如果你看到了别人看不到的景象，并把这些景象加工制作成电影；或者你听到了别人听不到的声音，但是根据这些声音创作了美妙的交响乐，人们则会认为你是出色的导演或者作曲者。如果你能驯服自己狂野的思想，从中创作出美丽和条理清晰的作品，也许你就可以和约翰·纳什一样成为诺贝尔奖的得主。同样，如果你幻想自己处于某一个不同的社会背景中，那么在20世纪60年代，你的这些想法

也许就跟部落中的僧医一样，显得极其正常。

这段故事有一个寓意：如果社会环境能够适当调整的话，即使由民主选拔出来的“心理疾病”，也可能被认为是正常的现象。这个寓意是双向的。如果社会环境能够调整，很多现在看来不是疾病的疾病在以前也许会被认定为疾病。要是这样的话，你的麻烦可就大了。

在19世纪末，纽约所有申请国民服务工作的人都必须经过骨相学检查。表面上看来，骨相学通过给头颅中的不同凸起定位，来判定一个人的性格特征。据称位于左耳后面的小凸起代表勇气，而如果该凸起长在右耳后面，则可以认为是自私。头颅中的各种凸起被匹配上了不同的性格特征。之后不久，骨相学被证明为彻底的伪科学，因此其被政治和社会控制势力的利用期限非常短暂。

再例：如果你曾经遭遇过不幸的经历，这些经历给你的生活带来不可磨灭的影响。这些不幸的经历或许是你曾经被抢劫，被痛打，或者被强暴，也许是你不幸卷入一场严重的车祸，也许是你被凶猛的动物攻击，或者是你经历了战争等有生命危险的情景。总之这些经历给你带来了严重的影响，以至于你现在还受到它们的困扰，你就可能被认定患有PTSD (后期损伤性压力失调)，听起来印象很深刻，是吧？这又意味着什么呢？它只不过意味着你受到了过去事件的困扰，就是说你对过去事件的记忆、感觉、问题以及自我预防的欲望扰乱了你的正常生活。从什么时候起，记忆成为一种疾病，需要医生和心理学家不断地去诊断治疗呢？PTSD是不是他们能得到的最好解释？不好意思，医生和心理学家所做的，哲学家同样能够做到，甚至能够做得更好。每个人都有一些美好或不幸的记忆，人们需要给这些记忆一个更佳的解释。

PTSD真的是一种疾病吗？还是仅仅是“困扰”而已？美国心理协会的症状统计手册认为PTSD是一种疾病。一旦被列入症状统计手册，心理学家和心理医生就可以名正言顺地对该病症进行诊疗。症状统计手册里的各类疾病都是“民主选拔”出来的。人类对健康的关注产生了对语言治疗的需求，健康投保人不会因为专家们的各种错误诊断而要求退款，因此心理学家和心理医生最好能够诊断出什么病症来，以便靠此维持生计。PTSD就是一个非常管用的病症，它包括了很大的一块儿内容：你的整个过去，而且往往人越老，就越容易出问题。

每个人都有过去。几乎每个人都能回忆起以前经历的快乐或悲伤的事情。作为一名哲学咨询师，我认为受过去困扰的人一定是遇到了某些麻烦，但并不一定就此诊断为患病。把病当作困扰是一种错误，把困扰当作病同样是一种错误。你如何区分两者呢？就像过上幸福的生活是一门艺术一样，要明确区分疾病和困扰是非常困难的。

现在回想一下，找出适合你的情形的治疗方法。最好的关注一定要适当。咨询一下你身边的人，去看看心理医生，确保你身体状况良好，然后去看看心理学家、心理医生、心理治疗专家、社会工作者以及哲学顾问，咨询一下他们的专业意见。还有，别忘了看看你的祖母和你们当地的权威人士有什么高见。不要忘了读读意大利纸牌。但是无论你做什么，都要记住这样一个事实：在犯罪案件审理过程中，在法律作出宣判之前你仍然是无罪的；因此在你向别人寻求他们个人或者专业意见的时候，在有充足证据证明你精神状态不够稳定、功能失调或精神错乱之前，你应该认为自己精神状态稳定、功能良好、心智健全。近些年来政治、社会、商业力量正在逐渐侵蚀着无罪和精神状态良好的假定。这

使得你在法庭中得到公正视听非常困难，同样，在现代社会中让心理健康专家正确诊断出你的病症也是极其不易的。

举个例子：你的生活中正在面对着什么事情？你是否每天早上都要匆匆忙忙起床去上班？你今天是否要参加个什么会议，还要做陈述报告，或者制定最后期限？你是否在准备期末考试、工作面试或者有个重要的约会？或者你需要照顾小孩子和正在痛苦之中煎熬、逐渐变得成熟的年轻人？你是否努力避免与你的妻子/丈夫、同事或者上司见面？要么你在努力搞清楚恐怖主义是怎么回事儿呢？如果你关注以上这些情景，那么你也许已经患病了，这是一种被称为GSAD（一般性社会焦虑失控）的疾病。治疗这种疾病的可选方法之一是Paxil,这种需医师处方才可购买的药品在电视节目的黄金时间频繁做广告，似乎它能够包治生活中的任何焦虑。这对于我们最初的心智健全的假定来说意味着什么呢？它表明无论你遭受什么样的困扰，你都患了一种称为GSAD的疾病。换句话说，你将被推定为精神状态不稳定、功能失调或者其他更为糟糕的病症。是谁为你做出这样的诊断呢？是制药公司。他们极力说服你，让你相信你面对的小麻烦是一种严重的疾病，从而从你的口袋里把钱合法地取走。这当然不是科学，这是商业。在商业关系中，每个人都一定要十分小心。

作为一名哲学咨询师，我认为人在面临生活中的重要事情时，内心产生一些忧虑是极其自然的现象。运动员和演员在每场比赛或表演开始时，都会出现各种忧虑或者紧张。这种忧虑从根本上来说，是一种好的征兆。它表明运动员和演员已经投入到比赛或演出的过程中去了，他们在积极准备表现出最好的技能。如果面对比赛或者表演，运动员和演员毫无感觉，那只能说明他们心中没有把比赛或者演出当回事儿，态度不够认真。当然，如果

他们心中的蝴蝶震动翅膀的速度太快，以至于他们心中的忧虑上升为焦虑（另一种困扰，而不是疾病），那么演员就需要在允许的范围之内作一些相应的调整。根据情景的不同，他们可以选择催眠疗法、心理疗法、冥想、瑜伽功、生物反应或者其他的一些放松措施。

究竟哪一种方法最能有效地解决你目前的困境当然也只取决于你自己。如果你乐意接受电视大师的诊断，那么很好，制药公司更是极其乐意。如果你真的非常担心生活中的某些事情，那可能是因为你在期待或者准备一些重要的事情，这个过程给你的情绪带来了一些麻烦。这不是疾病，而是一种机会。欺骗之所以能够成功，追根究底是因为被欺骗的人心中存有迷惑。如果你能将困扰和疾病区分开来，你就会发现自己根本不需要药物来面对生活中的各种挑战。那你需要什么呢？生活哲学！本书将帮助你形成健康的生活哲学。如果你已经有了自己的一套生活哲学，本书将会帮助你进一步完善它。生活不是疾病。生活中的磨难和痛苦是每个人都要经历的，这也不意味着疾病！

不要误解我的意思。制药厂赞助的医药研究到现在为止已经发明了很多有效的治疗或控制真实疾病的药物。自然、生化学家、药剂师们都出于同样的目的研究药物，甚至随着时间的流逝有些药物到今天为止还无法公诸于世。有些人确实从氟苯氧苯胺和帕罗西汀之类的虚幻治疗中受益匪浅，还有些人从大量的自然草药中得到了好处。但是一旦大脑里的化学物质稳定，功能恢复正常以后，我们仍然需要生活哲学去迎接生活中的各种挫折。幸运的是，本书将在这方面给你提供一些指引。

请仔细回想一下疾病和困扰的区别。如果你还是觉得自己患有医学疾病，那就一定要找到合适的方法治愈它：检查，诊断，

治疗。但是如果你觉得自己承受的只是一些困扰，只是意识中感到不舒服，而不是机体失调，你同样需要得到适当的医治：检查一下你的思想和生活方式，弄清楚你所面临的局面，运用某种合适的方法帮助你顺利地通过这个难关。这被称为应用哲学。亚历士多德把它命名为“实践智慧”，即从实践中所得到的智慧。

你无法改变环境，但是你有权力改变自己对各种形势的认识，你对环境的理解就是你的生活哲学。现在我问你一个问题：你的生活哲学是在推动你的生活，还是在抵制你，或者根本不起作用？如果推动你的生活，很好，你只需要让它更好地为你工作就可以了；如果你的生活哲学抵制你，这可不太好了，你需要让它开始为你工作；如果它根本没有发挥作用，这就是一种奢侈的浪费了，你需要把它组织起来，让它为你效劳。

精神病学，心理学，哲学

医生可以医治疾病，而自然疗效更佳。

——亚里士多德

尽管这三门学科研究的角度截然不同，但是本质上都关注人们的内在状况。每一门学科都试图以自己独特的方法帮助人们度过难关。由于疾病或者困扰的原因不尽相同，每门学科所提供的方法都可能在一定条件下成为最有效的疗法。我再重复一遍：只有寻求帮助的人自己才能找到最适合自己的方法。这是显而易见的。比如，牙疼就要去看牙医。但是生活中的困扰往往并不这样明显。如果你不幸遇到了点麻烦，你如何判断该去找精神病医师、心理学家，还是心理医生呢？他们谁最能有效地驱除你的困扰呢？或者你需要的是星相学家、香料按摩专家还是其他人？很