

柏拉图 灵丹

将永远的智慧
应用于日常问题

Plato Not Prozac!

你拥有这本启迪心智，

可能改变你人生的书，

就不需要处方…

它是哲人帮助你

认识自己的指南。



(美) 娄·马里诺夫 著

郭先上 译

云南人民出



柏拉图 灵丹



将永远的智慧
应用于日常问题



Plato Not Prozac!

(美) 娄·马里诺夫 著

郭先上 译

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

柏拉图灵丹：将永远的智慧应用于日常问题 / (美) 马里诺夫著；郭先上译. —昆明：云南人民出版社，2002.

ISBN 7-222-03354-8

I. 柏... II. ①马...②郭... III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 088405 号

Copyright © 1999 by Lou Marinoff, ph. D

Chines (simplified Characters) Trade paperback copyright © 2000

by Yunnan People's Publishing House

Published by arrangement with Harpercollins Publishers Inc. (USA)
through Arts & Licensing International, Inc., USA

All Right Reserved

著作权合同登记号：图字 23—2000—041 号

柏拉图灵丹 Plato Not prozac!

作 者：娄·马里诺夫 [美]

译 者：郭先上

责任编辑：瞿洪斌

装帧设计：王玉辉

责任印制：洪中丽

出版发行：云南人民出版社（昆明市环城西路 609 号 邮编 650034）

电 话：0871—4195316 4191833

电子邮件：ynpph @ 163.net

印 刷：昆明市文化印刷厂

开 本：850 × 1168mm 1/32

印 张：10.25

字 数：230 千字

版 次：2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-222-03354-8/B·126

定 价：19.50 元



给那些知道哲学在某些方面 有用,却不知其究竟的人

“惟有理智才能使生活幸福并愉悦,因它排除所有错谬的概念或意见,正如它能在任何境况中排除心思的搅扰一样。”

——伊壁鸠鲁

“未经剖析的人生是不值得去生活的。”

——苏格拉底

“人的一生不过是转瞬之间,而实体是一流变,其感知迟钝,身体的构造终必朽坏,灵魂似一个旋转,命运不可捉摸,名誉如虚空玩偶——那么有什么才可以指引人呢?有一样而且只有一样,哲学。”

——马克·奥勒留

“我愁苦的乌云消散了并且在光明之中畅饮。当我恢复了思想之后我转身注视着我大夫的脸。我凝视着她,就看见她是我从小在她家中受到照顾的我的乳母——哲学。”

——波爱修



PLATO NOT PROZAC

“人类不会高估其思想的伟大和能力。”

——黑格尔

“干哲学就是探索自我的脾性，而同时尝试着发现真理。”

——艾里斯·默多克(爱尔兰裔美国作家)

“木匠塑造木器；制箭者塑造箭支；智慧人塑造自己。”

——佛陀



鸣 谢

为了我的哲学前辈和同辈们永久的灵感而感谢他们。哲学是一条无止境的河流，四处蜿蜒流淌，但不论流到哪里都不干涸。

感谢所有提供了个案研究的从业者。由于通常的限制，我们无法收录每一份提交的个案。我们使用了凯斯·伯库姆，哈里叶特·张伯伦，理查德·但斯，沃哈那·费利，斯蒂芬·哈里，阿里西亚·胡阿雷罗，克里斯·迈克库娄，本·米尤斯克维奇，西蒙·杜·普洛克和彼德·雷比。为了下列从业者的工作和洞察力而感谢他们：吉尔德·阿亨巴赫，斯坦利·陈，比埃尔·格兰姆斯，肯尼斯·吉普尼斯，兰·拉哈夫，彼德·马尔奇和伯纳尔德·罗以。感谢其他许多人士，他们的观察力和慷慨的支持推广了哲学从业运动在美国的出现——包括查理·德奇科，求埃尔·戴尔伯古，小鲁本·迪阿茨，保尔·戴尔·杜加，荣·哥尔得法伯，约翰·格林伍德，罗比·哈里，马辛·哈西比，莫尔·霍夫曼，安·立佩尔，托马斯·马格乃尔，罗宾·雷阿里·曼奇尼，让·米沙尼克，托马斯·莫拉里斯，约兰达·摩西，吉拉德·欧沙利文，米户尔·沙，保尔·沙克利，维尼·谢尔顿，詹尼弗·斯达克，马丁·泰母尼和埃马奴尔·奇维德延。

感谢迪姆·德甘专家级和乐意的编辑工作。

最后，感谢科林·卡普莱恩贤淑地将我省略式的随笔改写成



PLATO NOT PROZAC

可读的散文。就我所知，任何哲学家，能够在完全没有帮助的情况下写出不畅销的著作。毕竟我们的天赋就是拿起简单的问题而后把它搞得惊人的复杂。与此相反，畅销书的写作需要艺术地然而忠实地将复杂问题演绎成惊人的简单问题——一个若没有专家帮助我从未想过，别说实行过的任务。

娄·马林诺夫
1999 年于纽约城

本书的个案研究取材于我的顾问实践和同行们的咨询工作，他们自愿提交个案以供收录。我们咨询者的姓名，处所，职业，详细情况及相关信息均被隐匿。虽然他们的身份被虚构了，但他们所受的助益，仍是真实的。



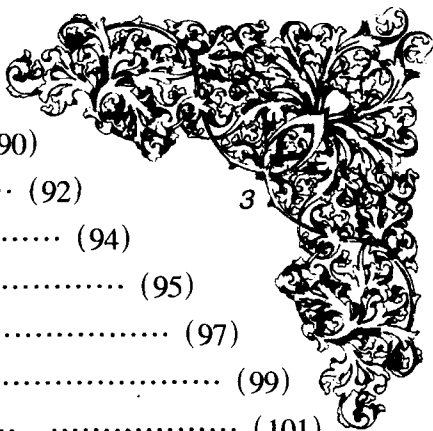
目 录

鸣谢	(1)
第一部分 古代智慧的新应用.....	(1)
1. 哲学出了什么问题—近来怎么又对了	(1)
一个人自己的哲学	(3)
实用的哲学	(6)
柏拉图还是普罗扎克	(8)
给健全人的疗法	(9)
概要	(11)
2. 随处的疗法，而非一种想法	(14)
棋类游戏	(15)
心理学/精神病学/哲学之裂痕	(17)
医学的模型	(24)
抑郁症的四种脸面	(28)
移情作用，而非专家知识	(31)
3. 随时的宁静：用哲学方法处理问题的五步	(33)
探索宁静	(36)



PLATO NOT PROZAC

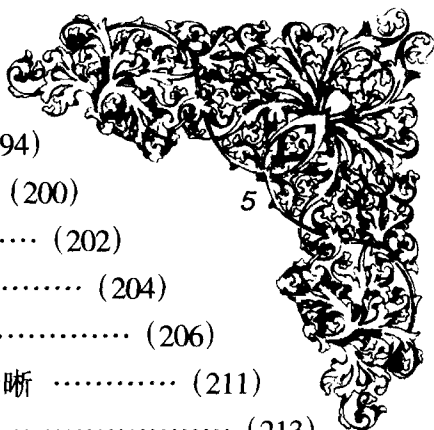
文森特	(42)
做你自己的哲学顾问	(45)
4. 你在哲学 101 中错过的而此刻 能帮助你内容	(47)
东方	(49)
西方	(52)
罗马帝国和罗马天主教	(54)
早期的现代学者	(56)
经验主义者	(58)
唯理主义者	(60)
新一旧式学派	(62)
浪漫主义者	(63)
功利主义者	(65)
实用主义者	(67)
存在主义者	(68)
分析哲学	(72)
应用伦理学和哲学顾问工作	(73)
第二部分 处理每天的问题	(75)
5. 寻求一种关系	(75)
道格	(77)
苏珊	(83)
6. 维持一种关系	(87)
权力和幸福	(88)



莎拉和凯恩	(90)
读书疗法	(92)
君主论	(94)
托尼娅	(95)
外部权威	(97)
格雷	(99)
挪拉和汤姆	(101)
权力斗争	(102)
主人和奴隶	(103)
只有“你和我”关系	(104)
内战	(105)
7. 终止一种关系	(106)
珍妮特	(107)
自私作为一种美德	(109)
宁静过程	(111)
莱瑞	(114)
职责	(115)
改变	(117)
卡曼	(118)
琼	(120)
8. 家庭生活和争斗	(123)
马格利特	(124)
莉塔	(125)



索尼亚	(127)
约翰	(133)
9. 当工作不满意时	(139)
竞争	(142)
有意义的工作	(143)
冲突	(146)
维罗尼卡	(148)
协同工作	(150)
难办的上司	(151)
好的铁路公司老板知道怎样驾驶火车	(154)
伦理学	(156)
阿卜拉	(158)
10. 没有危机的中年	(161)
斯泰拉	(161)
改变，而不是危机	(163)
盖瑞	(165)
安	(170)
道德和伦理	(176)
科学	(179)
什么是善？	(180)
什么是对的？	(187)
处于险境的伦理学	(189)
泰德	(190)



杰基和戴维	(194)
迈克尔	(200)
宅极斯戒指的神话	(202)
11. 发现意义和目的	(204)
意义和目的	(206)
回首往事才能看得最清晰	(211)
上帝需要你	(213)
修道士	(214)
舍曼：遭抢劫而疑惑上帝	(216)
没有上帝，还有目的吗？	(219)
马蒂尼	(220)
玛莎	(223)
毕业	(225)
埃琳：第二个母亲	(225)
红灯，绿灯	(226)
抑郁症	(228)
无聊	(228)
通过帮助别人而帮助自己	(231)
咧嘴一笑并承受	(231)
12. 损失中的赢得	(232)
一个大的意外	(233)
我们为什么哀痛	(235)
信仰	(236)



PLATO NOT PROZAC

空的茶杯	(238)
你所相信之事	(239)
没有人死去	(240)
斯泰拉	(244)
B 系列或非 B 系列	(246)
乔安娜	(248)
格力高利	(250)
保持开明的思想	(252)
第三部分 个人咨询之外	(255)
1. 对团体或组织的哲学辅导	(255)
哲学家们的咖啡馆	(256)
苏格拉底式的对话	(260)
过程	(261)
什么是希望	(263)
公司的哲学顾问	(267)
最后的话	(270)
第四部分 附加资源	(271)
附录一:著名哲学家	(271)
附录二:进一步的阅读材料	(302)
附录三:参考《易经》	(306)

PLATO NOT PROZAC



第一部分 古代智慧的新应用

1. 哲学出了什么问题——近来怎么又对了

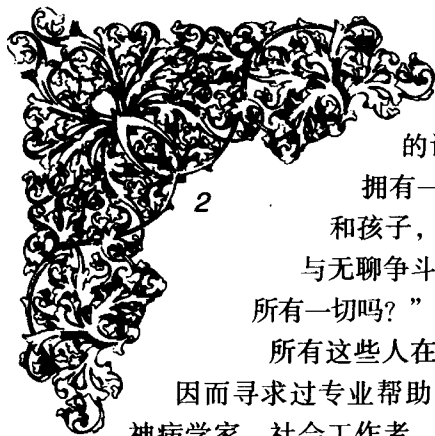
“至于头脑的疾病，哲学被用来作为治疗的药物；在这方面哲学被公正地视为头脑的良药。”

——伊壁鸠鲁

“哲学家不仅仅要有敏锐的思想，也不仅创建学校……而是要解决一些生活中的问题，不是理论上的，而是实际的。”

——亨利·大卫·梭罗

一位年轻妇女面对母亲的晚期乳腺癌；一位中年男子思量着职业的变更；一位新教妇女，面对女儿与犹太男人订婚，儿子与穆斯林女人结婚，担心潜在的宗教冲突；一位成功的商务主管为是否离开二十多年的发妻而内心挣扎；一位妇女快乐地与她的配偶生活在一起，但他们之中只有一个想要孩子；一位单亲爸爸工程师抚养着四个孩子，他担心由于揭露了一项压力繁重的工程



PLATO NOT PROZAC

的设计缺陷而可能被炒鱿鱼；一位妇女拥有一切她认为她所需要的——爱她的丈夫和孩子，漂亮的房子，高薪的工作，但她需要与无聊争斗，当她观察她的生活时她想：“这就是所有一切吗？”

所有这些人在处理这些问题时都感到如泰山压顶，因而寻求过专业帮助。某一天他们可能去过心理学家，精神病学家，社会工作者，婚姻顾问的办公室，甚至去他们全科大夫那儿解决“心理疾病”。或者他们咨询过精神顾问，或为了得到道德上的指教和引导转向宗教。

他们可能忍受过关于他们童年的讨论，对他们行为模式的分析，给抑郁症患者的处方，没有一样直达他们挣扎的核心。他们也可能被开出处方，被要求参加冗长而无休止的治疗课程。这种课程重在诊断疾病，好像那是要被摘除的肿瘤或要用药物控制的症状。

但现在对那些不满意或反对心理、精神疗法的人们有了另一种选择。上述的人们所要做的是找出一种不同的帮助。他们去咨询哲学从业者，寻求来自世界伟大智慧传统的洞察力的帮助。由于已有的宗教机构对越来越多的人失去了权威，同时心理学和精神病学超出了在人们生活中有用性的极限（并且其危害开始超过其益处），许多人正认识到哲学家的知识包含了逻辑、伦理、价值观、意义、理性，在矛盾与风险的境遇里的决断以及在人生一切纷繁复杂的情形中的决断。

面对这些境遇的人们需要用极其深广的言辞来顾到他们的焦虑。通过掌握他们个人的人生哲学，有时借助于过去伟大的思想家，他们能够建立起一个框架，从而驾驭任何局面，从容自如，心灵健全地步入下一个境遇。他们需要对话而非诊断。



你可以在自己的生活中应用这个过程。你可以自己一个人来做，有时也可以找一位交谈的伙伴，确保你没有忽略什么或将理性化误以为理性。（注：理性化意即给自己的言行找理由或借口，使之合理化。）借助于本书的引导和例子，你就准备好去发现审视过的人生的诸多益处，包括头脑的宁静，稳固和完整健全。你不需要任何哲学方面的经验，也不必阅读柏拉图的《理想国》或其他哲学著作（除非你想要如此）。你所需要的一切就是思想上来个哲学的转变。因为你已经拿起这本书并读了这么多，我要说你已经有了转变。

一个人自己的哲学

每个人都有一套人生的哲学，但我们少有人有特权或闲暇来围坐起来把细节一点一点拼出来。我们趋向于在人生过程中自然形成自己的人生哲学。经验是伟大的教师，但我们仍需要仔细思考我们的经验。我们需要批判地思考，找出行为模式，将每一件事整合到大图案中，以度过人生。理解自己的人生哲学能有助于预防，解决，或处理许多问题。我们的哲学也会说明我们所经历的问题的深层次原因，所以我们必须估价我们所持有的观念以便勾勒出为我们效力而非妨碍我们的观点。为了攻克一道难题，你可以改变你的观念，本书正是展示给你看如何做。

哲学并不像其目前的名声那样令人生畏，枯燥乏味，或难以领会。历年来所写关于这门学科的许多文章的确属于上述范畴。但其核心在于，哲学审查我们都问的问题，诸如：何为好的生活？何为善？生命是关于什么的？我为何存在？我为何要干正确的事情？何为正确的事情？这些都不是容易回答的问题，不然我



们也不会翻来覆去地考虑这些问题。没有两个人会自动得出相同的答案。但我们在解答它们时都会有一套操作的原则，不论我们是否意识到这些原则或能否例举出它们。

借鉴数千年来的思想的美妙之处在于许多历史上最智慧的头脑在这些话题上提出了令人信服的观点，并且给我们留下了洞察力和指导方针。但哲学也是属于个人的一你就是你自己的哲学家。你必须自己开动脑筋从其它来源获取讯息，而得出一种有效的接近世界的方法。不过放心，在合适的鼓励之下，你就能有效地独立思考了。

那么从哪里得到这样的鼓励呢？就在本书中，它是给初学者的。《柏拉图灵丹》为你提供哲学从业工作中的一些成果。我和我的同业者们不仅是学术意义上的哲学家。虽然我们中许多人有博士学位，在大学任教，出版专业文章，我们的工作不止那些：我们还向个人，团体，组织提供咨询，顾问服务。我们将哲学从纯理论和假设的范围中分离出来并把它应用到日常的个人，社会和职业问题中去。

如果你来看我，我可能谈论克尔凯郭尔关于应付死亡的思想，埃恩·兰得关于自私的美德的观念，或亚里士多德关于追求凡事理智和中庸的忠告。我们也许考察决策理论，《易经》或康德的责任理论。根据你的问题，我们会考察最适合你情况的哲学家的思想观念，他们也是你最喜欢与之发生关联的哲学家。比如说，有些人喜欢霍布斯（1588—1679年，英国哲学政治家）的权威式方法，别的人则对较为直觉式的方法有响应，像老子学说。我们会深层次探索他们的哲学。不过多半你得有你自己的哲学观点，并注意将它清楚地表达出来。我将扮演向导的角色，诱导出你自己的想法并清晰地表达出来，还有可能向你建议一些新的想