

哲学大爆炸

叶舟◎著

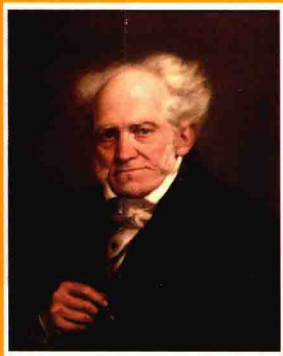
Qia Dao Hao Chu De
Gu Du

恰到好处的 孤独



每天读点叔本华

孤独之前是迷茫，孤独之后是成长



幸福是存在于心灵的平和以及满足中
要么孤独，要么平庸

没有相当程度的孤独，
不可能有内心的平和。



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
【全·国·百·佳·出·版·社】

哲学大爆炸



Qia Dao Hao Chu De Gu Du

恰到好处的 孤独

每天读点叔本华

叶舟◎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

恰到好处的孤独 : 每天读点叔本华 / 叶舟著. --

南昌 : 江西人民出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-210-08481-5

I. ①恰… II. ①叶… III. ①叔本华, A. (1788~
1860) —人生哲学—哲学思想 IV. ①B516.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099199号

恰到好处的孤独 : 每天读点叔本华

叶舟 / 著

责任编辑 / 吴艺文

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京欣睿虹彩印刷有限公司

版次 / 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 6.75印张

字数 / 134千字

ISBN 978-7-210-08481-5

定价 / 32.80元

赣版权登字-01-2016-305

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

前言

阿图尔·叔本华，德国伟大的哲学家，用意志主义哲学开创西方现代哲学的灵魂人物，一生致力于对人生问题的研究。由于他的悲观主义态度，极易让人反对他的悲观主义理论价值，但如果我们能够理性深入地去认识，会发现他的一些思想观念，对我们的生活、人生有着积极的作用。

叔本华是一位哲学家，同时，也应该是一位思想家，比如他从人性的角度，将人类行为的动机分为三种，利己、恶毒和同情，即希望自己快乐，希望他人痛苦，希望别人快乐。客观地讲，在当下的生活及工作中，每个人都具有这样一种或多种动机，叔本华可以说是赤裸裸地揭露了人的本性。为此，他的一些思想观点非常值得我们借鉴和学习。

叔本华认为，人的一生是痛苦且悲惨的，不仅是人，他

认为一切生命的本质都是痛苦的。回顾你身边的人，再想想你自己，不管什么原因，当下的确有不少人觉得自己很不幸，很痛苦，每天无精打采，意志消沉，甚至有些人承受不了生活的痛苦而轻生。幸运的是，叔本华给了我们解脱痛苦的方法，那么，我们该如何解除心中的痛苦呢？

除了痛苦，人的一生会遭遇很多阻挡我们成长的事情，有很多需要我们去做的选择题。人性的险恶在当代来说已经屡见不鲜，欺骗、狡诈、诡计、忽悠等等时常在我们的生活中上演，让我们生活变得惊心动魄。我们自身可以做到善良、公正，但对于他人的险恶，我们无法左右，而我们作为社会的一份子，必须要与他人沟通打交道。那么，我们该如何抵挡他人的险恶呢？

每个人都想拥有繁华的人生，但不是每个人的一生都是繁华的，对于大多数人来说，尽管我们一直在努力和追求，我们也无法拥尽尘世的繁华。我们多数人大多数时间，都需要面对普通而又淡泊的人生，但当我们看到自己与他人的落差时，心中难免会有一些躁动，对此，我们该如何是好呢？

当你在夜深人静，无人陪伴时，你会感到孤独；当你一人作战，孤立无援时，你会感到孤独；当好友背叛，离你而去时，你同样会感到孤独。孤独在我们的生活中无处不在，伴随着我们的一生。它让我们无助，让我们无奈，甚至让我们感到

害怕，那么，当你感到孤独的时候，你是否学会了享受呢？

叔本华说：“平庸的人关心怎样耗费时间，有才能的人竭力利用时间。”时间是一个人生中最宝贵的财富，它公平地对待着每一个人，经过时间的磨练，有的人成为了富豪，有的人成为了思想家，有的人成为了伟人；而同样的时间，有的人一直是穷人，一事无成，醉生梦死。同样的时间，对不同的人，却造就了不同的结果，原因是什么呢？

对于以上种种疑问，我们都可以从叔本华的思想中找到正确的答案，本书结合当代人经常遇到的一些问题，将叔本华的思想观念进行了整理和归纳，有针对性地来解读我们生活中遇到的种种不幸与问题，借伟人的思想来解决当代生活中的坎坷，使我们每一个人尽量过得幸福快乐。

目录

第一章 你的思想怎样，世界就是怎样

你的思想决定你眼中的世界	003
清高误导思想	007
智慧是用来实践的	010
感觉变，事物则变	012
看清自己	015
欲望与需求是人类的本质	018
健康永远第一	022
坚信自我价值	025
所有的痛苦都是自找的	028

第二章 人生就是痛苦，但可转化成幸福

跨越阻碍幸福的鸿沟	035
人生需要痛苦、忧愁	037
勇对痛苦，拥抱收获	041
人生的计较与不计较	044
人生不是痛苦便是无聊	047
期望的少一点，幸福便会多一点	050
保持恰当的人际距离	053
挫折是一种幸福	056
寻找自己的幸福	060
幸福取决于你的情绪	063

第三章 无法拥尽繁华，就让自己淡泊以对

财富与名望让人迷失	069
宁做健康乞丐，不做病疾国王	072
欲望绑架人生	074
淡泊压力	077
懂得知足，就能得到快乐	079
不以物己而喜悲	081

羡慕他人不如做好自己	083
淡定培养宽容	085

第四章 人性本就险恶，提高修养来抵挡一切

只有小人才会幸灾乐祸	091
每个人都可能成为坏人	093
礼貌是一种智慧	095
有钱无“质”身价低	097
不诚实的谦虚便是虚伪	100
协作意识实现不可能	104
有些事情不妨遗忘	106
珍惜朋友，不苛责他人	108

第五章 孤独不可避免，索性学会享受

无法摆脱孤独，就学会享受孤独	113
远观生活之美	117
高处不胜寒	119
真理虽孤独，但值得坚持	122
在孤独中享受丰富的思想	124

享受你所拥有的	127
自身价值决定自我孤独感	129
无法改变，何不尽情享受	132

第六章 无法挽留时间，就充分利用时间

时间无限，生命有限	139
愚者耗费时间，智者把握时间	142
活在当下，胜于一切	145
不要在等待中失去一切	148
善用时间者，时间不会亏待他	151
懒睡是向死亡借贷	155
“保鲜”你的时间	158
人生短暂，且行且珍惜	161
年轻时不虚度，年老时才不会后悔	164
抱怨是最愚蠢的抗议	167

第七章 不受他人蛊惑，学会独立思考

独立思索尽显生命意义	173
靠读书学来的真理，并不属于我们	176

思考性读书	179
读劣书不如不读书	182
生活先于书籍，正文先于注解	184
疯子与圣人	187
吸收智慧重要，付诸实践更重要	190
来自朋友的逆耳忠言	193
你的思想你做主	196
思“天”事讲“俗”话	199

第一章

你的思想怎样，世界就是怎样

你的思想决定你眼中的世界

阴郁而充满忧虑个性的人所遭遇和必须克服的困厄苦难多半是想象的，而欢乐漫不经心的人所遭受的困苦都是实在的。因此凡事往坏处想的人不容易受失望的打击，反之，凡事只见光明一面的人却常常不能如愿。

——叔本华

在大多数人的印象中，哲人所阐述的思想应该是积极向上的，给予人们正面的引导，其实不然，很多人对于哲学家的思想都不甚理解，在大多数人眼中，哲学家就是怪人。比如叔本华，就是一位颇富盛名的悲观主义者。

叔本华家底殷实，但他的一生并非一帆风顺，某一时期，他讲的课没有人去听，出的书也是乏人问津。叔本华并非不渴望成功，面对命运，他愤怒过，也烦躁过，可他发现，这些都无济于事。叔本华说：“我的著作所遭到的极度轻视表明：或是我有负于当代生活，或是相反。而无论是哪一种情形都意味着：剩下的只有缄默。”没有人会否定叔本华的才气，只是他的思想与那个时代的德国资产阶级相悖，试想一下，当时一个向往革命、充满希望、富有朝气的国家怎会接受他的悲观主义

哲学？但叔本华一直坚持着自己的思想，不断阅读，以增长自己的内在。

最终革命失败了，革命勇气也难重拾。一时间，各种曾被他们嗤之以鼻的心态侵袭而来，他们开始悲观、不思进取，对革命也感到失望……1852年，叔本华出版了《附录和补遗》，通过这本书，人们开始去寻找叔本华以前的著作。此时，人们才如梦初醒。原来他们此刻的心境，叔本华于30年前就提出来了，叔本华也因此成为了大哲学家。

叔本华的悲观并非自暴自弃，他的内在一直在成长，张方宇在《单独中的洞见》中说：“如果你的内在一直在成长，你就能够破土而出，如果你只是谋求外在的积累，那么你将会被埋得更深。”

《聊斋》中有这样一句话：“遇鬼，则与之斗。胜之固佳，不胜，至多与它一样。”道理其实很简单，凡事多往坏处想，通常会收获好结果。相反，真正的乐观往往会陷入忧郁。

在大多数人的思维里，积极乐观的思想才能引导人们快乐地生活，但总是活在乐观里，一遇到苦难就会无所适从。伏尔泰说：“快乐不过是梦，忧伤却是现实的。”用叔本华的话来说，人的一生就是来受苦的。的确，一个人是否快乐，并不是看其曾享受了多少快乐，而是记录其逃过的劫数。苏轼便是其中的代表，苏轼的一生可谓颠沛流离，他曾被外放，即便有机会复职却不得重用，因其耿直的性格而遭人陷害，引来了牢狱之灾。苏轼或许已经感觉到了死亡的临近，于是，在入狱之

前，他对弟弟说：“轼早衰多病，必死于牢狱，死固分也。”苏轼认罪后便是在狱中等死，其内心极为悲凉，却也越来越平和。几个月后，苏轼得以释放，贬至黄州。或进或退，苏轼自得其乐，并留下了更多的千古绝唱。

很多有所成就的文人学者都如叔本华一样，他们奉行：生于忧患，死于安乐。比如欧阳修在《五代史伶官传序》中说：“忧劳可以兴国，逸豫可以亡身。”还有，在《孟子·告子下》中曾记载：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……

由此看来，没有谁的成功是在享乐中完成的，人上人是由于苦中苦堆积起来的。保持一定的悲观思想，有益于走出痛苦。在悲观的思想里提炼纯净的内心，那么，即便是同样的际遇，结果也会大相径庭。

很多人都觉得叔本华的悲观主义，所引发出的是一种悲观、失望的精神状态，从某种程度上来讲，这种思想是极为消极的。可是，如果换个角度来看待这一问题，从现实出发，你就会发现，叔本华的这一思想具有一定的现实意义。

★用悲观的思想积极思考

叔本华的悲观主义并非是消极厌世，也有其积极的一面。其悲观思想之所以受欢迎，很大程度上源于其积极的思考。很多人在面对苦难时，习惯依赖所谓的“上帝”，叔本华对其做了新的可能出现的预示，使人可以独立出来。一个人是否独立自主非常重要，不管依赖任何人都将会走向毁灭，摆脱依赖，

即便一个人也要积极思考，活出自己。

★用乐观的意志支撑悲观的头脑

其实悲观与乐观同在，这看似矛盾，实则是一种极好的人生观。鲁迅在面对生死时所表现出的既豁达又消极的态度，并不会让人觉得难以理解。比如，他曾对朋友说：“我觉得那么躺着过日子，是会无聊得使自己不像活着……我总这样想，与其不作而多活几年，倒不如赶快工作少活几年的好，因为结果还是一样，多几年也是白白的。”乍一看这种思想并不为普通大众所接受和理解，但从中也反应出了在生死面前，鲁迅矛盾且独特的理解。

★凡事多往坏处想

举个最简单的例子：A和B工资相等，A每个月都会将工资的三分之一存起来，以备不时之需，他总觉得人有旦夕祸福，省着点花是必要的，钱存到一定程度他便会拿出一部分投资，小有收获。B则是享乐主义者，凡事看得开，工资的大部分都用来吃喝玩乐，有时甚至会透支。朋友说他该存点钱了，要不然……可他并不以为然，说：“不要为将来的事烦恼，凡事要往好处想，船到桥头自然直。”

其实，从某种意义上来讲，B的思想也没错，错就错在他过于乐观且不知道自己真正想要的是什么。悲观不是让你每天面对生活唉声叹气，相对的，乐观也并非是你傻呵呵地等着天上掉馅饼。在悲观中学会思考、怀疑与否定，才能领略到生活的真谛，才能在各种生活中选择出最适合自己的生活方式。