

汉译经典

050

SCHOPENHAUER ALS ERZIEHER

作为教育家的叔本华

〔德国〕弗里德里希·尼采 著 周国平 译



译林出版社

汉译经典

050

〔德国〕弗里德里希·尼采 著

周国平 译

作为教育家的叔本华



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

作为教育家的叔本华 / (德) 尼采 (Nietzsche, F.) 著;
周国平译. — 南京: 译林出版社, 2012.3

(汉译经典)

ISBN 978-7-5447-2610-8

I. ①作… II. ①尼… ②周… III. ①叔本华, A. (1788~
1860) — 哲学思想 — 研究 IV. ①B516.41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第016966号

- 书 名** 作为教育家的叔本华
作 者 [德国] 弗里德里希·尼采
译 者 周国平
责任编辑 王振华
特约编辑 孙文栋
原文出版 Deutscher Taschenbuch Verlage, Muenchen, 1999
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 8.25
字 数 95千字
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-2610-8
定 价 20.00 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

译者导言：哲学·人生·时代

一、一个青年哲学家的自勉

《作为教育家的叔本华》发表于1874年10月。尼采原计划写一系列反思现代文化的论文，放在《不合时宜的考察》这个总题目之下，仅完成了四篇，本书是第三篇。标题中的“教育家”，是从根本的含义上说的，指的是传道解惑之人，即人生的教导者、人生导师。在尼采的青年时代，叔本华就起了这样的作用。

尼采是在二十一岁时读到叔本华的主要著作《作为意志和表象的世界》的，那时他上大学二年级，在莱比锡一家旧书店里发现了这本书。叔本华去世刚五年，看来名气还不大，这个思想活跃的大学生在此之前竟不知道这部经典之作的存在。他从来慎于买书，这次却鬼使神差似的立即买下了。拿回去一读，如同中了蛊一样，连续许多天陷入神经质的亢奋，内心受到前所未有的震撼。尼采生性敏感忧郁，叔本华的悲观哲学是如此契合他的心情，后来他如此描绘这本书当时给他的最强烈的印象：“在这本书里，每一行字都在呼喊放弃、否定、听天由命，在这本书里，我看到了一面镜子，其中无与伦比地映现了世界、人生和我自己的心境。”^①

当然，对于尼采来说，如果只是在悲观哲学上共鸣，结识叔

^① 转引自 Ivo Frenzel, *Nietzsche. Hamburg*, 1983(伊沃·弗伦策尔：《尼采》)，第28页。

本华就没有多大意义。真正的意义在哪里？在本书中，尼采从一个不同的角度回顾了当时的感受：

“当我幻想自己能找到一个真正的哲学家做老师时，我简直是异想天开，我想象他能够使我超越时代的不足，教我在思想上和生活中回归简单和诚实，也就是不合时宜……

“正是在这样的困苦、需要和渴求中，我结识了叔本华。

“我属于叔本华的那样一些读者之列，他们一旦读了他的第一页书，就确知自己会读完整本书，倾听他说过的每一句话。我一下子就信任了他，现在这信任仍像九年前一样坚定。我之理解他就像他是为我写的一样……”^①

在这里，尼采对叔本华给予他的影响持非常积极的评价，明确承认叔本华是他终于找到的哲学家导师。事实上，尼采走上真诚探究人生意义的哲学之路，叔本华的确是引路人。

青年尼采最爱两个人：叔本华和瓦格纳。可是，这两个人后来成了他一辈子的冤家，被他当做批判时代弊病的靶子骂了一辈子。他骂叔本华，恰恰集中于当年使他受到巨大震撼的悲观哲学，斥之为颓废和虚无主义。当他后来再谈及当年所受的那种震撼时，用的便是一个受害者的口气了。

在《查拉图斯特拉如是说》中，有一支《坟墓之歌》，其中写道：青春的梦想和美景，爱的闪光，神圣的瞬间，对幸福的眺望，都过早地消逝了；我的仇敌蛊惑了我最宠爱的歌人，使他奏一曲最可怕的哀歌，用这哀歌刺杀了我的欢乐；可是，我的最高希望尚未实现，甚至尚未说出，我对此如何能忍受，我如何治愈这样的创伤；

^① 本书第2节，第10页。

是的，我心中有一种不可摧毁的力，那就是我的意志。^①尼采所说的最宠爱的歌人显然指叔本华，他控诉叔本华的悲观哲学刺杀了他的青春的梦想和快乐，而他一辈子都在用他的意志克服这创伤。

在精神病发作前夕，尼采又一次谈到1865年初读叔本华的经历，埋怨其结果是使他十分严厉地否定了自己的“生命意志”，他还把叔本华哲学比作很差的食物，导致他“营养不良，胃口败坏”。^②

叔本华的悲观哲学把尼采领进了哲学之门，但尼采没有停留于此，他不甘心悲观，努力要寻找一条思路，在承认人生本无意义这个悲观主义的前提之下仍能肯定人生，给人生创造一种意义。正是沿着这条思路，他建立了有别于叔本华的他自己的哲学。他自己对此有清醒的认识，在晚期的一条札记中写道：“我的预备人：叔本华。在何种程度上我深化了悲观主义，并且通过发明其最高对立面才使之完全适合于我的感情。”^③其实，这个努力在本书写作之前就开始了，他在《悲剧的诞生》中倡立酒神哲学和悲剧哲学，在《希腊悲剧时代的哲学》中推崇赫拉克利特的生成哲学，都是以战胜悲观主义为鹄的的。

让我们回到本书。写作本书时，尼采三十岁，哲学活动刚开始，但已阻碍重重，此前正式出版的三本书，无论《悲剧的诞生》，还

① 参看 *Friedrich Nietzsche, Saemtliche Werke, Kritische Studienausgabe*, Herausgegeben von Giorgio Colli und Mazzino Montinari, Deutscher Taschenbuch Verlage, Muenchen 1999, Bd.4, S.142—145。（《校勘研究版尼采全集》，G.科利、M.蒙梯纳里编，德国袖珍图书出版社，慕尼黑，1999年，第4卷，第142—145页。）本书引该全集缩写为KSA。

② 《看哪这人》：《我：如此聪明》，第1页。KSA第6卷，第279页。

③ 《权力意志》，第463页。Friedrich Nietzsche, *Der Wille zur Macht*, Tuebingen, 1952.

是《不合时宜的考察》的前两篇《信仰者和作家大卫·施特劳斯》及《历史对于生命的利弊》，遭遇的都是学术界的愤怒和沉默。当此之时，他需要寻找一个榜样来勉励自己，坚定走所选定的哲学之路的信心，他把目光投向了遭遇过相似命运的叔本华。在本书中，他把叔本华当做范例，阐述了他对哲学与人生、时代的关系的思考。在尼采的著作中，唯有本书是系统论述这个主题的，而且文章写得极好，既充满青年的激情，又贯穿成熟的思考，行文流畅，即使到了今天，仍应该是每一个关心生命意义的青年——以及心灵依然年轻的非青年——的必读书。当然，今天的哲学家也不妨一读，如果它使你们感到了惭愧，那也是不错的结果。

本书以叔本华为范例，但实际上更多的是尼采的自勉。在《看哪这人》中，尼采告诉我们，他在该书中不过是像柏拉图利用苏格拉底一样，利用了叔本华作为表达思想的工具。他强调：“写入该书的是我的最内在的经历，我的生成。尤其是我的誓愿！”其中“每一个字都源自深刻的、内在的体验；其中不乏最痛苦的体验，有一些字甚至是用血写的”。最后他干脆说：“不妨认为，在这里说话的根本不是‘作为教育家的叔本华’，而是其对立面即‘作为教育家的尼采’。”^①难道他否认叔本华曾是他的哲学家导师了？叔本华对于他的哲学志业的形成完全不起作用？对此不应该有非此即彼的判断。有一点是清楚的：在叔本华的著作里，你找不到对于哲学与人生的如此热情、饱满、有力的论述。一切有效的阅读不只是接受，更是自我发现，是阅读者既有的内在经历的被唤醒和继

^① 参看《看哪这人》：《不合时宜的考察》，第3页。KSA第6卷，第320页。

续生长。尼采对叔本华的阅读无疑更会是如此。从本书的内容看，谈得多的还真不是叔本华的教诲，而是哲学家以及有理想青年的自我教育。所以，我们或许可以同意，本书的确切标题应该是《作为自我教育的哲学家的尼采》。说到底，一切有效的教育也都是自我教育，唯有当你的灵魂足以成为你自己的导师之时，你才是真正走在你自己的路上了。

好吧，现在让我们怀着同样的信念来阅读尼采的这本书。

二、成为你自己

每个人的自我都是独一无二、不可重复的，每个人都理应在唯一的一次人生中实现这个自我的价值。谈论人生的意义，这应该是一个基本出发点。尼采也作如是观。他强调天才在文化创造上的决定作用，那是另一个问题，与此完全不矛盾的是，他同时也确认，人与人之间在自我的唯一性、独特性价值上是平等的。在本书中，他一再指出：“每个人都是一个一次性的奇迹”，“每个人……只要这样严格地贯彻他的唯一性，他就是美而可观的，就像大自然的每个作品一样新奇而令人难以置信，绝对不会使人厌倦。”^①“每个人在自身中都载负着一种具有创造力的独特性，以作为他的生存的核心。”^②因此，珍惜这个独特的自我，把它实现出来，是每个人的人生使命。

可是，我们看到的现实是，人们都在逃避自我，宁愿躲藏在

① 本书第1节，第2页。

② 本书第3节，第23页。

习俗和舆论背后。尼采就从分析这个现象入手，他问道：“其实每个人心里都明白，作为一个独一无二的事物，他在世上只存在一次，不会再有第二次这样的巧合，能把如此纷繁的许多元素又凑到一起，组合成一个像他现在所是的个体。他明白这一点，可是他把它像亏心事一样地隐瞒着——为什么呢？”原因之一：“因为惧怕邻人，邻人要维护习俗，用习俗包裹自己。”这是怯懦，怕舆论。“然而，是什么东西迫使一个人惧怕邻人，随大流地思考和行动，而不是快快乐乐地做他自己呢？”原因之二：因为懒惰，贪图安逸，怕承担起对自己人生的责任。“人们的懒惰甚于怯懦，他们恰恰最惧怕绝对的真诚和坦白可能加于他们的负担。”^①二者之中，懒惰是更初始的原因，正是大多数人的懒惰造成了普遍的平庸，使得少数特立独行之人生活在人言可畏的环境中，而这便似乎使怯懦有了理由。

世上有非凡之人，也有平庸之辈，这个区别的形成即使有天赋的因素，仍不可推卸后天的责任。一个人不论天赋高低，只要能够意识到自我的独特性并勇于承担起对它的责任，就都可以活得不平庸。然而，这个责任是极其沉重的，自我的独特性上“系着一副劳苦和重任的锁链”，戴上这副锁链，“生命就丧失了一个人在年轻时对它梦想的几乎一切，包括快乐、安全、轻松、名声等等；孤独的命运便是周围人们给他的赠礼”。^②所以，大多数人避之唯恐不及，宁可随大流、混日子，于是成为平庸之辈。

非凡之人为什么甘愿戴这副锁链呢？仅仅因为天赋高就愿意

① 本书第1节，第1—2页。

② 本书第3节，第23页。

了吗？当然不是。尼采说：“伟人……像所有小人物一样清楚，如果他循规蹈矩，得过且过，并且与周围的人和和睦相处，他就能够生活得多么轻松，供他舒展身子的床铺会有多么柔软。”既然如此，他为什么偏要折磨自己呢？尼采的回答是，只因为他决不能容忍“人们企图在涉及他本人的事情上欺骗他”，他一定要活得明白，追问“我为何而活着”这样的根本问题，虽则这便意味着活得痛苦。^①

环顾周围，别人都不这样折磨自己。一方面，人们都作为大众而不是作为个人活着，“狂热地向政治舞台上演出的离奇闹剧鼓掌欢呼”。另一方面，人们都作为角色而不是作为自己活着，“戴着形形色色的面具，扮演成少年、丈夫、老翁、父亲、市民、牧师、官员、商人等等，踌躇满志地走来，一心惦记着他们同演的喜剧，从不想一想自己”。“你为何而活着？对于这个问题，他们全都会不假思索自以为是地答道：‘为了成为一个好市民，或者学者，或者官员。’”尼采刻薄地讽刺道：“然而他们是一种绝无成为另一种东西之能力的东西。”接着遗憾地问道：“他们为什么是这样的呢？唉，为什么不是更好呢？”^②

尼采真正是哀其不幸，怒其不争。在他看来，逃避自我是最大的不争，由此导致的丧失自我是最大的不幸。他斥责道：“大自然中再也没有比那种人更空虚、更野蛮的造物了，这种人逃避自己的天赋，同时却朝四面八方贪婪地窥伺……他完全是一个没有核心的空壳，一件鼓起来的着色的烂衣服，一个镶了边的幻

① 本书第4节，第38页。

② 本书第4节，第38页。

影……”^①

如此作为一个空壳活着，人们真的安心吗？其实并不。现代人生活的典型特征是匆忙和热闹，恰恰暴露了内在的焦虑和空虚。人们迫不及待地把心献给国家、赚钱、交际或科学，只是为了不必再拥有它。人们热心地不动脑筋地沉湎于繁重的日常事务，超出了生活所需要的程度，因为不思考成了更大的需要。“匆忙是普遍的，因为每个人都在逃避他的自我，躲躲闪闪地隐匿这种匆忙也是普遍的，因为每个人都想装成心满意足的样子，向眼光锐利的观者隐瞒他的可怜相，人们普遍需要新的语词的闹铃，系上了这些闹铃，生活好像就有了一种节日般的热闹气氛。”^②

匆忙是为了掩盖焦虑，热闹是为了掩盖空虚，但欲盖弥彰。人们憎恨安静，害怕独处，无休止地用事务和交际来麻痹自己，因为一旦安静独处，耳边就会响起一个声音，搅得人心烦意乱。可是，那个声音恰恰是我们应该认真倾听的，它叮嘱我们：“成为你自己！你现在所做、所想、所追求的一切，都不是你自己。”^③这是我们的良知在呼唤，我们为什么不听从它，从虚假的生活中挣脱出来，做回真实的自己呢？

那么，怎样才能成为自己呢？首先要有一种觉悟，就是对你自己的人生负责。这个责任只能由你自己来负，任何别人都代替不了。这个责任是你在世上最根本的责任，任何别责任都要用它来衡量。“对于我们的人生，我们必须自己向自己负起责任；因

① 本书第1节，第2页。

② 本书第5节，第43页。

③ 本书第1节，第2页。

此，我们也要充当这个人生的真正舵手，不让我们的生存等同于一个盲目的偶然。”那些妨碍我们成为自己的东西，比如习俗和舆论，我们之所以看重它们，是因为看不开。第一个看不开，是患得患失，受制于尘世的利益。可是，人终有一死，何必这么在乎。“我们对待我们的生存应当敢作敢当，勇于冒险，尤其是因为，无论情况是最坏还是最好，我们反正会失去它。为什么要执著于这一块土地，这一种职业，为什么要顺从邻人的意见呢？”第二个看不开，是眼光狭隘，受制于身处的环境。“恪守几百里外人们便不再当一回事的观点，这未免太小城镇气了。”你跳出来看，就会知道，地理的分界，民族的交战，宗教的倡导，这一切都别有原因，都不是你自己，你降生于这个地方、这个民族、这个宗教传统纯属偶然，为何要让这些对你来说偶然的東西——它们其实就是习俗和舆论——来决定你的人生呢？摆脱了这些限制，你就会获得精神上的莫大自由，明白一个道理：“谁也不能为你建造一座你必须踏着它渡过生命之河的桥，除你自己之外没有人能这么做……世上有一条唯一的路，除你之外无人能走。它通往何方？不要问，走便是了。”^①

我们可以不问这条路通往何方，不管通往何方，我们都愿意承担其后果，但我们不能不问：一个人怎样才算是走上了这条唯一属于他的路，成为了他自己？我们真正的自我在哪里，我们怎样才能认识它？对于这个困难的问题，尼采在本书中大致做出了两个层次上的回答。

第一个层次是经验的、教育学的，就是认识和发展自己最好

^① 本书第1节，第3—4页。

的禀赋。尼采指出，一个人不可能“用最直接的方式强行下到他的本质的矿井里去”挖掘他的真正的自我，这样做不但容易使自己受伤，而且不会有结果。但我们可以从自己的经验中寻找那些显示了我们的本质的证据，比如我们的友谊和敌对，阅读和笔录，记忆和遗忘，尤其是爱和珍惜。“年轻的心灵在回顾生活时不妨自问：迄今为止你真正爱过什么，什么东西曾使得你的灵魂振奋，什么东西占据过它同时又赐福予它？你不妨给自己列举这一系列受珍爱的对象，而通过其特性和顺序，它们也许就向你显示了一种法则，你的真正自我的基本法则。”^①

出自真心的喜爱，自发的不可遏制的兴趣，是一个人的禀赋的可靠征兆，这一点不但在教育学上是成立的，在人生道路的定向上也具有指导作用。就教育学而言，尼采附带涉及了一个重要问题，就是如何协调全力发展独特天赋与和谐发展全部能力这两个不同的教育原则。他只指出了一个理想的方向，就是一方面使独特天赋成为一个活的强有力的中心，另一方面使其余能力成为受其支配的圆周，从而“把那个整体的人培养成一个活的运动着的太阳和行星的系统”。^②

第二个层次是超验的、哲学的，就是寻找和获得一个“更高的自我”。那些曾使得你的灵魂振奋和幸福的对象，所显示的其实是你的超越肉身的精神本质，它们会引导你朝你的这个真正的自我攀升。尼采说：“你的真正的本质并非深藏在你里面，而是无比

① 本书第1节，第4—5页。

② 本书第2节，第7页。

地高于你，至少高于你一向看做你的自我的那种东西。”^①因此，我们应该“渴望超越自己，全力寻求一个尚在某处隐藏着的更高的自我”。^②这个“更高的自我”，超越于个体的生存，不妨说是人类生存的形而上意义在个体身上的体现。

宇宙是一个永恒生成的过程，在这个过程中，在宇宙一个小小角落的短暂时间里，世代交替，国家兴灭，观念递变。“谁把自己的生命仅仅看做一个世代、一个国家或者一门科学发展中的一个点，因而甘愿完全属于生成（das Werden）的过程，属于历史，他就昧然于此在（das Dasein）给他的教训，必须重新学习。这永恒的生成是一出使人忘掉自我的骗人的木偶戏，是使个人解体的真正的瓦解力量，是时间这个大儿童在我们眼前耍玩并且拿我们耍玩的永无止境的恶作剧。”^③用宇宙的眼光看，个人和人类的生存，都是永恒生成中稍纵即逝的现象，没有任何意义。但是，站在“此在”即活生生个人的立场上，我们理应拒绝做永恒生成的玩具，为个人和人类的生存寻找一种意义。

动物只知盲目地执著于生命，人不应该这样。“如果说整个自然以人为归宿，那么它是想让我们明白：为了使它从动物生活的诅咒中解脱出来，人是必需的；存在在人身上树起了一面镜子；在这面镜子里，生命不再是无意义的，而是显现在自身的形而上的意义中了。”^④通过自己的存在来对抗自然的盲目和无意义，来赋予本无意义的自然以一种形而上的意义，这是人的使命，也不妨视为

① 本书第1节，第5页。

② 本书第6节，第49页。

③ 本书第4节，第38—39页。

④ 本书第5节，第42页。

天地生人的目的之所在。否则，人仍是动物，区别仅在于更加有意识地追求动物在盲目的冲动中追求的东西罢了。

我们如何能够超越动物式的盲目生存，达到那个意识到和体现出生命的形而上意义的“更高的自我”呢？单靠自己的力量做不到，“我们必须被举起——谁是那举起我们的力量呢？是那些真诚的人，那些不复是动物的人，即哲学家、艺术家和圣人……”^①青年人之所以需要人生导师，原因在此。

三、站在生命之画面前

在哲学家、艺术家、圣人身上，集中体现了人类的形而上追求。我们在广义上可以把他们都看做哲学家，因为他们只是在用不同的方式做哲学要做的事情，即阐释人生的意义。尼采说，通过他们的出现，“从不跳跃的自然完成了它唯一的一次跳跃，并且是一次快乐的跳跃，因为它第一回感到自己到达了目的地”，即实现了“对于存在的伟大解释”。自然产生他们的用意，是为了它的自我认识、自我完成、自我神化这样一个“形而上的目标”。^②自然本身没有给它的最高产物人类的生存指明意义，这使得它自身的意义也落空了，“这是它的大苦恼”，而“它之所以产生哲学家和艺术家，是想借此使人的生存变得有道理和有意义，这无疑是由它本身需要拯救的冲动”。^③

① 本书第5节，第44页。

② 本书第5节，第44、46页。

③ 本书第7节，第66页。

在尼采的这些把自然拟人化的表述中，所表达的当然是人的感受。自然对意义是冷漠的，但人不能忍受自己在一个无意义的宇宙中度过无意义的生命。不过，既然人是自然的产物，我们也可以把人的追求看做自然本身的要求的一种间接表达。

自然产生哲学家的用意是要阐释人的生存之意义，哲学家应当不辜负自然的重托，负起这个使命。尼采发现，在他的时代中，只有叔本华是负起了这个使命的。他说，叔本华的伟大之处是“站在整幅生命之画面前，解释它的完整的意义”。每种伟大哲学都应如此，即“作为整体始终只是说道：这是生命之画的全景，从中学知你的生命的意义吧。以及反过来：仅仅阅读你的生命，从中理解普遍生命的象形文字吧”。^①

对于生命之画的完整意义的阐释，不能靠抽象的逻辑推理，而必须凭借个人真实的生命体验。尼采认为，叔本华的哲学就是这样，它是“个体化的，由个人仅仅为了自己而建立，以求获得对自己的不幸和需要、自己的局限之洞察，并探究克服和安慰的手段”。这样建立的哲学，“尽管一开始也只是为了自己，但通过自己最终是为了一切人”。^②一个哲学家唯有自己对人生有真切的体验，他的感悟才可能对世人有所启示。相反，那种空洞说教或抽象演绎的哲学，在人生启迪上对任何人都不会有价值。叔本华最后找到的拯救之道是弃绝自我、听天由命，尼采对此并不赞同，后来还不断地予以猛烈抨击。但是，他始终赞赏并坚持作为活生生个人真诚面对人生整体问题这样的哲学立场。

① 本书第3节，第20、21页。

② 本书第3节，第21页。

与叔本华形成对照的是那些“冒牌哲学家”，他们舍本求末，致力于详尽地研究生命之画所用的画布和颜料，而不是理解画本身。“其成果也许是指出，面前有一块纵横交错编织成的亚麻画布，上面有一些无法弄清其化学成分的颜料。”人们看到，“在哲学的大厦中，他们立刻就陷在那样一些地方了，在那里他们得以博学地赞同和反对，得以苦思、怀疑和辩驳”，而对大厦的整体状况却毫无了解的兴趣。^①

按照哲学界相当一致的看法，康德实现了哲学上的哥白尼式革命。康德似乎很有说服力地证明了人的认识只能局限在现象界，不可能触及世界和人生的本质。一直以来，哲学致力于探究世界和人生的本质，因此，在康德之后，哲学向何处去便成了问题。尼采对此有深刻的感知，他说：“对真理的绝望……这一危险伴随着每一个以康德哲学为出发点的思想家，只要他在受苦和渴望方面是一个更完整更有活力的人，而不只是一架啪嗒作响的思想机器和计算机器。”然而，在他看来，大多数哲学家属于后者。“虽则我们频频读到，据说自这位沉静的学者发难以来，在一切精神领域都爆发了革命，但是，我并不相信这一点。因为从这些人身上我看不出此种迹象，在任何一个完整领域能够发生革命之前，他们自己本该首先被革命的。”康德在他们身上发生的影响，只是使得“一种具有腐蚀和瓦解作用的怀疑主义和相对主义”得以流行。对于他们来说，真理问题只是认识问题，与灵魂无关，所以，真理不可认识也只是认识问题罢了，他们绝不会因此感到绝望。

只有在极少数人身上，康德哲学才引起了严重的心灵危机，

① 本书第3节，第20页。