

〔日〕伊藤健太郎 著 林一戎 译

YOU WERE BORN FOR A REASON
The Real Purpose of Life

寻找自我

写给男人的书



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP



鹭江出版社

寻找自我

——写给男人的书

(日) 伊藤健太郎 著
林一戎 译



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



鹭江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找自我：写给男人的书 / (日) 伊藤健太郎著；林一戎译. 厦门：
鹭江出版社，2012.7
ISBN 978-7-5459-0471-0

I. ①寻… II. ①伊… ②林… III. ①男性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052767 号
著作权合同登记号 图字 13-2012-012

OTOKONO TAMENO JIBUN SAGASHI by KENTARO ITO

Copyright © KENTARO ITO 2008

All rights reserved

Simplified Chinese translation copyright © ICHIMANNENDO PUBLISHING, INC. 2012

With BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATIONS CO., LTD.

Published by LUJIANG PUBLISHING HOUSE

First original Japanese edition published by ICHIMANNENDO PUBLISHING, 2008

Simplified Chinese translation rights arranged with ICHIMANNENDO PUBLISHING, INC.
through NISHIKAWA COMMUNICATIONS CO., LTD.

寻找自我——写给男人的书
伊藤健太郎 著 林一戎 译

责任编辑 / 叶菁菁

策 划 / 吴常春

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 北京画中画印刷有限公司

规 格 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.125

字 数 / 200 千字

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0471-0

定 价 / 28.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

前言

将有 2000 年历史的哲学放在右手，再将现代科学放在左手，现在让我们一起来寻找生存的意义和真正的自我吧。

活着意味着什么？

我是谁？

工作是为了什么？

我为什么会存在？

真正的幸福在哪里？

什么才是真正适合我的活法？

本书试图通过 21 世纪的学问——“科学哲学”来解答这些永恒的问题。

关键词是爱、性、结婚。

“想知道真正的自己”，

“想成为真正的自己”。

类似这样的“**寻找自我**”，过去曾经是年轻人中的特有现象，现在在中年人中也开始扩散，成为一种潮流经久

不衰。

在书店里，摆满了各种用来认识自己的心理学和占卜方面的书，还有就业指南之类的。为了重新审视自己，有的人远赴印度，有的人历游欧洲，还有的人甚至穿行于每天都在持续上演恐怖事件的危险地带，最终为此死于非命。

在日本，自由职业者不断增加，有的人说有 150 万人，也有的人说有 300 万人，这些自由职业者们也经常把“想找到自己真正想做的事情”挂在嘴边。这大概也是一种寻找自我吧。

人，为什么要“寻找自我”？

这是因为有许多人感觉到“现在的自己，不是真正的自己”。他们会感到莫名的不满足：

“如果就这样生活一辈子，行吗？我是不是还有更应该做的事情？”

“虽然是在做自己喜欢的事情，但总是感觉不满足。想做能让自己内心深处感到满足的事情，却看不见方向。”

在如此纷扰纠结中，一些不甘现状的人相信：

“在这世上，应该会有自己真正想追求的事情，应该会有自己真正的人生！”

于是，他们开始寻找自我。

寻找自我的人，是意识到空虚、寂寞、无聊以及各种难以形容的来自内心深处的阴暗面的人。

所谓寻找“真正的自我”，是要寻找“能让自己真正感到满足的事情”，是要寻找“真正的幸福”。

可是，我们为什么很难找到“寻找自我”的出口呢？那是因为我们还不知道自己到底要寻找什么，对关键的地方不清晰。如果目的地还不明确就一直走下去，那就永远不会到达终点。所谓的“寻找自我”到底是寻找什么，应该先探寻一下“寻找自我”这一语句的“含义”。

在追问之前，先问一下“问题”本身。这是 20 世纪最伟大的哲学家**维特根斯坦**所教给我们的。

可能有的人会说“与其胡思乱想这些事情，还不如汗流浹背地去干活呢”。

“寻找自我”决不是年轻人在天真地自寻烦恼。

维特根斯坦说过：“感觉不到人生存在问题的人，他忽视了什么是人生中重要，不，是最重要的事情。”

那么，我们的人生，到底隐藏着什么样的问题呢？

目 录

第一章

恋爱的脑科学

——结婚就可以获得幸福的机制 1

1 如果不怕误解，实话实说的话， 结婚就是人生唯一的最大的幸福 3

2 为什么结婚能通向幸福 ——进化论角度的考察 6

3 苏格拉底的大发现!! 未能获得幸福是因为 追求的不是“自身的幸福”， 而只是在追求“肉体的愉悦” 9

4 在热恋的最高潮， 会将对方的全部都视为长处， 而无视对方的缺点 ——司汤达将其表述为“结晶作用” 12

- 5 难以消散的单相思
科学的理由和哲学的对策
——毕竟哲学无法打造一个朱丽叶给你 15
- 6 爱情的寿命不会超过四年
——如何摆脱这一危机，请听来自尼采的建议 18
- ★ 决不是将“外遇”正当化!! 22

第二章

真相：“我”是被“我的身体”操纵的

- 无法停止出轨的理由 23
- 1 能让男人感到“痛快”的都是
有助于其留下自身遗传基因的事物 25
- 2 认为自己找不到对象是因为自身没有魅力，这种想法是
500%的大错特错 28
- 3 感谢“想要女朋友”的愿望，
这正是男人所有活动的动力之源！ 32
- 4 男人一旦结婚，业绩和才能都会明显降低。如果想完全
战胜对手，保持独身是最好的办法吗？ 35

- 5 看到婴儿的那一刻一定要说：
“长得像爸爸！” 39
- 6 你是经过人世间严酷的历练之后留下来的精锐之中的精锐，
所以请珍惜生命..... 42
- 7 和好男人结婚会吃亏吗？
——没有女人缘的男人反而能成为好爸爸的理由 ... 45

第三章

操纵男人的是理性？女人？还是精子？ 49

- 1 对女人的需求胜过生命，
这是男人的本能吧 51
- 2 男人被自己的精子再三利用，
最后被抛弃 55
- 3 凡是“令人感到快乐的体验”
人总是想反复感受 58
- 4 男人是单纯的，
为金钱、汽车、恋人，这些想要的东西而奋斗——而这
其实是男人的遗传基因在起作用 61

- 5 男人眼中的美女，
无论任何时代，任何国家，都有不变的共通点
——“美人”的科学 64
- 6 为什么要毫无变化地重复每一天，
直到一生结束 67

第四章

我们所考虑的都是“手段”， 而不是“目的” 69

- 1 恋爱从眼睛开始。
没有人会在经过头脑的计算后才燃烧起爱的激情 ... 71
- 2 意识到“随性任性地活着其实并不自由”的人，开始
“寻找自我” 74
- 3 苏格拉底和柏拉图都说过：“要追求真正的幸福，而不是肉体的愉悦。” 76
- 4 为什么大脑会出现“水往低处流，人往高处走”的思考
模式 80

第五章

“我的真正的愿望” = “真正的幸福” 83

1 “爱美的人，到底想要的是什么？” 苏格拉底说，“是为了幸福” 85

2 我们无法脱离痛苦，是因为我们不知“为何必须要受苦” 87

3 我不知道我是谁， 在“无意识”的房间里，存在着不可告人的恶念 ... 90

4 猫不会为“我为什么活着”而烦恼， 只有人才具备追问自身存在意义的能力 93

5 你是否为了获得安心感而刻意顺从周围的人？ 这说明你正在丧失真正的自己！ 96

6 在凝视“死亡”的时候， 人会成为“真正的自己” ——海德格尔所解说的“寻找自我” 99

7 “死亡确实会来，但不是现在。” 我们总是用这种谎言来安慰自己 102

- 8 所有的人，
都和即将沉没的泰坦尼克号上的乘客相同 105

第六章

- 不要再欺骗自己，
自由自在地活着吧！** 109

- 1 自己的路，必须要由自己来选择。
人生就是一段完全由自己负责的孤独之旅 111

- 2 萨特：“人类正在承受自由之刑的处罚。” 115

- 3 当被宣告“生命只剩最后一个月”时，
你将会是怎样的心情？ 118

- 4 人的矛盾：希望“走自己的路”，却又总是抛弃“自由”
..... 121

- 5 百年日历的传说——有始必有终 125

第七章

- 认识“无知” = 认识真正的自己** 133

- 1 “认识你自己！”
——引导苏格拉底一生的格言 135

2 知己之不知者才是最智慧的人	137
3 自以为有知而不努力去求知的人，只会永远无知	140
4 人们即使知道真相， 也会出于需要而假装无知	143
5 区别“我”和“我的身体”， 这是一个重大的发现	146

第八章

寻找自我就是走向“死亡”的彼岸

1 以“早安美少女组合”为例， 探寻自我之谜	151
2 昨天的我和今天的我是“一样”的吗	154
3 不论时光流逝，一直不变的“我”， 到底在哪里？	158
4 爱一个人和贪恋一个人的肉体是不同的！ ——来自苏格拉底的论证	161

- 5 “死后的世界，到底有还是没有？”
这正是左右我整个生涯的重大问题
——帕斯卡尔的名言 164
- 6 人死后会去哪里，这是我最担忧的事情。我的内心充满了疑惑和恐惧
——来自柏拉图的警告 168
- 7 “人生虽然痛苦，但还要继续坚持活下去。这是因为人总是为死后的一切感到不安”
——莎士比亚的名言 170
- 8 为什么说“脑死我亡”这种想法是错误的？ 174

第九章

活着的意义就是“真正的幸福” 179

- 1 “有意义的人生”就是“幸福的人生”
——维特根斯坦 181
- 2 “幸福地活下去吧！”
这之后就是超越哲学范畴的问题了 184
- 后 记 187



第一章
恋爱的脑科学
——结婚就可以获得幸福的机制

1

如果不怕误解，实话实说的话， 结婚就是人生唯一的最大的幸福

怎样才能获得幸福？

这是个最愚蠢最浅薄，也最贤明最深远的问题。

如果这里所谓的“幸福”是人们脑海里马上能浮现的“幸福”，这将是最无聊的问题。因为答案不仅存在，而且人尽皆知。

但是，如果不是大家通常所认为的幸福，而是要追问何为“真正的幸福”，那其中的深意就是无限的。

到底有多深远，借用尼采¹的话，“如果要将蕴含其中的深意完全解读的话，需要好几个世纪”。就是说这是个仅仅是把握问题点，就需要好几百年的大问题。

真正伟大的哲学家，会把日常生活中普通人不会留意到的潜在的重大问题告诉我们。

我们先从一般意义上的幸福开始思考吧。