

失眠夜 看的哲学书



「巨」小川仁志

—— 著

张晶晶

—— 译

眠れぬ夜のための哲学



Wuhan University Press
武汉大学出版社

失眠夜 看的哲学书



「巨」小川仁志

—— 著

张晶晶 —— 译

眠れぬ夜のための哲学



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠夜看的哲学书/(日)小川仁志著;张晶晶译. —武汉:武汉大学出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-307-15254-0

I. 失… II. ①小… ②张… III. ①哲学理论—通俗读物 ②失眠—治疗 IV. ①B0-49 ②R749. 7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第037733号

著作权合同登记号: 图字17-2014-237号

NEMURENU YORUNO TAMENO TETSUGAKU

Copyright © 2013 by Hitoshi OGAWA

First published in Japan in 2013 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

责任编辑: 安斯娜 责任校对: 小 谨 版式设计: 黄柠檬

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 880×1230 1/32 印张: 8 字数: 131千字

版次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15254-0 定价: 32.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



序 —— 闭上眼睛，回想过去的一天

一直以来都很羡慕很快就能入睡的人。因为我到了晚上就会睡不着，明明已经精疲力竭了，脑子里却还是在翻江倒海。于是第二天就会睡眠不足，然后每天早上醒来都很懊恼，为什么前一天没有好好睡觉！

为什么会这样呢？因为到了晚上我就会回顾当天所有发生过的事情。当然，回顾过去的事情并不是一件坏事，但如果只是为过去发生的事情而后悔，那就是有百害而无一利了。

我以前也有过这样的经历，一整晚都在懊恼中度过，天亮了头脑还特别清醒。几天以后，因疲劳过度才能睡着，如此恶性循环。而且，白天也会因为睡眠不足，一直昏昏欲睡，打不

起精神，最后折腾得身心俱疲。

导致这种结果的原因，正是因为我当把当天发生的事定位成了我必须悔过的对象。其实，只要将当天的个别事情，略作反省就足矣。一般来说，反省指的是认认真真地回顾一件事。所以，不要想这件事是好还是不好，只要冷静地分析两个问题就够了——到底为什么会这样？到底为什么会后悔？

这个时候我们需要一个好帮手，那就是“哲学”。因为哲学就是一门探究事物本质的学问。我们一天中的行动、身边发生的事情，这些都有什么意义？哲学会帮我们找到答案的。

一提到哲学，不管是多么辗转反侧的夜晚都会让人昏昏欲睡吧。不过，既然大脑里一片混乱，总是为了同一件事而徘徊不前，倒不如彻底地思考一下，让自己完全想通。

这本书就是为了帮助这样的你而写的。我将列出几个不眠之夜降临的原因，再分别利用哲学观点帮你分析，为正在阅读这本书的你提供一个思考的契机。每一章中所提到的“哲译”（通过哲学观点来解释普通事物——是我自己创造的词），也能帮你进行深度思考，从而解决失眠的问题，希望你能派上用场。

如上所述，我尽可能地列出人们晚上可能会思考的问题，比如感情问题，今天自己身边发生过的事情，甚至更抽象、更

不可思议的事，不要害怕，这一切都有解决的可能。

这本书不管从哪里开始读都没关系，所以请你从最感兴趣的部分开始阅读吧。祝愿你快些入睡……

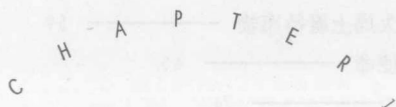
目录



序 ————— 闭上眼睛，回想过去的一天

第 1 章 ————— 23 时 15 分

用哲学分析那些无奈的感情



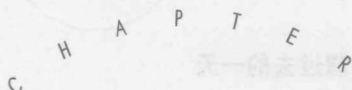
睡前的 1 分钟小知识！

认识出现在本章节中的哲学家 2

快乐是什么？学会接受苦闷	—————	4
生气是什么？执着地坚持自己的意见	—————	10
不安是什么？支撑你活下去的力量	—————	16
放弃是什么？把眼前的事情弄清楚	—————	22
嫉妒是什么？把别人的生活当作自己生活的标杆	—————	28
怜悯是什么？遇到了值得称赞的事情	—————	34
轻视是什么？对平等的期许	—————	39
爱情是什么？为了自己去思考	—————	44

第2章 ———— 23时30分

了解充满未知的自己



睡前的1分钟小知识！

认识出现在本章节中的哲学家 52

意识是什么？人类的存在以外的事物 ———— 54

自我开发是什么？训练自己从大局上看待事物 ———— 59

生命是什么？上天交给自己的使命 ———— 65

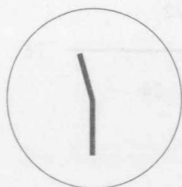
动力是什么？成就感的衍生品 ———— 71

家庭是什么？相互帮助的集体 ———— 76

自卑是什么？值得关注的点 ———— 82

命运是什么？能够成为生活强者的条件 ———— 88

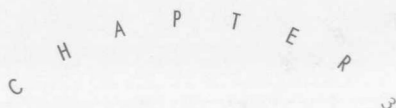
健康是什么？一切活动的根本 ———— 92





第3章 ————— 23时45分 —————

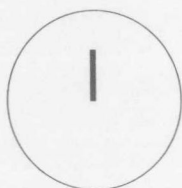
日常生活中的哲学艺术



睡前的1分钟小知识！

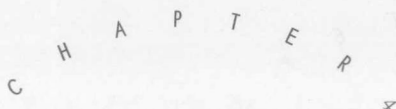
认识出现在本章节中的哲学家 98

为什么要通勤？学会有效利用时间	100
为什么挑选衣服？尽可能地展现理想的自己	106
为什么要吃饭？想着遗憾的事情	112
为什么工作？要生活下去就必须工作	118
为什么吵架？确立自己的 identity（本性）	124
为什么看电视？影响自己明天的行动	130
为什么养宠物？宠爱自己	136
区域社会是什么？给彼此的一个空间	141



第4章 ————— 24时00分

夜深人静时，用哲学分析抽象的事物



睡前的1分钟小知识！

认识出现在本章节中的哲学家 148

无是什么？无限的有 ————— 150

双引号是什么？重新认识文字内涵的魔法 ————— 155

线是什么？可以传达的信息 ————— 160

球体是什么？让人对其背面产生兴趣的形状 ————— 165

“1”是什么？整个事物 ————— 170

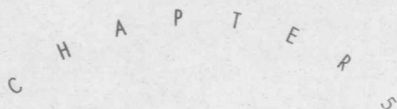
颜色是什么？反映感性的东西 ————— 175

美是什么？让人放松下来的事物 ————— 181

午夜零点是什么？人生的重启键 ————— 187

第5章 ———— 0时15分

人生最重要的事就是睡觉



睡前的1分钟小知识！

认识出现在本章节中的哲学家 194

梦是什么？虚幻 ———— 196

幸福是什么？偶然间得到了满足 ———— 201

明天是什么？活着的乐趣 ———— 206

未来是什么？活在当下 ———— 211

彩票是什么？不求回报的爱 ———— 216

勇气是什么？抱有明确的目的 ———— 222

希望是什么？尚未成为现实的东西 ———— 228

睡觉是什么？给自己换个心情 ———— 233



后记 ———— 满怀幸福地入睡……

C H A P T E R I



—— 23 时 15 分 ——

用哲学分析那些无奈的感情

NO. 1 弗里德里希·黑格尔

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770~1831)

“凡是合乎理性的东西都是现实的，
凡是现实的东西都是合乎理性的。”

个人经历

黑格尔，1770 年生于德国符腾堡公国首府斯图加特，37 岁时出版了第一部著作《精神现象学》。后来，大器晚成的他成为柏林大学的校长，一直为了后进国普鲁士的自由主义改革而奔走。他主张绝对精神理论，完整地阐述了近代哲学体系。于 1831 年病逝。

著作

《精神现象学》《逻辑学》《法哲学原理》等。

思想成就

黑格尔最具代表性的理论，就是辩证法思想。所谓辩证法，就是不去忽略负面因素，而是将其包括在内，用发展的观点去思考问题。无论是意识形态还是国家、历史，都是建立在辩证法的基础上发展的。

其他

与谢林、费希特三人并称德国唯心主义的先锋。

1

快乐是什么？

最近，没什么值得快乐的事呢……

老师，快乐是什么呢？

哲译

学会接受苦闷

“好期待明天的到来啊，我都兴奋得睡不着了。”不管是谁，小时候都曾有过这样的经历。随着一天天的成长，我们的快乐反而变得越来越微小，直到忽然发现，因烦恼而睡不着的夜晚越来越多。

过去，在我还是高中生的时候，有本叫《沙拉纪念日》的诗集成为了当时的焦点话题。这本书中的短诗，吟唱的都是日常生活中的小快乐。书名也是由书中的短诗而来——“那天你说‘这个味道不错’，那么，七月六日就是我们的沙拉纪念日。”

用书中的视角来回顾你的一天，你会惊喜地发现快乐还是很多的。只是可能因为这些快乐太小，也可能因为生活太忙碌，我们往往忽视了这些快乐。人类真是贪婪，只希望得到理想中巨大的快乐，总是妄想着一定要中彩票，不然就要在工作上取得巨大成果。

但是，事实并非如此。我们不但没有中彩票，还因为撞到人而被训斥；不但没有在工作上取得成就，反而是屡战屡败。那么，我们更应该在这些苦闷中发现那些微小的快乐。