

原味哲学小从

聆听苏格拉底

善于发现未知的自己



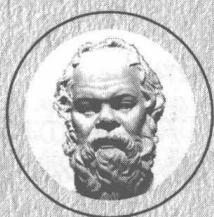
马国柱 / 编著 /

哲学可能是高深的，但你也可以轻松地把它加为好友
最惬意的事，莫过于在品读和领会之后想法豁然亮了
活学活用先贤所讲的真谛，让你从此获得更多的点赞



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

原味哲学小丛



聆听苏格拉底

善于发现未知的自己

马国柱 / 编著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

聆听苏格拉底：善于发现未知的自己 / 马国柱编著

· 一 北京：北京联合出版公司，2015.9

(原味哲学小丛)

ISBN 978-7-5502-6274-4

I. ①聆… II. ①马… III. ①苏格拉底(前469~前399) - 哲学思想②苏格拉底(前469~前399) - 生平事迹
IV. ①B502.231

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 225878 号

聆听苏格拉底：善于发现未知的自己

作 者：马国柱

责任编辑：徐秀琴

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市天润建兴印务有限公司印刷 新华书店经销

字数：178 千字 700mm×1000mm 1/16 印张：13.25

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6274-4

定价：28.00 元

在线
销售
平台



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。服务电话：010-85978868



前言

作为人生智慧高峰的哲学，是漫漫历史长河中中西方先哲们经验的结晶。哲学对于青年人的人生观和价值观的树立具有重要的意义，它可以给你的人生困境提供解答；还可以为未来的人生方向指明清晰的道路，帮助你找到明确的人生目标，并且从中获得一生的珍宝；哲学中的人生哲理对于意志的坚定也具有帮助作用。亲近哲学，体验其魅力，汲取其智慧！从简单的人生哲理入手，敲开哲学殿堂的大门，一步一个脚印，吸取哲学的精髓，运用哲学知识来丰富自己的人生！

苏格拉底出生于雅典一个普通公民的家庭。他的父亲是雕刻匠，母亲是助产妇。苏格拉底容貌平凡，语言朴实，却具有神圣的思想。他出生在希波战争取得完全胜利的时刻，成长在伯里克利的盛世，当时正值智者从全希腊各地云集雅典，给雅典民主制度带来了许多新知和自由论辩的新风尚的时期。年轻的苏格拉底曾向著名的智者先贤求教，讨论各种重要的社会人事和哲学的问题。他的一生只是专心致志地做学问。

苏格拉底是古希腊著名的思想家、哲学家，教育家，他和他的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被并称为“古希腊三贤”，更被后人广泛认为是西方哲学的奠基者。据记载，苏格拉底最后被雅典法庭以引进新的神和腐蚀雅典青年思想之罪名判处死刑。尽管他曾获得逃离雅典的机会，但苏格拉底仍选择饮下毒药而死，因为他认为逃脱只会进一步破坏雅典法律的权威，同时也担心他出逃后雅典将再没有好的导师可以教育人们了。

在欧洲文化史上，苏格拉底一直被看作为追求真理而死的圣人，



几乎与孔子在中国历史上所占的地位相同。哲学史家往往把他作为古希腊哲学发展史的分水岭，将他之前的哲学称为前苏格拉底哲学。他以一种对哲学的崭新理解开创了希腊哲学的新纪元，更以其灵魂转世与净化的基本思想，给柏拉图等后来的哲学研究者以极其深刻的影响，并通过他们一直影响到希腊化罗马时代乃至后世的西方哲学。

本书根据苏格拉底的哲学思想与当今生活的关系密切程度，在轻松了解苏格拉底哲学思想的同时，让读者真正走进哲学的世界，让自己的人生在哲学中真正受益。

由于时间的仓促和编者水平所限，本书中难免有一些疏漏之处，对于先哲的见解也难免有个人之见，欢迎广大读者批评指正。



目 录

第一章

发现自己,认识你自己/1

认识自己方能认识人生/2

人贵有自知之明/7

你真的认识自己吗/11

怎样正确地认识自己/16

认识自己,学会自制/20

守住自己的芳香/27

第二章

磨炼意志,激发潜能/33

做一个“爱智慧”的人/34

在苦难中锤炼意志/39

唤醒心中“沉睡的石狮”/43

扔掉自身不需要的东西/48

思考自己的理想和人生目标/53

肯定当下的自己/58

敢于挑战自己的信念/63

第三章

要学会独立思考/69

花时间进行独立思考/70

别错过旅程中的风景/75

人应该积极地活着/79

人生就要吃点苦/87

成功在于专注与坚持/90

培养自我独特的个性/95



第四章

敢于挑战传统思维/101

敢于质疑,克服从众心理/102

培养敢拼敢闯的进取精神/107

生命的价值在于坚持与创造/112

在积极诱导中启发智慧/119

启发思想而不是限制思维/123

打破内心的羁绊/130

第五章

善于发现自身优势/135

坚持自己,做就做最好/136

收获来自耕耘/140

高贵蕴于朴实/145

把自卑踩在脚下/150

做自己认为正确的事/154

抛却空想,向着目标行动/161

第六章

懂得如何诠释幸福/169

怎样做一个幸福的人/170

用正当的方法赢得人心/173

幸福在计较得少/181

爱自己,就让身体得到锻炼/186

远离金钱的诱惑/192

拒绝忧郁,回归快乐/197

人生要懂得选择和放弃/200

第一章——发现自己，认识你自己

苏格拉底曾自问：什么是哲学？
他自答：“认识你自己！”从“认识你自己”我们得到启发：认识你自己，是人生释放的过程，除却外相的遮蔽，揭示灵魂的本真状态，从而达到生活与生命的和谐。



认识自己方能认识人生

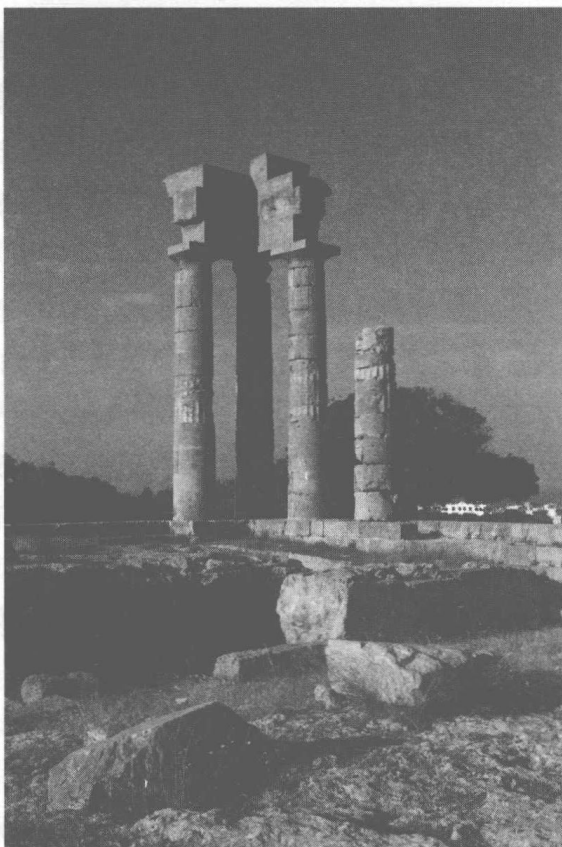
2000 多年前，古希腊人在雅典的一个古老神庙的柱子上刻下“认识你自己”，作为神谕以警示后人，这个庙翻译成中文以后有许多名字，诸如：阿波罗神庙、阿波罗神殿、德尔非神庙、德尔菲神庙、帕特农神庙、巴底农神庙等。奥维德的《爱经》里有这样的话：“（太阳神）阿波罗说：‘快把你的弟子领到我的殿里来吧，他们可以在那儿念那全世界闻名的铭文：凡人，认识你自己。’”这句出自奥维德的《爱经》的话语与古希腊人所认为的“认识你自己”如出一辙。

古希腊阿波罗神殿的石柱上刻有作为象征最高智慧的“阿波罗神谕”，一根刻有“认识你自己（Know yourself）”的字样，另一句古希腊箴言“毋过”（又译为“凡事勿过度”）则被刻在与之相对的石柱上。与柏拉图以及柏拉图的弟子亚里士多德并称为“希腊三贤”的苏格拉底，则是“认识你自己”这句话的主人，苏格拉底是 2400 年前古希腊的大哲学家。

公元前 404 年，雅典与斯巴达人在伯罗奔尼撒战争中失利，这一战争的直接后果是改变了雅典的政治局面，由 30 个大贵族组成的政治集团取代了原先的民主政体。这个政治集团极其残暴，残害无辜百姓，



其头目克里提阿斯·查米迪斯曾是苏格拉底的学生。于是，苏格拉底极尽冷嘲热讽之能事，犀利地指出“一个牧人使自己的牲畜越来越少，而不觉得自己是个愚蠢的牧人，简直令人奇怪”；而比之更闻所未闻的则是人们在古代希腊哲学家思想飘荡的地方，人们丈量天地的时候却把自己给忘却了。人有思想、道德、灵性良心，因而区别于动物，成为万物之灵。“在一切动物中，只有人才是名副其实的，因为只有人能对他所见到的事物进行观照。”“认识你自己”这一哲学命题的提出，是哲学向人文化方向转变的滥觞，这种哲学史上的革新完全可以与2000年后哥白尼在科学界所做出的贡献相媲美。



阿波罗神庙遗址



拓展阅读



阿波罗神庙名字的由来

土耳其西南部滨临爱琴海的地方有个漂亮的小镇叫狄迪姆，当你一进入这个海滨小镇，便会看到一个宏伟的碑柱直插云霄，碑柱矗立之处便是著名的阿波罗神庙。阿波罗是古希腊神话中的太阳神，掌管音乐、诗歌和预言。同时，阿波罗也是古希腊神化中月亮女神阿耳忒弥斯的孪生兄妹，而所在小镇狄迪姆即取自孪生之意。

“认识你自己”是哲学领域研究方向的一大转变。在苏格拉底以前，西方哲学关注的焦点有两个方面，一个是对于自然界的认识，例如泰勒斯对水、赫拉克里特对火的研究，另外一个则是专注于政治辩论术的研究。当人们醉心于大自然研究的成果和政治辩论术带来的快感的时候，却忽略了这些研究的主体——人自身的重要性，人是一切研究的前提。苏格拉底于纷繁的研究现状中敏锐地捕捉到了这一研究缺陷，他认为，人是万物之灵，只有认清了人自身，充分了解了作为人的优点与局限，才能进一步地深入研究整个世界，否则容易陷入人类无限性的自我膨胀中去，因而对世界的认识不能明晰化。

苏格拉底所说的“认识你自己”包含两个方面的内容：一方面，指的是人应该认清自己的局限性，人不是上帝，是有限的，因而人贵有自知之明；另一方面，人也不要妄自菲薄，人作为万物之灵，具有灵性良心，人具有不断向前追求的勇气和决心，人有羞耻之心和上进心，所以能够不断地追求知识。苏格拉底的这一哲学命题的提出，将在古希腊人们心中有着深刻影响的神话时代和英雄时代的传奇故事慢慢剔除。

“认识你自己”具有十分重要的哲学意义：这一说法改变了人类



关注的方向，由对知识的重视转向了对人地位的重视，体现了人文主义风情。知识是人类拥有“善”品性的前提基础，所有罪恶的始作俑者皆是无知。苏格拉底将知识和道德相提并论，认为知识是一切道德行为的基础，对于“善”的理解则是最高的知识。而“善”，不仅仅是指道德层面的善良，其含义是十分丰富的，亦将健康、财富、地位、荣誉以及正义、勇敢等美德囊括在内。他的哲学思想主要围绕人的精神修养而展开，他引导人们去关注自身灵魂的改造，去追逐幸福、美德、真理、正义等，而不是局限对身外之物的追求，只有这样，才能成为道德完善的、真正的人。

苏格拉底曾经说道：“因为那些认识自己的人，知道什么事对于自己合适，并且能够分辨，自己能做什么，不能做什么，而且由于做自己所懂得的事就得到了自己所需要的东西，从而繁荣昌盛，不做自己所不懂的事就不至于犯错误，从而避免祸患。而且由于有这种自知之明，他们还能够鉴别别人，通过和别人交往，获得幸福，避免祸患。”

苏格拉底从此处打开了哲学的窗户，第一次从哲学意义上阐明了“自我”的含义，将这一真理从天上盗取至人间。苏格拉底在世界哲学史上占有重要的地位，对于后世哲学思想产生了巨大的影响，而仅其对哲学的这一人文化的改造一项，就足以在世界哲学史的顶端站稳脚跟了。

“认识你自己”另一种译法是“人啊，认识你自己！”关于“你”或者“我”是谁，我们往往会被这一问题问住，看似普通平常的问题却难以回答，“你”可以是“我”，“我”可以是“你”，这两个简单的人称代词随着语境的不同而变换，但完全可以指同一个人，因此我们说不清“你是谁”或“我是谁”。“认识你自己”恰好迎面提出了这一人类企图明确却又毫无头绪的问题，于是成为历代名哲们引用的对象。认识自己是一件十分不容易的事情，但是做人最起码的要求则是对自己有客观正确的认识。因为在评估自己时很难有一个完全真实、客观的参照体系，因此许多人并不明确自己是



一个什么样的人，于是就糊里糊涂地做着愚蠢的事情。

在现实生活中，人们疏于对自己的关注，甚至完全忘记自己存活于这个世界上，不懂得与自己进行交流，更不会自问“我从哪里来，我到哪里去”之类的问题。时而想起，却是毫无思绪，于是作罢，又回归到混沌的日常生活中。可见认识你自己是至关重要的！只有认清了自己，明了自己的长处和短处，才能扬长避短，取得成功。你虽然在解答数学题目和物理题目方面不及别人，但是你却有着高超的活动组织能力，善于处理人际关系；也许你不擅长抽象思维，但是感性思维十分发达，文采飞扬，语文成绩在班级遥遥领先；也许你五音不全，唱歌全不在调里，但是你对色彩有着常人无法企及的敏感度。因此，正确认识自己，不拿自己的短处与别人的长处较量，避免无谓的竞争，找准自己的兴趣点和擅长点，认真坚持地朝着正确的方向努力下去，自然会有属于自己的惊喜。

认识你自己，就好像自己的眼睛变得更加明亮了，如此一来可以在纷扰的世俗中认清方向，时刻保持清醒，洞察世事。有了这份认知，可以减少走弯路的机会，少给自己的人生增加后悔的事情。与遇事时捶胸顿足相比，时刻保持对自己正确的认识则是事半功倍的事情。

中国有句古语：“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”自信是建立在对自己正确认识的基础之上。只有正确认识了自己，坚定地朝着自己认定的方向前进，方才能成为生活的强者。做人固然要追求物质，但是，物质的追求必须以精神的完善和强大为基础，否则人会成为物质的奴隶，甚至误入歧途。只有清楚地认识自己了，才能在拥有物质财富的同时，精神财富也不断增加，才能立足于这个竞争激烈的社会。

“认识你自己”千百年来被奉为希腊哲人最高智慧的果实。一个在人生之路上不断认清自己、反省自己，对自己进行改造的人，智慧才能渐趋丰盈而迈向充满机遇之路。漫漫人生路，人首先应该有一个准确的定位，明白自己在世的价值以及所追求的东西，在这个



准确定位的指导下，才能有前进的动力，否则人就会迷茫，丧失了指明灯的大船，是无法环绕整个海洋的。条条大路通罗马，成功亦有捷径，那就是——认识你自己，认清自己，找准定位，找准目标，然后在自己兴趣的基础上扮演自己的角色。

人贵有自知之明

古希腊的大哲学家柏拉图在《斐德罗篇》中还提到了一个关于“认识你自己”的故事：

苏格拉底散步时偶遇斐德罗，于是就和他离开雅典城，来到伊里苏河边散步。

伊里苏河风景秀丽，河水微波粼粼，岸上惠风和畅，茂盛的梧桐树叶散发着汨汨的生命力，蝉鸣声与潺潺的流水声应和着，这一切都让苏格拉底陶醉不已，在他旁边的斐德罗十分惊讶，说：“你相不相信这就是传说中风神玻瑞阿斯掠走美丽的希腊公主俄瑞提娅的地方？”

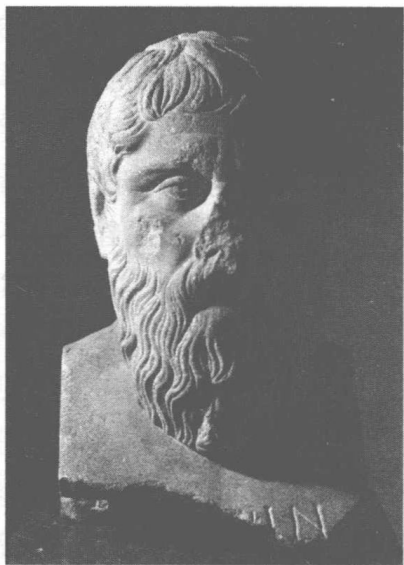
苏格拉底回答道：“在我还没有做到德尔菲神谕所指示的‘认识你自己’时，我没有时间去研究这些不相关的东西。在我看来，当一个人尚未认清他自己的时候就忙于研究不相干的事情是令人发笑的。”



拓展阅读

斐德罗与《斐德罗篇》

斐德罗（公元前140年—前70年），伊壁鸠鲁学派哲学家之一，公元前88年以前，他一直待在罗马，古罗马政治家西塞罗曾听其讲学。他曾短期担任罗马伊壁鸠鲁学派的领袖。他的思想及著述曾在西塞罗的作品中有所反映，在古罗马时期产生了一定的影响力。柏拉图的《斐德罗篇》常常被认为是柏拉图谈论爱的最优美的篇章之一，但依据诠释，这篇对话录的主旨是正确运用修辞，而有关爱的颂辞则是运用修辞的实例。



法国罗浮宫收藏的柏拉图塑像

一个人只有在认清自己的基础上，才能去做其他的事情，苏格拉底所言极是。一个人在没有认清自己的时候，就忙于做研究、做事情，这无异于水中捞月，是不会有结果的。



刻于德尔菲神庙门口的“认识你自己”这句话，成为了苏格拉底的人生格言，亦是他哲学思想的核心和毕生追求的终极目标。苏格拉底认为，自然知识远不如人的灵魂修养重要。如果一个人在自然知识方面非常匮乏，但是却孜孜以求于内在灵魂的塑造，专注于自身素质的提高，注重于内心信念的培养，那他仍然是一个十分优秀的人。因为，自然知识于灵魂的塑造而言，基本毫无用处。

苏格拉底总是以好奇和谦虚的态度审视这个世界，关注自己在这个世界中的位置。人要做的是充分认识到自己的能力增长点，了解自己的长处和短处，争取把精力放到那些自己适合的事情上面去，扬长避短，如此一来，才能使得自己的价值最大化，在繁复的世界中开辟出属于自己的领域。

西方人备受“认识你自己”这句话的影响，这句话在他们的身上留下了深深的印记。现实世界中，我们可以利用掌握的知识对宇宙世界做出准确的把握，认识自然界各种奇妙的现象，但是对自己却知之甚少。对自己有清楚的认识，明白自己的优势和劣势，是成立事业，取得成功的基础。做人，首先“得知道自己是谁”。正如一位哲人所说：“准确定位是开创事业的第一步。”

在水生动物中，螃蟹和河虾的走路姿势与其他动物不同，总是引来其他动物的嘲笑，螃蟹的走路姿势是横着的，而河虾则是倒退的。一天，身姿矫健的银鱼大肆嘲笑螃蟹：“螃蟹可真是笨到家了，用横着的方式走路，如果撞到障碍物可怎么办？”旁边伶俐的章鱼也趁机讽刺河虾：“河虾比螃蟹还笨，倒着走路，何时才能到达终点啊！”螃蟹和河虾听见了它们的冷嘲热讽，却只是一笑而过。因为它们知道，它们的走路姿势是由自己的身体机能所决定的，这是最适合自己的走路方式，只要目的明确，方向正确，不管是横着走还是倒着走，都会以胜利者的姿态到达预定的终点。

自知之明是一项为人处世的基本准则，正如法国著名画家安格尔所说：“我在日常生活中严守着一个美好的准则——‘贵在自知之明’，我是素以此来鞭策自己的。”



与自知之明相反，不自量力、自欺欺人则是害人害己。古今中外历史上的伟大人物之所以能名垂青史，为后人所铭记，就是因为他们有自知之明，懂得自己的长处和短处，能正确客观地看待自己。

人要时刻牢记“认识你自己”这句话。因为认识你自己是人生一切行动的前提，只有正确认识自己，才能做到认真反思自己行为的当与不当，在遇到困难的时候能做到“不以物喜，不以己悲”，不受外物的干扰，做好心中认识的自己。

“认识你自己”，说起来简单做起来难。世上许多人用一生的时间也没有搞清“自己是谁”这个问题，无法认清真正的自我。在认识自己的道路上，人们往往会犯两个错误：一是高估自己，认为自己无所不能，目空一切；一是低估自己，贬低自己，自卑心严重，总认为自己什么都干不好，长此以往，由于缺乏锻炼，果真是什么都干不好。一切的失败其根由大多是对自己缺乏全面、客观、正确的认识。

对于人来说，看别人容易，看自己难。我们几乎可以随时随地地发现别人的缺点、贪欲、错误，而往往对于自己的问题却麻木不仁。自己成为自己最不了解的陌生人。但是，就算认识自己如此之困难，我们也必须踏着荆棘，一路高歌，走在认清自己的道路上，因为，认清自己是一切行动的基础。