



新 华 博 识 文 库

哲学是一剂良药

用思想大师的智慧开解日常生活的难题

P l a t o , N o t P r o z a c !

[美] 罗·马里诺夫/著
黄亮/译

世上有什么能够指引我们的人生？有一个，且只有一个，那就是哲学。

——马可·奥勒留：《沉思录》

新 华 出 版 社

哲学是一剂良药

用思想大师的智慧开解日常生活的难题

P l a t o , N o t P r o z a c !

[美] 罗·马里诺夫/著
黄亮/译



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哲学是一剂良药：用思想大师的智慧开解日常生活的难题 / (美) 马里诺夫著；黄亮译. —北京：新华出版社，2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5011 - 9442 - 1

I. ①哲… II. ①马…②黄… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 210730 号

著作权合同登记号：01 - 2010 - 4368

PLATO, NOT PROZAC!: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems
by Lou Marinoff, Ph. d.

Copyright© 1999 by Lou Marinoff, Ph. d.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
through Bardon - Chinese Media Agency 博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

哲学是一剂良药——用思想大师的智慧开解日常生活的难题

作 者：(美) 罗·马里诺夫

译 者：黄 亮

责任编辑：李 宇

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编：100040

经 销：新华书店

印 刷：河北省高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：18

字 数：280 千字

版 次：2010 年 11 月第一版

印 次：2010 年 11 月第一次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5011 - 9442 - 1

定 价：38.00 元

温馨提示：本社“新华版短信书友会”新书直订 发短信至：13651277005

本社图书策划中心诚征品位畅销选题 发邮件至：xhchzx@163.com

购书热线：010 - 63077122 中国新闻书店购书热线：010 - 63072012

图书如有印装问题请与出版社联系调换：010 - 63073969

目 录

第一部分 古老智慧的新应用

第一章 哲学的问题出在哪里以及后来是如何纠正的	3
第二章 治疗，无处不在的治疗，没有经过思考的治疗	15
第三章 平静的时光：用哲学的方法处理问题的五个步骤	34
第四章 过去在哲学书中所忽略的现在对你会有所帮助	48

第二部分 处理日常问题

第五章 寻找联系	77
第六章 维护联系	89
第七章 结束联系	107
第八章 家庭生活和争吵	121
第九章 如果工作无成效	136
第十章 没有危机的中年	155
第十一章 为何要符合道德或伦理	167
第十二章 发现意义和目的	193
第十三章 从失去中获得	217
第十四章 在团体和组织中实践哲学	236

附 录 主要哲学家的介绍	251
--------------------	-----

第一部分

古老智慧的新应用

第一章

哲学的问题出在哪里 以及后来是如何纠正的

“哲学能够治疗精神疾病，在这方面可称为心灵良方。”

——伊壁鸠鲁（Epicurus）

“想要成为哲学家，只有敏锐的思维是不够的，也不仅限于建立一个流派……而是要解决人生的实际（非理论）问题。”

——亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）

一位年轻的妇女正在安慰她患有晚期乳腺癌的母亲；一位中年男子正在考虑更换职业的问题；一位信奉新教的妇女担心与犹太人订婚的女儿和娶了穆斯林女人的儿子之间可能会发生宗教冲突；一位成功的企业主管人员正在为是否和结婚二十多年的妻子离婚而内心矛盾；一位妇女和她的配偶快乐地生活着，但他们当中只有一个人想要孩子；一位养育了四个孩子的单身工程师父亲担心泄露高压工程中的设计缺陷会让他丢了工作；一位拥有所有想要事物的妇女——亲爱的丈夫和孩子、漂亮的房子、高收入的工作——却为毫无目标的生活而烦恼，面对这样的生活，她总是问自己：“这就是我想要的一切吗？”

上述的所有人都曾经寻求过专业帮助，希望能够解决压在他们心里的问题。之后的某一天，他们可能就会到心理学家、精神病学专家、社工、婚姻咨询师，甚至是到他们的全科医师的办公室去寻求帮助，以治疗他们

的“心理疾病”，或者他们会去求助于一位“灵魂导师”或在宗教中寻求道德启示和指点。其中有些人可能从中获得了一些帮助。他们可能还需要忍受别人谈论他们的童年、分析他们的行为方式、开抗抑郁剂处方、争论他们的罪恶本性或寻求上帝的宽恕。这些方法没有一个能够解决他们的核心问题。就这样，他们开始了冗长且没有限期的治疗过程，治疗的重点是诊断出病症，就像是查出了肿瘤就要切除，查出了病症就要用药物控制一样。

现在，那些对心理或精神治疗不满意或反对的人有了其他选择——哲学咨询。这些人希望找到其他方法帮助自己。他们咨询哲学专家，希望从传统世界的伟大智慧中寻求深刻的见解。当现存的宗教机构在越来越多的人群当中失去了权威性时，当心理学和精神病学超出了人们生活的适用范围，开始有点弊大于利时，许多人逐渐意识到，哲学观点囊括了逻辑、道德规范、价值观、意义、理性、矛盾或风险中的决策，以及所有体现人类生活特点的复杂事物。

人们在面对这些问题时，需要广泛深入地探讨心中的积郁。过去在伟大思想家的帮助下，他们可以形成自己的人生哲学，学习到处事的方法，掌握面对问题时应该如何应对，完全形成自己的精神或哲学观，更加坚实地迈出人生的下一个步伐。他们需要的是对话而不是诊断。

你可以将这一过程融入你的个人生活。你可以独自完成这一过程，但如果有一个同伴和你交谈，他可以确保你不会漏掉什么问题或者仅满足于理性的合理化。有了本书的指导和示例，你将发现自省的人生能够让你受益匪浅，你将拥有平静的内心以及稳定和完整的人生。你不需要具备任何哲学方面的经验，也不需要阅读柏拉图的《理想国》（The Republic）或任何其他哲学作品（除非你自己想要这样）。你所需要做的仅仅是哲学反思。自从你开始阅读本书并读到这里，我可以肯定地说，你已经做到了。

自己的哲学

每个人都有自己的人生哲学，但很少有人有机会或有时间坐下来好好思索一下其中的要点。我们是在生活的过程中逐渐建立自己的人生哲学的。经验是最好的老师，但我们还需要仔细思考一下经历过的事情。我们需要用批判的观点来看待问题，寻找规律，将所有的事物组合起来形成一幅大的图景，指导我们以后的人生道路。了解自己的哲学能够帮助我们预防、解决或处理许多问题。我们的哲学也可能来自我们所遇到的问题。因此，我们必须从得出的观点中预见未来，而不是使其限制我们的视野。你可以为了解决问题而改变自己的想法。本书将告诉你怎么做。

无论当今人们对哲学的看法如何，它完全可以不以威胁的方式告诫人，也不必令人厌烦或者难以理解。多年以来就这一问题有许多书面的观点，这些观点一定能够分成一类或多类，但哲学的核心还是讨论了这样一个我们共同关注的问题：什么样的生活是美好的？什么是美好？生活是什么？我为何来到这个世界？我为何要做正确的事情？什么是正确的事情？这些并非简单的问题，也没有简单的答案，或者说我们也不会一直去深究。任何两个人都不会自动地得出相同的答案。但是我们自有一套行为准则，无论我们是否已经意识到并能够将其列举出来。

值得庆幸的是，在数千年的历史当中，有许多最伟大的思想家已经考虑过这些问题，并留下了他们的见解和指导供我们参考。但是哲学也是个人的事情——你也是自己的哲学家。你可以从其他资源那里汲取营养，获得探索世界的方法，使其为你服务，但是你必须自己完成思考的过程。不过好消息是，适当的激励可以让你更有效地进行自我思考。

那么，你应该从哪里获得激励呢？本书《哲学是一剂良药》将为初学者提供一些哲学实践的成果。我和我的同行们可不仅仅是学术意义上的哲学家。虽然我们当中的许多人拥有哲学博士学位，在大学中任教，还出版

了专业性文章，我们所做的工作可不止这些：我们还提供个人咨询、团队引导和组织咨询。我们把哲学从纯理论或假设的文本中提取出来，将其用于处理日常中个人、社会和专业的的问题。

如果你到我这儿来，我会和你讨论齐克果（Søren Kierkegaard）有关如何面对死亡的思考、艾因·兰德（Ayn Rand）有关自私性的观点，或者亚里士多德（Aristotle）有关在所有事情上追求理智和适度的建议。我们会研究决策论、《易经》（变化之书）或者康德（Kant）的契约论。我们将根据你的实际情况，将最适合的哲学家观点推荐给你，你一定会感兴趣的。有些人喜欢霍布斯（Hobbes）的权威方法，而其他人则喜欢更贴近直觉的方法，像是老子的理论。我们可能会深入探究他们的哲学观点。但是你更有可能形成自己的哲学观，并将其更清楚地表达出来。我会指引你提出并阐释自己的想法，可能还会给你提供一些新的观点。

你在用哲学的观点看待问题之后，会发现在面对任何现在或将来的问题时，都能够用一种坦然、沉着和耐心的心态来处理问题。你只能通过沉思而不是药物治疗来获得内心真正的平静。要柏拉图，不要百忧解（一种抗抑郁药物）。这需要清楚和敏锐的思考，但并非高深莫测。

人生是紧张和复杂的，但你不必忧虑和困惑。本书将讨论人们在日常生活中所面临的问题。我们在没有信心或自信的时候特别脆弱，因为我们当中的许多人感觉无法从宗教或科学中找到所有答案。在本世纪，宗教的隐退、科学的进步以及意义的丧失，使得我们脚下的深渊日益扩大。我们当中的大多数人直到掉下去之后才发现深渊的存在。虽然存在主义哲学家付出了很大的努力，但还是无法将他们解脱出来。我们需要从所有的哲学流派中收集实际的应用之法，以指引我们自己的人生道路。

当宇宙万物为我们设置了新的谜团，而神学或科学无法作出合理解释的时候，哲学才有了它的用武之地，它可以帮助我们探索周围的世界。伯特兰·罗素（Bertrand Russell）将哲学称为“神学和科学的中间体……一个无人区，面临两面的夹击”。但是与这种负面评价不同的是，哲学可以

吸收两方面的优点，同时摒弃其中的教条主义或缺陷。

本书引用了有史以来世界上最伟大的哲学家的哲学观点，告诉你如何处理人生中的重大问题。涉及的方方面面，每个人都会遇到，包括处理恋爱关系、推行伦理道德、面对死亡问题、应对职业更换、找寻生命的意义或目的。当然，不是所有问题都有解决之道，但即使你无法找到解决方法，还是需要以某种方式去面对它，生活还是要继续。解决还是面对——本书将告诉你如何选择。本书提供的并非肤浅的新时代生活方式或者以病理学为导向的虚假医疗方法，而是经过时间检验的智慧，特别适合让你在这个充满挑战的世界中获得满足感和充实感。

实践哲学

哲学咨询是一个相对较新却发展很快的哲学领域。哲学实践运动于上世纪 80 年代发源于欧洲，其创始人是德国的阿肯巴克（Gerd Achenbach），它于 90 年代开始在北美发展。尽管多数人认为哲学和实践两个词没有多大联系，但哲学家们一直致力于让人们将哲学用于日常生活。当苏格拉底整日在市场上辩论重大事情，当老子将如何走成功之路同时避免伤害的建议记录下来时，他们也认为这些观点应当用于实践。最初的哲学就是一种生活方式，并非学术教条——一门不仅用于研究还用于实践的学科。只是大约在上个世纪，哲学完全成为象牙塔内研究的深奥学问，充满理论洞察力却缺乏实践应用。

当你想起哲学时，很快进入脑海的可能是分析哲学这样的技术术语。这是学术定义的领域。这种哲学多数是抽象的和自我参考的，很少或没有涉及世间的事物，很难适用于人们的生活，这样的方式很适合于大学。哲学的基础研究应当是各种一般教育的一部分；一所大学如果没有哲学系就像是身体缺少大脑一样。但是在大多数学术研究领域，既有纯粹的研究方向，也有应用方向。你可以选择学习单纯的数学或应用数学、理论科学或

实验科学。虽然任何研究领域都有必要扩大其理论研究的范围，但近年来学术哲学过于强调理论，以至于损害了其实践性。我现在想要告诉你的是，哲学中的生活智慧关注的是真实的生活和生活方式，但是后来，哲学逐渐被制度化，成为一种与生活毫无关系的脑力活动。

哲学正在回归，要让普通人能够理解和应用它，你可以用它对人性展开无限的探索。我们哲学从业者将它从发霉的图书馆书架上取下来，抹去灰尘，放在你的手里。你可以学习如何使用它，这不需要经验。你在踏上征程之前可能希望先游览一番，本书将实现你的愿望，并为你提供解答所有问题的钥匙，让你无论是独自一人还是和朋友在一起都能够在人生道路上一路顺风，精彩无限。

不是说只有获得哲学博士学位或者达到某种条件之后，你才能够从以前的智慧中汲取养分。毕竟，你不用学习生物物理学就会走路，不用学习工程学就会搭帐篷，不用学习经济学就能找到工作。同样，你也不用学习哲学就能过上更好的生活——但你可能需要将哲学用于实践。哲学其实是绝大多数人都能力行的。哲学思考甚至不需要有具备学位或资格证明的哲学家参与，只需要有进行哲学主题研究的意愿就可以了。你没有必要到外面去寻找，也没有必要向别人支付费用——虽然你可能喜欢这样一种过程，或者喜欢请教专业人士——因为只要志同道合的同伴，甚至只有你自己，都可以在家里、咖啡厅或购物中心进行哲学咨询。

作为哲学从业人员，我主张尊重咨询客户的意愿。我的工作帮助咨询客户了解他们所面临问题的类型，通过谈话，解开他们的心结，并将他们的问题和其中蕴藏的含义进行归类。我将帮助他们找到最佳的解决方法：那就是将哲学方法和他们自己的信仰体系结合起来，并遵循由来已久的智慧信条，从而让他们过上更加美好和有效率的生活。我和咨询客户一起去明确他们的信仰（以及考虑替换掉没有益处的信仰），并探究有关价值、意义和道德规范的普遍性问题。虽然有另外一个人和你一起探讨同一个问题会对你更有帮助，但你可以通过阅读本书学会同样的解决方法。

多数咨询客户来找我是为了让我替他们再次确认他们的做法是否符合他们自己的世界观，是否有任何不一致的地方。哲学咨询关注的是现在——并展望未来——而不是回顾过去，这不同于许多传统的心理疗法。另一个区别是，哲学咨询为期比较短。一些来找我的咨询客户咨询的时间都不超过一个疗程。通常来讲，我会在几个月的时间内和他们约谈数次。有一个人向我咨询的时间最长，大概有一年的时间。

虽然一条简单的格言有时能够解决棘手的问题，但是哲学咨询疗程所涉及的问题不仅仅是靠从哲学文献中摘取只言片语就能解决的。对话和思想交流本身才是真正的哲学治疗。本书将为你明确自己的哲学观提供所有必需的信息，并告诉你如何进行内心的思索或者如何与朋友交谈。我会告诉你如何积极地考虑每一项选择，以及如何谨慎地选择正确的那一项。

柏拉图或百忧解？

你在用哲学解决问题之前，必须保证这种处理方式适合自身的情况。如果你的鞋子里有颗石子让你不舒服，不需要去问别人怎么解决，只需要将石头从鞋子中取出来就可以了。无论倾听你苦恼的人能产生多大的移情作用，无论他们属于哪个治疗流派，仅靠和他们谈论鞋子里的石头绝对无法让你的脚好受些。我建议身体疑似患有疾病的人们到医疗或精神科专家那里去就诊。因为不是所有的人都适合采用柏拉图式的疗法，就像有些人不能用药物获得治疗一样。有些人可能首先需要百忧解，而后需要柏拉图，或两者同时需要。

许多向我们哲学顾问咨询的患者对他们正在接受的治疗非常不满意，至少在某些方面觉得很满意。如果困扰他们的主要是哲学问题，而正在为他们治疗的医生并没有意识到这一点的话，那么心理或精神方面的治疗可能会对他们产生副作用。这样的话，你会觉得没有人能够帮助你解决问题，因为他们并不清楚你究竟遇到了什么问题，此时一种绝望的感觉油然

而生。不当的治疗方法不仅浪费时间（这还是最乐观的估计），甚至会让你的问题更加严重。

许多人是在接受心理咨询之后觉得有一定的效果但还不是很满意的情况下，才来接受哲学方面咨询的。你的过去肯定会影响到你，并且还能表现出你看待事物的习惯方式，所以，研究你的过去会有一定的帮助。你可以通过发掘自己的内心来逐渐形成自己的哲学观。我们都背负着心理包袱，想要卸掉这些包袱可能需要哲学方面的咨询，让我们能够轻松前行。了解自己，是心理学和哲学咨询想要通过不同方式达到的共同目标，但这并不是靠记住你的“百科全书”就能实现的。执著于种种精巧的细节不但不会使你轻松些，反而会增加你的包袱。

许多不会接受心理治疗的人会觉得和别人谈论自己的想法和世界观更加有趣，更容易接受。无论心理治疗对你是否有一定的帮助，只要你有一颗好奇心，喜欢推理、沉思，善于分析，表达能力强，就能够从哲学咨询中获益匪浅。实际上，只要有探索心，每个人都能够反思自己的人生，这也是哲学家们共同追求的目标。

对心智健全之人的治疗

用我的一个加拿大籍同事彼得·玛奇的话来说，哲学咨询就是“对心智健全之人的治疗”。在我看来，我们大家都包含其中。但不幸的是，一直以来心理学和精神病学的过度应用倾向于将所有的人和事物都“疾病化”（即，用医学的方法处理非医学的问题）——对进来的每个人进行问诊，并研究到底是什么病症或紊乱造成了他们的问题。而新时代的相反观点是，这个世界，包括其中的每个人，都有自己的存在方式。尽管我们可能存在这样或那样的特质和缺点，但都希望被大众所接受，并且没有理由将这些缺点视为不正常的表现（完美本身也是一种异常）。我们有理由相信我们能够接受不同的人 and 事物。苏格拉底（Socrates）认为不反思自身的

人生不是真正的人生，他还认为人们应该不断进行自我评价，不断寻求自身的提高，这是对人生的最高要求。

遇到一些问题以及感到精神痛苦是正常的事情，并不一定是患有疾病。有的人正在寻求以某种方式审视和掌握这个日益复杂化的世界，当他们所选择的道路其实自古就存在，而且通向更加充实的人生时，我们不能因此而认为这些人不正常。你能从本书中具体了解到当你遇到以下问题时应该如何利用哲学：道德两难；职业道德冲突；经验和信念的不一致；理智和情感的冲突；意义、目的或价值危机；个人认同；寻求教育策略；对职业更换的焦虑；无法实现个人目标；中年变化；关系问题；爱人之死或自身的死亡。我选择了让人们直面自己人生哲学的日常生活中最常见的情况进行仔细的研究。无论你关注的是什么具体问题，都可以利用其中所蕴涵的技巧和见解。

本书将告诉你如何用哲学来指导自己，而不仅仅是建议你“早上起床时记两条格言”。本书将针对生活中最常遇到的问题提供实用指导，让那些从来没有接触过（或记不住）哲学知识的人们能够以最快的方式了解哲学。对于以哪些方式能让我们都活得更加正直和满足，书内也会有严肃的思索和探讨。此书选取了每个人在生活中都会遇到的主要问题，并且给出了各时代伟大思想家的回答，帮助你获得对你来说最有意义的答案：你自己的答案。

综 述

为了方便你查找，以下列出了本书各个部分的简要介绍。

在第一部分当中，我介绍了哲学实践，用哲学帮助自己的方法以及自助的限制情况。然后介绍了在现实世界中使用（或未使用）哲学时究竟出了什么问题，后来是怎样纠正的。这章之后的第二章关注的是心理学和精神病学的优缺点，以及将各种治疗方法进行比较。第三章讨论的是用哲学

方法处理问题以获得内心平静的五个步骤。第四章简要介绍了观点与我的咨询实践有关的一些哲学家的情况，为你提供一些历史参考。

第二部分的每个章节分别关注一类在哲学咨询中经常遇到的问题，告诉你是怎样用哲学方法处理的，指导你用哲学的思维来考虑自己的具体情况。案例研究中有主流思想流派提供的解释和重要的哲学理论，为每种常见情况提供了广泛的选择范围。这些就是你用于自省人生的工具。

第三部分拓宽了哲学咨询的视野，关注的是哲学在团体和组织中得以实践的情况。哲学实践这一概念包含三类专业活动：提供个人哲学咨询、促进各类团体、指导各类组织。因此，哲学咨询顾问是哲学从业者中的一类。有些从业者专门从事一类实践活动；而有些则涉及不止一类的活动。虽然本书关注的是咨询问题，但其他类型的实践也很重要，值得讨论。在团体中工作的个人可以从中获益，组织机构也可以从个人和团体进行的相同的自省和哲学解释中获益。

最后，附录中列出了一批哲学家以及他们具有参考价值的伟大作品，可以为你提供更多的信息。

与典型的一对一哲学咨询模式相比，本书更加具有教育意义。在一个哲学从业者那里，一个疗程可能会采取以下三种方式之一。其一是，你可能会用一般的语言谈论自己的问题，不提及具体的哲学家或哲学。你就像是在和一个朋友、伙伴、家人、酒吧服务员或出租车司机谈话一样——有时，这是一种最好的方式。你正在使用批判和分析的技巧自省，深入洞察你的内心，进行着哲学思考但对此毫无意识。

另一个通用的方式是，在一个咨询疗程中，咨询客户会就具体的问题寻求哲学上的指导。在这种情况下，你可能在前人已经开拓的领域重新找寻自己的哲学道路。在类似的情况下，你可能还没有找到属于自己的路，但可以学到前人的经验。对正规思想流派的些许了解都能帮助你联系现有的知识或者填补自己的知识空白。但是你的哲学咨询顾问通常不会就各个话题给出一篇完整的专题论文——除非你自己提出这样的要求。

第三种方式是为那些已经用这种方式解决了问题但仍有兴趣继续研究的人提供的更加精髓化的选择。这会涉及更多的问题，你可能需要咨询另一个哲学从业者，或者尝试阅读疗法——实际上是通读一些哲学文本。你可能从佛教徒的教义当中获益良多，还希望能够参悟到更多的禅机；或者你可能获得了亚里士多德观点的帮助，想要更深入地探究他的道德规范体系。这类工作能够让你为今后可能遇到的问题做更加充分的准备，比解决具体问题获得的经验更加丰富。但这只是一项选择，不是每个人都适用的。

虽然我的咨询实践涉及上述三种方法，但本书主要说明第二种方法。你不必具备具体的哲学知识——这是我的工作。你的任务是提出问题，并且表示希望寻求哲学方面的咨询。对话——无论是内心与自己的对话还是与他人的对话——最终都能帮助你解释、解决或处理你所遇到的所有问题。我并不是联系你和已故哲学家的中间人，而是指导你了解他们的观点、体系和见解。你一旦了解了它们，它们就能帮助你处理所遇到的所有问题。

我们发现，科学和宗教都不能回答我们所有的问题。哲学精神治疗医师维克托·弗兰克尔（Victor Frankl）将这一现象视为“存在主义的真空”，普通人需要重新选择道路：

“越来越多的患者跑到我们的诊所和咨询室来，抱怨自己内心如何空虚，感觉生活变得完全没有意义。我们将这种存在主义真空称为‘沮丧’，这应该是人类最根本的驱动力，我们将其称为‘寻求意义的意志’。”

弗兰克尔使用的短语“寻求意义的意志”与另外两种哲学上的中心思想并列：阿德勒（Adler）的“寻求力量的意志”和弗洛伊德（Freud）的“寻求快乐的意志”。但是正如弗兰克尔所预见的那样，在多数人的内心更深处还存在着一些核心问题。现有的药物治疗、心理和精神治疗还不足以缓解这些问题。我们曾经向一些传统机构询问有关意义和道德的问题，但这些机构未能给出让我们满意的回答。许多人不再满足于被动地接受高深