在变化的世界，稳稳地活

これからの哲学

未来を拾って生きよ

哲学中的锚定之力

[日]岸见一郎 著 马路坦 译

广西科学技术出版社

广西科学技术出版社

著作权合同登记号　桂图登字：20-2021-264号

KOREKARA NO TETSUGAKUNYUMON MIRAI WO SUTETEIKIYO by Ichiro Kishimi
Copyright © 2020 Ichiro Kishimi
Original Japanese edition published by GENTOSHA INC.
All rights reserved
Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2022 by
Guangxi Science & Technology Publishing House Co., Ltd.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
GENTOSHA INC. through BARDON CHINESE CREATIVE AGENCY LIMITED

图书在版编目（CIP）数据

在变化的世界，稳稳地活：哲学中的锚定之力 /（日）岸见一郎著；马路坦译. —南宁：广西科学技术出版社，2022.6
ISBN 978-7-5551-1787-2

Ⅰ. ①在… Ⅱ. ①岸… ②马… Ⅲ. ①人生哲学—通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第066062号

ZAI BIANHUA DE SHIJIE, WENWEN DE HUO: ZHEXUE ZHONG DE MAODING ZHI LI
在变化的世界，稳稳地活：哲学中的锚定之力
[日]岸见一郎　著　　马路坦　译

策划编辑：冯　兰　　责任编辑：蒋　伟　冯　兰
助理编辑：常　坤　　责任校对：张思雯
装帧设计：古涧千溪　　责任印制：高定军
版权编辑：尹维娜

出 版 人：卢培钊　　出版发行：广西科学技术出版社
社　　址：广西南宁市东葛路66号　　邮政编码：530023
电　　话：010-58263266-804（北京）　　0771-5845660（南宁）
传　　真：0771-5878485（南宁）
网　　址：http://www.ygxm.cn　　在线阅读：http://www.ygxm.cn

经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京中科印刷有限公司　　邮政编码：101118
地　　址：北京市通州区宋庄工业区1号楼101号
开　　本：880mm × 1240mm　1/32
字　　数：130千字　　印　　张：8.25
版　　次：2022年6月第1版　　印　　次：2022年6月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5551-1787-2
定　　价：55.00元

版权所有　侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-58263266-805　团购电话：010-58263266-804

目录 Contents

Preface

序言 “疫情后”的生活之道

前路迷茫，仍要心怀希望 /002

直面不安，继续生活 /005

盲目乐观不会带来幸福 /006

最大的恐惧来自绝望 /008

鼠疫暴发时与绝望相处的人们 /009

回到原来的生活 /011

谁都有可能成为新冠肺炎感染者 /014

接受人生的局限 /015

幸福不是“等来的”，而是“找到的” /016

重要的东西并不多 /017

不必计算剩余时间 /019

超越善恶，接纳他人 /021

感染者本身不是敌人 /023

放下分别心 /024

见不到面的相处之道 /026

Chapter 01

第一章　关于“我”

危机四伏下的生存之道 /030

人生本就看不清前路 /033

只有自己能够决定一切 /034

世间百态，我就是我 /036

人们都喜欢坏结局的爱情故事 /038

为什么看到别人幸福会焦虑？ /039

为何介意周围的眼光？ /041

成功是“过程”，幸福是“存在” /042

从无谓的比赛中退场 /044

“我”把偶然当成了命运 /046

“命中注定”是真的吗？ /048

是偶然还是命运？ /049

不要拿命运当作借口 /051

活在今天，为生命喜悦 /053

我们只有“自己” /055

模仿也学不会本质 /057

想要被表扬是种“坏习惯” /058
容忍犯错的自己 /060
别人没有那么关注你 /061
不要活在别人的期待之下 /063

第二战场上的人们 /065
职场暴力因何而起？ /068
所有的责骂都是职场暴力 /069
为什么会有“喷子”？ /070

我看起来幸福吗？ /073
孩子不是“夸大”的 /075
决定幸福的不是别人而是自己 /076
被认可欲的陷阱 /077
为求关注，假装不幸 /079

生活里的评论者 /081
共同体感觉 /084
批评掩盖了真正的情感 /086
居高临下的关系 /087
弥合社会分裂 /089

Chapter 02

第二章　关于“生活”

生存价值就在此时此处 /092

- 生存价值的两层含义 /094
- 对未来能否抱有希望？ /096
- 看不到未来希望的人该怎么办？ /097
- 活着就是对他人的贡献 /099

活着就有价值 /101

- 不必满足他人的期待 /103
- 活着就是善 /105

即便如此还在坚强生活 /108

- 在痛苦中活着的意义 /111
- 活着就好 /112
- 与死亡面对面 /114

死没有优劣之分 /116

- 有所执着反而死不瞑目 /119
- 人生不是马拉松，而是一场舞会 /120

不死的“我” /122
遗忘很正常 /124
身心不可分割 /125
大脑是心灵的工具 /126
与死后的“我”相处 /128

Chapter 03

第三章 关于“爱”

结婚不是爱情的终点 /132
“疫情离婚”为何不增反减？ /135
什么是幸福？ /136
共同目标有可能不会实现 /137
婚后生活并不单调 /139

恋爱没有条件 /141
抛开爱情的条条框框 /143
爱人无法陪你走到最后 /145

就算见不到也能紧紧相连 /147
即使摸不到也能感受到 /151

孩子不是父母成长的工具 /152
抚育孩子不意味着牺牲自我 /155

我们能够爱年迈的父母吗? /158
被爱绑架的照料 /161

理想家庭由自己创造 /163
不能勉强他人自助 /166
关系中的分裂很正常 /167

Chapter 04
第四章 关于“工作”

工作不是人生大事 /170
如果突然无法工作 /172
工作本身就是生活意义吗? /173
接受工作的标准 /175
你的工作对他人有贡献吗? /177
为了生活而工作 /179

人工智能不是神 /181
不必恐惧人工智能 /184

充满随机性的“人” /185

退休后不变的“我” /188

工作的目的是幸福 /190
退休的转折点 /191
不要以生产性评价人 /193

没有钱也能活 /195

虚荣心是幸福的对立面 /198
哲学家与金钱 /200
钱带来的是成功不是幸福 /202

榨取人生价值 /204

劳动时间无法衡量工作本质 /209
理应为志愿者支付报酬 /211

人生不是战场 /213

名义上的正义是战争的开始 /215
“战”疫不是人和人的战争 /217

Chapter 05

第五章　我们的力所能及

走出价值相对主义 /223

- 什么是“理念”？ /225
- 为什么深陷虚无主义容易被洗脑？ /227

现在就可以行动 /228

- 愤怒只能把距离拉远 /230

人生重要的事情 /233

- 事不关己也不能高高挂起 /235

我首先是人 /236

- 共同体的理想目标 /238
- 可持续的共同体 /239

慢慢地改变 /242

- 转身 /245

一个人的力量是巨大的 /247

参考书目及资料来源 /250

「疫情后」的生活之道

Preface

序言

前路迷茫，
仍要
心怀希望

如今，有许多人因为看不清前路而感到不安，但是人生前路本就不可知。既然这样，为何还会抱有执念？这是因为人一旦找不到方向，就会感到迷茫。

倘若人生已是定局，我们也知晓了今后会发生的种种，那么活着还有什么意义？先不管意义一说，如果能够洞悉未来，岂不是了无生趣？

如果在出发前就能预料到旅途中的所有，那么便失去了旅行的意义。人们在旅行前都会制订计划。当然，也有不管计划说走就走的人，但至少要确定“去哪儿”，否则旅行无从谈起。有时，就算精心准备了计划，仍会发生许多意外。如果旅途中碰上的全是麻烦，那肯定谈不上愉快。然而，真实的旅途不可能有如此多的艰难险阻。

我们无法预料旅途中会发生的事情，也许会有麻烦，但不会全是。想办法解决之后，我们继续前行。正因为如此，旅行才是快乐的。

直面不安，继续生活

谁能预想到新冠肺炎疫情会给生活带来如此大的变化，上一次我有这样的感受是在2011年的3·11日本地震，尤其是在福岛核事故发生之后。

有些人认为疫情已经结束，恢复了以往的日常，但是距离人们真正回归从前的生活或许还要等许久。今后的生活会是怎样，无人知晓。当然，我们衷心希望疫情的阴霾能够尽早散去。我们不能整日感伤叹息于疫情中失去的东西，而应该思考现在能做的事情。因为在一切回归原样之前，我们只能怀抱希望地等待。

就算我们现在很幸运没被感染，以后也有可能“中招”，这事谁也说不准。我们已经克服了人生中的无数困难，但前方等待我们的或许还有其他困境。

人们在旅途中或许会遇上事故或灾害，但不会因为这一点而放弃出行。人生也是如此，我们不应该为不一定会发生的事情而选择放弃本来的目标。

生老病死，谁也逃不出这个循环，从出生开始便是苦旅，直至

死亡。因此古希腊人认为人生最大的幸福就是从未出生，既然已经来到这苦难的世界，最大的幸福就变成尽早解脱。

但是，这样的想法是错误的，因为人生的目标绝不是死亡。人固有一死，如何度过这一生才是关键。旅途中可能遇到的麻烦不会成为出发的阻碍，人生苦短也不能成为放弃生活的理由。

无论是旅行还是人生，又或是在汹涌的疫情之下，我们不能天真地认为风平浪静，万事大吉。让人盲目乐观的只是假象，我们必须时刻保持居安思危的意识。

现在绝对不是安全的时候，无法优哉生活，我们应该直面不安，继续生活。

盲目乐观不会带来幸福

不仅是新冠肺炎，还有许多我们无法控制的疾病，即使是十分注意身体的人，也难免会患病。因此，我们不能幻想自己不会被感