

《失眠夜看的哲学书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年04月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307152540

编辑推荐

这是一本风靡日本、趣味横生的哲学读物，能够让烦恼在不知不觉中消失！
本书包含了治疗所有类型失眠的方法。
一本书告诉你关于失眠产生、根源、肆虐的来龙去脉。
一本书告诉你如何战胜失眠怪，变身沾枕头就着派。
日本超人气哲学家小川仁志，带你躺在床上找到全新的大脑使用方法。

内容简介

我又没有喝咖啡！！
我又没有不开心！！
我又没有失恋！！
我为什么会失眠啊！！
你是不是失眠症患者？你是不是觉得很沮丧？你是不是想赶快摆脱它？
别担心，每个人都被失眠怪绑架过，失眠怪无所不在。它有很多帮凶，甚至包括你自己。
与其让它无时不刻地盘旋在你周围，不如彻底战胜失眠怪。
这本风靡日本、趣味横生的哲学读物，能够让失眠怪在不知不觉中消失！
一本书包含所有治疗失眠的方法。
一本书告诉你关于失眠产生、根源、肆虐的来龙去脉。

[显示全部信息](#)

作者简介

小川仁志，风靡日本的超人气哲学家。京都大学法学部毕业后，进入伊藤忠商事就职。后辞去工作立志成为人权律师却遭遇挫折，经历了4年半的无业生活后进入名古屋市政府工作。在市政府工作时修完了名古屋市立大学大学院博士后期课程，取得博士（人类文化）学位，专业是公共哲学、政治哲学。

目录

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

01快乐是什么？学会接受苦闷

02生气是什么？执着地坚持自己的意见

03不安是什么？支撑你活下去的力量

04放弃是什么？把眼前的事情弄清楚

05嫉妒是什么？把别人的生活当作自己生活的标杆

06怜悯是什么？遇到了值得称赞的事情

07轻视是什么？对平等的期许

08爱情是什么？为了自己去思考

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

09意识是什么？人类的存在以外的事物

10自我开发是什么？训练自己从大局上看待事物

[显示全部信息](#)

前言

在线试读部分章节

03不安是什么？

支撑你活下去的力量

不安是种“病”？

不安，才能更真实地感觉到自己活着

04放弃是什么？

把眼前的事情弄清楚

在日语中，“放弃（諦める）”的词源是“明确（明らむ）”

放弃，是“粹”的活法

05嫉妒是什么？

把别人的生活当作自己生活的标杆

以自己为标杆来思考事情

不要忽略你心中的矛盾，要接受它！

晚上总是惴惴不安，睡不着……

不安，到底是什么呢？

哲译

你有没有经历过因为心里充满不安而睡不着的夜晚呢？我经常这样。不知道什么时候会丢了工作；不知道什么时候会失去身边的爱人；不知道什么时候世界末日就会到来，一想到这些事情，简直不安得闭不上眼睛。

但是，我从来不觉得这样是因为我的精神状态不好。之所以这么说，是因为我们周围有很多跟我一样不安的人，只是程度不同而已。既然是普通人都会想的事情，那就不是什么需要特别治疗的疾病，简简单单就能解决了。03不安是什么？支撑你活下去的力量不安是种“病”？不安，才能更真实地感觉到自己活着04放弃是什么？

把眼前的事情弄清楚在日语中，“放弃（諦める）”的词源是“明确（明らむ）”

放弃，是“粹”的活法05嫉妒是什么？把别人的生活当作自己生活的标杆

以自己为标杆来思考事情不要忽略你心中的矛盾，要接受它！

晚上总是惴惴不安，睡不着……不安，到底是什么呢？哲译你有没有经历过因为心里充满不安而睡不着的夜晚呢？我经常这样。不知道什么时候会丢了工作；不知道什么时候会失去身边的爱人；不知道什么时候世界末日就会到来，一想到这些事情，简直不安得闭不上眼睛。

但是，我从来不觉得这样是因为我的精神状态不好。之所以这么说，是因为我们周围有很多跟我一样不安的人，只是程度不同而已。既然是普通人都会想的事情，那就不是什么需要特别治疗的疾病，简简单单就能解决了。那么，人到底是因为什么而不安呢？自古以来，不安这种情绪一直是哲学的主题。古希腊的哲学家们也有些关于不安的论述。值得注意的是，他们为了表明“不安”与人类生活密不可分，就用人类身体感受打比方来描述不安。他们说，不安就是一种让人如鲠在喉的痛苦。确实，不安的时候会觉得胸口难受，喘不上气来呢。不安就是这样一种让人身心疲惫的情绪。不只是在古代，就连在现代社会，不安都是导致人们产生忧郁症和自杀的重要原因。不安不只是一种心情，还是会毁灭身体的心病。

丹麦哲学家克尔凯郭尔（1813年~1855年）在著作《致死的痼疾》中，对不安这种情绪作出了详尽的分析，我非常同意他的观点。克尔凯郭尔所说的“致死的痼疾”是指“绝望”，而不安很有可能变成绝望。为了不让不安演变成绝望，需要做些什么呢？我们能想到的第一件事，就是找到原因、解决问题，来解除心中的不安。但是像我这种担心失去亲人、世界末日的不安，恐怕是没办法解决的吧。可是，我想到了一个类似反论的道理，不如我们用肯定的眼光去看待不安吧。

就算不安是一种疾病，相应的，也会有乐观看待疾病的秘诀。德国的海德格尔（1889年~1976年）是一位更加肯定地看待“不安”的哲学家。他把人类称为“在世存在”。

在世存在，一般是指没有任何理由地出现在世界上，在所出现的时代里隐藏在日常之中的存在。也就是说，人们作为“普通人”过着并不普通的生活。既然如此，我们可以把某些事情当作契机，唤醒本来就应该存在的那个不普通的自己，也就是“原来的自己”，来面对自己的心，跟自己交流。而这个契机，就是“不安”了。不安的情绪中最可怕的是关于死的不安，任何人都会死，这是逃避不了的问题。正因为人们意识到了死亡的存在，才会更好地面对自己的生活。我们能从海德格尔的哲学思想中学到的是，为了积极地生活需要利用好不安情绪。正因为感觉到不安，我们才能真真切切地感觉到自己还活着。

如果没有不安，人们就只会无所事事、漫不经心地度过人生中的每一天了。正所谓“乱世出英雄”“盛世产庸吏”啊。既然只要是活着，我们心里就总会有不安，不如就把不安当作是支撑我们生活的力量吧。这么一想，是不是马上就感觉轻松了？我们时常听说叶公好龙却怕龙的故事，那么，化不安为力量的人会不会因为害怕不安而选择逃避呢？

不安的夜晚，让我们像这样喊出来吧：“不安什么的我才不怕呢，放马过来吧！”

不安的夜晚，让我们像这样喊出来吧：“不安什么的我才不怕呢，放马过来吧！”

海德格尔的思想主张是人要自己开拓人生，因此属于存在主义理论。

失恋了，一想起以前的事就睡不着。哲译 今天你放弃过什么吗？开会的时候放弃发表自己的意见；放弃和喜欢的人去约会；放弃发誓很久的减肥……一想到这些，就会躺在床上，一边盯着天花板，一边长长地叹一口气呢。但是，人们每天都会放弃一些东西。很少有人会把想做的事、计划中的事全部百分之百地处理好，所以没必要因此感到失落。放弃，本来就是一件很普通的事。但是人们总是对“放弃”抱有否定的看法——遇到难事应该Nevergiveup、不服输地往前冲；只要还有努力的余地，就不要放弃。可是，这样的号召真是有意义的吗？我们都知道“知难而退”这个成语，有时候，我们应该像这句成语一样，学会放弃。如果身边有人因为某些原因而执着于一件事，但我们怎么想都觉得不可能成功，就会劝说这个人早点放弃。比如运动员在比赛中受了重伤，却还想参加比赛的时候，周围的人都会阻止他。当然，运动选手豁出性命也要参加比赛，确实会是一段佳话，但我觉得就此放弃去选择其他事业继续拼搏，也会是段令人钦佩的故事。其实，如果追溯“放弃（諦める）”这个词的词源，就会发现是“明确（明らむ）”这个词，意思就是要弄清楚眼前的事情。具体来说，就是明确地知道已经是“事已至此，不会再有进展了”“已经够了”的状态。在佛教的理论中也有类似的解释。这样一想，你会发现，“可以了，放弃吧”这句话的意思其实是在表扬你“做得很好”呢。这个表现是不是很肯定、很正面呢？因为我们明确地知道了所能达到的极限，明确地知道了以自己的能力来说，再继续下去也不会有进步，这就是放弃。日本哲学家九鬼周造（1888年~1941年）在他的著作《“粹”的构造》中，也有关于“放弃”的论述。“粹”是在江户城的花街柳巷中诞生的审美观点，用九鬼的话来说，它的本质是用来形容艺妓和客人之间的男女关系的。他还指出“粹”的构成要素就是“媚态”“傲气”和“达观”。媚态，是指把某位异性当作接近的目标时，所抱有的想要保持“有各种可能性的关系”的二元性的态度。也就是说，彼此之间非常亲近，但绝不是合二为一，而是保持了一定距离的关系。傲气，是比媚态更深一层的气概，因异性而生的坚强。跟软弱敏感的态度刚好相反，是一种毅然决然的态度。这个说法，是以佛教世界观中“轮回”和“无常”的概念为前提的。不管是什么样的人际关系，包括恋爱关系在内，到最后都会消失不见。因此，没必要过于执着，应该去珍惜接下来会发生的新的人际关系。九鬼用一句话概括了“粹”的三要素。“洗尽铅华（放弃）、富有张力（傲气）的性感（媚态）”，这种态度不只限于谈恋爱，平时对某些事情着迷、不肯舍弃也是很适用的。这就是九鬼口中所说的媚态。但是，没必要为了自己留恋的事情而丢掉自尊。如果自己的坚持得不到回报，那么最后就选择放弃，向着另一个目标出发吧。这就是“粹”的活法。这样说来，放弃断然不是消极的活法，而是一种积极且美好的生活方式。再回头想想，是不是没必要一个劲哀叹今天的失败呢？现在重要的是好好地转换心情，努力过好明天。

怎么样？心情有没有稳定下来？祝你做个好梦。晚安……

九鬼的母亲跟冈仓天心私奔了，这样的童年经历对他产生了很深的影响。

我总是觉得别人比我好……哲译 嫉妒是一种很强烈的感情。《源氏物语》中的六条妃子就因为嫉妒过了头，晚上灵魂出了窍，变成幽灵去害人……当然现实里不会有这种事。但是，我觉得像嫉妒这样消极的感情是不应该存在的，比如“那个人比我受欢迎”“她怎么会这么有钱”，再比如“他竟然比我职位高”。以别人为标杆去看自己不足的地方，当然会觉得窝火，因为这样比较肯定会不如别人。一旦开始羡慕某个人，就再也忘不掉了，当然会睡不着了。那么，为什么会有嫉妒这种心情呢？就如前面所说，原因就跟“以别人为标杆”有关，所谓“这山望着那山高”就是这个道理。不可思议的是，人们

心里总是觉得别人比自己好，却不管到底事实是什么样的，这就是“以别人为标杆”的由来。人要判断什么事，自然会先找到一个相应的标准，但最后都只能找到“别人”这个标准，并用这个标准来判断自己的好坏。举个简单的例子，如果想证明一个人个子高不高，你就会想到找个人来对比一下。说得再具体一点，在我们亚洲，一米七的个子算是普通的了，但一到美国，你会真切地感觉到这个身高简直太让人自卑了。这就是我的亲身经历。那时候，我特别嫉妒周围的高个子们。如果我用自己作标准，而不是别人，会怎么样呢？按照这个逻辑，我比小时候的自己长得高多了，那不就可以为自己的成长而高兴了吗？那么，如果遇事就以自己为基准的话，我们就可以更积极地看待事物了。因为虽然不能改变他人，但我们可以改变自己啊。既然是自己的事，那就可以完全按照自己的愿望积极地思考了。德国近代哲学家黑格尔（1770年~1831年）提出过著名的辩证法概念。这是一个可以将负面的事情变为正能量的构思，也就是“正——反——合（德语为These——Antithese——Synthese）”思想，又称扬弃。面对某个事物（These），联想到与其矛盾的事态，也就是存在问题点（Antithese）的情况，将两者结合起来，才能克服其中的矛盾、问题，酝酿出更完美的解决办法（Synthese）。而这种逻辑的重点，就是不要忽略发现矛盾和问题点的环节。这是将负能量转变成正能量的重要一步。如果忽略眼前的矛盾，是不能得到我所说的积极效果的。如果只是尽力维持现状，搞不好的话会造成更不好的后果。想要更坚强地面对问题的话，就应该勇敢地接受它。我曾在电视上看到很受欢迎的搞笑艺人——Nightynine的岗村隆史先生说过，他就是把自己的矮个子当作卖点才走红的。这正是将负能量转变成正能量的辩证法构思。没错！我们需要坦诚地接受那些和别人相比略显逊色的短处，将它转变成自己的“个性”。请大家也务必将嫉妒的目光转向自己，这样缺点也一定会发生积极的变化。曾经嫉妒过的那些“可恨”的对手再也不会出现在你的梦里了，取而代之的是成长后完美的自己，想想就觉得很愉快！黑格尔在出版《精神现象学》以前也是怀才不遇的，说不定他就是靠辩证法撑过来的呢。

.....

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)