

<<一生至少一次的哲学浴>>

图书基本信息

书名：<<一生至少一次的哲学浴>>

13位ISBN编号：9787301132401

10位ISBN编号：7301132409

出版时间：2008-4

出版单位：北京大学

作者：赵玲玲

页数：153

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<一生至少一次的哲学浴>>

### 内容概要

从诞生之日起，人类就无法摆脱困惑与烦恼，也必须直面生死，而周围世界仿佛是浓雾锁重关，常常让我们陷入人生的沼泽。

哲学就是给你一双慧眼，就是给你一盏指路明灯，让你看清楚自己，看清楚世界。它让我们明白，幸福原来就在自己手中。

用哲学培植起自己心灵的根，你才会发现生命原来可以如此美丽；而融入生活，哲学才会显示出更为顽强的生命力。

《一生至少一次的哲学浴》从哲学的视角来探讨人生问题，对如何对待生活中的困惑、如何以正确的观念看待社会和如何提升生命的境界进行了讨论，从个人的情感到对社会的认识，都做了深入浅出的剖析。

《一生至少一次的哲学浴》没有煽情故事，没有麻辣语言，它是一杯清茶，让你在喧嚣中静下来轻附慢饮，直面人生、审视内心、细细回味。

作者赵玲玲教授，幼承庭训，国学功底深厚，熟悉中西哲学思想；后追随德国哲学家深造，逻辑学功底堪称一流。

作者以严谨而犀利的笔触，结合丰富的人生阅历，如抽丝剥茧一般，步步紧逼，层层追问，让你在思索人生的同时，无形中接受逻辑的训练，如同看林青霞版东方不败，享受一种凌厉的美。

沐水出清荷，浴火化凤凰。

接受哲学的洗礼吧，哪怕一生只有一次。

## <<一生至少一次的哲学浴>>

### 作者简介

赵玲玲，台湾辅仁大学哲学博士，德国哲学家Dr.Albert czench亲炙十年；曾创立台湾东吴大学哲学系并任系主任九年，现任台湾天人研究学院院长、立德管理学院哲学教授、北京大学哲学系中国哲学专业研究生班客座教授。

## <<一生至少一次的哲学浴>>

### 书籍目录

自序幸福在你手中：困惑时代的自我选择第一章 徘徊在得失之间一、得失：横看成岭侧成峰二、给得失病把把脉三、&ldquo;跷跷板式&rdquo;得失后遗症四、走出得失：漫随天外云卷云舒第二章 有预防挫折的疫苗吗一、剥开挫折的外壳二、透析挫折的内核三、引发挫折的四大病毒四、这样减少挫折发病率第三章 幸福就在你手中一、快乐就是选择二、爱情是不是一道难题三、婚姻，不为了让爱情死机四、解读幸福的密码第四章 如何肯定自己的价值一、到底什么是价值二、价值失落时代的两大现象三、人生哲学与&ldquo;人死哲学&rdquo;四、如何肯定自己的价值尺度在人心里：合理走遍天下第五章 小心，有理不一定合理一、嗨，我就是理二、&ldquo;理&rdquo;的不讲理和&ldquo;有理&rdquo;取闹三、讲理&ne;讲的人多了，便成了理四、请&ldquo;合理&rdquo;上岗，让&ldquo;有理&rdquo;下课第六章 意见不是知识一、知识爆炸，还是意见爆炸二、意见化身为&ldquo;知识&rdquo;的五件外衣三、成功需要真知识第七章 从根本上培养人际关系一、良好人际关系的条件二、得人方法：&ldquo;感而遂通&rdquo;三、人气与骨气成正比四、就这样被你征服培植心灵的根：生命原来可以如此美丽第八章 科技社会还需要道德吗一、心灵被什么奴役二、扼杀了道德的那些观念三、生命不能无水栽培第九章 让生命化作那朵莲花一、令心灵震颤的美二、其实，你已被信仰包围三、被冷落的情操四、净化心灵的三股清流五、怕只怕三十而不立

## &lt;&lt;一生至少一次的哲学浴&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 徘徊在得失之间 相信只要稍稍懂事的人，大概都经历过得和失这两种心理过程。一般来说，“得”应该是很快乐的事，而“失”应该是很痛苦的事，可是事实又好像未必如此。

因为，有时是“得”了，却觉得很惶恐，得到之后又往往会有某种程度的后悔，又希望它来得稍迟一些，或者希望以别的方法得到，乃至在失去某些事物时，又可能因为别人的劝说、解释，而使得自己觉得“失”或许也是一种很好的滋味。

因为没有吃过苦的人，不知道甜的滋味是什么；没有生过病的人，不知道健康的滋味是什么。

所以，“失”的滋味有时候好像也是必需的，唯有有了“失”的经验，才能了解到“得”的可贵。

因此，“得”不见得快乐，“失”不见得痛苦，但是毕竟每个人都希望“得”，不希望“失”。

当自己仔细思考时，心中依然有相当多的矛盾，究竟我是喜欢“得”呢，还是喜欢“失”？

当我期盼“得”的来临时，到底是基于怎样的复杂情绪，使自己一直盼望“得”？

由于我们自己并不了解这种复杂的情绪，所以往往会用尽各种办法，为着一个奇怪的观念而付出自己的时间、精力，乃至生命。

等到年龄稍长之后，仔细算算自己这一生的账，发现似乎并没有得到，也谈不上失去，可是一生却在“得”与“失”的复杂心理状况之下，就糊里糊涂地走过来了。

所以得失问题和每一个人的关系都非常密切，但是好像都是雾里看花，并没看清楚；亦因为不了解，心里也就很惶恐。

因此，如果说人是万物之灵的话，至少在得失问题的处理上，表现得并不理想；假如说人的目的是追求智慧与聪明的话，那么人如果不能面对、了解得失问题，就永远不可能成为有智慧的人。

所以，我想谈谈——为什么得失问题那么让人关心，却又那么扑朔迷离，让人觉得就连经验、年龄都不足以驾驭它、控制它，更遑论随心所欲地操纵它的影响力了。

首先要说的是，究竟什么是“得”，什么是“失”，第二要谈的是，为什么得失在我们的心理上，会成为具有那么大影响力的巨人，操纵着我们的理想、作为，乃至一切的一切，究竟其原因何在？

第三部分是关于得而复失，或不得其求的后遗症。

得失本身只不过是刹那之事，但是得失之所以让我们重视，以及得失之所以能摆布人的心理，主要原因是它的后遗症太可怕。

第四部分，也是最重要的部分，就是如何解决，如何把得失的心理问题从人身上抛离出去，假如不能完全抛开的话，最起码也希望让它的危害度降到最低。

一、得失：横看成岭侧成峰 首先来谈什么叫做“得失”。

相信大家都会说：想要的要到了，叫做“得”；本来有的丢掉了，叫做“失”。

可是，如果你不要的，却没有躲开，这究竟是得还是失？

想逃避的，没有逃成，这是得还是失？

乃至你一直想要却始终要不到，这算不算失了？

比方我们从小就被教育成要有理想、有目的、有志向，可是，当10年、20年过去了，却一直没有办法达成所设定的目标、理想，这是失了吗？

“失”究竟是什么？

由于我们常常把没有得到的东西当成丧失，以至于失的情况很多。

比如我们常常觉得失去了赚钱的机会，其实那个机会并没有来过，只是自己想——好像用这个方法可以赚到钱，而钱从来没有到过你手上，你却说：“我失去了它。”

并因此懊恼、后悔；而往往机会来了，你没有掌握住它，却不认为那是失去。

## <<一生至少一次的哲学浴>>

所以究竟什么是“失”，什么是“得”，好像在我们的脑海里，有这样的概念，却没有这样的了解。

根据我个人的研究发现，所谓的得失是事情的是非成败。

在《后汉书》里有这么一句话：“得失一朝，而荣辱千载。”

所谓的得失，是根据你所做的事情而来的，假如没有做事就没有得失可谈，事情做了以后有是非成败，才有得失的论断。

得失为什么会有那么严重，就是因为它关系着是非问题，而是非常常是因立场、角度和时间的不同而不同，所以得失的问题，就变成每一个人患得患失的重要心理来源。

由于事关是非，使得仁者见仁，智者见智，基于很多心理因素，而使得对与错十分复杂。

就好比从事一份你自己觉得“弃之可惜，食之无味”的工作，在离开这份工作之前，会觉得自己损失很大；离开之后呢，仍然觉得自己还是有损失。

所以是非的问题，造成了我们对得失有“横看成岭侧成峰”的感觉，角度不一样，其结果也就完全不同。

为此之故，对于当事人来说也许是自怨自艾，可是旁观者却羡慕不已，因此，人间事就有许多的无可奈何，让人啼笑皆非的不同角度的论点，在社会上、在婚姻上、在事业上、在求学的过程中都是如此。

一天我下楼时，听到两个学生的对话：“唉！

他们班好可怜，一天要上六节课。

我当时就觉得奇怪，既然念书这么可怜，你又何必选择当学生呢？

另外一个说：“对啊，还是我们比较快乐，今天只上一节课，而且还是体育。

我觉得她似乎以为自己得到了，可是她得到了什么呢？

言下之意，又很同情别人，好像对方失去了什么似的。

同样的时间里，这两者之间的得与失，站在第三者的立场来看，又是个怎样的角度？

往往因为立场、角度的不同，是非成败的论断自然相异；由于是非成败的不同，所带来的荣辱也不同。

真正造成困扰的不是当时的感受，而是事后别人对你做这件事情的评价，也就是荣辱的问题。

别人认为你做的事情是值得的，你就会很高兴；只要有一个人认为是不值得的，你就会因此而不高兴。

我举个例子来说，在民国初年时，一般讲究的家庭绝对不希望子女去从事跳舞、唱戏这样的行业。

可是今天的情况不同了，如果子女中有唱戏或跳舞之类的，全家都会觉得与有荣焉。

这两者之间的荣辱大不相同。

由此可见，荣辱的观念，也常常会使一般人的得失心理，也就是是非心理受到影响。

现在的小孩如果能参与一个舞蹈或戏剧，他会觉得是得了，而不是失了，可是六十年前的情形正好相反。

所以，到底什么是最正确的是非，事实上是没有绝对性的。

正因为它没有绝对性，毛病就产生了。

没有绝对的标准，就容易随波逐流，人云亦云，必会因别人的喜好而使自己的心漂浮不定。

人就因为如此，使得自己的行为失去了固定的方向，而找不到自己努力累积的可能性。

因为任何事物，都必须通过累积，才可能得出它的成就。

假如今天做此事，明天又做另外的事，而这两件事本身没有相连性的话，成就是没有办法通过累积的事实展现出来的。

如果我们的得失心太强，也就是说我们自主的可能性就会比较弱。

患得患失的结果，受外界影响的可能性就非常之大。

于是乎人也像墙头草，风吹两边倒。

有个笑话用在今天倒很恰当：“乡下姑娘学时髦，刚刚学得三分样，城里又变新花样。

如此一来，她天天都不时髦，天天都很土，只因为她要学时髦，多么可怜啊！

我们每一个人都像那乡下姑娘，因为我们都把得失——美与丑的感受，寄托在时髦的新花

## &lt;&lt;一生至少一次的哲学浴&gt;&gt;

样上，觉得时髦就是美、就是对、就是光荣，因此合乎时髦就是得，不合乎时髦就是失，那么，我们就只得天天当乡下姑娘了。

不妨想想看，得与失比较之下，你是失的多呢？

还是得的多呢？

你很满意从此刻算起以前的那一段岁月里所有的所得吗？

我想大概不会。

细数自己一生到此为止的话，多多少少还是失的多，得的少，就是因为和乡下姑娘一样的心态，觉得自己一辈子没时髦过。

痛苦之所以多的原因，就是得失的本身是事情的是非成败，为此之故，千万不要把人和事情混为一谈，得失是在“事”上，得失绝对不在“人”的身上。

我们常看到历史上所谓的贤明君主，在于庆幸他能得人，其实所谓得人，是在于能得一个做事的人，还是在事情上面，在他的功业能得到千载的美名，是事情的荣誉，因此不要把人作为得失的对象。

如果把人作为得失的对象，就永远没有办法把人和事分清楚。

人事不分的结果，得失就混在一道。

为什么因为待人与待事是两个不同的标准，不同的原则。

待人必须以“公”；处事必须以“平”。

所以事情的是与非，在于它是不是平，而不在于公；处人的好与坏，在于它是不是公，而不在于平。

如果把人与事混在一起，那么衡量是非的标准就混淆了，假如衡量是非的标准失去了，那么你的得失就操之在外，而不是操之在己了。

因此，得失的对象只能是“事”，而不能是“人”。

对人的要求与对事的要求是不一样的，如果将对“事”的要求加在“人”的身上，很可能产生对人的极度不满意，以至于会把许许多多的抱怨、不耐烦全部投之于人的身上，而变成对人的怨怒与愤恨。

换句话说，这样的结果，就会把本来可以解决或处理的事情，变成复杂的“人际问题”。

当得失的问题由事情转移到人身上时，就成了不可收拾的局面。

假如我们能把“人”与“事”分开，那么，就会把是非成败看得很淡。

毕竟人最重要的目的在于与人和谐相处，尽管有某些事情不尽如人意，然而事情是暂时的，是可以转换的，只要把“人”扮演得好，对“事”是可以不需太计较的，这样就能退一步海阔天空。

因此我们可以如此给得失下定义：第一，它关系到事情的是非成败，由于成败带来的荣辱问题，更影响到我们对成败的重视。

演变的结果，就成了恶性循环，为了荣辱而重视成败；为了成败，还可能歪曲事实的是非。

在得失之间就会给人带来心理上极大的不平衡。

人如果不能持续心理的平衡，就极易产生人格分裂的现象。

人格分裂首先表现于外的是情绪的不稳定，其次表现的是行为的矛盾而没有自我，生活上处于一种茫然的状态之中，没有安全感。

因此，得失的问题，关系着一个人生活的动力与方向、情绪与态度。

第二，得失的对象只能是事不能是人，如此就能把复杂的得失问题以简单的方式去处理。

除此之外，再从第三个角度来看得失。

得的本身是指得意。

这里所谓的“得意”并不是因成功而在别人面前炫耀、自得意满的那种骄傲心态，而是指心情的恬美安适。

另外，所谓的得是指让别人的心里容纳下我，而不是自己得到了别人。

我们通常讲得人，并不是把他紧抓在自己的身旁，这只是形式上的得；真正的得，必须是在心理上。

得的本身必须先施与别人，而后才能引导别人得到你，并不是拥有什么就叫得。

当我们把得与失的观念作这样正确的了解之后，可以重新检查一下在实际生活里，我们是得呢？

还是失？

## &lt;&lt;一生至少一次的哲学浴&gt;&gt;

有哪些东西我们一直想抓住它？

又有哪些东西我们一直想把它往外推？

比如说责任或者为达到目标所必须要付出的努力和代价。

事实上有形的拥有并不是得，而所付出的努力，是将形体本身扩散，更不是失。

第四，所谓得在于其有秩序；所谓失在于其混乱。

在人的一生当中，后一分钟能持续前一分钟的行为，且其中间有脉络可循，就是得；反之则是失。

前面乡下姑娘学时髦的例子便是最好的说明。

如果我们能找到自己的方向，坚持下去就是得，最怕的就是天天反复不定。

因此如果能将得失的心理掌握得清清楚楚，相信基于定义不清楚而带来的“错误的非心”的态度，可能就会获得纠正。

二、给得失病把把脉 接下来我想谈谈得失的心理病问题，这是真正的心理问题。

前面所说的是因观念的错误，可能给我们带来彷徨无主的感受，这毕竟还是因知识而引起的。

以下要谈得失的心理病是怎么造成的。

得失为什么会成为我们心理上的大问题？

主要原因是人性中有三个基本缺陷，这些缺陷都是由于人的心理引起的。

第一，知进不知退，知得不知丧。

这是《易经》上的话。

第二，得失本来是是非的问题，而是非有“千秋的是非”，也有“一时的是非”，我们要找的是放诸四海而皆准的是非，绝对不是此时此刻或彼时彼刻皆有不同的是非。

可是要找千秋的是非，就得像孔子所说的“三思而后行”、“虑而后有得”。

然而一般人做事大都率性而行，很难三思、深虑。

陈寅恪先生在他老年时写了一首诗，其中有一句一直是我心有戚戚焉的。

他说“一生负气成今日，四海无人对夕阳”，这是何等的孤独寂寞啊……

学问深时意气平，怎样才能不争意气是每个人都应深思的（争意气与争气是两回事）。

第三，人在得到了以后一定会贪，其中尤以“求全”的贪为剧，几乎没有人能够戒得掉。

因为“求全”的本身就是贪，由于求全的缘故，得失的心理问题也就变得更根深蒂固，而难以免除了。

这三个人性上的弱点，使得人在得失问题上挥之不去，永远受其牵制而无可奈何。

首先来分析“知得不知丧”。

通常人总是对自己想要得到的事物很用心地计划，都往自己理想中的方向去考虑。

但是，天下之事岂能尽如人意？

如果计划的在一开始就无法得到，或中途得而复失，或者又失而复得，这中间的起起伏伏非常复杂，有太多自己无法预测的部分存在，就会造成人心理上的惶恐。

如何把“得”和“丧”两方面的情形都预先安排在我们的预估中，恐怕很少有人能想得如此周全。

如果能事先预料失败的程度，当失败真正来临时，或许就能比较坦然地接受，不那么害怕。

问题就在于，我们通常只计划成功，不计划失败；一个人不计划失败，又避免不了失败。

如果人无法预知面临失败来临时所应采取的态度，当失败来时就会慌张、恐惧。

因此最好要往两方面去打算——成功如何？

失败如何？

任何的计划作业，通常要有三个答案以上，才有可能一切都在预测之中，就不会有措手不及的事情发生。

由于我们心理上不喜欢去计划失败，总觉得这是不吉祥的事情，问题也就产生了。

第二，一般来讲，正确的得失问题应该是“虑而后得”。

可是一般人在求“得”时，都是任意而行的。

任意包括：一时的冲动，虚荣心的驱使，追逐时潮的盲目或不良习惯的形成。



## <<一生至少一次的哲学浴>>

我们常常在决定是非时，一方面由于时间上很拖延，一方面又由于所需作的判断往往迫在眉睫，因此所作的决定就不尽如人意。

人最容易养成的习惯，多半都是在欲求方面。

嗜欲有的来自于耳目口鼻的官能，有的来自于性情的好恶，也有的来自于意念。

古人有句话说“嗜欲深时天机浅”，当后天的习惯成为固定模式后，自然的本性就会受到牵制。

后天养成的习惯以“自我”及“面子”观念影响最深。

好比有个人在婚前信誓旦旦地向太太保证绝不打麻将，然而禁不住周围朋友的激将、讽刺，遂因一时的意气以至于一陷再陷。

## <<一生至少一次的哲学浴>>

### 编辑推荐

其他版本请见：《一生至少一次的哲学浴：听赵玲玲教授谈生活哲学》 哲学是为追求人生的真善美境界而针对当下的知、情、意现况所作的反省与提升。

因此，哲学与时代中的真实人生是息息相关的。

《一生至少一次的哲学浴》从哲学的视角来探讨人生问题，对如何对待生活中的困惑、如何以正确的观念看待社会和如何提升生命的境界进行了讨论，从个人的情感到对社会的认识，都做了深入浅出的剖析。

《一生至少一次的哲学浴》没有煽情故事，没有麻辣语言，它是一杯清茶，让你在喧嚣中静下来轻附慢饮，直面人生、审视内心、细细回味。

当哲学的太阳冉冉升起，生活的迷雾会渐渐消失。

<<一生至少一次的哲学浴>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>