

生活的哲学



哲学，其实是人生旅途的医药箱

苏格拉底、伊壁鸠鲁、亚里士多德相伴，人生的苦痛、困顿和悲伤——都能在哲学的智慧里获得抚慰疗伤

一次遇见更好的自己
的哲学之旅。
写给心中怀抱
着烦恼与不安
的朋友

畅销全球20个国家
荣获美国亚马逊哲学类榜首
《三联生活周刊》
主笔刘小成倾力翻译

[生活的哲学_下载链接1](#)

著者:[英] 朱尔斯·埃文斯

出版者:中信出版集团·新思文化

出版时间:2016-11

装帧:精装

isbn:9787508667713

我们都在练习，如何和自己相处，和这个世界相处。生活路上，我们带着自己的困惑，

等待着答案。《生活的哲学》提醒我们，如果你已经有些迷茫、甚至陷入恐慌的话，不必心急，不妨听听古代哲人的想法，一些历久弥新的人生感悟，可能正好点出了你的迷津。

这本书中，“街头哲学家”朱尔斯·埃文斯找来了人类历史上几位最伟大的智者。苏格拉底、伊壁鸠鲁、亚里士多德、毕达哥拉斯……十二位古典哲学家聚成梦想中的人生学园，一起探秘人的心灵和情感，教给我们控制情绪、享受当下、规划生涯、面对波折等各方面的生活智慧。况且，生活的满足远不止感官的享受，思考生活、领悟生活，本身就是生活最大的快乐。哲学，可以成为一种生活的方式。

畅谈人生哲学的同时，埃文斯还讲述了那些被哲学拯救的人们的真实经历：心理崩溃的大学生、精神过度紧绷的上班族、忍受痛苦战争记忆的老兵、总忍不住想花钱的白领、受幼年创伤折磨的青年……哲学帮助他们荡涤信念上的灰尘，走出各自生活的窘境，让心灵强大起来。

我们可以认识自己，改变自己，过上自己希望的生活——《生活的哲学》传播着苏格拉底式的人性乐观主义，让人类古老的智慧再次照亮我们的生活。

【编辑推荐】

◆哲学，其实是人生旅途上的医药箱

苏格拉底认为，照顾好自己的灵魂，这是我们的责任。苏格拉底、伊壁鸠鲁、亚里士多德、爱比克泰德……其实这些古希腊哲学家们在人的心灵中得到的发现，是人类生活智慧取之不尽的宝库。《生活的哲学》一书把十二位古希腊哲学家聚成梦想中的人生学园，来帮助人们打开心结、舒缓忧郁，探讨生活的意义。

◆这会是一次遇见更好自己的哲学之旅

《生活的哲学》传播着哲学对人性的乐观主义：我们可以更好地认识自我，改变自己，把握自己的生活。生活中不时困扰我们的坏情绪、负能量，它们很多来源于我们内心深处有害的信念。这本书教你反思的艺术，把内心阴郁的念头拿到理性的阳光下。

◆书里，也许你会巧遇令人终生受用的哲学金句哦。比如说：

★那些放错地方的控制欲★

爱比克泰德说，大量挫折来源于我们的两个错误：我们妄图完全掌控某些外在的、不在我们掌控范围内的东西；同时，却又没有承担起管理自己内心信念的责任。这样，我们会把自己内心的不周全，归罪于外界，归罪于父母、爱人、同事、老板，似乎自己蒙受了不白之冤、失控、被外在环境摆布。

★“过于乐观的期待”是一种陷阱★

塞内加提出，也许导致愤怒的主要谬误是，我们会对事情的结局有过于乐观的期待。愤怒的人对世界欠他们的非常敏感，对他们得到的却视而不见。

★不让过去和未来毁掉了现在的快乐★

伊壁鸠鲁认识到，我们的享乐能力差得令人难以置信，我们在编造悲伤的理由时又是那么的天才。我们告诉自己，未来的某个时候我们会快乐：当我们升职的时候，当我们有

了钱的时候……同时，当下未被察觉、未被享受就流逝了。

★与社会、世界和宇宙相通★

人类是自然之道构成的肉身。我们的理性本质跟宇宙的本质是相互联系的。这意味着自我是自然的一部分，“发现一个人真实的自我”就是去发现一个人本性中的宇宙。在赫拉克利特看来，“人生的意义”，我们活在这个星球上的理由，就是去壮大我们意识的火焰。

★我们有不止一个自我★

正如柏拉图所说，我们的个性就像处于内战中的社会，或者一艘没有船长的船，每个船员喊着朝向一个方向。但是，柏拉图坚持认为，我们可以训练自己的理性，使之凌驾于其他声音之上，去努力做出更加智慧和长远的决定。

【赞誉推荐】

如果今年我们只想读一本书，我觉得应该就是这本了。

——《心理月刊》主编，苏西·格里夫斯

这本书让我们认识到，哲学并非思想的推理判断，而是现实生活的艺术，更关乎我们如何过上美好的生活。

——《泰晤士报》年度最佳图书

引人深思……证明了哲学并不只存在于一本正经的课堂上。

——《金融时报》

这本书改变了我的人生。

——著名英剧演员 亚德里安·埃德蒙松 (Adrian Edmondson)

我非常喜欢《生活的哲学》。我可是古典哲学的死忠粉，这本书将古典哲学运用得严谨而又完美。

——英国新锐魔术师 达伦·布朗 (Derren Brown)

(正在采用) (你提供的)

作者介绍:

朱尔斯·埃文斯 (Jules Evans)

伦敦大学玛丽皇后学院历史情感中心主任，致力于研究古代哲学在现代生活和心理学中的应用。他长期为《华尔街日报》《泰晤士报》等欧美主流媒体撰文，并发表了大量关于生活哲学的讲座。2013年，他被英国广播公司与英国艺术和人文科学研究委员会联合推选为“新一代思想家”之一。

目前，他也是英国最大的哲学俱乐部——伦敦哲学俱乐部 (LPC) 的负责人之一，与阿

兰·德波顿、朱利安·巴吉尼等其它15位独具特色的哲学家们一起，共同致力于通过哲学让我们能真正改变自己，并从此过上更好的生活。

贝小戎（译者）

本名薛巍，《三联生活周刊》主笔，2002年毕业于华东师范大学哲学系。著有作品《西风不识字》、《假装读过》。

目录:***前言 欢迎来到雅典学院 VII***
***哲学：幸福生活的起点 003 ***

【美德的战士029—093】
做自己生命的舵手 031
哲学是身心的操练 049
接受和适应人生中的不完美 073

【哲学的盛筵 095—120】
享受当下的艺术 097

【神秘主义者与怀疑论者 121—179】
我们为何身处这个世界？ 123
格言的力量 143
哲学：批判性思维 159

【政治学181—269】
纷繁社会中的简单生活 183
我们能建立一个完美社会吗？ 207
平行人生：榜样的力量 227
在共同的生活中实现幸福 245

尾声 思考死亡，就是思考人生 271—286
课外辅导287—302
附录一 改进自我的动力来自情绪 289
附录二 有趣有用的苏格拉底传统 293
附录三 让理性放假，在音乐里活！ 299
· · · · · · ([收起](#))

[生活的哲学_下载链接1](#)

标签

哲学

生活的哲学

心理学

生活

哲学入门

人生

理性

必读书目

评论

“懒散，什么都不做，真的是什么都不做，有助于遏制焦虑……”我非常需要书里的这种哲学。。

很糟糕，打着哲学的名号，倒更像是贩卖认知行为疗法的销售员。前两章还可以看，后面就溃不成军。

讲哲学的功用，阿兰·德波顿《哲学的慰藉》也是如此，但无论学养还是文字，都比此书好太多。这本书有很多国外畅销励志书籍的积习，比如各种不知哪里找来的案例，比如啰嗦的语言，励志的倾向。

浅显，真诚，有深度。很好地阐释了何为与人相关、与生活相关的哲学。哲学若不谈论人生，解答与日常人生息息相关的问题，又与我们有何关系？

才15万字，一天可以看完了。但是练习可能要很久。在豆瓣要48，淘宝30几，不懂豆瓣怎么想的？我为什么要在豆瓣买呢？

2017第一本书，已买第二本，打算送人。哲学和心灵鸡汤就在一线之差，我以为这本书是走在这两者之间的那根线上，读完之后才肯定，作者的意图完全不是要我喝鸡汤，也没有要我积极向上（长舒一口气）只是在我刚好迷惘的时候，告诉我了一个人生经验

，就是理解我们的悲伤来自于我们的意志，而处理这样的情绪需要靠不断的训练。另外，这书把各家学派都捋顺了，话说的也直白，不会枯燥。

第一遍没太看懂，决定再看几遍。

这本书居然串起了豆瓣时间我最喜欢的两堂课，焦虑课和哲学课，许多核心理论都是彼此互通的，感觉世界太奇妙了。
总得来说是一本有方法论的鸡汤。哲学告诉我们的不仅是世界是怎样的，还有世界要往哪里去自己我们应该怎样度过自己的一生。

真不要脸的中信，明明这个之前2015年出了，中文名字是《遇见苏格拉底，我的人生睡醒了》，然后估计是没卖好吗？换个名字再出一次!!!

全书内容组织有点难以捉摸，不知道是翻译所致还是作者有意为之，总之读起来很晦涩，有种隔靴搔痒的感觉。当然，也可能是我对于这类书的期望太高了。其实想想也是，所谓哲学，无外乎宇宙万物，而人生和生活自然包含在内。所以怎么可能通过一本书来圆融所谓的“哲学化生活”呢！但作者提出的一个观点还是有点意思的：如果哲学不能帮助我们指导生活，哲学也就没有意义了。另外，在读本书的过程中，我也不断反思之前读过的或者了解过的哲学（包括宗教，即宗教哲学；科学，即自然哲学），越来越深刻地认识到：哲学的不同的流派（狭义的哲学，宗教和科学），不过是给人们提供一种自成体系的看待世界的角度罢了，没有对错，更没有必要强迫自己非此即彼地在其中选择一种并按图索骥。哲学为人服务，而不是相反。友情提示：本书腰封已涵盖全书精华。

有些失望，写得太教科书化了，读起来很晦涩，道理又太浅显。不停地强调哲学可以改变生活的结果，却并没有告诉大家要如何去实践，没有太多的指导意义。相比于很多哲学大师及佛学著作，差太远。

很偶然的遇到了这本书，毫不犹豫就买下，今天第一遍看完。我有很多想改变的东西，我很确信这就是我需要的书，也许我应该看很多次，不断的提醒自己，我相信它会对我有好处。

可给八星

简单通俗地介绍了一下哲学的几大派系，挺好玩的，特别适合入门阅读

哲学是对生活的思考，值得一读 哲学更是开启更好生活的钥匙

豆瓣一直在打广告，广告看多了就想买了，以为看了之后就腰不酸腿不疼一口气儿可以上五楼，大概是目的性太强，看完想怒摔书，说好的治愈呢？！走出阴霾呢？！作者将哲学和现代心理学糅杂在一起，又加入了个人和受访者的现身说法。还好走的不是心灵鸡汤的路线，对不同哲学观点的介绍还有些思辨的味道，虽然不深入且论述中加入了太多个人主观情绪体验。

大量苦难源于我们犯了两个错误。第一，我们试图向关注圈中的某个外在的、不在我们控制范围内的东西行使全面主权。继而，当我们未能控制它时，我们感到无助、失控、愤怒、愧疚、焦虑或抑郁。第二，我们没有承担起对影响圈“我们的思想和信念”的责任，而它们是我们能够控制的。相反，我们把自己的想法归罪于外界，归罪于我们的父母、我们的朋友、我们的爱人、我们的老板，归罪于经济、环境、社会等级，最终我们又感到愤愤不平、无助，感觉自己蒙受了不白之冤、失控、被外在环境摆布。许多精神疾病和情绪紊乱都源于这两种致使的错误。

拉近我和苏格拉底、柏拉图等哲学家的距离，一直很想修读哲学史，看来真的要抽空好好读一读，学一学。多谢作者的用心总结。

糅杂点哲学和心理学知识的鸡汤文

-
- 1.翻译极易读
 - 2.翻译这本书的意义是啥？外国心灵鸡汤?要是国内也有一本这样的书，每章介绍点百家思想及其在人生的应用再配点现实生活例子，能上八分???
 - 3.讲点哲学家的思想你也变哲学了？

看了一半弃，对我来说那些派系名字太难懂了

书评

是一本披着通俗哲学外衣的畅销型鸡汤书（直接抛出观点，没什么逻辑论证，只是从不同侧面，包括故事、哲言、实验结果，印证自己的观点是正确地，然后一遍遍重复观点）。但不得不说，对于想脱离非理性情绪控制的我来说，还是挺有启发的，就此做了平生第一篇鸡汤类图书的读书笔记...

《生活的哲学》这本书，既是关于古希腊哲学的，也是关于现代心理学的。毫不夸张地说，哲学中对人性的思考、对精神生活的关照，这一传统源自苏格拉底。他有一句著名的话，“认识你自己！”认为我们可以认识自己，可以自主地定义我们的生活。而现代心理学家发现，自我的迷失和生...

这是我在2016年读的第一本书。在书的扉页上我记录了如下日期：2016.1.1 2016.1.9
这是我的习惯，对于一本反复阅读的书，会在扉页上标注下相关的日期，不过有的书由于阅读的遍数很多，所以也不会完整地记录。
2015年12月31日，我在豆瓣上看到伊卡洛斯写的这本书的摘录《...

0p 古希腊哲学对认知行为治疗有着直接影响。2p
哲学教我们做“我们自己的医生”。哲学是最好的励志，不只是关注个人(改变情绪、应对不幸、幸福生活)，而是扩展我们的心灵—把我们跟社会、科学、文化和宇宙联系在一起。2p 《雅典学院》是我最喜欢的画之一。我喜欢它秩序和混乱...

快乐就是活着的唯一目的吗？
这本书和哲学所代表的意义比这些话语有力量，能写成如此通俗易懂的哲学入门读物更是不简单。不要被这样的提纯和金句迷惑住，这本书能给你的绝对比你得到的更多。如果因此书能燃起对你哲学更浓厚的兴趣、探索欲，那恭喜你，人类智慧的一座灿烂宝...

书看完了，觉得很适合普通大众，我们不缺少哲学家，缺的是把我们引上哲学之路的"

这本书看的人心惊胆颤，毕竟我是一个极易受到影响的人，我看着这本书里面介绍的哲学理论，总觉得一会儿左一会儿右，仿佛坐着一艘小船在漆黑的大海上颠簸不已，又像是穿着裸露小腿的白纱裙子在荆棘草丛中走着，小心翼翼。我以我造诣不深刻的哲学底子，揣测到作者的立意，大概是...

看着书的介绍，觉得还不错，燃起我想读它的欲望，买回来看了一章，就已经看不下去了，这翻译水平。。。。。。。。谁买谁知道，第一次在豆瓣买书，就被坑的这样惨，谁买谁知道，这价格与书的质量完全不匹配，真是浪费心情。。。。。。。。。。
。。。。。。。。。。

人类一直都是偏爱解释的，物理学家说，给我一个支点，我就能撬动起一个地球，有人说，给我一个解释，我就能再相信一次人世，义无反顾去拥抱这个荒凉的世界。哲学存在的意义，就是给了人们解释的工具。对于生命之奥秘，生活之无常，更多一份了然与洞见。不同的人生经历让人...

哲学的生活，也可以说是把哲学作为一种生活方式，并一以贯之在哲学中寻找人生的意义。我们都在练习如何和自己相处，和这个世界相处，在生活路上，我们带着自己的困惑，等待着答案。《生活的哲学》提醒我们，如果你已经有些迷茫，甚至陷入恐惧的话，不必心急，不妨听听古希腊哲...

逻辑混乱，言语啰嗦，果然很多畅销多国什么的都是不可信的商业噱头，比如《摆渡人》，其实在国外根本毫无名气。这本书只是借哲学的皮写些鸡汤，对于不同学派只是根据自己知道的皮毛来写。真正哲学的思索却没有表现出来。与之相比，它还不如《苏菲的世界》较为完整生动地表现哲...

[生活的哲学_下载链接1](#)