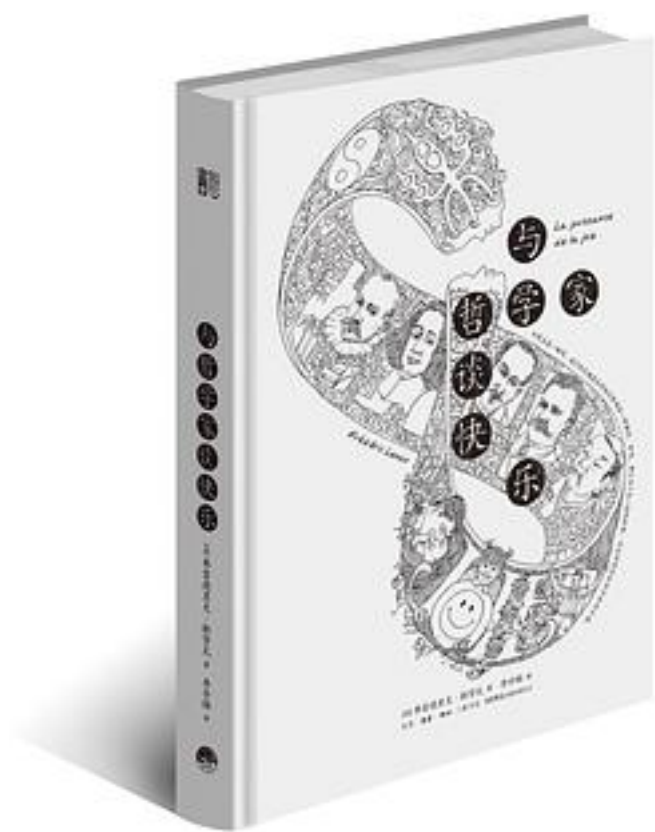


与哲学家谈快乐



[与哲学家谈快乐_下载链接1](#)

著者:[法] 弗雷德里克·勒努瓦

出版者:生活·读书·新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2017-6-1

装帧:精装

isbn:9787807681861

本书源于作者在法国社会科学高等学院的教学讲义，由最初口头授课的内容整理而成。作者在东西方哲学的基础上，以鲜活直白而又充满趣味的语言将快乐的秘密带入人们的心灵深处，快乐是有方法的，且通往快乐的途径有三种，在书中作者启迪人们，所谓完

美的快乐是生命本身的一种深刻、积极和有意识的表达，它与生俱来，当我们辅之以智慧，那么我们会区别于当下建立在消费主义和自我陶醉基础上的虚假的现代幸福观，进而获得真正深厚而持久的快乐。

作者介绍:

弗雷德里克·勒努瓦

哲学家、社会学家，

法国社会科学高等学院学者，

法国文化频道《天空之根》的制作人之一，

所著《世界的灵魂》《幸福，一次哲学之旅》等书被翻译成二十多种语言。

目录: 2 前言

6 快感、幸福和快乐

20 研究快乐的哲学家

巴鲁赫·斯宾诺莎○弗里德里希·尼采

○亨利·柏格森

38 让快乐绽放

专注○参与○冥想○自信与敞开心扉

○善意○无偿○感恩

坚持○放手与接受○身体享受

76 做自己

个性化过程○认识你自己……回归真我

斯宾诺莎的解放之路○耶稣——欲望的大师

从内心自由到世界和平

102 与世界和谐相处

友情○从激情之爱到放手之爱

奉献的快乐○热爱自然……以及动物

124 完美的快乐

○心理作用与自我意识

抛开心理作用，从自我意识中抽离○

通往纯粹快乐的渐进之路○不要试图扼杀自我

152 生的快乐

孩子本能的快乐○简单生活的乐趣

○释放自身的快乐之源

顺其自然的力量○

快乐让生命和世界变得有意义

172 尾声 快乐的智慧

• • • • • [\(收起\)](#)

[与哲学家谈快乐_下载链接1](#)

标签

哲学

心理学

好书，值得一读

法国

我想读这本书

治愈系

成长

三联

评论

古人用autarkeia一词来定义智慧的理想状态，意思就是自足，通过获得内心的自由，不再将自身的幸或不幸建立在外环境上。这种自由的状态让我们学会欣然接受一切生命中突如其来的状况，无论是快乐还是悲伤，并且让我们意识到，在多数情况下，愉快与忧愁一样，不过是内心的真实感受。智慧能够包容一切，它追求的幸福正是一种尽可能全面和持久的状态，而非短暂的欢愉。拥有了智慧，就找到了幸福真正的源泉。我们常说幸福的瞬间，但在哲人和智者看来，真正的幸福不会转瞬即逝，而是一种持久的状态，是辛勤工作、意志坚定、奋发图强才能获得的结果。实际上，我们混淆了快感与幸福的概念，我们总是在花样翻新地找乐子，浑然忘记了追寻内心深处持久的幸福。

鸡汤……

飞机读物却意外的容易看和好看，怀疑是不是法国人写的哲学更好读？看来可以刷一波了

后面就有点鸡汤了

几大门派

比较浅，不过系统梳理了快乐幸福的哲学。这本书对我的特别之处：专注当下、参与当下才能感知快乐获得幸福，但是，记得，你也要勇敢接受专注与参与带来的痛苦经历、不快感受及负面情绪，由此才能获得专注与参与带来的享受、快乐。（P43页）

很棒的入门书，对快乐的理解更进一步

4

Philia。拥抱生活，不因为害怕失去而不敢爱。生的快乐。冥想。

20190805启卷

在北京五道口三联韬奋书店读的书 真好

干货太少

比较一般。关键就是要学会主动寻找、体会、回顾、感恩生活中的幸福快乐

三联书店购得。开始读着觉得有点儿鸡汤，但是后面讲到philia那里，我是十分赞同的

。文中引述纪伯伦的《先知》：“你们要彼此相爱，但不要让爱成为彼此的羁绊；愿爱成为一片大海，奔流于你们的灵魂之间，从此岸到彼岸”。

习得最重要的一点：节制与平衡是幸福的源泉。

通俗易懂易读

感恩，自省，无欲无求，甚至包括痛苦在内。

深入浅出 获益良多

“快乐来自于专注、参与、自信、豁达、随性、善心、感恩、坚持等，同时也要懂得适时放手，以及保持健康的体魄。让快乐更加持久的途径：一种是冲破束缚，通过获得内心的自由重新找回自己；另一种则截然相反，即重拾爱心，重建联系，与世界和他人达成充分、真正的和解。”

生之快乐

[与哲学家谈快乐_下载链接1](#)

书评

智慧的作用，在于为人们带来绵绵不绝的快乐 文 | 鸽子
智慧的作用，在于为人们带来绵绵不绝的快乐。——塞内卡
自然会通过明确的信号告诉我们：我们的目标已经达到，这个信号就是快乐。——柏格森
我们应当传播快乐，尽一切可能去除悲伤。——蒙田 人类最无知的行为莫过于...

[与哲学家谈快乐 下载链接1](#)