

善用悲觀的力量



[善用悲觀的力量 下载链接1](#)

著者:William B. Irvine

出版者:漫遊者文化

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789864892150

[牛津大學出版社最暢銷的人生哲學書]
歐巴馬、柯林頓、密特朗、梭羅、叔本華
都歎服的生命智慧



「盲目的樂觀，只會使人感覺膚淺；過度的悲觀，則會使人走向毀滅。唯有悲觀後的樂

觀，才是精神上的強者！」——尼采



■活在這世上，你需要「實用的悲觀主義」▲

換湯不換藥的心靈方法→廉價的勵志泡沫→失控的正向思考→惶惑的下流老人
錯誤的人生目標×不切實際的期待

將讓你虛度人生

▼想太多也沒關係，你的悲觀也有意義，

斯多噶哲學教你善用悲觀的正面力量

兩千多年前，斯多噶哲學家運用悲觀思考的正面力量，

意外發現了解決人生困境的心理技巧。

藉由實踐斯多噶哲學的極簡心法，當你在人生路上遇到生命十大考驗：

羞辱、憤怒、悲傷、欲望、名利、人際關係、衰老、死亡……時，

便能夠以退為進，化解心中看不開的傷、跨不過的坎，

用「消極想像」積極消解填不滿的欲望，

用「幽默自嘲」輕巧穿越羞辱與憤怒，

用「宿命論」戰勝生命的悲苦與眼淚，

剔除過度的欲望及有毒的情緒，實踐素樸的極簡生活，

發現生命真正有價值的事物，學會保持心靈平靜的大智慧。

▼斯多噶哲學五大心理技巧

——用悲觀的力量找回快樂的能力

【心法①】消極想像大滿足：想像最壞的結果，學會渴望早已擁有的事物，生活甜美度加倍

【心法②】控制二分心自在：將事物分成能控制與不能控制的，讓受控制的心學會斷捨離

【心法③】活在當下大智慧：「過去」和「現在」的宿命論，教你擺脫不滿足，學會享受現有的生活

【心法④】鍛鍊意志反快樂：定期自找麻煩，延遲享受，培養自控力，快樂便操之在我

【心法⑤】反躬自省的實踐：定期反省日常生活中的事件，像《沉思錄》那樣認真過生活

▼知足：快樂的極簡主義

——從簡單事物中獲得快樂的能力，決定你享受生活、解決困難的能力

今日我們面臨更多的焦慮、誘惑、競爭，也與古羅馬人面臨同樣的羞辱、悲傷、衰老，但我們仍舊束手無策，飽受各種負面情緒所苦。

斯多噶哲學發現，痛苦的元凶就是人類「貪得無厭」「習慣控制結果」的兩大天性，讓我們不知不覺喪失了享受簡單事物的能力，而嚴重耗損了享受生活、感受快樂的能力。

原來，快樂跟控制欲也要極簡：節制、知足，反而更快樂；遇到困境時也能快速調適，不陷入痛苦。

掌握斯多噶哲學的五大極簡心法，將幫助你恢復快樂的嗅覺，
在物質與心靈上同時實踐一種素樸的極簡生活，讓你越活越幸福。

▼生命的難關，斯多噶哲學都有解

——早在兩千年前就為現代人調製的哲學藥方

本書詳細闡述斯多噶哲學家經典格言中的生命智慧，
從食衣住行各方面提供讀者如何擁有美好生活的忠告，
作者還整理出斯多噶哲學十大生活實踐處方，
教你按部就班學會兩千年前的古羅馬生活智慧，你將：

從羅馬皇帝馬可·奧里略身上學會取捨

從愛比克泰德身上學會從有限的生活中獲得更大的滿足

減低焦慮，釋懷過去，將心力聚焦在生命中能夠控制的事物上

妥善處理羞辱、悲傷、衰老，坦然面對名聲與財富的誘惑等十大生命困境

徹底治癒對生活無休無止的不滿足，讓內心恢復從容和平靜

成為自己生命的觀察者，找到焦慮的源頭，避免種種痛苦，自主創造幸福人生

▼斯多噶哲學特色

①完備的人生哲學體系，萬用的人生處方箋：斯多噶哲學對人生感興趣，對於實踐者該如何吃飯、穿衣、對待父母，甚至如何進行性生活，都提供具體的細節建議，食衣住行，無所不包。沒有一種哲學如此全面地處理人生問題，實用度高。

②收錄斯多噶哲學經典格言與生活忠告，讓你人生路上不獨行，隨書俯拾座右銘，隨時掃除靈魂紛擾，尋回生命本然的快樂。

③隨時隨地可練習：練習五大心法不需輔具、不用另撥時間，風險小，效果大。在心中

為自己創立一所虛擬的人生學校，跟著斯多噶哲學家做自己的人生導師。

▼強力推薦

•這是一部像號角一樣明晰的著作。你不必深入閱讀就會感到，「斯多噶主義的快樂」聽起來並不是一種矛盾的表達法，而已經成為一種切實可行的主張。

——詹姆士·沃爾科特（James Wolcott），《名利場》作者

•這是當下對斯多噶主義哲學最容易理解和最吸引人的描述。閱讀這本書並準備改變你的生活吧！——莎倫·李蓓爾（Sharon Lebell），《生活的藝術》作者

•我不可能三言兩語就為本書帶給我的許多快樂做出公允的評論。我只能說，我發現我現在每天都離不開它，幾乎每日提及此書，這讓我的妻子和女兒感到有點瘋狂。

——馬特·米勒（Matt Miller），國家公共電臺《左中右》欄目

•寫得非常好，引人入勝！這是一本能夠改變讀者生活的希罕之書！無論是處理悲傷，還是要達到持久的幸福，歐文都表現了古代斯多噶主義的智慧，它與我們的生活息息相關，並且非常非常有幫助。——加里·克萊因（Gary Klein），《權力之源》作者

作者介绍:

作者簡介

威廉·歐文（William B. Irvine）

美國加州大學洛杉磯分校哲學博士，俄亥俄州萊特州立大學哲學教授。從純粹的哲學研究開始，後致力於哲學與其他學科的跨界研究。

著有《論欲望：為何人類欲其所欲》（On Desire: Why We Want What We Want）《一記耳光：為什麼侮辱會造成傷害，以及為什麼不應該》（A Slap in the Face: Why Insults Hurt—And Why They Shouldn't）。

譯者簡介

李林

英語系畢，現為專職譯者。

目录: 引言——活在這世上，你需要實用的悲觀主義

第一部 哲學不是你想的那樣

1.1 原來，哲學也對生活感興趣

1.2 從追求理性到實踐心靈平靜

1.3 活出美好人生的哲學萬靈丹

第二部 斯多噶主義的五大心理技巧

2.1 {消極想像}: 想像最壞的結果，學會渴望早已擁有的事物

2.2 {控制的二分法}: 將事物分成能控制與不能控制的，讓愛控制的心學會斷捨離

2.3 {宿命論}: 教你活在當下，擺脫不滿足，學會享受現有的生活

2.4 {自我否定}: 定期自找麻煩，延遲享受，培養自控力

2.5 {沉思的方法}: 《沉思錄》實踐版，在生活中運用悲觀的力量

第三部 斯多噶主義的十大生命處方

3.1 熱愛人類是你應盡的義務

3.2 與人交往的技巧

3.3 用幽默化解侮辱
3.4 用理性戰勝眼淚
3.5 不生氣的心法
3.6 名聲不值得追求
3.7 奢侈會傷害靈魂
3.8 在變化中求生存
3.9 人生下半場的哲學
3.10 美好生活的善終
3.11 現在就開始實踐，並準備接受嘲弄
第四部 挖掘斯多噶哲學的現代精神
4.1 斯多噶主義的衰落
4.2 斯多噶主義2.0進化版
4.3 做個快樂的斯多噶主義實踐者
附錄 斯多噶主義的閱讀計畫
原文注釋
參考書目
• • • • • ([收起](#))

[善用悲觀的力量_下载链接1_](#)

标签

哲学

人生

心理

Stoicism

评论

實用，提供作者版本的斯多葛主義的簡單介紹、解釋、和實踐方法，雖然不是正宗的斯多葛。據斯多葛subreddit上的討論，本書在價值觀和態度上或許更偏向伊壁鳩魯派。

[善用悲觀的力量_下载链接1_](#)

书评

[善用悲觀的力量 下载链接1](#)