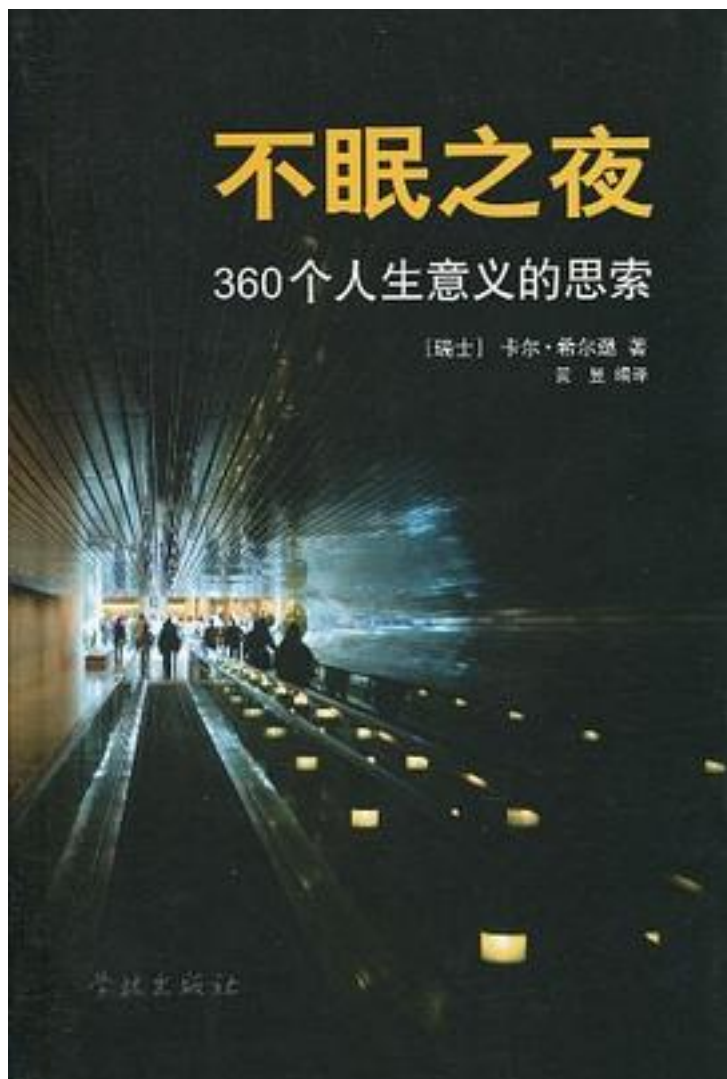


不眠之夜



[不眠之夜_下载链接1_](#)

著者:[瑞士]卡尔·希尔逊

出版者:学林出版社

出版时间:2010-4

装帧:平装

isbn:9787807309932

《不眠之夜:360个人生意义的思索》就是希尔逊在那些不眠之夜写下的他对人生意义深刻思索的心灵随想。内容包罗万象，涉及有关健康、婚姻、工作、孩子教育、时间、年老等人生各个阶段必会遇到的困惑，以及何为真正的幸福、什么是人的基本品性等问题。这些思索和见解独特而有趣，语言睿智而优雅，值得读者——尤其是年轻读者细细品读。

无法入眠的夜晚是难以忍受的灾难。你可曾有过这样的夜晚？你是否曾经为之痛苦难捱？哲学家希尔逊大师以其切身的感受告诉你：失眠之夜痛苦难当，与其无谓叹息，不如将之当作无人骚扰的难得时光，充分利用于平时懈怠的自我反省。

作者介绍:

卡尔·希尔逊，瑞士宗教哲学家，国际法大师。卡尔博览群书，特别是希腊、罗马的古典著作，最推崇的是斯多葛哲学的最高代表人物爱比克泰德和奥勒留，并亲自翻译了爱比克泰德语录。他是一位虔诚的基督教信奉者。晚年致力于将多年来读书所获得的丰富的学识和对人生的观察所形成的思想用自由简洁的随笔风格记录下来。主要著作有《幸福论》、《不眠之夜——360个人生意义的思索》、《书简集》等多部。

目录:

一月之思如果你偶然得到这本书／失眠／思想世界／工作的艺术／脑力劳动的好帮手／工作和休息／工作的效率／真正的人生乐趣／爱是永远的实在／没有人因沉默而失败／承诺与要求／貌似高雅的自负／人生是迷局／处世的智慧／没有爱就没有真正的幸福／给即将踏上人生旅途的年轻人／人没有太大的差别／有害的阅读／亲情／个性／自己的十字架／早晨的想法／住在燃烧的火里／不安与操劳／恐惧／嫉妒／德／原谅所有侮辱我们的人／道德楷模不讨人喜欢／爱与同情／我们要获得这种幸福／二月之思真正的友情／爱与利己主义／爱与灵魂／每个人都有两个天使／你今天批评他人了吗？／世上没有完全真实的传记／对健康最有害的生活倾向／你想成为自由人吗？／力量的来源／谁是仆役？／心灵修养的提升／骆驼穿过针眼／疾病痊愈的条件／谎言与真话／心见与眼见／秩序／应得的苦难／和睦／生活的技艺／性格的养成／我们的去向／理想主义／对爱敞开心扉／失败／善与恶／诚实／困境的化解／善意的冲动／三月之思善的使者／人生最大的喜悦／赢得对方的好感／健康高于一切？／一觉熟睡到天亮／厌世感／不可以劳累过度／自私自利／目的和手段／不要期望得到太多／正当的乐趣／爱与名誉／你的选择是什么？／不要追究责任／意志的自由／人间生活的美／独立思考／孤独／我们所接受的教育／我们所受到的憎恨／爱与愚昧／伟大的善思／意想之外的佳境／真正的高贵／勇气／梦游的经历／心灵提升的征兆／不要对过去和未来左思右想／失业／怠惰与冲动／力所能及的处世方法／四月之思伟大的思想／恶的反扑／不屈服于感情／人生中什么最难？／依赖他人／辨别真实的本能／人品的印象／谦和的心／对善的怠慢／金钱与善行／防范虚荣的护身符／对付攻击的最佳策略／利己主义的各种形式／走投无路之人／世界的道德秩序／婚姻的准则／精神与肉体／第六感／乐观主义／巧妙的退场／恶的锁链／自己的圣经／不可信赖的一代／福气／最好的交际方法／行事的准则／神经与性格／非同寻常的事物／天才／爱的一瞥／五月之思考验／爱与人生经验／义务／教育是为了溶化内心的硬壳／完美的计划也铺有通向破灭的道路／关于基督教／不用自己的尺度来衡量世界／工作的价值／嫉妒／匆忙／给自己心灵成长的时间／生活的康庄大道／各学科应有的信条／疲劳／虚荣心是所有不道德行为中最愚蠢也最无聊的／拒绝斯多葛主义／拥有时间的艺术／驱逐坏运气／世人的舌头是一把锋利的手术刀／节省时间的方法Ⅰ／节省时间的方法Ⅱ／神圣的单纯／爱得最深的方法／真正的理想主义／真理／最适合的工作／被外表出卖／旧衣服打上新补丁也没有办法变成新衣裳／为对方想些美好的、亲切的事情／胸中有万事而眼中只有真实／更喜欢苦难／六月之思实践的最高境界／风俗习惯／金钱教育／简朴／工作的动机／习惯的力量／人格与时代精神／感化／生活／爱与信仰／象征真理与神灵／人类的公正／超感觉的力量／你会祈愿你遇到的每一个人都交好运吗？／勇气／爱与机构／恶人／内在的信念／不要经常说“不”／精神生活的演变／苦难与喜悦／辉煌的人生／老年的智慧／工作的人最欢快／政治／纯粹的

爱／国家的嫉妒与个人的嫉妒／力量与智慧／从不幸中改善／自然科学与信仰的纠葛／
七月之思突破！／健康的价值／对健康有帮助的事情／哲学的作用／走向衰老／你到底
想要什么？／安息／完整性／自由不会带来满足感／人生的幸福该怎么判断？／不幸
／对历史的信仰／序言／你最喜欢作者写什么样的书？／正确的阅读方法／不要轻易泼
冷水／神经衰弱征／现代诗的无用／远离社会游戏／爱敌人／快乐的源泉／灵性导师／
精神生活的瓶颈／肉体的新生／生命的气息／时代的痛处／喜悦之心／至上的善／两种
不同的力量／老年期最主要的事情／八月之思严肃的同情／关怀／美与欢乐／责任与义
务／悲观主义者／给予／物质与精神／卑微与高贵／行善／勇气／道德与婚姻／身正不
怕影子歪？／撒旦的幻灭／中间人／过分牢骚会招致更大的不幸／正确的交往／享受人
生的最佳途径／上不了天堂，也入不了地狱／别穿太大的鞋／意志与悟性／对反对派亲
近／人要“坚固”／幸福Ⅰ／幸福Ⅱ／犯罪与善良的天性／你属于哪一类？／教育的
幸／奋斗到生命的最后一息／灵魂的兴趣／年轻男女的言行／永远平安的状态／九月之
思两种疏远善的想法／疾病的起因／适合自己的工作方法／愤怒之核／法／谦逊／锻炼
精神力的三个阶段／爱的种子／怜悯之心／单纯的精神生活／人类爱／幸福的解释／匆
忙的判断／他人的评价／成功的预感／成功的秘诀／内在的幸福／信仰的动摇／不幸
忘恩负义／沉默的抵抗／荆棘之冠／良好的习惯Ⅰ／良好的习惯Ⅱ／如何解读言外之意
？／暴发户／正确的交往法则／如何对待敏感的人／克服困难的的前提／伟大的事业／十
月之思灵魂的悲哀／成就／预测未来／上天的赐物／纯粹的光明／黑暗的反扑／第一义
务／关心与参与／教育的要点／爱的资格／看待他人的标准／恶到底是什么？／讲真话
／主观的真实／爱的教育／无益的工作／品性与本性／贪恋的根治／人生观的考验／缺
乏动力／通信／精神健康／知善恶树／信仰与自我意志／灵魂的污点／神之国／了解自
己的品性／第一印象／非难／无故的憎恨／礼仪／十一月之思死亡工／死亡Ⅱ／不应过
多地谈论神圣／世上有两种人／不为赞赏而工作／生气勃勃的幸福感／人生观的差异
拒绝传记／中产阶级的无知／幸福和名望像女性／善待讨人厌的家伙／拥有真理不等于
拥有幸福／比世俗智慧优越的智慧／不可以轻率处理结婚事宜／拒绝祷告／万事皆有例
外／关注小人物／精神与民族性／一切都是虚空／两种判断／不得已的事情／两种人生
观／向动物学习／怎样安抚他人？／欺骗／不相信宣传／了解这个世界／人生的目标
征服与屈服／朋友与敌人／十二月之思对过去做一个了结／与生俱来的本性／灵魂的升
华／忘川之水／寻找生命的意义不靠悟而靠走／哲学与人生／节俭与奢侈／情绪低落的
时候／对世界的诠释／名利的欲／尽可能善意地处事／恒常不变的平静和安稳／两点建议
／人人都有份的满足／生活的准则／言语是灾祸的原因／快活地过日子／美与善／人生
的不幸／优秀的处世者／善恶皆伟大／追逐私利／热爱真理／恳挚与慈爱／“崇拜”是
句口头禅／年老的幸福／道德律与肉体健康／世故与庸俗／最美的死亡／我们的愿望
．．．．．(收起)

[不眠之夜_下载链接1](#)

标签

人生哲学

哲学

思想

人生智慧

心理

心理学

外国文学

励志

评论

值得刚走上社会的年轻人们认真读读，此后，可以将它放着案头书，随时翻翻。

比较符合我的胃口

翻译好差

大多数还是现实点，这本推荐给你们

想的挺多 生活处处是哲学

全是说教，内容空洞，全是喊口号。没有自我的反省，好像作者自己完美无缺。居高临下的语气，令人生厌。

一本高尚的书。

作者说失眠的时候读比较有感触，个艘我是在昏昏欲睡中读完的。效果可想而知。。8
过，很多确实，我们都懂。

还在读～

不错不错。。。喜欢

深夜与灵魂之对话

[不眠之夜 下载链接1](#)

书评

人生漫漫，会有多少个不眠之夜？或月明星稀，或阴雨连绵，或欣喜若狂，或痛彻心扉，或被种种选择折磨的痛苦不堪，或在回顾过去，或在展望未来。把这些不眠之夜，用来思考一些问题，作者于是写出了这本书。试图谷歌一下作者的其他书籍，似乎难寻踪迹。译者的有些语言有些生硬...

一月之思 如果你偶然得到这本书／失眠／思想世界／工作的艺术／脑力劳动的好帮手／工作和休息／工作的效率／真正的人生乐趣／爱是永远的实在／没有人因沉默而失败／承诺与要求／貌似高雅的自负／人生是迷局／处世的智慧／没有爱就没有真正的幸福／给即将踏上人生旅途的年...

人生意义、终极关怀、人与永恒、灵性… 这些字眼都应该被我们熟知
昆德拉把人类对生命的根本迷茫集中写了出来，即：人生的意义到底是什么？
脱离了责任的固定，人就会像鸿毛一样轻浮，而这种轻浮是人类无法承受的生命之轻。

...

我是本书的编译者，这是我的第一本书。
不曾想这么快在豆瓣上就出现了这本书的读书小组，更高兴译之在我拿到样书之前就读了这本书并给出这样的评价。
这本书不是励志书，只希望有更多的人在这本书中得到心灵的抚慰。
我的译言链接是：<http://space.yeeyan.org/u/52383/> 我的围...

[不眠之夜_下载链接1](#)