

<<生命安宁>>

图书基本信息

<<生命安宁>>

内容概要

<<生命安宁>>

作者简介

## <<生命安宁>>

### 书籍目录

引言生活之计划 第1部分斯多葛主义的兴起 第一章哲学对生活感兴趣 第二章最早的斯多葛主义者 第三章罗马斯多葛主义 第2部分斯多葛主义的心理技巧 第四章消极想象：能发生的最坏结果是什么？ 第五章控制的两分法：论变得无敌 第六章宿命论：放下过去 第七章自我否定：论应对快乐的阴暗面 第八章沉思：监督自我践行斯多葛主义 第3部分斯多葛主义的忠告 第九章责任：论热爱人类 第十章社会关系：论与人交往 第十一章侮辱：论容忍奚落 第十二章悲伤：论用理性战胜眼泪 第十三章愤怒：论战胜反快乐 第十四章个人价值观：论追求名誉 第十五章个人价值观：论奢侈生活 第十六章放逐：论在环境的变故中求生存 第十七章老年：论被赶到养老院 第十八章死亡：论良好生活的善终 第十九章论成为一个斯多葛主义者：现在就开始，并准备遭受嘲弄 第4部分斯多葛主义在现代生活中 第二十章斯多葛主义的衰落 第二十一章重新考虑斯多葛主义 第二十二章践行斯多葛主义 一份学习斯多葛主义的阅读计划 注释 引用书目 索引 译后记

## &lt;&lt;生命安宁&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第四章消极想象能发生的最坏结果是什么？

我们应该这样生活，仿佛此时此刻就是我们的最后时刻。

——塞涅卡 任何爱思考的人都会定期预想可能对他发生的坏事情。

这样做的明显理由就是要阻止这些事情的发生。

例如，某人会花时间来考虑别人到他家入室盗窃的方式，以便能够阻止这种事情发生。

或者他可能花时间去考虑自己可能患上的疾病，以便能够采取预防措施。

但是无论我们多么努力地阻止坏事发生在我们身上，有些坏事还是会发生。

因此，塞涅卡指出了预想可能发生在我们身上的坏事情的第二个理由。

尽管我们努力试图避免，但它们还是发生了，这时如果我们考虑过这些事情，就能减轻它们的影响：

“能够事先觉察劫难来临的人，就能将它带来的伤害掠走。

”他说，霉运的打击对于那些“只期望好运”的人来说，是最大的。

爱比克泰德响应了这个看法：如果不能认识到这一点，而总是在那里设想我们始终都能够享受我们所珍视的事情，就有可能发现，当这些事情离我们远去时，我们就会遭受很大的痛苦。

预想可能发生在我们身上的坏事，除了这两个理由之外，还有第三个，也可以说是重要得多的理由。

我们人类不幸福，很大程度上是因为我们不知足；努力工作、得到我们想要的之后，我们会惯常地失去对所渴望事物的兴趣。

我们得到的并不是满足的感觉，而是感到有些乏味，并且作为对这种乏味的反应，我们会继而形成新的、更大的欲望。

心理学家沙恩·弗雷德里克（ShaneFrederick）和乔治·洛温斯坦（GeorgeLoewenstein）研究了这种现象，并给了它一个名称：享乐适应。

为了解释这个适应的过程，他们指向了对中彩者的研究。

中彩的典型作用就是使某人能够过他梦想的生活。

但是，在度过最初一段时期的兴奋之后，中彩者就会回到原先的幸福程度。

他们开始把他们的新法拉利车和大厦看得习以为常，就像从前他们把破烂的小货车和狭窄的居室看得习以为常一样。

另一个不那么急剧的享乐适应的形式发生在我们购买消费品时。

最初，我们对自己购买的宽屏幕电视机或者精致的皮质手提包感到欣喜。

然而过了一段时间之后，我们就开始看不上它们了，并且会发现我们在渴望屏幕更宽的电视机或者更加奢侈的手提包。

同样，在事业中，我们也会经历享乐的适应。

我们可能曾经梦想得到某一份工作。

因此我们会在大学或者研究生院努力学习，以便走上正确的职业之道。

在这条职业之路上，我们可能会花上数年的时间，朝着目标努力，进步缓慢但坚定不移。

最后，得到梦想的工作之后，我们会感到欣喜，但是过不了多久我们就有可能变得不满。

我们会抱怨我们的薪酬、同事，以及老板对我们的才能视而不见。

在人际关系中我们也会体验享乐的适应。

我们遇到了梦中的白马王子或白雪公主，经过一个激动人心的恋爱期后，和这个人结了婚。

开始时我们处于婚姻的极乐之中，但是不久之后，我们就发现自己盯上了配偶的缺陷，再过不久，我们就会幻想和一个新人开始一段新的关系。

作为适应过程的结果，人们会发现自己处于一个满足感的跑步机之上。

当他们在自己身上发现一个没有满足的欲望时就会感到不幸福。

他们会努力工作以便满足这个欲望，并且相信，只要实现了这个目标，自己就会满足。

但问题是，一旦满足了对于某事物的欲望，他们就会适应这个事物在生活中的存在，结果就会不再渴望它——或者至少会发现它不像曾经的那样令人渴望。

最终，他们就会像满足这个欲望之前一样仍然感到不满足。

## <<生命安宁>>

所以，幸福的关键就是阻止这个适应的过程。

一旦得到了经过辛苦工作才得到的东西，我们要采取步骤来阻止自己把这些东西看得习以为常。但是由于过去大概没有能够采取这样的步骤，所以在生活中无疑有许多东西我们都已习以为常，就是那些我们曾经梦想获得而现在视为理所当然的东西，其中也许包括我们的配偶、孩子、房子、汽车和工作。

## <<生命安宁>>

### 媒体关注与评论

这是一部像号角一样明晰的著作。

你不必深入阅读下去就会感到，“斯多葛主义的快乐”听起来并不是一种矛盾的表达法，而已经成为一种切实可行的主张。

——詹姆士·沃尔科特（James Wolcott），《名利场》作者这是当下对斯多葛主义哲学最容易理解和最吸引人的描述。

阅读这本书并准备改变你的生活吧！

——莎伦·李蓓尔（Sharon Lebell），《生活的艺术》作者我在这里不可能三言两语就为本书给我带来的许多快乐作出公正的评论。

我只能说，我发现我现在每天都离不开它，几乎每日提及此书，这让我的妻子和女儿感到有点疯狂。

——马特·米勒（Matt Miller），国家公共电台《左中右》栏目写得非常好，引人入胜！

这是一本少有的能够改变读者生活的书。

无论是应对悲伤，还是要达到持久的幸福，欧文都表现了古代斯多葛主义的智慧，它和我们的生活息息相关，并且非常非常有帮助。

——加里·克莱因（Gary Klein），《权力之源》作者

## &lt;&lt;生命安宁&gt;&gt;

## 编辑推荐

《生命安宁:斯多葛哲学的生活艺术》编辑推荐：你若喜欢沉思，请与《沉思录》相伴；你若渴望改变，请拿起这本《生命安宁:斯多葛哲学的生活艺术》。

作者欧文教授自言，这是古代斯多葛哲学家写给21世纪人们的生活指南——一本告诉我们怎样才能拥有良好生活的著作。

安宁，是一种生命境界，也是一种生活方式。

今日人们饱受各种消极情感之苦，对安宁的需求更胜于以往。

我们比前人面临更多的焦虑、诱惑、竞争，和前人面临一样的羞辱、悲伤、衰老，但我们仍然束手无策。

古罗马斯多葛哲学家的思想和行为核心正是生命安宁，作为人类行为敏锐的观察者，他们深谙世事以及人性之幽明。

两千年来，世界改变了许多，但人类心灵却变化甚少，因此斯多葛哲学家们的实践技巧和生活忠告对现代生活有着高度的适用性和神奇的指导性。

古罗马斯多葛哲学家的过人之处还在于，他们不但是深刻的思想家，而且是行之有效的实践者。

《生命安宁:斯多葛哲学的生活艺术》即聚焦于斯多葛哲学的实践方面，诸如：消极想象（能发生的最坏结果是什么），控制的二分法（论变得无敌），宿命论（放下过去……以及现在），自我否定（论应对快乐的阴暗面），责任（论热爱人类），社会关系（论与人交往），侮辱（论容忍奚落），悲伤（论用理性战胜眼泪），愤怒（论战胜反快乐），个人价值观（论沽名钓誉），老年（论被赶到养老院），死亡（论良好生活的善终）。

《生命安宁:斯多葛哲学的生活艺术》虽是哲学读物，却没有学究气息，没有高言大志，没有玄思幻想，有的是简洁、明晰、流畅。

因为建基于博大精深的哲学思想之上，因而它不提供廉价的励志泡沫，而是将古圣先贤行之有效的深刻洞见一一呈现。

阅读《生命安宁:斯多葛哲学的生活艺术》，将是一个不断与欣喜相遇的过程，先贤们所提出的疗治之法，简单明了，直击要害，代价微而功效巨，如消极想象、控制的两分法、宿命论等技巧，虽称为技巧，其实植根于深厚的人类心理，一见之下，便豁然开朗、永难忘怀。



## <<生命安宁>>

### 名人推荐

这是一部像号角一样明晰的著作。

你不必深入阅读下去就会感到，“斯多葛主义的快乐”听起来并不是一种矛盾的表达法，而已经成为一种切实可行的主张。

——詹姆士·沃尔科特（James Wolcott），《名利场》作者 这是当下对斯多葛主义哲学最容易理解和最吸引人的描述。

阅读这本书并准备改变你的生活吧！

——莎伦·李蓓尔(Sharon Lebell)，《生活的艺术》作者 我在这里不可能三言两语就为本书给我带来的许多快乐作出公正的评论。

我只能说，我发现我现在每天都离不开它，几乎每日提及此书，这让我的妻子和女儿感到有点疯狂。

——马特·米勒（Matt Miller），国家公共电台《左中右》栏目 写得非常好，引人入胜！

这是一本少有的能够改变读者生活的书。

无论是应对悲伤，还是要达到持久的幸福，欧文都表现了古代斯多葛主义的智慧，它和我们的生活息息相关，并且非常非常有帮助。

——加里·克莱因（Gary Klein），《权力之源》作者

<<生命安宁>>

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>