

自主选择的新世界

主观价值所赋予的世界意义

Jack su

主要架构

Main Structure

- 价值：异化所导致的不适感
- 悲观主义：叔本华
- 虚无主义：尼采
- 存在主义：让·保罗萨特，阿尔伯特·卡慕
- 他者贡献：阿尔弗雷德·阿德勒
- 自主赋予的意义

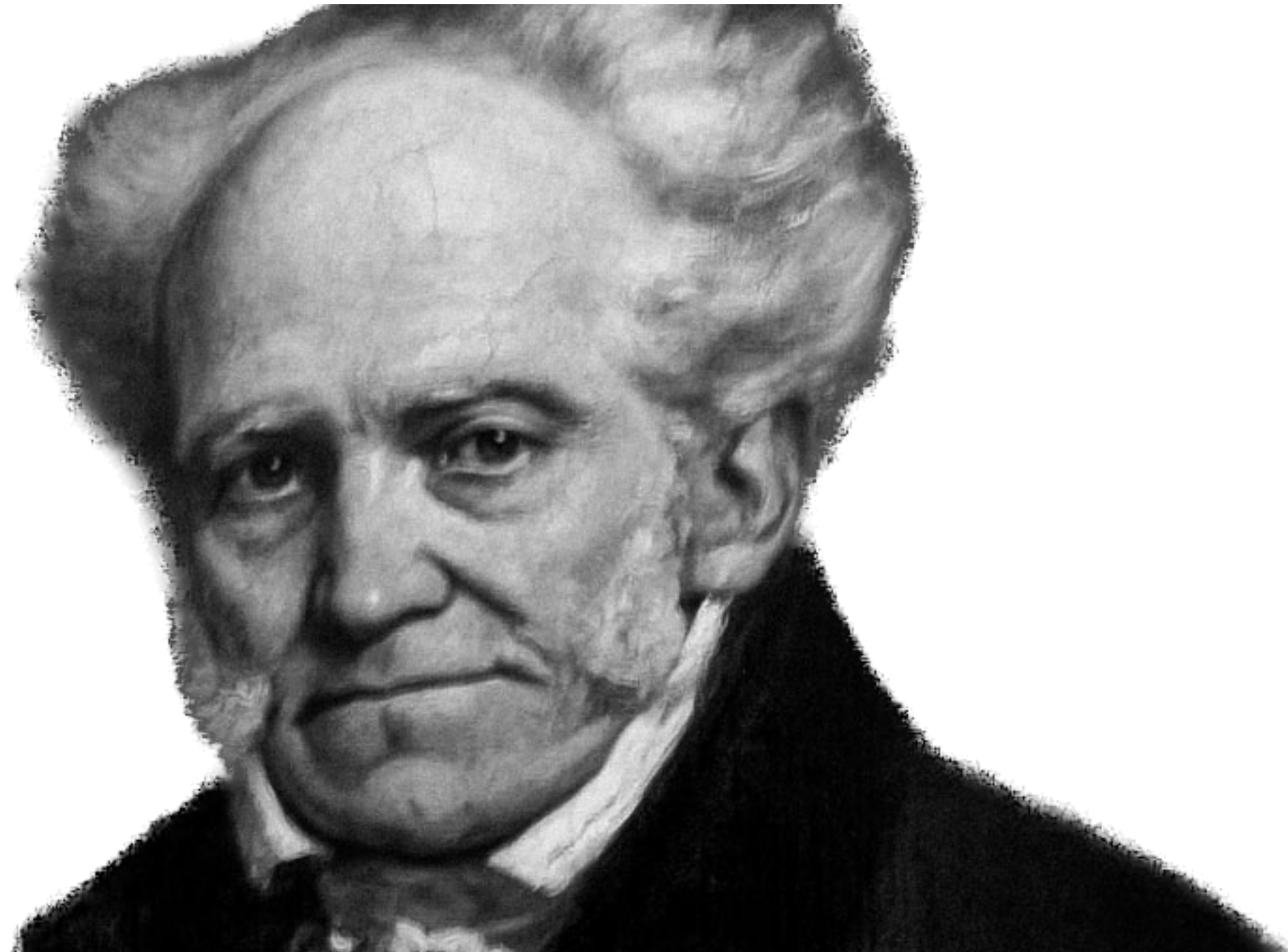
价值： 异化所导致的不适感

社会加速所导致的异化现象，简单来说，我们与各种物质离不开，物质成为了我们生活的延伸物品。例如，手机被称为我们的外置器官。

社会学家罗萨在其著作《新异化的诞生》中提及：事实上，我已经失去我的文化知识和实践知识了，因为既有的经验在越来越快的创新之下会变得越来越没有价值。这让我们与物之间产生了异化，因为我们没有办法正确操作这些物，并且因此感觉非常糟糕，觉得不会用这些东西是自己的错。这些东西很好、很聪明，我们面对这些东西时则反而像笨蛋一样。

悲观主义哲学家：叔本华

Schopenhauer



人在各种欲望不得满足时处于痛苦的一端，得到满足时便处于无聊的一端。人的一生就像钟摆一样不停地在这两端之间摆动。

— 叔本华

尼采：叔本华的继承者

虚无主义

在现代自然科学发展之前，哲学谈论的话题都非常虚无缥缈，直到宗教的破灭，哲学开始从人文角度探讨我们为何而存在，其中，虚无主义哲学家尼采大喊“上帝已死”。

他的观点是：

相信人生永远不会有任何令人满意的意义，所有的尝试都是徒劳和虚幻的，那么这将是一种自我终结的形式，对人的精神有消极和破坏性的。然而,如果虚无主义被利用，或者被用作一种摧毁由集体所强加的令人不快的理想和信仰的方式，人们可以利用新发现的负面空间为自己创造新的自我，虚无主义在这里更多的是一种达到目的的手段，而不是它本身的目的。尼采称之为积极虚无主义，认为它允许个体不断适应他们的生活并形成新的真实的个人意义。

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/397451932>

存在主义

让·保罗·萨特 AND 阿尔伯特·卡慕

存在主义认为：存在先于本质，我们的存在毫无意义。我们仅仅是存在着，而已。其直接引导了自由选择。因为我们需要对自己的行为负责。

萨特说，人的一生就是一连串的选择，无论我们的存在是什么，都是一种选择，甚至不选择也是一种选择——即你选择了不选择。因此人愿意自己是什么，他就能成为什么，“懦夫是自己变成的懦夫，英雄是自己变成的英雄”。

https://zhuanlan.zhihu.com/p/30978508?utm_id=o

阿德勒：他者贡献

Alfer Adler

阿尔弗雷德·阿德勒是积极心理学的创始者与容格、弗洛伊德并列为心理三巨头。

阿德勒创立了个体心理学，个体心理学视人格为统一的整体，强调其不可分割阿德勒认为每个人的性格都是内各种动机、特质、兴趣、价值所构成的统一整体。

他特别强调意志的实现对人的意义。认为人类的一切行为都受“向上意志”支配，一个人生来就有一种内驱力，将人格各方面汇合成一个总目标：要求高人一等的优越感，即出人头地。这种为优越而进行的奋斗是内在的，不仅在个体的水平上，而且在一切文化的历史上同样进行着这样的奋斗，它引导着人和种族永远不断进步。

阿德勒对于世界幸福的解读为他者贡献。

自主赋予的意义



我们是单个的个人，对自己的行动要负责，要找到我们人生的意义。

— 人本主义哲学家和精神分析心理学家 弗洛姆

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/385175283>

真的要推荐的话的：阅读清单

《被讨厌的勇气：阿德勒心理学》 — 岸田一郎

《自卑与超越》 — 阿尔弗雷德·阿德勒

《少有人走的路》 — 斯科特·派克

《活出生命的意义》 — 维克多·弗拉克尔

《娱乐至死》 — 尼尔·波兹曼

《福格行为模型》 — BJ·福格

《如何成为不完美主义者》 — 斯蒂芬·盖斯

《新异化的诞生》 — 罗萨

真的要建议的话的：建议

- Journal / Note Taking System (second brain)

有一句话说：看了很多书，但还是过不好这一生。我认为原因是只看不做，写下里的过程就是思考的过程，其本身为思考赋予了力量

- Mediation

- Training

“Pain is inevitable, suffering is optional”
— 村上春树