人生哲学  
**Philosophy of Life**

**授课教师**王聚 副教授（[wjphil@fudan.edu.cn](mailto:wjphil@fudan.edu.cn)）

**目录**

[第一讲 导论 2](#_Toc159956882)

[一、引论 2](#_Toc159956883)

[（一）何谓人生哲学 2](#_Toc159956884)

[（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤 2](#_Toc159956885)

[（三）开设人生哲学课程的困难 3](#_Toc159956886)

[二、为何需要人生哲学 3](#_Toc159956887)

第一讲 导论

2024.2.27

哲学脱离人生，将是空洞的；人生缺少哲学，将是盲目的。

——前言

一、引论

（一）何谓人生哲学

何谓“人生哲学（philosophy of life）”？有人说同“政治哲学”“科学哲学”一样，人生哲学就是以人生为对象的哲学。然而，前两者都有很强的理论性，但人生哲学似乎不止于此。哲学到底是一种理论还是一种实践？如果是理论，那么哲学就只是著作；如果是实践，那么哲学就像苏格拉底的辩论那般，在言行中秉持对错。

那么，人生哲学到底是对人生的哲学考察还是一种追求幸福生活的实践？人生显然不是著书立论就能诠释的事，它更关乎实践。

人生哲学是以人生为研究对象的哲学思考，其内容包括人生的目的、意义和价值，人生的理想和道路，人生行为的标准，待人接物和为人处世之道等等。其根本目的是探究人类在宇宙中的位置，揭示人生的真谛，并从人生的实践到哲学的反思和理论的总结，再从哲学和理论上指导人生的实践。

——百度百科“人生哲学”词条

上面这段定义中，人生哲学的范围似乎很广：上到“意义价值”，下到“为人处世之道”。这意味着人生哲学是一门可深可浅的学问，而我们只有在理论和实践的相互影响中才能找到适合我们的那个人生哲学的深度。

（二）人生哲学、人生哲理、心灵鸡汤、毒鸡汤

市面上能看到的所谓“人生哲学”的作品中，有着“人生哲学”“人生哲理”“心灵鸡汤”“毒鸡汤”等分类的说法。

1. 人生哲理

人生哲理通常体现为独立的通俗易懂的句子（如“生命要有裂缝，阳光才能洒进来”），表达了一定辩证的道理，能给人以心灵的触动。但人生哲理的语句之间缺乏逻辑性和系统性，有的语句之间还会矛盾，也没有一个语句作为基本原理，因此人生哲理经不起仔细推敲，并非人生哲学。

人生哲理的一个衍生形式是哲理故事（如“子贡问时（三季人）”的故事），以一个简短的故事阐明一个道理。然而，这样的故事往往在触及道理的表面后就戛然而止，之后就没有系统地进行分析和反思了，因此也不算是人生哲学。

2. 心灵鸡汤和毒鸡汤

心灵鸡汤是带有精神安慰作用、具有动机强化（励志）作用，多是对世界较为乐观的认识或者行动指向的文字内容（如“天再高又怎样，踮起脚尖就更接近阳光”）。简而言之，就是通过正能量带来心灵慰藉的作用。心灵鸡汤的来源是《心灵鸡汤（*Chicken Soup for the Soul*）》，上世纪末杰克·坎菲尔和马克·汉森出版的一系列书籍。然而，心灵鸡汤的写作一般都有一定的套路，其真实性难以考证，也因此指导性较弱。

心灵鸡汤的泛滥催生了毒鸡汤，这是一种对前者的排斥的文字（如“没有人瞧不起你，别人根本就没有瞧你，大家都挺忙的”）。毒鸡汤往往是“精准”的，即改编自一句广为人知的心灵鸡汤而又排斥之。有人认为，毒鸡汤以粗暴且不加修饰的方式消弭了炮弹外的甜蜜糖衣，强暴自己的进取心；这种对现实的野蛮表达，对自己的刻薄与贬抑，实则是在想方设法让自己抛却幻想与多愁善感，以毒攻毒地让自己直面惨淡的人生。

心灵鸡汤因为虚假和无用受到读者痛恨，那么毒鸡汤难道就因为真实而有用吗？我们会发现，不论是心灵鸡汤还是毒鸡汤，本质上都只是一种操纵文字从而操纵情感的能力。两者只是同一种游戏的不同玩法，都是预期与现实之间的辩证法。两者以不同的方式塑造“事实”，抑或呈现事实（fact），并期待诱发积极预期（positive expectation）。

要实现行动成功，并由此实现人生的前进，积极预期和尊重事实是不可分离的。积极预期提供动力，尊重事实才能脚踏实地。诱发动力的方式有多种，在塑造“现实”的选择上也有分别：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **取材真实** | **文字指向** | **引发情感** | **结果** |
| **心灵鸡汤** | ？ | 鼓励人 | 安慰、满足等 | 因人而异 |
| **毒鸡汤** | ？ | 鞭笞人 | 失望、愤怒等 | 因人而异 |

为了实现其要引发的情感，心灵鸡汤和毒鸡汤的取材是否真实是不重要的。至于其是否有用，则要看其接收对象的情绪（需要怎样的预期）：当一个人情绪低落、需要安慰时，心灵鸡汤就有用；当一个人情绪积极、需要驱动力时，毒鸡汤就有用。

总而言之：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **系统性** | **内容积极** | **内容消极** | **反思性** |
| **人生哲学** | √ | ？ | ？ | √ |
| **人生哲理** | × | ？ | ？ | × |
| **心灵鸡汤** | × | √ | × | × |
| **毒鸡汤** | × | × | √ | × |

（三）开设人生哲学课程的困难

**资格问题：**缺乏丰富人生阅历，如何讲授人生哲学？

**理论问题：**不同的人生哲学体系之间有冲突，如何选择？

**检验问题：**人生哲学不仅是理论，更是实践，缺乏充足实践如何鉴别真金？

**平衡问题：**既要阅读哲学文本，又要通俗阐述。如何做到既接地气又重视原文？

哲学是一门爱智慧的学问，具有反思性，其理论性和实践性相互作用。在人生哲学中，我们要跟随智慧者的步伐，在其中理解、体悟、反思，从而找到自我的人生哲学。

二、为何需要人生哲学

我们常说“人生是一场旅行”。旅行充满了选择，会遭遇迷惘与混乱，可能会陷入迷失与不安，最终在痛苦和遗憾中结束旅行。人生也是如此。当然，人生与旅行还是有不同的。

**人生只有一次。**这次旅行有遗憾，可以下次弥补；但人是向死而生的。因此，人必须要严肃地对待自己这唯一的一生。

**生活是内在体验。**游戏中有第一人称和第三人称视角，对一个人而言也有主观性视角和客观性视角。无论是苦难、喜悦、疼痛、沮丧，都是以第一人称方式主观体验的。这种主观性深刻表明，人生从根本到底来说是**你的**人生，而不是别人的人生。因此你无法摆脱其限制，你无法当自己的局外人，你必须**做主**。

人生哲学中有超脱（detachment）和投入（attachment）两个方向：越超脱，就越获得客观性的视角；越投入，就越获得主观性的体验。而人会在这两个方向上不断切换。人越投入，其悲就更悲，喜也更喜；人越超脱，就越不受情感影响，人生也就越不厚重。

既然人生是一场终点已定、无法回头的旅行，是一场“我”无法逃避的旅行，那么好的幸福的人生自然就会成为我们最渴求的东西。除了幸福，我们还渴望自由，渴望做自己，摆脱各种限制与压力，并且越来越感受到**做人（being as a human）的喜悦**。

然而我们毕竟是凡人，没有超凡的智慧，坚定的意志和对世界的全知。我们是脆弱的、可错的，因此我们需要人生哲学的引领和陪伴，需要在人生的漫漫征途上找到指引的灯塔。

人不过是一根芦苇，是自然界最脆弱的东西；但他是一根会思考的芦苇。用不着整个宇宙都拿起武器来毁灭他：一口气、一滴水就足以致他死命了。然而，纵使这世界毁灭了他，人却仍然要比致他于死命的东西更高贵，因为他认识死亡，知道比起自己，世界的优势在哪儿，而世界对此却一无所知。因此，我们全部的尊严就在于思想。

——帕斯卡

人生哲学会探讨这三个问题：人的本质——理解追求者；什么是幸福——刻画追求的目标；如何获得幸福——刻画追求的方法，指出坎坷与错误。