1. 对于人的幸福快乐而言，主体（人自身）远比客体（身外之物）来的重要。人的健康尤其远远的压倒了一切外在的好处。甚至一个健康的乞丐也比一个染病的君王幸运。一副健康、良好的体魄和由此带来的宁静和愉悦的脾性，以及活跃、清晰、深刻、能够准确无误的把握事物的理解力，还有温和、节制有度及由此产生的清白良心--------所有这些好处都是财富、地位所不能替代的
2. 亚里士多德将人生可以得到的好处分为三类：
   1. 人的自身，即人的个性。包括健康、力量、外貌、气质、品格、精神潜力、潜在的发展
   2. 身外之物，即物质财富和其他占有物
   3. 人们对他的看法，即名誉、地位和名声
3. 财富除了能满足人的真正、自然的需求以外，对于我们的真正幸福没有多大影响。相反，为了保管好偌大的财产，我们会有许多不可避免的操劳，它们打扰了我们舒适悠闲的生活。
4. 常人追求财富比追求精神情趣要来劲千百倍。一旦脱离了那狭窄的挣钱领域，他们就一无所知。他们的精神空白一片。他们只能忙里偷闲的寻求那些短暂的、感官的乐趣。
5. “郁闷”型的人，虽然总的来说比无忧无虑快乐的人承受更多只是想象出来的不幸和苦难，但却因此而遭遇更少真实的不幸和苦难，因为他们总是把事情往最坏的方面想，并一次准备着防范措施。
6. 虽然美貌这一属于主题的好处不会直接给我们带来幸福，它只是间接的通过留给别人印象的方式做到这一点，但美貌仍然是最为重要的，甚至对男人来说也是如此。良好的长相是一纸摊开的推荐书，它从一开始就为我们赢得了他人的心。
7. 闲暇是人生的精华，除此之外，人的整个一生就是辛苦劳作而已。但闲暇给大多数人带来了不是声色犬马就是无聊和浑噩。
8. 幸福属于那些能够自得其乐的人。这是因为幸福和快乐的外在源泉，都极其不确定，并且为时短暂和受制于偶然。因此，能够拥有优越、丰富的个性，尤其是深邃的精神思想，无疑就是世界上最大的幸运
9. 亚里士多德：人的幸福全在于无拘无束的施展人的突出才能
10. 常人寄希望于身外之物，寄希望从财产、地位、妻儿、朋友、社会人群那里获取生活的快乐，因此一旦失去了这些东西，那他的幸福也就随之烟消云散；而那些精神思想力量比较突出的人，他们会学习和练习某一门优美的艺术，或者进行其他自然科学的学习，并从中得到消遣和乐趣。他们的重心是部分的存在于自身。
11. 在拥有财产的问题上，要给我们合乎理智的愿望界定一个限度，是很困难的事情，穷人不会因为得不到巨大的财富而焦虑不安，但富人在计划失算落空的时候，不会考虑到自己已经拥有的相当客观的财富，并以此安慰自己。财富犹如海水，一个人海水喝的越多，他就越赶到口渴。这一道理同样适用于名声。我们之所以感到不满，原因就在于我们不断试图提高我们的要求。
12. 我们应该把手头上的财富视为能够抵御众多可能发生的不幸和灾祸的城墙，而不是一纸任由我们寻欢作乐的许可证。财富提供了我们追求更高精神层次的自由度
13. 如果一个人不用操劳就能维持舒适的生活，那就是一种弥足珍贵的优越条件，因为这个人就能因此摆脱纠缠人生的匮乏和操劳，他就能从大众的苦役中获得解放。这样的人才能成为自己的主人，是自己的时间和自己的力量的主宰
14. 如果祖传的财产落到一个具备高级精神禀赋的人的手里，这个人所要从事的事业跟埋头挣钱并不怎么对得上号，那么这笔遗产就能发挥出他的最高价值；如果落在一个无所事事的人的手里，那这种人也不会觉得幸福，因为他会感受到人生的另一个痛苦极端—无聊。并受尽无聊的百般折磨。
15. 我们在他人心目中的样子，通常都被我们过分看重。对于人自身幸福而言，这种荣誉感更多的产生出扰乱和不良的作用，我们应该抑制这一任性的弱点，尽量见底我们对待别人意见的敏感程度。
16. 一些人为了身后的荣誉，不惜牺牲个人的财富、安宁、健康甚至生命。这一错误给那些要统治人或者驾驭人的人提供了一个便利手段。所以，在各种训练人的手法中，加强和培养荣誉感的做法占据了首要的位置。
17. 隐居生活之所以对于我们的心绪宁静有一种特别良好的影响，其主要的原因就在于我们不用生活在别人的视线里
18. 最廉价的骄傲是民族自豪感。沾染上民族自豪感的人暴露出这一事实：这个人缺乏个人的、他能够引以为傲的素质。
19. 所有种种的名誉，都是基于实用利益的考虑。
20. 个人名誉：名誉感和羞耻感的根源是：单独个人能够做的事情寥寥可数，只有当他生活在与其他人组成的群体里，他才能有所作为。他产生愿望，希望被别人视为有用的成员，并由此有资格去分享社会所带来的好处。
21. 公职名誉：一个人在国家事务中越发挥重要的作用，职位越高，影响越大，大众对于他的智力素质和道德品质的要求就越高。
22. 性别名誉：从男、女双方各自的角度来看，都可以理解为“团队精神”
    1. 女性名誉：男人征服自然，女人靠性征服男人并获得生活所需。女人绝对不和男人发生非婚姻关系的性行为，并在婚后忠于婚姻这一契约，才能强迫男性结婚，最后获得生活所需。只有通过这样做，女性才能得到保障，要求所有女性都以一种团队精神密切留意其他女性成员是否恪守这一规则
    2. 男性名誉：由女性名誉引出。男性团队精神，要求每一个缔结婚姻、亦即签订了投降条约的男性，密切留意这一协定是否得以执行。因此，男性名誉要求男性必须对其妻子破坏婚姻的行为感到愤慨，至少通过与她分离来惩罚
23. 名誉只是一种次要之物，只是成绩贡献的映像、表征、回音。让人们得到幸福的并不是名誉，而是藉以获得名誉的东西，或者更准确的说，让人得到幸福的是产生这些成绩和贡献的思想和能力
24. 在一个人的生前就为他竖立纪念碑，这等于说：我们不放心后世去评价他的价值
25. 亚里士多德：理性的人需求的不是快乐，而只是没有痛苦。这条规则教育我们不要把目光盯在追求生活的快感和乐趣上面；而是尽可能的注意躲避生活中数不胜数的祸害。确实，生活并不是让我们享受的，我们必须忍受它和克服它。如果能够达到一种没有痛苦，也没有无聊的状态，那就获得了幸福。
26. 因此，我们应该把对快乐、财产、地位、荣誉等等的期望调至一个节制、适宜的尺度，因为正式对幸福快乐荣誉排场的渴求带来了巨大的不幸。所以，降低我们的欲求是明智和合理的。亚里士多德还说：幸福属于那些容易感到满足的人。
27. 柏拉图：没有什么人、事值得我们过分的操心
28. 我们在每一刻都做着我们在那一刻认为合理和适当的事情，只有事后的结果才能让我们看清到底发生了什么事，对事情整体的回顾才使我们明白事情的如何和为什么。只有把生命总体连贯起来以后，我们的性格和能力才会显现其本色。
29. 人生智慧的重要一点是在关注现在和计划将来这两者之间做恰到好处的平衡。现在才是唯一真实和确切的，今天只有一次。把每一天都视为一段特别的生活。我们应该珍惜每一刻可以忍受的现在，包括最平凡无奇的、我们无动于衷的听任其逝去、甚至迫不及待的要打发掉的日子。
30. 所有局限和节制都有助于增进我们的幸福，只要不至于产生无聊。我们的视线、活动和接触的范围圈子越狭窄，我们就越幸福；范围圈子越大，我们感受的焦虑或者担忧就越多。通常，我们后半生比起前半生更加凄凉痛苦，因为视野不断的扩大。
31. 一个人在晚上睡觉前，应该详细的逐一检查自己在白天的所做作为
32. 谁要是不热爱独处，那他也就是不热爱自由，因为只有当一个人独处的时候，他才是自由的。“我们承受的所有不幸皆因我们无法独处”
33. 长期离群索居的生活会是我们的情绪变得异常敏感，一些不值一提的小事、话语，甚至别人的表情、眼神，都会是我们内心不安、受伤和痛苦
34. 在遭遇了已经发生、不可更改的不幸的时候，我们不可以产生这样的想法：事情本来可以有另外一个结局；更不可以设想我们本来可以阻止这一不幸的发生。因为这样只能加剧痛苦，折磨自己。但如果确实是因为我们的轻率、鲁莽导致不幸的结果，那么令人痛苦的反思则是应该执行的有益的体罚。
35. 对于一切涉及痛苦和快乐的事情，我们应该把牢想象力的闸门，不要夸大，不要自己吓唬自己。应该以理性和判断力去观察和思考。
36. 有时候，我们不妨想像一下在失去所拥有的某样东西时，我们将会怎样看待那失去之物。通常，为了使现时灰暗的生活生色明快，我们盘算着种种美妙的可能，凭空想象出形形色色的有人的希望，而所有这些都孕育着失望。
37. 时刻牢记这一事实：在这世上有许多令人羡慕的东西，而我们只能得到其中微乎其微的一小部分。“放弃和忍受”就是我们的准则。
38. 如果可能的话，制作某样东西，或者学习某一样东西，对于我们的幸福绝对必要。一个人的能力需要发挥，并且渴望看到发挥能力以后的结果。与困难、障碍进行较量并战胜他们，会使人们得到快乐。如果没有机会这样做，人们就会制造出机会，例如狩猎、玩球。
39. 我们的思维活动绝对是一种生理作用；我们所有身体的痛苦、疾病和紊乱，无论发生在身体的哪一个部位，都会影响大脑精神。工作过了头，或者为了金钱而过分的工作，都会损伤我们的大脑。
40. “生活，也让别人生活”，不要妄图改变或者拒绝周围的人，因为这个人是大自然既成的产物。宽恕让我们免除不必要的人事纷争和吵闹。
41. 每个人都不可能看到自身以外的东西，因为每个人只能根据自己的思想智力去理解他人和外部世界。

又看了一遍《我们这一代人的困惑》，摘要几个要点：

1. 很多事情是由能力+随机性共同决定的，例如创业、投资、恋爱，努力奋斗不一定能够实现梦想；我们需要做的是清楚的区分一件事情其中随机性占的比例并心平气和的接受它
2. 不要把无意义的消耗和吃苦当作努力，做有价值的努力，准备好能力迎接机会的敲门
3. 很多事情，没有线性的回馈，在没有投入一定努力前，几乎完全没有收获，例如英语的学习；我们需要避免浅尝则止，要认准目标、持之以恒
4. 人生没有一个节点，说过了这个节点就一切都好了，每一段岁月都有他的价值，都不应该被辜负。不要把人生的希望都孤注一掷的寄托在未来某个节点上。天涯太远，人生太短，今后的一草一木，一朝一夕，都用心去体会