



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

哲学的慰藉 【《纽约时报》畅销书排行榜榜首作品，特邀资中筠先生翻译，周国平教授作序推荐】（阿兰·德波顿文集）

作者：阿兰·德波顿(Alain de Botton)、袁雅琴、资中筠

免费 Kindle 极速预览：<https://z.cn/gmm0zOr>

65 条标注

标注（黄） | 位置 64

慰藉类似于心理治疗，重在调整我们的心态，智慧调整的却是我们看世界和人生的总体眼光。

标注（黄） | 位置 72

塞内加的看法是：人对有准备的、理解了的挫折承受力最强，反之受伤害最重。哲学的作用就在于，第一，使人认识到任何一种坏事都可能发生，从而随时作好准备；第二，帮助人理解已经发生的坏事，认识到它们未必那么坏。坏事

标注（黄） | 位置 75

何必为部分生活而哭泣？君不见全部人生都催人泪下。”叔本华有一个类似说法：倘若一个人着眼于整体而非一己的命运，他的行为就会更像是一个智者而非一个受难者了。哲人之为哲人，就在于看到了整个人生的全景和限度，因而能够站在整体的高度与一切个别灾难拉开距离，达成和解。

标注（黄） | 位置 85

一个人对于人性有了足够的理解，他看人包括看自己的眼光就会变得既深刻又宽容，在这样的眼光下，一切隐私都可以还原成普遍的人性现象，一切个人经历都可以转化成心灵的财富。

标注（黄） | 位置 138

不论哲学家的主张如何，他们共同的特点是不随俗、不从众、不畏权势，通过独立的深思熟虑而得出自成体系的对宇宙、对人生的看法。一旦形成，就身体力行，以大无畏的精神捍卫、宣扬之。

标注（黄） | 位置 148

自反而缩[1]，虽千万人，吾往矣！”（《

标注（黄） | 第 12 页

阻止我们对现状怀疑的不仅是他人的敌意。我们自己内心的想法可能同样强有力地扼杀我们怀疑的意志，那就是认为既然社会传统规范已经为大多数人遵循了这么长时间，那一定是有道理的，尽管我们不知道那道理到底是什么。我们社会竟然有严重错误，而注意到这一事实的又只有我们自己，那简直不可思议。于是我们抑制自己的怀疑而随大流，因为我们不能想象自己竟然是发现至今不为人知的、艰难的真理的先驱。

标注（黄） | 第 20 页

活着而不作系统思考就好比制作陶器或制鞋而不遵循技术程序，或者根本不知道有技术程序。

标注（黄） | 第 22 页

传统的成见往往不是从无懈可击的推理中得出来的，而是从几世纪的混沌头脑中涌现出来的。现存的不一定就是合理

标注（黄） | 第 23 页

一项论断是否正确，不取决于它是否是大多数人的主张，或长期为重要人物所信仰。只有不能被合乎理性地驳倒的论断才是正确的。不能证伪的论断才是真理。如果能够被合乎理性地驳倒，能够被证伪，那么不论有多少人相信，不论相信它的人多伟大，这种论断也是错的，我们应该怀疑

标注（黄） | 第 28 页

如果我们做不到这样的泰然自若，如果我们听了几句对我们的性格或业绩的严厉批评就忍不住掉眼泪，那可能是因为我们相信自己正确的能力主要是由他人的赞许构成的。我们对于不受世人喜爱很在意，不仅是出于实用的理由——例如生存或升迁，更重要的是世人的嘲弄似乎是一种信号，毫不含糊地表明我们已

标注（黄） | 第 29 页

我们的思想和生活方式的错误决不能简单地以遭到反对来证明。我们应该关心的不是反对我们的人数，而是他们反对的理由有多充分。所以我们的注意力应该由不受世人喜爱转向解释其所以然。

标注（黄） | 第 32 页

真正的尊严不是来自多数人的意志，而是来自正当的说理。

标注（黄） | 第 34 页

批评的价值取决于批评者的思想程序，而不是人数的多少或是他们所在的

标注（黄） | 第 58 页

伊壁鸠鲁认为，哲学家的任务就是帮助我们解读自己弄不清楚的痛苦和欲望的脉搏，从而使我们免于制定错误的谋求快乐的方案。我们应该停止凭第一直觉行事，而应该先审视我们的欲望是否合乎理性，其方法类似一百年前苏格拉底用以评价伦理定义的诘难法。伊

标注（黄） | 第 61 页

追求财富的欲望不一定单纯出自对奢侈生活的渴望，更重要的动机可能是希望得到别人的赞赏和善待。我们追求发财的最大目的可能就是要获得别人的尊重和关注，否则他人就会对我们视而不见。伊

标注（黄） | 第 73 页

人们是凭道听途说，而不是凭自己的见证产生需求

标注（黄） | 第 76 页

人类将永远是无意义的牺牲品，一生都在无谓的烦恼中度过，因为他们永不满足，不知所止，而不知真正的快乐的增长是有限度

标注（黄） | 第 76 页

正是这种永不满足驱使生活不断向上，远航

标注（黄） | 第 87 页

我们对有准备的、理解了挫折承受力最强，而准备最少、不能预测的挫折对我们伤害最严重。哲学教给我们顺应全方位的现实，从而使我们纵使不能免遭挫折，也至少能免于因情绪激动而遭受挫折带来的全部毒害。哲学的任务是教会我们在愿望碰到现实的顽固之壁时，以最软的方式

标注（黄） | 第 89 页

根据塞内加的看法，促使我们发怒的原因是我们对世界和对他人持有过分乐观的观念，这种乐观达到危险的

标注（黄） | 第 90 页

怒气来自一种信念，认为某种挫折没有写进生活的契约中，这种信念发源于近乎喜剧性的乐观，但其后果却是悲剧

标注（黄） | 第 92 页

假如说，我们不仔细考虑突发灾难的危险，从而为我们的天真付出代价，那是因为现实包含着两种令人糊涂的残酷的特性：一方面是世代代的延续性和可靠性；一方面是无法预料的灾难。我们处在夹缝之

中，一边是合理的召唤，让我们假设明天还会和今天一样；另一边是大难临头的可能性，从此生活再不能恢复原样。由于我们忽视后者的倾向十分强烈，

标注（黄） | 第 96 页

把对未来的期望建立在或然率的基础上是危险的天真。只要是人类曾经遭遇过的意外，不论多么罕见，间隔的时间多么长，都是一种可能性，我们应该

标注（黄） | 第 102 页

如果你想消除一切担心，那么请设想你所害怕的一切都会发生。塞内加担保，一旦我们理性地看待事与愿违的情况，我们一定会发现它实际包含的问题比所引起的焦虑要轻得多。卢

标注（黄） | 第 110 页

（智者）不把错误的解释强加于一切事物。6.

标注（黄） | 第 112 页

我们不应把对他人的动机的悲观的解释注入到本来与他们无关的场景之中。

标注（黄） | 第 115 页

当一条狗拴在一辆车上时，如果它愿意跟着走，它就被拉着，同时跟着走，这样它自发的行动与“必然”巧合。但是如果它不想跟着走，反正它也得被迫跟着走。人也是一样：即使他们不愿意，他们也得被迫跟着命定的道路走。

标注（黄） | 第 117 页

理性使我们能够决定，什么时候我们的愿望与现实的冲突是无法调和的，于是命令我们甘心情愿地，而不是怨恨满怀地接受必然。我们可能无力改变某些事态，但还是有自由决定对待它们的态度。正是从自发地接受必然之中，我们找到了明白无误的

标注（黄） | 第 119 页

何必为 部分生活而哭泣？ 君不见 全部人生都催人

标注（黄） | 第 126 页

最确定不过之事唯有不确定，最可悲而最骄傲者莫过于人。——普林尼 万事令人厌烦，人不能说尽。
——《圣经》

标注（黄） | 第 127 页

大多数学者的遭遇都是极端不幸的；在天地万物中唯独人被选中去承受骇人听闻的苦难，以至于在黑暗的深渊中我们常恨自己生而为人，还不如蚂蚁和

标注（黄） | 第 147 页

每一个民族都有许多风俗习惯，不但不为另一民族所知，而且被认为野蛮、

标注（黄） | 第 147 页

任何社会自己确定的关于正常的定义似乎都只有部分的合理性，总是不公平地排斥大片实践的领域，视之为异端。

标注（黄） | 第 155 页

人人都把他们不习惯的事物称作野蛮；除了本国的舆论和风俗，我们没有其他标准来衡量真理和正确的理性。我们总是认为本国的宗教和政治制度十全十美；一切行事处世的方式都是既深刻又完美！

标注（黄） | 第 156 页

问彼何所知，答曰所知惟一事，即我无所知，是为古往今来上上智。

标注（黄） | 第 166 页

一个人如果有大智，就会用是否有用和是否适合于自己的生活这把标尺来衡量一切事物的真价值。只有能使我们感觉更好的东西才值得

标注（黄） | 第 172 页

把艰涩与深刻联系起来是感情生活中常见的悖谬在文人圈中的反映，神秘莫测的人能够在简单的头脑中引起崇敬，却不能打动坚实可靠、清晰的

标注（黄） | 第 174 页

艰涩难懂好比是一枚钱币，学者祭起它来当法宝以掩盖学问的空虚；而蠢人则在付款时急于接受

标注（黄） | 第 174 页

苏格拉底的追随者传下来的关于他的对话的图像使我们肃然起敬，只是因为我们已经被普遍的赞扬镇住了。这不是出于我们自己的了解；因为它不符合我们现在的行事处世。如果今天再出现类似的情况，很少人会高评他。不经过人工重彩浓墨予以突出和夸大的优雅，我们已经不会欣赏了。我们的眼光已经如此粗糙，那种朴素天真、自然流露的优雅根本引不起我们的注意……对我们说来，天真不就是属于头脑简单之流，是该否定的特质吗？苏格拉底让他的灵魂随普通百姓而动：某农民如是说；某妇人如是

说……他的推理和类比都是从最普通的、尽人皆知的人类活动中来；任何人都能理解他的话。在这样一种平常的形式下，我们今天绝对不会看出他惊人的理念之崇高和辉煌；我们把任何没有以博学的形式吹大的事物都视为卑下和平庸；除了大肆炫耀的浮华之外，我们看不到其他的财富。

标注（黄） | 第 181 页

一个人可能在世人面前奇妙非凡；然而他的妻子和随身仆人看不出他有什么过人之处。几乎没有人家里被当做

标注（黄） | 第 183 页

蒙田暗示，学者之所以如此重视经典，是出于一种虚荣心，想以攀附显赫的名字来让别人以为自己聪明。其结果就是广大的读众要面对堆积如山的有学问而无智慧的书：关于书的书比关于任何其他题目的书都要多：我们所做的就是互相上光。只见一窝蜂地都在评论别人，而原创的作者园地却是一片荒芜。但是在每个人的生活中都能找到有意思的思想，蒙田坚持认为，不论我们的生平多么微不足道，从自己身上得出的洞见还是胜过从所有的古书中得出的：假如我是一名优秀的学者，我就能从自己的经历中找到足够的令自己聪明的

标注（黄） | 第 188 页

善良而平凡的生活，努力寻求智慧而从未远离愚蠢，有此成就足

标注（黄） | 第 199 页

如果一个具有伟大思想的人把捉摸不定的舆论当作指北星，他还能实现他的目标，坚持常年创作吗？”

标注（黄） | 第 211 页

一个高度适合我们的孩子的人几乎从来不适合我们自己，不过我们当时由于被生命意志遮蔽视听，并不认识到这一点。“互相投合与激情同时并存的爱情是极为罕见的幸运，”叔本华

标注（黄） | 第 212 页

叔本华的理论意味着：生命意志如何强有力地推行自己的目标而不是我们的幸福，可以从一对情侣在做爱之后往往倍感无聊和惆怅中特别清楚地感受到。

标注（黄） | 第 215 页

在婚姻中追求的不是智力的享受，而是繁衍

标注（黄） | 第 216 页

男女之间缺乏爱欲等于宣告，他们可能生下的孩子将是一个结构不良的、缺乏内在和谐的、不幸的

标注（黄） | 第 219 页

人惟一的先天的错误就是认为我们是生而为追求幸福的……只要我们坚持这一先天的错误……世界在我们看来就是充满了矛盾。因为每走一步，无论大小，我们必然会体验到这个世界和人生决不是为维持幸福生活而安排的……因是之故，几乎每一个年长的人脸上都挂着一种叫做失望的表情。

标注（黄） | 第 219 页

少年之所以烦恼和忧愁……皆因其坚信此生必定会得到幸福而孜孜以求。经常为希望所欺而生怨悔皆由此而来。我们梦中模糊的希望以变幻无常蛊惑人心的形象在我们眼前盘旋，撩拨我们去追寻其源头，最终归于虚妄……如果年轻人能及时得到忠告和指导，从头脑中根除对这个世界抱很大期望的错误观念，他们将获益良

标注（黄） | 第 221 页

诗人从生活中撷取特定的个体，准确地描述其个性，然而由此却启示了普遍的人性……他表面上只关注这一个，但事实上他所关注的是古往今来普天之下都存在的。因此，一些诗句，特别是诗剧中的句子，即使并非警句格言也经常适用于

标注（黄） | 第 226 页

在他的生活和不幸的过程中，他着眼于人类整体的命运多于自己的命运，因而行为更像是个知者，而不是受难者。我们在黑暗中掘地洞之余，一定要努力化眼泪为

标注（黄） | 第 232 页

审慎的人只争取摆脱痛苦而不争取

标注（黄） | 第 232 页

（我们的）目标不应当指向生活中的欢乐和愉悦，而是指向尽可能避免那无数恶事……一个人最大的幸运就是没有经历巨大的身心痛苦而度过

标注（黄） | 第 236 页

人的自我完成不是通过避免痛苦，而是通过承认痛苦是通向任何善的自然的、必经的步骤而达到

标注（黄） | 第 242 页

苦与乐如此紧密相连，谁想得到多少这一面，就必须尝到多少另一面……你可以任择其一：是尽量少要快乐，简而言之就是无痛苦呢……还是尽量多要不快，以此为代价，得到迄今很少人享受到的丰富的内在的乐趣？如果你决定选择前者，宁愿减轻人类痛苦的程度，那么你也必须降低人类享乐的能力。

标注（黄） | 第 255 页

尼采最喜爱的蒙田在《随笔集》最后一章所述，生活的艺术在于善于利用逆境：我们一定要学会忍受无法避免的苦难。一如世界的和声，我们的生活是由不和谐的和弦以及不同的音调组成的：柔和的、粗犷的、尖利的、平缓的、轻的和响的。如果一个音乐家只喜欢其中一部分，那他能唱什么呢？他必须掌握所有这些，然后糅合在一起。同样的，我们也必须把善与恶糅合在一起，因为在我们的生活中二者本是同一物。约三百年后，尼采重提同样的思想：我们好比果实累累的田野，下面没有废弃不用的东西，君不见，任何情况下人和物都欢迎

标注（黄） | 第 259 页

不要讲什么天赋，生而知之！可以列举出各式各样的伟人并没有多少天赋。他们的伟大是后天获得的，是通过一些人们不大愿意谈论的品质而成为我们所说的“天才”的：他们都是勤奋、认真的工匠，都是先把各部分做得合格了，才敢于从事整体的创作。他们不怕多花时间，因为他们从制作细小的次要部件中获得更多的乐趣，超过从辉煌的整体效果中得到

标注（黄） | 第 261 页

一个人可以像园丁一样处理自己的冲动，尽管极少人知道这一点，他可以把愤怒、怜悯、好奇、虚荣的幼苗培植得像棚架上美丽的果树一样果实累累，收益

标注（黄） | 第 261 页

正面的事物可能是负面事物培植成功的结果。仇恨、妒忌、贪婪、权欲等情感都是生命的必要条件……是贯穿于整个人生的经营中的基本要素。如果把所有的负面的根砍掉，也就等于扼杀了可能在枝头结出的正面的花果的元素。使我们感到窘迫的不应是困难本身，而是我们无能让困难结出美丽的

标注（黄） | 第 264 页

最使希腊世界的观察家惊诧的，莫过于发现希腊人经常把发泄所有的情欲和本性中的邪恶倾向当作节日，甚至制定了一套正式的程序来庆祝再人性不过的内心世界……他们把这再人性不过的特点视为无法逃避的，决不加以贬斥，而宁愿通过社会和宗教的内部调节给予它二等的权利：凡是人性中有力量的，他们都称之为神，并刻在他们的天庭的墙壁上。他们并不排斥表现为邪恶品质的那些自然的冲动，而是设法加以调节，一旦发现足以为这些野性的洪水提供最无害的宣泄渠道的规范措施，就把它限制在确定的仪式和固定的日子里。这就是古代一切道德的思想自由的根源。给邪恶和可疑的事物……以适当的发泄，而不是致力于彻底消灭之。希腊人不是砍掉其敌人，而是施以教化。一切情欲在某个时期都曾是纯粹的灾难，以它们的极端愚蠢扳倒其受害者。后来，在很久以后，情欲与精神相结合，实现了“精神化”。早先，由于情欲的愚蠢，人们向情欲本身开战：设法消灭它……消灭情欲和欲望只是为了避免受其愚蠢之害；而在今天看来，这种愚蠢造成的不愉快的后果只不过是愚蠢的一种急性发作。我们已经不再对牙医拔牙止痛感到惊奇。只有对极度的艰难困苦作出明智的对应才能实现自我完成。性情浮躁的人很容易干脆拔掉一颗白齿，或是刚到科尔瓦奇山峰的低坡处就弃之而去。尼采力主我们

标注（黄） | 第 271 页

尼采要求我们不要停留在山下喝酒，而去接受攀登的痛苦。他还向市政规划者提出过建议：从当前的存在中获得最大的收获和最大的享受的秘诀在于——危险地生活！把你们的城市建立在维苏威火山坡上

标注（黄） | 第 275 页

尼采坚持认为本质上是相同的。基督教和酒精都有力量使我们相信，我们原来以为是自身的和这个世界的缺点都是不必介意的；二者都削弱我们培育我们的问题的决心；二者都剥夺我们自我完成的机会：两种欧洲最大的毒品：酒精和基督教。据尼采说，基督教是从罗马帝国的卑怯的奴隶的头脑中产生的；他们没有勇气去攀登山峰，所以创建出这样一种哲学，硬说他们所居的底层很让人喜欢。基督徒也希望享受自我完成的真正的内容（地位、性爱、智力超群、创造力），但是没有勇气忍受这些享受所必需经历的困难。所以他们就制造出一种伪善的信仰，谴责那些他们心里想要而又无力为之奋斗的东西，称赞那些他们本来不想要而正好拥有的东西。无力变成了“善”，卑下变成了“谦恭”，屈从自己所恨的人变成了“顺从”，还有，用尼采的话来说，“无能复仇”变成了“宽恕”。每一种脆弱感都给封了一个神圣的名字，看起来像是“自愿获得的成就，是原来想要的，自己选择的，一项业绩，一项成就”。基督徒们迷恋于“安逸的宗教”，于是在他们的价值体系中把容易得到的而不是应该向往的置于优先地位，这样就把生命的潜能抽干

标注（黄） | 第 276 页

尼采宁愿我们如何对待挫折呢？继续对我们所向往的东西保持信念，即便我们现在没有，也许永远得不到。换言之，抵制那种把难以得到的东西贬为邪恶的

标注（黄） | 第 283 页

他认为困难是达到完成的关键性的必要前提，因此甜蜜的抚慰最终残酷多于助益。人类最厉害的疾病在于他们与疾病斗争之道。表面上能治病的办法从长远来看比它要治的病还坏。临时有效的治疗、麻醉、镇静、所谓的安慰剂，被无知地当作治疗本身。人们忽视这样的事实……这些临时的缓解剂常常要病人付出更加全面深刻恶化的
