

《失眠夜看的哲学书》

图书基本信息

书名：《失眠夜看的哲学书》

13位ISBN编号：9787307152541

出版时间：2015-4-30

作者：[日]小川仁志

页数：256

译者：张晶晶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《失眠夜看的哲学书》

内容概要

【编辑推荐】人生最重要的事就是睡觉。这本风靡日本的趣味哲学读物，包含了治疗所有类型失眠的方法，让你迅速变身沾枕头就着派。

【内容简介】你是否有过失眠的时候？

造成失眠的凶手可能是快乐、不安、嫉妒、爱情、苦闷等，可它们到底是什么，为什么会让我们翻来覆去睡不着？与其让同样的问题在脑海中盘旋，不如彻底想透彻明白来得好。

这是一本风靡日本、趣味横生的哲学读物，能够让烦恼在不知不觉中消失！

一本书告诉你关于失眠产生、根源、肆虐的来龙去脉。

一本书告诉你如何战胜失眠君，变身沾枕头就着派。

本书包含了治疗所有类型失眠的方法。引领你找到藏在深夜里的人生重启键，躺在床上就能开启全新的生活。

《失眠夜看的哲学书》

作者简介

小川仁志，风靡日本的超人气哲学家。京都大学法学部毕业后，进入伊藤忠商事就职。后辞去工作立志成为人权律师却遭遇挫折，经历了4年半的无业生活后进入名古屋市政府工作。在市政府工作时修完了名古屋市立大学大学院博士后期课程，取得博士（人类文化）学位，专业是公共哲学、政治哲学。

书籍目录

- 第1章 23时15分 用哲学分析那些无奈的感情
睡前的1分钟小知识！认识出现在本章节中的哲学家
- 01快乐是什么？学会接受苦闷
 - 02生气是什么？执着地坚持自己的意见
 - 03不安是什么？支撑你活下去的力量
 - 04放弃是什么？把眼前的事情弄清楚
 - 05嫉妒是什么？把别人的生活当作自己生活的标杆
 - 06怜悯是什么？遇到了值得称赞的事情
 - 07轻视是什么？对平等的期许
 - 08爱情是什么？为了自己去思考
- 第2章 23时30分 了解充满未知的自己
睡前的1分钟小知识！认识出现在本章节中的哲学家
- 09意识是什么？人类的存在以外的事物
 - 10自我开发是什么？训练自己从大局上看待事物
 - 11生命是什么？上天交给自己的使命
 - 12动力是什么？成就感的衍生品
 - 13家庭是什么？相互帮助的集体
 - 14自卑是什么？值得关注的点
 - 15命运是什么？能够成为生活强者的条件
 - 16健康是什么？一切活动的根本
- 第3章 23时45分 日常生活中的哲学艺术
睡前的1分钟小知识！认识出现在本章节中的哲学家
- 17为什么要通勤？学会有效利用时间
 - 18为什么挑选衣服？尽可能地展现理想的自己
 - 19为什么要吃饭？想着遗憾的事情
 - 20为什么工作？要生活下去就必须工作
 - 21为什么吵架？确立自己的identity（本性）
 - 22为什么看电视？影响自己明天的行动
 - 23为什么养宠物？宠爱自己
 - 24区域社会是什么？给彼此的一个空间
- 第4章 24时00分 夜深人静时，用哲学分析抽象的事物
睡前的1分钟小知识！认识出现在本章节中的哲学家
- 25无是什么？无限的有
 - 26双引号是什么？重新认识文字内涵的魔法
 - 27线是什么？可以传达的信息
 - 28球体是什么？让人对其背面产生兴趣的形状
 - 29“1”是什么？整个事物
 - 30颜色是什么？反映感性的东西
 - 31美是什么？让人放松下来的事物
 - 32午夜零点是什么？人生的重启键
- 第5章 0时15分 人生最重要的事就是睡觉
睡前的1分钟小知识！认识出现在本章节中的哲学家
- 33梦是什么？虚幻
 - 34幸福是什么？偶然间得到了满足
 - 35明天是什么？活着的乐趣
 - 36未来是什么？活在当下
 - 37彩票是什么？不求回报的爱

《失眠夜看的哲学书》

38 勇气是什么？抱有明确的目的

39 希望是什么？尚未成为现实的东西

40 睡觉是什么？给自己换个心情

《失眠夜看的哲学书》

精彩短评

- 1、看完只会气的更睡不着吧
- 2、满怀幸福地睡去？似乎涵盖了所有睡前的东西，但过于浅显。
- 3、内容还不及七大姑八大姨的朋友圈里的“深度好文”……这也扣哲学帽子，跪了，读过最坑的日本书，严重拉低水平
- 4、有些道理虽不深奥，但若能用语言表达出来，受益匪浅。
- 5、是不是有点太浅显了？！
- 6、2016年通宵书店第8本。你失眠时的一切想法，这里都有答案。
- 7、非常浅显易读，有些方法略显牵强，但运用哲学方法解决实际生活中的问题的点还挺吸引人
- 8、断断续续看了大半个月 读完全书却只花了2小时20分 每次翻两页就睡意来袭 可能真有助眠效果吧 那现在看完了又来精神了咋整
- 9、看完本书的确对心情是一种放松。如何把缺点看成成长的动力，多出去旅游可以让自己觉得生气是多么渺小而没有必要的事情，把无聊的工作都看着每一个可以进步的事等等。放宽心，过每一天，快乐就不会失眠。
- 10、介绍了黑格尔 杜威 阿伦特 康德巴拉巴拉几位哲学家，不知道为什么看日本人写的书总觉得他们有种盲目的乐观，特别浅层，不会有什么共鸣。。。神奇的民族
- 11、哲学入门的印子，看完之后想去看大师们得著作了
- 12、就第四章还挺好看的
- 13、把哲学运用到日常问题里，我觉得还不错。只是有些论调比较陈旧，无新意。最开始是翻到 工作是什么？这一篇才愿意买下来的。
- 14、哲学也可以很有趣，对失眠有效果，亲测有效
- 15、希望我可以睡得越来越好
- 16、太史了！
- 17、鸡汤。引用了一些浅显哲学知识，太牵强。
- 18、国图看到这本书，很喜欢。回学校图书馆借来看，虽然内容浅显，但是我的哲学入门书。这本书把深奥的东西浅显的表达出来，对于解决当下的问题是不错的。从这本书开始去读其他书。
- 19、已经买到了这本书 莫名其妙的评分 和哲学两个字贴不上边 含金量太少 封面设计一流 空间日志一样的编排 真的是睡不着看的催眠书 可惜一小时就看完了
- 20、本来书中提到的哲学家很多，观点很多，但是认真咀嚼哲学的句子，不懂。时间有限好书太多，弃了。
- 21、披着哲学的幌子把鸡汤炖成这样我也是头一回见识！
- 22、浪费纸张的印刷...浪费钱的购买...99%日式鸡汤+1%哲学常识。看得我好尴尬...
- 23、目录做得很用心，然而翻译得一般。关于双引号的疑问很有趣。
- 24、满喜欢里面作者爷爷说的一句话，人之所以活着是因为有明天
- 25、虽然自己属于秒睡的类型，但是这本轻松惬意的哲学小书确实让人带着更多的幸福感入睡了啊。
- 26、作者是个很可爱的人，也许几年前读效果更好些
- 27、浅显易懂的哲学普及读物。
- 28、有些人，临睡前稍一思考，就会失眠；另有些人，清醒时胡思乱想，就会迷迷糊糊地入睡。——钱钟书
- 29、通俗易懂的 言简意赅的 将哲学道理贯穿于温暖的絮语之中 受到启发的同时也在不知不觉中睡意渐起
- 30、的确适合晚上脑袋不清醒时看
- 31、类似日式的心灵鸡汤吧。。。虽然我不太失眠，正好之前看了作者的另一本书所以想看看他的其他书籍
- 32、我睡不着的缘由基本上列在书中了。
- 33、一般般
- 34、没啥营养 不看也罢
- 35、轻鸡汤

《失眠夜看的哲学书》

章节试读

1、《失眠夜看的哲学书》的笔记-第100页

我想世界上没有人会喜欢上下班时间，尤其是大城市的早晚高峰，简直就是人间地狱。

2、《失眠夜看的哲学书》的笔记-放弃是什么？

想要放弃的时候，觉得自己很失败？或是有很强的失落感？放弃，本来就是一件很普通的事。我们都需要学会放弃。在日语中，放弃的词源是“明确”。当一个人明确地知道已经是“事已至此”、明确地知道了所能达到的极限、明确地知道了以自己的能力来说，再继续下去也不会有进步，这就是放弃。九鬼周造提出“粹”的活法，如果自己的坚持得不到回报，那么最后就选择放弃，向着另一个目标出发吧！放弃断然不是消极的活法，而是一种积极且美好的生活方式。其实，把放弃看成是“适时地放手”，何尝不是一种人生的智慧？明知不可为而为之，何必呢？

3、《失眠夜看的哲学书》的笔记-不安是什么？

不安的源头是什么？是对失去的恐惧？对死亡的未知？就是一种让人身心疲惫的情绪。如果是因为惧怕死亡，换一个角度想，正因为人们意识到了死亡的存在，才会更好地面对自己的生活。我们可以把不安当作契机，唤醒本来就应该存在的那个不普通的自己，也就是“原来的自己”，来面对自己的心，跟自己交流。海德格尔主张“人要自己开拓人生”，化不安为力量，积极地生活！

4、《失眠夜看的哲学书》的笔记-快乐是什么？

在苦闷中发现那些微小的快乐。古希腊神话里，每一个神，表面上看是非常开朗乐观的，其实他们也会与人生的黑暗面进行激烈的斗争，努力征服黑暗，接受随之而来的所有痛苦和悲伤。因此，任何人都应该像享受快乐一样来接受苦闷。只有从本质上接受苦闷，才能坚强、乐观地生活下去。快乐与苦闷是交替发生的。把每天发生的不愉快和痛苦都当作“人生的一部分”。正如尼采所言“接受事物本来的样子”。无论多么微小，日子里总是会有快乐。或许，人性真的是。。。越堕落越快乐~当一个人认知到黑暗面本来就存在于人性里，“堕落”就不再带有负面意义，而快乐就会来得更纯粹、更自由。

5、《失眠夜看的哲学书》的笔记-怜悯是什么？

我们都习惯了，不轻易倾诉自己的感情，选择隐忍、压抑、默不作声.....（尤其是男性）其实，不管是哭泣、还是示弱，都是人类最自然的状态。倾诉自己的感情，是件很让人心情舒畅的事，是对心灵的一次净化。坦率表达情感的人都是勇敢的。我们都需要一个坦率的社会，可以接受任何人的示弱、诉苦、哭泣。其实，男性承受了更多的压力、责任、重担，他们更需要一个可以倾诉的对象~怜悯这个词本身并没有否定的意义，在日语中，是指“被深深地、切实地吸引”，表达的是积极肯定的意思。曾经有一位男性，在我面前坦率地倾诉自己的心情、表露了最真挚的情感，我当时，真的是“被深深地、切实地吸引”，疼惜之情，油然而生。两人之间坦诚地交流，就是一种情感的美、灵魂的升华~

6、《失眠夜看的哲学书》的笔记-第68页

生命的意义不在乎长短，而在于是否完成了使命。

7、《失眠夜看的哲学书》的笔记-序

《失眠夜看的哲学书》

哲学即生活 我们的生活里，发生的每一件事，有什么意义？夜阑人静时，彻底地思考一下。反省指的是认认真真地回顾一件事。不要想这件事是好还是不好，只要冷静地分析两个问题就够了--到底为什么会这样？到底为什么会后悔？想通了，就把问题放下，闭上眼，睡吧！

8、《失眠夜看的哲学书》的笔记-第44页

因为恋爱的本质就是对对方有所希求。

9、《失眠夜看的哲学书》的笔记-第61页

举个例子，在这个世界上，男女平等早就不是什么新鲜事，很早之前就有这样的主张。但是如果有位男士不知道这个思想，把女性当做仆人一样使唤的话会怎样呢？周围的人会很不愉快，而这位男士也会引起不少事端吧？说不定会对女性说些歧视性的话，更甚者会造成人身伤害呢。

10、《失眠夜看的哲学书》的笔记-第20页

正因为感觉到不安，我们才能真真切切地感觉到自己还活着。如果没有不安，人们就只会无所事事、漫不经心地度过人生中的每一天了。

11、《失眠夜看的哲学书》的笔记-第140页

人不希望被链子栓住，宠物也同样不希望；人类有睡不着的时候，宠物也会有这样的失眠夜。

《失眠夜看的哲学书》

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：www.tushu000.com