

《不安时代的生存哲学》

图书基本信息

书名：《不安时代的生存哲学》

13位ISBN编号：9787508652126

出版时间：2015-6

作者：[日]山竹伸二

页数：240

译者：朱悦玮

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

《不安时代的生存哲学》

内容概要

《不安时代的生存哲学》是日本最受欢迎的普及读物“多懂一点”系列中的一本。我们生活在一个充满不安的时代，身体的危机与对死亡的不安；破坏爱情与信赖关系的不安；对存在价值的认可而导致的不安；近代社会的自由带来的不安给我们带来无限的焦虑。本书通过哲学的思维对困扰我们的四种“不安”进行思考，找出能够被大多数人所接受的“不安的本质”。并和我们一起，用自己的力量来思考和判断并且做出行动，用自己的意志来决定自己的生活方式。作者用轻松的笔触，带领读者走进内在的思考，不让对存在的不安左右自己的人生，而是将不安作为出发点，为了构建一个能够得到肯定的人生，直面自己的不安，去仔细地进行思考。自己究竟害怕什么，自己究竟想做什么，仔细地检查自己的心灵。在这个不安的时代之中，人人都能找到自由生存的可能。

《不安时代的生存哲学》

作者简介

山竹伸二，1965年生于日本。大阪经济法科大学亚洲太平洋研究中心客座研究员。1998年凭借《追求自由与主体性》获得第十四届晓鸟敏奖。主要著作有《“真正的自己”的现象学》《“渴望得到认可”的真相》《看似晦涩实则通俗的哲学》，合著有《了解弗洛伊德思想》等。受日本朝日新闻社邀请为大众撰写哲学类普及读物《不安时代的生存哲学》。

《不安时代的生存哲学》

书籍目录

序 生活在充满不安的时代

第一章 思考不安的哲学

第二章 身体的危机与对死亡的不安

第三章 破坏爱情与信赖关系的不安

第四章 失去对存在价值的认可而导致的不安

第五章 不安导致的心病

第六章 近代社会的自由与不安

第七章 有消除不安的方法吗？

《不安时代的生存哲学》

精彩短评

- 1、但最后觉得哲学都是无解题。
- 2、比较粗浅的哲学普及读物，初步了解一下。
- 3、用自己的意志来决定自己的生活方式，用“普遍的他人视角”看待不安，“自由愉悦的活下去”，不让不安左右自己的人生。——《不安时代的生存哲学》
- 4、在书店里看到的，翻看了下。之后想起来在当当上看到买下了。没想到小小的书里，内容真的还蛮多。
竟然看了两遍，准备看第三遍了，挺好的。
- 5、普遍他人视角 很赞
- 6、一些哲学，一些心理学，一些新闻报道，读起来不是太枯燥。这种类型的书，对于哲学家们的著作，都是取其所需，实际上他们的思想可能更为复杂。作者最后举例不久前的大地震中行为秩序良好的市民来佐证面对“不安”的时代需要“牵挂”“联系”“支持”，孤独、无意义只能走向灰暗。
- 7、判断扭曲行为，作出冷静判断。
- 8、视角比较大，挺好
- 9、买日本作者的书，质量总会超出预期。在书店随手翻到，本想买畅销书看的，没想到内容如此精彩，融汇贯通了很多哲学心理学概念，对焦虑的心理机制和社会来源梳理的很清晰。喜欢，有缘。
- 10、不安是自由的眩晕，多元化的现代社会，共同价值的弱化、选择自由增加，不安感相应增加。如何消除不安，首先要认识不安，分析不安造成的应然反应，再是与亲密的人获得对真实自我无条件的接受，建立普遍的价值观，并通过有意识的选择获得自由。

1、正如书中所言的，我们都“生活在一个充满不安”的时代。作者山竹伸二，是站在现代日本人的立场上写作这本小书的，他从日本人面临的震后风险、生活压力谈开，可书中所触及的关于“不安”的要素，却可以复制到现代社会的任何一个国家，联系到任何一个人。所谓“不安的时代”，是近代以来的时代。而所谓的“不安”，是伴随着启蒙思想的传播、工业文明的兴盛、近现代社会的建立而来的。我们的祖先，在信仰的敬畏和对上层建筑的无条件归顺，反倒让他们少了几分不安。享受了科技的便利，拥有自由选择的权利，随之而来的是环绕在每个人内心的不安与焦虑，这或许是我们这个时代人的幸与不幸吧。直面不安，应该成为我们思考生存哲学的一部分。山竹伸二先生的主要研究领域是哲学和心理学，他在书中引经据典，旁征博引，就探索不安的哲学源流，以及何为不安进行了大量的讲解，他对于不安的类型与缘由的分析，更是建立在心理学和社会学大量研究的基础上。全书的讲解思路，基本遵循了“是什么，为什么，怎么办”的逻辑思维顺序，作为一本科普性读物，语言浅白，内容虽然有时会重复提及，但也易于理解。作者花了大量的篇幅研究了“亲子关系”，这是对我最有帮助的一部分。初次为人父母，对于亲子关系和育儿知识都显得短缺，这本书着实为我上了一课，通过阅读这本书，我也更加明确了如何从孩子成长的初期就帮助他制造一个良好的心理建设基础。从这个角度来说，这本书除了教导大家了解何为不安，如何消除不安，还是一本亲子教育指南。不论是从心理学还是从社会学的角度来分析，人的不安都不是一个人造成的，而是与社会环境，以及与他们们的联结而导致的。爱自己，给自己寻找一个舒适圈，在人来人往的城市中，也允许自己在内心，在生活中保留一个属于自己的天地。如此一来，才能够在压力中找到宣泄口，在抑郁的情绪中得以自我调适。说到底，该用什么来抵御不安呢？我觉得是爱。不安是这个社会难以彻底革除的一种心理状态，你不管多么乐观多么积极向上，总会有黯然失望的一面。直面不安之后，我们应该做的是付出爱，爱自己，爱亲人，爱在工作生活中与自己有缘分有交集的人们。在这里的爱，是一个广义的概念，可以涵盖很多的词汇，比如理解、包容、关怀……爱自己的家人，特别是爱自己的孩子，让他们少一点在自我价值认知上的不安，特别是尚在成长期的孩子，尤其需要这一点，鼓励，关怀，充满耐心的循循善诱，都是帮助他们在未来人生道路上走向更加积极的方向的助推器。本书的第七章谈的是“如何消除不安”，其中提到了一个很重要的概念，就是“普遍的他人视角”，这是一个很日式的概念，强调和谐统一，强调在集体中以温和的方式进行调试压力和疏解矛盾，适用于职场中奋斗打拼的人们。不管是为人父母，还是职场白领，都应该读读《不安时代的生存哲学》。我们生在这个不安的时代，活在这个不安的时代，被叫做“不安”的家伙“折磨”着，现在该是时候抬起头直面不安了，一探究竟之后，找到更适合自己的方式迎接不安。

2、文/花样年华反观社会，许多造成社会不稳定的人，都是因为其内心存在的不安而造成的，不管是直接还是间接。而本书告诉我们，所有这些不安，都是和父母以及家庭成长环境分不开的。那么以此类推，一个社会要好，那么组成这个社会的每一个个体就需要很理智很智慧，而这些个体的成就——更重要的是心理的健康——就需要家庭的稳定来做基础，每个家庭又都是由个体组成，那么对自我个体的修养和修行就至关重要。我们在这个社会上的责任非常重大，每一个人，不是说你是否功成名就，你是否万贯家产就是优秀、就是成功了。重要的是心智的成熟与健全。而这一切都需要多读书、多实践。另一方面，个体好了，家庭好了，社会就会好。因为我们中国有一句古话：“家和万事兴”。本文作者最让人敬佩的地方在于，他在分析所有现象的原因时，阐述的都不会是一个方面，他会在你认为是这样之后，提出“另一方面”。这样的辩证思想，非常令人敬佩。如果太多的书都告诉你应该是什么，你往往很赞同，那么你就会陷入被洗脑的状态，而这本书的作者不是这样。

3、剥开不安 安然相处——评《不安时代的生存哲学》文/贺兰微这是一个不安的时代，这是一个自由多元化的时代，这是书的序章中提到的，也是我们每个人的感受。远的不说，只想想这两两年来的空难，海难，地震，食品安全，环境问题，日常生活中悲惨的车祸，工作中的猝死……这一系列的事件，无一不指向一个词“不安”，虽然这是一个心理感受的词汇，却往往由外在的一些条件触发。日本是一个地震常发国家，再加上核泄漏，环境的恶劣更容易导致心理情绪的不安。作者——山竹伸二正是因为这一普遍的情绪，写就此书。山竹伸二，1965年出生于日本，大阪经济法科大学亚洲太平洋研究中心客座研究员，凭借《追求自由与主体性》获得第十四届晓鸟敏奖，主要著作《“真正的自己”的现象学》，《“渴望得到认可”的真相》，《看似晦涩实则通俗的哲学》等等。全书分为七个章节，从哲学的定义开始，一点点深入，一步步抽丝剥茧，讨论“不安”本质，起源，现象，经验，得出

《不安时代的生存哲学》

消除“不安”的方法。“存在主义哲学之父”克尔凯郭尔的著作《不安的概念》，将不安引入了哲学领域，他提出：不安是自由的眩晕。后续又有海德格尔，弗洛伊德等相继对不安进行探讨。作者根据不安的经验，将不安分为三大类，第一种：身体不安，包含疾病，衰老，事故，自然灾害，核泄漏等等；第二种：关系不安，包含亲人去世，离婚，失恋，友情破裂，离别等等；第三种：认可不安，包含亲人的斥责，朋友的批判，周围人的歧视，嘲笑等等。接下来三个章节，以此为核心基础，分别对三种不安的根源进行讨论，分析。三种不安情绪中，印象最深刻的是关系不安中的亲子关系，一个人是处于关系之中的，而一切关系归根结底，溯源都可以追踪到母子关系，所以亲子关系当中的母子关系尤为重要。对于刚刚出生的婴儿，母亲给予温饱，给予照顾，母亲就是天，就是地，就是一切。这种关系的愉悦，婴儿会感到自己被无条件的接受和爱，也就是纯粹的被爱着。很快幼儿能够开始走路，可以自由活动，母亲开始不会满足幼儿所有的要求，甚至基于安全的考虑，还会对幼儿进行自由限制。这等于是失去了“无条件的认可”，如果不按照母亲的要求去做，就不会得到认可，因此产生认可不安。阅读这一部分的时候，幼年的一些记忆不停的播放，想到了自己的幼儿时光，也想到了初为人母，如何养育孩子，如何做好一个母亲。这一时期从“无条件认可”到“有价值行为认可”质的转变，对一个人内在“自我规则”的形成，有着至关重要的影响。如果发展不好，就会产生“价值的虚无感”，产生“不完整的自我感”。整本书对问题的探究可谓是刨根究底，追本溯源，从深层次挖掘到根源，从而得出消除不安的方法，了解不安，了解自我，分析自我，通过“普遍的他人视角”冷静的思考，判断，获得“愉悦的认可”。作者从哲学的方面来辩证的分析不安，基于谨慎和辩证的态度，很多方面作者反复提及，给人一种重复拖沓之感，但是仔细去细分作者的思路，也不难理解正是基于辩证的原因，才会出现这样的情况。就像作者讨论“自由和不安”，两者的关系，不止一次，不止在一章中出现，反复的出现，多角度的去分析清楚不安的本质。不安是自由的眩晕，不安是警钟，正是因为不安，才可以产生应然的行动，生活中对于不安，不恐惧，不逃避，而是要学会安然与之相处，这样才能冷静的思考，顺应内心，做出应有的反应。注：书评均为原创，未经本人授权，禁止转载！

章节试读

1、《不安时代的生存哲学》的笔记-第210页

因此，当我们再感到不安时，应该回顾一下自己之前的不安和采取的行动，认真思考其中是否有错误的判断，有没有因为自己的过去而导致的扭曲行为。对应该进行自我分析，自我了解，通过“普遍的他人视角”帮助我们做出冷静的判断。这样，我们就能够掌握自己的自由，消除强烈的不安，带着“自由的愉悦”生存下去。

2、《不安时代的生存哲学》的笔记-第13页

海德格尔认为，不安的对象是不确定的，因为你不知道哪个对象会对你造成危险，你也不知道危险会从哪个地方袭来。所以，我们不知道不安的对象究竟是什么。

3、《不安时代的生存哲学》的笔记-自由导致不安？

如果是相信某种特定价值观的人，他会以那种价值观为基础做出行动，并且从中感觉到自己行动的价值，从而相信自己的存在价值。因此，即便没有他人的认可，他们对自己的行为和存在价值也没有太大的不安。

比如信仰基督教的人，他们遵循《圣经》的行为，就算周围人谁都没看到，没有得到别人的认可，他们也相信自己的行为是有价值的，并且能够从中感觉到自己的存在价值。信仰宗教的人都认为“神在注视着自己”，对神的认可深信不疑。信仰马克思主义的人也是一样，虽然假设的对象不同，但仍然能够由此相信自己的行为 and 存在价值。实际上，很多人也对此深有体会吧。

近代以前的社会，所有人都相信特定的价值观。就算不作出与这个价值观相违背的行为，个人的自由也明显遭到限制，但这样反倒没有什么认可不安。因为只要坚信方舟价值观，并且以此作为行动的基础，那么对自己的存在价值是很难产生动摇的。

4、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章

不过，哲学所提出的是人类所共通的本质的问题，但每个人都有各自的特点，所以无法直接从哲学中找到适合自己的答案。这就是哲学与宗教最大的区别。存在主义哲学也是如此，只是相信海德格尔与尼采的思想，即便是将他们说的话奉为金科玉律，也无法解决任何根本的问题，内心深处的疑问还是会存在的。

但是，如果能够通过哲学了解到不安产生的本质，每个人就可以认识到自己心中不安的意义，对其进行合理的判断，并且找到解决的办法。所以说，哲学是通过自己的力量进行思考，并且打开前进道路的最强力的思考工作。

5、《不安时代的生存哲学》的笔记-第90页

那么，认可真的是建立在牺牲自由的基础之上吗？人类为了得到认可，就必须抛弃自由吗？

黑格尔的回答是否定的。他在主要著作《精神现象学》中指出，人类正是通过得到认可的欲望，而实现了真正意义上的自由。

黑格尔指出，在人类尚未成熟的阶段会无视他人的认可，最初只以自我为中心。处在这一时期的人类会持有“自己和他人不同”的超然的态度，只会对他人进行批判，认为只有自己是与众不同的，并且

《不安时代的生存哲学》

认为坚信理想信念观念的自己是正确的。就算得不到他人的认可，也坚信随心所欲的自己是正确的，是有存在价值的。

黑格尔将这种精神状态称为“自我意识的自由”。

6、《不安时代的生存哲学》的笔记-序言

一般来说，绝大多数的人并不知道自己真正想要做什么，想要过什么样的生活，就这样浑浑噩噩地将自己埋没于日常繁杂的工作之中，很少有人会认真地思考自己的人生，并且优先去做那些真正重要的事情。

7、《不安时代的生存哲学》的笔记-第18页

弗洛伊德认为不安的本质就是“对危险状态的信号”。

8、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章 如何在充满不安的时代生存下去

曾经最有效的消除不安的方法，是宗教信仰。宗教可以对存在的疑问给予一定的回答，并且指导人拥有作为生存方法基准的价值观和行动准则。只要按照宗教的价值基准行动，就会使人产生价值意识，对自己的人生重燃希望，坚信自己的存在是有价值的。

纵观整个世界，几乎所有人都有自己的信仰，并且从中找到了自己生存的意义。即便在无宗教的国家日本，也有很多人信奉佛教与基督教，还有人积极地投身于新兴宗教的活动之中。这正是因为信仰拥有非常强大的消除不安的能力。但是，通过宗教消除不安的方法，必须要使人拥有相应的信仰。如果一个人不相信的话，那就没有任何效果了。而且，即便通过信仰暂时找到了生存的意义，但是如果遇到拥有不同信仰的人，也许不会承认他的行为和思维方式。本来在价值观多元化的现代社会，很多人并不相信宗教信仰。对于没有信仰的现代人来说，更现实的消除不安的方法或许是药物治疗。

9、《不安时代的生存哲学》的笔记-第49页

他（海德格尔）引举了“死亡”所共有的五个特点：

第一，死亡是谁也无法进行交换的，是个人固有的；第二，当死亡来临时，人是孤独的，无法与他人进行交流；第三，不管平时对死亡多么排斥或者尽可能地不去思考死亡，但每个人都清楚自己终有一死；第四，死亡的时间无法确定，谁也不知道自己什么时候会死；第五，死亡是人类最后的可能性，是绝对无法避免的。

人类不知道自己究竟何时死亡，尽管心中某处怀有“或许明天就会死”这样的认识，但平时还是会尽可能地不去去思考这一点。因为不敢直面死亡，认为自己得死亡在遥远的将来，才每天将自己埋没于日常的工作和杂事之中。

10、《不安时代的生存哲学》的笔记-第28页

三种不安的区分

身体不安：对身体遭到危害的不安。（疾病、衰老、事故、自然灾害、核泄漏、公害、战争、犯罪事件）

关系不安：害怕与他人关系破裂或者失去的不安。（亲人去世、离婚、失恋、友情破裂、离别（搬家、跳槽等））

《不安时代的生存哲学》

认可不安：对遭到他人批判或者轻蔑的不安。（亲人的斥责、朋友的批判、周遭的非难、歧视、嘲笑、理想的挫折）

11、《不安时代的生存哲学》的笔记-内容推荐

《不安时代的生存哲学》是日本最受欢迎的普及读物“多懂一点”系列中的一本。我们生活在一个充满不安的时代，身体的危机与对死亡的不安；破坏爱情与信赖关系的不安；对存在价值的认可而导致的不安；近代社会的自由带来的不安给我们带来无限的焦虑。本书通过哲学的思维对困扰我们的四种“不安”进行思考，找出能够被大多数人所接受的“不安的本质”。并和我们一起，用自己的力量来思考和判断并且做出行动，用自己的意志来决定自己的生活方式。作者用轻松的笔触，带领读者走进内在的思考，不让对存在的不安左右自己的人生，而是将不安作为出发点，为了构建一个能够得到肯定的人生，直面自己的不安，去仔细地进行思考。自己究竟害怕什么，自己究竟想做什么，仔细地检查自己的心灵。在这个不安的时代之中，人人都能找到自由生存的可能。

12、《不安时代的生存哲学》的笔记-第43页

身体不安、关系不安与认可不安之间有十分紧密的联系。与身体的危机相关的不安，并不只有担忧身体的苦痛，还有害怕失去与他人的关系，害怕失去他人的认可，害怕自己的存在价值降低等不安。这已经不能说是单纯的身体不安，而是发展成了未知的更加巨大的不安。
——不安的情绪如同多米诺骨牌，彼此之间相互影响。

13、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章 看不见的辐射带来的不安

有严重洁癖的人，总是感觉其他任何东西都是不干净的，所以会反复地洗手、洗衣服当然，实际上这种所谓“不干净”的状态是看不出来的。但是，对于有严重洁癖的人来说，哪怕是看到有一点点儿的污渍，也会花费很多时间去清理掉。

精神医师中井久夫曾经这样说过：“强迫症患者是尝试消除存在于不确定性之中不安的人他们会在潜意识中采取强迫性的心理战略。”因为“看不见不干净的地方”这种不确定性，引发他们的不安，他们为了避免这种不安而开始反复地寻找不干净的地方，于是产生不干净的错觉，导致他们强迫自己反复地洗手。

14、《不安时代的生存哲学》的笔记-第16页

弗洛伊德将不安看作神经症的基本现象。他认为“不安是什么”这一问题，对于发现导致神经症的原因具有决定性的意义。他的这一判断十分准确，并且针对不安的本质提出了十分具有说服力的见解。

15、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章

一般来所，绝大多数的人并不知道自己真正想要做什么，想要过什么样的生活，就这样浑浑噩噩地将自己埋没于日常繁杂的工作之中。很少有人会认真地思考自己的人生，并且优先去做那些真正重要的事情。海德格尔认为，这正是人们没有认识到自己“总有一天会死”，所以才不去思考那些问题。

确实如此，每个人都惧怕死亡，所以死亡是每个人最不愿想到的事情。人生归于虚无的瞬间太过可怕，为了避免去想，我们往往会通过抽象的思维来蒙混过去，甚至在说到自己的死的时候，也会尽量轻描淡写地带过。

《不安时代的生存哲学》

但是，“人总有一死”，所以死亡并非事不关己的。当人们终于认识到这一点的时候，就会思考自己究竟是为何而生，自己的人生究竟有怎样的意义。所以海德格尔主张人们应该时刻意识到自己的死亡，认真地思考自己的人生。

16、《不安时代的生存哲学》的笔记-第183页

要想克服近代以来出现的自由和认可之间的矛盾纠葛，必须灵活运用不安的危险信号，以自己能够接受的方法做出自己的决定。在我们了解不安之后，就能够意识到隐藏在不安背后的欲望，并且产生积极追求欲望的想法。除了避免不安之外，如果我们能够意识到欲望，那么就能够拥有更加强烈的自由意识。

不安确实具有使我们失去自由的危险性，但我们可以通过了解自己的不安与内省来避免这种危险性。如果能过更加积极地追求自己的欲望，那么我们就一定能够取回自己的自由。

17、《不安时代的生存哲学》的笔记-序言

精神医师中井久夫曾经这样说过：“强迫症患者是尝试消除存在于不确定性之中不安的人，他们会在潜意识中采取强迫性的心理战略。”

18、《不安时代的生存哲学》的笔记-第10页

我们可以将不安比喻为眩晕的状态。当一个人注视着深渊的时候，常常会感到眩晕吧。那么，造成这种情况的原因何在呢？一方面存在于人们的眼中，另一方面则存在于深渊里。如果这个人没有注视深渊的话，那么他的不安就是自由的眩晕。当我们的精神对综合情况进行推测的时候，就是在注视自己的可能性的同时还要考虑到自身的局限性，因此产生了不安。（《不安的概念》）

19、《不安时代的生存哲学》的笔记-第52页

只有认识到死亡的人，才能为了找出生存的意义而做出有价值的行动。

20、《不安时代的生存哲学》的笔记-第47页

克尔凯郭尔认为，通往“绝望”有两条路。一条是出人头地、成家立业，执着于世间的价值观，只能在这种价值观上找到自我的绝望（有限的绝望）；另一条是追求宗教与社会变革的理想，渴望将自己同人类、历史、命运等无限相统一，由抽象的概念所导致的绝望（无限的绝望）。这两条道路都在迷失真正自我的时候与绝望相连。

但是，不管我们陷入怎样的困境，不管我们感到多么的绝望，只要有那么一丁点儿可能性，也会心存希望地生存下去。

《致命的疾病》：“当有人昏迷的时候，我们会大叫“快拿水来”。但当有人感到绝望的时候，我们大概会大叫：“要有希望！要有希望！”，因为希望是唯一的救星。希望！可以让绝望的人恢复呼吸，苏醒过来。如果没有希望的话，人类甚至无法呼吸。”

21、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章

死亡的危险无论何时都是存在的，并且可能突然来到自己的身边。谁也无法保证那一定是发生在遥远未来的事情。而我们直到现在才认识到这个理所当然的事实。

22、《不安时代的生存哲学》的笔记-第5页

《不安时代的生存哲学》

哲学，就是为了追求这种普遍性而诞生的学问。人类因为拥有多种多样的文化和宗教而产生了各不相同的价值观，因此产生了许多争执，但是如果有一个能够让绝大多数人都遵守的规则，就可以调节人类之间的争执。正因为拥有共同的规则，人类才有可能共存。

23、《不安时代的生存哲学》的笔记-第5页

哲学，就是为了追求这种普遍性而诞生的学问。人类因为拥有多种多样的文化和宗教而产生了各不相同的价值观，因此产生了许多争执，但是如果有一个能够让绝大多数人都遵守的规则，就可以调节人类之间的争执。正因为拥有共同的规则，人类才有可能共存。

24、《不安时代的生存哲学》的笔记-第4页

确是没有绝对正确的真理，价值观也是因人而异，每个人来都自由生存的权力。但是这一切都是建立在“不给别人添麻烦”，“不给别人带来危害和不愉快”的基础之上的，否则的话，社会将会混乱，人们不知何时就会受到伤害，世界变得十分不稳定并且充满不安。

不仅如此，如果没有绝大多数人都认可的正确的基准，没有让绝大多数人达成共识的价值观和规则，那么我们对他人的行为就不会产生共鸣，更不会对他人进行称赞。这样一来，每个人都会对自己行为的价值和存在的价值失去信心，从而对实际存在产生强烈的不安。

因此，能够让绝大多数人都认可的价值观和能够让绝大多数人都遵守的规则时四风有必要厄，并且必须得到普及。

哲学，就是为了追求这种普遍性而诞生的学问。人类因为拥有多种多样的文化和宗教而产生了各不相同的价值观，因此产生了许多争执，但是如果有一个能够让绝大多数人都遵守的规则，就可以调节人类之间的争执。正因为拥有共同的规则，人类才有可能共存。

25、《不安时代的生存哲学》的笔记-第172页

但是在21世纪的今天，社会共有的价值观也逐渐衰退。在欧美等发达国家，甚至进入了价值观多元化的时代。虽然具有强大影响力的价值观逐渐消失是原因之一，但更重要的原因还是发达国家的经济发展。

一个贫穷的人不但很难选择工作，也没有多余的时间去游玩或者培养自己的兴趣，但如果是一个富裕的人，那么他工作的选择余地很广，也能够自由地培养自己的兴趣爱好。因此，富裕的人可以按照自己的价值观自由地生活，在发达国家价值观的多元化自然会加速发展。

现在我们已经感觉不到限制自由的社会桎梏。必须绝对服从的价值观也已经不复存在了。但是正因为不存在共有的价值观，我们的认可不安和关系不安才会愈发强烈，反倒自己抑制了自己的自由。

26、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章“死亡的不安”所带来的实际问题

20世纪最具代表性的德国哲学家海德格尔曾经说过，当人们面对“死亡的不安”之时，会重新审视自己身边的一切，并且思考自己究竟应该如何生活。

一般来说，我们每个人都会尽可能地不去思考死亡。也就是说，我们在日常生活中会无意识地隐藏起对死亡的不安。但这并非人类本来的状态，海德格尔在其主要著作《存在与时间》中，将这种状态称为“堕落”。但是，他也同时这样说道：“当我认识到自己总有一天会死去的时候，也能够回到原来的生活方式。”这是非常富有启发性的解释。

《不安时代的生存哲学》

一般来说，绝大多数的人并不知道自己真正想要做什么，想要过什么样的生活，就这样浑浑噩噩地将自己埋没于日常繁杂的工作之中。很少有人会认真地思考自己的人生，并且优先去做那些真正重要的事情。海德格尔认为，这正是因为人们没有认识到自己“总有一天会死”，所以才不去思考那些问题。

确实如此，每个人都惧怕死亡，所以死亡是每个人最不愿想到的事情。人生归于虚无的瞬间太过可怕，为了避免去想，我们往往会通过抽象的思维来蒙混过去，甚至在说到自己的死的时候，也会尽量轻描淡写地带过。

但是，“人总有一死”，所以死亡并非事不关己的。当人们终于认识到这一点的时候，就会思考自己究竟为何而生，自己的人生究竟有怎样的意义。所以海德格尔主张人们应该时刻意识到自己的死亡，认真地思考自己的人生。当然，即便直面“死亡的不安”，也并非每个人都能够将自己的人生重来一遍，真正去做自己想做的事。有的人总是对“死亡”惴惴不安，甚至因此患上精神疾病；有的人则认为反正早晚都会死，不如痛痛快快地活着；还有的人认为生命没有意义，从而陷入虚无主义。

不过，在“死亡的不安”袭来之时，每个人都不得不去直面这些问题。但是，这些人并没有意识到自己的生活方式和存在价值早就存在问题。这些问题平时都隐藏在“死亡的不安”的阴影下，他们自己完全意识不到。不过，“不安”袭来时，每个人都不得不直面这些问题。

27、《不安时代的生存哲学》的笔记-第162页

近代以前的西欧社会几乎没有自由的概念，因为基督教的价值观拥有很强的绝对性，每个人都必须严格遵守以基督教价值观为基础的社会规则，并且不能做出与之相违背的言行。与信仰相违背的言行会遭到批判以及严厉的处罚，归根结底，就是无法进行自由的行动。

西欧社会在17世纪之后就逐渐出现了一些自由的理念，开始产生自由生存的条件，这也意味着近代社会的到来。

近代以来，随着资本主义的急速发展，传统的以宗教为中心的价值观遭到了沉重的打击。产业结构的变化使人们的生活方式发生了非常大的改变，国际化的贸易交流使人们接触到了各种各样的价值观。与此同时，自然科学的进步和启蒙思想的普及都使宗教迷信逐渐土崩瓦解。

决定性的转折点，是以法国大革命为首的市民革命在欧洲各国的展开。市民革命打倒了以王权为绝对统治的当时的权力结构，将人们从传统的社会规范的桎梏之中解放了出来，人们自由生存的可能性得到了大幅度的提高。

社会共有的价值观的统治力越强，个人自由与社会认可之间的矛盾纠葛就越剧烈，人类也越痛苦。对自由的欲望越强，对社会认可的渴望越大，人类在自由和认可之间的烦恼就越多，内心就越痛苦。

28、《不安时代的生存哲学》的笔记-第14页

海德格尔认为，“使我们感到不安的对象是“操心”《存在与时间》。

所谓“操心”，指的是针对世界的可能性所做出的反应，也是人类的存在方式。比如说，当我们从粗暴的人身边躲开时，是害怕受到伤害而采取的行动；我们不喜欢考试，是担心自己的分数低。但是，当我们对全部的可能性产生怀疑的时候，就会产生不安。不安的对象正是自己的存在方式，也就是自己的所有可能性。

29、《不安时代的生存哲学》的笔记-第161页

自己经过深思熟虑后所作出的判断和行为更容易被自己所接受，即便这样做会限制自由的行动，

《不安时代的生存哲学》

但对当事人来说也不会有太强的失去自由的感觉，我认为，这是调节“对自由的欲望”和“对认可的欲望”之间矛盾的最重要的因素。

尽管不安和自由是对立关系，为了避免不安必须在一定程度上牺牲自由，但只要当事人能够接受这种判断，那么就并不是完全地失去自由。甚至可以说，只有这样才是获得了真正意义上的自由。

30、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章

哲学的语言与理论都十分晦涩，一般来说，普通人不愿意接触。像康德和黑格尔这些近代的哲学家所创作的哲学著作，相信很多人只看了几页就看不下去了吧。而像后现代主义那样的法国现代思想，则在里面用了很多文学修饰，读起来更加难以理解。因此很多人都对哲学敬而远之，认为哲学是停留在书桌上的空论，根本没有任何实际的作用。

但实际上哲学并不是脱离现实的抽象空论。当然，也并非有人所想的那样代表着绝对的真理。哲学只是寻找绝大多数人都能够理解的共通思维方式，以及其中的本质和含义。所以，只要掌握了基本的哲学思维方式，就能够对各种各样的问题进行思考。当我们对自己的不安进行思考时，哲学会发挥非常重要的作用，帮助我们找到自己生存的意义。

31、《不安时代的生存哲学》的笔记-序章

精神医师中井久夫曾经这样说过：“强迫症患者是尝试消除存在于不确定性之中不安的人。他们会在潜意识中采取强迫性的心理战略。”

《不安时代的生存哲学》

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