

<<不眠之夜>>

图书基本信息

书名：<<不眠之夜>>

13位ISBN编号：9787807309932

10位ISBN编号：7807309938

出版时间：2010-4

出版时间：学林出版社

作者：[瑞士]卡尔·希尔逊

页数：219

译者：黄昱

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：<http://www.tushu007.com>

<<不眠之夜>>

内容概要

无法入眠的夜晚是难以忍受的灾难。

你可曾有过这样的夜晚？

你是否曾经为之痛苦难捱？

哲学家希尔逊大师以其切身的感受告诉你：失眠之夜痛苦难当，与其无谓叹息，不如将之当作无人骚扰的难得时光，充分利用于平时懈怠的自我反省。

本书就是希尔逊在那些不眠之夜写下的他对人生意深深刻思索的心灵随想。

内容包罗万象，涉及有关健康、婚姻、工作、孩子教育、时间、年老等人生各个阶段必会遇到的困惑，以及何为真正的幸福、什么是人的基本品性等问题。

这些思索和见解独特而有趣，语言睿智而优雅，值得读者——尤其是年轻读者细细品读。

<<不眠之夜>>

作者简介

卡尔·希尔逊，瑞士宗教哲学家，国际法大师。

卡尔博览群书，特别是希腊、罗马的古典著作，最推崇的是斯多葛哲学的最高代表人物爱比克泰德和奥勒留，并亲自翻译了爱比克泰德语录。

他是一位虔诚的基督教信奉者。

晚年致力于将多年来读书所获得的丰富的学识和对人生的观察所形成的思想用自由简洁的随笔风格记录下来。

主要著作有《幸福论》、《不眠之夜——360个人生意义的思索》、《书简集》等多部。

<<不眠之夜>>

书籍目录

一月之思 如果你偶然得到这本书 / 失眠 / 思想世界 / 工作的艺术 / 脑力劳动的好帮手 / 工作和休息 / 工作的效率 / 真正的人生乐趣 / 爱是永远的实在 / 没有人因沉默而失败 / 承诺与要求 / 貌似高雅的自负 / 人生是迷局 / 处世的智慧 / 没有爱就没有真正的幸福 / 给即将踏上人生旅途的年轻人 / 人没有太大的差别 / 有害的阅读 / 亲情 / 个性 / 自己的十字架 / 早晨的想法 / 住在燃烧的火里 / 不安与操劳 / 恐惧 / 嫉妒 / 德 / 原谅所有侮辱我们的人 / 道德楷模不讨人喜欢 / 爱与同情 / 我们要获得这种幸福 / 二月之思 真正的友情 / 爱与利己主义 / 爱与灵魂 / 每个人都有两个天使 / 你今天批评他人了吗? / 世上没有完全真实的传记 / 对健康最有害的生活倾向 / 你想成为自由人吗? / 力量的来源 / 谁是仆役? / 心灵修养的提升 / 骆驼穿过针眼 / 疾病痊愈的条件 / 谎言与真话 / 心见与眼见 / 秩序 / 应得的苦难 / 和睦 / 生活的技艺 / 性格的养成 / 我们的去向 / 理想主义 / 对爱敞开心扉 / 失败 / 善与恶 / 诚实 / 困境的化解 / 善意的冲动 / 三月之思 善的使者 / 人生最大的喜悦 / 赢得对方的好感 / 健康高于一切? / 一觉熟睡到天亮 / 厌世感 / 不可以劳累过度 / 自私自利 / 目的和手段 / 不要期望得到太多 / 正当的乐趣 / 爱与名誉 / 你的选择是什么? / 不要追究责任 / 意志的自由 / 人间生活的美 / 独立思考 / 孤独 / 我们所接受的教育 / 我们所受到的憎恨 / 爱与愚昧 / 伟大的善思 / 意想之外的佳境 / 真正的高贵 / 勇气 / 梦游的经历 / 心灵提升的征兆 / 不要对过去和未左思右想 / 失业 / 怠惰与冲动 / 力所能及的处世方法 / 四月之思 伟大的思想 / 恶的反扑 / 不屈服于感情 / 人生中什么最难? / 依赖他人 / 辨别真实的本能 / 人品的印象 / 谦和的心 / 对善的怠慢 / 金钱与善行 / 防范虚荣的护身符 / 对付攻击的最佳策略 / 利己主义的各种形式 / 走投无路之人 / 世界的道德秩序 / 婚姻的准则 / 精神与肉体 / 第六感 / 乐观主义 / 巧妙的退场 / 恶的锁链 / 自己的圣经 / 不可信赖的一代 / 福气 / 最好的交际方法 / 行事的准则 / 神经与性格 / 非同寻常的事物 / 天才 / 爱的一瞥 / 五月之思 考验 / 爱与人生经验 / 义务 / 教育是为了溶化内心的硬壳 / 完美的计划也铺有通向破灭的道路 / 关于基督教 / 不用自己的尺度来衡量世界 / 工作的价值 / 嫉妒 / 匆忙 / 给自己心灵成长的时间 / 生活的康庄大道 / 各学科应有的信条 / 疲劳 / 虚荣心是所有不道德行为中最愚蠢也最无聊的 / 拒绝斯多葛主义 / 拥有时间的艺术 / 驱逐坏运气 / 世人的舌头是一把锋利的手术刀 / 节省时间的方法 / 节省时间的方法 / 神圣的单纯 / 爱得最深的方法 / 真正的理想主义 / 真理 / 最适合的工作 / 被外表出卖 / 旧衣服打上新补丁也没有办法变成新衣裳 / 为对方想些美好的、亲切的事情 / 胸中有万事而眼中只有真实 / 更喜欢苦难 / 六月之思 实践的最高境界 / 风俗习惯 / 金钱教育 / 简朴 / 工作的动机 / 习惯的力量 / 人格与时代精神 / 感化 / 生活 / 爱与信仰 / 象征真理与神灵 / 人类的公正 / 超感觉的力量 / 你会祈愿你遇到的每一个人都交好运吗? / 勇气 / 爱与机构 / 恶人 / 内在的信念 / 不要经常说“不” / 精神生活的演变 / 苦难与喜悦 / 辉煌的人生 / 老年的智慧 / 工作的人最欢快 / 政治 / 纯粹的爱 / 国家的嫉妒与个人的嫉妒 / 力量与智慧 / 从不幸中改善 / 自然科学与信仰的纠葛 / 七月之思 突破! / 健康的价值 / 对健康有帮助的事情 / 哲学的作用 / 走向衰老 / 你到底想要什么? / 安息 / 完整性 / 自由不会带来满足感 / 人生的幸福度该怎么判断? / 不幸 / 对历史的信仰 / 序言 / 你最喜欢作者写什么样的书? / 正确的阅读方法 / 不要轻易泼冷水 / 神经衰弱征 / 现代诗的无用 / 远离社会游戏 / 爱敌人 / 快乐的源泉 / 灵性导师 / 精神生活的瓶颈 / 肉体的新生 / 生命的气息 / 时代的痛处 / 喜悦之心 / 至上的善 / 两种不同的力量 / 老年期最主要的事情 / 八月之思 严肃的同情 / 关怀 / 美与欢乐 / 责任与义务 / 悲观主义者 / 给予 / 物质与精神 / 卑微与高贵 / 行善 / 勇气 / 道德与婚姻 / 身正不怕影子歪? / 撒旦的幻灭 / 中间人 / 过分牢骚会招致更大的不幸 / 正确的交往 / 享受人生的最佳途径 / 上不了天堂, 也入不了地狱 / 别穿太大的鞋 / 意志与悟性 / 对反对派亲近 / 人要“坚固” / 幸福 / 幸福 / 犯罪与善良的天性 / 你属于哪一类? / 教育的不幸 / 奋斗到生命的最后一息 / 灵魂的兴趣 / 年轻男女的言行 / 永远平安的状态 / 九月之思

<<不眠之夜>>

两种疏远善的想法 / 疾病的起因 / 适合自己的工作方法 / 愤怒之核 / 法 / 谦逊 / 锻炼精神力的三个阶段 / 爱的种子 / 怜悯之心 / 单纯的精神生活 / 人类爱 / 幸福的解释 / 匆忙的判断 / 他人的评价 / 成功的预感 / 成功的秘诀 / 内在的幸福 / 信仰的动摇 / 不幸 / 忘恩负义 / 沉默的抵抗 / 荆棘之冠 / 良好的习惯 / 良好的习惯 / 如何解读言外之意？

/ 暴发户 / 正确的交往法则 / 如何对待敏感的人 / 克服困难的前提 / 伟大的事业 / 十月之思 灵魂的悲哀 / 成就 / 预测未来 / 上天的赐物 / 纯粹的光明 / 黑暗的反扑 / 第一义务 / 关心与参与 / 教育的要点 / 爱的资格 / 看待他人的标准 / 恶到底是什么？

/ 讲真话 / 主观的真实 / 爱的教育 / 无益的工作 / 品性与本性 / 贪恋的根治 / 人生观的考验 / 缺乏动力 / 通信 / 精神健康 / 知善恶树 / 信仰与自我意志 / 灵魂的污点 / 神之国 / 了解自己的品性 / 第一印象 / 非难 / 无故的憎恨 / 礼仪 / 十一月之思 死亡工 / 死亡 / 不应过多地谈论神圣 / 世上有两种人 / 不为赞赏而工作 / 生气勃勃的幸福感 / 人生观的差异 / 拒绝传记 / 中产阶级的无知 / 幸福和名望像女性 / 善待讨人厌的家伙 / 拥有真理不等于拥有幸福 / 比世俗智慧优越的智慧 / 不可以轻率处理结婚事宜 / 拒绝祷告 / 万事皆有例外 / 关注小人物 / 精神与民族性 / 一切都是虚空 / 两种判断 / 不得已的事情 / 两种人生观 / 向动物学习 / 怎样安抚他人？

/ 欺骗 / 不相信宣传 / 了解这个世界 / 人生的目标 / 征服与屈服 / 朋友与敌人 / 十二月之思 对过去做一个了结 / 与生俱来的本性 / 灵魂的升华 / 忘川之水 / 寻找生命的意义不靠悟而靠走 / 哲学与人生 / 节俭与奢侈 / 情绪低落的时候 / 对世界的诠释 / 名利欲 / 尽可能善意地处事 / 恒常不变的平静和安稳 / 两点建议 / 人人都有份的满足 / 生活的准则 / 言语是灾祸的原因 / 快活地过日子 / 美与善 / 人生的不幸 / 优秀的处世者 / 善恶皆伟大 / 追逐私利 / 热爱真理 / 愚挚与慈爱 / “崇拜”是句口头禅 / 年老的幸福 / 道德律与肉体健康 / 世故与庸俗 / 最美的死亡 / 我们的愿望

<<不眠之夜>>

章节摘录

一月之思 工作的艺术（一月四日） 最重要的艺术是工作的艺术。

为什么呢？

因为如果人们能够深刻地理解这门艺术，其他一切知识和行为将会得到无限的简化。

但是，只有极少数人真正懂得如何工作，甚至在一个我们比以往任何时候都更经常听到“工作”和“工作者”这些词的时代里，我们看不到工作的艺术发挥更大的积极作用。

人们似乎倾向于尽可能少地工作，或短时间地工作，要在休息中度过余生。

工作，像所有其他艺术一样，自有其灵活的处理方法，借助于这样的手法可以大大减轻工作的辛苦程度；但许多人不仅是工作意愿，而且连工作能力都难以获得，就更不用说这种手法了。

克服困难的的第一步是认识困难。

阻碍工作顺利进行的主要困难是什么？

是懒惰。

每个人天生都是懒惰的。

要克服一个人习惯上的身体怠惰通常需要一定的努力。

简而言之，道德上的懒惰是我们的原罪。

没有人自然而然地喜欢工作，只有自然天成的兴奋程度的区别。

即使是头脑最活跃的人，如果他们屈从于自己的禀性，他们也会用其他事物来取悦自己，而不是工作。

最好从你认为最容易着手的部分开始。

最主要的事情是让自己开始。

事实上，一个人可以不必有条不紊地开展工作的，虽然工作的进展不会那么直接地看到，但这方面的损失会因为争取到时间而带来更多的益处。

所以法则之一是：“不要想明天，明天自有它要办的事情。”

人类有一个与生俱来的危险礼物——想象力，一个人想象力的境界远远超过一个人的能力的范围。

一个人通过自己的想象力，会觉得他面前的整个工作就像一个即刻可以完成的任务；而另一方面，他的能力只能逐渐地征服自己的任务，同时还必须以不断更新自己的力量为前提。

因此，每一天在你的工作上有所进步就行。

明天会在自己的时间来临，并带来明天所需的力量。

越贪心的人做得越慢。

把工作做好的另一个条件是，不要在工作已经失去了新鲜感和乐趣时还坚持工作。

我已经说过，一个人可能会在没有乐趣的情况下开始工作，否则，工作通常根本就不会起步。

但是，一旦工作本身给他带来疲劳，就应该尽快停止工作。

这并不意味着他应该因此停止一切工作，而只是说他应该停止使他感到特别疲劳的工作。

工作上的变化几乎会和完全的休息一样给人以力量。

事实上，如果没有这种人性的特征，我们可能一事无成。

同样，为了能够做更多的工作，我们必须有效地利用自己的力量，这就是说不要把时间浪费在没有用处的活动上。

我很难直截了当地得出结论说有多少工作的乐趣和力量因为这种形式的浪费而损失掉。

脑力劳动的好帮手（一月五日） 对劳动特别是对脑力劳动来说，一个重要的帮手就是复审和修改材料的习惯。

几乎所有的脑力劳动都是在首先掌握其一般轮廓的情况下进行的，然后，在第二次着手修正时，其出色的方面就会自己显露出来，正确评价这些方面就会使工作变得更加完美。

事实上，我们会好奇地发现，往往在自己的工作停顿不太长的一段时间之后，材料已经不知不觉地增加了，一切自发地渐渐成形了。

许多困难似乎突然间得到了解决，最初的思想发芽开花，栩栩如生，更适于表达了；对工作的修正变得轻松自如，就像是在收获没有通过自己的努力就已经成熟了的果实一样。

<<不眠之夜>>

工作和休息（一月六日） 工作和休息，这两者的目标一定是相互矛盾的吗？

虽然每个人都想得到对自己工作的赞扬，但工作的快乐并不总是与赞扬联系在一起。只要拒绝工作的情绪还像现在一样普遍（几乎快要成了一种现代文明病），每个人都希望尽力摆脱工作（甚至还希望由此会得到赞扬），那么，社会环境就绝没有任何改善的希望了。实际上，如果工作和休息真的是相互矛盾的，我们的整个社会将万劫不复。

对每个人来说，他的心里都渴望着休息。

哪怕是最卑微的、最头脑简单的人，也知道需要休息。

而最妙的说法是，灵魂会寻求从持续紧张中解脱出来。

事实上，人类的想像力已经为未来的、更幸福的存在找到了最好的名字：永恒的安息状态。

有人说，文化只有在有财富的条件下才能发达；财富只有通过资本积累才能增长；资本只有通过那些没有得到公正报酬的人的工作的积累——即通过不公正——才能获得。

这就是我们所面对的社会观念。

很显然，如果不是某些人，而是所有人都有工作，而且忠实地工作，这个问题就立即能够得到解决，而且，其他任何手段都不可能解决这个问题，但忠实的工作不应该是通过强制得到的。

即便是通用的强制手段也无法产生卓有成效的工作，对工作的欲望必须在人的心中点燃。

完全不活动或尽可能不活动的精神或肉体是不需要休息的，只有有条不紊进行的身心活动才需要休息。

人的一切本质在于活动，自然会对贸然无视这个法则的人进行严厉的报复。

人类确实是被驱逐出绝对休息的天堂，上帝给了人工作的指令，但工作带来的是安慰，工作对幸福来说是必不可少的。

真正的休息是由工作产生的。

脑力的休息是通过自己工作上的卓有成效的进展、通过一个一个问题的解决而产生，体力的休息包含在每天的睡眠、日常的进食和宁静的周末的自然间歇里。

只被这些自然歇息所中断的持续、健康的活动，是世上最快乐的状态，人类不可能得到比这更幸福的其他外在的因子。

事实上，我们可以进一步补充说，这种活动的性质如何并没有太大的关系。

真正的活动（不仅仅是体育运动）可能会变得很有趣，只要一个人非常热衷于它。

它不一定是一种会给我们带来幸福的活动，但会带来行动和实现的喜悦。

人类可以体验到的最大的不幸就是过一种无所事事的生活，并在无所成就中了结生命。

<<不眠之夜>>

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:<http://www.tushu007.com>