

# 充滿現代精神的古哲智慧——《關於人生， 你可以問問亞里斯多德》閱讀心得

前言：

人生，就像是一場旅程，沿途走過的風景、遇到的事物都將成為我們的一部分。那我們的人生可以自動駕駛嗎？不用自己費力操控的人生或許輕鬆，也可能過的平順安逸，但人生就只有一次，錯過無法重來，看似漫長的人生在這浩瀚宇宙中猶如一瞬，因此，亞里斯多德堅信，由自己主導，成為掌握人生控制面板的唯一駕駛，才是真正活得好人生。

亞里斯多德為古代先哲，是希臘偉大的哲學家、科學家和教育家之一，堪稱希臘哲學的集大成者，雖然亞里斯多德的哲學思考智慧對我們來說非常久遠，但其智慧卻充滿了現代精神，他對於人生、生活有著相當多的哲思，強調人要理性思考、主動作為、實踐良善，考慮個別差異、注重平衡中道……等，這些哲思在這個瞬息多變的世代，宛如一股穩定身心的力量，指引我們在紛擾混亂中回歸本質，確立人生舵向。

哲學對於我們來說是一門較艱澀的學科，而本書作者將這些哲念以簡單、精煉的方式呈現，並融合了我們日常生活中常遇到的情境，成為因應各種現代生活困境的指引。

專書旨意、分析：

本書一共分為十個章節，分別為幸福、潛能、決定、溝通、認識自己、意圖、愛、群體、閒暇以及面對死亡。以下將簡單分析每章節所要呈現的旨意。

### 【第一章 幸福】

亞里斯多德曾經說過：「未經計畫的人生，不太可能充分幸福。」許多人對於生活都是依靠直覺得過著，而且往往是不假思索的活著，依照亞里斯多德的想法，這樣的幸福並不是完全的幸福。亞里斯多德相信人的生命目的就是為了得到最大的幸福，要實現幸福，就是去思考如何活得更好，並且以最好的方式活著。因此我們不能被動的過著生活，而是要去實踐對的事，充實自己、滿足心智，並且讓自己能夠自足自立，為自己創造幸福的機會。

### 【第二章 潛能】

潛能，是我們存在的理由及目的。對亞里斯多德來說，何時開始忠於自己、發展潛能永遠不會太遲。海倫·凱勒曾經說過：「幸福不是透過滿足自我慾望，而是透過忠於有意義的目的而實現。」認清自己的才華，以及做什麼事會讓自己快樂，才能讓自己變的幸福，因此能由此看出找到自己潛能的重要。亞里斯多德也認為我們每個人都有責任

幫助他人認清自己的潛能並加以實現，且潛能雖是與生俱來的能力，但若未經學習、訓練，我們所蘊含的能力將無法發光發亮。

### 【第三章 決定】

在我們的日常生活中，我們每天要持續被數百種的選擇轟炸，像是要吃什麼、要買什麼、要穿什麼……等等，這些選擇不太需要花太多時間思考，因為並不是很重大的事件。但有些選擇對我們的生活會產生很大的影響，有時甚至會影響到別的人生，這時，我們就需要花時間慎重去思考。雖然抉擇後的結果我們並不能完全控制，有時運氣的影响大於人所能控制的程度，但慎思可以讓我們放下腳步去思考事件的內容，降低壞結局發生的機率。此外亞里斯多德也認為我們「為什麼做，比做了什麼重要。」抉擇的重點在於我們所做是為了什麼、想要貫徹什麼理念，而非做表面工夫。另外，在做任何抉擇時，我們也必須為自己的行動與不行動負起責任。

### 【第四章 溝通】

溝通，是人與人之間交流想法的一種方式，亞里斯多德曾說過：「使用理性的言詞要比使用四肢更具有人類的特性。」若我們在溝通當中能精確的運用理性言詞表達想法，便能使訊息傳遞的順暢。此外，在進行溝通時，認真了解我們的受眾也是件重要的事，唯有在了解過對方的情況下，才能將話語引導致對方感興趣的方向，進而使對方在這

段談話中感到愉快。最後，談到說服，亞里斯多德認為要說服聽眾，「比喻」非常的好用，因為好的比喻能讓我們在不同事物裡，感知到類似的特點。

### 【第五章 認識自己】

我們真的認識自己嗎？要認識真正的自己，看見自己那些難堪的真相，其實不容易。在這章節，亞里斯多德提出了數種人的性格和情緒，像是野心、同情心，慷慨與吝嗇、輕慢以及生氣……等等，告訴我們該如何去面對這些情緒、更了解自己。最重要的是，亞里斯多德告訴我們，在認識自己後千萬不要苛責自己，將自己陷入自我懲罰或自我厭惡之中，在適量的情況下，我們的性格特質和情緒都是可以被周遭的人所接受的，因此如何將自己的特質保持在中庸之道，是人生的一大課題。

### 【第六章 意圖】

當我們在看待一件事情時，有時必須優先考慮到的，是一個人隱含的意圖，而不是實際發生的事。在一些比較複雜的情況中，若意圖為善，偶爾可以利用一些值得商榷的方法去達到我們的目的，至於是否藉由做壞事來達成目的，就必須看我們在當下受到怎樣的壓迫。亞里斯多德在進階倫理學中提出三個道德困境，第一，人有時會因不做為做錯事，因為疏忽懈怠很有可能造成不公義的事情。我們常常會擔心失誤

或犯錯而不敢去做某些應該去做的事，因為周遭的人常用放大角度去檢視我們的行為，但卻很少去探究我們的做為背後蘊含什麼樣的意圖。

第二，在各種情況下，說實話都是最好的選擇，因為忠於自己的本意不去掩飾的人，他們所在意的是事實，而非別人的看法或意見。最後一點，亞里斯多德認為行為和公平的價值都必須仰賴更加彈性的公正來調節。

### 【第七章 愛】

愛或許不是唯一讓人類運轉的東西，但是是數一數二重要的。亞里斯多德認為，愛是人類生活不可或少的東西，很多人會把這種情感當做是無形中自然而然產生的，但亞里斯多德知道，這是需要努力的事。而在現代社會，社群網路發達，我們在 FaceBook、Instagram……等平台上到處追蹤不同的「朋友」，就為了要對方以「粉絲」的身分追蹤自己，但這些朋友有哪些才是我們「真正」的朋友呢？我們隨意的就丟出「朋友」這個詞，也因此貶低了這個概念。亞里斯多德將友誼分為三類，第一種是實用友誼，這類的友誼建立在自己和對方都能從這段關係中獲得一些有利的東西。第二種是享樂友誼，雙方的關係建立在彼此皆喜愛某樣事物，能夠一起分享其中的喜悅。而第三種是主要友誼，這是最高品質的友誼，也是真正愛我們的人，他們不會將自身利益擺在心裡，是真想想讓我們受益的人。這樣的友誼非常難能可

貴，彼此間須互相信任且須歷經時間的考驗才能形成這樣堅固的情誼。

### 【第八章 群體】

在家人和關係親密的朋友以外，我們都是社會中群體的一份子，我們的幸福，有一部分取決於能否和本國同胞以及地球上其他國家的人民和平相處。亞里斯多德認為，僅憑自己的力量是無法創造出有效的幸福，人類可以享受暫時的孤獨，但人類是群居動物，過著群體生活，並互惠的行善時，人才能活的最好。而亞里斯多德也認為，個人是政治共同體的支持力量，藉由個人關係的健康程度來思考政治體制。古希臘的政治有四種體制，分別為民主制、專制、貴族制以及君主制，其中被認為最好的制度為民主制，在此制度下，人民能夠充分交換彼此意見，做出較好的決定。

### 【第九章 閒暇】

對於休閒，亞里斯多德的觀點和其他學者有著很大的差別。大部分的人都認為消遣時，「玩樂」是幸福的一個組成部分，但亞里斯多德認為這是錯誤的觀念，因為這些消遣往往有害無益，讓人忽略了自己的健康和資產，不會讓人變的更好更幸福。人們為自己選擇的娛樂類型，會決定讓自己成為怎樣的人，我們在閒暇時選擇閱讀、觀看或聆聽的東西，會直接影響到我們道德觀念的發展，也就是我們是以怎樣的方

式去創造自己。因此，休閒並不是次要的事，要充分利用閒暇時間，做些能讓自己成長的消遣。因為我們是在閒暇時，才會找到真正的自我和最大的幸福。

### 【第十章 面對死亡】

死亡，是每個人生命中必經的事，在我們為生活努力、尋找自我潛能、交友、談戀愛、享受娛樂時，這個問題好像離我們很遙遠，可是在某些時候，像是受重傷、發生事故、確診癌症等等，這個問題又變的無可迴避，有時來的又快又急，毫無預警。我們現在感知到的身體，將在未來的某一天終止存在。亞里斯多德強調，要活的好、活的幸福，就必然要思考死亡，若我們能正視人終將死亡這個事實，就可以讓我們規劃一個沒那麼不滿意的終章，好好豐富自己的人生。

心得結論：

人生只有一次，一晃長大了，二晃變老了，三晃人沒了，因此，把握人生的每一刻，掌握自己的生活，做自己想做的事是非常的重要。讀完這本書，讓我對人生有更多的體悟，一直以來，我都是抱持著得過且過的心情生活，就像書中作者說的「自動駕駛的人生」，對於自己的人生，我沒有太多的想法，想著只要能順遂平穩的過就好，不需

要設下目標、不需要找到自己想做的事，能吃飽穿暖就好。大學畢業後進入了求職的過程，當初毅然決然的決定報考公職考試，過程波折但努力付出後總算獲得了收穫，為了目標而努力的那段時光雖然辛苦，但很有成就感，讓我覺得自己也是有能力去完成自己的目標。而現在的我又繼續過著自動駕駛人生，雖然愜意，但有時候會想著，自己這樣真的好嗎？不夠了解自己、對人生沒有太多的規劃、覺得自己沒有任何一點專長，就這樣繼續生活著會幸福嗎？

這本書的內容，讓我較有感觸的章節是潛能以及認識自己。關於潛能的部分，一直以來，我都覺得自己毫無專長，沒有任何擅長或是有天賦的領域，但亞里斯多德認為，探索自己的潛能是不分年齡的，且找到自己喜歡的事去做，並且持續下去，就能將此能力發光發熱。另外亞里斯多德也提到，學校教育應激發我們去探索自己的潛能及興趣，我認為這部分很重要。台灣的教育方法較為制式，這個世代的孩子幾乎從小就被家長帶去補習班補習，到了國高中更是變本加厲，大家為了競爭的升學戰場拼命補習，不管小孩是喜歡還是不喜歡。也因為這樣，小孩探索自己興趣的時間變少了，大家都在這體制下被壓迫著，變成名副其實的考試機器。若台灣的教育風氣可以修正方向，多讓孩子探索自己的興趣，增進自己的潛能，相信能小孩過的更加快樂，也能讓國家的人才變得更多元。



而關於認識自己的部分，從小到現在，我一直是個沒特別想法的人，對於自己，也沒有深入的探索、分析，就只是一味的覺得自己很平凡、沒有專長、不是個聰明的人。這些想法久而久之讓我產生一些負面的情緒，一直覺得自己有很多很多不足的地方。這本書提出了幾個分析自己的方法，看完後我也審視了一下自己，發現自己好像沒有原先想的那麼不堪，也讓我發現自己還有一些地方可以改進。亞里斯多德告訴我們，看清真實的自己、察覺自己不堪的一面，或許是一件令人害怕的事，但我們不要因為這樣就忽略真實的自己。認識自己才能知道自己性格，找到自己的優點、擅長的事物，缺點部分也能想辦法改進，讓自己變得更好更進步。蘇軾的赤壁賦裡有一句話說「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟」，人生是這麼的渺小短暫，因此更需要把握時間，好好體驗生活，若每個人都能過好自己的人生，相信這個社會也能變得更和平更美好。