

關於人生 你可以問問亞里斯多德

作者：伊迪絲·霍爾

譯者：鄭淑芬

出版社：仲間出版社

報告人：陳淑玲

大綱

- Chapter 1 幸福
- Chapter 2 潛能
- Chapter 3 決定
- Chapter 4 溝通
- Chapter 5 認識自己
- Chapter 6 意圖
- Chapter 7 愛
- Chapter 8 群體
- Chapter 9 閒暇
- Chapter 10 面對死亡

亞里斯多德簡介

- 亞里斯多德，古希臘哲學家，柏拉圖的學生、亞歷山大大帝的老師。
- 和柏拉圖、蘇格拉底一起被譽為西方哲學的奠基者。
- 他的哲學定義為一種「原因」，宣稱他的哲學是「研究真實宇宙原因的科學」。
- 亞里斯多德是透過研究各種特定事物的實質來研究宇宙。

選擇決定思考行動

不做決定，等於讓別人決定你。幸福，是有意識的思考、選擇和行動。

亞里斯多德的「慎思」「審慎地思考」重點不在於最後目標，而是選擇最好的方法來達成目標例如，我們知道幸福是我們的目標，但要慎思達成這個目標的手段——什麼樣的行動，最有可能確保我們自己、我們愛的人，以及其他公民的幸福。

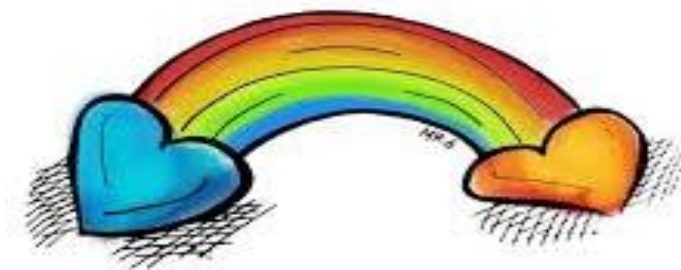
第二條規則是確認所有資訊
確認資訊跟第三個規則密切相關，
那就是請教並傾聽專業顧問的意見



亞里斯多德深信：由自己主導，成為掌握人生的唯一駕駛，才是「活得好」的關鍵！

「快樂」不只是追求片刻的開心，而是「一生持續的狀態」，而這種「幸福或滿足」的源頭在於——運用理性思考，誠實面對自己的行與不行，找到目標、實現潛能，持續「做對的事」，努力修正以成為更好的自己。

作者以淺近的語言和生活實例，為你我與古代賢哲間搭起橋樑，闡釋亞里斯多德的哲思，用以因應各項現實課題。從人類經驗出發，帶你好好想清楚自己，從幸福、慎思、認識自己到群體關係，層層探問「為人」的十個根本學問。



心得 · 感想

怎麼樣才能擁有幸福人生？哲學家亞里斯多德教我的事

你是為了什麼而努力生活？為了名利，還是權力？哲學家亞里斯多德反覆琢磨這個議題，得出了自己的答案，「為了得到幸福。」

亞里斯多德的哲學思想有個共通之處，就是「目的論」：認為所有生物和物體的行為，都有一個最終目的。參加律師考試，是為了當律師；國家發動戰爭，是為了保護領土；人類的生存，自然也有其最終目的。

亞里斯多德說，人生的最終目標就是eudaimonia，這個希臘文指的是「發揮自我潛能，過著幸福的人生，如同植物欣欣向榮」的狀態。如果你的心裡缺乏這個目標，世界只是漫無目的地轉動，不明白為何而做、為何而活，就會失去奮鬥的動力，渾渾噩噩度過一生。

心得 · 感想

假如你認同這樣的看法，接下來就會想知道，「我該怎麼做，才能靠近幸福人生？」亞里斯多德認為，人類之所以不同於萬物，是因為我們可以思考，並且理性地推論自己應該做些什麼。因此，**最適合人類的美好生活，應該是「善用思考和理性過生活」。**

試著問問自己，你在每一天的工作和生活中，是不是都有努力做到以下這些事：運用思考能力，持續保持德行、採取善行，讓自己變成更好的人、做著正確的事，展現人類所有的美德。如果有，就能逐步得到幸福。

心得 · 感想

京都陶瓷（Kyocera，簡稱京瓷）創辦人稻盛和夫也相信人的一生活有其目的。他從年輕時就開始思考，並逐漸領悟「人生是造物主賜予、用來提升心智的修煉場」，如果想要擁有充實豐富的人生，最好的做法就是藉由專注投入工作，不斷地磨練靈魂，為整個世界創造貢獻。

即使已經創立京瓷和KDDI兩家擠進世界500大企業的公司、贏得日本經營之神的稱號，稻盛依然努力不懈，在每天的工作中投注心思，創造成果，從中體會工作的趣味，同時也留心他所做的每一件事情，能不能幫助員工和全日本民眾追求精神和物質的幸福。

心得 · 感想

如果，你對你自己的人生，還未選擇、決定，歡迎同仁可以借閱此書，它將幫助你自己的人生，開創美好前程。然後，選擇其所愛，愛你所選擇，活在當下，專注努力，把事情最好。



謝謝聆聽