

Miaomwei

哲学操练

有一位朋友去汕头大学出差，顺手拍了两张图书馆的照片发给我看，书架的一块檐板上面写着古罗马皇帝奥勒留《沉思录》中的句子，“时时进行坚定的思考吧，如同一个罗马人，以及一个拥有质朴又完整的自尊，并且在做当下所做的事情时会带着正直、自由且友善的情绪的人那样”。

汕头大学是一所年轻的大学，所以他们也许更需要一种古典的气息，把奥勒留“沉思录”中的句子当作座右铭，实在是太合适了。不过，我看到这几句座右铭时，想起的是一个儿童读物《苏菲生气了》，这个绘本讲的是小女孩苏菲一生气，

身体就笼罩着一层红色，她到海边独处一会儿，渐渐平静下来，身体就会笼罩着一层淡蓝色，她带着平静的蓝色回到家中。这个绘本是教三五岁的小孩子认识自己的情绪——愤怒、嫉妒等等。孩子希望把信息传递给一个能识别他愿望的人，成年人通过对孩子的回应塑造孩子表达愿望的方式，孩子一

边学语言，一边体会语言与实际效果之间的关系，他这时的情绪不稳定，大人会被他喜怒无常的状态搞得不胜其烦，总想让他做到情绪稳定，殊不知“情绪稳定”这四个字，大人也难以做到。

对斯多葛学派来说，情绪是伦理学的核心。由现实中的善驱动而产生的是“快乐”，由恶驱动而产生的是“痛苦”，由不在现实而在未来的预想的恶驱动的是“恐惧”，由预期的善所驱动的是“欲望”。以这四种情绪为大类，下面再进行更细致的划分，在欲望中，有愤怒、有过度的性欲，有思慕，有对名誉和财富的执迷。在快乐中，有自我满足也有自欺；在恐惧类型中，有苦闷、惊愕、焦虑。在痛苦的类型中，有嫉妒、哀伤、暴躁等等。总共列了70种。对他们来说，快乐也不是什么好事，会导致理性判断产生失误。希腊

的智者认为，如果你被这些情绪左右，那你就是一个幼儿。这种对情绪的识别以及分门别类，有什么作用呢？识别及归纳，先去识别每一种情绪，再试着去归纳，这就是帮助你摆脱情绪影响的第一步。现在流行的“正念”，也是先帮助你识别自己的念头及情绪。

奥勒留的这本《沉思录》就是皇上自己冥想自省时用希腊语写下的语录，现在我们也看到很多“书写营”的广告，让你通过书写达到内心的平和，把自己缥缈的情绪和心头飞逝的念头写下来，也是一种“识别及归纳”。两千年来，情绪还是那几样情绪，处理情绪的方法也没有多少变化。

人们很容易认为哲学只是大脑、理论或学术的东西。“伦理学”或“美德”这些词让人想起学术讲座或书本。但当哲学在古希腊发展起来时，伦理学被认为是一种应用技能。对于这些古老的思想流派来说，哲学不仅仅是需要讨论的东西，

而是旨在改变个人的东西。它旨在将学生从无知和自满中解脱出来，并将他们变成一个更勇敢、公正、温和和更聪明的人，而不仅仅是一个更擅长在课堂上辩论的人。

斯多葛派是这些古老的思想流派之一。斯多葛派认为美德是一种必须有意识地培养的能力，就像一个田径高手或木工匠人一样，做一个好人是通过多年的勤奋学习、实践和训练培养出来的技能。爱比克泰德在希腊开办了自己的斯多葛主义学校，他恳求学生们去看运动员的训练。他眼中的“伦理学操练”跟运动员的自我完善一样：强调行动，并有韧性，在失败和挣扎的情况下继续练习。控制情绪，做一个理性的人，从古希腊到现在，从三五岁小儿到三五十岁成人，简直是个无休止的操练。📖

从古希腊到现在，从三五岁小儿到三五十岁成人，简直是个无休止的操练。



苗炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼