



關於人生，你可以問問亞里斯多德：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。

Aristotle's Way: How Ancient Wisdom Can Change Your Life

作者：伊迪絲·霍爾

原文作者：Edith Hall

譯者：鄭淑芬

出版社：仲聞出版

出版日期：2019/02/27

內容簡介

你無法保證自己所做的決定一定正確，

但你能保證的是，你為了這個決定所做的準備，可以最大化成功和幸福的機會。

想要得到幸福，就必須為自己的「做」與「不做」負起責任。

〈極端價值充斥的現世，最適合參照的「中道」智慧〉

「做對的事」，其實沒那麼了不起……

◎說什麼「要有勇氣」？

只是面對你害怕的事物，訓練自己不要那麼害怕。

◎說什麼「實踐正義」？

只是決定公平對待他人、負起該負的責任，同時幫助大家實現潛能，包括你自己。

◎說什麼「決心自制」？

只是想清楚何謂「中庸之道」，什麼是對強烈情緒、人際互動和欲望的適當反應。

人生可以自動駕駛嗎？

許多人往往都不假思索地活著，覺得這樣也很快樂！

亞里斯多德卻深信：由自己主導，成為掌握人生控制面板的唯一駕駛，才是「活得好」的關鍵。

「快樂」不只是追求片刻的討喜或開心，而是「一生持續的狀態」，
而這種「幸福」或「滿足」的源頭就在於——
運用人類獨有的理性思考，誠實面對自己的行與不行，
找到目標、實現潛能，持續地「做對的事」，努力修正以成為更好的自己。

英國知名文史古典學者伊迪絲·霍爾，
以淺近的現代語言和生活實例，為你我與古代賢哲之間搭起無礙的橋樑，
精準闡釋亞里斯多德的哲思，用以因應各項現實課題——
如何做出明智的決定？如何在溝通和說服中達成目的？
如何利用「美德與惡習」檢索表分析自己的性格、抗拒外在誘惑？
如何選擇適合的伴侶與知己？如何面對死亡、喪親等失落體驗？……

不論天地、不談神祇，從人類經驗出發的亞里斯多德，只是帶著你「好好想清楚自己」。
從幸福、慎思、認識自己到群體關係，他層層探問「為人」的十個根本學問，
那些原本看似高標的道德真理，在一步步推演、思索的路上，變得格外親切與實用，
你也隨之內化了賢哲智慧，用更寬待的眼，面對自己和周遭的一切。
無論古典希臘或現代世界，或是處在生命的哪個階段，
亞里斯多德回歸本質的人生忠告，永不過時。

【亞里斯多德的人生相談】

◎如果我們培養美德、控制惡習，藉此訓練自己要良善，就會發現快樂的心態來自於「習慣性地做對的事」。

◎想要活得好、並公平對待他人，必須不惜代價地愛自己。幸福與自我厭惡並不相容。

◎找出你喜歡做、也有天分的事，然後堅持做下去。這一點可能說的比做的容易，但身為人類，比起一棵榆樹或一隻瞪羚，至少你可以做出理性的選擇。

◎不要急著考慮，慎思沒有衝動的容身之處。確認所有資訊，不正確的知識永遠不可能產生正確的決定。

◎我們是看某人有目的性的選擇，來判斷他的人格——不是看他做什麼，而是看他為了什麼而做。

◎第一印象很重要。靈魂高貴的人，必須在打扮浮誇到不修邊幅之間取得平衡。衣衫過度破舊邋遢，本身就是一種誇耀。

◎如果你受到傷害而不覺得憤慨，這是道德功能失常的跡象。別人會認為你沒有自尊，無法

挺身捍衛任何事。憤怒，有時是高尚且正當的。

◎表現得體又不傷人的幽默，只開你願意讓別人對你或在你面前開的玩笑。談到笑，你丟去多少，就要願意接受多少。

◎道德上的不作為跟主動作為一樣嚴重，在臨死前，我們會後悔的不是做了什麼，而是沒做什麼。

◎休閒並不是次要的事。要充分利用閒暇，甚至比工作更耗費心力。無聊不僅是和平的敵人，也是幸福的敵人。

本書特色

◎亞里斯多德是最符合現代人需求的哲學家

以人類經驗為本，強調理性思考、主動作為、實踐良善，考慮個別差異、注重平衡中道……在這個資訊、價值倏變的不確定年代，亞里斯多德的哲思宛如一股穩定身心的雋永力量，引領我們在紛擾混亂中回歸本質，確立人生舵向。

◎用現代精神詮釋古哲智慧的人文通識讀本

作者以充滿現代精神的詮釋，引介古哲的思考智慧，可做為理想的人文通識讀物，提供讀者學習理性思辨、初探哲學理念的入門管道。

◎以人生關鍵十問完整匯聚亞里斯多德哲思

亞里斯多德的論述常散見於各書，但少見有系統的解說，本書簡潔有力地呈現亞里斯多德的豐富思想，使讀者隨之推演、思考，感受賢哲智慧與自身生活的緊密連結。

得獎記錄

◎作者以簡潔有力的方式，將亞里斯多德的實踐科學做了清楚的介紹。這不是件容易的工作，因為對於經驗的掌握，一直都是哲學家面對的挑戰，而無疑地，亞里斯多德是面對這些挑戰的哲學家中最成功的一位。——國立台灣大學哲學系教授 苑舉正

◎作者將亞里斯多德經過兩千多年考驗後依舊真知灼灼的洞察，呈現給對幸福的真諦感到迷惘的現代人。向亞里斯多德諮商，不會獲得直接的解答，但可能找到幾個值得嘗試的支點，在尋求最終平衡的過程中，我們得以安頓心靈。——台灣高中哲學教育推廣學會副理事長 林靜君

◎本書仔細描繪出有德生活的美好弧線——在青春的才能中萌發，在負責任的決定與自省中成長，在成熟的關係中展現，最後在愉悅的晚年和寧靜、肅穆的死亡中安歇。說的比做的容易，不過霍爾說明了，亞里斯多德會幫助你。——《紐約時報書評》

◎作者以最可親的方式詮釋亞里斯多德某些最深奧的概念，呈現他對各種事物的註解。說到幸福這件事，真的該是辭新迎舊的時候了。——《時代雜誌》

◎這本引人入勝的作品對亞里斯多德提出了全面而實際的評價，是初探這位史上首要哲學家

實踐智慧和思想的絕佳入門管道。——《出版者週刊》

◎內容清楚易讀，不見艱澀專業但根基深厚……幸福可以由美德而生嗎？這部精彩之作以肯定態度完成了一場有力辯證。——《柯克斯書評》

◎作者以溫煦的自信，跨越時空和文化的界限，果敢地為亞里斯多德的教誨注入新生命，讓二十一世紀的讀者得以認識這些不好理解的概念。——《觀察家報》

◎作者將範疇廣大的素材熟練、靈巧地整編，成為因應各種現代生活困境的指引。本書散發的力量，有一部分就是來自她明確、真誠的語氣。——《美國學者雜誌》

◎關於幸福，心理學家發現的一切，幾乎全數在二十三個世紀前就已被亞里斯多德預見。讀完這本美好的作品後，你將會有些改變。——《這一生的幸福計劃》作者 索妮亞·柳波莫斯基

◎「真想好好活一場、也準備好好死一次」的讀者，都應該先跳進這潭古老但也現代感十足的智慧泉源裡。——英國劍橋大學名譽教授 保羅·卡特利奇

◎本書兼具權威度和易讀性，展現了亞里斯多德既探討理性思維、也兼顧感性層面的特質。作者給了我們一個既屬於他那個時代，也符合當前這個時代所需的亞里斯多德。——英國演員 史蒂芬·佛萊

◎這本書像是自助勵志書和入門哲普書的綜合體，將兩方的素材精妙融合。想更瞭解古代哲學、或尋求人生建議的讀者，都會感到滿意。——《像羅馬皇帝一樣思考》作者 唐納·羅伯斯坦

名人推薦

苑舉正 國立台灣大學哲學系教授

林靜君 台灣高中哲學教育推廣學會副理事長

謝哲青 作家、節目主持人

作者介紹

作者簡介

伊迪絲·霍爾 (Edith Hall)

霍爾在二十歲時初遇亞里斯多德，她的人生也就此改變。如今她已是英國頂尖的古典學者、倫敦國王學院的教授，也是第一位贏得歐洲學院伊拉斯謨獎章 (Erasmus Medal) 這項學術殊榮的女性。2017 年她並獲頒雅典大學榮譽博士學位，而這所大學和亞里斯多德創辦的呂克昂學院 (Lyceum) 只相隔幾條街。除了本書，霍爾另著有數部古希臘羅馬歷史的相關書籍，皆廣獲好

評。

作者網站：edithhall.co.uk

譯者簡介

鄭淑芬

輔仁大學翻譯學研究所碩士在職專班肄業（修畢學分），主修國貿、英文、翻譯。具備教育部中英翻譯能力英譯中證書，目前為專職翻譯。譯作有《幸福大道》《不抱怨的關係》《真愛旅程》《少女死亡日記》《美麗的廢墟》《我想離開你》《夜行動物》《完美家庭》等書。

譯文賜教：ajanejane@gmail.com