

好的孤独(复旦名师陈果博士，用哲学的方式告诉你，孤独的自己有多强大！)

作者：陈果

图书在版编目（CIP）数据

好的孤独 / 陈果著. — 南京：江苏凤凰文艺出版

社, 2017. 4

ISBN 978-7-5594-0100-7

I. ①好... II. ①陈... III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第057746号

书 名 好的孤独

著 者 陈 果

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特邀编辑 周 喆 盛 亮

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 联城印刷（北京）有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 7

字 数 125千

版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-0100-7

定 价 36.00元

如有印刷、装订质量问题，请致电010-85866447（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



微信号：shudankaile

【书单来了】已提供120个不同类型的书单

- 1、 25岁前一定要读的25本书
- 2、 20世纪最优秀的100部中文小说
- 3、 10部豆瓣高分的温情治愈系小说
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书
-

关注“书单来了”微信公众号，即可查看对应书单

如果你不知道读什么书，就关注这个微信号。

目录

自序：我为什么要写书？

Part 1 生命可承受之“重”

真诚，才显真爱

有没有“善意”的谎言？

“自欺”源于人性的弱点

与心中的“魔鬼”作斗争

真诚，何尝不是一种自爱

每一个重负背后都藏着一个恩赐

西西弗斯的巨石

在“不安”的皮鞭下

三毛与尼采

C'est la vie（这就是生活）

孤独时，我们才会和自己对话

孤独≠寂寞

孤独：自然界最古老的真相

孤独不可耻

距离之美

挤掉的敬意

自成一片世界

思想使独处其乐无穷

享受孤独

Part 2 换一种看法，便是换一种活法

怎样的人生才算成功？

我为什么而活？

“自我错位”：其实我不懂我的心

你说的“成功”，是“成就外功”还是“成就内功”？

最高的成功，莫过于内心的幸福

风度不是造作，而是内在气度的自然流露

风度透露了你的精神力量

道德是孕育风度的种子

要自信，不要自负

自信者与自负者

自负是“变了质”的自信

没有“自知”，就没有自信

“能”与“不能”之间的人生自在

Part 3 谢谢你，陪我一路同行

爱，无富贵贫贱之分

寻找“精神家族”——我们的友情与爱情

信任，是“精神家族”的唯一信条

知己，是心灵世界的家人

爱情使人永葆青春

因为彼此纯真，所以始终信任

对“朋友”的滥用

朋友是“无用”的

两个人的“独处”

友情无需“立约”

Part 4 道德，源于人性，归于安心

利他，是最高境界的利己

道德不以“利他利己”来衡量

心安则为之

道德是人性的“孩子”

自律的种子，开出自由的花

心是内在的“世外桃源”

道德是精神的自律

自律比放纵更接近自由

[遵从良心，方得自由](#)
[道德与功利，不是敌人，可以是朋友](#)
[胜负师和求道派](#)
[光荣属于“求道派”](#)
[诋毁功利的不是真道德](#)
[功利“杀不死”道德](#)
[世上只有两件有价值的事：深感惊喜和使人惊喜](#)

[Part 5 用大爱，做小事](#)
[做一个“达”人](#)
[谁说“独善其身”不是善？](#)
[“独善其身”与“兼济天下”的完美融合](#)
[身心修养是做人的根本](#)
[穷不失义，达不离道](#)
[大爱者，无惑](#)
[求善就是求真？](#)
[“知识是对灵魂中的真理的回忆”](#)
[“厌世”，是“自厌”的蔓延](#)
[爱比生命本身更温暖](#)
[爱像一束光，照亮一切阴霾](#)

[Part 6 生、老、病、死](#)
[每个人都是人类系统中一个承上启下者](#)
[再见了，我的童年](#)
[童年真的比现在快乐吗？](#)
[最成熟的，不过是“天真”](#)
[博文广识是一回事，成熟是另一回事](#)
[成熟，就是不断变得“天真”](#)
[泉水终将流向何方？](#)
[成熟：从“他净”到“自净”](#)
[成熟是“永不起皱纹的灵魂”](#)
[越成熟，越自由](#)
[向死而生](#)
[一沙一世界，一花一天堂](#)
[花非花](#)
[站得高，看得远](#)
[大彻大悟，点燃了另一重境界的喜悦](#)
[人是否可能“彻悟生死”？](#)
[看不见的，不一定不存在](#)
[无知催生恐惧](#)
[与其计较生命的长短，不如让有限的生命充实丰满](#)

[Part 7 感恩心、忏悔心、好奇心](#)
[最好的感恩，是接受爱、传递爱](#)
[对一切善意心怀感恩](#)
[“我”是如此幸运](#)
[付出，是一种富有](#)
[心若有愧，永断不作](#)
[你好，好奇心](#)
[使人好学求知的秘密](#)
[我只知道，我什么都不知道](#)
[人类神圣的好奇心](#)
[常给精神洗洗澡](#)

[后记](#)

[尾注](#)

自序：我为什么要写书？

几年前，一个偶然的巧合，我上课时的一個视频，关于“孤独与寂寞”，被上传到网上，没想到很多人点击观看，反响良好，赞誉有加。之后就常常收到很多不相识的朋友从世界各地给我写的邮件、信件，甚至是不署名的可爱的小礼物。从此，每周三当我照常走进我上课的教室时，总会发现不少旁听的“新面孔”，有些人自远方来，据说是慕名而来。很多时候，在教室座无虚席的情况下，他们会安静地站着听完两节课，有时是在教室后排的走道里，有时则是在教室的窗外——他们的目光中时而是期待，时而是信任，时而星星般闪烁着理解和共鸣的光。每到那时，我总觉得幸福，同时深感荣幸。

无论是学生时代的我，还是在成为老师之后，我都曾多次像他们一样，站在复旦某一个教室的角落里，听上几个小时的讲座。对我而言，那是一段无比欢乐的时光，尤其是当他人的语言像一束光一样投射进我的内心，在那里某些潜伏了许久的激情，某些甚至未被我自己意识到的思想的种子竟借着这光得以苏醒，抽出了它的第一根芽，开出了它的第一朵花。这种灵魂受触动、精神被点燃的愉悦感，美不胜收。

我不确定听我上课的学生们是否从我这里得到过或者正在得到相似的美好感受，但是时不时，在与他们中的一些人课后的邮件交流、面对面讨论或散步闲谈时，我能感觉到，即使他们和我除了课堂里的对话或生活中的偶遇，几乎没有什么现实生活的交集，但这并不妨碍我们在认知上的共识和精神上的默契。虽然年龄、性别、职业、生活境遇的差异必然会影响我们相互之间的理解，将我们引向全然不同的追求，但是作为“人”，我们的共同点似乎总是更多——我们年复一年穿梭于春夏秋冬，正如我们的生命从诞生的那一刻起便顺着自然的斜坡，缓慢滑过“幼年、少年、壮年、老年”的人世四季，和他人一样；我们进入生命如一个奇迹，我们走向死亡是一种必然，和他人一样；在相同的起点与相同的终点之间，虽然我们看似走着完全不同的人生道路，有的辉煌，有的黯淡，有的成功，有的平庸，但没有人真正摆脱了烦恼。

每个人总会在人生的此一时彼一时陷入此一种彼一种烦恼，无一例外，差别仅在于烦恼各有出处，内容不尽相同——有的人窘迫于谋生的艰难、物质的匮乏，有的人困顿于灵魂的暗夜、精神的荒凉；有的烦恼源于饥饿难当却无以果腹，有的烦恼源于面对美食却全无胃口——看似不同的苦恼，却是一样的无助。

一个无助的人往往会感到特别孤独——他悲伤着他的悲伤，而周围的人却仍旧欢乐着他们的欢乐，“亲戚或余悲，他人亦已歌”^[1]，阳光不会因为他的悲伤而少一分明媚，春天不会因为他的悲伤而迟迟不来，世界没有了他的微笑照样不紧不慢地匀速旋转……悲伤的人备感孤独，而孤独让悲伤者更悲伤。

这书写给那些孤独的悲伤者，因为这里面集结了很多孤独者对生活、对生命、对自我、对世界的困惑与

追问。你若从中读到了一个你，那么你至少会明白不只是你一个人在与这些困惑战斗，很多人同样悲伤着你的悲伤，孤独着你的孤独。这种“共苦”或许多少能消解你的孤独，并因此淡化你的悲伤。

此外，或许你在书里会看到一些常见的词语和很多不那么常见的观点。比如：孤独不一定那么不堪忍受，或许只有它能让我们学会如何与自己好好相处；死亡不一定如我们想象的那么阴森恐怖，或许它只是人辛劳一生后进入某个温柔的无梦之眠；人生的苦难不一定那么面目可憎，或许它富有某种异乎寻常的营养，使我们经历过后活得更强大……这些都是我在生活的起伏波动中一点一滴收获的心得，不一定正确，却发自内心。不为标新立异，只想借此与更多相似的灵魂分享。

最后，书里的篇章未必能给我们当下的人生困境指明一条具体的解脱之路，但或许可以在你上下求索而不得其解的时候为你打开一扇小窗，让你透过它瞥见另一幅图景，在这幅图景中，有那么一些人，碰到与我们相似的生活处境，既不像我们那么焦虑不安，也没有我们的纠结不定，他们在顺境中大笑歌唱舞蹈，在逆境中依旧心平气和；他们迎向阳光，也安于黑夜；他们饱含深情地活，心怀诚意地死；他们享受一切生命的美好，也不辜负不可抗拒的苦难……

如果一不小心对作为读者的你有一星半点的启发，我将深感荣幸。

2016年于上海

Part 1 生命可承受之“重”

事实上，只有无法接受真实自我的人，才会用虚构的美丽自己骗自己，那是一种直面真相的瘫软无力。如果一个人无可避免地生而有弱点，那么不能接受自己有弱点，恐怕才是他最无可救药的“弱点”。



真诚，才显真爱

人与人之间能够长久交往的基础，要么是利益，要么是真诚，但最终能持久的，只有真诚。利益的纠结使人们陷入怀疑和被怀疑，而真诚的交往则教会了人们什么是信任和被信任，前者有助于我们在斗智斗勇中赢得胜利，后者则使得我们内心安然而终身幸福。

有没有“善意”的谎言？

真诚像早晨的阳光，透过树叶间隙优雅地洒在草地上，既光彩斑斓，同时也照出暗处的冷峻，那是一种真实之美。很多人常习惯于“报喜不报忧”，就如同大学生投父母之所好，在跟父母电话沟通时往往会轻描淡写地略过某一次不如人意的考试结果、失败经历，或者刻意掩饰失恋阶段的悲痛欲绝、意志消沉，或者将自我最深沉的痛苦、最纠缠的烦恼、最真实的情感、最炙热的梦想紧紧地锁在内心最深处，宁可长期自我压抑也绝不和父母坦承，以免父母无法理解却为此忧心忡忡。

对一个人毫无保留地诚实与对一个人有所选择地隐瞒，哪个更好？如果“真诚”必须意味着“真”，意味着“诚实”不“说谎”，那么我们又该怎么解释“善意”的谎言？即使没有亲身经历过，也不难设想，面对一个天真的病孩，我们的内心往往自然而然会倾向于选择某些事实的回避、一定程度的“不真”。我们清醒地知道我们在说谎，可奇怪的是，尽管平时我们厌恶甚至憎恨谎言，但在当时却唯有这样的谎言方能令我们心安。我们称之为“善意”的谎言，因为说谎非我所愿，只是源于内心的“不忍”；我们以为是“善意”使我们舍弃了“真”，以此成全了“诚”。其实，唯有尊重“真”才能通达“诚”，唯有“真诚”合力才能成全“善意”。

我不能确定大多数父母的想法。我所知道的是，对我来说，父母因为我而失望或焦虑是我最不愿意看到的，所以我自己也曾是这样一个“报喜不报忧”的“好孩子”，直到某一次跟母亲谈到这些，她说：“作为你最亲密的人，我最想了解的是你的真实情况，包括你的痛苦与烦恼。我也会跟着痛苦和烦恼，但是我仍然希望你实话告诉我，而不要骗我，我不想从别人那里知道，或者完全不知道。也许我帮不上忙，但是我希望与你分担。”

当我们自以为在用“善意的谎言”保护他人免受伤害时，他人受到的最大伤害恰恰来自于我们借“善意”之名“不诚实”和“不信任”。换言之，我们能欺骗的往往是信任我们的人，而信任我们的人最不能承受的就是我们欺骗他们。我们最想要保护和抚慰的是我们真诚爱着的人，于是我们为他们戴上了精心绘制的微笑面具，而真诚爱着我们的人却只是要我们摘下面具，以真面目示之，即使面具背后是一张愁眉不展的脸。

“自欺”源于人性的弱点

人难免会自欺，因为有很多时候对自己不那么满意，因为总会有一些遗憾，放不下却又无可奈何，除了自己骗自己，竟不知该怎么跨过这个坎。事实上，只有无法接受真实自我的人，才会用虚构的美丽自己骗自己，那是一种直面真相的瘫软无力。如果一个人无可避免地生而有弱点，那么不能接受自己有弱点，恐怕才是他最无可救药的“弱点”。

我们发现那些人性的不足之处，比如怯懦、自私、贪婪、虚伪、无知……归根到底，殊途同归，症结在于“弱”——怯懦在于面对强者时勇气羸弱，自私在于受功利诱惑时人情薄弱，贪婪在于应对欲望时理性软弱，虚伪在于外强中干、底气贫弱，无知则毫无疑问源于知识的匮乏，即弱于“智”。

如果我们追根溯源，或许会忍不住追问：人性中有这么多种“弱点”，那么它们有没有一个共同的起源？

既然人性的弱点发乎心理，跟身体是否孱弱就没有必然关系了。事实上，很多体质柔软，甚至有着生理缺陷的人，他们已然通过自信而纯真的笑容或者对生命的无限热爱证明了他们心灵的强健。体质的强弱固然对人有巨大的影响，但不是衡量人性弱点的标准。人性的问题，终究是人心的问题；人性的弱点，终究源于“内心的软弱”。相对，那些我们人类所共同敬重的品质，比如意志、勇气、谦逊、豁达，等等，无一不是基于“内心的强大”。意志源于心智坚定、不可动摇；勇气源于内心无所畏惧；谦逊源于心存敬畏；豁达源于心胸宽广。要摆脱人性的弱点，除了使内心逐渐强大，我们别无他途，而这个过程就是一个人的自我完善，就是一个人的生命修行。

与心中的“魔鬼”作斗争

还记得当年我刚进大学，初入哲学领域，从学长那里听到了这样一个小故事：哲学家深受皇帝欣赏，而画家心生嫉妒，对此忿忿不平，一直伺机报复。终于，在哲学家生日的那天，皇帝为他举办了盛大的生日宴会。宴会上，画家毛遂自荐，主动请缨为哲学家画一幅肖像画。哲学家欣然同意。但是心怀怨恨的画家出于泄愤，将哲学家画得奇丑不堪，并把肖像画示于众人，试图以此当众羞辱哲学家。皇帝大怒，下令对画家严惩。没想到，哲学家当即向画家求情。他说：画家画上那个丑陋的人确实是我，而我终生都在与这个丑陋的自我做斗争。这个故事使我深受感动，因为他是如此清醒，对自己如此诚实。

自我完善，有一个不可或缺的前提——看清真实的自己。那应当是一个完整的自己——既包括美好善良的“我”，也包括此一时彼一时心存邪念、灵魂丑陋的“我”。就像一朵真实而完整的小花，有其绽放时的绚烂，也必有其凋零时的衰败；那个真实而完整的月亮，有其光明的一面，也有其阴暗面。每一个“我”也是一样。若没有自我的“阴暗面”，我们何需自我完善？若没有自我的人格弱点，我们又该从何处起步，去追求人格的提升？正像奥地利作家斯蒂芬·茨威格在一本记述荷尔德林、克莱斯特和尼采这三位最杰出的诗人、作家和哲人的传记中所写的那样，他们的天赋异禀、超凡脱俗来自于他们一生坚持不懈地“与自身的魔鬼做斗争”。

我们很多人会对自己说“善意的谎言”，为了保护自尊心而刻意回避或视而不见自己人格上的弱点，给某一刻丑陋的自己盖上“遮羞布”以图“眼不见为净”，好像看不见的东西就真的不存在。我们理所当然地以为那是对自己的“真诚”和善待。殊不知，这绝不是一个自爱者对自己的“真诚”与“善待”，只是一个内心软弱的自恋者对自己的麻醉与毒害。

真诚，何尝不是一种自爱

怎么样才是对自己“真诚”？怎么做才是真正善待自己？“改变我能改变的，领受我改变不了的”——对自己身上可以改变的地方尽力去自我修缮，对自身不可改变的东西则予以尊重、接纳，学会与之共处。一方面，要看清真实的自己，尽可能完善自己，让自己更健康更美好，“天行健，君子以自强不息”；而无能为力地方，比如生而有之的缺陷、性格、天性……则报以尊重，将它作为生命的一部分平静地接受，并且心安理得，就像法国思想家蒙田在众人推荐他担任市长时这样坦言：“我记性不好，缺乏警觉性，没有经验，魄力很差。我不抱怨，没有野心，不懂贪婪，不会使用暴力。”²——还能有什么比这样真诚地认清自己、接纳自己更善待自己？

很多时候，我们总想让自己在他人的眼中、在大众的评价中显得更优美更完善，于是我们就根据大众对“优美”和“完善”的定义去训练自己、打造自己、包装自己，竭力去迎合、顺应那套公认的标准，结果确实有人赞美我们，我们也享受这样的成效。但时不时静下心来独处，我们却又觉得自己很陌生，离自己的真性情很遥远，自己的神经如此紧张、内心如此焦灼——为了活在社会的主流内，我们选择了活在自我的边缘外。久而久之，压抑与麻木渐长，冷漠随虚荣共生。

让自己在他人眼中闪闪发光，引来旁人路人陌生人的羡慕与赞叹——很多人把这当成对自己的善待。在我看来，这不是真正的自爱，而更像一种“自厌”，因为这里面全然没有对真实自我的观照、尊重和接纳，却充满了对自我本性的无视、嫌弃和压抑。事实上，这大可不必，一个人，不论表现得多么完美

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《好的孤独(复旦名师陈果博士，用哲学的方式告诉你，孤独的自己有多强大!)》陈

请登录 <https://shgis.cn/post/1279.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

