

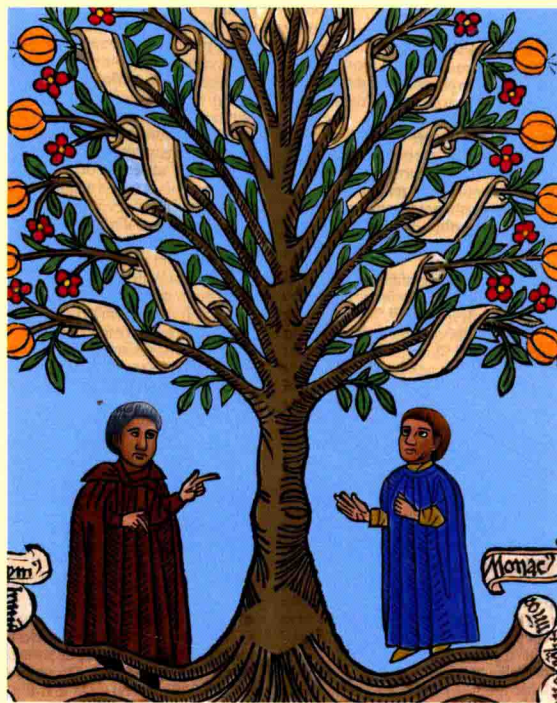
领悟哲学智慧，体悟人生真谛

活着 就要学点哲学

每天学点哲学，用哲学的眼光看待生活，
用哲学的思维指导人生

陆子杰 编

哲学不晦涩，它是曼妙美好的；哲学不孤僻，它是温暖可亲的；哲学不遥远，它是随手可得的……哲学脱离生活，将是空洞乏味的；生活缺少哲学，将是盲目无助的。

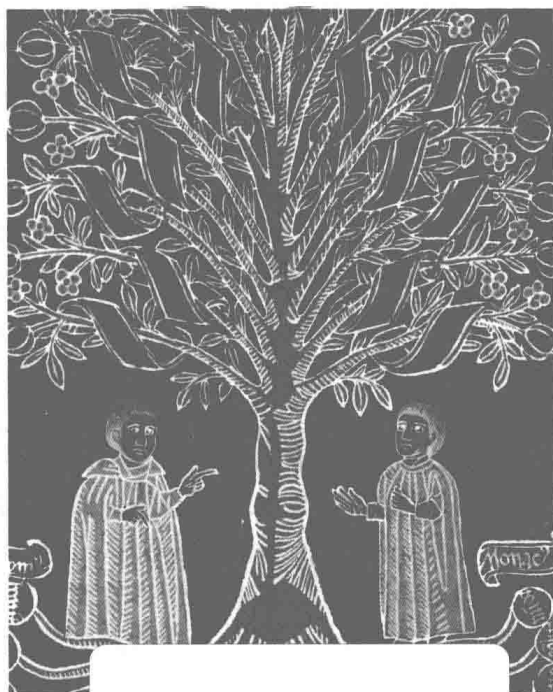


中國華僑出版社

领悟哲学智慧，体悟人生真谛

活着 就要学点哲学

陆子杰 编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活着就要学点哲学 / 陆子杰编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8 (2014.7重印)

ISBN 978-7-5113-3925-6

I. ①活… II. ①陆… III. ①哲学—通俗读物 IV. ①B-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第189736号

活着就要学点哲学

编 者: 陆子杰

出版人: 方 鸣

责任编辑: 雨 墨

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 王 瑶

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 781千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2014年8月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3925-6

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

一个人在其一生中就要学点哲学。一个人如果缺少了哲学的熏陶，就好比缺少了智慧。有智慧的人，心是明白、欢欣、宁静的；反之，心是糊涂、烦恼、躁动的。哲学在人生中的作用似乎看不见、摸不着，但哲学对我们的生活、人际交往、工作和学习起到了潜移默化的作用。我们不要简单地认为哲学很枯涩、很没用，其实，哲学很有乐趣，也很有用，他是打开人类思维黑箱的钥匙。哲学就是一种方法，是认识世界、认识自己的方法。有了这个方法我们就能找到正确的答案和途径，就可以对事物作正确的判断，就可以树立正确的目标和理想。

我们学习哲学重在学习分析问题、解决问题的方法、立场和角度，而不能教条地照搬。哲学提供的是普遍真理，就好比哲学告诉人们，客观世界是可以改造的，但它不会告诉人们是用左手还是用右手，是用石油还是用大炮。所以说，哲学的有用是因为它是统一一切学问的万学之学；哲学的“无用”是因为它不直接致力于解决具体的问题，但它给我们提供解决具体问题的灵感和智慧。

人的一生中，无论是工作、学习，还是生活方面，都会遇到人生的十字路口，当你面对人生难题时，哲学就会告诉你：“人一生要解决的难题太多太多，但是只要找到一个支点，什么难题都可以迎刃而解。”要知道，这个支点就是你自己。人是万物之灵，是感觉和判断一切的准则；人同样也是万物的尺度，是存在者如何存在的尺度，也是不存在者如何不存在的尺度。既是支点，又是尺度，那我们还有什么难题不能解决的呢？当你处于懵然迷茫时，被称为人类导师的古希腊哲学家苏格拉底会告诉你：“认识你自己。”这句话的意思就是：审视你自己，认识你的优点并认识你的缺点，不自高自大，不自轻自贱，更不能自暴自弃，对自己作客观的恰如其分的评价，审时度势，选择适合你的人生道路，坚定不移地走下去。人生的路并不平坦，当你面前荆棘丛生时，佛教的创始人、人类的导师释迦牟尼会告诉你：“向前走吧，尽管没有路，也不要害怕，要意志坚定。要像犀牛一样独自漂流；要像雄师一样，毫不慌张；要像清风一样，什么罗网也无法阻挡；要像荷花一样，生于污泥而散放清香。”

在拜金主义肆行、自我意识膨胀的今天，处理好各种关系就显得十分重要了。当一个人不懂得人与社会的关系时，辩证法的鼻祖、德国哲学家黑格尔就会严肃地对你说：“社会是个人的根本，离群索居的个人无法完成人的目的，个人和社会是不可分割的，没有了社会，个人就无法寄托。个人只有在社会中才能实现其道德、人性，即为人之道。”换句话说，鱼离不开水，人不能离开社会而单独存在，社会也不能没有人。社会因人而形成，人因社会而成长。当我们因为自己的偏执忘记理性不懂得慎思时，古希腊哲学集大成者亚里士多德会冷静地对你说：“你不必在一些次要的或者毫无价值的追求上过多地浪费精力，而应该渴求回到善的慎思的源头汲取智慧的甘露，没有慎思的行为是无知的标记，按照理性的引导，完成理性所规定的事情是有教养的象征，任何明理的人难道对此有异议

吗？”这个道理再简单不过了，理性是高贵的，慎思是明智的。相反，一时的冲动和感情用事，情绪化地对待一切最易导致荒谬和不幸的恶果。

当你无所追求时，英国哲学家詹姆斯·爱伦会毫不犹豫地告诉你：“所有成功的人，都是有追求的人。”他们抱定一个信念、一个目标、一个计划，而且永远不会半途而废。他们呵护自己的追求，并为实现自己的追求而全力以赴。无论是被人误解、被人无端指责，或者是被人奉承、被人推崇，他们都能够保持内心的平静，一如既往地沿着自己的追求之路前进。

哲学的智慧实在太伟大了，它可以轻松地提供我们解开思想纠结的钥匙，帮助我们寻找到正确的答案，作正确的选择和判断。可见，学习哲学是多么的重要。哲学在人类生活的路途上亮起前行的明灯，指导人们正确地认识世界和改造世界。哲学用简单的语言来体现隐含深层意义的道理，让人们去思考和体会。哲学本身就是用来完善自己的精神修养和帮助他人完善思想的。哲学的特征在于追问本质，不断反思，而不关注枝叶。真正的哲学可以使我们正确看待自然、社会和人生的变化与发展，用睿智的眼光审视生活 and 实践；正确看待社会进步与个人发展、集体与个人利益的关系；正确看待进与退、得与失、名与利，从而为生活和实践提供积极有益的指导。

在我们的生活中，处处有哲学的影子。哲学就像水与生命一样，人类如果没有了哲学就会显得黯然失色。如果用一句不确定的说法来评价哲学：哲学就是智慧，哲学就是生活的智慧，哲学就是热爱生活的智慧，哲学就是创造希望的智慧。哲学对具体事物没有标准的答案，但有普遍的原理；哲学不是枪或炮，但它提供选择枪或炮的方法和标准。哲学本身并不枯燥，由于大多数人认识上的欠缺，所以哲学就给人们一种错觉：哲学远离现实。哲学其实就是一种方法、一个角度、一种心态、一种思维、一种价值。它不针对任何具体的事物，但可以解释具体事物的产生、发展与灭亡的规律。哲学的智慧就在于他能将一切困难在谈笑间解决，同样它也能将一切快乐和幸福用幽默品尝。我们平常说一个人智慧，其实是说他懂得应用哲学的思维方式来解决面临的问题，包括困难、困惑、迷茫、忧郁。有人走路摔了一跤，他一路上抱怨，直到终点都没有露出一丝的笑容；也有人同样摔了一跤，他拍拍身上的尘土，继续快乐地前行。这样的取舍就是智慧的火花，关键在于你究竟为昨天的遭遇而苦闷呢，还是为了明天的灿烂而前进呢？

本书既有对自然规律的探索、历史人物的剖析、社会之谜的解答，也有对思想面纱的揭示；既有真的弘扬、善的启迪，也有美的追求；既放射着西方哲学大师的理性之光，也迸发着中国哲人的智慧火花。本书将哲学与社会生活的各个方面灵活地联系起来，将哲学学习根植于实际生活的土壤中，让读者在轻松的氛围中明白深奥的哲学理论，轻松步入哲学的殿堂。无论是对哲学感兴趣的普通读者，还是专业学者，都可以从中汲取到哲学的智慧与灵感，进而以哲学的眼光审视自己、指引生活，拥有幸福、美好的人生。

目 录

一

谁需要哲学？哲学有用吗？

——哲学烤不出面包，但能让面包更加香甜

Philosophy：找到一切智慧的“根”	1
哲学烤不出面包，但能使面包更加香甜	2
洞穴隐喻：走出黑暗洞穴，寻找理性之光	3
密涅瓦的猫头鹰：用冷峻的眼光审视一切	4
思维的乐趣：哲学是智者的游戏	5
哲学的药柜：哲学是心灵的一剂良药	5
哲学的方法：哲学是改造世界的“工具箱”	6
“助产式”的追问：在人生中体悟哲学	7

二

我是谁？我迷失自己了吗？

——向自己学习，你是你此生最大的奇迹

忒修斯之船：什么使你成之为你	9
我是谁，我迷失自己了吗	10
认识自己是离苦得乐的唯一途径	12
在我的生活中，我就是主角	13
改变一切先从改变自己开始	14
你真正的对手只有你自己	15
不要把生命浪费在思考别人上	16
最聪明的人，是明白自己无知的人	17
做一片独一无二的树叶	18

三

我自信吗？我应该自信吗？

——我，就是价值的决定者和创造者

会思考的芦苇：人的脆弱与伟大	20
----------------------	----

我就是价值的决定者和创造者·····	21
不服从自己，就只能服从别人·····	22
学会期待，但只能期待自己·····	24
走自己的路，让别人说去吧·····	25
放大心界，看到自己的价值·····	26
自欺是无效的自卑补偿动作·····	27
自尊，一切想法和判断的根源·····	29
自恋是因为找不到自爱的方法·····	30

四

已经到达极限，我无能为力了？

——超越，活出不设限的生命体验

来，我来教你们什么是超人·····	32
不做“好人”做“强者”·····	34
尼采精神三变：重构自我价值·····	35
是水太深，还是没有能力潜到底·····	36
“厌烦”现状是超越自我的第一步·····	38
要体验生命，必须站在生命之上·····	39
追求不可能实现的事，即为疯狂·····	40
人的无限潜能：唤起心中的巨人·····	41
完美的标准，就是没有标准·····	42

五

这一切都是命中注定的吗？

——命运是偏袒强者的力量

我命在我，不在天·····	44
命运只是生命的旁观者·····	45
生命在命运的悲剧中升华·····	46
命运是偏袒强者的力量·····	47
扼住命运的咽喉，让命运低头·····	49
命运无非是考验、惩罚或补偿·····	49
不想改变性格，你就无权拒绝命运·····	50
每个人都是自己的试验品·····	51
人事已尽，而后知命·····	52
爱你的命运，这是对生活的拥抱·····	53
被命运领着走，或被命运拖着走·····	54

六

我想要怒放的生命!

——生命的价值，只能用深度来衡量

为生命的价值寻找答案·····	56
止于至善：人生的终极目标·····	58
生命有所坚持，生存随遇而安·····	59
人是唯一能追问自身意义的动物·····	60
人生的价值，只能用深度去衡量·····	61
人生没有意义，只能自己活出意义来·····	62
即便人生是梦，也要做一个像样的梦·····	63

七

如果没有死亡·····

——没有死亡的生存是没有价值的

明白生的意义，就不存在对死的疑虑·····	65
假如死亡遗忘了你·····	66
死亡，它悄悄撼动你的心·····	67
死亡如骄阳，难以直视却无处不在·····	69
死的苦闷，是对强者猛烈的鞭挞·····	70
注视着死，才懂得更好地活·····	71
反正都要死，为什么还要活着·····	72
与死亡俱来的一切，比死亡更骇人·····	73
抛弃死亡，就是抛弃生命本身·····	74
生命本身就是一场华丽的葬礼·····	75
人应害怕的不是死，而是未曾真正地生·····	76
死亡让我们越来越接近起点·····	77

八

我想要自由飞翔，我想要无拘无束!

——渴望自由，可一旦失去束缚又会感到困惑

不能承受的自由之重·····	79
消极自由和积极自由·····	80
人，应该为自己立法·····	81
选择面前，人注定要受自由之苦·····	83
真正的自由人只关注生的沉思·····	84
不懂得克制自己的人不会获得真正的自由·····	85

人生而自由，却无往不在枷锁中·····	86
心灵自由的至境：逍遥无所待·····	87
赫胥黎的预言：自由在欢愉中消逝·····	88

九

说话没有说服力？还总是被人欺骗？

——用“逻辑”磨快思维的刀锋

三段论：生活中的潜逻辑·····	90
证明的方法：如何证明自己·····	92
反驳的方法：如何驳斥对方·····	94
不可靠的平均律：风水真的轮流转吗·····	95
过度概括：多数投资建议都是胡扯·····	96
套套逻辑：别被空话、套话套进去·····	97
错误类比：最隐蔽的欺骗工具·····	99
连续体谬误：老经验能管多大用·····	100

十

其实事情并不总像它看上去那样

——最大的问题，在于不知道如何看待问题

最大的问题，在于不知道如何看待问题·····	102
放不下是因为看不清，看不清是因为站得低·····	103
老子的辩证法：反者道之动，反眼看世界·····	104
否定之否定：在否定中昂然前行·····	106
质量互变规律：在量变中促成质的飞跃·····	107
特洛伊木马计：透过现象看本质·····	109
居安思危：用发展的眼光看问题·····	109
见树木又见森林：用整体的眼光看事物·····	111
多跟自己要能力，少向外界要条件·····	112

十一

怎么办！怎么办！怎么办！

——每个问题的背后，你都能找到方法

如果你不想，会找借口；如果想，会找方法·····	114
“方法不行”换方法，“此路不通”换条路·····	117
逆向思维：挨个挑出烂苹果，不如先把桶清空·····	118
如无必要，勿增实体：奥卡姆和他的“剃刀”·····	120

釜底抽薪：把握因果联系，从根本上解决问题····· 122

不抛弃一个士兵：搞好局部，让整体功能最大化····· 123

解剖麻雀：抓好典型，用特殊指导一般····· 124

十个指头弹钢琴：多管齐下，统筹兼顾····· 125

抓住主要矛盾，别捡了芝麻丢了西瓜····· 126

学会作选择，别做布里丹的毛驴····· 127

十二

人的好坏是绝对的吗？

——揪出潜伏在人性中的“路西法”

人有绝对的好坏之分吗····· 130

米尔格伦实验：良知的底线到底有多坚固····· 131

撒玛利亚人实验：善恶背后的利害权衡····· 133

赫拉的猜疑：人们是否应该相互信任····· 133

旁观者冷漠：“一群人”不等于一群“一个人”····· 134

天使与魔鬼：与其抑制“恶”，不如激发“善”····· 136

义利之辩：趋利避害是最真实的人性····· 137

囚徒困境：不带剑的契约是一纸空文····· 138

以情动人：人性中最美好的闪光点····· 139

十三

为了救人，可以杀人吗？

——驱散道德的迷雾，走出道德的困境

何谓道德？重要的不是结果而是动机····· 141

道德功利主义：可以为了救人而杀人吗····· 142

道德相对主义：应该烧掉自己的父母吗····· 144

道德困境：该不该把男人推下桥····· 145

道德与运气：恶是一种不走运吗····· 146

绝对命令 VS 假言命令：有善意的谎言吗····· 147

超义务要求与道德泡沫现象····· 149

十四

这不公平？

——生活并非总是公平的，而且从来如此

生活并非总是公平的，而且从来如此····· 151

公平的不公平：效率与公平的平衡点····· 152

乌托邦：更多的平等，更多的利益·····	154
精英者的公正：差异让我们生活得更好·····	155
正义者是否比不正义者更幸福·····	156
阿罗定律：少数服从多数不一定是民主·····	157
基于契约的社会一定可靠吗·····	158
“两相情愿”就一定是公平吗·····	159
趁火打劫——这公平吗·····	160
规则，是谁的规则·····	161

十五

谁对谁错？

——判断是非容易，难的是明辨是非

与合理的分歧共同生活·····	163
“道理”真的有道理吗·····	165
熟知并非真知·····	166
撇开自己，才能明辨是非·····	167
放下是非，从执念中解脱·····	168
没有理性，眼睛就是最坏的证人·····	169
没有永恒的理性和永久的真理·····	170
休谟的天鹅：在此之后≠因此之故·····	171

十六

唉！他们都说我“不会做人”

——处世的哲学，哲学地处世

正确地给予比正确地接受更难·····	173
懂得适当模糊才是人生真境界·····	174
苏格拉底的“三个筛子”·····	175
“苏格拉底式”的谈话艺术·····	176
无为而无不为，不争而争天下·····	177
水的哲学：柔弱是被保留的力量·····	179
中庸之道：执其两端用其中·····	181
凡事太尽，缘分势必早尽·····	183
材与不材间，稳坐钓鱼台·····	184
出世入世间，做个半路人·····	185

十七

他人是地狱？

——摸清人际交往的“黄金律”

生活的意义存在于人的交往中·····	187
康德的“黄金律”·····	188
儒家的“相对论”·····	189
他人是地狱吗·····	190
轻信别人是道暗礁·····	191
不和的金苹果·····	193
在分享中温暖彼此生命·····	195
爱人应知其恶，恶人应知其美·····	196
将“我与你”转变为“我与他”·····	197

十八

提不起干劲，没有工作激情了！

——在工作中登顶“马斯洛金字塔”

世上哪有不负责任的工作·····	198
让工作的意义超越谋生的手段·····	199
在工作中登顶“马斯洛金字塔”·····	201
认可工作比工作本身更重要·····	202
把工作当作快乐的游戏·····	204
只工作不玩耍，聪明孩子也变傻·····	206
把工作关在家门之外·····	207

十九

习惯是最好的仆人，最坏的主人

——每个人都是由一再重复的行为铸就

习惯是人生最大的指导·····	209
防微杜渐，别让陋习成自然·····	210
优秀不是行为，而是一种习惯·····	211
习惯会使人双手灵敏而头脑笨拙·····	212
将坏习惯一步一步地引下楼·····	213

二十

如何铸就我的“钢铁意志”？

——人生的悲剧不在于输，而在于赢

发现你的“强力意志”	215
别让意志“奴役”理智	216
没有耐性，是对成功的一种抗拒	217
人不是生来就要被打败的	218
坚强地搏击，顽强地挺立	219
不是撑着不死，而是好好活着	220
专注可辗转出美丽的人生风景	221
只要撑得够久，事情总会有转机	222
在无望完成之事中也要训练自己	223
人生的悲剧不在于输了，而在于差点赢了	225

二十一

我有很多计划，但总不能付诸行动

——如果没有梯子，那就必须善于攀爬

每个人都是自己行动的结果	227
没有梯子，就必须善于攀爬	228
行动的成本永远小于等待的成本	229
依靠谨慎，比依靠鲁莽更能制胜	231
行动能让“创意”变成“创造”	232
没有行动，梦想就是镜花水月	233
一次流过一粒沙，一次完成一件事	235
拒绝拖延，逃避换不来大自在	236
计划是行动的成功保障	237

二十二

我该用怎样的心态来面对生活？

——人不能选择生活，但能选择生活的态度

有悲观垫底的执着是一种超脱	238
安全感只来自于充分体验不安全感	239
恐惧，向我们的的心灵浇灌有毒的情感	240
唯一值得恐惧的是恐惧本身	241
等待戈多：于无望中等待希望	243
嫉妒无法用“成功”来治愈	244

聪明人应该像猪一样不动心·····	245
成败常存于“在乎”二字·····	247
找到“勇敢”的“准星”·····	248
骄傲的人总在骄傲里毁灭了自己·····	250
虚荣不是恶行，但恶行因它而生·····	252

二十三

生活空虚吗？如何才能过得更充实？

——用生活丰富每一天，而非用每一天填充生活

用生活去丰富每一天，而非用每一天填充生活·····	254
灵魂先于身体早衰是令人羞愧的事·····	255
让无聊变成治疗灵魂的良药·····	256
生活没有梦想，精力就会枯竭·····	257
空虚的唯一解药是思想·····	258
有求知欲才有追求的行动和意志力·····	259
只有你自己才会让自己觉得无聊·····	260
无所事事是魔鬼设下的陷阱·····	261
活出真性情的人生是最充实的·····	263
叔本华的钟摆：在痛苦和无聊之间摇摆·····	264

二十四

生活太平凡，找不到乐趣吗？

——生活本身就是一种享受

是≠有：简化你的生活·····	265
生活很累，却不可畏·····	266
绚烂至极，归于平淡·····	267
生命各有各的快乐·····	268
把生活过成一门艺术·····	269
从平凡中活出不平凡的生命·····	271
从容心头坐，平淡不是错·····	272
相濡以沫，不如相忘于江湖·····	273

二十五

我究竟在为什么而烦恼？

——本来无一物，何处惹尘埃

远离贪疾，不在欲海沉浮·····	275
------------------	-----

灭掉心头火，可得心底清凉·····	276
以平常心看淡无常事·····	277
本来无一物，何处惹尘埃·····	279
忙碌，就没有时间流泪了·····	280
把烦恼交给时间去解决·····	282

二十六

如果当初·····多好，等到明天我再·····

——我们拥有的和唯一可能失去的只有现在

明天是魔鬼的座右铭·····	283
回忆使生活更美好，但遗忘使生活更容易承受·····	284
再美好的明天，也弥补不了被错过的今天·····	285
懊悔并不能改变过去，更不能创造未来·····	287
我们拥有的和唯一可能失去的只有现在·····	288
“准备生活”其实是在摧毁生活·····	289
若要享受生命，现在正是时候·····	290
关上昨天的门，走好今天的路·····	291
人生不过是旅途，别忘了看风景·····	292
彼岸从来都不是快乐的天堂·····	294

二十七

越来越浮躁，静不下心了吗？

——在纷乱复杂中安顿自己的灵魂

心，即是安心之处·····	295
斋心养静，心静则身轻·····	296
机心如流毒，处处蔓延·····	298
减去杂念，心如止水澄波·····	299
坐忘人生事，心迹了无痕·····	300
耐得住寂寞，经得起诱惑·····	301

二十八

遇到了挫折，很沮丧吗？

——每一种不利的突变，都带着有利的种子

假如生活欺骗了你·····	303
总盯着痛处，就看不到光明·····	304
向苦难的生活索取意义·····	305

幸与不幸都是一次体验·····	306
每种不利的突变都带着有利的种子·····	307
失败无非是迈向更好境界的第一步·····	308
冬天已经来了，春天还会远吗·····	309
受苦的人没有悲观的权利·····	311

二十九

欲望太多，我该怎么办？

——使欲望升华，才能防止欲望泛滥

生命需要欲望来扶持·····	313
禁欲是对意志的故意破坏·····	314
欲望得到满足，苦难得以延续·····	315
使欲望升华，才能防止欲望的泛滥·····	316
满足不在多加燃料，而在于减少火苗·····	318
减掉生活中的“第四块面包”·····	319
狄德罗效应：我们总被欲望绑架·····	320

三十

每日奔忙倦了吗？换一种生活吧

——人充满劳绩，但依旧诗意地栖居在这片大地上

上帝死了，然后人也死了·····	323
诗意地栖居在这片大地上·····	324
忙碌是诗意栖居的大敌·····	325
回归大自然，找回逃跑的心·····	326
没有感性的理性是跛子·····	327
因为荒谬，我才相信·····	328
人与自然得不偿失的交易·····	330
理想是灵魂生活的栖息地·····	331
审美判断：究竟何为美·····	332
艺术是一朵不结果实的花·····	333
对不可说的，要保持沉默·····	334

三十一

你快乐吗？

——欢乐，乃是不戴面具的悲哀

女妖塞壬：享乐的诱惑·····	336
-----------------	-----

你的欢乐，乃是你不戴面具的悲哀·····	336
不是追求快乐，而是避免痛苦·····	338
人总是对痛苦敏感，却对快乐麻木·····	339
快乐的花园：快乐乃是人生的至善·····	341
伊壁鸠鲁的快乐三要素·····	341
乐趣的计算：让快乐最大化的推导公式·····	342
快乐不是跋山涉水，而是追随内心·····	343

三十二

你幸福吗？

——幸福，就是肉体无痛苦，灵魂无纷扰

幸福有标准吗·····	345
你为什么不幸福·····	346
幸福是人生的最高尺度·····	347
相对幸福与绝对幸福·····	348
在现实和期待中间找到幸福的平衡点·····	349
目标与幸福是一个不等式·····	350
肉体无痛苦，灵魂无纷扰·····	352
努力登顶，并享受攀登的过程·····	353
幸福，是战胜欲望后的战利品·····	354

三十三

孤独的人可耻吗？

——孤独，是生命的另一种境界

强者，在孤独中成长·····	355
孤独是人生的另一种境界·····	356
孤独，一个人的狂欢·····	357
百年孤独，寂寞前行·····	358
渴望孤独，并害怕孤独·····	359
人，是孤独存在的个体·····	360
寂寞也是一种修行·····	362
卡夫卡的身体悖论：孤独与爱抚·····	362