

复旦名师 哲学博士

陈果 著

# 好的孤独

孤独藏有巨大的精神力量，  
找到它你就可以脱胎换骨。



# 好的孤独

孤独藏有巨大的精神力量，  
找到它你就可以脱胎换骨。

复旦名师 哲学博士

陈果 著



## 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 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6月第3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**

## 自序：我为什么要写书？

几年前，一个偶然的巧合，我上课时的一个视频，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”<sup>1</sup>，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。

此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

001 自序：我为什么要写书？

## Part 1

### 生命可承受之“重” / 001

- 003 真诚，才显真爱
- 003 有没有“善意”的谎言？
- 005 “自欺”源于人性的弱点
- 006 与心中的“魔鬼”作斗争
- 008 真诚，何尝不是一种自爱
- 011 每一个重负背后都藏着一个恩赐
- 011 西西弗斯的巨石
- 014 在“不安”的皮鞭下
- 017 三毛与尼采
- 019 C'est la vie（这就是生活）
- 023 孤独时，我们才会和自己对话
- 023 孤独≠寂寞
- 024 孤独：自然界最古老的真相
- 027 孤独不可耻
- 028 距离之美
- 029 挤掉的敬意
- 031 自成一片世界
- 033 思想使独处其乐无穷
- 035 享受孤独



## Part 2

换一种看法，便是换一种活法 / 037

- 039 怎样的人生才算成功？
- 039 我为什么而活？
- 041 “自我错位”：其实我不懂我的心
- 043 你说的“成功”，是“成就外功”还是“成就内功”？
- 051 最高的成功，莫过于内心的幸福
  
- 054 风度不是造作，而是内在气度的自然流露
- 054 风度透露了你的精神力量
- 057 道德是孕育风度的种子
  
- 060 要自信，不要自负
- 060 自信者与自负者
- 061 自负是“变了质”的自信
- 065 没有“自知”，就没有自信
- 067 “能”与“不能”之间的人生自在

## Part 3

谢谢你，陪我一路同行 / 071

- 073 爱，无富贵贫贱之分
- 077 寻找“精神家族”——我们的友情与爱情
- 078 信任，是“精神家族”的唯一信条
- 080 知己，是心灵世界的家人
- 082 爱情使人永葆青春
- 086 因为彼此纯真，所以始终信任
- 086 对“朋友”的滥用
- 088 朋友是“无用”的
- 090 两个人的“独处”
- 092 友情无需“立约”

## Part 4

道德，源于人性，归于安心 / 095

- 097 利他，是最高境界的利己
- 098 道德不以“利他利己”来衡量
- 100 心安则为之
- 102 道德是人性的“孩子”
  
- 106 自律的种子，开出自由的花
- 106 心是内在的“世外桃源”
- 107 道德是精神的自律
- 110 自律比放纵更接近自由
- 112 遵从良心，方得自由
  
- 114 道德与功利，不是敌人，可以是朋友
- 114 胜负师和求道派
- 117 光荣属于“求道派”
- 118 诋毁功利的不是真道德
- 121 功利“杀不死”道德
- 122 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 / 125

- 127 做一个“达”人
- 127 谁说“独善其身”不是善？
- 129 “独善其身”与“兼济天下”的完美融合
- 132 身心修养是做人的根本
- 133 穷不失义，达不离道
- 136 大爱者，无惑
- 136 求善就是求真？
- 137 “知识是人对灵魂中的真理的回忆”
- 141 “厌世”，是“自厌”的蔓延
- 143 爱比生命本身更温暖
- 146 爱像一束光，照亮一切阴霾

## Part 6

### 生、老、病、死 / 149

- 151 每个人都是人类系统中一个承上启下者
- 154 再见了，我的童年
- 154 童年真的比现在快乐吗？
- 156 最成熟的，不过是“天真”
- 158 博文广识是一回事，成熟是另一回事
- 159 成熟，就是不断变得“天真”
- 159 泉水终将流向何方？
- 160 成熟：从“他净”到“自净”
- 163 成熟是“永不起皱纹的灵魂”
- 165 越成熟，越自由
- 168 向死而生
- 168 一沙一世界，一花一天堂
- 170 花非花
- 172 站得高，看得远
- 173 大彻大悟，点燃了别一重境界的喜悦
- 174 人是否可能“彻悟生死”？
- 178 看不见的，不一定不存在
- 181 无知催生恐惧
- 183 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 / 185

- 187 最好的感恩，是接受爱、传递爱
- 187 对一切善意心怀感恩
- 188 “我”是如此幸运
- 190 付出，是一种富有
- 193 心若有愧，永断不作
- 196 你好，好奇心
- 197 使人好学求知的秘密
- 200 我只知道，我什么都不知道
- 202 人类神圣的好奇心
- 204 常给精神洗洗澡
- 206 后 记
- 207 尾 注

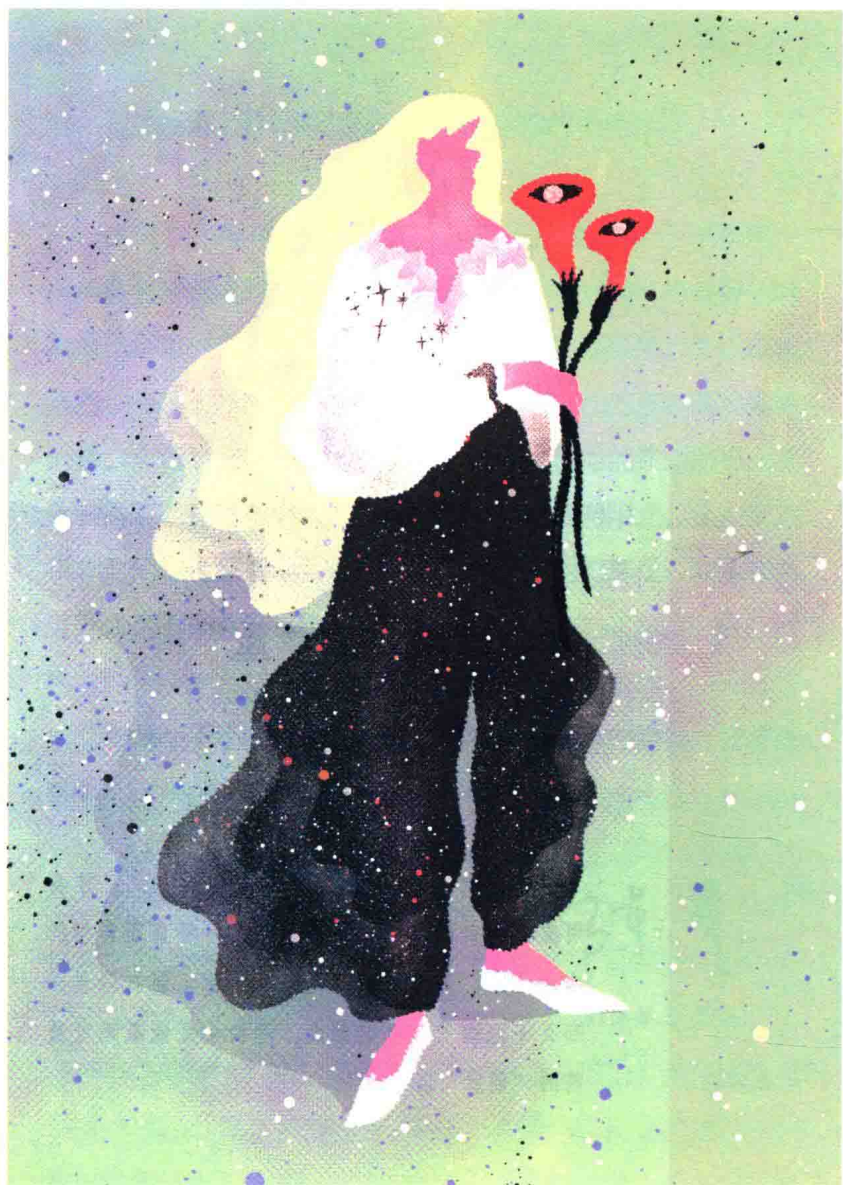
Part

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”。





我们大可以活成我们自己，  
活得更本色一点、更真实一些，  
这才是对自己的真诚与善待。

## 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