



复旦名师·哲学博士

陈果 著

好的爱情

陈果的爱情哲学课

长久的爱情，就是一次又一次地
爱上同一个人

人民日报出版社

复旦名师·哲学博士

陈果 著

好的爱情

陈果的爱情哲学课

长久的爱情
就是一次又一次地爱上同一个人

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好的爱情 : 陈果的爱情哲学课 / 陈果著 . -- 北京 :

人民日报出版社 , 2018.4

ISBN 978-7-5115-5364-5

I . ①好… II . ①陈… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050193 号

书 名 好的爱情 : 陈果的爱情哲学课

作 者 陈 果

出 版 人 董 伟

责任编辑 林 薇

特约编辑 周 喆 黄迪音

封面设计 谢明华 陈艳丽

出版发行 **人民日报**出版社

出版社地址 北京金台西路 2 号

邮 政 编 码 100733

发行热线 (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线 (010) 65369530

编辑热线 (010) 65369526

网 址 www.peopledaily.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 天津联城印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 100 千

印 张 7

印 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5115-5364-5

定 价 39.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-87681002 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



自序

没有爱的生命，是没有花的春天。

这爱，可以是两情相悦的爱情，可以是深情厚谊的友情亲情，也可以是对生活的无限热爱。

然而，在所有的爱中，最重要却也最常被人忽略的一种爱，便是自爱。其实爱自己，就是热爱生活。

爱自己，不是在物质上不断地满足自己的需要。一个人真正需要的物质能有多少？沉溺其中，不会带来轻松与喜悦。

爱自己，就是尽力地使自己活成一个自己会喜欢的人，并且用喜欢的方式度过一生。

因为你自爱，你会让自己变得更真挚、更宽厚；面对起伏的生活和无常的命运，你会更加勇敢；你会让自己变得强大，更好地主宰你的人生，而不是被四面八方的风浪潮汐裹挟着随波逐流……

你的自爱，无形中会让你成为一个更可敬更可爱的人，这会吸引来那些真心爱你的人，会带给你真正美好的爱；而当你用爱自己的方式去对待他人，这便是爱情、友情、亲情、



博爱最本质的起源。

本书的话题涉及一个人在对自己、对恋人、对朋友以及对信仰心怀赤诚和实践爱意的过程中可能会产生的一些疑问和误解。希望我个人对这些问题的思考与分享，能带给你一些新的启发。

陈果

2018年4月

目 录

contents

自 序	I
-----	---

Part 1 关于爱情

情与爱	003
心动难违	011
找到你的“神”	015
爱情的三个元素	023
“我们”的诞生	036
形散而神聚	043
爱其所是	046
深爱不变	052
友情如何纯洁	055
爱情何能长久	058

Part 2 成熟与自由

完整的“大人”	065
为所欲为，不是自由	067
与众不同，不一定是真自由	072
何以自由	074
精神的成熟	078
何谓“大师”	083
伟大的心灵	092
知识分子	095
“大人”的历史渊源	097
有用与无用	105

Part 3 人啊，认识你自己

为何要自我认知	111
视觉之光与精神之光	115
精神之光反观自身	118

自我认识的东西方差异	121
知我所是，如我所是	127
自爱基于自知	131
自爱者，人爱之	134
自知与知人	136

Part 4 自我人生的实现

人生的四种选择	141
尼采和梵高	144
知己是你的树	147
静心探索	152
尽力达观，保持中道	154
觉察	159
抽身而出，反观自身	162
觉悟	164
自我认知的层次	168
贵族，总是精神的	169

神智器识，四重自我 172

Part 5 信仰与文化

宗教与信仰 177

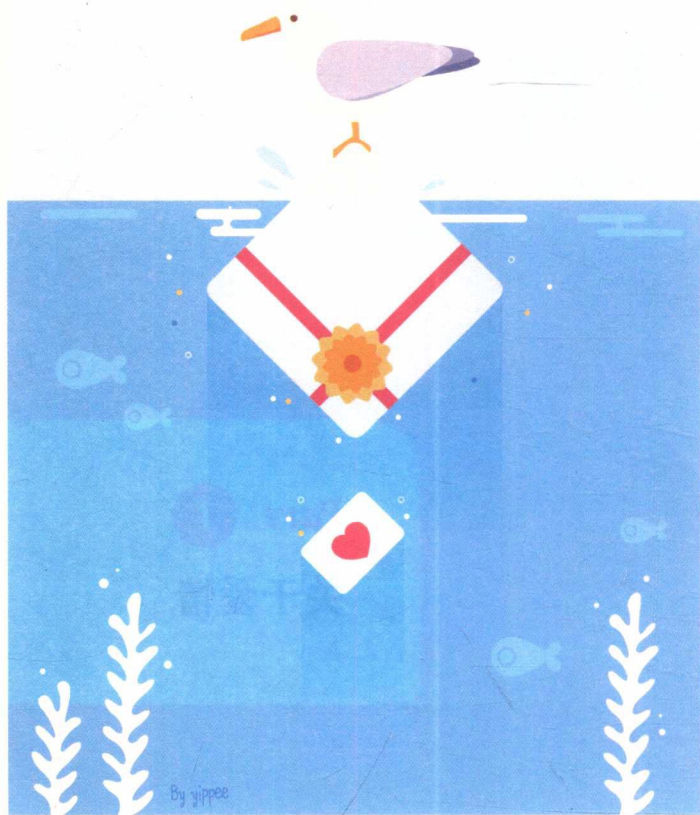
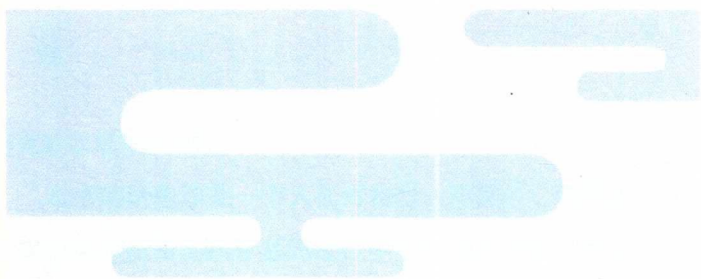
何为信仰 181

中国人的信仰 186

附：把我说给你听 193

Part 1

关于爱情



“爱慕”与“爱”相比，多了一层倾倒，
多了一种无可救药的怦然心动，
多了一份近乎崇拜的“天命难违”。



情与爱

青春期的心理、年轻人的心事，往往脱不开一个“情”字。一般而言，青年人相比中年人或者老年人更容易多情。换言之，“多情”可以看成是一种心理上年轻的标志。

但是，在这里所说的“心理上年轻”并不一定是褒义。因为年轻固然意味着朝气蓬勃、敢打敢冲、激情四射、天真烂漫，我们称之为“率真”或者“质朴”，同时也意味着鲁莽草率、轻薄浮浅、不知深浅、不明是非等等，我们称之为“幼稚”或者“愚蠢”……

我们的现代社会和现代文化似乎过于抬举了“年轻”的价值，而没有给予它客观公正的评价。这样贸然地褒扬某一个特殊的年龄阶段，相对地，也就意味着对其他年龄阶段抱有偏见。这不但有违自然真相，而且也对社会有害无益。

所以，当我说“多情”可以被当作“心理年轻”的一个标志时，并不是在为“多情”唱颂歌。事实上，我想表达的是，生活中我常常把“爱”与“情”这两个字合并在一起，当成一个词来处理，这就造成了我们很多时候错将“情”混淆为



“爱”，误以为“有情”即是“生爱”。于是，当我们对一个人产生“情”的时候，我们会以为那就是“爱”；当我们对一个人心生牵挂的时候，我们就以为自己坠入了“爱河”；当我们与一个人“谈情”的时候，我们以为彼此一言一词传递的是“爱意”。

“情”不是“爱”，两者不但不应相提并论，而且相去甚远。“情”字从“心”从“青”，我将它理解为“心理青葱”。而辩证地看，“心理青葱”本就蕴含着一种幼稚、蠢动、轻佻、善变的意味。“情”正是如此，比如我们所熟悉的与“情”相关的词语：情绪、情窦、情愫、情欲、情场、调情……它们往往停留在一种感觉、感触的层面上。感觉或者感触的最大特点就在于它们总是浮动的、善变的，在时间上来得快去得也快，所以它们在数量上难免繁多，我们常说“触景生情”“多情善感”，可见一个人的“情”总是很多；同时，正因为倏忽即来、转瞬即逝、飘忽不定、交缠错绕，质量上就难免粗糙，程度上也相对浅薄，所以“情”会给人留下印象，但每一次印象又会被下一次新印象覆盖。

情与爱截然不同，相对而言它总是比爱更多、更浅、更短暂。这就是为什么我们会在日常语言中自然而然区分开“情人”与“爱人”、“多情”与“挚爱”。

我所见过的“多情种”不多，有男有女，往往分成两种类型。



第一类是一些寂寞难耐、以情感游戏来填补心灵空虚的“无情客”。可能也是我们俗称的“花花公子”或者“花花公主”，英文中的playboy或者playgirl。

他们的“多情”往往源于“无情”，换言之，他们的“花心”只是因为“无心”。这些人在任何“爱情”关系中，没有自身情感的真正投入，只是比较擅长于利用他人的信任或诚意，玩弄一些情感的技巧。所谓情感的技巧，说得直白点，也就是欺骗。他们发展一段恋爱关系的动机，有时是打发寂寞，有时是证明自我的魅力。前一种人需要找一个对象，来填补自我情感世界的“空窗”，让自己业余有点事情可以做，百无聊赖时有一个人可以陪，情绪低落时有一双耳朵可以倾听。后一种人则需要通过外人的甜言蜜语、极力讨好、拼命追求来验证自己作为一个男人或者一个女人的个人魅力值，他们的内心需要的不是温情，而是自信，这“自信”不是来自于清醒的自我认识和准确的自我评估，而是来自于他人用“痴情”和“迷恋”所营造出的“高高在上”的自我优越感。

一个人最追求的东西往往是他最欠缺的东西。如果我们身边有这种“无情客”，仔细观察一下，我们就会发现他们常常是一些内心不自信、底气不足的人。有些人因为曾经有过惨败的失恋经历而信心全倒，有些人自知平庸，无可标榜，但经不住虚荣心作祟、好胜心驱使，就以此来实现众人面前的自我抬高。他们追逐（play）的对象一般而言都不是发自内心的情有独



钟的人，不是他们真正的心上人，相反，是他们自己不特别在意（care）的人。

我见过有些女孩为了享受很多人追求自己、讨好自己、众星捧月的感觉，就与多人保持言语上的暧昧，向他人抛去“希望”的绣球，借此吊住他人对自己“求而不得”的胃口，但事实上，这些追求者都不是令她怦然心动的人，他们再怎么奉承迎合，满足的不是她对爱情的需要，而是她的自我陶醉。同样，有些男孩以征服或者“搞定”很多女孩来炫耀自己的魅力资本，这些女孩往往不是他们为之神魂颠倒的女子，却大都未经世故，又颇有几分自以为是，混合着稚气与负气。她们的“负气”使得她们想当然以为自己拿捏得住、掌控得了，而“稚气”又注定了她们容易轻信、不知反省。

然而，如果我们想一想，就会明白：一个人“自信”的力量只能来自于自我清醒的自知之明和由此而来的自我内在坚定的信念，与他人无关。所以真正的“自信者”从容淡定，无需哗众取宠；他不追求旁人的娇宠溺爱，而安于自我的宠辱不惊。爱情世界中真正美好的“吸引力”不是一块磁铁，泛滥无度地收纳一切闲钉铁屑；而是一首诗，不知不觉吸引着那些与我心心相印的人，那些解我读我、知我懂我的心仪之人。

那些通过技巧、骗术来吸引或玩弄痴情者的人、那些在情感游戏中以无情无义来攻克他人爱情堡垒的人，那是“混球”对“傻帽”的随意伤害，其中不存在任何美好的“情意”，更



谈不上什么“爱”，也谈不上真正的魅力。这一类人本质上是一些怯懦者，怯懦到只敢在弱小者面前表现他们的强大。

第二类我称他们为真正的“多情种”，以区别于前一类的“无情客”。他们当中的很多人能同时展开很多段恋情，有很多个不同的恋人，但是在每一段恋情之中，面对每一个恋人之时，他们都是真心的，都是发自内心恋恋不舍的。

人们常常以为这样的“花心大萝卜”爱太多、爱的能量太大，以至于需要多个对象来共享和分担。但我们可以想象一下，一个人的时间、精力、情感有限，当同一种情感被置于多个对象的时候，它必然会变薄变浅，难免趋于敷衍。这样的“多情”或者我们常说的“脚踏两条船”，其中确有自我真实情感的植入，但是往往扎根不深，所以缺乏确定性，也不可能具有稳定性，始终有种“飘摇”和“游移”的气质。我们常常误以为，这种“确定性”的缺乏是因为“我既爱甲，又爱乙”，两者皆爱，所以难以割舍。事实正好相反，这样的人不是两者皆爱，而是一个也不爱；他不是在进行恋爱，只是在自恋；他不是博爱，仅是自私；他之所以难以割舍，不是为钟情，而是为占有欲；他的纠结不是源于“情谊深厚”，而是源于“薄情寡义”；他确是一颗“多情种”，也注定是一个“负心汉”。

所以俗话说：“情最难久，故多情人必至寡情。”很多“多情种”将自己的情愫从一个目标转向下一个目标，从一



个章节跳到下一个章节，他自以为爱过很多人，其实那是自欺欺人；事实是他谁也不爱，他不知道什么是爱，也不知道该去爱谁，他甚至不明白为什么一心一意地爱对他而言那么难做到。究其本质，这一类“多情种”最读不懂自己的“心”，他找不到那颗能点燃自己全副热情的“火种”，浑浑噩噩地看不清自己的“内心之向往”，也就无法正确地判断自己的爱该如何“尘埃落定”，自己将“情归何处”。他们的“情”一直在“搬家”，他们的心总在漂泊，却没有一处长久的住所。在旁人眼中，他们四处游走，看似处处安家，实际上无处是家，所以无家可归。

情是爱的谎言。情总是多的，而多情者必至寡情。与之相反，爱必然是专一的，因为它是毫无保留地全身心投入，这样的专注一定伴随着内心的忠诚。那首裴多菲的名诗《自由与爱情》中的前两句是“生命诚可贵，爱情价更高”，暂且撇开“爱”与“自由”的复杂关系，或许单单这两句诗，已然向我们暗示了“爱”的定义：**只有当一种情感高于我们自身生命的价值时，它才是爱。**爱需要一个人心甘情愿地用生命来垫付那极高的成本。爱就是这样一种义无反顾、心无旁骛、自我奉献，所以爱的对象怎么可能多得起来呢？哪怕仅仅是对一个人的爱，通常就足以燃尽我们的所有，包括我们自己。

情是流动的、荡漾的、飘逸的、轻盈的，像羽毛般随风辗转，如微风般四处悠游。与之相反，爱是稳定的、持久的、坚