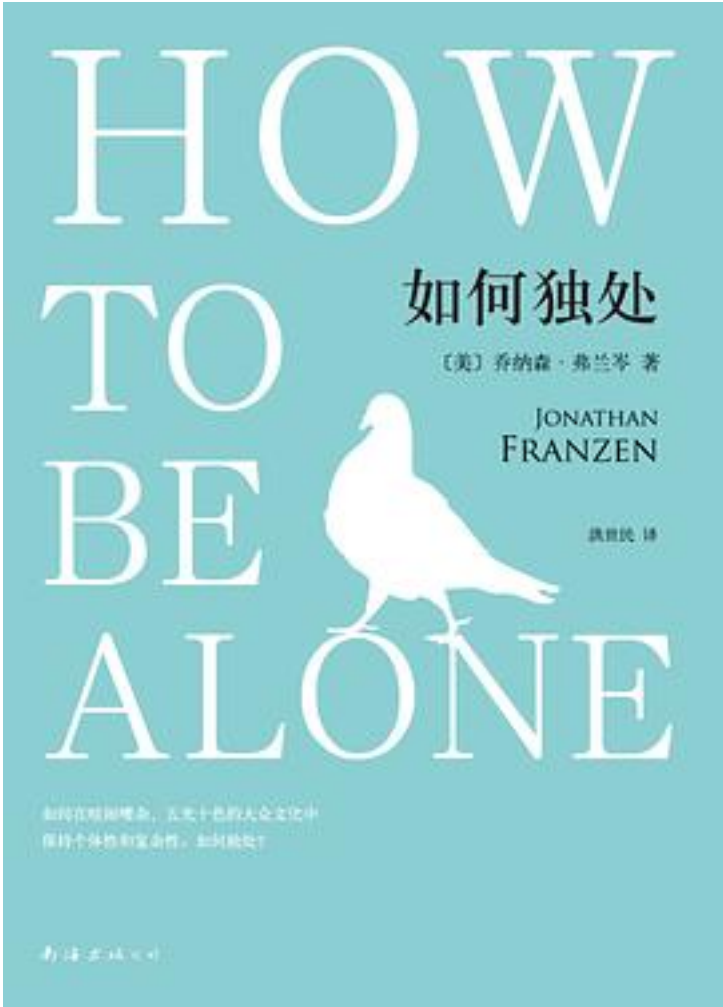


# 如何独处



[如何独处\\_下载链接1](#)

著者:[美] 乔纳森·弗兰岑

出版者:南海出版公司

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787544278355

《自由》作者乔纳森·弗兰岑的社会与自我凝视

★ 从被黑暗压得不能动弹，到被黑暗所支撑。

独处，在内心为孤独寻找一个出口。

★ 我们是否要为适应真实世界而接受治疗？

我不需要，这个世界也不需要。

《如何独处》是美国当代著名作家乔纳森·弗兰岑的一部最重要的随笔集，收录14篇内容充实、见解独到的诚意之作，凸显了弗兰岑的优雅、敏锐，以及作为随笔作家的胆识。其中，《何必苦恼》一篇原载于美国《哈泼氏》杂志，令美国文坛为之震动，收入文集时作者又进行了精心修订。而《父亲的脑》一篇流露出的真情感动了所有人。从流亡的读者到孤独的作者，从帝国卧室到天下第一市，从捡破烂到筛烟灰，从监狱系统到性爱书籍……每一篇都闪耀着智慧和文字的光辉，记录了一位不轻易随俗、不断自我诘问的社会小说家、一个知识分子，历经挣扎与成长，挥别忧郁恐惧，臻至温暖的过程。而所有这些都在回答一个共同的问题：在喧闹嘈杂、五光十色的主流世界里，如何平静温暖地独处。

作者介绍:

乔纳森·弗兰岑（Jonathan Franzen）：

美国著名小说家、随笔作家。以抨击现代传媒、书写普通民众著称，作品具有强烈的时代性。以作家身份登上《时代》封面，并被誉为“伟大的美国小说家”。曾获美国国家图书奖。

1959年生于伊利诺伊州，1981年毕业于斯沃思莫学院德文专业。1996年在《哈泼氏》杂志上发表了长篇随笔《偶尔做梦》，从此受到广泛关注。迄今为止，出版有小说《第二十七座城市》（1988）、《强震》（1992）、《纠正》（2001）、《自由》（2010），随笔集《如何独处》（2002），以及回忆录《不舒适地带：个人史》（2006）。

目录: 作者的话  
父亲的脑  
帝国卧室  
何必苦恼?  
迷失在邮件中  
艾莉卡舶来品  
筛烟灰  
流亡的读者  
天下第一市  
捡破烂  
控制单元  
艰深先生  
床上的书  
圣路易斯见  
二〇〇一年元月就职日  
..... [\(收起\)](#)

[如何独处 下载链接1](#)

## 标签

乔纳森·弗兰岑

随笔

自我提升

美国文学

美国

散文随笔

外国文学

文学

## 评论

开始以为这本书是心理学鸡汤，看完才发现是精彩的社会批判集。how to be alone指的是大众如何像精英阶层一样在阅读中 be alone，而非日复一日地享受喧嚣的视听媒介；还指的是中产阶级如何在平庸的大潮中 be alone，不随波逐流。所以标题里的be alone应作“孤独”解，而非“独处”。作者思考了很多现代现象，例如购物中心、邮局、烟草广告等。有三个思考很有意思：和欧洲城市相比，美国城市是“审美荒原”，美国城市的功用性大于美学意义（难怪巴黎如此美，和广州香港东京之类的城市完全不一样）；孤独的阅读本来就是精英阶层专属的，只是上世纪兴起的小说掩盖了这一事实，而如今的视听媒介又重新揭示了这个道理；美国的白人精英已经离开城市前往郊区，市中心留下的是底层，以及刚独立却还没成家之人。

---

弗兰岑是真正的小说家，也是真正的知识分子。他关心这个社会，也关心自我与个人。《父亲的脑》令人落泪。

-----  
作为报章小品的集结，约有半数是在讨论美国的社会问题，另有半数也是我更关心的讨论个人生存的问题。《何必苦恼》这一篇，真是经典。对于抑郁者来说，重要的不是“你病了”，而是“你是对的”。于这个世界怀抱着同情地独处是异常困难的，但是这本文集似乎提供了一种平衡各种焦虑之源的可能性，让人看到作者对个人和社会同样的诚恳，理智和爱。作为散文的英文应该非常好看。让我感慨同样是媒体专栏为何不见这样的中文作者.....

-----  
不太喜欢，主要因为充满了正确的观点，正确的中产阶级，正确的作家，甚至正确的美国。语言和结构上都在不依不饶地延伸这种正确，让我很不耐烦。当然他的批判绝大多数时候是对的，所以我只会觉得他正确，而没有情感上的震动。尤其当他谈到自己，太自我中心了。

-----  
2015年第120本：这是我读的第一本弗兰岑，一个时刻愤怒而显得有些戾气过重的弗兰岑。无论是个体境遇的剖析，还是对大众文化的批判，弗兰岑擅长就某一论题铺陈敷衍，洋洋洒洒由表及里步步深入。虽然有些话题如今看来已有些老旧，但其意义或许正如弗兰岑所说，如何在喧闹嘈杂的现代社会里，保持清醒的自觉，即如何独处的问题。

-----  
弗兰岑的痛苦似乎是有价值的，至少他获得了真正的成功。成功之下，他的那种焦虑和痛苦，还有情怀，从某种程度看上，就变得高贵。而还有很多人，就这样在孤岛上活着，一直到最后，连个同伴都没有。

-----  
我把弗兰岑的风格称之为话痨，特别是在这本随笔集里体现得淋漓尽致。

-----  
太他妈好看了！第一次读到弗兰岑几乎就要不顾羞耻地喊出对他的喜爱，为了表达这种容易暴露自己幼稚的激动，必须爆以粗口。那些关于读书和小说的文章尤其精彩。

-----  
【2018037】弗兰岑大概是我最喜欢的那种聪明人（对的，也有一些很讨厌的聪明人），敏锐、犀利、勇于自嘲，好奇、严谨、富同理心，有奇怪的原则、笑点和不过分的世故，以及，唉，文笔好。一定很能聊天儿，社恐如我也好想要一下他的微信啊【喂】读《捡破烂》有笑，读《父亲的脑》有哭，读《艰深先生》有拍大腿。

听乔纳森话痨，但是并不是讲“如何独处”，而是在听作者叨叨“我是怎么独处的”。听作者看世界，看书，表达各种意见。对于《何必苦恼》这样的文，其实对中国读者感触不那么大。个人认为《艰深先生》还更有趣一点。到底是个“契约型的，还是个”地位“模式，有趣有趣。

我唯一熟悉的主流美国家庭就是我成长于其中的家庭，而我可以跟各位报告，家父虽不爱阅读，也多少认识詹姆斯·鲍德温赫约翰·契弗，因为《时代》杂志让他们上封面，而对我父亲来说，《时代》杂志是最高文化权威。过去十年，这本曾两度用红框围詹姆斯·乔伊斯面孔的杂志，已将封面奉献给斯科特·杜罗和史蒂芬·金。这些当然是可敬的作家，但没有人怀疑，为他们赢得封面的是他们的合约数量。美金已成为衡量文化权威的标准，而像《时代》这类不久前仍有志塑造全民品位的新闻杂志，现在反以反映全民品位为己任。

如果只看书名我一定会错过这本，还好捡起来了。弗兰岑身上有一股严肃不妥协的劲儿，他说出了许多我们曾经想过，却没能系统组织语言表达出来的想法。奥登说“艺术无法让任何事情发生”，伊坂幸太郎笔下的角色说“我的小说无法改变世界”。可就是像弗兰岑这样的作家存在，让我打心眼儿里想说：「我非读书不可。没有书，我活不下去。」另，2001年之前的弗兰岑，是这样想的。现在呢？

书名跟内容不怎么符合啊。

阅读和写作最终都源于孤独。写作是个人自由的一种形式。它让我们摆脱在我们四周持续建立的大众身份。最后，作家写作不是为了成为某种次文化的亡命英雄，而主要是为了拯救自己，以独立个体的身份存活下去。

最近一段时间我最喜欢的作家。里面有几篇关于网络时代阅读现状和现实主义小说生存状态的随笔，写的很好。其他几遍都是他作记者时写的新闻稿子，以及一个左棍愤青犬儒式无力狂吠。

以精英知识分子视角探讨群体和个体关系，如何在重要的统计样本和赤裸的自我之间找到一个属于自己的个人空间。细微到做一个阅读者还是视听者，抽烟还是不抽烟，谈论大众性爱话题还是注重个体卧室隐私，是否接受自己的亲人被毫无个性的疾病征服。归根结底，乔纳森弗兰岑想表达的是：我想要独处，但不要太孤单。我想和别人一样，但又与众不同。

-----  
阅读文学只会加深你与主流的疏离感，加深你的抑郁，把文学想着治疗、心里想着治疗的读者，会把阅读本身指认为疾病。

-----  
阅读教我的第一堂课，就是独处。

-----  
有点名不副实，其实它讲的是美国的文学品味以及信息时代的小说转型和个人空间。不过一天刷完一本书的感觉还是很嗨的。睡觉去～！

-----  
本来看哈维尔看得头疼想找本心灵鸡汤，就翻了这本书，结果完全被骗了，知识分子写这么致郁的文章也就罢了，还起这么心灵鸡汤仁波切的名字，而且写的这么精警让人完全放不下，简直不给人逃路啊！

-----  
[如何独处\\_下载链接1](#)

## 书评

如果你是乔纳森·弗兰岑的粉丝，势必会和托马斯·品钦、科马克·麦卡锡，甚或昆汀·塔伦蒂诺的粉丝们遇到相同的烦恼，就是你为了等待他的新作，必须得将你平生所能拥有的最大的耐心派上用场，等上许多年。但通常你在这种极度煎熬的等待中，又感到始终伴随着你的其实是...

-----  
乔纳森·弗兰岑靠着两本可以砸死人小说在中国找到了自己的读者。如果你经常逛书店，应该会记得他厚达624页的《自由》和贝托·波拉尼奥厚达869页的《2666》放在一起的样子。光是看到它们，就能让你感到自己的渺小。我没有读它们，我对美国社会问题并没有多大兴趣，同时，我对...

-----  
乔纳森·弗兰岑的《如何独处》完成于其小说《纠正》出版不久的2002年，是一部文集，和他的小说一脉相承。弗兰岑是体量巨大、书写城市的严肃小说拥护者，《纠正》《自由》几部代表作皆是对美国生活和社会的思考，范围遍及全世界，今年的新作《纯

洁》还将笔触伸到了东德。这...

几年前，曾经花去几周时间啃完弗兰岑的《自由》。虽然板砖一样的厚度令人望而生畏，但读完之后还是颇有成就感的。而且考虑到弗兰岑并非高产作家，读完一本《自由》大概也可以称得上“弗兰岑的读者”甚至“拥趸”了。（只是随后买来的《纠正》，至今还在书架上原封不动地躺着……

读了父亲的脑，这篇节选，我很难过。作者对父亲的讲述，对母亲的讲述，都让我觉得好像被人用手抓了一下心脏，微微的刺痛，以及之后绵长的悲伤。也意外的发现，原来感情的表达可以用这种方式，这种方式并不是我第一次看到，但是仍旧非常打动我。

在图书馆看到这本书的刹那就决定借阅，真正独自生活的日子不算太久，很多时候会有一些孤独的伤感，急切的希望能够摆脱这一种现状，需要一些引导，有良好的独自生活习惯的同伴引导，更多的是自我引导，如何更好的自我引导呢？书，这是我唯一的认知，看好的书去引导自己更好的生...

套用“大众文化流行病理学”（我胡诌的）的新名词，乔纳森·弗兰岑（Jonathan Franzen）当属于『尴尬症』的易感人群。在收录了他十五篇随笔的《如何独处》一书中，他尴尬于同高中三年打工雇主兼母亲老友的德裔夫妇“逃不开的人际关系”；为『奥普拉书友会』拍摄传记短片时他...

太他妈好看了！第一次读到鼎鼎大名的弗兰岑，几乎就要不顾羞耻地喊出自己对他的喜欢，为了表达这种容易暴露自己幼稚的激动，必须爆以粗口。当在半探索式的阅读旅程中获得一段与众不同的体验时，除了久违的感动或大笑，你还会发现自己可能在下一秒就会染上刚才这个令你耳目一...

起雾了，它们夜里睡在海面，天亮，慢慢漫过沙滩、岩石、海菠萝，来到山脚，再慢慢爬。爬一点，留一点，很快到处都是雾。远处如山体剝出巨大伤疤的工地，被雾藏起来，声音藏不住，但雾毕竟厚，噪音不再尖锐如锯，闷闷的，神秘地一声没一声。房屋也是，一会近，一会远，看雾是...

隐于市，隐于家人，最后一语不发地隐于自身，像一台过时的特丽珑，你决定今后做一件损耗迅速且易于改良的家具，在杂物间里意志消沉——这种“不可见的艺术”，十年

后乔纳森在新书《Purity》中也用力描绘。高烧的世界有VR技术还有百忧解，沉迷永远也不会过度。 乔纳森在这本随笔...

---

---

<My Father's Brain>

昨晚在深夜公车上刷完中文的，今早没忍住读了两遍英文原版，以至于直接在咖啡馆泪奔，内心溢出忍不住的感伤与怀念。之前一直追Jonathan Franzen的后现实主义文学，着意了解真实生活反映出的犀利，没想到他写对父亲的追悼文也能表现地如此如此干脆...

---

---

2017.10.已读 2017.10.5.

坐在市图书馆里，由于昨晚睡眠少，导致在撑着看到“艰难先生”的30页时，头枕在小臂上，眼睛一闭，本想放松眼睛，但就是眼睛累的不受控制地睡着了，醒来后感觉还好，但眼前对面的座位突然多了一个女人，我第一印象觉得是个美丽端庄的女性，她还穿了一...

---

---

刚读到弗兰茨时，十分惊喜。有些冷酷的自我剖析，对人性中人们常常无法直面的阴暗面的审视。

整本书中，最为感触的还是第一篇“父亲的脑”。文章回顾了父亲去世前两三年，逐渐迈向死亡的过程。文中对父母相处模式的描写，及面对父母老去的事实的感受，多少有些共鸣。 其他一些...

---

---

一本随笔集。

讲述疾病、阅读、城市、尼古丁、文学、性等等。一个有些愤世嫉俗的男人，用他的文字向你絮絮叨叨地描述自己的思考，甚至抱怨。他知道这个信息化、杂乱的世界在剥夺人们独处的时间，一方面为自己仍有独处的能力感到心安，同时也辩证地看待好坏，尝试理解这个世界。...

---

---

在读到这本书之前，我是不知道世上存在一位名叫弗兰岑的美国作家的。但私以为我称得上孤陋寡闻，不知道也很正常。

吸引我的是它的名字——《如何独处》，以及清新的湖绿色封面。很显然，这是一本小众的书——与立在旁边的邻居相比，它实在是太新了，就像刚刚被剥下包裹新书的塑...

---

看了一篇，并不是像篇名说的那样写如何独处。而是作者对一些事情的一些不吐不快的想法，并没勾起我阅读整本的兴趣。

-----  
电子游戏、动画、漫画、恐怖故事、塑料玩具构成了六年小学生生活的兴趣圈。那时候，生活的真实和虚幻紧密的搅合在一起。我们是小学生，但又无所不是。然而随着身体的伸长，世道似乎也在变得艰难。终于我们开始读书了，“艰深“听上去像是一个合理的结果。 一个人的年龄...

-----  
书评： 就是一本外国文人的随笔集，和书名其实关系并不大。。。 本书结构：由作者的若干随笔组成 这本书讲了什么：描述了主人公的父亲从轻微阿兹海默症到死亡的过程。十分绵长，甚至会耗尽人的耐心。 关于隐私的思考。个人信息利用起来就是大数据啊。 笔者嫌弃电视，电...

-----  
半年前刚上市，我读其中《父亲的脑》还会读哭。我现在只顾自己#脑损#伤会给中老年带来什么健康隐患。我的心灵变得丑恶体现在：我不再介意随口“老人痴呆”，“阿兹海默”还得多费口舌。我的爷爷老爱半夜起来走动，脚无力又老摔。上月有个老阿伯绝食衰竭死。阿兹海默会不会把自...

-----  
[如何独处\\_下载链接1](#)