

好的孤独



[好的孤独_下载链接1](#)

著者:陈果

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787559401007

当你一个人独处，自我的力量就开始觉醒，内心会变得越来越强大。

孤独让你远离喧嚣，内心沉静而有力，判断无比清晰；

孤独带你找到自我，听取内心的声音，应对外界难题；

孤独领你看清人生，不再慌乱和迷茫，活得从容坚定。

孤独让你与自己对话，内心才是一切的答案。所有复杂会变得简单，所有空虚会变得充实，所有焦虑会变为平静，所有脆弱会变为强大。从此再也不会感到迷茫，再也不会为谁受伤。

当你最终脱胎换骨，一定会感谢曾经的孤独。

本书由复旦大学陈果老师近10年的教学心得整理而成，囊括了她的思想精髓。

作者介绍:

陈果，1981年生于上海。复旦大学哲学系博士、马克思主义学院副教授。现任复旦大学“思想道德修养与法律基础课”教师。在学生中拥有极高人气，被称为“麻辣教师”，她的课也被学生评为“我最喜爱的复旦课程”。

2010年，她的课堂视频被学生上传到网络，迅速传播开来，广受好评，一周内播放超过3000万次，《人民日报》《新京报》《南方日报》《三联生活周刊》《中国青年报》、凤凰卫视等媒体平台疯转推荐。她的付费音频课程一个月内点击破百万。

目录: 自序：我为什么要写书？

Part 1 生命可承受之“重”

一、真诚，才显真爱

- 1、有没有“善意”的谎言？
 - 2、“自欺”源于人性的弱点
 - 3、与心中的“魔鬼”作斗争
 - 4、真诚，何尝不是一种自爱
- 二、每一个重负背后都藏着一个恩赐

- 1、西西弗斯的巨石
 - 2、在“不安”的皮鞭下
 - 3、三毛与尼采
 - 4、C'est la vie（这就是生活）
- 三、孤独时，我们才会和自己对话

- 1、孤独≠寂寞
- 2、孤独：自然界最古老的真相
- 3、孤独不可耻
- 4、距离之美
- 5、挤掉的敬意
- 6、自成一片世界
- 7、思想使独处其乐无穷
- 8、享受孤独

Part 2 换一种看法，便是换一种活法

一、怎样的人生才算成功？

- 1、我为什么而活？
- 2、“自我错位”：其实我不懂我的心
- 3、你说的“成功”，是“成就外功”还是“成就内功”？
- 4、最高的成功，莫过于内心的幸福

二、风度不是造作，而是内在气度的自然流露

1、风度透露了你的精神力量

2、道德是孕育风度的种子

三、要自信，不要自负

1、自信者与自负者

2、自负是“变了质”的自信

3、没有“自知”，就没有自信

4、“能”与“不能”之间的人生自在

Part 3 谢谢你，陪我一路同行

一、爱，无富贵贫贱之分

二、寻找“精神家族”——我们的友情与爱情

1、信任，是“精神家族”的唯一信条

2、知己，是心灵世界的家人

3、爱情使人永葆青春

三、因为彼此纯真，所以始终信任

1、对“朋友”的滥用

2、朋友是“无用”的

3、两个人的“独处”

4、友情无需“立约”

Part 4 道德，源于人性，归于安心

一、利他，是最高境界的利己

1、道德不以“利他利己”来衡量

2、心安则为之

3、道德是人性的“孩子”

二、自律的种子，开出自由的花

1、心是内在的“世外桃源”

2、道德是精神的自律

3、自律比放纵更接近自由

4、遵从良心，方得自由

三、道德与功利，不是敌人，可以是朋友

1、胜负师和求道派

2、光荣属于“求道派”

3、诋毁功利的不是真道德

4、功利“杀不死”道德

5、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

一、做一个“达”人

1、谁说“独善其身”不是善？

2、“独善其身”与“兼济天下”的完美融合

3、身心修养是做人的根本

4、穷不失义，达不离道

二、大爱者，无惑

1、求善就是求真？

2、“知识是对灵魂中的真理的回忆”

3、“厌世”，是“自厌”的蔓延

4、爱比生命本身更温暖

5、爱像一束光，照亮一切阴霾

Part 6 生、老、病、死

一、每个人都是人类系统中一个承上启下者

二、再见了，我的童年

1、童年真的比现在快乐吗？

2、最成熟的，不过是“天真”

3、博文广识是一回事，成熟是另一回事

三、成熟，就是不断变得“天真”

1、泉水终将流向何方？

2、成熟：从“他净”到“自净”

3、成熟是“永不起皱纹的灵魂”

4、越成熟，越自由

四、向死而生

1、一沙一世界，一花一天堂

2、花非花

3、站得高，看得远

4、大彻大悟，点燃了别一重境界的喜悦

5、人是否可能“彻悟生死”？

6、看不见的，不一定不存在

7、无知催生恐惧

8、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

一、最好的感恩，是接受爱、传递爱

1、对一切善意心怀感恩

2、“我”是如此幸运

3、付出，是一种富有

二、心若有愧，永断不作

三、你好，好奇心

1、使人好学求知的秘密

2、我只知道，我什么都不知道

3、人类神圣的好奇心

4、常给精神洗洗澡

后记

尾注

• • • • • ([收起](#))

[好的孤独_下载链接1](#)

标签

陈果

哲学

心理学

个人管理

好书，值得一读

成功励志心灵

励志

思维

评论

被复旦名师的头衔和楼上俩水军骗了，就一锅百分百鸡汤。一个人的碎碎念扯成一本书，无非是孤独、风度、成熟、感恩....很适用大部分高中生，一是鉴赏力不够，二是累、此书的论调深得其心，三是文笔是纯高考作文选的风格。一本可以顶鸡汤选和作文选，何乐而不为。名师原来是知心大姐，摊手。

其实这书如果是高中生写作文，阅卷老师肯定觉得特别出彩~整体略鸡汤

树立正确的价值观。有关孤独的描述多，分析少，讨论太肤浅。干货太少，中学生读书笔记。思辨太少，洞见太少。

从浅显的道理，但是道出了一份安宁。

你自己二球就算了，为什么要强奸哲学!?!

大学的时候就看陈果老师的视频。以前天天听她讲孤独，朋友。我沉醉其中，以前最爱做的事就是去复旦的3108听讲座，是陈老师无意中培养了我的好奇精神。孤独的定义我受用至今，我想说好书，她娓娓说来更加动听，推荐的好书!

再也不想读这类书了，啰啰嗦嗦的说了很多，但是读了跟没读没啥区别!

不值一读

欣闻我曾经的女神姐姐出了人生第一本书，兴奋地我急忙打开豆瓣一查。豆瓣对于我女神实在太刻薄了。本着得不到的就要毁掉她的心态，痛快的打上一颗星聊以自慰。

《意林》《智慧背囊》型文风，给20年前的我看很合适。

管它鸡汤鸭汤，好喝就行啊~~不管怎么说看了之后还是有收获的

都是肉麻浅薄的废话，干货几乎没有，不能从心理学社会学解惑。跟一般的畅销鸡汤没区别。

其实属于鸡汤。只是哲学功底太深，所以不像鸡汤。一天就看完了。陈果把内心煎熬的诸如孤独寂寞道德功利成功自信自负自律自由利他利己天真成熟死生说了很明白很简单。喜欢这个内容就在通透之后依然有思考。

颇有些有趣的观点，复旦民间校训素有“自由而无用的灵魂”，无用的本质上彼此纯真始终信任，是无所用而心安；而成熟也不是变得圆滑世故，不是人格上越长越多的“皱纹”，而是永不起“皱纹”的灵魂。

一直觉得孤独是永恒的话题，用高晓松的话说，人是有匮乏感和孤独感的，无论什么人在哪个阶段，都会出现孤独的状态，再强大的人也得承受孤独。最近在听一个微信公众号一席夜读，里面对情感的解读很深刻，也了解了孤独不是独自的承受，是所有人的“通病”。

感觉跟蒋勋的孤独六讲有点像，但毕竟是个女教授，写得东西还是柔软一点。而且这书里也不止讲孤独，其他都是成功失败、成熟天真、道德功利什么的，涉及的面还挺广，我觉得挺适合大学生，或者是刚踏上社会的年轻人，那些对人生思考还不是很到位的人，看了这个或许能少走些弯路

平凡的语言，却总能击中心灵的深处

读完之后的感觉是书名和内容的不符，被书名吸引而来，想寻找下共鸣，结果呈现在眼前的确实浮于表面的文字，一些大家都懂的道理~实际上道理人人都懂，缺少的是实际的指引~两星一星给的是文字汇总，一星给的是某些人可以拿出无病呻吟的句子

还挺鸡汤的，没啥意思。求推荐心理类，自我认识类的书!

书里讲的大道理大家都能听明白，但真的能够身体力行却很少，关于人生问题压根不是读书能够解决的，所以越来越多人认为这类鸡汤书毫无用处，不如不读。但无论如何，作者这些文字对于身处困境中的人还是有很大治愈作用的，靠温暖的文字来疗伤，给自己勇气，让自己依然能够孤独前行。感谢作者！一堂还算能接受的思想教育课。

[好的孤独 下载链接1](#)

书评

这本书应该属于青春读物，正赶上当当网上活动，我随意选了这一本。读过后我有些后悔，无非是鸡汤堆砌的励志文，对于我这种麻木恹恹的狗起不了任何作用。能引起我共鸣的也只有作者对于死亡的阐述。我的这个年纪，每天充满着焦虑，我对未来恐惧，更让我难过的是对于父母的极...

这本书适合大众化的、用哲学追根溯源方式写的通俗读物，没上过大学的普通人也能看懂，普及一些自由、道德等观念，对社会大有裨益。书是对普遍道德观念的分析和某种程度上溯源，澄明真相，力图纠正一些世俗观点、谬论，比如书中“朋友无用”论，已经是作者将近10年前针对社会...

大学时候非常喜欢的陈果老师出了一本新书，《好的孤独》。
陈果老师是复旦哲学系博士，现在在复旦教书，她的关于“孤独”“爱情”的讲课视频曾经一度在网络上疯转，广受好评，也让更多人认识了这位颇具魅力的“麻辣教师”。这本书的封面上写着宣传语：“孤独藏有巨大的精神力...”

选这本书有三个原因。一是关于孤独。
学生时代有个姓张的实习老师，他带我们实习课时间不是很久，当年好像为了考一纸文凭，在读自学考试本科的课程。知道我喜欢文学，有次他问（考）我：“为什么唐诗宋词深为世人喜欢且至今得以流传？”我被问住了。我哪思考过这么高深的问题...

一本好书不是说一定要剧情多么精彩，词藻多么精美，而是读了会让读者有所收获，我觉得我收获了很多。
看这本书是因为我听了陈果老师的《人生果然不同》的音频，然后自己现在马上奔三，压力大，感觉活着好累，觉得自己的心态，为人处世的思想存在问题，迫切地想知道自己为什么会...

成长孤独——如果没有经历过挫折，就会很少体会孤独的滋味。
从小到大，我和我们一直走在目的地是“大学”的路上，但当大学毕业以后，才发现，最应该了解和学的是面对“成长的孤独”。善意的谎言
有的书友提到书中第10页一段话：“与其我们煞费苦心用‘善意’去编造一套谎言...

单论句子来说很美但是就我读到100多页来说很少有与书名相契合的内容，唯一喜欢的是文中谈到的作者身边人的亲身经历，我觉得完全可以围绕那两个半夜发短信探讨人生意义的话题展开讨论！剩下的内容就不说了，偶尔会有让人眼前一亮的思想，但是感觉偏离了题目，美句太多，让我眼花...

陈果老师的这本书是2017年出版的只有205页的小书。想必肯定有人会不屑一顾，把它归类为庸俗的心灵鸡汤，我曾经就是这样认为。想到院长经常说的一句话，“看不上这个做的成果，看不上那个做的成果，你做一个我看看？”
这本书讲清楚了一些看起来浅显易懂的话题：真诚、孤独、成...

我觉得看书的本质不是评论其对各人的好与坏，每本书对于每个人的好处不同。有的内心强大并不需要，而有的内心稍稍欠缺，所以需要。看书在我看来不需别人的评论才去看，而是因为自己的选择而去看，这也是对这本书的感悟也不同。在不认可这本书作者的观点时想想自己需要的是什么...

相比她的课堂视频，一开始看书有点乏味，理论性的文字没有小说那么具有吸引力，也感受不到作者本人的人格魅力。
一直不喜欢鸡汤类的文字，觉得矫情。但陈果不是在熬鸡汤，她是把中外的哲学大师们的东西融合成自己的一套理论，每一章都先提出她的看法，再举实例逐步论证。读者在...

陈果老师也是“网红”了，这之前在网上有看到她的课，这本书是从朋友那里借来的，分了七个方面写“孤独”、好的“孤独”。印象最深的一句话就是，常给精神洗洗澡。我的大脑需要不断的反思、净化。我自己从三个方面想去了解这本书，1、如何与自己相处；2、如何变得自信？3、如何...

个人认为是内容不合书名才导致那么多差评，我个人认为书中有些观点确实比较清新，比如说对于死亡的概念，一艘船走到了海的尽头，我们虽然看不到它了，但是我们不能说它消失了。就如生命一样，人们死去了，我们也看不到其肉体的存在，但是也许它以一种我们看不见的形式存在着， ...

道德与自由: 道德不是人性的捆绑，“良知”也不剥削人的自由，相板，人是被自己无度的欲望所束缚，是在欲壑难填的焦躁不安中丧失了“自由”。当一个人遵从自己的“良心”明确了“有所为有所不为的精神自律”，自动放弃了一些世人趋之若鹜的浓艳芬华，他没有舍弃“自由”，恰是...

自律，自律不是不自由，而是为了更加自由。自由不是为所欲为。
爱人要找灵魂伴侣，你们即使一天一句话都不说，晚上还会想说晚安和爱你。你们即使几天不会说很多的话，可是见了面还是会想笑好像我在对你说，别说了我什么都懂。
对于如何正确看待父母的爱，他们对你的爱不是理所...

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：初见（来自豆瓣）
来源：<https://www.douban.com/note/699337288/>
陈果好像近年来很红。早听到她有本说叫做《好的孤独》。当时听到的时候就觉得怪怪的。孤独就孤独，干嘛还搞出来一个“好”和“坏”的区别。这是一个价值判断的...

[好的孤独_下载链接1](#)