

# 单独中的洞见



[单独中的洞见\\_下载链接1](#)

著者:张方宇

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787541148972

这是一本来自灵魂的内省之书。

全书分十二卷，共有一千三百多条经典哲言随笔，涵盖了对人性、生命、关系、欲望、死亡、孤独、精神等多维层面的感悟精髓，透彻又富有哲理性，独到又饱含现实意义。

以独立性开端，以格言体书写，或一针见血，或一语道破。为你开启一扇走进世界本质的大门，让你于纷乱表象之下找到真谛，于单独中洞见过去，看清未来！

版权洽谈请联络：QQ875501119

作者介绍:

张方宇，1968年4月出生，现居厦门。喜爱西方古典音乐和阅读。尤其喜欢静静独处，将所思所得以随笔形式记录下来。日积月累终成这本思想哲言，内省之书。

目录: 卷一

生命的轮子一直在转动，所以我们感觉到自己在向前走，并且梦见自己去了这里或那里。但是当我们醒来的时候，却发现轮子并没有和地面接触，它只是在空转，所以，实际上我们一直都陷在原来的地方。

卷二

一个已经征服自己的人不会想去支配别人，一个能够改变自己的人不会有兴趣去改变外面的世界。当一个人的内在改变了，围绕着他的世界就改变了，因为外在的世界只是我们内在世界的延伸，在不同人的眼里，世界是不同的。

卷三

一个人只有与他自己相处的时候才是单纯和真实的。如果一个人和其他人相处，无论怎样他都会失去大部分的自己，他必须压抑自己的真实感觉去迎合别人。所以，社会交往是人虚伪的开端。

卷四

在单独中，人有一种完整，即使他孤独，那个孤独也有一种完整。在喧闹的关系中，一切都被撕裂了，即使原本那个完整的孤独也变得残缺不全。

卷五

真理常常极具颠覆性，尤其对于它所诞生的那个时代来说简直就像当头一棒，但对于它后面的时代，真理却是一根可以撬动它们的杠杆。

卷六

真正的创造力来自一个人内在的宁静和空寂，当所有的欲望、情绪和动机都消失，某种神圣的东西就进驻到他里面。这种创造力不指向任何目的，它只是对内在宁静和喜悦的一个庆祝和表达，它只是那个喜悦的能量的一种自娱自乐的方式。没有动机的创造力产生出zui纯粹的艺术。

卷七

除了精神和灵性，人与人的其他差距只是大与小、多和少的区别，但他们仍然在同一水平面上。只有在精神和灵性的层面上，人与人之间才产生了垂直的落差。

卷八

因为看不到整体，我们仅能看到的那个局部就会自动地扩大和膨胀，直到它成为我们的整个世界。

卷九

真正的爱不是让另一个人变得依赖你，而是引导他去找他内在的潜力。

卷十

就某种意义而言，人生就像是一个与死亡捉迷藏的过程，藏匿得越隐蔽，藏匿的时间越长，就越是一种成就。

卷十一

生命，其内在是一种欲望，外在则表现为一种需求。欲望是主动的，需求是被动的，因为内在的主动，从而导致了外在的被动。

卷十二

每当一个社会变得浮躁和狂热，肤浅平庸的东西就会广受人们追捧。狂风大作的时候，垃圾就趁机飞上了天。  
· · · · · (收起)

[单独中的洞见\\_下载链接1](#)

标签

随笔

哲学

文学

非常不错的一本书，值得推荐！

人性

我想读这本书

想读，一定很精彩！

因为喜欢书，所以想看看！

评论

只读了一章，实在没有兴致再继续读下去。阅历不足，现在看这作品，完全是孤独中文字的堆砌，各种相反的思想纠缠在一起，各种虚妄的断言总有一款符合的“洞见”吧？

-----  
和帕斯卡差远了，全书最多的词大概是“人生”、“超越”、“自己”……

-----  
句句都是人生格言

-----  
像叔本华的二道贩子一样。写的都很好很对，但是我为什么不直接读叔本华呢？更好更对更原汁原味。而且全是散句，大量的重复。讲清一个道理完全不需要以这种方式。是因为没有自己的创新，才会这样做。3星。看在帮叔本华传播也算是一种好事上多给一星鼓励。

-----  
植物一生都在静坐和禅定之中

-----  
每一个人都觉得自己很特别，这是一个很普遍的现象。

-----  
中国版《沉思录》，相见恨晚的好书，作者名不见经传，但思想特别有深度，立场永远异常清醒且略显悲观，有一种大彻大悟的高屋建瓴感，文笔优美，言简意赅，一针见血，好多剖析真的是一语道破天机

-----  
曾问过张方宇老师，打算多久再出一本，张老师说，销量不好，可能没机会了。简简单单的一句话，可能这就是追求精神和思想进步的人的结局吧！

-----  
《沉思录》加叔本华

-----  
和自己的灵魂进行一次深入的对话！

-----  
书是好书，每一章都有不少好句子让人醍醐灌顶。此书还是催眠神器，再清醒的时间看了半小时也会变得奇困无比..好神奇...

-----  
很不错的书喜欢推荐

-----  
这是一本适合脑补的书

-----  
人类要不断反思才会有进步。

-----  
非常好的一本书，读了会有特别的感觉

-----  
来自灵魂的自省，这本书能帮你看透诸多纷乱的表象。

-----  
看清未来的路的方向

-----  
一千多条哲理名言阐述对人生和社会的见解。

-----  
好书，值得一读

-----  
关于灵魂的图书

-----  
[单独中的洞见 下载链接1](#)

## 书评

看到老师，在微信上抱怨某读者的低分评价。哈哈，我来凑个人数。书写得非常好，从几年前看到之后到现在都一直受益匪浅。但这些道理不会带来什么实质性的收益。而会

让灵魂更独立更自我，教会了灵魂生存的方式。希望某些人不要抱着，像对待智慧书一类或者心灵鸡汤一类的书的想法...

---

---

这本书我不知道该怎么评价才好，作者张方宇的文笔铿锵，文字表达能力和逻辑性都极强，条理分明，写的有头有尾，有来头也有去路。所以，是一本攻击力很高的书，是一本写的你只得承认、避无可避的书，从字里行间，每个人都能找到自己。这本书我之所以不会评价，是感觉这本书有一...

---

人总是很容易被情绪所左右，很多时候，我们因为周遭的气氛渲染，心情很容易跟着一起波动；有些时候，因为突然的一个点，很容易一下子崩溃，瞬间感觉负能量爆棚；很容易突然笑，很容易突然哭；。。。但是随着年龄增长，我们都在努力带着面具去遮掩自己的情绪，跟着情绪走，很容...

---

---

这本书不是社科考试励志鸡汤，你也并不会看到跌宕起伏的故事情节文字，更没有天马行空的奇幻魔力想象，但这并不妨我视它为一本非常有趣的书，因为一条条箴言，一段段真理背后都是时间与思考的结晶，不同的人读了会有不同的思想火花，有的书，几十万字也不过是一个读后就忘的故...

---

---

思考了很久关于要怎样来写这本书的书评，《单独中的洞见》真的是一本很独特很别致的存在。回观这些年来读的各类书籍，似乎也只有《语录201X》系列的体裁与之类似，内容短小精炼，独立条目，前后几乎无所关联，但每一大章节内容又都凝结成一个共同的主题。选择读这本书，第一眼...

---

---

《单独中的洞见》书写的是灵魂的艺术，作者的视角很高，缘于他自身的清凉明晰，所以写下对人性、社会、人生具有颠覆性效果的文字。它一改往常我们读到的讴歌生命，勾画希望，涂抹美好，追求爱情的各类心灵鸡汤或大众文学之手法，它毫不留情地让我们直视生命的无聊与苍白，丑陋...

-----  
洞见的文字，不是可以一目了然的，她绝对需要一个宁静的心，一个会转弯的心灵，直抵灵魂深处的功夫的看着，才可领略其真面。像马德、周国平的文字不需要你内在会转弯，因为一目了然，非常平面化，并不立体，没有维度，但洞见的文字完全不是平面的，而是立体的，是多维度的。有...

-----  
[单独中的洞见 下载链接1](#)