

偶尔也需要强烈的孤独



[偶尔也需要强烈的孤独 下载链接1](#)

著者:[韩] 金珽运

出版者:中信出版集团

出版时间:2020-1-1

装帧:平装

isbn:9787521711042

本书是从心理学、社会学的角度解读孤独的一本书。

作者金珽运在50岁时辞去大学教授的工作，孤身一人前往日本学习绘画。到了日本他发现，孤独死是这个国家的一种流行现象，很多人脱离家人和朋友，一个人生活，一个人老去，一个人寂寞地迎接死亡，死后很长时间才被发现。

这些人究竟是如何一步步失去人际关系的？又是如何一点点丧失了社会交往的欲望？

这本书囊括了作者在日本4年的留学生活中对人生和艺术的思考。在这4年中，他首先深刻体会了孤独，异国他乡，孤身一人，形单影只，但他也逐渐发现彻底孤独带来的好处：拿到艺术学位，出版了4本书，在报纸上写专栏，画插画，翻译日文书。本书的出版也是他4年孤独的结晶。

于是他开始用艺术思维来辩证看待孤独这件事，也派生出一系列的感悟，涉及夫妻关系、父子关系、中年危机、退休后的精神空虚、终身学习、自我省察等多个方面。书中还附有多幅作者亲自创作的艺术画作和摄影作品。

编辑推荐

长期占据韩国畅销书榜单，韩国知名文化心理学家的代表作——只有学会管理孤独，才能实现幸福的进化

也许别人看不出来，但你自己清楚，你是否——对现有工作不满却没有勇气做出改变，一有空就到处看别人的朋友圈疯狂点赞，头发越来越少、小腹越来越凸、心事越来越重，一个人在家夜不能寐，担心有一天就这样“孤独死”。

我们每天都过得忙忙碌碌，感觉那样活着才是成功的人生，直到意识到“人是无可奈何的孤独的存在”。

其实，你可以这样生活。

本书教你：只有享受孤独才能不孤独！做15个俯卧撑，便能神清气爽。放慢生活的步调，幸福总是很缓慢。只有摆脱焦虑才算成功的人生，睡得香笑得灿烂才是真正的成功。

这是中年大叔的真情告白，也是文化心理学家的人生智慧。以绘画思维的角度开始的日常观察，渗透个人生活及社会现象，反观东亚及欧洲社会文化，以风趣质朴的语言解锁日常生活的哲学，让自己成为人生主人的文化心理学。

作者介绍:

金珽运

韩国知名文化心理学家，曾任大学的研究所所长，研究许多五花八门的社会问题。

毕业于高丽大学心理系，自德国柏林自由大学心理学系取得硕士和博士学位。作为大学教授活跃在韩国文化界，先后出版了多部畅销书。

2012年，满50岁的新年那天，他带着“从现在开始只做自己想做的事”的计划，离开教职前往日本京都嵯峨艺术大学短期大学部学习日本画，开始投入梦想已久的绘画生活，并埋首于创作活动。2015年毕业，这张毕业证书，是他引以为豪的学位。

《偶尔也需要强烈的孤独》这本书回顾了他在日本生活的4年，是在孤独之下的结晶。2016年作者回到韩国丽水生活，画画，写作，偶尔乘小船去捕鱼。

目录: PART 1. 焦虑就看不见森林

做15个俯卧撑就能解决一切
女人化妆不是为了男人
日历、透视法与心理学
再睡会儿吧，晨报还没送到呢
焦虑就看不见森林
这个秋天，要么庸俗，要么孤独
PART 2. 被别人改变是很痛苦的

一年开始的真正理由
被别人改变是很痛苦的
不能具体化，一切都是假的
买一把可以往后靠的椅子
幸福具有音乐性
尽量多去看看
不要嘲笑“模仿”
PART 3. 禁止“禁止”

禁止“禁止”
韩国是“嫉妒型社会”
糟糕的二分法
俄狄浦斯、阿阇世王与洪吉童
啊！日本应该分裂
军队足球、德国足球和韩国足球
你的步调快吗？
你怎么跟爸爸一样！
PART 4. 意义是如何产生的？

人类因出生时不成熟而伟大
坐上火车后，我们变得不幸
晚上对着镜子玩“剪刀石头布”
意义是如何产生的？
冲水坐便器、手纸和鼠标
错把玛姬当鲶鱼
活到老学到老
幸福总是很缓慢
后记

忽然有了养马的需要
• • • • • ([收起](#))

[偶尔也需要强烈的孤独_下载链接1](#)

标签

韩国

韩国文学

心理

散文

心理学

人生

抑郁症推荐

心理学类

评论

毒鸡汤，印象最深的就是建议男女每人最好一辈子结婚三次，哈哈

作者50岁放弃一切重新开始难能可贵，但在日本待四年写了6本书的架势还是有点叫人担心。我欣赏的书，不是重复现实的生活或者迎合读者的期待，而是将人的认识推向边界，促成咀嚼和反思。可能我不是这本书的目标读者，但如果你18岁到20岁出头，觉得生活寂寞前途渺茫，或许这本书中的零星语句可以让你豁然。可惜我已经过了这样幡然醒悟的年纪。

作者是个知识逗逼，唠嗑应该很好，但写书实在太水了

这个韩国大叔好可爱啊，在絮絮叨叨的漫谈中介绍了许多心理学理论，对社会现象和人性的分析颇有见地。

真的很幸运地遇见这本书，之前还一直在犹豫要不要买。看了之前发现是很喜欢的心理学的书。

略意识流的心理学coffee table book.

但我一到他开始讲心理学概念的时候就昏昏欲睡，最爱看的是那些日常琐事和配图。不过有时候也会发自肺腑感慨“这个老男人哟”。PS. 祝作者成功成为成人漫画家。

第一部分的内容还不错，探讨孤独作为人存在的本质问题。关于人类利用重复整理了时间以避免恐惧的观点也挺有意思。但越到后面越发觉得絮絮叨叨，内容也多有重复。果然四年写了六本书什么的，有太多的水分。

这种碎片化的文章很适合转化为公众号推文的。每一篇都有点意思，但是看多了很容易厌倦，所以需要像报纸每日专栏那样看，一次次看。以前上海一周连岳的栏目每次我都觉得好好啊，可是我不会想看连岳的书。鸡汤也需要适量，否则知道了许多道理还过不好这一生，真的让人沮丧。有打油诗，有画，有照片，应该写生活随笔比较合适。除了心理学说了许多德国，日本，韩国的比较，还有绘画的内容。总体还是个有趣的老头。节奏韵律和空白，散步调试身体节奏，说话做事不要太满，嗯，以及保持自主学习热情。总体还是太不食人间烟火了，不知道平民百姓为填饱肚子就竭尽全力了。半听半看，居然花了3小时。

一位颇具学识的作者写的一本关于寂寞时刻的感慨以及为其感慨用理论背书的杂文。

读了三分之一，特别有趣的一本书，对中年焦虑比较幽默风趣，还可以听到许多新奇的见意……

50多岁的韩国心理学教授放弃教职生涯，跑到日本开始学画画的时间里写下了这本书。以为是见闻，实际上是心理学科普，只是从一个孤独的心理学的嘴里说出来，配上他自己画的画，透着不正经和暴躁的处世态度，算是风味独特吧。和书名传递的恬淡感截然不同，写在书里的心理学内容偏向哲学（教授在德国学哲学十来年），这么硬的内容穿插在他戏谑的生活感悟之中，有种一转弯被蒙头一棍干倒的错愕感。

内容不及标题有趣系列~

虽然书中有很多略带幽默的表达，抖的机灵有的也很可爱，但是我还是不是很喜欢这本书，到后面也是匆匆翻完，不知道是因为背景知识的缺乏还是缺少耐心，到后面读不下去了。虽然书名与孤独有关，但是内容涉及这一话题的比较少，多是些心理学，哲学，艺术的有关内容，倒也不是枯燥，而是不喜欢这种东拉西扯，没有体系，谈什么东西也没有谈的深入彻底，只是浅谈辄止的感觉，而且是作者谈的那些艺术家我都不认识，对于他们的作品也没什么兴趣，谈他们作品的作品就更不感冒了。

陈词滥调 没劲

很琐碎的一本书，读不出什么章法，作者像个充满表达欲的啰嗦大叔，东一嘴西一嘴给你讲各种大道理毒鸡汤。不过书中的插画作品还挺有意思，仅此而已了。

作者通几国语言，又精研心理学，东说西说地令心灵鸡汤的老套路显得不那么说教乏味。一定的社会阶级、健康的身体、完整的家庭，都是拥有孤独的资本。珍惜还能蹦跶又不用考虑生存的那几年吧，那真的是最美好的时刻。

书里面很多作者的观念让我豁然开朗！真的第一次读韩国文学，给我的整体印象不错。

絮絮叨叨，中年少女读不进去唉

“永远不要失去对不同生活方式的尊重和好奇心，只有这样，生活才会持续保持创造力。”

一般般吧，可能本来有些东西对我而言是常识，所以看起来没有那么颠覆性的观念。有的时候更喜欢看有颠覆性观念的书，因为感觉那样自己会得到更进一步的认识和成长:D 本来是冲着书名有「孤独」种草的。

[偶尔也需要强烈的孤独_下载链接1](#)

书评

很多年前，我读到一个作家写下文章说他觉得自己应该不会活过三十岁。当时年轻的我
觉得，为了不让自己变成讨厌世故的大人而选用的这种决绝姿态，实在是太帅了。
不过时间过去很多年，当年写下那段文字的作者早就轻轻松松跨过了三十岁的关卡，而
今踏踏实实地过着日常的生活，而我...

[偶尔也需要强烈的孤独_下载链接1](#)