

# 周国平:孤独不是一碗鸡汤



周国平携新书亮相南京

近日,著名作家周国平带着亲选全新散文集《人生因孤独而丰盛》来到南京,在新街口新华书店与读者们见面。这些年来,他的哲理散文影响着一代又一代读者,而这一次,他聚焦“孤独”这一共情性的话题。

怎么和孤独相处?这不是一碗鸡汤那么简单。

现代快报记者 王凡/文 赵杰/摄



《人生因孤独而丰盛》  
周国平著  
浙江人民出版社  
2018年4月出版

## 1

“丰盈的灵魂总是倍感孤独,可我相信,一颗优秀的灵魂,即使永远孤独,永远无人理解,也仍然能从自身的充实中得到一种满足。”

这句印在《人生因孤独而丰盛》书封上的话语,打动了那群孤独的人的心。

那天,周国平在南京和读者们聊孤独,吸引了数百名读者观摩。他说,人人都有孤独的时候,但是孤独和孤独不一样,有积极的孤独,有消极的孤独。消极的孤独是,一个人独处的时候,产生了一种忍受不了的孤独感;积极的孤独是,一个人喜欢自我,和自己在一起的时候感到充实。

很显然,周国平笔下让人丰盛的孤独是积极的孤独。但是要做到积极的孤独,并不容易。“最重要的是,需要有一个强大的丰富的自我,怎么让自我强大、丰富?我自己的体会主要是两条途径。一个就是读书,读古今中外有着强大的丰富的自我的人写的书,你读了他们的书以后会知道,一个人的灵魂会这么优秀。还有,养成一个习惯,经常跟自我进行对话,最好的办法就是写日记。”

周国平说,人和人的区别正是在于经历不同,或者说,表面的经历是一样的,但是在这些经历中感受和思考是不一样的。写日记的人,他的人生是丰满的、具体的。在这个过程中,有一个更好的自我,更高的自我,在那里生长。“每一个关注自己灵魂,在乎自己精神生活的人,只要你会写字,会认字,你都应该去读那些好书,都应该为自己写日记。我从来没想过,有一天我会成为作家。我从小写日记,到高中、到大学坚持写,因为我觉得我的生活太可贵了,我不能让它流失,我要把它留下

来,仅仅是出于这个心理。”

尽管周国平是孤独的拥趸,但他也说得很明确,一方面要有积极的孤独,一方面还要有爱,好的婚姻、家庭、爱情,也是人世间很重要的东西,孤独和爱并不矛盾。

此外,孤独不是孤僻,孤独也并不排斥友谊,“不是说一个能够体会孤独的人,是一个不喜欢社交的人,不爱交朋友的人。一个人独处的时候,是消化、整理的时候,当独处之后,再出现在朋友面前时,我把一个更好的我呈现在他们面前了,和我相处,他们会有收获。所以要有一定的社交,也要有一定孤独的时间,两方面平衡的好,两方面都是快乐的。”

## 2

从1986年,周国平出版专著《尼采:在世纪的转折点上》掀起了一股“尼采热”算起,他出道至今已经30多年,他的哲理散文《守望的距离》、《各自的朝圣路》等陪伴了一代一代青年人的成长。网络上各种周国平的金句也是层出不穷。

哲理散文在市面上并不少见,追问读者为何对周国平如此长情,应该与他作家之外的另一个身份不无关系——中国社会科学院哲学研究所研究员。他17岁进入北大读书,从哲学系毕业后,就读中国社会科学院研究生院哲学系。在周国平的学生时代中,哲学思辨一直都是他的主要学习研究方向,周国平曾说:“在我迄今为止的全部生涯中,再也找不出这样一个时候,我从哲学那里获得了如此有益的帮助,为此我对哲学满怀感激。”

在周国平心里,文学与哲学自然融为一体,思考问题的同时用优美的文字表达了出来,他的文字简单而有力量,常常直击一个人的内心。

比如他这样解读幸福,“幸福在我看来,在于生命的单纯和精神的丰富。”“不要看轻我们生活中平凡的幸福,往往最纯粹的幸福都是平凡的,但容易被我们忽略。”

因为将自己的智慧渗入到每一个读者的生活,为他们拨开人生路上的迷雾,周国平因此被读者奉为“心灵导师”。

## 3

同样是带着哲学的标签,同样是谈孤独,复旦“思修女神”陈果人生的第一本书以《好的孤独》命名,去年问世后一上市后很快就卖断货,一个月内连续加印了三次。

陈果是复旦大学哲学博士、副教授,在复旦主讲“思想道德修养与法律基础”课,她因为将一门枯燥的课程讲得感性有趣,视频被学生发到网络上而引起关注。她的走红,也让哲学这一高大上的学科,又一次走下神坛,服务于接地气的生活。

“好的孤独蕴藏有巨大的精神力量,找到它,你就可以脱胎换骨。”“当你最终脱胎换骨,一定会感谢曾经的孤独。”关于孤独,陈果金句频出,书中还囊括了对生死、友情、道德等人生问题的思考,沿袭了她透彻、犀利的一贯风格。

在陈果的书里,还有很多类似“好的孤独”一样颠覆大众认知的观点,比如“自律比放纵

更接近自由”、“成熟就是不断变得天真”、“死亡并不可怕,可怕的是我们对死亡的无知”等。

陈果说,她只是想让读者知道,我们每个人对于很多事物的认识,都有片面之处;而她写这本书的出发点,就是要去打破一些固有的成见,澄清一些误解,提供给大家一些看问题的不同视角,一些被我们忽略的生活选项。“你可以这么认为,但你不要认为你所认为的就是真理。我们每个人只是掌握了部分的真理,需要保持相互的交流与理解。”

而说到以孤独命名的热销书,美学家蒋勋的《孤独六讲》也颇为有名。“孤独和寂寞不一样。寂寞会发慌,孤独则是饱满的,是庄子说的‘独与天地精神往来’,是确定生命与宇宙间的对话,已经到了最完美的状态。”这是蒋勋对孤独的态度。

不管是哪一本“孤独”的书受到关注,都在揭示,这些论题是当下的读者所关心的,特别是那些平时“想得多”的人和关注自己内心世界的人,那些不满足于生活各个方面只有一套标准答案的人会格外关注。看待问题的不同角度越多,选项就会变多,生活也就变得更宽。

当然,这类书籍,往往又会被冠以“鸡汤”。但是很显然,他们与网络上那些浅显的没有营养的“毒鸡汤”有着本质的不同。就像周国平所说,心灵鸡汤是有现成的配方的,然后按照这个配方批量生产,大同小异,一个小故事来一点小抒情,归纳出一些小哲理。慧眼的读者们不会买单。但是如果书带着思考,提出的是灵魂中的问题,目的是真正地探究问题,解决问题,而不是用一些似是而非的语言来哄骗自己和读者,那就不是一碗鸡汤那么简单了。

## 4

其实,综观古今中外的文学作品,孤独都是永恒的主题。

马尔克斯的《百年孤独》大概是最有名的以孤独命名的著作,那句“过去都是假的,回忆是一条没有归途的路,以往的一切春天都无法复原,即使最狂乱且坚韧的爱情,归根结底也不过是一种瞬息即逝的现实,唯有孤独永恒”穿越了时间,也依然深入人心;理查德·耶茨的《十一种孤独》以冷峻的笔触描写了美国二战后五六十年代普通纽约人的生活,写了十一种孤独的人生;而很多哲学家经常会谈到孤独这个词,比如说卢梭有一部很有名的《一个孤独的散步者的遐想》集结了他晚年的人生思索。

也有集锦类的书籍,像《孤独,一个人的狂欢》,以孤独为主题,精心收录了尼采、黑塞、梭罗、歌德、卡夫卡、福克纳、叔本华、伍尔芙、王尔德、茨威格、圣埃克苏佩里、泰戈尔等26位东西传世名家的经典之作。书中,孤独形形色色,看似零散迥异的篇章,带你一步步走进孤独本来的模样,体悟他们对“独”的无畏探求和对“我”的不朽应答。

想起韩寒在电影中写过一句台词:“懂得了很多道理,却依然过不好这一生。”纵然道理和生活的实践之间仍有距离,但是,如果你不懂道理,是肯定过不好这一生的。

**陈果说,她只是想让读者知道,我们每个人对于很多事物的认识,都有片面之处**

## 周国平作品几种



《尼采:在世纪的转折点上》



《各自的朝圣路》



《守望的距离》



扫码观看周国平视频