

## 【开卷有益】

## 孤独≠寂寞

“孤独”是自得其乐的独处，是自成体系的完整。就像一个小女孩在嘈杂的房间的一角静静地折纸、画画、凝视着鱼缸中的小鱼，心无杂念，旁若无人，那是一种将散失于外部事物之中的眼光引回内心世界的专心致志，那是一份心境平和的自给自足、清明安和而无所外求的精神圆融。而“寂寞”是无可慰藉的空虚，是急于冲破的樊笼，深陷其中的人往往不知道做什么好，做什么都沉浸不进去，都打不起精神，都不快乐……那是一种无所适从的“自厌”，那是自我心灵之火熄灭时的憔悴沮丧。

“孤独”是由自我思想的丰富性而带来的对独处的近乎贪婪的偏好与享受，那是一种对自我充实饱满的精神生活的不紧不慢的消化、悠然自得的回味，娴静而从容。而“寂寞”是由自我内心的荒凉、思想的贫乏而引起的对独处的恐慌，精神的空洞使我们直觉到生命的虚无，情感的真空使我们怀疑自我

的存在，那是一种灵魂中空的干瘪，是绚烂的烟花在高空瞬间绽放、又坠回广漠低沉的黑暗中的绝望，焦灼却疲乏。

“孤独”源于精神的自由自在，即使身处闹市、被人群包围，也依旧如急流中的一块浮木、沙漠中的一位托钵僧，穿行人世，心无纤尘。当你沉入自我并享受孤独时，人群在你眼中自动隐退，因为喧嚣已从你心中淡退，或者说，你已从喧嚣中淡退。而“寂寞”是一种病，源于心灵的饥饿、精神的营养不良，它需要用人群与喧闹来治疗，像病人一样需要身边常有人陪伴，它需要用迎来送往来遗忘内心的狂躁不安。

孤独不是一种姿态，而是一层心境。“重要的不是离群索居，而是独立思想”。不必去刻意寻找一个偏僻的角落，从而隐居于孤寂之中。孤独本就是自我心灵的诗意栖居，环境固然有一定的激发效

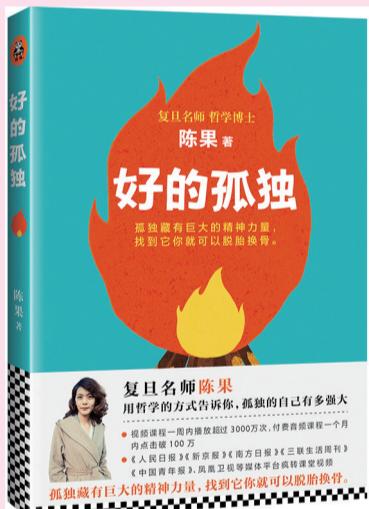
果，却起不到决定性的作用。孤独是在闹市中“心远地自偏”的出离。

孤独很多时候的表现形式是沉默，但沉默不足以代表孤独，孤独与任何可见可闻的形式无关。孤独源于思想的充沛饱满，是思想自发的精神流浪。

孤独不是人类刻意的自我培养、自我要求、自我改造，不是人类文明的产物，而是自然最古老的真相，是万物最原始的本来面目。人在离开母体之后，一直是孤独的，我们的皮肤隔开了我们与外界，我们孤单地蜷缩在自我的皮囊之中。传说中神是孤独的，正因为如此，他造出了人来和自己做伴；真理是孤独的，正因为如此，能与之亲近的人永远只是极少数。我们所居住的这个热闹的地球是孤独的，在广袤的宇宙中，它不过是一个孤独的蓝色的小点，淹没在无边的静默之中。



## ● 编辑推荐



## 《好的孤独》

作者 陈果

出版社: 江苏凤凰文艺出版社

作为复旦名师，陈果不仅是学生们的“心灵偶像”，还火出校园爆红网络，拥有一大批忠实粉丝。8年前，一位调皮的学生把陈果的几段课堂视频传到网上，视频中她妙语连珠，一手夹着粉笔一手插裤袋，霸气侧漏地谈论着——“朋友是无用的”“孤独和寂寞不是一回事”“只有成熟，才能对抗衰老”……这几段广为流传的视频，直到今天，还时常刷屏我们的朋友圈，令网友们直言“震撼人心、百听不厌”“从她的课里找到了力量”。

为了系统总结自己近10年的教学心得，陈果在2017年出版了自己的第一本书《好的孤独》，《好的孤独》沿袭了陈果的一贯风格，针对当前每个人生命中都会遇见的种种问题，提出了很多看似具有“颠覆性”，其实又逻辑清晰的观点。



## 【诗情画意】

人对春天的憧憬总是来得格外细腻。中国人的诗情，总是在早春时节活泼地醒来，从心头到笔端，舒展开一些美丽的发现。



雪云乍变春云簇，渐觉年华堪纵目。北枝梅蕊犯寒开，南浦波纹如酒绿。

芳菲次第长相续，自是情多无处足。尊前百计见春归，莫为伤春眉黛蹙。

这首诗，开首两句，写了从寒冬进入早春时天空的变化：不知什么时候，某一个刹

那，沉沉的雪云“乍变”，一下子变成了春云拥簇。就在天空云朵变化的一瞬间，大地上的诗人开始感慨逝水流光，“渐觉年华堪纵目”。在这样的早春，人眼中、心中的一切，是如此舒展，又带着些许惆怅。



天街小雨润如酥，草色遥看近却无。  
最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。

韩愈的这首诗令人想起汤显祖的《牡丹亭》，杜丽娘在游园之前看春天，对春天的形容——“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线。”蛛网般的丝线，被微风吹进闲到空旷的院落——在二八年华的少女杜丽娘眼前，春天恰如这些在风中飘浮的游丝，在阳光下一根一根抽开，在春风中闪闪

摇漾……诗人要有什么样的心，才能去发现润如酥的小雨，还有这如丝袅袅来的春天呢？接着，远远看，连成片的草地似乎已经满是绿色，但是近了去看，却又好像没有了！在远方的淡淡的一抹，在眼前却消失了。这一视觉偏差，对于寻春探春的诗人，是一个“谜”。

(文 于丹)

