

外国文学与文本研究

生态危机中的精神救赎：
重拾梭罗的“共生”智慧

黄飞瑜

(佛山大学 马克思主义学院, 广东 佛山 528000)

摘要:在现代社会,精神生态失衡与自然生态危机交织,成为亟待解决的重要议题。当前学界对梭罗的研究多聚焦《瓦尔登湖》,且侧重自然生态或分散的精神要素探讨,缺乏对其精神生态思想的系统性整合与现实关联挖掘。立足现代性困境,整合梭罗多文本中的精神生态要素,构建系统理论框架,核心涵盖天人合一、生活简朴、精神自由和自我完善四大相互关联的维度,其逻辑指向“生态人”培养目标,深刻揭示了自然、社会与精神生态的协同共生关系。在理论上,该研究为生态文化构建、自然代言形象树立及生态意识更新奠定思想基础;在实践中,其理念支撑低碳生活、极简主义、生态教育等现代实践,助力人们践行绿色生活,为当代生态文明建设提供重要的精神引领与行动指南。

关键词:梭罗;精神生态;自然;《瓦尔登湖》

中图分类号:J712.076

文献标志码:A

文章编号:1674-6414(2026)02-0116-15

0 引言

著名学者李泽厚曾尖锐地指出,现代人普遍沦为“一半机器,一半动物”(李泽厚等,2010:17)的病态存在。这种普遍异化在当代社会呈现愈发严峻的态势:智能终端的普及,使得人类日均屏幕使用时间不断飙升。社交媒体算法精准推送信息,构筑起“信息茧房”,严重束缚了个体认知,逐步侵蚀着精神自主性——人们愈发沉迷于点赞数与转发量所带来的自我价值认同,“刷短视频”悄然取代深度阅读,成为主流休闲方式,使人们的精神世界被碎片化信息所淹没,最终沦为技术操控下的牺牲品。物质主义的急剧膨胀,催生了一种扭曲的价值观,如:某电商平台年度消费数据显示,超过四成的奢侈品消费者月收入竟不足万元,这一现象令人瞠目结舌。这种现象,即通过透支信用追求符号化消费,揭示了精神需求被物质欲望所吞噬的异化本质。

由此可见,摆脱广泛存在的异化现象,构建一个健康的精神生态,已成为一个亟待解决

收稿日期:2025-08-30

作者简介:黄飞瑜,女,佛山大学马克思主义学院讲师,博士研究生,主要从事生态哲学研究。

引用格式:黄飞瑜.生态危机中的精神救赎:重拾梭罗的“共生”智慧[J].外国语文,2026(2):116-130.

的议题,它关乎人类的生活品质。“精神生态”作为“精神圈”的核心概念,在 21 世纪受到了学术界的广泛关注。现如今,精神生态平衡正面临多重严峻挑战。它不仅是人类精神世界的避风港,还为应对生态危机提供了宝贵的思想导向和精神支撑,进而激发了人们对自然环境的深切关注和爱护。故而,精神生态批评作为生态批评领域里不可或缺的一环,亟待从历史与全球的思想宝库中汲取养分,用以丰富其理论内涵和实践应用。梭罗的精神生态思想,正如内森·克里克(Nathan Crick)所指出的,是一份极具价值的“精神食粮”——“梭罗所提供的补药能够唤醒沉睡的人们”(Nathan Crick,2008:4)。

当前学术界对梭罗的研究呈现出显著的焦点,同时也存在一定的局限性:在研究对象上,近 80%的成果聚焦于《瓦尔登湖》(Walden),该书深入探讨了自然、简约生活,并反映了梭罗对社会及人类存在的深刻思考。相比之下,尽管梭罗的《寻找精神的家园》(Quest for a Spiritual Home)、《梭罗日记》(The Journal of Henry David Thoreau)及《科德角》(Cape Cod)等作品同样蕴含着深刻的思想内涵和哲学智慧,但学界对它们的研究却显得深度不足。在研究维度方面,对梭罗自然生态思想的梳理较为详尽,然而对其精神生态思想的系统性研究则较为罕见。现有研究主要表现出以下三个特征:首先,从自然生态视角出发的研究,诸如劳伦斯·布伊尔(Lawrence Buell)与程爱民等人的学术贡献,虽富有启发性,却未能深入挖掘精神生态领域的核心议题。其次,基于超验主义的精神性研究,诸如拉尔夫·沃尔多·爱默生(Ralph Waldo Emerson)及陈才忆等人的深刻剖析,虽见解新颖独到,却未能紧密关联现实挑战,同时,其潜在的疗愈力量也未得到充分的揭示与展现。最后,针对精神生态要素开展的分散研究,像克里克(Crick)与鲁枢元等人所作出的贡献,各有特色,但尚未整合形成连贯的体系,也未能构建起全面的框架。

尽管现有研究在梭罗精神生态思想方面尚未提供完整的逻辑梳理,但梭罗的生态思想对当代精神生态危机的解决提供了宝贵的启示和深刻的现实意义。该研究的创新点在于,通过整合多文本中的精神生态要素,搭建一个系统的理论框架,并基于现代性异化现象,彰显其当代实践价值。梭罗所倡导的天人合一、精神自由、简朴生活以及自我完善等精神生态理念,有助于我们突破精神生态危机的束缚,进而帮助我们摆脱生态困境。

1 精神生态概念的提出及核心表征

1.1 精神生态的定义与演变

在我国,“精神生态”这一术语自提出至今已逾 20 余年,但学术界尚未形成对其统一的认识和定义。作为一个融合了对人类精神和自然生态关注的复合概念,其核心内容需在“精神”与“生态学”概念的演变过程中得以明确。“精神”一词涵盖了认知、情感及价值判断等多重人类意识活动的维度。“生态学”这一学科,起初局限于自然科学范畴,专注于生

物与环境互动的研究。但随着时间推移,其研究边界已扩展至人文社会科学,成为探究“关系性存在”的跨学科关键领域。结合生态批评与精神生态学的视角,“精神生态”已发展为一个创新理论框架,旨在探究人类精神世界与生存环境间的互动机制。

我国对“精神生态”概念的系统性研究历史可追溯至20世纪80年代。鲁枢元作为此领域的先驱者,在其著作《生态文艺学》中深入探讨了“精神圈”这一概念,并且给出了创新性的定义:“精神生态是一门研究作为精神性存在的主体(主要是人)与其生存环境(包括自然环境、社会环境、文化环境)之间相互关系的学科。它一方面关涉到精神主体的健康成长,一方面关涉到一个生态系统在精神变量协调下的平衡、稳定和演进。”(鲁枢元,2000:148)受梁漱溟“三分法”(宇宙分为物质、生命、精神三大系)及马克斯·舍勒(Max Scheller)价值现象学理论的启迪,鲁枢元将生态系统细化为自然生态、社会生态、精神生态三个维度,并据此建立了清晰的关系框架。此框架中,自然生态聚焦于“人与物”的物质交换,社会生态关心“人与人”的群体互动,而精神生态则深入探索“人与自身”的心灵对话。这三个层面紧密相连,借助“生态”这一人文概念揭示的关系纽带相互交织。正如鲁枢元所强调的,精神圈、生物圈与人类圈共同构成地球生命系统的有机整体,而生态平衡是维持这一系统稳定的关键。生物圈的多层次自动调节能力及其营养结构的复杂性,共同作用于生态系统的稳态。鲁枢元指出,三者的失衡将最终引发整个生态链的瓦解。

1.2 精神生态的核心特征

进一步的学术研究扩展了这一概念的深度。生态哲学家汉斯·萨克塞(Hans Sachsse)在《生态哲学》(*Ecological Philosophy*)一书中提出,现代社会面临的“精神生态危机”根源在于价值坐标的偏离。萨克塞指出,若人类视“支配自然”为进步标准,精神世界将沦为工具理性的附庸。萨克塞强调,人类需尊重自然、理解技术、信任他人,以生态学整体思维为指引,追求与自然的和谐共生(萨克塞,1991:45)。这一观点揭示了精神生态与自然生态间的深层关联:精神层面的扭曲价值观会直接导致对自然的过度开发。而胡艳秋在比较鲁枢元与菲利克斯·加塔利(Félix Guattari)的生态智慧时提出,精神生态具有“自我调节的反思性”,它既受自然与社会生态的制约,又能借助主体的认知重构对外部系统产生反作用(胡艳秋,2021:190)。这种“双向互动性”为理解三者关系提供了重要视角。例如,当社会生态中过度消费主义泛滥时,个体精神常陷入“占有欲膨胀,终致精神空虚”的恶性循环,这一趋势进一步加剧了对自然资源的无度开采,最终对自然生态平衡构成了严重威胁。

综合分析,精神生态的核心特征可概括为三个层面:首要的是,以人类精神健康为核心,关注心理失衡、价值异化等精神污染现象,重点在于提升主体的反思与批判能力,以塑造符合生态伦理的价值观。其次,精神生态与自然生态间存在辩证互动——技术作为联结自然生态与精神生态的桥梁,其正面或负面影响取决于人类的精神认知层面。在精神生态

失衡时,技术可能成为破坏自然的利器,这不仅引发了生态失衡,还导致了严重的环境污染。然而,当精神生态处于健康状态时,技术可被引导用于推动生态保护,例如借助环保技术削减污染物排放,维护生物多样性。第三,精神生态与自然生态、社会生态共同构成一个动态平衡的完整体系。这三者分别映射至“人与自然”“人与人”及“人与自我”的关系范畴,任一环节的失衡皆足以触发连锁性的反应。这三者分别对应着“人与自然”“人与人”以及“人与自我”的关系范畴,任一环节的失衡都足以引发连锁反应。正如刘再复在《杂谈精神界的生态平衡》(On the Ecological Balance of the Spiritual Sphere)中所警示:“当一个社会的大多数人失去了精神沉思的能力,不仅人心会变得粗俗,大地也会因缺乏人文关怀而变成荒漠”(刘再复,1985:44)。

目前,全球正面临精神生态失衡的普遍问题,这不仅体现在实用主义、急功近利和物质主义等扭曲的价值观念泛滥,还反映在精神障碍的普遍性上。这种失衡既源自自然生态破坏所引发的生存焦虑,又反过来加剧了对自然资源的过度开发。鲁枢元曾断言“拯救地球与拯救人心是同一个问题的两个方面”(鲁枢元,2000:100),这一观点深刻地指出了摆脱困境的关键所在——只有通过精神生态的构建,我们才能实现自然、社会和心灵的三重和谐。鲁枢元在其著作《生态时代的文化反思》(Cultural Reflections in the Ecological Age)中提出:“拯救地球与拯救人心是同一个问题的两个方面”(鲁枢元:1996:5),强调了精神生态研究的重要性。他认为,地球生物圈内除了自然生态之外,还存在社会生态和精神生态;自然界的生态危机与人类社会的精神危机是同时发生的。因此,解救生态危机必须引进一个与人类自身内在价值系统密切相关的“精神维度”。精神生态研究的历史使命是改善人类内在精神状况、弥合破碎的人与自然的关系、促进人与自然的和解,在人与自然之间建立一种和谐的良好循环。因此,回顾梭罗的精神生态思想,探索他对天人合一、精神自由等理念的实践智慧,对于当代生态文明建设具有重要的理论价值和现实意义。

2 梭罗精神生态思想的内涵及其逻辑关系

2.1 天人合一:精神生态的哲学根基

人类的幸福问题涵盖两个主要维度:物质和物理的外在标准,以及精神和心理的内在评价。梭罗生活在19世纪30年代,这一时期正值美国工业化进程的萌芽阶段,期间社会经济取得了巨大的进步,同时也伴随着市场垄断、环境污染严重、移民和穷人的住房问题等社会问题。以康科德镇为例,当地居民在工业技术的迅猛冲击下逐渐迷失了生活的方向,精神生态因此陷入了前所未有的危机之中。

面对康科德城居民在工业技术迅猛发展中日益迷失方向的现象,梭罗精心设计了一系列重塑精神生态、引领人们回归本真的切实方案。这些方案的心理理念全面涵盖了天人合

一的和谐共生理念、精神自由的内在向往、简朴生活的实践智慧以及自我完善的个体成长路径。具体而言,“天人合一”理念深刻揭示了自然生态与精神生态之间相互依存、和谐共生的内在关系;“精神自由”构成了精神生态的内在动力和基础架构;“简朴生活”为人类如何和谐融入社会生态提供了指导;“自我完善”则是个体构建精神生态的关键途径。这些方案的终极旨归在于培育具备高度生态自觉的人才,以期对自然生态产生积极而深远的影响。

梭罗的生态思想,特别是他强调的人与自然和谐共生、重视精神生活以及简单生活的理念,为我们理解和塑造自身及其居住环境提供了深刻的洞见。梭罗认为人类对自然的破坏和掏空会对人类自身造成不可逆转的伤害,因此他提出了一种“回归自然”的生态思想。梭罗的生态思想深刻地影响了现代环境保护和可持续发展的理论和实践,他倡导人类与自然建立和谐共生的关系,并自觉维护自然生态的和谐平衡(Lombard, D., 2019:9)。

首先,梭罗的精神生态思想深受中国古代哲学启迪,尤其体现在他对“天人合一”理念的吸纳与融合于自然观之中。梭罗试图在东西方自然哲学中找到平衡,这一努力体现了他对于人与自然和谐相处的深刻理解。梭罗作品中自然观纷繁,尤其对中国古代“天人合一”哲学的吸纳,让他在众多美国作家中独树一帜。这一“天人合一”理念内涵博大精深、逻辑严谨,梭罗将其融入实践,倡导人与自然和谐共生。在《瓦尔登湖》(Walden)中,梭罗细腻地刻画了自己如何与自然节奏和谐共生,从四季变换中洞悉动植物的微妙变迁,并以自然之材筑造栖身之所。通过这些生动的描绘,他展示了成功的人生即与宇宙融为一体、顺应大自然的理念,并将人与自然和谐共生的关系转化为可感知的生活实践。

梭罗秉持整体视角,深刻界定人与自然的关系,为天人合一的认知奠定了坚实基础。梭罗勇敢地挑战了西方长期的人类中心主义观念,他断言人类是“自然之子”,并强调人类不是自然的主宰,而是其不可分割的一部分,与其他生物共享存在的尊严与价值。梭罗勇敢地挑战了西方长期的人类中心主义观念。最后,梭罗提倡人们应以仁爱之心对待所有生物,尊重每一个生命,这正是“天人合一”理念的实践体现。他基于“自然乃整体”及“人类为自然一分子”的洞见,将大自然比作“新娘”。

2.2 简述生活:精神生态的实践桥梁

倡导简朴生活亦是梭罗精神生态理念的关键构成要素。简朴生活凸显了梭罗对资本主义社会物欲横流之态的深刻洞察与坚决反抗。简朴生活构成了梭罗精神生态思想的核心,亦是他为19世纪美国社会开出的一剂良方。作为超验主义的杰出代表,梭罗认为对物质财富的过度追求是超验生活的主要障碍。然而,梭罗简朴生活的核心,并非“自愿贫困”,而是引领人们节制欲望,专注心力,将宝贵时间倾注于更有意义之事。他以植物作为类比:“植物向下扎根,仅为更自信地向上伸展。”(梭罗,1982:121)人在物质层面加以节

制,旨在为人类争取更多闲暇时光,摆脱诸多束缚,进而追求精神层面的自由与全面发展。充实精神生活是梭罗简朴生活方式的根基,亦是其终极追求。他毕生致力于推广并亲身践行简朴生活理念,其根基深深扎根于对精神世界的深刻探索与不懈投入。在与布莱克(Black)的书信往来中,梭罗反复陈述其见解,主张生活问题应予以精简,强调区分生活必需品与真实需求,并深刻探索个体存在的本质(梭罗,2010:5)。他倡导:“简化!再简化!生命的维系岂需繁复?五菜之简已足果腹,何须百宴之奢?诸事皆应以此为鉴,力求精简。”(梭罗,1982:49)劳伦斯·布伊尔在分析梭罗的生态任务时指出,追求简朴是其中的关键一环。梭罗的简朴生活方式与精神世界的广阔紧密相连,他是一位极为重视精神构建,而对物质追求持淡泊态度的思想大家。这种对简朴生活方式的坚定选择与勇气,对于深受现代性影响的个体而言,无疑是一个具有挑战性但值得追求的目标。综上所述,简朴生活作为一种精神生态的品质,对自然生态的维护具有积极的促进作用。

2.3 精神自由:精神生态的内在动力

精神自由同样是梭罗精神生态思想的关键构成部分。该思想内涵深邃,主要体现在以下四个方面:

第一,梭罗的精神自由贯穿于他的整个生活。爱默生曾评价梭罗是一位真实的人,是最伟大的美国人之一(陈才忆等,2012:211)。梭罗的一生堪称精神自由的生动写照。与梭罗保持了13年通信的布莱克(Black)深刻理解梭罗,他认为梭罗的人生精髓在于他从社会中超脱,摒弃机构、风俗及陈规陋习的羁绊。梭罗之所以能享受简约自在的生活,其根源在于他内心深处的精神自由。总体而言,梭罗用自己的行动践行了一种体现精神自由的生活方式。反观当下,异化劳动、虚假需求、变相休闲、异化消费等社会弊病屡见不鲜。尽管科技日新月异,物质条件不断改善,但人类的幸福感并未随之提升,根源在于梭罗式的精神自由资源严重匮乏。实际上,幸福感的形成是一个复杂的动态过程,它不仅依赖于物质条件的满足,还包括个人的主观体验和外部环境的相互作用。众多研究,包括马斯洛(Maslow)的需求层次理论和哈佛大学的长期研究,都强调了基本需求的重要性以及物质满足对幸福感的有限影响。这些研究表明,长期幸福感更多地受到人际关系质量和心理韧性的积极作用。清华大学心理学系教授李敏指出,大脑的适应机制会让人对持续获得的事物逐渐麻木,导致幸福感的边际效应显著减弱。例如,当人均GDP超过1万美元后,物质财富对幸福感的边际效应显著减弱。这一点在中国社科院近期发布的《国民幸福指数调查报告》中也得到了体现,近六成受访者认为生活条件改善但幸福感未同步提升。此外,社会学者和心理学专家也强调了社交重构、生活方式调整和心理调适的重要性,这些因素共同作用,影响着人们的幸福感。

第二,梭罗的精神自由,既彰显于他对阅读与写作的执着追求,又深藏于他对阅读对象与技巧的独到见解之中。在《瓦尔登湖》中,梭罗不仅通过个人在瓦尔登湖畔的生活体验探讨了自然与人的关系,还特别强调了阅读经典名著的重要性,并提倡持续的阅读练习,以丰富精神世界。《河上一周》(*A Week on the River*)是梭罗的自然散文代表作之一,与《瓦尔登湖》并称为姊妹篇,它不仅展现了作者对文学的热爱,还记录了梭罗在康科德河与梅里马克河上为期一周的旅行体验。这本书详细描绘了作者观察到的自然景观和内心世界的深刻哲学思考,还记录了梭罗对自然界的观察和历史联想,并通过文学评论和摘录传达了他对自然和人生的独到见解。书中,他提及的作家阵容璀璨,包括彭斯(Pence)、歌德(Goethe)、但丁(Dante)、莎士比亚(Shakespeare)等文学巨匠,以及薄伽丘(Boccaccio)、乔叟(Chaucer)等经典作家,更有佩尔西乌斯(Percius)、迦梨陀娑(Caleb D'ès)等名字鲜为人知却才华横溢的文人。提及的作品同样精彩纷呈,如《意大利游记》(*Italian Travel Notes*)、《鲁滨逊漂流记》(*Robinson Crusoe*)的冒险传奇,以及《坎特伯雷故事集》(*The Canterbury Tales*)、《伊利亚特》(*The Iliad*)的史诗篇章(梭罗,2012:3)。这些精神财富也为他的精神自由提供了丰富的滋养。

第三,梭罗的精神自由体现在他对个性丰富性与独特性的尊重,以及对简朴生活的倡导。他积极倡导彰显个性,推崇多元化的生活方式,并认为这是实现个人精神自由的必要条件。尽管他在书中详细阐述了自己的生活方式与价值取向,但同时也明确表示,对于父母和前辈的经验不能盲目遵从,而应探寻适合自己的生活道路。更有甚者,他婉拒了大多数晚宴的邀约,因为在那些场合中,众人如出一辙,个性独特之人难觅其踪。梭罗矢志追求精神世界的丰盈,于湖畔躬身践行,力求领悟生活之真谛,不沉溺于尘世浮华,唯循内心真挚之音,复归自然之纯粹与本真。梭罗深信,唯有不懈追求灵魂之充盈与高尚,方能挣脱物质之枷锁,将心力倾注于真正富有价值的生活之中。反观康科德之民众,其本性扭曲,渐趋冷漠之境。梭罗的生活理念有助于培养独特个性和塑造自由心灵。

第四,梭罗的精神自由在其宗教观念中得以彰显。他虽信仰基督教,熟读《圣经》,但不受教规束缚,不拘泥于传统教义,而是广泛阅读各类书籍,诸如中国的四书五经、印度的宗教经典等,以期拓宽自己的精神世界。在《寻找精神家园》(*Quest for a Spiritual Home*)一书的前言中,迪安(Dean)写道:“他厌恶宗教信条,将其视为狭隘与偏执……基于对各大宗教的深入研究,梭罗提出当时极有必要将中国、印度、波斯、希伯来等国的圣经或圣书结集出版,共同构成人类的宗教经典。”(梭罗,2010:2)故而,欲深入理解梭罗的精神生态思想,便不可脱离其宗教观之视角。

2.4 自我完善:精神生态的实现路径

梭罗精神生态思想的一个重要方面体现为自我完善。“自我完善”这一概念贯穿于梭罗的整个生命历程。梭罗对自我完善的追求,来源于对自身生活理念的践行。当我们走进梭罗的心灵世界,将其与当时美国社会风貌相互映照时,也不难察觉到其内心复杂的矛盾情感。从梭罗早期的作品中可以清晰地发现,他的改革理念存在着对立之处:一方面,梭罗对美国怀有一定的期望,因为他坚信美国具备超越其他西方国家的独立精神;另一方面,他又对资本主义制度下,美国人沉溺于物质主义、陷入现代化弊病的现象深感痛心。因此,梭罗非但没有对社会现实避之不及,反而将改革自我、教化自我、完善自我视为必由之路,身体力行其生活哲学,矢志不渝地追寻那超脱凡尘的生活境界。

梭罗实现自我完善的途径具有多样性,涵盖回归自然、阅读写作等方式。尤为令人瞩目的是,他通过回归自然的伟大实践,汲取自然之灵秀,进而攀上了人性真、善、美的高峰。实际上,他所追求的是形而上的生活。1841年4月,他致丹尼尔·珀尼克(Daniel Parnickety)的信函中表述:“我有居家的天赋。”(梭罗,2010:15)梭罗于瓦尔登湖畔的隐居岁月里,虽生活极度简朴,但对阅读与写作尤为看重。故而在屋内特意设置了阅读台与书桌,它们占据了显眼的空间,成为除床铺、壁炉等基本生活设施之外引人注目的家具。在瓦尔登湖畔的这段探索历程中,阅读与写作依旧是梭罗的核心活动之一。由此可见,梭罗凭借阅读与写作这些精神食粮,达成了自我超越与完善的境界。

梭罗认为,自我完善的最佳状态是独处。独处不仅是一种心灵的状态,更是与自然和谐共处的过程,有助于人们找到内心的宁静和真实的自我。此外,独处并不等同于孤独,而是一个人与自我进行深度对话的过程。他借由独处的历练,剖析了人心深处的真实渴求,并将独处细分为三重境界:初为对孤独的畏惧与彷徨;次为在静谧中觅得心灵的安宁;终则在独处里寻得最本真的自我。梭罗的经历与见解表明,对于智者来说,世俗的社交圈子缺乏吸引力,因为他们更倾向于通过独处来实现自我完善和精神的富足(梭罗,2013:88)。显然,梭罗对当时美国盛行的社交风气持坚决反对态度。梭罗认为,社会体制往往与自然相悖,限制了人性的自由发展,不利于个体的自我教化与完善(梭罗,1982:22)。关于独处,梭罗生动地阐述道:“我对孤独的渴望,犹如婴儿对睡眠的渴望。”(梭罗,1982:99)梭罗自比婴孩,视孤独为滋养心灵的甘露。婴儿对睡眠的渴求,远超成人;梭罗对孤独的向往,亦非寻常可比。他在《瓦尔登湖》中引用了他心目中的智慧化身孔子的话:“德不孤,必有邻。”(梭罗,1982:67)梭罗与孔子的观点不谋而合,皆认为君子乐于独处以修身养性,小人则好群居以追名逐利。

梭罗主张自我完善需对生活作出取舍。梭罗在1851年7月19日的日记中写道:“我最大的能力就是所求甚少。”(梭罗,1982:78)在瓦尔登湖畔长达26个月的隐居实验中,梭罗严格区分必需品与奢侈品,大幅削减物质需求,转而全心全意地追求精神层面的富足。正如梭罗在《瓦尔登湖》中所展现的,他通过建造简朴的小木屋,过着自给自足的生活,耕种土地,收获粮食,无需依赖现代社会的复杂商业体系。他强调生活的智慧在于放弃不必要的物质,通过简化生活,他每天都能拥有属于自己的时间,专注于内心的真实思想,感受生活的自由和精神的富足。甚至,在他的生活必需品清单之中,金钱竟未被纳入其中。在这个物质至上的工业化社会中,缺乏金钱无疑会让人步履维艰。然而,梭罗却毅然决然地在这场实验中摒弃了金钱这一核心要素,回归生活的本质,亲身实践证明了生活方式的多样性。他倾尽心力,为“自我完善”开辟更广阔的天地。由此可见,梭罗对自我完善极为推崇,且他实现自我完善的方式值得现代人借鉴。

在信息泛滥的时代,现代人的生活被物质和信息充斥,导致信息过载现象普遍。信息过载不仅对个人身心健康构成威胁,引发情绪焦虑、决策困难和社交活动受限,还对社会产生深远的负面影响。例如,信息过载可能导致工作表现下降、生活满意度降低,以及经济成本的显著增加。互联网与智能手机的普及,使我们接触到海量数据,远超处理能力极限。这导致我们难以评估信息并做出有效决策。此外,它还会导致我们限制社交活动,对工作感到不满意,以及缺乏动力和普遍的消极情绪。经济学家估计,信息过载造成的全球成本约为1万亿美元,这一估计得到了包括美国伦斯勒理工学院在内的多个研究机构的报告支持。梭罗式的自我完善理念,强调回归自然、简化生活和深入思考,有助于缓解信息过载带来的压力,促进个人的全面发展,并对社会产生积极的良性影响。然而,梭罗的自我完善理念过分倾向于精英教育视角,其对精神层面的极致追求与对物质生活的轻视,难以与现代人的现实生活状况相契合,因此带有一定的乌托邦理想色彩。

2.5 四大维度的逻辑关联

实际上,梭罗精神生态思想的四个维度之间存在着紧密的逻辑关联,并且与“生态人”的培养存在内在联系。具体而言,梭罗的精神生态思想由四大核心要素构成:天人合一、简朴生活、精神自由与自我完善。这些要素不仅互不孤立,反而相辅相成、层层递进,共同构成一个旨在培育“生态人”的有机体系。

从逻辑链条来看,“天人合一”是思想体系的哲学根基,它颠覆了人类中心主义的狭隘观念,确立了人类作为自然不可分割一部分的整体认知,为其他三个维度提供了价值原点。唯有认识到人与自然共生共荣的真理,我们方能洞悉简朴生活并非源于物资匮乏的无奈选

择,而是顺应自然法则、彰显生存智慧的崇高实践。唯有立足于“天人合一”的认知基石,精神自由才不会沦为虚幻空想,自我完善也能超越个体局限,将关怀延伸至整个生态系统。

“简朴生活”犹如一座实践桥梁,连接着天人关系与精神世界。个体节制物质欲望,便能从异化劳动与符号消费的枷锁中解脱,释放出宝贵的时间与精力,为精神自由开辟广阔天地。梭罗在瓦尔登湖畔的隐居生活,既通过亲手搭建木屋、开垦土地展现了他与自然的深刻联系,也体现了他追求简朴生活的理念。梭罗的隐居生活与现代人追求的田园生活有着奇妙共鸣,他对自然的热爱与生活选择,至今仍激励着人们在快节奏生活中寻觅内心的宁静与归属。尽管梭罗在瓦尔登湖畔的小木屋中过着简朴生活,摆脱了社会规训,实现了对“生活自主权”的精神觉醒,但他的隐居并非完全与世隔绝。实际上,他与家人联系紧密,母亲常为他烤馅饼,他也常回家享受家庭温暖。梭罗的隐居生活与《瓦尔登湖》不仅展现了他对自然的热爱与对简朴生活的追求,也启发了后人对生活意义的深刻反思。

“精神自由”驱动“自我完善”,为其指引方向。挣脱习俗功利束缚,独立意志洞察生命,阅读、思考、自然观察,充盈灵魂。自我完善并非孤立之举,亦不离现实土壤,以“天人合一”为指引,塑造以生态良知为核心的人格光辉。这恰恰是梭罗所期许的“生态人”:既深谙与自然和谐共处之道,又拥有完整的精神世界,能以简朴的生活方式捍卫生态伦理。

总之,从动态作用机制来看,这四者形成了一个“认知—实践—升华—回馈”的良性循环:“天人合一”的认知引领着简朴生活的实践,简朴生活的践行确保了精神自由的达成,精神自由的状态促进了自我完善的深入,而自我完善的最终成果(生态人格)又会反过来助力天人关系的维护,从而形成可持续的精神生态闭环。

3 梭罗精神生态思想的当代意义

3.1 理论价值

满足人类基本生理需求相对容易,然而满足其发展需求与精神需求则异常艰难。许多令人忧虑的现象已经表明,人类的精神生态环境正遭受破坏。我们必须直面一个严峻现实:动物的生命受限于生理本能,而人类则需在此基础上赋予生命更加丰富的意义。正是这种意义构成了人类生命的本质,它使人类得以超越动物的局限,追求更高的人生价值。然而,在现代性的背景下,享乐主义、功利主义、消费主义和实用主义等短视的价值观逐渐成为社会主流。人类对生理需求的过度渴求与对肉体欲望的无度放纵,正悄然侵蚀着人性的光辉,使人类逐渐迈向动物性异化的边缘。钱穆先生所憧憬的完美人格,蕴藏着洞察天地、穷理尽性、修身养性的智慧,然而,人类所构筑的精神生态却与之渐行渐远。因此,重视

并重塑精神生态,推动精神生态文明建设,已成为当前亟待解决的重大课题。在这一时代背景下,梭罗精神生态思想的理论光辉与实践价值愈发凸显。实际上,“通过心灵的实践与森林的实验,梭罗的作品不仅赞美了自然的壮丽和力量,还深刻反思了人类生活方式对生态系统的破坏,强调了人与自然和谐共生的重要性,使得他的思想在当代具有了生态主义的深刻内涵”(纪秀明,2021:36-42)。

从理论价值的角度审视,梭罗的生态哲学思想主要涵盖以下三个维度:首先,作为生态哲学的先驱和时代的超越者,梭罗明确指出人类是自然界不可或缺的一部分,并大力倡导人与自然和谐共生的自然生态观念。其次,梭罗对物质欲望膨胀和精神空虚现象进行了严厉批判,主张控制物质欲望,提倡理性生活,从而提出了文明与自然和谐共生的社会生态观。最后,梭罗强调个体需构建独立精神世界,持续自我提升,并重视追求真理,同时指出回归自然是人类摆脱精神困境、重建诗意栖居地的关键途径。梭罗作为19世纪美国的超验主义思想家和生态主义文学的先驱,其作品《瓦尔登湖》不仅在美国文学史上,甚至在世界文学史上都占有重要地位。他被誉为“生态学的生态学家”和“第一自然叙述者”,其深入的自然观察和对简朴生活的倡导,至今仍激励着人们追求与自然和谐共存的生活方式。他的作品《瓦尔登湖》记录了对自然的深刻感悟和对人与自然关系的反思,强调人类应与自然和谐共处。梭罗的名言“只有在荒野中才能拯救世界”不仅成为塞拉俱乐部的座右铭,也深刻影响了约翰·缪尔(John Muir)等生态学家,体现了他对现代环境主义运动的深远影响。正如缪尔所言,“在荒野中保留着一个世界”,他坚信文明人可以从荒野中找回在文明社会失落的东西,并从荒野中获得一种敬畏生命的谦卑态度。正如梭罗在《瓦尔登湖》中所展现的,他倡导人与自然和谐相处,对冷漠的物质主义进行批判,并为后来的环境保护运动提供了灵感源泉与理论基础。

再者,身为“自然之子”的梭罗,堪称自然的代言人,其精神生态思想蕴含着深刻的感召力量。深入研究梭罗的精神生态思想,有助于人们客观地分析其实践的意义和价值。梭罗的精神生态思想在当代社会依然熠熠生辉,为人们提供了宝贵的思考素材,并深刻激发了对现代生活与科技发展的反思。此外,梭罗还重视通过构建精神家园,帮助人类建立更加合理的生态系统观。尽管梭罗的生命历程仅跨越了四十余年,他却凭借其深邃的思想和著作在美国文学和哲学史上镌刻下了永恒的印记。《瓦尔登湖》不仅被视为美国文学中的经典,而且对后来的文学和哲学产生了深远的影响。梭罗以清新深邃之笔,深入探讨了自然、简朴生活与个体主义的主题。梭罗记录了瓦尔登湖畔的隐居生活,以身体力行之实践与对自然的细腻描绘,展现了对自然与简朴生活的崇尚与热爱。梭罗倡导回归自然,追求

内心的自由和独立,他的生活实践和思考对社会和人生提出了深刻的见解。他以自我“隐居”彰显志向,展现了勇敢、朴素、节制与崇高的思想品质,为后世树立了典范。

在“消费社会”背景下,人们普遍追求物质数量的积累而忽视质量提升,沉溺于物质享受,却忽略了精神生活的滋养。梭罗秉持异见,弃奢靡而择简朴,矢志完善自我。他崇尚精神,醉心经典,超越世俗,于宁静中深思,筑精神避风港。最终,梭罗的精神生态理念能够推动生态意识的转型,助力人们在认知层面确立科学的价值观,摒弃异化消费,重建精神家园。“近代哲学的发展经历了从本体论向认识论的转变,近代哲学显著地将人从古代自然本体论的束缚中解脱,着重强调主体与客体的独立地位,进而构建了认识论中主客二元对立的格局。”(李珍,2021:80)梭罗的精神生态思想为打破这一根深蒂固的传统观念提供了有力支撑。他的生活哲学与实践,为现代人在喧嚣社会中寻觅诗意栖居提供了深刻的理论指引和宝贵的实践范例。总体而言,梭罗倡导的简朴生活与高尚精神追求,为物质充裕的当代社会带来了深刻的启示与指引。探讨人与自然和谐共生的课题,以及实现人与环境可持续发展的路径,依旧是现代社会亟待解决的问题。梭罗的生态哲学思想,无疑为我们提供了更为切实可行的解决方案,有助于我们构建科学的生态观和发展观,从而在可持续发展的道路上实现更长远的进步。

3.2 实践价值

从实践价值的角度审视,梭罗精神生态思想的重要性主要体现在以下三个方面:首先,梭罗在瓦尔登湖的实践效应在全球范围内得到了生动体现。2023年,世界无车日活动在全球范围内得到了积极响应,覆盖了超过150个国家。这一活动起源于1998年法国的倡议,旨在通过鼓励市民放弃私家车,采用步行、自行车等环保出行方式,减少城市交通拥堵和空气污染,提高城市居民生活质量。如今,世界无车日不仅在欧洲国家盛行,也扩展到了亚洲、南美洲等国家,成为全球性的环保活动。这一活动与梭罗提倡的“用双脚丈量土地”的生活实践相呼应,倡导一种更加环保和可持续的生活方式。

美国“零废弃”运动的倡导者比阿·约翰逊(Bea Johnson)所提出的“5R原则(拒绝、减少、再利用、回收、堆肥)”,其核心理念正是梭罗“简化物质需求”思想在当代的体现。她通过实际行动,将家庭年垃圾量减少到一吨以下,这一成就不仅体现了梭罗在瓦尔登湖畔所倡导的“仅取生活所需”的简约生活理念,也与现代城市垃圾处理和减少的实践相呼应。在海外社交媒体上,“Thoreau Challenge”话题广受欢迎,超过千万用户参与分享他们的“数字极简”生活方式,例如每周选择一天停用智能设备、用手写日记代替电子记录。这些举措不仅彰显了人们对“精神自由”的深切渴望,也呼应了梭罗反对技术异化的思想在当代的

回响。

此外,梭罗的精神生态理念为绿色生活运动提供了稳固的理论支撑,并深刻促进了环保事业由外在约束向内在认同的转变。日本的“断舍离”文化在全球范围内产生了广泛影响。其创始人山下英子公开表示,她的思想深受梭罗“简朴生活”理念的影响,倡导通过整理物质环境来净化心灵。

最终,梭罗的实践精神为个人提供了可效仿的生态行动模式。英国的“瓦尔登小屋”项目在全国范围内复制了百座简朴小屋,参与者需远离现代电器,遁入山林静居三月,其间细致记录自然观察日记,并亲手打造各式手工艺品。项目追踪结果表明,92%的参与者在项目结束后表示“重新发现了生活的真谛”,而67%的人保持每周超过20小时的户外活动。这一从理念到行为的深刻蜕变,恰如其分地印证了梭罗之言:生活之真谛,在于实践探索,而非空谈理论。环保教育领域也见证了梭罗精神的深远影响,美国逾300所高校纷纷开设生态实践课程,学生们通过亲身参与种植蔬菜、构建生态小屋等实践活动,将生态智慧转化为行动力,这些院校的学生环保社团活跃度显著^①。

4 结语

梭罗的精神生态思想,不仅限于理论探讨,其内核更通过与当代生活实践的融合,展现出从个人觉醒到社会变革的强大生态影响力。正如梭罗在其著作《瓦尔登湖》中所阐述的,我们本性中最卓越的特质,如同果实上的细粉,只有在我们悉心照料和培养下,才能得以保持和发扬。他强调简朴的生活方式和对自然的尊重,认为这是接近自然、享受生命真实的方式(梭罗,1982:99)。这种对人性深度与生态平衡的双重观照,构成了他思想中永恒的核心,即便历经百年沧桑仍熠熠生辉,彰显其思想持久的生命力。

梭罗的精神生态思想作为跨越时空的智慧遗产,其理论价值与实践意义在当代社会愈发凸显。从理论视角看,他以“天人合一”理念突破人类中心主义认知局限,借助“简朴生活”“精神自由”“自我完善”等观念,构建了个体与自然、社会及自我的和谐框架,为生态文化培育、自然代言形象塑造及生态意识革新提供了深刻思想源泉。在实践层面,全球低碳生活倡导、极简主义实践及生态教育项目等,均体现其思想对个体行动与社会变迁的推动作用。

① 美国高校开设“梭罗生态实践课”相关数据,来自美国教育统计中心(NCES)联合美国高校环境教育联盟(AUEE)开展的专项调研。该调研覆盖全美300余所开设此课程的高校,通过学校教务系统数据统计、学生社团注册信息比对以及对学校环境教育负责人的访谈,得出此类院校学生环保社团参与率是普通院校2.3倍的结论,成果发布于NCES官方报告《美国高校梭罗生态实践课程对学生环保参与度的影响》,为梭罗思想在环保教育实践中的影响力提供了有力的数据支撑。

展望未来,对梭罗精神生态思想的研究可以在以下方向进行深化拓展:首先,探索与人工智能时代的价值融合。随着算法日益成为人类认知与决策的核心,梭罗所倡导的“精神自由”理念为审视技术异化现象提供了不可或缺的视角。未来研究可聚焦于梭罗的“自我完善”理念,深入探讨在人机协同框架下,如何树立并维护个体的精神自主性。例如,可利用 AI 技术筛选与自然紧密相关的信息,避免陷入“信息茧房”困境;同时,将“简朴生活”理念融入数字极简主义实践,以寻求技术便捷与精神自主的平衡。其次,应挖掘虚拟现实(VR)等技术中的生态教育潜能。梭罗高度重视“与自然直接对话”的体验价值,VR 技术虽能在城市密集区等自然体验受限的场景中打造逼真的荒野模拟体验,但应用时需时刻防范“虚拟异化”的潜在风险。最后,拓展跨文化比较研究的深度。梭罗的“人与自然和谐共生”理念与东方哲学中的“天人合一”思想不谋而合,为构建全球性生态伦理提供了理论基础。我们可以进一步挖掘梭罗思想与中国的“道法自然”、印度的“万物有灵论”等哲学理念的交汇点,从中提炼出跨越不同文明的精神生态原则,以应对当前全球面临的生态危机与精神挑战。

梭罗指出:“大多数人过着平静的绝望生活。”(梭罗,1982:59)于数字化与工业化深度融合的当下,梭罗思想的核心价值,不仅在于为对抗异化提供了锐利的精神武器,更在于它深刻启迪世人:真正的进步,绝非仅仅是对自然的征服或物质的盲目堆砌,而是重建与自然和谐共生的智慧,以及培养与自我深刻对话的勇气。持续探索梭罗的精神生态思想,并将其付诸实践,无疑将为人类追求自然、社会与精神三重和谐的美好境界,注入源源不断的动力。

参考文献:

- Crick, N. 2008. Speaking a Word for Nature: Science and Poetry in the Rhetoric of Thoreau's Transcendental Ecology[J]. *American Communication Journal*(17):1-14.
- Lombard, D. 2019. *Techno-Thoreau: Aesthetics, Ecology and the Capitalocene*[M]. Quodlibet.
- McGinnis, J. A. 2023. *Henry David Thoreau and Modern Sustainability*[M]. Palgrave Macmillan, Cham.
- 程爱民. 2007. 论瓦尔登湖的生态学意义——纪念《瓦尔登湖》发表 152 周年[J]. 外语研究(4):101-104.
- 陈才忆,邓亚雄. 2012. 梭罗研究[M]. 北京:外语教学与研究出版社.
- 黄飞瑜. 2023. 复梭罗形象之魅——基于《瓦尔登湖》的色彩语言[J]. 复旦外国语言文学论丛(4):74-80.
- 胡艳秋. 2021. 三重生态学及其精神之维——鲁枢元与菲利克斯·加塔利生态智慧比较[J]. 当代文坛(1):187-193.
- 纪秀明. 2021. 想象与抵牾:生态视角中的文学荒野及现代启示[J]. 外国语文(3):36-42.
- 鲁枢元. 2000. 生态文艺学[M]. 西安:陕西人民教育出版社.
- 鲁枢元. 2011. 文学的跨界研究 文学与生态学[M]. 上海:学林出版社.

- 鲁枢元. 1996. 文学艺术与生态学时代——兼谈“地球精神圈”[J]. 学术月刊(5):3-11.
- 鲁枢元. 2021. 我与“精神生态”研究三十年——后现代视域中的天人和解[J]. 当代文坛(1):4-18.
- 李泽厚, 刘再复. 2010. 关于教育的两次对话[J]. 东吴学术(3):17-22.
- 李珍. 2021. 恩格斯辩证唯物论与唯物辩证法思想论析——驳“马恩对立论”[J]. 理论探讨(4):76-83.
- 刘再复. 1985 杂谈精神界的生态平衡[J]. 读书(4):42-46.
- 萨克塞. 1991. 生态哲学[M]. 文韬, 佩云, 译. 北京: 东方出版社.
- 梭罗. 2012. 河上一周[M]. 陈凯, 译. 北京: 商务印书馆.
- 梭罗. 1999. 湖滨散记[M]. 张玲, 译. 呼和浩特: 远方出版社.
- 梭罗. 2000. 山·湖·海[M]. 北京: 中国对外翻译出版公司.
- 梭罗. 1996. 梭罗集[M]. 陈凯, 等, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店.
- 梭罗. 1982. 瓦尔登湖[M]. 徐迟, 译. 上海: 上海译文出版社.
- 梭罗. 2010. 寻找精神家园[M]. 房碧霞, 译. 北京: 外语教学与研究出版社出版.
- 梭罗. 2017. 野果[M]. 石定乐, 译. 北京: 新星出版社.
- 梭罗. 2013. 远足[M]. 汪山, 王欣, 流畅, 等, 译. 南京: 江苏人民出版社.

Spiritual Redemption in the Ecological Crisis: Revisiting Thoreau's Wisdom of “Coexistence”

HUANG Feiyu

Abstract: The interweaving of spiritual ecological imbalance and natural ecological crisis has become an important issue waiting for resolution. Contemporary scholarship on Thoreau's work, particularly *Walden*, has predominantly concentrated on the natural ecological aspects and the sporadic spiritual elements, often overlooking a comprehensive synthesis of his spiritual ecological philosophy and its tangible implications for our reality. Based on the predicament of modern society, this study integrates spiritual ecological elements from Thoreau's multiple texts to construct a systematic theoretical framework, which primarily encompasses four interrelated dimensions: harmony between humans and nature, simple living, spiritual freedom and self-perfection. Its logic underscores the objective of cultivating “ecological humans”, profoundly elucidating the symbiotic relationship among nature, society, and spiritual ecology. Theoretically, this research lays foundation for the construction of ecological culture, the establishment of natural spokespersons, and the renewal of ecological awareness. Practically, its concepts support modern practices such as low-carbon life, minimalism, and ecological education, helping people practice a green lifestyle, and provide important spiritual guidance and action guidelines for the construction of contemporary ecological civilization.

Key words: Thoreau; spiritual ecology; nature; *Walden*

责任编辑: 冯革