

# 爱自己 就是接纳自己

我不跟别人比

我就是上苍给出的完美艺术品

我因唯一而顽强地成为自己

我不可复制

高伟 著

林少华

作序推荐

最诗意的都市身心灵读本

最哲思的人生修持手册

浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社



爱自己就是接纳自己

高伟 著

A I Z I J I   J I U S H I   J I E N A   Z I J I

浙江出版联合  
浙江文艺出版社

3267.1  
2212

**图书在版编目 (CIP) 数据**

爱自己就是接纳自己 / 高伟著. —杭州：浙江文艺出版社，2015.5

ISBN 978-7-5339-4190-1

I .①爱… II .①高… III .①散文集—中国—当代  
IV .①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 056613 号

**爱自己就是接纳自己**

作 者：高 伟

责任编辑：童炜炜

封面设计：霍艺冉

**浙江文艺出版社 出版发行**

地址：杭州市体育场路 347 号

网址：[www.zjwycbs.cn](http://www.zjwycbs.cn)

印刷：杭州富春印务有限公司

版次：2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

开本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印张：6.875

插页：1

字数：137 千字

书号：ISBN 978-7-5339-4190-1

定价：28.00 元

**版权所有 违者必究**

(如有印、装质量问题，请寄承印单位调换)

# 序

## 诗意图哲思之间

林少华

我总觉得，一个地区也好一座城市也好，总要有几个像样的诗人才像那么回事。比如青岛——假如青岛数百万人口统统是诗人，那怕也是够伤脑筋的；而若一个诗人也没有，那无疑是这座城市的寂寞和悲哀。所幸青岛恰到好处地有几个像样的诗人，高伟是其中之一。几个像样的诗人，加上几个、几十个或有才气或有风骨或二者兼而有之的作家、文人、艺术家，构成了青岛这座以富有诗情画意景观闻名的城市骨子里的诗情画意。他们和她们是青岛的文化名片，也可以说是青岛这座城市的心性或精神底色。

至于青岛当今最好的女诗人是不是高伟，不是诗人的我自然不敢断言，但至少她是这座城市有影响的女诗人，她的诗集《玫瑰·蝴蝶》有不俗的反响。而且，她不仅仅是诗人，还是不错的作家。写了厚厚三本《她传奇》、《他传奇》和《爱传奇》，

还写了两本心灵随笔集《生命从来不肯简单》、《每一次破碎都是盛开》。现在又写出了这本随笔集《爱自己就是接纳自己》。一看书名就知出自女诗人之笔，反正我的随笔集不会如此取名。

是的，我也写随笔。随笔和随想不同。一来因为我是从乡下出来的，所以笔下总有地瓜味儿，动不动就像猪八戒闹着要回高老庄一样唠叨要回去种瓜种豆；二来因为我身在学院体制内，所以字里行间难免有学院派影子或学究味儿，忘不了天地人赋比兴等老套子。但高伟不同。高伟是生在青岛长在青岛的纯粹的城里人——会不会种瓜种豆都大可怀疑——由都市少女而都市少妇而都市“白领”，总之她是以纯粹的洗练的都市感觉来体味和思索人、人生以至人世的。同时，由于不在学院体制内，自然不受学院体制的束缚，不必如硕导博导那样煞有介事，不必像写论文那样故作高深，故而写起来意到笔到，随机生发，快言快语，读之每有一股快意从心头涌起。例如开篇即引用她多年前记住的美国总统林登·约翰逊对一位经济学家说过的话：“你是否想过，做经济学报告就像尿裤子，你自己觉得热乎乎的，别人根本无所谓。”此后她每次听大小领导做报告，便每每记起这句话而不由得“坏笑”。并很快在另一篇文章中讥之为“虚拟的高贵”。我看了，也不由得跟着“坏笑”片刻，转而吓出一身冷汗：自己也时不时演讲或做报告，莫非……如此这般，写的人出以随意之笔，看的人或心生快意或身上冒汗，可以说这是好的随笔应具备的品格，也是这本随笔集的一个特点。

当然，这也同高伟是诗人有关。较之一般人，诗人往往更多地向往高贵、纯洁、真诚、升华和美，因而对平庸、庸俗、虚伪、堕落和丑恶外敏感和不屑，以致在很多人谄笑的时候情不自禁地报以“坏笑”。但毕竟不能总“坏笑”。她在《“应酬”乱弹》中写道：“人堆倒是让人更加孤独的场所。这孤独的恐惧之处，还在于必须把脸面披挂上皮笑肉不笑之笑。”因此，她宁愿像麦家那样躲在家里坐“单人监狱”，也不愿意坐“群牢”。不错，高伟在书中几次提起麦家，认为他是天才小说家。不甘平庸和对庸俗的不屑，必然导向对天才、高洁的艺术天才的推崇和向往。书中有一篇题为《天才是这个世界上的首富》，“而我们看到的那些物质意义上的富人，能买回的最好的东西无非是钻石，是一颗贵一点的石头而已。”一位本应喜爱钻石的中产阶级（请允许我冒昧使用“中产阶级”）女性却说出这样的话来，灯下读之，不亦快哉！是的，钻石就是贵一点的石头，与灵魂的高贵和富足全然无关。

自不待言，诗人的品性和气质也表现在语言风格上，作者擅长用诗意语言表达自己的感悟。“我们都是被抛到这个世界上的，也没有人和我们招呼一声，问问我们愿意不愿意。为这个我都不知道去起诉谁。”（《弄剑的人死于剑》）这无疑说的是一个人的出生和对出生的感悟，但能如此表达的人终究有限。倘若分行，差不多就是一首诗。有的修辞本身即是感悟：“几次到上海乘坐地铁，一进宽绰的地铁通道，感觉人真是多啊，人就像泼出来的，瞬间泼满各个空间。”（《读书的女人》）说诗意

像泼出来似的未免夸张，但显然不乏诗意——诗人气质与诗意，不妨说是这本随笔集又一个特点。

另一个难能可贵的特点，是作者没有在此止步不前——除了对花开花落之表象的诗意感悟与表达，还要深究何以开落的内在动力。这使得她的随笔在诗意之外有了哲思。或者莫如说，作者不仅具有作为诗人的多情善感，而且不缺少作为知识分子的文化自觉和批判精神，敢于揭开人世的“天灵盖”，窥视人性的隐秘部位和某种被屏蔽的社会现实，同时敢于将这种“内窥镜”用于自己本身，表现出难得的内省与自警意识——关于生死，关于爱恨，关于善恶，关于灵魂，关于道德，关于真实与正确，关于快乐与欲望，关于同情心与同理心……这方面的随感录式语句俯拾皆是。

作者自己也说她是个务虚的人，温饱过后，几乎就是以提出问题为主要生活。如果让我补充一点，阅读似乎也是其生活的一大内容。作为证据，书中提及或引用的哲学家、文学家等中外名人比比皆是。例如叔本华、尼采、萨特、康德、塞内加、海德格尔、弗洛伊德、维特根斯坦、叶芝、普拉斯、陀思妥耶夫斯基，例如周国平、史铁生、白岩松、麦家、阎连科等，举不胜举。不用说，她的哲思、她的诗意、她的情怀、她的价值取向，都不同程度地受到他们的影响。

阅读当中，我再次深切地感到，一座城市能有几个、几十个像高伟这样不务实而“务虚”的人专注于阅读和思考并将其

所以以诗意语言概括和传达出来，这既是一座城市的幸运，又是生活在这座城市里的人的幸运。而我就生活在这样的城市……

# 目录

序 诗意图与哲思之间 / 001

## 第一辑

### 生命的破裂处是灵魂的出口

天底下只有三件事 / 003

生命的破裂处是灵魂的出口 / 006

做报告与尿裤子 / 012

太极柔德 / 015

人性的冰山 / 018

终极欲望和工具性欲望 / 021

人人都想站起来 / 025

天才是这个世界上的首富 / 029

局部与整体 / 032

包扎伤口还是包扎刀子 / 037

同情心与同理心 / 042

经典就是精神的立法 / 047

战斗, 或者逃跑 / 050

自由就是有道德的利己 / 054

## 第二辑

### 爱自己就是接纳自己

- 别人的眼光 / 061  
我们都应该有一个“痛苦之身” / 064  
纠结 / 068  
拒绝为基因打工 / 071  
爱自己就是接纳自己 / 074  
把活着当利润 / 078  
身份的焦虑 / 081  
接纳黑暗比追求美好更重要 / 085  
你不知道他们是怎么长起来的 / 089  
在外加的世界里找到自己的因 / 093  
在自己的身上战胜时代 / 097  
模式人生 / 102

## 第三辑

### 除了死里逃生，女人没有另外的生

- 我给了世界一个女人 / 109  
早一点幻灭 / 112  
没有剩男，只有剩女 / 115  
苏菲式的女人和罗密式的女人 / 119  
亲密关系中可不可以任性 / 122  
除了死里逃生，女人没有另外的生 / 126  
外遇，外遇 / 129  
进化头题选中的是繁衍这件事儿 / 133  
当女人遇到天才 / 136  
家有时是伤人的 / 142

## 第四辑

### 弄剑的人死于剑

- 关于放纵 / 147  
宽容杂谈 / 150  
“闲适”乱弹 / 153  
出卖 / 156  
城市的心性 / 159  
伤情纳木错 / 162  
一辈子当读者 / 165  
我从未毕业，而且也不准备毕业 / 168  
“应酬”乱弹 / 171  
真正的时尚是精神上的时尚 / 175  
弄剑的人死于剑 / 178  
读书的女人 / 184  
更多的语言是一种流言蜚语 / 188  
把生活调制成一杯加了春天的苦咖啡 / 192  
高调低调 / 195  
不要问三毛去了哪里 / 200  
狗狗们 / 203  
欠揍的人类 / 206

## 第一辑 生命的破裂处是灵魂的出口





## 天底下只有三件事

按照寻常的理解，天底下该有千万件事情；按照哲学上“静心”理念的解释，天底下只有三件事：自己的事，别人的事，老天的事。人的烦恼来自：忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天爷的事。要想活得轻松自在也很简单：打理好自己的事，不去管别人的事，不操心老天爷的事。这是远在美国的朋友前些日子用电子邮件给我发来的心灵鸡汤。这个说法对我来说太带劲了，它改变了我心理活动的方式，减少了杞人忧天的机会。说白了，就是大大减少了没事找事成心让自己不快乐的概率。

“自己的事”是指那些能自己决定做与不做的事：上不上班，开不开心，结不结婚，要不要小孩……总之，自己能安排的事都属于自己的事。“别人的事”是指发生在别人身上的事：小张好吃懒做，小陈婚姻不幸福，老刘对我很不满意，我帮助别人，别人却不感激……总之，别人主导的事情必属此类。“老天的事”当然是一些老天爷才能决定的事：会不会刮风，下多大的雨，地震海啸……就是说，超出人能力范围以外的事都是老天的事。

人活着，只要管理好自己的事就行了，要想开心其实就是这么简单。可在此之前，没有人告诉我只需这样做就行了。我们总会把别人和老天掺和进来，把原本很简单的自己的事，变得很复杂，变得自己都无法掌握。比如上不上班这事儿，这原本是自己的事儿。可是，我们总会想，别人都得找一个班去上，如果自己不上班，就算自己有能力养好自己，那别人会怎么说？如果别人把我理解成没有能力没有人要怎么办？再比如，结不结婚这事儿，结婚可是人生必不可少的一个程序，几乎所有的人都前呼后拥地进到这个喜相的围城里去了，我如果不进去，别人肯定会说三道四，不知能说什么呢，说自己没有生育能力都是可能的。其实，婚姻这事儿，有些人的性格进去好，有些人的性格不适合进去。如果知晓自己不适合婚姻，怎么就非得进去呢？

其实呀，天要下雨，娘要嫁人，都是凭个体的能力左右不了的事情。当年印尼海啸发生后，我的一个朋友就像一个孕妇等待孩子出生那样等着青岛来一次海啸。她立刻就要把自己在底层的房子卖掉，换成高层的住宅，认为这么做给了她安全感。她情愿把自己的那样长的一段日子交给焦虑与繁忙。我的一个美国朋友发来邮件检讨了她的杞人忧天：每一次坐车，只要她不是驾驶员，她总要帮助司机管理路面的交通状况；哪怕她是坐在公交车上，她也要瞪大眼睛警惕着事故的发生。事实是，这些年在车上，她什么事故也没有遇到过，倒是她每一次坐车时的心情都变得十分滑稽。

有一天，一个年轻的女友和我聊天。她爱着的男友出差了，去了他当年上大学的地方。她真怕男友再去会见当初他的初恋女友，怕他们上床。为此，女友一点都不开心。我告诉她，其实那是别人的事，插手别人的事，无论我们的理由有多么充足，假如其结果让自己变得不开心，都是用了笨的方式。我知道，女友太年轻了，还不足够有力量去理解这个道理。但我还是把这样难听的实话告知了她。

我想开心。这是我的事情。这是一个多么重大的发现。当生活再出现拧巴的事情，当我做出的事情哪怕别人再会说四道三，这也只是我的事情。我已经很老旧，还会老旧下去，我的样子只会比现在更难看。这是老天爷的事情。过去我多么容易为这件事情而难过，总抱怨老天爷下手太狠。现在我知道了，这根本不是我能管理好的事情，那就让它随风去吧。

是的，管理好我的心情，这是千分之千的我的事情。如果我的心情不安静，会郁闷，那是我把自己的事情管理得不好。事情就是这么简单。

## 生命的破裂处是灵魂的出口

因为写出《冈底斯的诱惑》等小说，小说家马原成为中国先锋小说的代表人物。再后来，马原不写小说了。马原说，1988年他写小说，状态还不错，从1989年起，他突然发现自己写不了小说了。至于什么原因，他也没解释，就好像有一天某尊神突然把他的主神经抽掉了，在他根本不知道发生了什么时候就写不出来了，写小说的能力丢得那么突然，正如它来的时候那么突然。他的手在，眼睛也在，可就是写不出小说了。我知道，那是因为马原对自己要求太高，他得写出让自己看着就咧嘴高兴的小说才成，不然就不如不写。

二十年，一晃就过了，当年的帅哥马原现在变成了帅大叔。

不写小说的马原，也就是马原自己所说的“前小说家”马原，在这二十年，干过不少事情。他做电视，开公司，当教授。他当教授的时候给学生们讲文学大师的经典文字，还出了一本书，叫《阅读大师》。这本书我认真地读过，在里面学习到不少好东西。他还试图拍过电视，去西藏拍了四年，最后他拍的这些东西连皮带肉地搁在了仓库里面。马原好像还倒腾过房地产一类的东西，不知收成怎么样。这二十年，前小说家马原干了