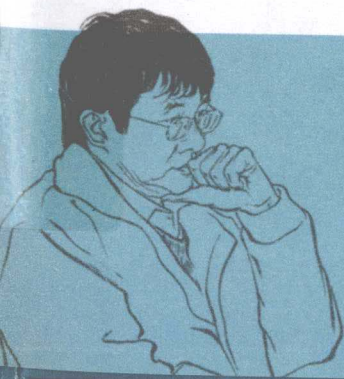


· 经典随感 · 珍藏版 ·

今天人们都活得很匆忙，仿佛被什么东西驱赶着。事实上，匆忙往往是出于逼迫。如果说穷人和悲惨的人是受了贫穷和苦难的逼迫，那么忙人则是受了名利和责任的逼迫。名利也是一种贫穷，欲壑难填的痛苦同样具有匮乏的特征，而名利场上的角逐同样充满生存斗争式的焦虑。所以，一个忙人很可能是一个心灵上的穷人和悲惨的人。

# 内在的从容

周国平 著



即使是出自内心需要的匆忙也并不可取。

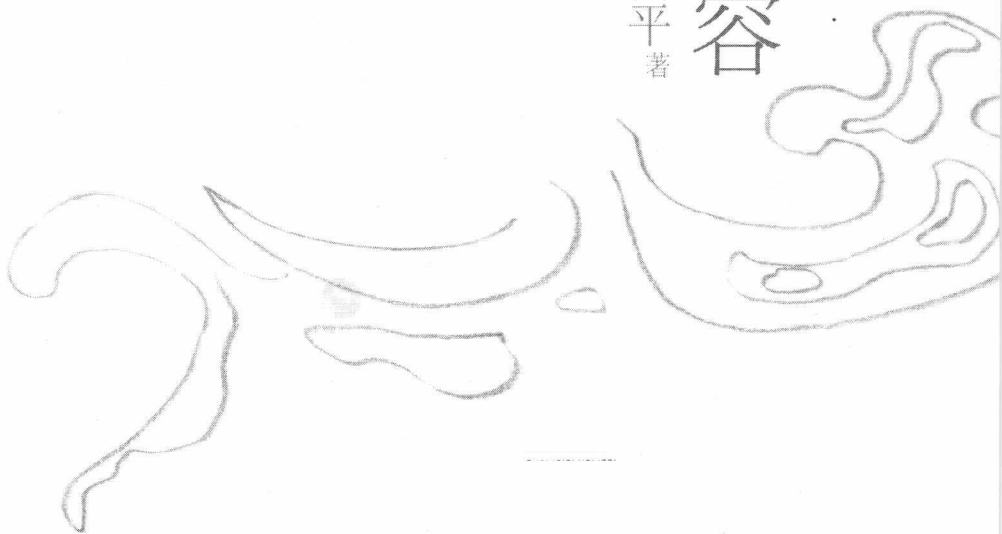
在我看来，即使是出自内心需要的匆忙也并不可取。无论你多么热爱自己的事业，也无论你的事业是什么，你都应该为自己保留一个开阔的心灵空间，一种内在的从容和悠闲。

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

· 经典随感 · 珍藏版 ·

# 内在的从容

周国平 著



中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

内在的从容 / 周国平著. — 长沙 : 湖南人民出版社,

2010. 6

ISBN 978-7-5438-6663-8

I. ①内… II. ①周… III. ①随笔—作品集—中国—当代  
IV. ①I267. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125593号

出版发行: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社  
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经销者: 全国新华书店

印刷者: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开本: 890 × 1240 1/32

字数: 156000

印张: 10.75

出版时间: 2010年10月第1版

印次: 2010年10月第1次印刷

出版人: 李建国

责任编辑: 胡如虹

特约编辑: 尹宝茹

封面设计: 门乃婷工作室

ISBN 978-7-5438-6663-8

定 价: 25.00元

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64424575

传 真: 010-64427328

公司网址: [www.yongsibook.net](http://www.yongsibook.net)

投稿邮箱: [tougao\\_qc@yongsibook.net](mailto:tougao_qc@yongsibook.net)

## 出版说明

周国平的作品，按照时间顺序完整地结集出版，迄今共有7种。其中，散文集4种，即《守望的距离》（1996）、《各自的朝圣路》（1999）、《安静》（2002）、《善良·丰富·高贵》（2007），随感集3种，即《人与永恒》（1988）、《风中的纸屑》（2002）、《内在的从容》（原名《碎句与短章》2006）。这些作品在初版后皆不断地再版，长销不衰，受到一代又一代读者的喜爱，对于当代中国人的精神生活产生了广泛而深远的影响。现在，经周国平授权，本社特推出这7种集子的珍藏版，既以纪念其长达二十多年的写作历程，也为读者提供其作品完整结集的权威版本。

湖南人民出版社

2010年7月

## 序

本书是我的第三本随感集，所收文字写于2001至2005年间。前两本为《人与永恒》、《风中的纸屑》，皆流传已久，最近又由出版社出了袖珍精装本。这一本初版于2006年，当时的书名是《碎句与短章》，现在也要出袖珍精装本，有读者认为原书名与我的作品风格不吻合，建议更改，我觉得有理，欣然听从。

“内在的从容”是从本书内容中选取的一个词组，代表了我近些年特别愿意保持的一种状态，用

做书名挺合适。在今天的世界上,大家都很忙,我似乎也不例外。但是,对于忙,我始终有一种警惕。我确立了两个界限,第一要忙得愉快,只为自己真正喜欢的事忙;第二要忙得有分寸,做多么喜欢的事也不让自己忙昏了头。其实,正是做自己喜欢的事,更应该从容,心灵是清明而活泼的,才会把事情做好,也才能享受做事的快乐。比如读书和写作,我有许多大的计划,但我决不赶进度,读得慢、写得少又何妨,把这么好的乐事变成苦差才是最划不来的。

初版时全书分成两部分。上编“碎句”基本上是随感的原始素材,按主题加以分类编排。下编“短章”汇集了一些短小的文章,大多是为一家报纸的副刊写的,实际上也是在随感素材的基础上加工而成。现在虽然改了书名,但内容及布局未变,故仍保留“碎句”和“短章”为上下编的标题。

周国平

2008年3月5日

# 目 录

序 .....	1
---------	---

## 上编 碎句

人性 .....	2
人生 .....	8
做人 .....	16
处世 .....	20
独处与交往 .....	26

爱 .....	32
两性之间 .....	36
婚姻 .....	41
孩子和教育 .....	46
幸福与苦难 .....	53
创造 .....	57
精神生活 .....	65
信仰和道德 .....	71
哲学 .....	80
文化和学术 .....	89
文学和艺术 .....	96
写作 .....	105
读书 .....	114
世态人情 .....	118
个人态度 .....	123
思絮 .....	129



## 下编 短章

社会性的质量 .....	134
两种人性的单纯 .....	136
丰富的单纯 .....	138
敬畏自然 .....	140
城里的孩子没有童年 .....	142
与万物交谈 .....	144
海的真相 .....	146
人类生活的永恒核心 .....	148
感受生命的奇迹 .....	150
珍爱生命 .....	152
开展生命教育的迫切性 .....	154
生命是最基本的价值 .....	156
倾听生命自身的声音 .....	158
不失性命之情 .....	160

生命观与人生意义 .....	162
利己和同情 .....	164
灵与肉的奇妙结合 .....	166
情欲的卑贱和伟大 .....	168
性是自然界的一大神秘 .....	170
差异中倾注了上帝的灵感 .....	172
欣赏另一半 .....	174
最优秀的男女是雌雄同体的 .....	176
女性是永恒的象征 .....	178
爱造就丰富 .....	180
情爱价值的取舍 .....	182
婚姻中的利益考虑 .....	184
尼采的鞭子 .....	186
原罪的故事 .....	188
人生的坐标 .....	190
“定力”从何而来 .....	192
摆脱日常生活的惰性 .....	194

保持内在的从容 .....	196
一天的难处一天担当 .....	198
神圣的休息日 .....	200
励什么样的志 .....	202
成功是优秀的副产品 .....	204
及早找到最适合自己的领域 .....	206
“三十而立”解 .....	208
生命质量的两个基本要素 .....	210
幸福和运气 .....	212
不满足的人比满足的猪幸福 .....	214
检验人的素质的一个尺度 .....	216
可持续的快乐 .....	218
钱和生活质量 .....	220
快乐与钱无关 .....	222
可怕的不是钱,是贪欲 .....	224
做钱的主人,不做钱的奴隶 .....	226
哲学家与钱财 .....	228

财富观的进步 .....	230
最高的物质幸福 .....	233
对自己的人生负责 .....	235
最根本的责任心 .....	237
拥有“自我” .....	239
解读“性格就是命运” .....	241
成为自己的朋友 .....	243
与自己谈话的能力 .....	245
认识你自己 .....	247
多听少说 .....	249
为自己写的日记 .....	251
心灵土壤 .....	253
永远不成熟的人 .....	256
灵魂之杯 .....	258
两种不同的梦 .....	260
卵石和顽石 .....	262
怀念和追求 .....	264

“上帝”的含义 .....	266
人生思考者的痛苦和快乐 .....	268
野蛮的做法 .....	270
教育的尺度 .....	272
不可误用光阴 .....	274
童年的价值 .....	276
向孩子学习 .....	278
教师是神圣的职业 .....	280
花开时节 .....	282
热闹的空虚 .....	284
媒体时代的悲哀 .....	286
媒体对于大众阅读的责任 .....	288
诚信与尊严 .....	290
不愿意纠缠 .....	292
“好人一生平安” .....	294
“世纪末”没有感想 .....	296
我看改革二十年 .....	298

文化、商业与炒作 .....	300
我的守株待兔 .....	302
学而思,思而录 .....	304
灵感是思想者的贵宾 .....	306
内在的眼睛 .....	308
写作与市场 .....	310
因为它在那里 .....	312
对譬喻的理解力 .....	314
艺术的个性与人类性 .....	316
关于美的两个定义 .....	318
一个文学家眼中的哲学 .....	320
不同的哲学观 .....	322
对后现代的怀疑 .....	324
鸡年说鸡 .....	326

## 上编 碎句

## 人性

每一个人的长处和短处是同一枚钱币的两面，就看你把哪一面翻了出来。换一种说法，就每一个人的潜质而言，本无所谓短长，短长是运用的结果，用得好就是长处，用得不好就成了短处。

华兹华斯说：“孩子是大人的父亲。”我这样来论证这个命题——



孩子长于天赋、好奇心、直觉，大人长于阅历、知识、理性，因为天赋是阅历的父亲，好奇心是知识的父亲，直觉是理性的父亲，所以孩子是大人的父亲。

这个命题除了表明我们应该向孩子学习之外，还可做另一种解释：对于每一个人来说，他的童年状况也是他的成年状况的父亲，因此，早期的精神发育在人生中具有关键作用。

人是情感动物，也是理智动物，二者不可缺一。

在人类一切事业中，情感都是原动力，而理智则有时是制动器，有时是执行者。或者说，情感提供原材料，理智则做出取舍，进行加工。世上决不存在单凭理智就能够成就的事业。

所以，无论哪一领域的天才，都必是具有某种强烈情感的人。区别只在于，由于理智加工程度和方式的不同，对那作为原材料的情感，我们从其产品上或者容易认出，或者不容易认出罢了。

情感和理智是一对合作伙伴，如同一切合作伙伴一样，它们之间可能发生冲突。有几种不同情况：