

周国平
致青春
系列

写给女孩子

学会和自己相处， 就学会了和世界相处

周国平 著

幸福喜欢捉迷藏。
我们年轻时，
它躲藏在未来，
引诱我们前去找它。
曾几何时，
我们发现自己已经把它错过，
于是回过头来，
却发现它早已不是我们当初寻找它。

中国青年出版社

写给女孩子

学会和自己相处，
就学会了和世界相处

周国平 著



(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学会和自己相处,就学会了和世界相处:写给女孩子 / 周国平著. —
北京:中国青年出版社,2017.4

ISBN 978-7-5153-4717-2

I. ①学… II. ①周… III. ①散文集 - 中国 - 当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080903 号

学会和自己相处,就学会了和世界相处:写给女孩子

周国平 著

责任编辑:李 凌 段 琼

内文插图:袁小真

装帧设计:今亮后声 HOPESOUND
panshiyingshi@163.com

出版发行:中国青年出版社

社 址:北京东四十二条 21 号

网 址:www.cyp.com.cn

编辑中心:010-57350520

营销中心:010-57350370

印 装:鸿博昊天科技有限公司

经 销:新华书店

规 格:880 mm × 1230 mm 1/32

印 张:8

字 数:100 千

版 次:2017 年 6 月北京第 1 版

印 次:2017 年 6 月北京第 1 次印刷

定 价:38.00 元

如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:010-57350337

— 01 —

首先，学会爱自己



拥有“自我” / 002

我更愿意是我自己 / 005

最好的朋友是你自己 / 012

与自己谈话的能力 / 015

做自己的朋友 / 018

— 02 —

我爱故我在



爱使人富有 / 022

我爱故我在 / 025

爱与孤独 / 028

有爱心的人有福了 / 032

亲疏随缘 / 035

两性之间 / 040

婚姻中没有天堂 / 046

— 03 —

幸福喜欢捉迷藏



幸福是多层次、可持续的快乐 / 054

你的“自我”在哪里？ / 058

快感离幸福有多远？ / 062

论幸福 / 066

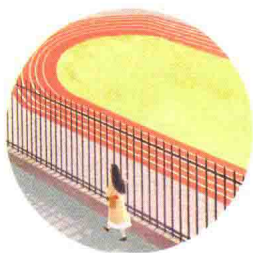
性格就是命运 / 072

何必温馨 / 074

什么是幸福？ / 079

— 04 —

心灵的断舍离



丰富的单纯 / 086

生活的减法 / 089

心灵的空间 / 091

小康胜大富 / 095

有所为必有所不为 / 099

不占有 / 103

— 05 —

魅力何来



女性价值 / 110

女性魅力 / 113

女性心理 / 118

女性的美丽和伟大 / 122

男人眼中的女人 / 127

精神禀赋 / 140

善良·丰富·高贵 / 145

— 06 —

一个人也可以很美好



世界愈喧闹，我内心愈安静 / 150

等的滋味 / 154

活得简单，才能活得自由 / 162

活着写作是多么美好 / 166

写作的理由和限度 / 179

人生边上的智慧 / 182

自己的园地 / 192

休闲的时尚 / 196

— 07 —

生活需要大智慧



理想主义 / 202

你的人生许多痛苦源于盲目较劲 / 206

内在生命的伟大 / 211

好梦何必成真 / 219

杂感 / 222

哲学的魅力 / 228

信仰的核心 / 236

- 01 -

首先，
学会爱自己



拥有『自我』

1

一个人怎样才算拥有“自我”呢？我认为有两个可靠的标志。

一个是看他有没有自己的真兴趣，亦即自己安身立命的事业，他能够全身心地投入其中，并感到内在的愉快和充实。如果有，便表明他正在实现“自我”，这个“自我”是指他的个性，每个人独特的生命价值。

二是看他有没有自己的真信念，亦即自己处世做人的原则，那是他精神上的坐标轴，使他在俗世中不随波逐流。如果有，便表明他拥有“自我”，这个“自我”

是指他的灵魂，一个坚定的精神核心。

这两种意义上的“自我”都不是每个人一出生就拥有的，而是在人生过程中不断选择和创造的结果。正因为如此，每个人都要为自己成为怎样的人而负责。

2

怎样才能成为自己？不存在一个适合于一切人的答案。我只能说，最重要的是每个人都要真切地意识到他的“自我”的宝贵。有了这个觉悟，他就会自己去寻找属于他的答案。在茫茫宇宙间，每个人都只有一次生存的机会，都是一个独一无二、不可重复的存在。名声、财产、知识等等是身外之物，人人都可求而得之，但没有人能够代替你感受人生。你死之后，没有人能够代替你再活一次。如果你真正意识到了这一点，你就会明白，活在世上，最重要的事就是活出你自己的特色和滋味来。你的人生是否有意义，衡量的标准不是外在的成功，而是你对人生意义的领悟和坚守，从而使你的自我闪射出个性的光华。

3

世上有许多人，你可以说他是随便什么东西，例如

是一种职业、一种身份、一个角色，唯独不是他自己。如果一个人总是按照别人的意见生活，没有自己的独立思考，总是为外在的事务忙碌，没有自己的内心生活，那么，说他不是他自己就一点儿也没有冤枉他。因为确实实，从他的头脑到他的心灵，你在其中已经找不到丝毫真正属于他自己的东西了，他只是别人的一个影子和事务的一架机器罢了。

4

耶稣说：“一个人赚得了整个世界，却丧失了自我，又有何益？”他在向其门徒透露自己的基督身份后说这话，可谓意味深长。真正的救世主就在我们每个人身上，便是那个清明宁静的自我。这个自我即是我们身上的神性，只要我们能守住它，就差不多可以说上帝和我们同在了。守不住它，一味沉沦于世界，我们便会浑浑噩噩，随波漂荡，世界也将沸沸扬扬，永无得救的希望。

我更愿意 是自己

1. 你怎样形容自己的性格？

恰好二十年前，《中国青年》杂志做过类似的采访，对于同样的问题，我是这样回答的：“敏感，忧郁，怕羞。拙于言谈，疏于功名。不通世故，不善社交。”如此等等。现在再看，觉得仍基本准确。但也有变化，现在不像当年那样敏感和忧郁了，似乎已趋于坚韧和达观。当然，这可以是成熟，也可以是衰老，我姑且当作是前者吧。

我认为，人的基本性格是难以改变的，也不必刻意改变。性格本身无所谓好坏，关键在于正确地使用，使

之产生好的结果。比如说，我不善社交，也就不去社交场折腾了，反倒为自己赢得了宁静的心境和独处的时间。

2. 你最喜欢哪个童话故事？为什么？

圣爱克苏佩里的《小王子》。在成人的功利世界里，我常常感到孤独，而这时候孩子便是我的救星。我觉得和孩子非常好沟通，没有任何障碍。在这篇童话中，我读出了作者同样的心情，并且他作了最有力的表达。

3. 做什么事会让你感觉最舒适、最享受？

读一本好书。与一个好女人相爱。和自己的孩儿疯玩傻乐。

4. 你对自己最满意和最不满意的是什么？

最满意的是，我在做自己喜欢做的工作，和自己喜欢的人一起生活。最不满意的是，我不善于拒绝，有时候仍会因为情面而做自己并不喜欢做的事情。

5. 近一段时间，让你感到最快乐的是什么事？

停下了一切工作，无所事事。

6. 如果真的有可以让时光倒流的时间机器，你希望回到什么时候？为什么？

古希腊是人类健康生命和高贵心灵的乐园，唐宋是中国文人的黄金时代，都很值得去游历一番。但是，我不想在那里定居。我投生在今天这个时代，因此成为这个时代的产物。设想我是别的时代的人，就等于设想我不是我，而这又等于设想我不存在。

如果你问的是希望回到我自己人生的什么时候，我告诉你，我不想回到任何时候。人生一切美好经历的魅力就在于不可重复，它们因此而永远活在了记忆中。

7. 你觉得自己最好的习惯是什么？是怎样养成的？

写日记。我在五岁时就自发地写日记了。开始的原因似乎很可笑，那时候大家都穷，吃到一点好东西不容易。我想，今天吃了，明天忘了，不是白吃了吗？于是做了一个小本子，吃到好东西就记下来。后来所记的当然不这么幼稚了，但相同的是：我通过写日记留住了人生中的许多好滋味。

写日记是心灵生活的好方式。我的体会是，通过写日记，第一能把自己的外在经历转化成内在财富，从而