

周国平 著

愿生命从容

人生任何美好的享受，
都有赖于一颗澄明的心。
唯有内心富有充盈，
方能从容抵抗世间所有的不安与躁动。

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

周国平
著

愿生命从容

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿生命从容 / 周国平著. --北京: 北京十月文艺出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5302-1494-7

I. ①愿… II. ①周… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I 267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067882号

愿生命从容

YUAN SHENGMING CONGRONG

周国平 著

*

北京出版集团公司 出版
北京十月文艺出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

新经典发行有限公司发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司

*

720×1000 16开本 16印张 150千字

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5302-1494-7

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-58572393

自序

这本书的编者不是我，在很大程度上也不是出版社的编辑。是谁编选了这本书？本书编辑姜应满在《编后记》中如是说——

“作为读者与编辑的双重身份，我有个心愿，我想与万千读者互动，我想看看历经岁月流变、时代变迁，一代代读者喜欢的周国平又有多少重叠。我开始各种搜索，查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，从而甄选出了59篇周国平文章，收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐最多的篇目。该书选篇非作者自选，也非编辑个人选择，而是众读者的选择。”

非常有意思。我知道我的文章常被网友转发和评论，但我自己没有时间去查看，而现在通过小姜的辛勤工作，我仿佛看到了类似海选投票的结果。我嫌我的作品选本已经太多，对于出版新的选本总是十分犹豫，可是这个选本很特别，我决定开绿灯。好比烹饪，点菜率高反映了某种普遍的口味，把这些品种集中起来，专开一间餐厅，对于人们未尝不是提供了方便。

网络是一个热闹的地方，这个热闹的地方也有一些安静的角落，我的作品也许就是在这些安静的角落里流传。这是一个快节奏的时代，人们仿佛被裹挟着匆忙前行。大家喜欢

匆忙吗？不会的，好像是身不由主吧。但是，身不由主——这本身就是问题，人怎么可以放弃对自己身体的主权，任其完全被外界的因素支配呢？我相信，那些喜欢我的作品的读者和我有同感，他们宁愿和人世间的各种竞争保持距离，让自己的生命从容。

愿生命从容——我认为，这个标题准确地概括了本书所选文章的主旨。你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态。一个人太看重外在的功利，就会顾不上照看自己的生命，对它的状态忽略乃至麻木。生命不应该是用来获取别的东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。也许有人会问，从容是唯一的好状态吗？不错，你还可以让你的生命精彩，去创造辉煌，扬名天下。精彩当然也很好，但是，据我所见，真正活得精彩的人一定不是急于求成之辈，其共同点是对自己的兴趣和有能力有足够的认知，知道的路在哪里，因而能够从容地走在这条路上，也从容地享受途中的收获。所以，从容是基本的好，有了它未必精彩，没有它肯定不精彩。

人年轻时不容易从容，因为什么都想要，却又不知道真正想要的是什么，于是内心焦躁，行动忙乱。从躁乱到从容有一个过程，在其中起作用的诚然有阅历的增长，但仅此还不够。有的人阅历倒是增长了，经历了一些挫折，明白不可能什么都要，却仍不知道自己该要和能要的是什么，结果不是变得从容，而是变得沮丧和消极。真正重要的是，第一知道你应该要什么，人生中什么是重要的、值得争取的，第二知道你能够要什么，做什么事最适合于你的性情和禀赋。前者是正确的价值观，后者是准确的自我认识，在我看来，二者是让你的生命从容的关键。那么，在本书出版之际，我就把这作为对青年朋友的希望，与你们共勉吧。

周国平

2014年12月28日

目 录

壹 // 活得简单才能活得自由	
论真性情	012
活得简单才能活得自由	015
对理想主义的温和坚持	018
我更愿意做我自己	022
享受生命的快乐	026
善良、丰富、高贵	032
童心	034
贰 // 幸福是一种能力	
论幸福	040
快感离幸福有多远	044
幸福和苦难都属于灵魂	047
比成功更重要的	049
做人比事业和爱情更重要	052
快乐工作的能力	055
杂感	059
青春不能错过的十件事	066

叁 // 孤独是爱最意味深长的赠品

论孤独	072
在黑暗中并肩行走	076
最奇妙的是灵与肉的结合	078
独处是一种能力	080
心静是一种境界	083
安静的位置	086
世界愈喧闹，我内心愈安静	088

肆 // 爱情是理想的，婚姻是现实的

爱情的质量	092
我眼中的好女人	094
爱情是一条流动的河	100
两性之间	102
伴侣之情	107
为爱筑一个好巢	111
婚姻中没有天堂	113
婚姻中的爱情	116
宽容偶然的出轨行为	120

伍 // 孩子，是坠落人间的天使

童年的价值	124
城里的孩子没有童年	125
我给女儿当秘书	127
素质是熏陶出来的	135
携小女远游	140
快乐地战胜应试体制	144
今天怎样做父母 (1)	156
今天怎样做父母 (2)	158
今天怎样做父母 (3)	161

陆 // 即使脸上有疤痕，活着也是美好的

想念	168
智慧和信仰	171
哭铁生	176
没有一丝浮躁和媚俗	178
受伤记	181

柒 // 生命本来没有名字

《妞妞》新版自序	188
让世界适合于小王王子们居住	190
生存的现实和寓言	194
你爱动物有几分	198
成为你自己	204
人生边上的智慧	212
时光村落里的往事	220
表达你心中的爱和善意	224
生命本来没有名字	226

捌 // 恋家不需要理由

家	232
都市里的外乡人	236
车窗外	238
没有目的旅行	240
记住回家的路	244

编后记	247
-----	-----

享受人生而不沉湎

看透人生而不消极

自序

这本书的编者不是我，在很大程度上也不是出版社的编辑。是谁编选了这本书？本书编辑姜应满在《编后记》中如是说——

“作为读者与编辑的双重身份，我有个心愿，我想与万千读者互动，我想看看历经岁月流变、时代变迁，一代代读者喜欢的周国平又有多少重叠。我开始各种搜索，查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，从而甄选出了59篇周国平文章，收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐最多的篇目。该书选篇非作者自选，也非编辑个人选择，而是众读者的选择。”

非常有意思。我知道我的文章常被网友转发和评论，但我自己没有时间去查看，而现在通过小姜的辛勤工作，我仿佛看到了类似海选投票的结果。我嫌我的作品选本已经太多，对于出版新的选本总是十分犹豫，可是这个选本很特别，我决定开绿灯。好比烹饪，点菜率高反映了某种普遍的口味，把这些品种集中起来，专开一间餐厅，对于人们未尝不是提供了方便。

网络是一个热闹的地方，这个热闹的地方也有一些安静的角落，我的作品也许就是在这些安静的角落里流传。这是一个快节奏的时代，人们仿佛被裹挟着匆忙前行。大家喜欢

匆忙吗？不会的，好像是身不由主吧。但是，身不由主——这本身就是问题，人怎么可以放弃对自己身体的主权，任其完全被外界的因素支配呢？我相信，那些喜欢我的作品的读者和我有同感，他们宁愿和人世间的各种竞争保持距离，让自己的生命从容。

愿生命从容——我认为，这个标题准确地概括了本书所选文章的主旨。你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态。一个人太看重外在的功利，就会顾不上照看自己的生命，对它的状态忽略乃至麻木。生命不应该是用来获取别的东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。也许有人会问，从容是唯一的好状态吗？不错，你还可以让你的生命精彩，去创造辉煌，扬名天下。精彩当然也很好，但是，据我所见，真正活得精彩的人一定不是急于求成之辈，其共同点是对自己的兴趣和能力有足够的认知，知道自己的路在哪里，因而能够从容地走在这条路上，也从容地享受途中的收获。所以，从容是基本的好，有了它未必精彩，没有它肯定不精彩。

人年轻时不容易从容，因为什么都想要，却又不知道真正想要的是什么，于是内心焦躁，行动忙乱。从躁乱到从容有一个过程，在其中起作用的诚然有阅历的增长，但仅此还不够。有的人阅历倒是增长了，经历了一些挫折，明白不可能什么都要，却仍不知道自己该要和能要的是什么，结果不是变得从容，而是变得沮丧和消极。真正重要的是，第一知道你应该要什么，人生中什么是重要的、值得争取的，第二知道你能够要什么，做什么事最适合于你的性情和禀赋。前者是正确的价值观，后者是准确的自我认识，在我看来，二者是让你的生命从容的关键。那么，在本书出版之际，我就把这作为对青年朋友的希望，与你们共勉吧。

周国平

2014年12月28日

目 录

壹 // 活得简单才能活得自由

论真性情	012
活得简单才能活得自由	015
对理想主义的温和坚持	018
我更愿意做我自己	022
享受生命的快乐	026
善良、丰富、高贵	032
童心	034

贰 // 幸福是一种能力

论幸福	040
快感离幸福有多远	044
幸福和苦难都属于灵魂	047
比成功更重要的	049
做人比事业和爱情更重要	052
快乐工作的能力	055
杂感	059
青春不能错过的十件事	066

叁 // 孤独是爱最意味深长的赠品

论孤独	072
在黑暗中并肩行走	076
最奇妙的是灵与肉的结合	078
独处是一种能力	080
心静是一种境界	083
安静的位置	086
世界愈喧闹，我内心愈安静	088

肆 // 爱情是理想的，婚姻是现实的

爱情的质量	092
我眼中的好女人	094
爱情是一条流动的河	100
两性之间	102
伴侣之情	107
为爱筑一个好巢	111
婚姻中没有天堂	113
婚姻中的爱情	116
宽容偶然的出轨行为	120

伍 // 孩子，是坠落人间的天使

童年的价值	124
城里的孩子没有童年	125
我给女儿当秘书	127
素质是熏陶出来的	135
携小女远游	140
快乐地战胜应试体制	144
今天怎样做父母 (1)	156
今天怎样做父母 (2)	158
今天怎样做父母 (3)	161

陆 // 即使脸上有疤痕，活着也是美好的

想念	168
智慧和信仰	171
哭铁生	176
没有一丝浮躁和媚俗	178
受伤记	181

柒 // 生命本来没有名字	
《妞妞》新版自序	188
让世界适合于小王子们居住	190
生存的现实和寓言	194
你爱动物有几分	198
成为你自己	204
人生边上的智慧	212
时光村落里的往事	220
表达你心中的爱和善意	224
生命本来没有名字	226
捌 // 恋家不需要理由	
家	232
都市里的外乡人	236
车窗外	238
没有目的旅行	240
记住回家的路	244
编后记	247