



内在的从容

周国平 著

在我看来，即使超出自由心裁的匆忙也并不可笑，
我渴望的自己的心能保持一个自己的节拍，一种内在
的从容和淡定。

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

随笔典藏

无论你多久热爱自己的事业，你永远作不了事业的主人。只有当你为自己保留一个永恒的内心空间，一种内在的从容和淡定。



随笔典藏

内在的从容

周国平 著

浙江人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

内在的从容 / 周国平著. — 杭州: 浙江人民出版社, 2015.8

ISBN 978-7-213-06476-0

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(2014)第 300445 号

书 名	内在的从容
作 者	周国平
出版发行	浙江人民出版社 杭州市体育场路 347 号
责任编辑	张世琼
责任校对	戴文英
印 刷	三河市万龙印装有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	10
字 数	184 千
版 次	2015 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-213-06476-0
定 价	36.00 元

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

作者的话

我的写作分两种情况。一种可称为专项写作，即围绕某个主题，写一个比较大的作品。这样的作品并不多，主要是学术著作和纪实文学两类。另一种可称为日常写作，亦包括两类。

一类是散文。或有感而发，或应约而作，写一些篇幅长短不一的文章，随时发表在报刊上，现在也发表在网络上。每隔若干年，文章积累到了一定数量，我就把它们结集出版。迄今为止共有5个散文集，即《守望的距离》（1996）、《各自的朝圣路》（1999）、《安静》（2002）、《善良丰富高贵》（2007）、《生命的品质》（2010；增补本，2012）。

另一类是随感。突发的感触，飘忽的思绪，随手记在纸片上，后来则是记在电脑的一个专门文档上。这样的东西以前是不发表的，现在会在微博上选登一些，也是积累到一定数量，我就加工整理，把它们结集出版。迄今为止共有4个随感集，即《人与永恒》（1988）、《风中

的纸屑》(2006)、《碎句与短章》(2006;后更名《内在的从容》,2009)、《把心安顿好》(2011)。

其实,我最早出版的散文集是《只有一个人生》(1992),迄今已二十三年,其内容后来收在了《守望的距离》里。《人与永恒》的确是我出版的第一个随感集,迄今已二十七年。出最早的集子时,我何尝想到,它们会有后续,各带出了一个小小的系列。是的,小小的系列,二十多年的日常写作,成绩不过如此,实在是应该惭愧的。

然而,更想不到的是,我的这些很平常的作品会受到读者如此热情的欢迎,二十多年里不断地再版。其中,《守望的距离》和《各自的朝圣路》出了8版,《人与永恒》出了10版,当年的读者已经和我一同步入壮年乃至老年,而今天的年轻一代依然喜欢它们。对于一个作家来说,没有比这更令人欣慰的事了。当然,我清楚并不是我的作品有多么好,我能找到的唯一原因是,我所思考的人生问题和精神生活问题其实是每个人都面临的问题,时代变了,这些问题仍然存在,在某种意义上甚至显得更为迫切了。

在图书市场上,我的作品有多种不同的选编本。但是,按照时间顺序结集的完整版本只有这个5册一套的散文系列和4册一套的随感系列,有了这两套书,我的日常写作的作品就一网打尽了。这或许是它们第n次再版的一个理由吧。

周国平

2014年12月9日

初版序

本书是我的第三本随感集，所收文字写于2001至2005年间。其中有少许内容，后来用到了文章里，这里仍酌情保留。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。

为本书取名颇费了一点斟酌。一开始，想了个《草叶露珠》的名字，“草叶”和“露珠”只取其大小，分别指成形的短文和零星的随感，但很快觉得不妥，会让人误以为是一本散文诗，与内容对照显得矫情，就放弃了。随后改为《只言片语》，“只言”指零星的随感，“片语”指成形的短文，贴切而又老实，自己挺满意。不料在交稿前，两位美女知道了，一致反对，说这个书名太平凡。其实，书的内容本来就平凡，我是有意取一个平凡的书

名的,这才名实相副。可是,美女的意见不能不听,就改成了现在的这个书名。好在仍算贴切,虽然雅致,却不花哨,皆大欢喜。给书取名,就像给人取名一样,都是难事。记下这个花絮,是为了不让美女的功劳埋没,也不让我的这篇序短得不成样子。

周国平

2006年3月30日

二版序

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。这一本初版于 2006 年，当时的书名是《碎句与短章》，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，用作书名挺合适。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

作者的话·····	001
初版序·····	003
二版序·····	005

上编 碎句

人性·····	002
人生·····	007
做人·····	015
处世·····	019
独处与交往·····	025
爱·····	031
两性之间·····	035

婚姻·····	040
孩子和教育·····	045
幸福与苦难·····	052
创造·····	056
精神生活·····	064
信仰和道德·····	070
哲学·····	078
文化和学术·····	087
文学和艺术·····	094
写作·····	102
读书·····	111
世态人情·····	115
个人态度·····	121
思絮·····	128

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·····	139
城里的孩子没有童年·····	141
与万物交谈·····	143
海的真相·····	144

人类生活的永恒核心·····	146
感受生命的奇迹·····	147
珍爱生命·····	148
开展生命教育的迫切性·····	150
生命是最基本的价值·····	152
倾听生命自身的声音·····	153
不失性命之情·····	155
生命观与人生意义·····	156
利己和同情·····	158
灵与肉的奇妙结合·····	160
情欲的卑贱和伟大·····	161
性是自然界的一大神秘·····	163
差异中倾注了上帝的灵感·····	165
欣赏另一半·····	167
最优秀的男女是雌雄同体的·····	169
女性是永恒的象征·····	170
爱造就丰富·····	172
情爱价值的取舍·····	174
婚姻中的利益考虑·····	175
尼采的鞭子·····	177
原罪的故事·····	178
人生的坐标·····	180
“定力”从何而来·····	181
摆脱日常生活的惰性·····	183
保持内在的从容·····	185

一天的难处一天担当·····	187
神圣的休息日·····	188
励什么样的志·····	190
成功是优秀的副产品·····	192
及早找到最适合自己的领域·····	194
“三十而立”解·····	196
生命质量的两个基本要素·····	198
幸福和运气·····	199
不满足的人比满足的猪幸福·····	201
检验人的素质的一个尺度·····	203
可持续的快乐·····	205
钱和生活质量·····	207
快乐与钱无关·····	209
可怕的不是钱,是贪欲·····	211
做钱的主人,不做钱的奴隶·····	213
哲学家与钱财·····	214
财富观的进步·····	216
最高的物质幸福·····	218
对自己的人生负责·····	220
最根本的责任心·····	222
拥有“自我”·····	224
解读“性格就是命运”·····	226
成为自己的朋友·····	228
与自己谈话的能力·····	230
认识你自己·····	232

多听少说·····	234
为自己写的日记·····	235
心灵土壤·····	237
永远不成熟的人·····	239
灵魂之杯·····	241
两种不同的梦·····	242
卵石和顽石·····	244
怀念和追求·····	246
“上帝”的含义·····	248
人生思考者的痛苦和快乐·····	250
野蛮的做法·····	251
教育的尺度·····	253
不可误用光阴·····	255
童年的价值·····	257
向孩子学习·····	259
教师是神圣的职业·····	261
花开时节·····	263
热闹的空虚·····	265
媒体时代的悲哀·····	267
媒体对于大众阅读的责任·····	269
诚信与尊严·····	270
不愿意纠缠·····	272
“好人一生平安”·····	274
“世纪末”没有感想·····	276
我看改革二十年·····	278

文化、商业与炒作	279
我的守株待兔	281
学而思, 思而录	283
灵感是思想者的贵宾	284
内在的眼睛	286
写作与市场	288
因为它在那里	290
对譬喻的理解力	292
艺术的个性与人类性	294
关于美的两个定义	296
一个文学家眼中的哲学	298
不同的哲学观	300
对后现代的怀疑	301
鸡年说鸡	303

上编 碎句

—— 碎句 ——

—— 碎句 ——

人性

1

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。

2

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