

轻轻吹去  
心上的灰尘

李银河

著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 轻轻吹去 心上的灰尘

李银河

著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻吹去心上的灰尘 / 李银河著. —北京: 北京联合出版公司, 2018.8

ISBN 978-7-5596-2123-8

I. ①轻… II. ①李… 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 (2018) 第110075号

## 轻轻吹去心上的灰尘

作 者: 李银河

责任编辑: 李 征 管 文

产品经理: 严小额

特约编辑: 丛龙艳

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 181 千字 710mm×1000mm 1/16 印张: 15

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2123-8

定价: 49.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

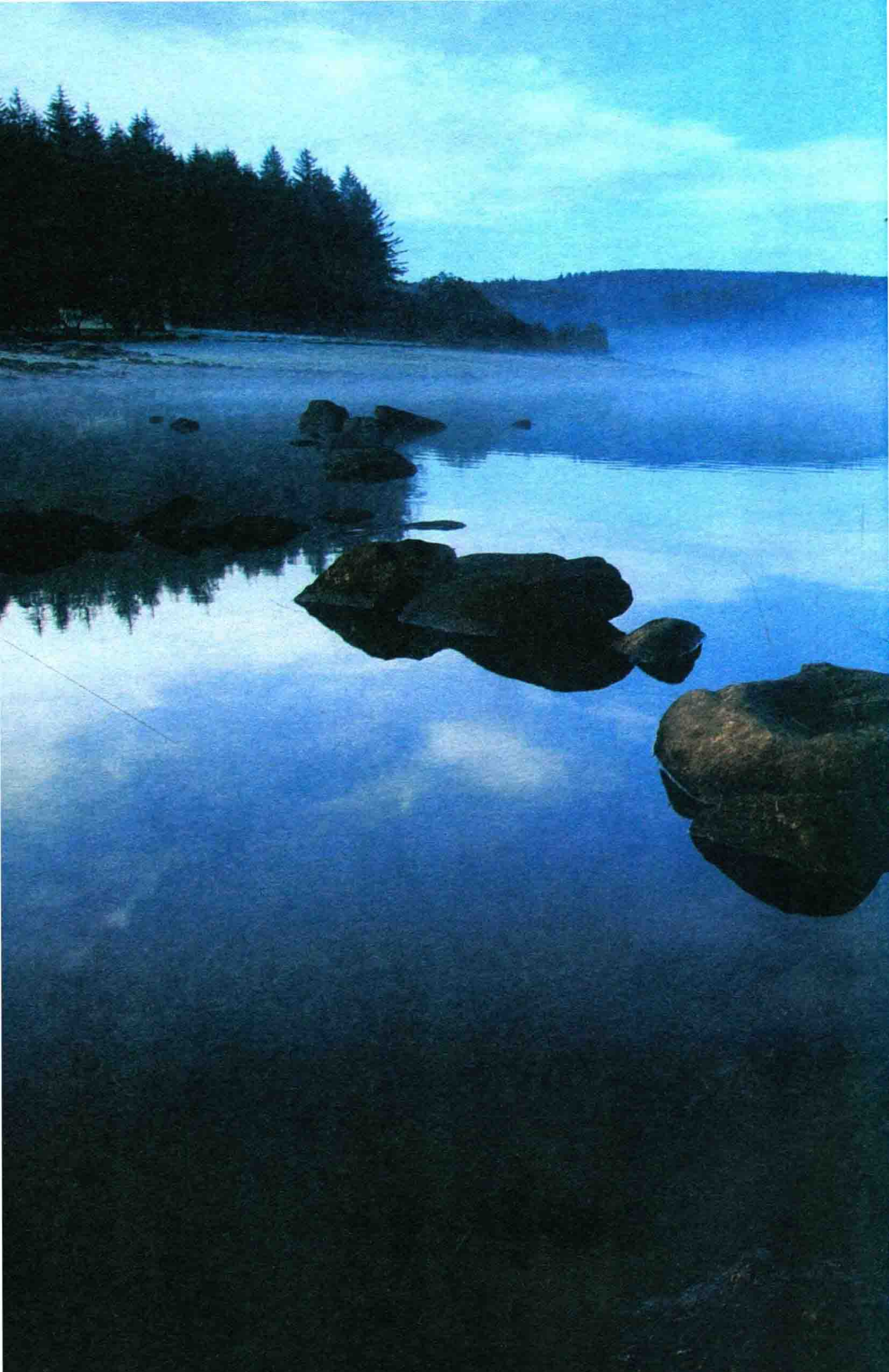
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64243832

人生在世，要经历大大小小的痛苦。

如果心怀大痛苦，许多小痛苦就可以化解；

如果心怀大快乐，许多小快乐就可以被涵盖。







我仿佛看到，在这小小的地球之上，  
人海汹汹，日月匆匆，  
不知人们都在追求些什么。





对于我们这些凡夫俗子来说，  
最佳的人生境界也许不是别的，  
而是成为一个快乐的生活家。





宁静是人生最理想的状态，  
它意味着完满、安适、丰足、深厚、丰盈、崇高、  
泰然自若、无忧无虑。

## 1 我的生命哲学 /1

我的编年史 /2

我的心路历程 /47

只有审美的生活才值得一过 /62

纯粹的欢乐 /64

凡是自己真正想做的事，  
才值得去做 /66

性欲与生命力 /68

兴趣所致 /70

饶了自己 /71

犹豫不决 /73

生命正进入最好时期 /75

人怎样才能生活得快乐 /77

大痛苦与小痛苦，  
大快乐与小快乐 /79

哈哈镜 /80

麻将与民族性 /82

超越年轻和美貌 /84

赞美孤独 /86

直面惨淡人生 /88

中国人的精神荒芜了吗 /91

## 2 看四季的轮回

### 难道就不算一种职业吗 /95

梭罗，诗意的栖居 /96

生活家与工作哲学 /98

工作是手段，不是目的 /100

空旷 /102

遥想宇宙 /104

生命哲学家 /106

平庸的生活 /109

灵魂在别处 /114

硬核 /117

让生命在无尽的欢乐中耗尽 /118

做事还是纯玩 /119

敏感和麻木 /121

寻求快乐 /122

徒长一岁，何乐之有 /124

## 3 读书与写作 /127

生命的狂欢 /128

摒弃激情 /129

《福柯的生存美学》读书笔记 /130

好文章 /135

摒弃费力的生活 /136

机器一样的人生 /141

生命的愉悦 /142

用写作来打发时间 /144

写什么 /145

难道没有激情了 /147

要不要弄文学 /148

退隐和参与可以兼得 /149

健全与疯癫 /151

伊壁鸠鲁哲学 /152

家庭与工作 /154

我们祝贺的对象 /156

阅读尼采之理想生活方式 /158

阅读尼采之关于爱情 /160



阅读尼采之人生的异常之美 /162      阅读尼采之充耳不闻的智慧 /164

阅读尼采之恢复质朴 /163      几篇日记 /165

## 4 说到底，人是孤独的 /175

友情与爱情 /176

赞美友情 /178

我为什么几乎没有朋友 /180

这多好啊 /181

生活美好与否，只在一念之间 /182

爱情回味 /183

爱情与孤独 /187

一只特立独行的小猪 /190

妈妈印象 /192

## 5 你所拥有的就是你想要的 /199

快乐的两个维度 /200

我能创造吗 /201

美与丑 /202

星空·音乐·肿胀 /203

鸟儿为什么叫 /204

美是稀少的 /205

天籁 /206

正因为人生无意义，  
才更值得经历 /207

我的心一片沉寂 /208

走向涅槃境界 /209

忌妒是绿色的 /210

生命的虚度 /211

一切归于平淡 /212

虚荣心 /213

审美比重 /214

佛与禅 /215

精神的愉悦与身体的舒适 /216

存在主义 /217

死是唯一重要的哲学问题 /218

身心健康与精神生活 /219

清澈的眼神 /220

被人喜欢的感觉 /221

看书的快和慢 /222

无聊的陷阱 /223

看一点生命哲学 /224

你所拥有的就是你想要的 /225

他人即地狱 /226

人到无求品自高 /227

# 1 我的生命哲学

## 我的编年史

我跟冯唐还不大熟的时候有一次问他：“你觉得自己是个讲故事的人还是故事中的人？”他答：“恐怕主要还是个观察和讲述之人。”在我准备写自传的时候，这是一个在心头萦绕不去的问题——总觉得只有人生有故事的主人公才应当写自传，如果人生没啥故事，只是写故事的，就不应当写自传。按照这个标准，只有历史人物才可以写自传，历史上没有一笔的就不该写。

直到看到格里耶的自传，才觉得自己没准儿也可以写写。他就是一位作家，这辈子做的事就是写小说、拍电影，他自己的人生除了每个阶段的感受，也没啥故事。既然他可以写，我也就可以写，或者说可以写像他那样的自传——不是足以载入历史的人生故事，而只是一些思考和感受的片段。

### 1952 年：出生

我出生在一个普通的干部家庭。爸爸妈妈都是后来被叫作“三八式”的干部。他们是1938年红军到达陕北后奔赴延安的一代知识青年中的两个。他们的“仕途”不算太坎坷，所以我感受到的生活压力也不算太大。只是爸爸1959年被打成“右倾机会主义分子”，那时我才七岁，不大懂事，家里也没人对我讲这件事，所以到1962年开“七千人大会”给爸爸平反后，在父母是巨大挫折的这件事在我那里



就像没有发生过一样，波澜不惊。

父母的感情似乎也有过一点问题，但是他们都很小心地掩饰过去了。所以直到我过了青春期，从来都没听到过什么关于他们俩的坏话，差不多算得上是在一个“和谐家庭”环境中长大的孩子。我的心理之所以发展得比较健康，大概同我生长的环境从来没有过太大的精神创伤有关。这个生长环境给我带来的唯一负面影响就是，我思想不容易深刻，情绪不容易激进，成功的动力不容易太大——因为从来没有缺过什么，也没有过什么大的挫折感，也就没有太多强烈的渴望。

我的小名值得一提：我出生时正当“反贪污、反浪费、反官僚主义”的“三反运动”如火如荼之时，从小我学会的第一首儿歌就是“反贪污，反浪费，官僚主义我反对”。由于父母一辈子搞新闻，政治嗅觉比较敏感，政治热情比较充沛，所以给我起个小名叫“三反”，我一直到七岁上小学之前，都叫这个名字。王小波和我同年出生，可是他爸爸恰恰在“三反运动”中出了事，所以他刚认识我的时候，好一阵子不能习惯我的小名，他曾用难以掩饰的厌恶声调抱怨过：“你的小名怎么这么难听啊。”

## 1958年：娘娘庙的学前班

我开始记事似乎相当晚。一生中最早的印象是妈妈要把我送到《人民日报》办的一个幼儿园学前班去，我闹着不去。我围着院子里的一个花坛在前面跑，妈妈在后面追。追呀追，追不上我。妈妈后来是生气了还是笑了，我都没印象了。因为我没有上过幼儿园，所以不想去上什么学前班。当然，最后的结果是胳膊拧不过大腿，我还是去了。

那个学前班在一个有个怪名字的胡同里，叫娘娘庙。是住宿的，每礼拜一送去，礼拜六回家。遥远的记忆中还有我们那些小朋友在娘

娘娘庙排队上厕所的样子。我之所以对上厕所印象深，是因为老师不允许我们起夜，所以每个小朋友临睡觉上厕所时都蹲着不肯出来，想尿得干净些、再干净些，免得夜里憋尿又不让起床时难过。

我性格中最大的弱点就是超乎寻常的腼腆，总是动不动就脸红到脖子根。所以我最难堪的记忆是在娘娘庙的时候，老师让我当班长，每天早上要喊“起立”，这真是差点要了我的命。我记忆中，喊这个“起立”真是太难了，心跳得不行，怎么使劲儿也喊不出来。我经过这样的折磨，长大以后居然没有得心脏病，真是一件侥幸的事。

记得那个幼儿园坐落在一个旧式的四合院建筑里，院子里有九曲回廊。我们班里给我印象最深的是一个小男孩，好像叫×新华，他每天傍晚都会坐在廊子里给我们讲《三国》《水浒》里面的故事。我当时听得似懂非懂，但是十分入迷，觉得他特别了不起，怎么会讲那么多大人的故事，还讲得那么声情并茂，有板有眼。他有一个习惯性动作：每讲一段，都会用手背去抹嘴角。他讲的故事我一个字也不记得了，可是他这个抹嘴的动作却永远地留在了我的记忆中。

## 1959年：北京第一实验小学

我们那会儿入学考试好像很简单。记得考了汉语拼音的第一个字母A。老师在黑板上写了一个大大的“A”，认得就行了。别的不记得还考了些什么。

我从来都是好学生、乖孩子，学习对我来说从来不是一件困难的事情。可能这点有遗传因素——我爸爸小时候上学从来都是第一名。他四岁死了父亲，是伯伯养活他的。他们家是贫农，伯伯为了供他上学，竟然不让自己的亲生儿子上学。一个是因为爸爸的确念书念得好，是个念书的“材料”，一个也是伯伯人心太好了，一个农村的贫苦农民能有这样的境界真是难能可贵。所以爸爸一进城就把伯伯从老家接