

高贵生  
散文选



孤

静  
享

*Rest in  
Solitude*

独

高贵生  
／  
著

# 静享孤独

高贵生散文选

高贵生 / 著



上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

静享孤独：高贵生散文选/高贵生著.--上海：上海文化出版社，2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0311 - 0

I. ①静… II. ①高… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 243468 号

出 版 人 王 刚

责任编辑 熊雪芳

装帧设计 汤 靖

责任监制 陈 平

书 名 静享孤独——高贵生散文选

作 者 高贵生

出 版 上海世纪出版集团

上海文化出版社

地 址 上海绍兴路 7 号

邮政编码 200020

网 址 [www.cshwh.com](http://www.cshwh.com)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海社会科学院印刷厂

开 本 889×1194 1/32

印 张 4

字 数 43 千字

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5535 - 0311 - 0/I · 100

定 价 20.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科  
电 话 021 - 53062398

## 自 序

两年前生日那天，我的第一本散文集《节奏与留白》出版，获得不少读者的点赞。回首往事，那些串起来的印痕就是我生活过的一切。一个人独自在家中阳台上，无意中想起了年轻的时光，那些日子仿佛还伸手可及，现在却都成了遥远的回忆，有些伤感。阵阵袭来的秋风又让我不胜凉意，一种萧瑟的寂寞感迅猛地涌上心头，忽感时间之无情，人生之虚无。

两年后的今日，不知老之将至。但我明白，没有人会只因年龄而衰老，而是因放弃我们的理想而衰老。回望自己的生活经历，探寻生命的意义，喜欢那种被岁月沉淀后的沉浸和忧郁，时不时写点心灵感悟文章，竟成了挥之不去的生活状态。

我曾悄悄地告诉好友：近日重温哲人尼采、叔本华的书，似乎觉得生命是没有意义的。为何还要活下去呢？加缪说过，正因为生活是没有意义的，才更值得一过。那就是说，你应该看透所有的名利，这些东西最终没有意义。在没有意义的情况下，生命就更像一种冒险，就是用你的生命去试试看，能不能从这儿得到一点快乐。我们要在行动中为人生创造意义，选择意义。当名利都已成为过眼云烟的时候，阅读写作成了寻找生命快乐的源泉，成为突破叔本华关于生命“钟摆理论”的路径。事实上，活着之所以是珍贵的，正是因为我们终有一天将离开。换言之，正是对于死亡所带来的时间限度的意识，促使我们在有限的生命里不断寻找和建构着生命可能的价值。虽然我不能延长自己生命的长度，但却可以赋予生命的宽度；或许无法影响外部的世界，但可以决定自己内心的面貌。渐渐地将个人修为的遥远回忆作了浓厚的沉淀。一个人可以将自己

看作是一种肉体存在，也可以将自己看作是一种精神存在。当你把自己看作是一种精神存在时，你便获得了自由。

能进入孤独境界的人，才有机会免于繁华和闹市的喧嚣，沉潜思考。能忍受寂寞的人，才有无限辽阔的精神空间。人的自然的状态是独处，一个强大的灵魂宁愿选择孤独。孤独就是将最后的生命，生命中最后的力量留给自己，在孤独中寻找自我并实现自我的价值。《静享孤独》这本散文选的出版，遂达成了我对探寻生命意义承诺的心愿。

生命本是一场奇异的旅行，遇见谁都是一个美丽的意外。有愿才会有缘，如果无愿，即使有缘的人，也会擦身而过。今年初夏的一天，随陆康老师的安排，遇见了上海文化出版社社长王刚先生，承蒙其厚爱，答应再为我出版一本散文集。缘是无意，份在人为，缘来不易，好好珍

惜。于是我加快节奏，赶紧写稿，赶在今年我的生日出版这本集子。人生最有价值的地方是所有人不知道命运的底牌，都应该有机会按内心的意愿开启自己的生活，也由此始终保有梦幻和激情。人活在世间，唯有留下有价值的脚步镌刻岁月，才是生命真正的风景。

最后我还要感谢本书的策划周侗亮先生和装帧设计陈恂小姐，尤其是《现代家庭》杂志主编马尚龙老师于百忙之中曾为《节奏与留白》一书写过精彩的序言，现附录于后，以飨读者。

马贵生

2014年11月16日

上海中城绿苑

# 目 录

## 自序

03 学会羡慕

07 学会包容

11 学会示弱

15 学会敬畏

19 学会淡定

24 学会超脱

29 学会舍弃

35 静享孤独

40 男人的担当

45 女人的教养

50 生命的内涵

54 生活的品质



- 59 生活的常态
- 63 内心的落点
- 67 阅读的意义
- 73 由“真水无香”说开去
- 77 心路与心境
- 82 无用胜于有用
- 87 弱平衡自有妙处
- 91 有时候，别太在意自己
- 96 生活的节奏与留白
- 101 欣慰和祝愿
- 105 人生三看：看淡、看远、看透
- 109 附 向着高贵而写生 马尚龙





## 学会羡慕

与人交往，要心存友善和羡慕。决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。羡慕，是一种心态，是一种复杂的心理活动，其感性因素更多于理性因素。有一句话说得好：你以怎样的态度对待别人，别人也会以怎样的态度对待你。如果你对强者弱者都能尊重、理解和嘉许，并能持之以恒，就可得众之力，无所不成。

人都是生活在比较中的，幸福与否，快乐多少，都是相对而言的。“恨人有，笑人无”，是人们最常见的阴暗心理，羡慕别人也是每个人都不能免俗的心灵活动。大千世界，人海茫茫，一个人不论再成功再完美，也不论再潦倒再失败，都会羡慕也会被羡慕，没有人是不羡慕别人

的，也没有人是不被别人羡慕的。因为人永远都不会真正一无所有，至少还能拥有明天和希望。泰戈尔在一首题为《错觉》的诗中这样写道：“河的此岸暗自叹息：‘我相信，一切欢乐都在对岸。’河的彼岸一声长叹：‘哎，也许，幸福尽在对岸。’”的确如此，山野飞鸟羡慕笼中金丝雀的吃喝不愁，养尊处优；笼中金丝雀则羡慕山野飞鸟的自由翱翔，一飞冲天。青年人羡慕中年人功成名就，有房有车；中年人羡慕青年人朝气蓬勃，风华正茂。寻常女性羡慕豪门贵妇的穿金戴银，吃香喝辣；豪门贵妇则羡慕小康之家的男耕女织，相濡以沫。

既然如此，我们在羡慕别人时，还须增加一些理性因素，真正学会羡慕。一是羡慕不要发展到“嫉妒恨”。羡慕是美好向上的，可激励人们见贤思齐，“嫉妒恨”是齷齪危险的，若不加以控制就会酿成苦果。正可谓：一双刻薄的眼睛，看到的都是有缺点的人；一双智慧的眼睛，看

到的都是值得自己尊重和学习的人。二是羡慕要有尺度有节制。须知，羡慕是一种精神会餐，许多羡慕是难以实现的，所以只能偶尔为之，不能总沉浸其中，自我折磨。生活里见过这样的人，听说有人中大奖发财，便以为自己也是一样，就天天将发财的美梦做在一张彩票上。结果几年过去，财没发，借了一身债，把家赔了个精光。三是对羡慕对象，不要过于理想化。人们往往夸大被羡慕事物的美好程度，真正得到后，会感到“不过如此”而已，反而会更加失落。大文豪萧伯纳说过：“人生有两大悲剧，一是没法占有想占有的东西，另一是很容易便占有了想占有的东西。”大部分人的不满足源于对自身命运的过分要求。其实，人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。

天生万物，各有长短，人无完人，皆有利弊。人生就是用自己来照亮别人的一段旅程。明白这个道理，我们固

然要羡慕别人，发现、欣赏他人之美。更要自重自爱，挖掘自身之美。再到相互欣赏、赞美，最后达到一致和融合，这才是我们追求的理想境界。嫉妒使生活瘫痪无力，羡慕使它重获新生。嫉妒使生活混乱不堪，羡慕使它变得和谐。嫉妒使生活漆黑一团，羡慕使它光彩夺目。人生追求的过程难免遇上挫折和失败，但这并不意味着你浪费了时间和生命，而是表明你有理由重新开始。自信不是相信自己比别人强，而是相信自己能变强。其间，学会羡慕是一种生存智慧，更是一种善良心态。这正如善良是善良者的原因，也是结果；善良是善良者的出发点，也是目的地。

## 学会包容

生活是自己创造的，心情是自己营造的。我们大多数人都时常会遇到人际关系中的一些烦恼——欺骗、背叛甚至挑衅，这时我们应该怎样应对呢？当生活中遇到不愉快时，请不要去抱怨生活，因为抱怨好比是给生活增添苦涩。而这种苦涩会像流行感冒一样传染给后面的生活，生活也会因此而黯淡。当你不能改变外部世界和现状时，唯一能改变的是你自己。与其抱怨生活，不如赞美生活，让生命学会包容。

包容别人是对他人的一种尊重、一种接受、一种爱心，有时候包容更是一种巨大的力量。互相包容的家庭一定和和美美，互相包容的朋友一定风雨同舟，互相包容的世界一定和谐而美丽。



包容是一种深厚的涵养。它是一种善待生活、善待别人的境界；包容是一种情操、一种美德，是化解矛盾的法宝，是消除隔阂的催化剂。包容不是懦弱，不是胆怯，不是逆来顺受，而是海纳百川的大度，是笑看风云的开怀和爽朗。包容不但可以改善自己与他人的关系，也给自己心灵带来宁静和祥和。

包容是一种大智慧。它展露的是宽广胸怀和谦虚态度，体现的是理智风度和务实精神，收获的是团结和谐与长久胜利。因为发怒会使人远离真理。快乐有人分享是更大的快乐，痛苦有人分担就可以减轻痛苦。学会包容，有时是一种合理的让步，不仅对事情的发展和问题的解决有益，也会赢得他人的好感，最终使生气的诱因荡然无存。

包容的好处很多，首先就是有益于我们保持和他人的 interpersonal 关系。每个人都有包容别人的能力，一些心理学家认为这是人所特有的适应力。人类在一起合作相处，而不是