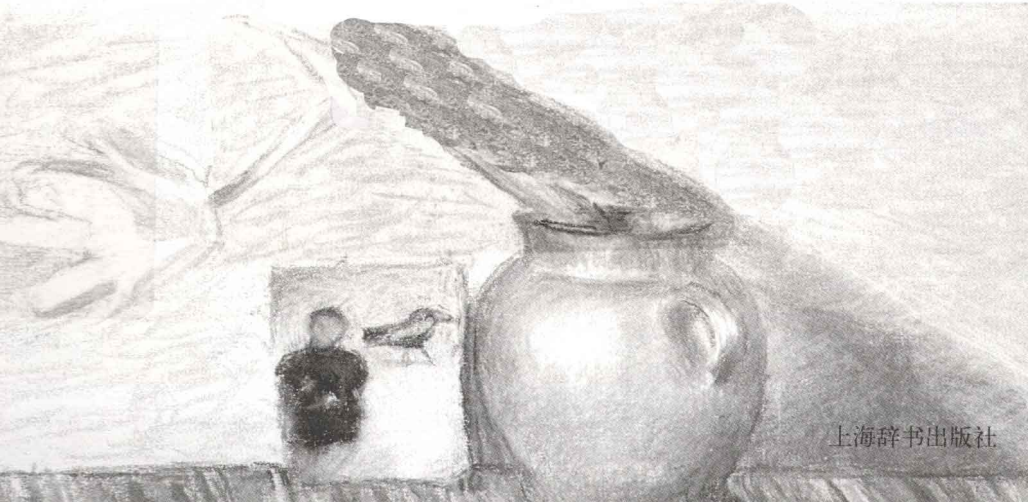


情感体验

人生哲思录

周国平著



上海辞书出版社

人生哲思录

情感体验

周国平著



上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感体验 / 周国平著. —上海:上海辞书出版社,
2012.6

(人生哲思录)

ISBN 978-7-5326-3664-8

I. ①情… II. ①周… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 041866 号

策 划 张 良 一
责任编辑 朱伟明
装帧设计 陈楠
插 图 赵 蘅

人生哲思录

情感体验

周国平 著

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海辞书出版社
(上海市陕西北路457号 邮政编码 200040)
电话: 021—62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

山东鸿杰印务集团有限公司印刷

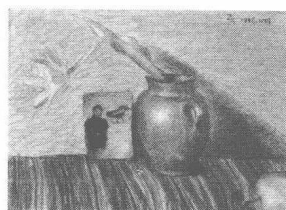
开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 5 插页 5 字数 102 000

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5326-3664-8/B·218

定价: 18.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换
联系电话: 0553-8510898



5	爱	27	性与爱
6	爱	28	性
15	爱与孤独	33	爱情
22	大爱和小爱	39	性爱哲学
		44	性爱伦理
		51	性爱心理
		56	性爱美学
		60	性爱现象

99 婚姻和家庭

67 女人和男人	100 婚姻
68 女性价值	106 爱情与婚姻
76 女性魅力	113 婚姻的智慧
83 女性心理	122 家
86 男人	125 伴侣之情
90 两性比较	128 亲子之爱
93 两性之间	136 孩子
	143 童年和成长
	146 怎样做父母

爱的价值在于它自身，
而不在于它的结果。结果可
能不幸，可能幸福，但永远
不会最不幸和最幸福。在爱
的过程中间，才会有“最”
的体验和想象。

爱是耐心，是等待意义
在时间中慢慢生成。

爱

爱

正是通过亲情、性爱、友爱等等这些最具体的爱，我们才不断地建立和丰富了与世界的联系。深深地爱一个人，你藉此所建立的不只是与这个人的联系，而且也是与整个人生的联系。一个从来不曾深爱过的人与人生的联系也是十分薄弱的，他在这个世界上生活，但他会感觉到自己只是一个局外人。爱的经历决定了人生内涵的广度和深度，一个人的爱的经历越是深刻和丰富，他就越是深入和充分地活了一场。

如果说爱的经历丰富了人生，那么，爱的体验则丰富了心灵。不管爱的经历是否顺利，所得到的体验对于心灵都是宝贵的收入。因为爱，我们才有了观察人性和事物的浓厚兴趣。因为挫折，我们的观察便被引向了深邃的思考。一个人历尽挫折而仍葆爱心，正证明了他在精神上足够富有，所以输得起。

相思不只是苦，苦中也有甜。心里惦着一个人，并且知道那个人心里也惦着自己，岂不比无人可惦记好得多？人是应该有所牵挂的，情感的牵挂使我们与人生有了紧密的联系。那些号称一无牵挂的人其实最可悲，他们活得轻飘而空虚。

一切终将黯淡，唯有被爱的目光镀过金的日子在岁月的深谷里永远闪着光芒。

我爱故我在。

心与心之间的距离是最近的，也是最远的。

到世上来一趟，为不多的几颗心灵所吸引，所陶醉，来不及满足，也来不及厌倦，又匆匆离去，把一点迷惘留在世上。

爱的价值在于它自身，而不在于它的结果。结果可能不幸，可能幸福，但永远不会最不幸和最幸福。在爱的过程中间，才会有“最”的体验和想象。

大自然提供的只是素材，唯有爱才能把这素材创造出完美的作品。

人们说爱，总是提出种种条件，埋怨遇不到符合这些条件的值

得爱的对象。也许有一天遇到了，但爱仍未出现。那一个城市非常美，我在那里旅游时曾心旷神怡，但离开后并没有梦魂牵绕。那一个女人非常美，我邂逅她时几乎一见钟情，但错过了并没有日思夜想。人们举着条件去找爱，但爱并不存在于各种条件的哪怕最完美的组合之中。

爱不是对象，爱是关系，是你在对象身上付出的时间和心血。你培育的园林没有皇家花园美，但你爱的是你的园林而不是皇家花园。你相濡以沫的女人没有女明星美，但你爱的是你的女人而不是女明星。也许你愿意用你的园林换皇家花园，用你的女人换女明星，但那时候支配你的不是爱，而是欲望。

爱的给予既不是谦卑的奉献，也不是傲慢的施舍，它是出于内在的丰盈的自然而然的流溢，因而是超越于道德和功利的考虑的。尼采说得好：“凡出于爱心所为，皆与善恶无关。”爱心如同光源，爱者的幸福就在于光照万物。爱心又如同甘泉，爱者的幸福就在于泽被大地。丰盈的爱心使人像神一样博大，所以，《圣经》里说：“神就是爱。”

爱是一份伴随着付出的关切，我们往往最爱我们倾注了最多心血的对象。

爱是耐心，是等待意义在时间中慢慢生成。

爱是一种精神素质，而挫折则是这种素质的试金石。

在这世界上，谁和谁的相遇不是偶然的呢？分歧在于对偶然的评价。在茫茫人海里，两个个体相遇的几率只是千千万万分之一，而这两个个体终于极其偶然地相遇了。我们是应该因此而珍惜这个相遇呢，还是因此而轻视它们？假如偶然是应该蔑视的，则首先要遭到蔑视的是生命本身，因为在宇宙永恒的生成变化中，每一个生命诞生的几率几乎等于零。然而，倘若一个偶然诞生的生命竟能成就不朽的功业，岂不更证明了这个生命的伟大？同样，世上并无命定的情缘，凡缘皆属偶然，好的情缘的魔力岂不恰恰在于，最偶然的相遇却唤起了最深刻的命运之感？

每一个人都是一个多么普通又多么独特的生命，原本无名无姓，却到底可歌可泣。我、你、每一个生命都是那么偶然地来到这个世界上，完全可能不降生，却毕竟降生了，然后又将必然地离去。想一想世界在时间和空间上的无限，每一个生命的诞生的偶然，怎能不感到一个生命与另一个生命的相遇是一种奇迹呢。有时我甚至觉得，两个生命在世上同时存在过，哪怕永不相遇，其中也仍然有一种令人感动的因缘。我相信，对于生命的这种珍惜和体悟乃是一切人间之爱的至深的源泉。

浩渺宇宙间，任何一个生灵的降生都是偶然的，离去却是必然

的；一个生灵与另一个生灵的相遇总是千载一瞬，分别却是万劫不复。说到底，谁和谁不同是这空空世界里的天涯沦落人？

你说你爱你的妻子，可是，如果你不是把她当作一个独一无二的生命来爱，那么你的爱还是比较有限。你爱她的美丽、温柔、贤惠、聪明，当然都对，但这些品质在别的女人身上也能找到。惟独她的生命，作为一个生命体的她，却是在普天下的女人身上也无法重组或再生的，一旦失去，便是不可挽回地失去了。

世上什么都能重复，恋爱可以再谈，配偶可以另择，身份可以炮制，钱财可以重挣，甚至历史也可以重演，惟独生命不能。

人与人的相遇，是人生的基本境遇。爱情，一对男女原本素不相识，忽然生死相依，成了一家人，这是相遇。亲情，一个生命投胎到一个人家，把一对男女认作父母，这是相遇。友情，两个独立灵魂之间的共鸣和相知，这是相遇。

相遇是一种缘。爱情，亲情，友情，人生中最重要相遇，多么偶然，又多么珍贵。

当我们的亲人远行或故世之后，我们会不由自主地百般追念他们的好处，悔恨自己的疏忽和过错。然而，事实上，即使尚未生死别，我们所爱的人何尝不是在时时刻刻离我们而去呢？

在平凡的日常生活中，你已经习惯了和你所爱的人的相处，仿佛日子会这样无限延续下去。忽然有一天，你心头一惊，想起时光在飞快流逝，正无可挽回地把你、你所爱的人以及你们共同拥有的一切带走。于是，你心中升起一股柔情，想要保护你的爱人免遭时光劫掠。你还深切感到，平凡生活中这些最简单的幸福也是多么宝贵，有着稍纵即逝的惊人的美……

我们活在世上，人人都有对爱和善意的需要。今天你出门，不必有奇遇，只要一路遇到的是友好的微笑，你就会觉得这一天十分美好。如果你知道世上有许多人喜欢 you，肯定你，善待你，你就会觉得人生十分美好，这个世界十分美好。即使你是一个内心很独立的人，情形仍是如此，没有人独立到了不需要来自同类的爱和善意的地步。

那么，我们就应该经常想到，我们的亲人、朋友、同学、同事，他们都有这同样的需要。这赋予了我们一种责任：对于我们周围的人来说，这个世界是否美好，在很大程度上取决于我们是否爱他们、善待他们，并且把爱和善意表达出来。

当亲友中某个人去世时，我们往往会后悔，有些一直想对他说的话再也没有机会说了。事实上，每一个人都在不可避免地走向死亡，我们随时面临着太迟的可能性。

因此，你心中不但要有爱和善意，而且要及时地表达，让那个

与之相关的人和你共享。

当我们说到爱的时候，我们往往更多想到的是被爱。我们自
觉不自觉地把自己的幸福系于被他人所爱的程度，一旦在这方面
受挫，就觉得自己非常不幸。当然，对于我们的幸福来说，被爱
是重要的。如果我们得到的爱太少，我们就会觉得这个世界很冷
酷，自己在这个世界上很孤单。然而，与是否被爱相比，有无爱
心却是更重要的。一个缺少被爱的人是一个孤独的人，一个没有
爱心的人则是一个冷漠的人。孤独的人只要具有爱心，他仍会有
孤独中的幸福，如雪莱所说，当他的爱心在不理解他的人群中无
可寄托时，便会投向花朵、小草、河流和天空，并因此而感受到
心灵的愉悦。可是，倘若一个人没有爱心，则无论他表面上的生
活多么热闹，幸福的源泉已经枯竭，他那颗冷漠的心是决不可能
真正快乐的。

一个只想被人爱而没有爱人之心的人，其实根本不懂得什么是
爱。他真正在乎的也不是被爱，而是占有。爱心是与占有欲正相反
对的东西。爱本质上是一种给予，而爱的幸福就在这给予之中。许
多贤哲都指出，给予比得到更幸福。一个明显的证据是亲子之爱，
有爱心的父母在照料和抚育孩子的过程中便感受到了极大的满足。
在爱情中，也是当你体会到你给你所爱的人带来了幸福之时，你自
己才最感到幸福。

人在爱时都太容易在乎被爱，视为权利，在被爱时又都太容易看轻被爱，受之当然。如果反过来，有爱心而不求回报，对被爱知珍惜却不计较，人就爱得有尊严、活得有气度了。

对于个人来说，最可悲的事情不是在被爱方面受挫，例如失恋、朋友反目等等，而是爱心的丧失，从而失去了感受和创造幸福的能力。对于一个社会来说，爱心的普遍丧失则是可怕的，它的确会使世界变得冷如冰窟，荒如沙漠。在这样的环境中，善良的人们不免寒心，但我希望他们不要因此也趋于冷漠，而是要在学会保护自己的同时，仍葆有一颗爱心。应该相信，世上善良的人总是多数，爱心必能唤起爱心。不论个人还是社会，只要爱心犹存，就有希望。

凡正常人，都兼有疼人和被人疼两种需要。在相爱者之间，如果这两种需要不能同时在对方身上获得满足，便潜伏着危机。那惯常被疼的一方最好不要以为，你遇到了一个只想疼人不想被人疼的纯粹父亲型的男人或纯粹母亲型的女人。在这茫茫宇宙间，有谁不是想要人疼的孤儿？

有一句谚语说：“因为爱而爱是神，因为被爱而爱是人。”说得对。人毕竟是人，不是神。所以，不论是谁，不论他（她）多么痴情或多么崇高，如果他的爱长期没有回报，始终不被爱，他的爱是

坚持不下去的。

与平庸妥协往往是在不知不觉中完成的。心爱的人离你而去，你一定会痛苦。爱的激情离你而去，你却丝毫不感到痛苦，因为你的死去的心已经没有了感觉痛苦的能力。

爱的反义词不是孤独，也不是恨，而是冷漠。孤独者和恨者都是会爱的，冷漠者却与爱完全无缘。如果说孤独是爱心的没有着落，恨是爱心的受挫，那么，冷漠就是爱心的死灭。无论对于个人来说，还是对于社会来说，真正可怕的是冷漠，它使个人失去生活的意义，使社会发生道德的危机。在我看来，当今社会最触目惊心的现象之一便是人心的冷漠。在一个太重功利的社会里，冷漠会像病毒一样传播，从而使有爱心的人更感到孤独，甚至感到愤恨。不过，让我们记住，我们不要由孤独和愤恨而堕入冷漠，保护爱心、拒绝冷漠乃是我们对于自己的灵魂的一份责任，也是我们对于社会的一份责任。

我乐于承认，在当今这个讲究实际的时代，爱是一种犯傻的能力。可不，犯傻也是一种能力，无此能力的人至多只犯一次傻，然后就学聪明了，从此看破了天下一切男人或女人的真相，不再受受蒙蔽，而具备这种能力的人即使受挫仍不吸取教训，始终相信世上必有他所寻求的真爱。正是因为仍有这些肯犯傻能犯傻的男女存