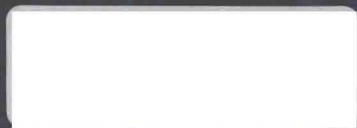


人生
哲思录

MEDITATIONS
ON LIFE

周国平



北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

人生
哲思录

MEDITATIONS
ON LIFE

周
国
平
作
品

图书在版编目 (CIP) 数据

人生哲思录 / 周国平著. — 北京: 北京十月文艺出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5302-1969-0

I. ①人… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 127763 号

人生哲思录

RENSHENG ZHESILU

周国平 著

出 版 北京出版集团公司
北京十月文艺出版社
地 址 北京北三环中路 6 号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
发 行 新经典发行有限公司
电 话 (010)68423599
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
版 次 2019 年 9 月第 1 版
2019 年 11 月第 2 次印刷
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 20.5
字 数 267 千字
书 号 ISBN 978-7-5302-1969-0
定 价 88.00 元

质量监督电话 010-58572393

如有印装质量问题, 由本社负责调换

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

第一编 生命感悟

生活态度

真性情 / 6

爱生命 / 9

亲自然 / 14

简单 / 22

不占有 / 26

平常心 / 30

自爱 / 34

超脱 / 37

人生境界

自足 / 44

独处 / 49

安静 / 55

闲适 / 59

单纯 / 63

智慧 / 66

觉悟 / 70

幽默 / 74

真实 / 79

做人 / 83

生活质量

享受 / 90

创造 / 95

自我实现 / 101

内在生活 / 107

成功 / 112

财富 / 119

幸福 / 124

苦难 / 130

人生况味

沉默 / 142

孤独 / 148
寂寞 / 152
无聊 / 155
往事 / 160
年龄 / 168
境遇与心情 / 171

人生难题
生命意义 / 180
自我 / 187
时间 / 190
命运 / 194
死亡 / 199

第二编 情感体验

爱
爱 / 210
爱与孤独 / 219
大爱和小爱 / 225

性与爱

性 / 230
爱情 / 235
性爱哲学 / 242
性爱伦理 / 246
性爱心理 / 253
性爱美学 / 258
性爱现象 / 262

女人和男人

女性价值 / 268

女性魅力 / 274
女性心理 / 280
男人 / 283
两性比较 / 286
两性之间 / 289

婚姻和家庭

婚姻 / 296
爱情与婚姻 / 302
婚姻的智慧 / 306
家 / 312
伴侣之情 / 315
亲子之爱 / 319
孩子 / 327
童年和成长 / 331
怎样做父母 / 334

第三编 人性观察

人性

人 / 344

人性 / 348

灵与肉 / 354

人性现象 / 357

人性评价 / 364

嫉妒 / 367

吝啬 / 373

自卑与自信 / 375

人与社会

交往 / 380

沟通 / 384

友谊 / 388

语言 / 393

名声 / 397

角色 / 400

道德 / 403

道德现象 / 409

世态人情

世态 / 416

人情 / 422

处世 / 427

舆论 / 431

爱国主义 / 434

个人视角

态度 / 438

感觉 / 443

异想 / 447

自白 / 452

第四编 精神家园

精神生活

灵魂 / 460

追求 / 464

坚守 / 470

理想 / 473

梦 / 476

信仰(一) / 478

信仰(二) / 485

现代状况 / 490

精神体系

宗教 / 494

哲学(一) / 498

哲学(二) / 506

思想 / 512

文化

知识分子 / 518

东西方文化 / 522

文化 / 529

学术 / 533

教育 / 538

向教育提问 / 545

文学艺术

美 / 552

艺术 / 556

艺术家 / 562

诗 / 565

文学 / 572

创作 / 579

批评 / 585

风格 / 588

天才 / 596

读书

好读书 / 604

读好书 / 610

怎么读 / 617

写作

写作的理由 / 624

写作的态度 / 632

作品的价值 / 638

我与写作 / 643

新版说明

现在放在读者手里的，是《人生哲思录》的最新版本。从2001年1月初版至今，将近十八年里，现在是第三次修订，亦即第四个版本。对别的产品，我是不会下这样的功夫的。为什么呢？因为在我的全部出版物中，这本书占有一个特殊的地位。如果你只想读我的一本书，让我推荐一本代表作，我就推荐这本书。

本书编辑的初衷，就是要在我的全部非学术作品中，挑选出能够代表我的思想而又表达精当的文字，按照主题进行分类，让读者一册在手，即可全豹在目。全书分为四编，即生命感悟、情感体验、人性观察、精神家园。这是人生的四个大主题，每个大主题下面分出若干中级主题，每个中级主题下面又分出若干小主题。这样逐级分类，条理十分清晰。在我的老读者手中，本书有点像辞典，用它可以方便地检索到我在某一问题上的见解。在我的新读者手中，本书更像是文摘，读它可以清晰地一览我的文字和思想的基本面貌。总之，本书的好处，第一是荟集了我的作品中的所谓精华，可说是一网打尽；第二是分类详尽，脉络清晰，能收一目了然之效。读者拿在手里，不妨闲时随意翻阅，也不妨按主题检索相关文字，方便得很。

据我所见，读者对这本书也是相当欢迎的。本书的前三版是由

上海辞书出版社出版的，随着岁月推移，这本书逐渐成了我的读者最喜欢的书之一。网上流传许多我的语录，其实也是直接或间接地摘自本书。平心而论，既然我把这本书看作我的代表作，就希望有更多的读者读到它，它的发行量应该在我的全部作品中名列前茅，而实际的情况与此相距甚远，不免有些遗憾。现在我把这个新版本交给新经典文化股份有限公司，相信经由这家实力雄厚的出版公司的努力，它会真正实现作为我的代表作的价值。

我对这本书负有一种责任，一定要让它成为读者和我自己都认可的精品。正因为此，我才会一而再、再而三地对它做修订。别的书只反映了我在某一时期的感受和思考，一经出版，就基本定型了。本书的特殊之处在于，作为一本完整地反映我的人生感悟的语录大全，理应随同我一起生长。每次修订，我主要做两方面的工作，一是在前一版本之后新写的作品中，选取一些文字增补进来，另一是为了控制篇幅，相应地删除一些旧的文字。这样做的结果，可以使内容与时俱进，同时又更加精粹。本次修订，新增将近二万字，删除四万多字，总篇幅减少了两万多字。和初版相比，这个版本在篇幅上很接近，但在内容上的变动累计有八万字左右了。我本想做更多的删除，但费尽斟酌，终于不舍得。积十八年之精华，成二十六万余字之集子，不能说是一本太厚的书吧。

周国平

2018年9月30日

第一编
生命感悟

生活态度

为别人对你的好感、承认、报偿做的事，如果别人不承认，便等于零。为自己的良心、才能、生命做的事，即使没有一个人承认，也丝毫无损。

每个人都只有一个人生，她是一个对我们从一而终的女子。我们不妨尽自己的力量引导她、充实她，但是，不管她终于成个什么样子，我们都好歹得爱她。

真性情

我的人生观若要用一句话概括，就是真性情。我从来不把成功看作人生的主要目标，觉得只有活出真性情才是没有虚度了人生。所谓真性情，一面是对个性和内在精神价值的看重，另一面是对外在功利的看轻。

一个人在衡量所有事物时，看重的是它们在自己生活中的意义，而不是它们能给自己带来多少实际利益，这样一种生活态度就是真性情。

一个人活在世上，必须有自己真正爱好的事情，才会活得有意思。这爱好完全是出于他的真性情的，而不是为了某种外在的利益，例如金钱、名声之类。他喜欢做这件事情，只是因为他觉得事情本身非常美好，他被事情的美好所吸引。这就好像一个园丁，他仅仅因为喜欢而开辟了一块自己的园地，他在其中培育了许多美丽的花木，为它们倾注了自己的心血。当他在自己的园地上耕作时，他心里非常踏实。无论他走到哪里，他也都会牵挂着那些花木，如同母亲牵挂着自己的孩子。这样一个人，他一定会活得很充实的。相反，

一个人如果没有自己的园地，不管他当多大的官、做多大的买卖，他本质上始终是空虚的。这样的人一旦丢了官、破了产，他的空虚就暴露无遗了，会惶惶然不可终日，发现自己在世界上无事可做，也没有人需要他，成了一个多余的人。

在我看来，所谓成功是指把自己真正喜欢的事情做好，其前提是首先要有自己真正的爱好，即自己的真性情，舍此便只是名利场上的生意经。而幸福则主要是一种内心体验，是心灵对于生命意义的强烈感受，因而也是以心灵的感受力为前提的。所以，比成功和幸福都更重要的是，一个人必须有一个真实的自我、一颗饱满的灵魂，它决定了一个人争取成功和体验幸福的能力。

人做事情，或是出于利益，或是出于性情。出于利益做的事情，当然就不必太在乎是否愉快。我常常看见名利场上的健将一面叫苦不迭，一面依然奋斗不止，对此我完全能够理解。我并不认为他们的叫苦是假，因为我知道利益是一种强制力量，而就他们所做事情的性质来说，利益的确比愉快更加重要。相反，凡是出于性情做的事情，亦即仅仅为了满足心灵而做的事情，愉快就都是基本的标准。属于此列的不仅有读书，还包括写作、艺术创作、艺术欣赏、交友、恋爱、行善，等等，简言之，一切精神活动。如果在做这些事情时不感到愉快，我们就必须怀疑是否有利益的强制在其中起着作用，使它们由性情生活蜕变成了功利行为。

你说，得活出个样儿来。我说，得活出个味儿来。名声地位是

衣裳，不妨弄件穿穿。可是，对人对己都不要以貌取人。衣裳换来换去，我还是我。脱尽衣裳，男人和女人更本色。

人生中一切美好的事情，报酬都在眼前。爱情的报酬就是相爱时的陶醉和满足，而不是有朝一日缔结良缘。创作的报酬就是创作时的陶醉和满足，而不是有朝一日名扬四海。如果事情本身不能给人以陶醉和满足，就不足以称为美好。

此生此世，当不当思想家或散文家、写不写得出漂亮文章，真是不重要。我唯愿保持住一份生命的本色，一份能够安静聆听别生命也使别生命愿意安静聆听的纯真，此中的快乐远非浮华功名可比。

人不仅仅属于时代。无论时代怎样，没有人必须为了利益而放弃自己的趣味。人生之大趣，第一源自生命，第二源自灵魂。一个人只要热爱生命，善于品味生命固有的乐趣，同时又关注灵魂，善于同人类历史上伟大的灵魂交往，即使在一个无趣的时代，他仍然可以生活得有趣。

爱生命

生命是最基本的价值。一个简单的事实是，每个人只有一条命，在无限的时空中，再也不会会有同样的机会，所有因素都恰好组合在一起，来产生这一个特定的个体了。同时，生命又是人生其他一切价值的前提，没有了生命，其他一切都无从谈起。

由此得出的一个当然的结论是，对于每一个人来说，生命是最珍贵的。因此，对于自己的生命，我们当知珍惜；对于他人的生命，我们当知关爱。

热爱生命是幸福之本，同情生命是道德之本，敬畏生命是信仰之本。

人生的意义，在世俗层次上即幸福，在社会层次上即道德，在超越层次上即信仰，皆取决于对生命的态度。

一种西方的哲学教导我们趋乐避苦。一种东方的宗教教导我们脱离苦海。可是，真正热爱生命的人把痛苦和快乐一齐接受下来。

生命是宇宙间的奇迹，它的来源神秘莫测。是大自然的产物，

还是上帝的创造，这并不重要。重要的是用你的心去感受这奇迹。于是，你便会懂得欣赏大自然中的生命现象，用它们的千姿百态丰富你的心胸。于是，你便会善待一切生命，从每一个素不相识的人，到一头羚羊、一只昆虫、一棵树，从心底里产生万物同源的亲近感。于是，你便会怀有一种敬畏之心，敬畏生命，也敬畏创造生命的造物主，不管人们把它称作神还是大自然。

生命是我们最珍贵的东西，它是我们所拥有的一切的前提，失去了它，我们就失去了一切。生命又是我们最忽略的东西，我们对于自己拥有它实在太习以为常了，而一切习惯了的东西都容易被我们忘记。因此，人们在道理上都知道生命的宝贵，实际上却常常做一些损害生命的事情：抽烟、酗酒、纵欲、不讲卫生、超负荷工作，等等。因此，人们为虚名浮利而忙碌，却舍不得花时间来让生命本身感到愉快，来做一些实现生命本身的价值的事情。往往是当我们的生命真正受到威胁的时候，我们才幡然醒悟，生命的不可替代的价值才突现在我们的眼前。但是，有时候醒悟已经为时太晚，损失已经不可挽回。

每一个人对于自己的生命，第一有爱护它的责任，第二有享受它的权利，而这两方面是统一的。世上有两种人对自己的生命最不知爱护也最不善享受，其一是工作狂，其二是纵欲者，他们其实是在以不同的方式透支和榨取生命。

自然赋予人的一切生命欲望皆无罪，禁欲主义最没有道理。我