

《愿生命从容》

图书基本信息

书名：《愿生命从容》

13位ISBN编号：9787530214942

出版时间：2015-6-15

作者：周国平

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《愿生命从容》

内容概要

周国平2015最新精选散文集，亲笔序文推荐。人生任何美好的享受都有赖于一颗澄明的心。唯有内心富有充盈，方能从容抵抗世间所有的不安与躁动。

迄今为止最全面、最经典、最值得收藏的周国平散文精选集。收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐最多的篇目，横跨周国平三十载创作经典，诚如周国平在自序中言，“我嫌我的作品选本已经太多，对于出版新的选本总是十分犹豫，可是这个选本很特别，我决定开绿灯。好比烹饪，点菜率高反映了某种普遍的口味，把这些品种集中起来，专开一间餐厅，对于人们未尝不是提供了方便。”选篇经典全面，绝对值得再三阅读，细细品味。

周国平首部精美图文集，特别订制近50幅国家地理级别摄影配图，图文并茂，16开大开本，四色全彩印刷，视觉效果与阅读体验俱佳，值得收藏。

“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”，在周国平诗化的语言和凝练的哲思中，愿你能从浮躁的世界找到内心的平静。

《愿生命从容》

作者简介

周国平，当代著名学者、作家。其散文以哲思和文采著称，寓哲理于常情中，深入浅出，平易之中多见理趣，多年来深受读者喜爱。

周国平说，我写作从来不是为了影响世界，而只是为了安顿自己。我是为自己写作，所思所写大多是为了解决自己的问题。这是实话。读者的反馈表明，许多人与我面临着相似的问题，所以发生了共鸣，我对此感到欣慰。

读者评论说，周国平的散文总有一种白玉兰一般的芳香，清清爽爽的，干干净净的。无论什么时候读他的散文，都可以使人感受到从喧嚣的闹市，飞到若禅若道的平静世界，从烦恼丛生的惆怅，回到无根无欲的无邪时代。徜徉在他优美的文字中，总会追溯到一份难得的清醒。

书籍目录

壹// 活得简单才能活得自由	
论真性情	012
活得简单才能活得自由	015
对理想主义的温和坚持	018
我更愿意做我自己	022
享受生命的快乐	026
善良、丰富、高贵	032
童心	034
贰// 幸福是一种能力	
论幸福	040
快感离幸福有多远	044
幸福和苦难都属于灵魂	047
比成功更重要的	049
做人比事业和爱情更重要	052
快乐工作的能力	055
杂感	059
青春不能错过的十件事	066
叁// 孤独是爱最意味深长的赠品	
论孤独	072
在黑暗中并肩行走	076
最奇妙的是灵与肉的结合	078
独处是一种能力	080
心静是一种境界	083
安静的位置	086
世界愈喧闹，我内心愈安静	088
肆// 爱情是理想的，婚姻是现实的	
爱情的质量	092
我眼中的好女人	094
有时候爱是一种错觉	100
两性之间	102
伴侣之情	107
为爱筑一个好巢	111
婚姻中没有天堂	112
婚姻中的爱情	116
宽容偶然的出轨行为	120
伍 // 孩子，是坠落人间的天使	
童年的价值	124
城里的孩子没有童年	125
我给女儿当秘书	127
素质是熏陶出来的	135
携小女远游	140
快乐地战胜应试体制	144
今天怎样做父母（1）	156
今天怎样做父母（2）	158
今天怎样做父母（3）	161
陆//即使脸上有疤痕，活着也是美好的	
想念	168

《愿生命从容》

智慧和信仰 171
哭铁生 176
没有一丝浮躁和媚俗 178
受伤记 181
柒//生命本来没有名字
《妞妞》新版自序 188
让世界适合于小王王子们居住 190
生存的现实和寓言 194
你爱动物有几分 198
成为你自己 204
人生边上的智慧 212
时光村落里的往事 220
表达你心中的爱和善意 224
生命本来没有名字 226
捌//恋家不需要理由
家 232
都市里的外乡人 236
车窗外 238
没有目的旅行 240
记住回家的路 244

《愿生命从容》

精彩短评

1、翻《愿生命从容》时，我在想，自己是什么时候开始看周国平先生书的，然后果然不记得是什么时候开始看的。当然，这不是重点，重点是，我强烈的想要写下这篇文章，源于心中一直想对他说声谢谢。某种意义上讲，他曾拯救过我，让我没有完全放弃对生活的坚持。2012年，是我生命中很重要的年份。那一年我大学毕业，除了对未来的种种期许，几乎一无所有。总习惯躺在床上盯着天花板胡思乱想。9月份父亲病重，加深了我对生活、生命的恐慌，我不知道应该怎么去面对无力承担的一切，怎么面对生命的虚无与缥缈。我试图通过阅读的方式，去寻找答案和力量。所以，那一年也是我疯狂看书的一年。在那一年，我把周国平、毕淑敏、龙应台、史铁生、林清玄、刘墉等作家的大量作品搬回了家，一本本的读。倘若不是因为读书在多数人眼里不是坏事，我一定会被认为是重症患者。至今，我仍旧道不明他们的文字究竟带给了我什么，但我坚挺的活着，越来越少的烦恼困扰我，越来越明白“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”是一种怎样的体验。正因如此，我愿意向更多的朋友推荐这些书，它们或许不是灵丹妙药，看了后便可让你药到病除。但的确如三毛所言，“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里”。《愿生命从容》是编辑姜应满一手策划的，书中所含59篇文章，不是通过作者自选，也非她个人选择。而是她查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，以及豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐数目最多的篇目所集合而来。可以说，这本书是读者们自己选择的结果。编辑本人，二十岁时开始阅读周国平的书，在几年的时间里几乎把市面上所有他的书籍都拜读过，她“因以文字端另一个灵魂产生的强烈认同、共鸣感而欢欣鼓舞”，并“静静地推荐给周围的人阅读，不曾聒噪什么，它的气质是宁静、从容的，阅读它的人亦是安静的”。可以说，她和这本书似乎冥冥之中早已结下了缘分。“一个人在衡量任何事物时，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。”（《论真性情》）“自爱者才能爱人，富裕者才能馈赠。给人以生命欢乐的人，必是自己充满着生命欢乐的人。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。”（《我更愿意做我自己》）“一个人的童年最好是在乡村度过。一切的生命，包括植物、动物、人，归根到底都是来自土地，生于土地，最后又归于土地。”（《城里的孩子没有童年》）再一次翻阅这些文章，过往的回忆又重现，让我有机会以书为契机，在不同时空下，有了不一样的感受、感动和感悟。但用不了多久，我又会忘了书中的内容，留下的只有心中越来越平静的从容。

PS：书评均为原创，未经本人授权，禁止转载！

2、这本书是幸姐从图书馆借的，我随手拿来翻，因为题目《愿生命从容》正符合我当下非常想要的状态，因此，又将书借来看。十多天前，第一次与邓老师交流，感触很深。因为一本书，我俩从陌生人变得有了交集。书成为我们当天聊天的最重要主线。我观察过他看书的状态，也听她讲述了一些情况，一本书，他会每天坚持挤时间阅读，但是他读书很慢，不在乎进度，不在乎量多，而是静静地思考，化外己用。他告诉我，书上的东西都不是用记忆的，而是用心去感受的。我慢慢意识到这位40多岁的长者，在阅读中就能体现一颗从容的心。不仅如此，他已将这种从容外化，吃饭时，他会不紧不慢地夹菜；聊天时，他会不紧不慢地回答，甚至他自己自嘲说“反应比较慢”。其实不然，我觉得这就是一种经年累月、经历各种困难后的淡定。回到这本书，封底的一句话让我不得不反复阅读：因为不知道自己需要什么，然后看别人，他又我没有，就焦虑了。其实一个知道自己需要什么的人，他要得一定是符合自己性情、秉性的这些东西，这样他才会平静、从容。——周国平我想，当我迷茫的时候，就会焦虑，我一直没有找到合适的方式去释放这种焦虑。所以，不停地向周围人寻求帮助，向书本寻求救赎，向公众号寻求答案。可令我遗憾地是，这些方式确实能在短时间内让我的焦虑缓解，但几个小时后，焦虑又会重新回来。我尝试着先让自己睡好觉，专心吃好饭，学会活在当下。一天一天过去，睡眠质量越来越好，从当初的失眠到睡到凌晨起夜，再到现在一觉睡到天亮。身体的舒适让精神也得到了满足。但是，似乎这些还是没有让我得到完全的从容状态。我开始有意识的观察自己为何会焦虑，正是想到了自己求之不得的事情而难过。而这种求之不得正是由于欲望驱使，而欲望的来源，正是因为‘我看到别人有，而我没有’。当清楚自己的问题所在，我开始正视困难，正视自己的欲望，换个角度，让自己的欲望慢慢从迷茫的好高骛远，到越来越实际，实际到每一天该做什么？实际到每一分钟我可以做什么？忙碌会让人心静，当然这种忙碌是做自己想要做的事情。就像周国平说的，知道自己想要什么。更重要的是，要明白，有些事情是急不来的，我能做的就是做当下有能力、有条

《愿生命从容》

件去做的事。不着急，不慌张，时间很早，来日方长。淡定从容在木木的身上体现得很好，炒股就最能看出一个人的性格。比如股票大跌，木木会说，没关系，放长线，我看好它，过一段时间，它会起来的。比如股票大涨，木木会说，不着急，再看看，眼光放长点，它还没有达到我的心里预期，我相信它会继续走强。大心胸的人能承担更大的浮动范围，也有明确的目标，不会因为中途的小波折而改变，比如像我，不够淡定，比如本来期待的10元卖，结果从8元成本涨到9元，我就觉得可以卖了。说得好听点，是比较知足的人，说得不好听就是胆小，野心小。经历了几次的股市波动，我开始明白，波动是肯定的，耐心与等待是在低谷期唯一能做的事。不用自怨自艾地悲观，也不要盲目乐观，平静对待，从容对待就好。这也是股市给我们上的一堂人生课。接着，将一些有感触的段落进行摘录：

1、在五光十色的现代世界中，让我们记住一个古老的真理：活得简单才能活得自由！（这段时间的痛苦让我被迫变得简单，因为你会发现，你欲望越多越痛苦。只有简单了，什么都放空了，才能让心平静。比如睡个好觉，比如每天晚上能与木木坚持锻炼半小时，比如楼上的花果园开花了，比如路边的一棵树上有着阳光的影子，比如坐到了公交车第一排的位置可以呆呆地看着车在马路上行使，比如看到了太阳下骑着电瓶车送货却面露微笑的美团小伙，比如周末时光能与木木去看场电影，比如今天又坚持读了几页书……这些以前看来稀疏平常的事情，突然在这段时间让我觉得幸福和满足，我想，这就是简单的真谛。）

2、自爱者才能爱人，富裕者才能馈赠。（今早听蒋勋讲美学，其中一个例子是说东施效颦，另一个例子是很多白色的花都有香味。最终他想说一个观点，东施效颦不美是因为那不是自己该有的样子，也许东施是现在社会的女汉子形象，健康的古铜色，但是她并没有发现自己特殊的美，结果学成了笑话。关于花，如果不是彩色的，蜜蜂等昆虫不容易看见，因为它们生发出一种能力，就是用嗅觉来吸引昆虫，而你会发现，所有花的香味绝对不一样，如果一样，一定会有一种在大自然的进化中被淘汰。美，就是唯一，就是独一无二。对啊，我们都是独一无二的，为何要去羡慕别人的呢？）

3、学会孤独，学会与自己交谈，听自己说话。（刚开始恢复的那段时间，我是几近崩溃的，我拼命想让自己平静，表现得很淡定，却免不了在失眠起来看，看到身旁熟睡中的木木就突然有一种想要掉泪的冲动。我极力地想要在他身上寻求帮助，但是我知道他已经尽力做得很好了。我内心是矛盾的，一方面希望他能进一步帮我，另一方面，我又不希望一直以这种可怜的状态去影响他的正常生活。我很怕，如果我把他逼得太紧，他也会崩溃。还好，一切都还好。我也没有放任自己的脆弱泛滥，而木木也在适当的时候用最触动我心的方式激励着我。我很庆幸，他比我想象得坚强。否则，我真的不知道这种状态会不会真的在绷不住的情况下全面崩溃，我害怕，因为那会比现在的状况更可怕。因此，我默默地下载了一些佛教的关于心灵慰藉的文章，然后在睡前听。我开始尝试自己去规划生活，哪怕很难，因为每一秒之后我都可能会崩溃。但是，我还是在尽力尝试，甚至学着独处，感受孤独。一切都在时间地流逝中被慢慢淡化，我相信，一切都会愈来愈好。）

4、我很喜欢《城里的孩子没有童年》这篇文章，这是另外一种视角下的教育，不知为何，我看到这些文字时，脑海中居然浮现出我和木木牵着我们的两个小孩在内蒙大草原中奔跑、嬉戏的场景。他们两个小家伙约5、6岁大小，有时会去骑羊，有时赶着羊往山上跑。有时又被各色鲜艳的花吸引。不知什么时候梦想能够成真，为了这个童话梦，我们会一起努力的！说到做到，我不希望让孩子失去童年。

3、一打开包裹，看到这蓝蓝的封面，就被它深深地吸引了。广阔地蓝天之下，浩瀚的大海，两只白鸥在自由的飞翔着。有种海阔任鸟飞，世界如此大，我想去看看的从容淡定之感。这本书的编选非常的有意思，既不是作者本人，也不是出版社的编辑，而是通过投票的形式以及网友感动和推荐的篇目选取的，这是一个作者的选择。有点类似海选投票的结果，是大众的一个选择，所以可读性也强。这本书编排了作者从各个方面中对生活的渗入。讨论生活的简单，无非就是怀着善良，丰富，高贵的一颗心去生活。我们每个人都拥有幸福的能力，关键在于我们怎样去把握。孤独是世界赠予我们的赠品，而爱情往往是充满理想，婚姻却是现实的。不过给我最深的体会应该属于第五章，孩子，是坠落人间的天使。这几天，一直在忙于暑期中小学的辅导班的事，好像对于孩子教育方面的问题深有感触。虽然自己现在还未有孩子，但是跟家长的接触却是非常的多，在这期间也碰到了形形色色的家长。有的家长显得非常的明智，开明，而反观一些家长，对于孩子的教育却是如此的心急。就像昨晚过来的一位家长，平常在下课之后参加作业托管班之类的，可是，就因为一次的期末考试没考好，所以就决定换过一家作业的托管，跟我说好好看管，显得非常的心急，差不多急得哭了。这时时刻刻让我觉得应试体制之下的失败。真的，一个孩子的成长还有很多，不需要因为一次考试的过失去怪罪于任何人。更应该跟孩子好好去交流，给她们一片自由的天空，放飞她们的翅膀。就像周国平老师所说的那样，顺其自然，让其自由的成长，快乐地战胜应试体制。孩子地童年是如此地珍贵，倘若你珍惜你的童

年，你一定也要尊重你的孩子地童年。当孩子无忧无虑地玩耍时，不要用你眼中地正经事去打扰他。当孩子编织美丽的梦想时，不要用你眼中的现实去纠正他。如果你执意把孩子引上成人的轨道，当你这样做的时候，你正是在粗暴地夺走他的童年。所以，给孩子一个美好地童年，给孩子一片天空。一直坚信，兴趣是最好地老师。如果孩子没有兴趣去做某事，单单凭着父母方面，社会各方面的压力去压抑着，我觉得孩子不会认真去做好这件事的，也做不好。因为压抑了孩子的天性，就像周国平老师在教他的女儿啾啾时，在自然而然之中，潜移默化之中教孩子。还有那个写给周国平老师信的那个女孩，在读书这条路上，总有一些人看着不努力，最后却得到人家意想不到的结果，我想这就是兴趣的力量。生命，本来就是再从容之中度过，不管中间活得多么的精彩，最后还是归于平静之中。

4、因为不知道自己需要什么，然后看看别人，他有我没有，就焦虑了。其实一个知道自己需要什么的人，他要的一定是符合自己性情、秉性的这些东西，这样他才会平静，从容。----周国平特别喜欢周国平先生对人生的理解、感悟和表达。享受人生而不沉湎，看透人生而不消极。愿生命从容。先生对孤独的理解，说到了我的心坎。孤独是一种爱，也是一种甜蜜的。其实我特别喜欢，也特别享受一个人的时光。一个人去游乐园，一个人去旅行，一个人逛街.....其实我由始至终都没有感觉到孤独。可以释放自己的内心，自由而开怀得接受这个世界，和身边的陌生人一个简单的眼神交流，简单的微笑沟通，这也是种传递爱的方式。“人生最好的境界是丰富的安静。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。”先生对婚姻存在的必要性的解释，化解了我内心对婚姻的恐惧。早些年我对婚姻一直都是保持恐惧的状态。拒绝谈恋爱，更是拒绝婚姻。慢慢地随着成长，对生活的感受也不再局限于自我的一个空间。其实寻找人生伴侣是必不可少的过程。“爱情是一只鸟儿在天空飞翔，它自由，但也需要栖息，它空灵，但也需要踏实，它娇弱，因此需要保护，它任性，因此需要训导。婚姻所提供的，正是栖息、踏实、保护和训导。”“好的婚姻是人间，坏的婚姻是地狱，想到婚姻中寻找天堂。”“孩子是坠落人间的天使。”我很赞同这个看法。我生活在一个大家庭里。虽然我自己没有小孩，但我却有好多侄女侄子。不可否认，孩子们对我的影响很大。他们教我撒娇，教我用不同角度去看待身边的事物，当然也给我带来了许多欢乐。这些时光是美妙的。因此，希望不久的将来，我也能有自己的孩子。跟着他一起重新认识这个世界。人生，不管是独自一人生活，还是组建一个家庭，为人父母，陪伴妻子儿女，抑或面对生活中出现的各种各样的状况，只要内心从容，平静地对待一切，幸福才会细水长流。愿生命从容。也是我想对自己说的一句话。

5、正如苏格拉底说的那句名言：我唯一知道的是我一无所知。我想对于阅读来说，这句话很好的诠释了它的意义。读这本书之前我并不认识周国平，不知道他的任何一本书，也不知道他那一一大堆的事业头衔，被这本书吸引，仅仅是因为它的名字，愿生命从容，简简单单的五个字，组合起来却很有意境，让人读起来也会感觉平和，一直以来是个喜欢跟着感觉走的人，所以因为这独特美好的感觉，我得以邂逅这位人生的导师——周国平先生。我不知道别人评价一本好书，或是一位好的作家的标准是什么，于我而言，一本好书和一个好的作家的判定标准是简单而又严苛的。简单来说只要是书里的内容感动了我，书写的作者是真诚而悲悯的，那么这便是好的书籍好的作者。严苛来说我认为一个作者一本书籍要足以引领一代人的思想，改变一代人的人生观、价值观甚至世界观，那么这才能算是好的书籍好的作者。在当今这个略显浮躁的社会，这两条标准很多时候是并不能完全重合的，快餐式书籍的出现以及娱乐八卦文章的丛生，在一堆书籍里能真正称得上好的书籍的是不多的。所以很庆幸能够读到周国平先生的书籍，都说人如其人，虽然百度上面他并不是一个长相俊朗的先生，但是读他的文字，感受他平和宽厚的人生哲学，却让人如沐春风，想必这个其貌不扬的男人，在生活中定是位儒雅温润的男子，所以才能写出那般通透的文字来。对于生命的状态他写道：你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态，一个人太看重外在的功利，就会顾不上照看自己的生命，对它的状态忽略乃至麻木。生命不应该是用来获取别的东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。因此，对于生命本身的状态的关注才是最重要的，也就是说你要关注你自己的喜怒哀乐，从你自己的内心深处去关注你的状态，快乐还是悲哀？从容还是疲惫？对于生命的快乐他说：有一些需要，可以说是生命骨子里的东西，是生命古老而又永恒的需要。比如健康，是享受生命的一个最基本的方面，所以说生命的快乐即是身体的无痛苦和灵魂无纷扰，也就是说你有一个健康的身体，一颗宁静的灵魂，你就是快乐的，也是幸福的。对于成功他说：成功不是衡量人生价值的最高标准，比成功更重要的是，一个人拥有内在的丰富，有自己的真性情和真兴趣，有自己真正喜欢做的事。只有你有自己真正喜欢做的事情，在任何情况下你才会感到充实和踏实。把自己真正喜欢做的事情做好，尽量做得完美，让自己满意，这才是成功的真谛，也才能感

《愿生命从容》

受到不掺杂任何功利的成功之喜。对于孩子的教育，周国平先生也有自己的独特见解他说：孩子的未来是父母所决定不了的，孩子的未来，一半握在上帝手里，即他的外在遭遇，另一半掌握在他自己的手里，即他面对外在遭遇的心态和能力。做父母的如果真爱孩子就要做到两点：一是让孩子现在快乐，二是让孩子未来幸福。说的具体点就是，第一，要舍得花时间和孩子游戏、闲谈，共度欢乐时光，让孩子经常享受到亲情的温暖，第二，要保护孩子的天性和智力的健康生长，第三，要注意培养孩子的人生智慧和独立精神，不给孩子一个准备好的未来，而是使孩子自己去争取幸福，承受人生中的苦难。我想这样的观念对于现在大多数功利心比较重的父母来说是完全难以理解的一种心态，看到身边有很多的父母，他们的孩子小小年纪就不得不被学业的压力和各种补习班压得死气沉沉完全没有了孩子本应有的生气与童真，或许当今的教育制度和家长们的应试心理的确值得我们每一个人反思，我们的孩子，他们的未来究竟该何去何从？最后借用编辑写在书后的一句话，我自己也非常喜欢的一段话来作为结尾：世界再喧嚣，愿你我都能抱有一颗安静的心，在一个安静的位置上，去看世界的热闹，去看这热闹背后的无限广袤。

6、《愿生命从容》是编辑姜应满一手策划的，书中所含59篇文章，不是通过作者自选，也非她个人选择。而是她查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，以及豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐数目最多的篇目所集合而来。可以说，这本书是读者们自己选择的结果。编辑本人，二十岁时开始阅读周国平的书，在几年的时间里几乎把市面上所有他的书籍都拜读过，她“因以文字端另一个灵魂产生的强烈认同、共鸣感而欢欣鼓舞”，并“静静地推荐给周围的人阅读，不曾聒噪什么，它的气质是宁静、从容的，阅读它的人亦是安静的”。可以说，她和这本书似乎冥冥之中早已结下了缘分。

7、读周国平先生的文章是在几年前的报纸上，至今我还保存在笔记本中。时不时地翻看一番，有时会在这一筒简单的话语中，使本来烦躁的心情，安静下来，从容地面对一切。《愿生命从容》是一本散文集，收录了周国平的59篇文章，分成八辑，囊括了人生观、爱情观、价值观等等。从他的文字中，我感受到了无比的温暖和安静，在炎热的夏天，它让我心静而自然凉。孤独，对于我来说是一种长期的状态。当我没读到他对孤独的态度之前，我总是觉得孤独是一种病，心灵的寂寞，不喜欢热闹，没有人的陪伴，都造成了我现在有点孤僻的性格。有一天晚上，我独自出去买东西，在城市喧嚣的霓虹灯光下，我闻到了一丝丝的凄凉，看着成帮结伙的人们，我会有想哭的感觉。是他解救了我，他说，“孤独是人的宿命，它基于这样一个事实：我们每一个人都是这世界上一个旋生旋灭的偶然存在，从无中来，又要回到无中去，没有任何人任何事情能够改变我们的这个命运。”这句话，让我孤独的心中充满了一些光亮，原来孤独是人自有的，不是说，只有我自己一个人存在的。书中说拥有孤独也是一种能力。而我真的有这种能力，它能让我一个人独处，虽然有些寂寞，但是能够独处也是一种美好的体验。在爸爸骑行的一天里，我会在家里享受一种“耍赖”的心情，把所有的东西一堆，然后听着小曲，和我狗一起玩玩，这种独处给我带来的无比的快乐。在书中的第六辑《即使脸上有疤痕，活着也是美好的》中，我看到了周国平对人、对生命的从容，在《受伤记》中讲述了他的经历，他从容地放过了撞伤他的人，而他本人却因为手术在脸上留下了疤痕，可是他说，“即使脸上有疤痕，活着也是美好的”。是啊，无论什么样子，即使活着，就要从容而淡定，对喜欢的事物保持一颗美好的心灵。读完他的这本散文集后，觉得我的生命又一次可以富有彩色，虽然不会像普通人那样拥有着整个灿烂的人生，虽然很孤独，但是我依然拥有着半个富有颜色的天空，我有爸爸，我有我家狗，一直陪伴着我。我还会慢慢寻找另外半个颜色的天空，也许他们会藏在旅行中，等待着我的发掘，等待着我去拥有他们。

8、虽然很多观点乍看之下，觉得很有道理，但是过后感觉就不是那么明显，当然里面有些观点也不是很赞同。

9、“一个人在衡量任何事物时，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。”（《论真性情》）“自爱者才能爱人，富裕者才能馈赠。给人以生命欢乐的人，必是自己充满着生命欢乐的人。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。”（《我更愿意做我自己》）“一个人的童年最好是在乡村度过。一切的生命，包括植物、动物、人，归根到底都是来自土地，生于土地，最后又归于土地。”（《城里的孩子没有童年》）

10、在这个每天都有头条，每天都有各色事情抢着发生的时代，更多的人开始想念“静静”，虽然班里没有带“静”字的女孩，很多男同学却都在同学圈里大声表白，他们最喜欢的就是“静静”。可是

《愿生命从容》

，“静静”却犹如那个不存在的女孩般，总是让人无法企及，要么是周围环境的噪音太大，要么就是心里的焦躁太多，想要静静真的很难。正因如此，周国平老师的文字才弥足珍贵，是因为他文字的背后有着深刻的哲学底蕴吧，还可能跟他自身的性格和人生阅历有关，他对自己生活方式的笃定、对自己喜好的坚持皆来自于他对自己的清楚认知，而这种自知的智慧使得他的文字也变得坚定从容。他不紧不慢地表达着自己对生活、幸福、孤独、婚姻爱情、教育、朋友和家的种种感悟，而日渐积累的哲学内涵让他的思考几近终极，浅显易懂的字句里总是蕴含着深刻的人生哲理，每每读到，总会让人豁然开朗，读他的文字，能让人在喧嚣中找到一方宁静，在宁静中，仿若有一个智者在引导着你与另一个自己相遇。《愿生命从容》这本书收录了经过编辑认真的读者调查后甄选的50多篇周国平老师的文章，根据不同主题分为八个章节，中间配有图片，每一张都在描述安静和从容，与整体文章的格调交相呼应，让人在文字中体会风景的心情，在深思后看到自然的风韵。其实现在这个时代，不乏以老师自居的人跳出来对我们的人生指手画脚，成功学，营销学，这个学，那个学，个个说得头头是道，人人教你如何成就自己，却很少有人告诉你，你自己是谁？什么才是真正属于你的成功？于是，在一波波的说教中，人们迷失了自己。周国平老师或许就是那个能让你透过繁华喧嚣在迷雾中看清自己和人生的真相的人吧，他说，“因为不知道自己需要什么，然后看看别人，他有我没有，就焦虑了。其实一个知道自己需要什么的人，他要的一定是符合自己性情、秉性的这些东西，这样他才会平静，从容。”这应该也是他自己能够在充满诱惑、物欲横流的世界中保持自我真性情的原因吧，一个研究哲学的人经历了人生的种种，最终选择了坚守自我，保持纯真，在孜孜不倦的写作中沉醉和满足，在平凡朴实的生活中心旷神怡和安然，与读者倾心互动，与家人朋友共享天伦，这样的人生，虽有坎坷，却也痛快。当你厌倦了忙碌想得片刻休憩，当你陷入了迷茫急需寻找方向，周国平用他睿智通透的文字告诉你，在做一切事情之前都要先认清自己，要明白对自己而言什么是应该的，什么又是能够的，要用自己的眼睛看，相信自己，不随波逐流，不人云亦云，而在认清自己之后对自己的坚持，或许会使你失去一些热闹繁华的东西，但却可能收获身体无痛苦灵魂无纷扰的快乐日子，过上没有焦虑和空虚的幸福生活，而你的生命也会因你的坚持而变得坚定从容。

11、喜欢周国平的文字，因此买下这本书，翻开后发现其实有很多读过的文章，可是那又何妨，就当是和老友叙旧，再次回顾曾经的心路历程。现在读书的时间越来越少，但每次打开周国平的散文，还是感觉有一种力量注入自己体内，这是一种能够从容看待生命的力量。或许用力量这个词并不准确，但是有时候生命确实需要一份执着的勇气，而这就是一种从容的力量。即使是只言片语，还是能从中体会到人生的哲理，读周国平的文字，让我懂得了如何获取一份安静，如何面对孤独，如何快乐工作，如何善待生命，"人生任何美好的享受，都有赖于一颗澄明的心，唯有内心富有充盈，方能从容抵抗世间所有的不安与躁动。"生活不可怕，当然对有些人来说也不可爱，如何对待生活，是每个内心都要经历的问题，我希望自己能够从容看待生活，不必为一些恼人的小事耿耿于怀，不必为已经回不去的过去后悔惆怅，只有从容看待生命，生命才会从容待你。

12、“一个人在衡量任何事物时，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。”（《论真性情》）“自爱者才能爱人，富裕者才能馈赠。给人以生命欢乐的人，必是自己充满着生命欢乐的人。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。”（《我更愿意做我自己》）“一个人的童年最好是在乡村度过。一切的生命，包括植物、动物、人，归根到底都是来自土地，生于土地，最后又归于土地。”（《城里的孩子没有童年》）

13、2012年，是我生命中很重要的年份。那一年我大学毕业，除了对未来的种种期许，几乎一无所有。总习惯躺在床上盯着天花板胡思乱想。9月份父亲病重，加深了我对生活、生命的恐慌，我不知道应该怎么去面对无力承担的一切，怎么面对生命的虚无与缥缈。我试图通过阅读的方式，去寻找答案和力量。所以，那一年也是我疯狂看书的一年。在那一年，我把周国平、毕淑敏、龙应台、史铁生、林清玄、刘墉等作家的大量作品搬回了家，一本本的读。倘若不是因为读书在多数人眼里不是坏事，我一定会被认为是重症患者。至今，我仍旧道不明他们的文字究竟带给了我什么，但我坚挺的活着，越来越少的烦恼困扰我，越来越明白“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”是一种怎样的体验。正因如此，我愿意向更多的朋友推荐这些书，它们或许不是灵丹妙药，看了后便可让你药到病除。但的确如三毛所言，“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里”。

《愿生命从容》

14、——评《愿生命从容》文/暮烟如雪看完书，我此时想的不是书的内容，而是那个河北怀来的寄信人，那句“生命本来没有名字吧，我是，你是。”我们都是如此的渺小，生命本来没有名字，一句话叩问了周国平先生，也震响了我的内心。我们从哭啼而来，却在最单纯的年岁里，越加沉溺于俗世，头衔、身份、名利、财产等等，这些攀附的欲望，渐渐把无名变得虚荣，在这个幸运的星球里，比比皆是名利交换，甚至是争权夺势，我偏偏遇见你，遇见了你的读者。我们没有名字，我们都该是那个性情中人。她点拨了周先生的性灵，我何尝不是？人活着都该有一个姿态，或慵懒，或随和，而我却喜欢他的人生观，那就是真性情，他说只有活出真性情才是没有虚度人生。而没有虚度的人，必然有自己真正的爱好，能活出个味儿来，我们不是要买一个人能称为思想家、科学家，不用长篇大论去探讨人生，可能只是静静的品一杯茶，聊一聊人生，碰一杯小酒，去唯有杜康。“我惟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纯真，此中的快乐远非浮华功名可比。”其实我很怕看励志书，抑或者是作者的人生观，其一是他的成功不属于我，其二，他已爬至高处，他的人生早已浮沉许久，那种云淡风轻不是常人可以借鉴。故，我很敏感，但我却喜欢这样真性情的周国平。想想这世间，很少有人能做到简单，从殷纣王的酒池肉林，到秦始皇的阿房宫，甚至是毫无节制的隋炀帝，其实很多人都可以过得很好，从温饱到肉体，从精神到物质，一个人要比富裕，一定有比你更富的人，舍取是一个大学问，而我却很喜欢他的态度，因为看清了物质的快乐是有限的，对于一个满足过简单生活的人，什么的疆域是更宽阔的。当然理想是灵魂生活的寄托，我们需要的不是麻木的简单，而是内心存有灵魂，能对美有所憧憬且去爱自己，去做一个真实平凡的自己，去独立，去和自己做朋友，因为这样才是更高的自我。生活中很多人都是依附在别人生活上的寄居者，如果没有被承认，他们就像行尸走肉，可我喜欢靠自己的本事去行走的人，因为可以不必去经营这样繁琐的人际关系，但这样的人在职场里，容易被淘汰，所以，周先生的态度适合去深山，也林野，却不适宜都市，他的处事态度，有好有劣，但我依旧喜欢这等随性。我记得有问卷调查说，一半以上的父母是反对孩子去恋爱的，而周国平先生却是反其道而行之人，他支持大学生恋爱，因为他认为，这样可以相互促进，互相激励，激励精神的向上、求知的努力和创造的冲动。我记得这样态度文笔的人，除了周先生，还有冯唐和王朔，他们都很随意，是一匹放荡不羁的野马，我喜欢他坦承在上大学里，看到美女就觉得世界很美好，一个六十年代的人，多少在过去是封死的，不许恋爱，连握手都不行。我想，可能越是得不到，越对那种美超越了渴望，但我支持这种渴望，恋爱没有错，错的是自己选择了超前。我尚未做母亲，我也不知道如何去感受那种爱，从出生，到初为人父，从孩子突然的离世等等，“没有孩子的时候这个本能是睡着的，一旦有了孩子，这个本能就苏醒了。”那个时候他们幸福了，而这种人性根底的东西，支撑了每一个富有抑或者贫穷人的快乐。你瞧，幸福多简单。幸福有的时候很抽象，就像他说，幸福属于天国，而快乐才属于人间。我们改变不了命运，可这个世界没有人拒绝幸福，哪怕它平凡，微小。“我爱人世的不幸胜过爱天堂的幸福。我爱我的不幸胜过爱他人的幸福。”我想这抑或许就是岁月淘洗出的真谛吧，幸福的远近都是自我的衡量，成功不是人世价值的标准，更重要的是真性情，有自己喜欢做的事情。这是一本处世之道，一本寻真之书，我们要做的不是多成功，而是怎么去做一个人，懂得去自尊自爱，懂得承受压力负累，甚至是能配得上命运赐予的人。孤独是爱最意味深长的赠品，是黑暗中并肩行走，我们安静的行走于喧嚣，我们相互去寻找爱的呼唤，我们都是自由人，我们不被束缚……故，在一个失去了记忆的城市了，并不存在真正的主人，每一个居民都只是无家可归的外乡人，我们都在找寻灵魂的栖息地，找寻那一抹从容。

15、至今，我仍旧道不明他们的文字究竟带给了我什么，但我坚挺的活着，越来越少的烦恼困扰我，越来越明白“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”是一种怎样的体验。正因如此，我愿意向更多的朋友推荐这些书，它们或许不是灵丹妙药，看了后便可让你药到病除。但的确如三毛所言，“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活 and 文字里”。

16、现在很多年轻人很浮躁，对生命真相的不了解，心态很不好！建议当下人看下这本书，很不错。当你烦躁，当你烦恼，可以看看，生命的从容面对，能让你当下的安静，活在当下。我之前看了挺多书的，其实生命是无常的，需要我们的从容面对，当你认识到这些问题的时候，很多时候不该有的情绪就不会有，因为没有必要。www.bjhjzpw.com

17、文/夏丽柠在我读过的作家里，竟然缺少一位作家的名字：周国平。这是一件令我即沮丧又兴奋的事情。沮丧之说，源于周国平是当代著名学者、散文家，哲学家尼采的著名研究者，未读过他的作品当然属于孤陋读者。兴奋之辞，有赖于唯时未晚，现在捧起这本《愿生命从容》倒是颇具期待的心情

《愿生命从容》

周国平出版过许多本散文集、随笔集、诗集和译作，本书是他的作品精选集。全书共分八章，经过编辑的精心挑选，从活着的自由，讲到幸福的能力，再从孤独人生谈到爱情婚姻，有关孩子新生、老友故去，还有生命的思索以及归乡的愁绪，所选的文章基本代表了作者思考的精髓。周国平在自序里说，“愿生命从容---我认为，这个标题概括了本书所选文章的主旨。你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态”。其实，每个人的生命都只有一次，让生命久长，让人生丰富，让生活精彩，这类道理仿佛人人都懂得，可又做得不太好。周国平的书或许是一轮太阳，把你的时空照得通红；或许是一枚月亮，给你的迷惘点亮月光；或许是一颗星星，为你的失意点缀明亮。可不管这本书是什么，里面所讲的都关乎你的生活，也许说得对或是错，但提醒你对人生问题展开思考是这本书最正的能量。我觉得周国平是“反物欲”的，他像自己的“格朗台”般控制欲望。他说，“活得简单才能活得自由”。所谓简单是减少肉身对物质的依赖，而在无限的精神世界里找寻自我。美学大师蒋勋所说的“内身供养”和“肉身觉醒”也是为了消除身体的极度欲求，这也等同于瑜伽禅师的理论：身自由才能心自由。物质与精神，是有限与无限的对比。当我们精神丰盈的时候，我们才能“更愿意做我自己”，才能获得更多“享受生命的快乐”。周国平在《童心》里说了特别触动我心的话，“在孩子眼中，世界是不变的。在世界眼中，孩子一眨眼就老了。”当我们像孩子一样面对世界的时候，难道我们不应该在世界眨眼之前，迫切地去找各种美？自然美，人性美和心灵美，它们就在不远处等着你。我觉得周国平的“杂感”比大块文章写得好。第二章《幸福是一种能力》里便收录了几段杂感，特别有趣。那些小片断仿佛就在我们的一转念之间。他说在人行斑马线，是考验一个人是否有灵魂的好机会。那些不顾过路人疾驶而过的人，一定是没有灵魂的驾驶员。人生是一道风景线，我们是生命的旅人。在人生那些抉择的关键路口啊，我们有义务提醒自己慢一点慢一点，做一个有灵魂的人，为自己的行为负责，才能获得不枉此生的幸福感。我相信周国平是一个特别会爱也特别能爱的人。不可否认，爱是一种能力。由于婚姻而形成的家庭，是近代社会的一个管理单位。就在全世界的同性恋为美国承认同性婚姻而狂挥彩虹旗的时候，同时有一种声音在说：别为平权那么高兴，你们是社会机制的一部分，你们的家庭必须纳入社会的管理体系当中。我们当然无法准确地定义婚姻是什么？至少周国平提醒说，“爱情是理想的，婚姻是现实的”。我们就是要在理想与现实的博弈中安身立命。尽管周国平认为，婚姻的本质是爱上加爱，可他仍然说，“好的婚姻是人间，坏的婚姻是地狱。别想在婚姻中寻找天堂”。难道爱上加爱还不是天堂吗？飞人刘翔的闪结闪离，令网友们戏称“80后都是离婚狂”。但是如果依周国平的观点：我们两人都变傻了，这是我们婚姻美满的可靠标志。”为了一个姑娘或者小伙子，你愿意为爱傻一辈子吗？我觉得书中有关爱情与两性关系的内容是值得一读再读的。我终于读过了周国平，是一种如释重负的心情。他是一位好的人生导师，引领读者略过了好多人生风景。不过，人生是自己的，我们在合上书之后的人生里，还是应该考虑一下如何“好好照看自己的生命”！转载请豆邮联系

18、书评：本书前面三章能打80分，甚至更高一点，后面的实在是失水准，或者说后面的对我的感触真心很小很小。本书结构：八个部分这本书讲了什么：一、生活简单才能活得自由论真性情：文章很短，不过点很多，很多地方值得深究，但每个人的答案又不太一样，关于爱好和利益，关于内在和物质，关于人生的趣味，每个人的答案应该都不尽相同。活得简单才能自由：除了温饱，超出于此就是奢侈，那满足和奢侈的界限又是什么呢？理想主义的温和坚持做事应该掌握好合适的度，圣徒和智者的区别在于度我更愿意做自己羡慕别人并不代表愿意真正成为别人，相对来说还是做自己更适合享受生命的快乐享受生命并不是生活在挣钱和花钱两种状态，而是寻求那些你真正需要的，不随社会潮流变化的。作者还提到人的男女欢愉之情和骨肉之情，说前者是较低层次的，女儿三岁了，没有特别的感觉，整体感受不如拥有老婆高啊。善良丰富高贵挺虚的。童心知道的东西大多是无所谓的，孩子的童心能更直接地看待问题二、幸福是一种能力论幸福幸福是根据你的主观意识生成和消失的快感离幸福有多远快感和幸福可以说是几乎两件事，并不直接造成影响。幸福和苦难都属于灵魂又是虚的，太过主观的东西，同一件事，不同的人可以感受到的就是幸福和苦难之分。比成功更重要的成功并不是客观存在的，只是虚的。在死亡面前，一切都是不值一提俱往矣的。做人比事业和爱情更重要如果考虑这个，就要考虑下你的人生意义是什么，或者说你的人生想达到如何的状态。快乐工作的能力真的存在一份你做着能感受到快乐而没有痛苦的工作吗？其实并没有，最主要的还是你要有一个或者更多的兴趣让你的人生并不空虚。青春不能错过的十件事我觉得应该更应该说是人生不能错过的事，不一定是十件，但有一些是有共性的，深刻的感情，出去走走，锻炼身体，读书，艺术，日记。三、孤独是爱 最意味深长的赠品论孤独孤独表示你开始认识自己，与自己交谈。在黑暗中并肩行走爱不

是用来消除孤独的，而是你感受到了别人的感受而产生的。最奇妙的是灵与肉的结合总体来说人的身体差异很小，灵魂差异却可以天差地别。最奇妙的是人这个物种的本身。独处是一种能力独处实际上是你在整理、消化你自己。安静的位置一句话在我脑中跳现出来：我就静静地看着你们装逼。四、爱情是理想的 婚姻是显示的关于爱情，每个人的爱情观天差地别，笔者对于爱情给我的感觉是一种平淡的对待。这个对我就不太适用，我和老婆在一起超过十年了，还是很有激情，如何保持的？我不知道。我只知道我们互相包容，没有红过脸。于我而言，并不用去深究是如何保持的，目前的状态非常满意。五、孩子是坠落人间的天使讲了不少关于啾啾的事，个人感觉有点有失水准，至少对于我来说，为女儿的事更有趣。快乐地战胜应试体制还是太过关注学历了。兴趣是最好的老师，但目的绝不是为了一张文凭，甚至文凭可以说是水到渠成的东西而已。如何帮孩子开窍，主动去为自己的兴趣做事才是最重要的。今天怎样做父母平安，身心健康地成长六、即使脸上有疤痕 活着也是美好的一些自己的经历，对我而言没有太多的感触。七、生命没有名字作者的一些读书感想八、恋家不需要理由读这本书的动机：关于生命，生命不是为了获取读这本书的目的：先看看别人如何定义生命，如何更从容作者：周国平书中的感兴趣点：生命这本书的阅读方式：3小时通读评分：76分

19、2012年，是我生命中很重要的年份。那一年我大学毕业，除了对未来的种种期许，几乎一无所有。总习惯躺在床上盯着天花板胡思乱想。9月份父亲病重，加深了我对生活、生命的恐慌，我不知道应该怎么去面对无力承担的一切，怎么面对生命的虚无与缥缈。我试图通过阅读的方式，去寻找答案和力量。所以，那一年也是我疯狂看书的一年。在那一年，我把周国平、毕淑敏、龙应台、史铁生、林清玄、刘墉等作家的大量作品搬回了家，一本本的读。倘若不是因为读书在多数人眼里不是坏事，我一定会被认为是重症患者。至今，我仍旧道不明他们的文字究竟带给了我什么，但我坚挺的活着，越来越少的烦恼困扰我，越来越明白“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”是一种怎样的体验。正因如此，我愿意向更多的朋友推荐这些书，它们或许不是灵丹妙药，看了后便可让你药到病除。但的确如三毛所言，“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里”

20、迄今为止最全面、最经典、最值得收藏的周国平散文精选集。收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐最多的篇目，横跨周国平三十载创作经典，诚如周国平在自序中言，“我嫌我的作品选本已经太多，对于出版新的选本总是十分犹豫，可是这个选本很特别，我决定开绿灯。好比烹饪，点菜率高反映了某种普遍的口味，把这些品种集中起来，专开一间餐厅，对于人们未尝不是提供了方便。”选篇经典全面，绝对值得再三阅读，细细品味。周国平首部精美图文集，特别订制近50幅国家地理级别摄影配图，图文并茂，16开大开本，四色全彩印刷，视觉效果与阅读体验俱佳，值得收藏。“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”，在周国平诗化的语言和凝练的哲思中，愿你能从浮躁的世界找到内心的平静。

21、我是个贪多无厌的人。两支牙膏、三个品牌洗发水、两瓶沐浴露、两种护肤水乳液，交替着变换着花样的各种用品，方能保证我的日常。即便是阅读，桌上会同时放着三五本书，翻读A几十页后，跳跃到阅读B几十页，甚至是严肃文学与消遣读物、悬疑小说和亲情散文穿插着看。然我却是周国平作品的忠实读者。“贪多无厌”是我作为年轻人在时代浮躁神经下的病症，而读周国平的作品，一定程度上抚平了迷茫的焦躁，我重新获得了发呆的能力。对的，对于现在忙碌异常的人们，发呆已然是一种能力。正如此刻写这篇文，我竟然主动关闭了QQ、微信、微博、豆瓣，在面对空白文档呆坐、任思绪漫游近两小时后，才敲打一个字，又一个字，又一个字，然后删回一个字，两个字，又继续发呆。要知道，这对于平时的我简直无法想象，没有了那些无线电波下的发表、点赞、评论、关注、分享、浏览，我会丧失部分的存在感，我会坐立不安，甚至吃个饭、聚个会，都感觉因没能拍照上传而失去了它本有的意义。而此刻我已呆坐超三小时，对着文档码字，删除，继续码。只因这篇文章里，我想聊聊我喜欢的作者周国平，聊聊我喜欢的周国平作品，聊聊这些作品给我带来的宁静感受。开始阅读周国平那年，我大二，20岁，还不曾听说“男生不可不读王小波，女生不可不读周国平”的流传说法，虽然我是女生。我只是开始读，因为与文字端另一个灵魂产生的强烈认同、共鸣感而欢欣鼓舞，在想象的维度里，似乎多了一片沟通的秘密花园，听它静静诉说同为个体存在的爱与孤独，接受它的自由价值观，目的却在于激发你的独立思考意识，它带你穿越生与死的思辨，结果是深刻认识到死后的虚无而加倍珍惜生的珍贵。我静静地推荐给周围的人阅读，不曾聒噪什么，它的气质是宁静、从容的，阅读它的人亦是安静的。知道周国平其人，是几年后，已毕业工作，从工作身份编辑的维度去

《愿生命从容》

认知，知道了周国平的作者地位，知道了我只是他众读者中的沧海一粟，知道了如父辈甚至祖辈般的年纪人儿都是他的读者。亲见周国平其人，又是几年后的国家图书馆，几月过去，已不太记得清当天其衣服的具体颜色，留下的只有“舒服、随意”四字，如这些年读过的文字，没有过多的修饰，却能潜入有缘读者的心中，埋下一颗淡泊名利、注重心灵丰富的种子，生根发芽，得到长久的滋养。集中阅读周国平作品，断断续续持续了近两年，摘抄笔记将近满满一本，阅读尚属不完整。时至今天，亦时时关注，购入新书。然作为读者与编辑的双重身份，我有个心愿，我想与万千读者互动，我想看看彼此喜欢的周国平篇章是否一致，我想看看历经岁月流变、时代变迁，年轻一代与父辈一代喜欢的周国平又有多少重叠。我开始各种搜索，查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，从而甄选出了59篇周国平文章，收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯亿万网友感动和推荐最多的篇目，既收录有周国平早期经典文《时光村落里的往事》，亦有近期文《受伤记》随感纪实作品，成为该书的缘起。该书选篇非作者自选，也非编辑个人选择，而是一代一代读者群体的选择。后与周国平老师多次沟通、讨论，吸收周国平老师加以分辑别类，以便主题更为清晰，便于读者阅读建议，对选文进一步整理。在这个过程中，舍弃了不便归类的《活着写作是多么美好》、《走在自己的路上》两篇文章，搜索新选入了《想念》、《人生边上的智慧》文章。共分成八辑，囊括了人生观、价值观、孤独与安静、爱情与婚姻、孩子与教育、怀念友人、阅读感想及回归心灵家园八个方面内容。特别收录完整的《今天怎样做父母》三篇系列文章，希望能为为人父母或即将为人父母的80后、90后，在面对子女教育时减少一些迷茫。所选文字都离不开性情的美好，传达一种向上的力量，情绪上的共鸣是基本一致的。阅读，需要一种缘分，遇到一本思悟相通的书，多年后依旧能记起它的名字，是一种幸福。作为编辑，需要尽可能地增加作者与有缘读者的相遇机会。该书的价值在于，一方面作为精粹本，给老读者创造一次重温经典作品、赏读新作的时机，毕竟在不同的时空经历下，对作品的理解与共鸣程度都会有所不同；另一方面，作为新书资源，让新读者不容易错过，邂逅喜欢的作者与作品，坚持阅读，向时代与阅读的浮躁争夺宁静的空间。世界再嘈杂，愿你我都能保有一颗安静的心，“在一个安静的位置上，去看世界的热闹，去看热闹背后的无限广袤的世界。”注：此为扒拉出来的最初写作的《编者记》版本，收录书籍定稿有删改。

22、《愿生命从容》是编辑姜应满一手策划的，书中所含59篇文章，不是通过作者自选，也非她个人选择。而是她查看读者评论、读后感、分享数与推荐数，以及豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐数目最多的篇目所集合而来。可以说，这本书是读者们自己选择的结果。编辑本人，二十岁时开始阅读周国平的书，在几年的时间里几乎把市面上所有他的书籍都拜读过，她“因以文字端另一个灵魂产生的强烈认同、共鸣感而欢欣鼓舞”，并“静静地推荐给周围的人阅读，不曾聒噪什么，它的气质是宁静、从容的，阅读它的人亦是安静的”。可以说，她和这本书似乎冥冥之中早已结下了缘分。

23、文/惊蛰小白最近不知为什么，心态忽然变得很急很燥，二十几岁的青春，我放眼望去，居然只剩下加班和穷。看到别人走在前面，想要追上去，就愈加焦急。于是，人变得急进，不管是不是自己要的就赶着往前走，却进一步就会退两步。欲速则不达，可怕。手边有本《愿生命从容》，周国平老师写的，很安静的书。有时候，我们读书写字，无非是想把自己关起来，沉下心，慢慢感受时间带来的馈赠，提醒自己不要被眼前的节奏和烦恼蒙住眼。这样的文字，不是快餐文化里博人一笑的段子或鸡汤，看过就算了。因为周国平老师本身是研究哲学的，所以他的文字富有哲思，需要去理解，去思考，去追着文章里的逻辑跑。否则，通篇草草读下来，会觉得自己像是做读高中时代的阅读理解，无从下手，更别说提炼什么观点了。往深了说，周国平老师的文字里有哲学形而上的概念，灵魂与肉体的二元讨论，还有对其他文学作品，比如对杨绛先生《走在人生边上》的哲学性剖析等等。我们虽然身处唯物主义的世界，但唯心的力量自有其强大之处，如果不对哲学有些基础认识，读起来会显得有一些费解，或者说，在被文字感染的同时，少了独立思考的空间。当然，这本书里周老师讲的不是什么深奥哲理，而是寻常道理，一种秉持真性情的价值观世界观的取向，一种趋于平和温柔从容的生活态度。他的语言是不犀利的，有理性的分析，也有感性的表达，他把对构建更高精神世界的追求，对自由和自我的执着，对孤独和爱的赞美，对孩子和教育的想法……都一点点讲给我们听，与我们探讨生命里的花火和处世的智慧，正如他在文中说的，这是“慧心”。我认为，这是一种介于感性和理性之间的状态。追崇灵魂的自由和精神世界的丰盈，强调人的主观能动性，着重于对人性内在的挖掘，从而获得心灵上的感召，促使人去改变自己，改变生活，收获美好与幸福。同时，又不完全否定对物质生活的追求，对客观现实有清醒而冷静的认知。这就像一个大世界和小世界的区别，我们在小世界里

《愿生命从容》

享受一种丰富的安静，孤独的，但不是孤僻；我们在大世界里认真感受生活，但也不必刻意融入，汲汲营营。“凡人群聚集之处，必有孤独。我怀着我的孤独，离开人群，来到郊外。我的孤独带着如此浓烈的爱意，爱着田野里的花朵、小草、树木和河流。原来，孤独也是一种爱。”文字是有空间的，尤其是好的文字。它给人以愉悦的孤独感，构架出沉静的空间，供自己与自己对话，自己与自己辩驳。我们或许不知道自己需要什么，但一定知道不要什么，照着这样的性情秉性走下去，也是不会空虚贫乏的。夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。即便人生是一趟没有目的旅行，即便旅途中我们总是心不在焉而又身不由己，但浮华三千，不妨取一瓢清静来饮，欲利缠身，仍可执本心啐啄同机。因为，“归根到底，我更愿意是我自己。”

24、2012年，是我生命中很重要的年份。那一年我大学毕业，除了对未来的种种期许，几乎一无所有。总习惯躺在床上盯着天花板胡思乱想。9月份父亲病重，加深了我对生活、生命的恐慌，我不知道应该怎么去面对无力承担的一切，怎么面对生命的虚无与缥缈。我试图通过阅读的方式，去寻找答案和力量。所以，那一年也是我疯狂看书的一年。在那一年，我把周国平、毕淑敏、龙应台、史铁生、林清玄、刘墉等作家的大量作品搬回了家，一本本的读。倘若不是因为读书在多数人眼里不是坏事，我一定会被认为是重症患者。至今，我仍旧道不明他们的文字究竟带给了我什么，但我坚挺的活着，越来越少的烦恼困扰我，越来越明白“享受人生而不沉湎，看透人生而不消极”是一种怎样的体验。正因如此，我愿意向更多的朋友推荐这些书，它们或许不是灵丹妙药，看了后便可让你药到病除。但的确如三毛所言，“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里”。

25、经历岁月的光景，才有淡然自若的心胸读《愿生命从容》/by烟波浩渺1980对于周国平的了解开始于他对《小王子》推崇，他认为小王子是适合所有人读的哲理童话。周国平为《小王子》做的序言更像是一篇优美的散文，他把对这本书的喜欢和对作者的敬意统统包含在内，并且向所有人分享读书的乐趣。“正因为你在你的玫瑰身上花费了时间，这才使她变得如此名贵。”“使沙漠变得这样美丽的，是它在什么地方隐藏着一眼井。”——《小王子》这两句话是在他做的序言中所摘录出来的句子，也正是我所喜欢两句话。感觉这两句话用在周国平的文章也非常合适，读过他的文的人，都会觉得周国平一定是一个热爱生活的，尤其是通过这本《愿生命从容》，感觉周国平的文章所散发出来的气场更加冲淡从容，如同“坐看云起”般美好。本书的推荐语是：迄今为止最全面、最经典、最值得收藏的周国平散文精选集。收录豆瓣、人人、百度、新浪、网易、腾讯等亿万网友感动和推荐最多的篇目，横跨周国平三十载创作经典。有一部分文字就在网络中看到过，不知道那时怎么读的，觉得写的不错，也不知道作者是谁。当拿到这本书再读一次，是一种熟悉、喜欢的感觉，话说三遍讨人厌，书读三遍不嫌多。随着年龄的增长，每读一次都会有一次不同的认知。在这个篇章中我最喜欢“伍//孩子，是坠落人间的天使”，周国平写到自己的女儿时，慈父一般模样着实令人羡慕，而且跟很多父母的对孩子的认识有很多共鸣，那时的周国平不再是一个作家、一个名人，而是女儿的小跟班、小秘书、小粉丝，他忠实的记录着孩子的一言一行，像是做手帐一般把孩子身上的发光点描绘出来，每篇都是一个幽默的段子，同时在如何做父母系列中，写出的思考让读者思考颇多。看人间事，思考教育事是所有为人父母都改深思的问题。周国平说，我写作从来不是为了影响世界，而只是为了安顿自己。我是为自己写作，所思所写大多是为了解决自己的问题。这是实话。读者的反馈表明，许多人与我面临着相似的问题，所以发生了共鸣，我对此感到欣慰。我经常在想自己酷爱阅读的原因，即使走在路上也会自动搜索可读的内容，在家手握书本，在路上看电子书，浩如烟海的文字，我们早就陷入无法挣脱，却还甘之若饴，九死不悔。看动心动，慰藉的是自己的心。从书中、文字中获得是从别处不能得到的平静感，为内心编织一件可温暖自己的暖衣。有多少作家就有成倍数增长的读者，写作不已，阅读不停，每当遭遇困境中，能救赎自我的也只有这些如海般的文字组合，坚强的心也是由这些组合一点点累积铸就。周国平的文字很像是一位老师循循善诱，更像是一位长者笃定深思，更像是一位父亲充满了对女儿的爱。同时他也是一个世俗之人，当有的学生受其文章感染变得越来越优秀，他也会高兴的转发评论和回复。就是这样一个有着自己性格的作家，笔耕不辍，新文、新的思考时常浮出水面。无论你喜不喜欢，他都在那里写着、思考着、经历着。2015年8月3日星期一如有转载经授权后方可，请豆邮联系笔者或2933702061@qq.com。

章节试读

1、《愿生命从容》的笔记-第1页

周国平最经典散文集《愿生命从容》，执笔35年白金纪念版，59篇经典篇目全面收录。首次精美四色印

2、《愿生命从容》的笔记-第40页

3、《愿生命从容》的笔记-第114页

婚姻中的一个原则：不要企图改变对方

两口子争吵，多半是因为性格的差异，比如你性子急，我性子急慢，你细心，我粗心，诸如此类。吵多了，便会有怨恨，这杯对方总也改不了。可是，人的性格是难变的，只能相互适应，民间的智慧称作磨合。知悉分析，比起新歌差异来，要对方改变的企图使争吵的更重要原因。如果承认差异，在此基础上各方调整自己的态度，许多争吵多可以平息。

在夫妻吵架中没有胜利者，结局不是握手言和，就是两败俱伤。

4、《愿生命从容》的笔记-第70页

不管世界多么热闹，热闹永远只占据世界的一小部分，热闹之外的世界无边无际，那里有着我的位置，一个安静的位置。

5、《愿生命从容》的笔记-N/A

13. 人生中一切美好的事情，报酬都在眼前。如果事情本身不能给人以陶醉和满足，就不足以称为美好。

15. 活得简单才能活得自由。

20. 就处世来说，如果世道重实利而轻理想，理想主义会显得不合时宜；就做人来说，只要一个人看重灵魂生活，理想主义便对他永远不会过时。

20. 世界的丰富的美是依据每个人心灵丰富的程度而开放的。

22. 给人以生命欢乐的人，必是自己充满着生命欢乐的人。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。

25. 能否和自己做朋友，关键在于有没有一个更高的自我。

理性的关爱，这正是友谊的特征。

26. 你有一个健康的身体，一颗宁静的灵魂，你就是快乐，你就是一个幸福的人。

30. 财富带来的名利欲、权力感、雄心的满足，是另一种性质的快乐，在深度上无法与生命底里的快乐相比。

36. 一个人简单就会显得年轻，一世故酒会显老。

《愿生命从容》

42. 一个人要获得实在的幸福，就必须既不太聪明，也不太傻。人们把这种介于聪明和傻之间的状态叫做生活的智慧。

50. 对我来说，人生即事业，除了人生，我别无事业。我的事业就是要穷尽人生的一切可能性。这是一个肯定无望但是极有诱惑力的事业。

59. 一个人认清了他在这个世界上要做的事情，并且认真地做着这些事情，他就会获得一种内在的平静和充实。

67. 在所有的人生模式中，为了未来而牺牲现在是最坏的一种，它把幸福永远向后拖延，实际上是取消了幸福。

74. 在我的生活中不能没有这样一个伴侣，我和她互相视为命根子，真正感到谁也却不了谁。我自问是一个很有自我的人，能够欣赏孤独、寂寞、独处的妙趣，但是我就是不能没有这样一个伴侣，如果没有，孤独、寂寞、独处就会失去妙趣，我会感到自己孤零零生活在无边的荒漠中。

77. 我们又对自己真正了解多少？一个人如果懂得自己了解自己之困难，他就不会强求别人完全理解自己，也不会奢望自己完全理解别人了。

93. 好的爱情有韧性，拉得开，但是又扯不断。

116. 也许是因为人的内在的情感要比外在的规范和利益更加难以捉摸，更加不易把握，爱情是比世俗的婚姻纽带更易变的东西。

195. 如果要做对比，干脆放大尺度，把自己的苦难放到宇宙的天平上去秤一秤。

6、《愿生命从容》的笔记-第1页

享受人生而不沉湎，看透人生而不消极。

7、《愿生命从容》的笔记-第117页

爱情是两颗心灵之间不断相互追求和吸引的过程，这个过程不应该因为结婚而总结。已结婚为爱情的完成，这是一个有害的观念，在此观念支配下，结婚者自以为大功告成，已经获得了对方，不需要继续追求了。可是，求爱求爱，爱急寓于追求之中，一旦停止追求，爱比随之消亡。好的婚姻应当使爱情始终保持未完成的态势，也就是说，相爱双方始终保持必要的距离和张力，各方都把对方看作独立的个人，因而是一个永远需要重新最求的对象，绝不可能一劳永逸地加以占有。在此态势中，彼此才能不断重新发现和欣赏，而非相互束缚和厌倦，爱情才能获得继续生长的空间。

.....

浪漫式爱情肯恩更导致婚姻的缔结，但不能作为婚姻的持久基础。能够作为基础的是一种有爱情发展来的亲情，与那种浪漫式爱情相区别，我们称之为亲情式爱情。在这种爱情中，浪漫因素也许是仍然存在，但已降至次要地位，基本的成分乃是在长久共同生活中形成的彼此的信任感和相知相惜之情。

8、《愿生命从容》的笔记-第10页

成熟了，却不世故，依然一颗童心。成功了，却不虚荣，依然一颗平常心。兼此二心者，我称之为慧心。

《愿生命从容》

9、《愿生命从容》的笔记-第85页

“定力”不是修炼出来的，它直接来自所做的事情对你的吸引力。我的确感到，读书、写作以及享受爱情、亲情和友情是天下最快乐的事情。人生有两大幸运，一是做自己喜欢做的事，另一是和自己喜欢的人在一起。所以，也可以说，我的“定力”来自我的幸运。

10、《愿生命从容》的笔记-自序

你真正爱你的生命，就要照看好它，让它有一个好的状态，一个人太看重外在的功利，就会顾不上照看自己的生命，对他的状态忽略乃至麻木。生命不应该使用来获取别的东西的手段，它本身就是目的，你所做的一切，其价值归根到底要根据对你的生命状态的作用之好坏来评判。

《愿生命从容》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com