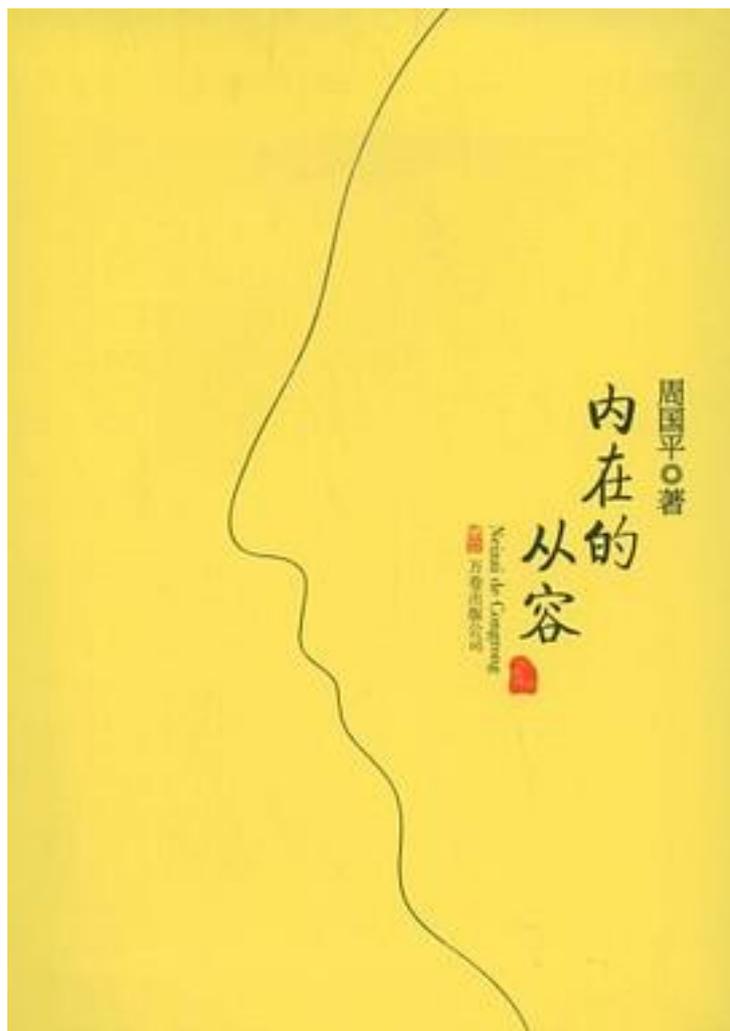


内在的从容



[内在的从容_下载链接1](#)

著者:周国平

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2013-3

装帧:平装

isbn:9787533934989

《内在的从容》是作家周国平的第三本随笔集，所收文字写于2001年至2005年间，前

两本为《人与永恒》、《风中的纸屑》。《内在的从容》首次出版于2006年，当时的书名是《碎句和短章》，有读者认为原书名与作品风格不吻合，建议更改，作者觉得有理，欣然听从。“内在的从容”是从《内在的从容》内容中选取的一个词组，代表了作者再这个忙碌的时代，对“忙”的一种态度：无论多么重要、多么喜欢的事情，都要忙得愉快，忙得从容、有分寸；始终保持心灵是清明而活泼的，内在是从容而闲适的。

作者介绍:

本书是我的第三本随感集，所收文字写于2001至2005年间。前两本为《人与永恒》、《风中的纸屑》，皆流传已久，最近又由黄山书社出了袖珍精装本。这一本初版于2006年，当时的书名是《碎句与短章》，现在也要出袖珍精装本，有读者认为原书名与我的作品风格不吻合，建议更改，我觉得有理，欣然听从。

“内在的从容”是从本书内容中选取的一个词组，代表了我近些年特别愿意保持的一种状态，用做书名挺合适。在今天的世界上，大家都很忙，我似乎也不例外。但是，对于忙，我始终有一种警惕。我确立了两个界限，第一要忙得愉快，只为自己真正喜欢的事忙；第二要忙得有分寸，做多么喜欢的事也不让自己忙昏了头。其实，正是做自己喜欢的事，更应该从容，心灵是清明而活泼的，才会把事情做好，也才能享受做事的快乐。比如读书和写作，我有许多大的计划，但我决不赶进度，读得慢、写得少又何妨，把这么好的乐事变成苦差才是最划不来的。

目录:

[内在的从容 下载链接1](#)

标签

周国平

哲学

随笔

思考

人生

生活

成长

评论

这种零零碎碎但又相互链接的句子，短文。其实更能明确的表达作者的思想。也让我更加读懂他。

大体的思想和我相近，只是我无法表达的如此深，同时自身阅读量不足，还需要多读哲学。内在的从容，是以有精神生活并且内心觉醒为前提的。觉知，觉察，觉醒。

成功不是衡量人生价值的最高标准，比成功更重要的是，一个人要拥有内在的丰富，有自己的真性情和真兴趣，有自己真正喜欢做的事。只要你有自己真正喜欢做的事，你在任何情况下都会感到充实和踏实。那些仅仅追求外在成功的人实际上是没有自己真正喜欢做的事的，他们真正喜欢的只是名利，一旦在名利场上受挫，内在的空虚就暴露无遗。照我的理解，把自己真正喜欢做的事做好，尽量做得完美，让自己满意，这才是成功的真谛，如此感到的喜悦才是不掺杂功利考虑的纯粹的成功之喜悦。当然，这个意义上的成功已经超越于社会的评价，而人生最珍贵的价值和最美好的享受恰恰就寓于这样的成功之中。

“在你身上有一个更高的自我，这个自我是你的人生路上的坚贞不渝的精神密友”。微博名是三兄弟，许多朋友好奇，是不是自己有另两个最好的兄弟，其实是有天有感于自我，人生是长途旅行，当下的自我与前一刻以及后一刻的自我截然不同却又不可分割，于是感觉昨天的我、今天的我、明天的我，我们仨是最好的兄弟。昨天的我，是需要接纳的自己，不管好坏，都已是过去；今天的我，是当下的我，最需要对自己负责，对明天的我负责；遇有再大的苦难，遇有再大的挑战，当下的我终究会过去，终有明天的我来承担后果。所以人生旅途，我们仨共同面对，爱自己，就是接纳、原谅昨天的我，感悟、享受当下的我，不断成长为更好的明天的我。今天的错误，必定要伤害到明天的我，所以，今天不可以虚度，要尽量少犯错。曾经豪气干云，有我们仨兄弟一起，龙潭虎穴、天涯海角尽可

七拼八凑的作品，很多都已经是在其他散文集看过的。

对鸡汤来说算满有料的了

感觉有些琐碎，没读完

给生活做减法，给内心做加法。

周国平一贯的风格，没有最初强烈的冲击，但仍然能让心静下来。

边读边想的感觉很不错

3.5。周氏长句与短章的拼盘。

名字修改了三次，这一次最适合不过

高中看了一大半，但是现在无论如何看不太下去了，感觉特别微博。不过当年写作文时引用一些可以出彩的，推荐给高中生。

生命的爱护与享受.

怎么小时候读的还挺佩服的话，现在读起来这么肉麻呢。。。

由于是散文，某些话题只写了一个方面，想深入探讨却已经结束。有些内容似乎还前后矛盾，也许只是因为不成体系。

就我浅薄的认知来看 在很多时候 提问比解决问题还重要 因为它能给予我思考的勇气

带给我成长 而这本书做到了这一点 P.S.残叔和李粉红的批注现在还有，很珍贵了

我真的佛了

这本书记录了读者的一些想法~有些确实值得思考。

P317 学而思，思而录

学而不思则惘，思而不学则殆，思而有所得应该立即记录下来，否则不久就会流失岂不可惜？ P325 因为它在那里

为何要攀登珠穆朗玛峰，因为它在那里，为何是珠穆朗玛，不是别的山峰，因为眼里只看见那座最高的山

为何要读书，也因为它在那里，非最好的书不读，因为伟大的灵魂引领我们登上精神的高峰，超越凡俗生活，领略人生天地的辽阔。

上中学时候读过，现在再读还是感觉文字太生硬。

[内在的从容_下载链接1](#)

书评

久未读散文了，最近一段时间换了一下口味，重新品读了两本散文集，一本舒国治的《理想的下午》，还有一本周国平的《内在的从容》。

两本都是讲旅行，一本是讲身体的旅行，一本是讲心灵的旅行，但又不完全是，身体的旅行也有心灵的感悟，心灵的旅行也需身体的...

在一次培训会上，金话筒奖得主殷亚敏老师说，一个能出手成章的人，一定可以出口成章。曾经也觉得是这么个理。可是想起多年前，在武汉的某学校听过一个人演讲，曾读过他的很多文章，篇篇引今据典、笔酣墨饱、壁坐玃驰。想着他必定是位口若悬河、妙语连珠、舌灿莲花之人。而眼...

书读完的感觉像是一个魔方，很多方面都会涉及，拼凑了一个成年人应有的心理状态：信仰、婚姻、事业、家庭、性格等，读完会不由自主去审视自己的价值观和书中的文字，梳理一些自己该有的态度和不足。很深的味道，值得再次一读。

你问我答

周国平的文字直追人心，即便他从容不迫娓娓道来，作为读者的我还是有被追问般的触动，或许，这样真正深邃的平静文风，才是最犀利最撼动的。

一、他说“独处是一种能力”（页26），他说“人在世上都离不开朋友，但是，最忠实的朋友还是自己”（页28），他说“尊重他人...

这本书其实讲述得很全面了，人生、生活、爱、欲望、艺术、教育、哲学，等等。其实这些名词所代表的内容，本身就是息息相关，互为映衬的。况且每一个命题又是那么庞杂，如果没有深刻的思考和人生历练作为依托，别说有逻辑地总结整理成句，仅是下笔，都不知该从何开始吧。 ...

很喜欢周国平,迷恋他的文字,我不大敢妄自菲薄的说我能够很容易的就进入他的文字抑或内心当中,但是至少当我在读周国平的每本书的时候内心都能够获得很大的平静和从容,这本书是周国平所谈内容比较生活化的东西,不如其他哲学篇那么另人深以难读懂,让人可以在精神层面和内心本...

华兹华斯说：“孩子是大人的父亲。”我这样来论证这个命题——
孩子长于天赋、好奇心、直觉，大人长于阅历、知识、理性，因为天赋是阅历的父亲，好奇心是知识的父亲，直觉是理性的父亲，所以孩子是大人的父亲。
对于忙，我始终有一种警惕。我确立了两个界限，第一要忙得愉快， ...

不错。

周国平先生的生活智慧，哲学思考在这本书里体现的淋漓尽致，他的人生态度也可见一斑。他是一位值得尊敬的生活的智者。这本书中，有让我拍案叫绝的精彩，有直指心窝的述说，但也有让我颇为怀疑，甚至是想与之反驳的论调。个人觉得，有周国平先生有些想法颇偏激了些。我也...

-
- 1.那些只把生命用来追求物质的人，实际上既怠慢了自己生命的真正需要，也剥夺了自己生命享受的广阔疆域。
 - 2.天下真正快乐的人，不管他钱多钱少，都必是超脱金钱的人。
 - 3.凡是对钱抱占有态度的人，他同时也就被钱占有，成了钱的奴隶。

周老师笔墨最多的部分，在于给年青人告诫对自己人生负责。很多人找不到自己喜爱并擅长的东西，处于懒惰或者畏惧失败，而拖延了一生。回望过来，我知道自己爱并有才能的地方，然而却从未真正付出和尝试过，总是以社会和生活给的稳健感出发，懒于承担追逐的风险，直到一次又一次...

周国平的书是一个多年好友的最爱，受他影响，也开始关注周国平，看过他两三本书，最近一本是《妞妞》，已是两年前了。给人感觉是，看他的书很费力，费脑力，将一些常见的生活中的现象，或是人性用一些曲折的句子从曲折的角度分析，让我感觉到那么一丝若有若无的收获和感悟。当...

《内在的从容》这本书是我看的周国平写的第一本书，其实说是书，不过说是说是一本随感集，就像我们每天记得日志一样，把自己对人生对情感对这个世界的感悟写下来。看这本书对人的年龄和阅历有一定要求，只有你经历过了某些事，到达人生的一个阶段看这本才会觉得真实而深刻，才...

借这本书时在看于丹的论语心得，感受到内在心灵的力量，以及从容淡定的美。那天借完书后在图书馆闲走时，书架上“内在的从容”几个字让我心里为之一动，毫不犹豫的借了。周老先生开篇就聊到了人性、人生、做人、处世等等这些大问题。问题很大，不过周先生的文字却表达的很细...

周国平的书，很喜欢，最主要写的简单明白，读的很愉悦，书中很容易让人明白自己要找的应该是什么。周国平一再倡导的读经典书和书写日记，这两个生活习惯能给自己带来很多的喜悦，所以我开始读经典的书，而不是随便挑几本书，我也记日记，记日记，会让自己的内心生活越来越来...

