

# 《李银河:我的生命哲学》

## 图书基本信息

书名：《李银河:我的生命哲学》

13位ISBN编号：9787515805504

10位ISBN编号：7515805501

出版时间：2013-7

出版社：中华工商联合出版社

作者：李银河

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《李银河:我的生命哲学》

## 内容概要

全书有两方面的内容，一类是作者的一些感想；另一类是对人生的思考。

作者陈述本书内容：由于我们这一代人生长于大动乱的年代，所以对国家的前途和社会的弊病有较多的关注，不像现在的年轻人，其中的佼佼者全都直接进入高级专业人才的行列，没有时间也没有兴趣关注这些与他们的生活不直接相关的问题。从褒义角度看，我们这一代知识分子更有以天下为己任的情怀。对于人生意义的思考断断续续贯穿了我的终生，原因不明。可以说，就像久病成医那样，我已经无师自通地成了一个生命哲学家。每当看到与生命哲学有关的文字书籍，我都兴趣盎然，觉得句句渗入心田，加上自己的理解，揣摩，体验，逐渐摸索出自己的一套无神论的生命哲学。因为其中有大量的内心挣扎痕迹，相信会引起遇到相同问题的读者的共鸣。虽然我的文字主要是灵魂的自说自话，但是如果能对他人有些帮助，当然也会感到欣慰。

给自己的个性一种风格，这是一种崇高而稀有的艺术。真正的自我并非某种存在于那里可以被找到或被发现的东西，而是某种必须被创造的东西。

# 《李银河:我的生命哲学》

## 作者简介

李银河：中国第一位研究性的女社会学家，著名作家王小波之妻。美国匹兹堡大学社会学博士，中国第一个文科博士后。1999年被《亚洲周刊》评为“亚洲50位最具影响的人物之一”；2008年获评“中国改革开放30年30名社会人物”第一名，张艺谋、王蒙、张海迪、季羡林等排在她后面。秉持解构主义自由派立场，许多观点（如支持同性婚姻）引发轩然大波，有人称她英雄，有人视她疯神，她的博客、微博、访谈、新闻等，一直是门户网站首页推荐热点。

## 书籍目录

只有审美的生活才值得一过  
人，诗意地栖居  
梭罗的文字  
生活在水泥森林中  
欧洲之行  
摒弃费力的生活  
我到底喜欢做什么  
纯粹的欢乐  
我的新职业  
不竞争  
生命的狂欢  
摒弃激情  
我能创造吗  
难道没有激情了  
机器一样的人生  
生命的愉悦  
要不要弄文学  
真正有质量的生命  
用写作来打发时间  
只观察不批评  
写什么  
性欲与生命力  
用心写点什么  
生命意义与写作  
兴趣所致  
饶了自己  
犹豫不决  
生命正进入最好时期  
星空·音乐·肿胀  
我的心一片沉寂  
走向涅槃境界  
嫉妒是绿色的  
生命的虚度  
一切归于平淡  
精神的愉悦与身体的舒适  
人怎样才能生活得快乐  
让生命欢乐  
大痛苦与小痛苦，大快乐与小快乐  
寻求快乐  
做事还是纯玩  
鸟儿为什么叫  
没有话说的人  
徒长一岁，何乐之有  
硬核  
中国人的精神荒芜了吗  
亲历社会变迁  
审美比重

## 《李银河:我的生命哲学》

美是稀少的  
天籁  
叔本华的人生哲学  
超越“叔本华钟摆”  
阅读尼采  
存在主义  
伊壁鸠鲁哲学  
读老子  
艺术·反熵  
退隐和参与可以兼得  
健全与疯癫  
伏尔泰的生活方式  
身心健康与精神生活  
人到无求品自高  
遵从内心和直觉  
生活美好与否，只在一念之间  
正因为人生短暂才更值得经历  
科学对于人的事情几乎无话可说  
提高“生命浓度”的良方  
生存的“哈哈镜”  
快乐的两个维度  
家庭与工作  
工作是手段，不是目的  
麻将与民族性  
清澈的眼神  
看书的快和慢  
惬意的生活  
你所拥有的就是你想要的  
“他人即地狱”的解读  
人们，我可怜你们  
虽千万人，吾往矣  
超越年轻和美貌  
友情与爱情  
赞美友情  
我为什么几乎没有朋友  
友情是快乐的永久源泉  
爱情与孤独  
遥想宇宙  
人为什么求名  
妈妈印象  
悼王小波  
他的名字是一个接头暗号  
小波·时间  
四月是最残忍的月份  
我们祝贺的对象  
生命  
小波辞世十四年  
爱情回味  
[附录]

# 《李银河:我的生命哲学》

我的编年史  
我的兄弟姐妹  
壮壮趣事

# 《李银河:我的生命哲学》

## 精彩短评

- 1、越老越明白
- 2、这像是作者的日记，思考、发问并自说自话。它让我明白，至少在生命哲学方面，很多人都是站在同一起跑线上的。
- 3、用自由和美丽把生命填满。
- 4、人生不在乎时间 生命 死亡，把所有的事从眼前的小维度放到整个宇宙的大维度下，都已不在重要。其实人和地球上的其他无二样，都只是宇宙的小尘埃。不要过分看重得失，不要过分悲哀，珍惜所拥有的，释然所未得的。走好接下来的时间，寻能那些让自己感兴趣的事，保持孩童的好奇心和求学心。从中产生属于自己的思想感悟。不一定要流传后世，起码丰满了自己的精神。
- 5、正在读
- 6、说实话，虽然是李银河的书，但好看的地方还是王小波写的，呵呵
- 7、我最佩服的是一个50好几的太太竟能挣扎于思考生命的意义。文笔很质朴，引用明哲语录，结合自己的经历与思考，写出来的东西是能给人启发的。最喜欢“四月是最残忍的”这句话。
- 8、有个那么有趣的老公，李银河写的怎么那么轴呢？挺执拗一个老太太，文笔太弱。还是嬉皮士王叔叔逗人喜欢。
- 9、一般，比之专著意义差太远，拼凑起来的书以后要躲开。
- 10、她把尼采和分娩的痛苦并论：创新；尼采一定不会介意。她坦然承认和面对自己是孤独的：本真。她喜欢文字，也担心自己文笔不好：矛盾。她把王小波喻成街头暗号：调皮。她把友情比成山涧小溪：敞亮。自由、美、艺术有大篇幅的讨论。她行文直白，也引用大量名家论点；选的是系统、深入华丽大道旁边的朴实小路。
- 11、大体上对她有个了解，很巧哦，我本科历史但也喜欢社会学，喜欢实在又关乎生活的学问。
- 12、简单的话重复多了，也就是那一个味儿。写不了小说的人写散文也写不出花样。
- 13、明明就是微博合集！
- 14、李银河自己的一些随感
- 15、对生命，时间，意义，情感，思考。很真实，都是简单朴实的文字，却常常让我产生共鸣。对自己思考人生很有启发。
- 16、在她的笔下很多我明白却难以用自己语言去描述的东西
- 17、小段式的感悟很不错，拿起就能看。活得明白的人总是不多的。20160914
- 18、读有趣的书，听美的音乐，看美的画，观赏令人心旷神怡的风景，和自己喜欢的人在一起随心所欲地享受生活。
- 19、读完之后令我印象最深的就是关于人生幸福的定义，身体的舒适和精神的愉悦。如果不要那么苛刻的话，这两点其实很容易满足。但是现实生活中哪有那么简单呢，家庭和社会强加给你的责任无法逃脱，不首先获得物质上的自由就无法得到精神上的绝对自由，就只能停留在叔本华钟摆的痛苦的一侧。
- 20、都是平凡人的感觉
- 21、3.5
- 22、她没有王小波那么犀利，但是她的文字，值得品位，她思考的很多，很喜欢这本书
- 23、豆友赠书。  
小事情引出哲理，生活情趣由此而生。  
不算哲学巨作，但为我的哲学启蒙书
- 24、本来想当做人生导向来看，结果只对他们的爱情感兴趣，平淡叙述
- 25、简单翻了翻。还可以~不过感觉宣传文案和试读做得很好~拿到手里比期望值还是低了那么一点点，不过依然不失为一本好书。
- 26、我能说，作者像良师益友吗？对待人生有通透的见解，把哲学理论很诚恳地融合在生活中。看了这本书，我想去看看叔本华了。
- 27、银河奶奶人虽然老了，但是脑袋特别好使。想到什么写什么哈哈哈哈哈，管它文笔好不好，只要还在思考感悟写作这就够了。率性至极！

28、很期待。

29、书香门第出身，自由性爱的捍卫者。人生的探讨多有虚词，读她的学术研究该更有价值吧。"你的文字仍在地上还跳不起来"王小波道。

30、"虽千人矣，吾往……"李银河老师书中，有很多值得我去思考的东西。姑且不说，书中的所说的东西对我到底适合不适合。但爱，性，人生，可能是用毕生的精力都会去思考的东西。说说书中的缺点，

插点题外话，尼玛，浪费纸张，一个只有发QQ空间说说那么多的文字居然用一页，下面全是空白，不说你到底是了美观什么的嘛！太浪费纸张了！你以为树不是你种的你随便浪费那么多，惜字置纸你到底懂不懂啊？！什么装逼出版社，这就是你排的版彰显的浪费？我觉得一本书用20多页就能整完的东西，尼玛你给整的看起来过得去有那么厚

31、李银河的先锋代表性其实远高于其文字学术的造诣。将这一论点普世化解释，第一个吃螃蟹的人的这一壮举远伟大于他所吃东西的美味与否。带着这种潜规则，才会对这本书做一个合适的主观评价。所以对我而言，除了说了一遍又一遍的那些事李老师已经翻来覆去的重复太多次以外，这本书让我对她的好奇心上升依旧。书中很多李银河的生灵哲学都让我眼前一亮：比如真正爱情发生的微小概率，比如不空虚的人无需朋友等等。就凭此，这本书也是优秀的。

32、零碎的随笔，可读性一般吧。不过没想到她这么在乎微博评论。

33、哲学入门书，一遍又一遍的看，才有那么一点点体悟。

34、生活啊，不要明珠投暗。

35、想念王小波纵横的才情……

36、主要在思考活着的意义

37、总该能看到自己

38、文笔有种词不达意的效果，但是对于自我表达来说，没什么可挑剔的

39、前天看完的。说真的没什么，就是一个老年女性的随想录而已。我想还是应该看看李先生的学术专著，还没看过。

40、花了大概34天读完了这本书，读书呢，一定要写读书笔记，不然就是白读了，忘记是从哪里看来的。看完这本书第一感受是要去看下王小波的书；第二是生命短暂，享受你所享受的；第三世界很精彩，多去看看，不妄一生。

41、比较随意的诉说。站在一个独立而自由的女性角度看，她至少是觉醒的。

42、坦诚

43、确实是很光耀的女士，逻辑也很厉害，但是称不上大境界

44、太对我路子。。自由跟美才是毕生追求

45、《一个六十四岁女人的人生悟》

46、文笔随意而混乱，像是纯粹的未经加工的的随笔，没能把精华提炼出来，有点水。不过的的确确体现了内心的矛盾挣扎，解闷时看看还是不错的。

47、可读性很强，还想看一遍好好看看。。

48、适合55+的我，也在某些方面影响了我

49、嗯

50、广泛阅读哲学、文学作品，对人生问题进行朴素、直接的思考，甚至年过半百还在怀疑自己想要做、乐于做什么，读来感觉非常亲切。

- 1、作者李银河在这个编年史中，按年代（也是她的年龄增长）顺序，把主要大事一一撷取，从容平淡地描述那些曾经被大喜大悲贯穿的往事。人到了60多岁，该看开的都看开了，该看淡的也都看淡了。正是这样的超然心态，让这篇文章成为全书精华之一。
- 2、不知咋回事，知识分子出本书，越来越困难了。听说这是李先生5年来首出新作。人到无求品自高。人到无求心自宁。无论是求名求利，还是求别的什么，只要心中还有“求”，就无法到达恬静愉悦的境界。而且有很多东西，越急切地想得到，离你会越远。而当你对它并不孜孜以求的时候，反而会得到。即使得不到，至少还落得一个心情平静。
- 3、看这本书之前，还真的对李银河没有过什么了解。这本书是我们几个同事去参加中国移动的手机阅读讨论会的时候，中国移动送的小礼品—每人一本书、一个中移的公仔。每个人的书都是不一样的，这本李银河的作品本是我同事的，因为之前看王小波的随笔散文，所以知道他的妻子叫做李银河，就对这本书发生了兴趣，遂借阅来看。想知道王小波这样的怪才会娶怎样的女人为妻并与其共度一生，要知道，男人的终极品味体现，就是他身边的女人，他的妻子。看作者简介，第二句话就是“王小波之妻”。开始不自觉的带上莫名的嘲笑。想起文章在一次访谈节目中谈到当时自己刚出道那会并不知名，跟马伊俐出席公众场合别人总是介绍他说，“这位是马伊俐的老公”，这让文章非常不爽，觉得自己被小觑，靠着妻子挣名声，于是暗自发誓一定要出人头地，以后出席公众场合让别人反过来说，“瞧，这是马伊俐老公。”我不知道有多少人跟我一样是因为王小波才知道李银河的，但在简介的第二句话中，我多多少少对这样介绍李银河有点心存疑惑。然后读了她的作品，又发现李银河那也不是完全的靠着丈夫的名声才出名的。她本人也确实是有两把刷子的，出版了不少书，大多关于两性，婚姻，同性恋、人生意义的追求、社会研究等比较偏僻的话题，有自己独到的看法和犀利的见解。先不谈我自己是否赞同她的这些见解，但在当时的社会有人愿意借着正规学术之口去讨论研究这些令常人以为不以为意的话题的勇气，就已经足够嘉奖的了。书的内容，是由几十篇的散文随笔构成的。大多数写于李银河的晚年（我自己估计的），因为很多散文是带有回忆性质的，回忆王小波与她的感情生涯，回忆文革时期的动乱，回忆自己的家人与亲朋好友，也有一些是对生命的思考和感悟，以及李银河对各种哲学，各类哲人的理解，整体上还是偏向于由这些哲学如何过渡到自己的生命哲学--简单快乐的生活，不浪费时间生命，做自己喜欢做的事，对生命生活要持续思考，不断进步。最后，我觉得此女是勇士，近些年来在网络上对一些热议话题大加评论。欲望上海、艳照门、张艺谋，哪儿热闹往哪赶，透过文字表达出自己的真性情，有一说一，死毫不含糊舆论与媒体，要说她是中国20世纪先锋女权主义者的领军人物，那是毫无疑问的。但要跟其夫王小波比，又不可同日而语。俩人是夫妻，难免会对二人作比较。简单快乐的去生活，把快乐看作生命中的第一要务。跟我自己的生命哲学倒是有点契合的。也赞同不要勉强去做自己不喜欢做的事，不感兴趣做的事强硬逼迫自己去做只会事半功倍这个观点。对叔本华，尼采，伊比鸠鲁等人的研究倒是未见有多深邃，不过记住了叔本华的“生命的摆钟”的理论。其实每个人都会有自己的一套为人处事，面对生活的方式原则，不必刻意向谁靠拢，跟谁学习，有自己特色的风格才是zui真实完整的自我，才是真正的自我。学些借鉴也不是不可，不要照搬照抄就行。把别人的东西拿来，思考，消化，直至完全融合到自己的理论中，不漏痕迹的拿来主义和自我融合创新，才是真正属于自己的生命哲学。这么写只是发表自己的一些见解，只能肤浅于字面含义，我知道以我的资历本不够格谈批评或者欣赏，但看完之后不留下只言片语，又觉得是对作品的辱没。不过已经打算持续再看相关的内容，因为不是很感兴趣，甚至有那么一点小的排斥，觉得字面上有些矫情和做作，眼界不大，气度不够。至少不能跟我读王小波的时候有一样的激情和共鸣。可以不喜欢，却不能不尊重。所以还是写了点字，算是有所得。
- 4、忙于生计，不是一个自由人，不能做真正想做的。为虚荣心，为理想主义，为社会地位。“真正的生活从60岁开始。”无奈，为了生存耗去了半生；庆幸，她终是自由之人。若我自由了，问题来了：到底想做什么？画画是童子功，学摄影吧。“平庸的环境只能产生庸才。”苦难中的人或被埋没或没有发声的觉悟。平庸的人可以走进苦难，被激发觉悟。这是个人的环境和选择。只观察不批评，好难！有想法，有不同，就会批评！发现，读研究生，越来越难应付。认为，做学问要早。西为中用不难，抛砖引玉不难，可优化实际问题，好难。得不到时最好的，她也一样。命运是享受还不知足？要创造？何德何能！
- 5、上月初，在网上不经意间看到消息，说李银河出版新书，书写自身的“编年史”，回顾一生历程

(当然了,她是1952年生,去年才刚退休呢),还谈到了自己的初恋和失恋后有割腕自杀的想法。我以前就在期待她的自传,这回突然得知竟已出版,兴奋得要乱扭,立马就订购了一本预售的签名本。不过这书让我等得好苦,一直没到货,足足二十天后我才拿到手,而且还不是那种亲笔的签名本。要是我的书上有作者“某某同学惠存”或“某某小友雅正”之类的题字该多好啊。书中不少篇章选自作者的博客,常看其博客的读者可能会稍稍有些失望。我也爱看她的博客,而且是从最早的开始看——比如书的开篇“我的心路历程”,便是最早的几篇博文。我去年细细读过,很受触动,尤其是稍后面的部分,也就是关于“为什么”“美”“生命意义”的叙说,毫无伪饰,像是低沉自语,又似娓娓道来,是直抵心灵的。人在什么样的情况下会反复想到生命、存在、死、自杀、宗教、绝望、虚无、孤独这些沉重的语词所代表的事物与感受,不由自主地苦苦思索“人生有没有意义”“怎么活”“到底做什么”这些问题?或者说,在怎样的时间点,这些问题会不期而至地降临到一个个体的身上?作者直言从很年轻时起,虚无主义对她就一直有很大的吸引力,这种吸引力大到令她“胆战心惊”的地步,“有一段时间,我的情绪有周期性的起落,差不多每个月都会出现一次‘生存意义’的危机。在情绪低落时,就会有万念俱灰的感觉”。我出生在1990年,作者是我父辈年纪的人。我没有她17至19岁时写血书“请命”后在内蒙兵团屯垦、精神几近崩溃的经历,也没有吃过肉体上的多少苦。然而仿佛命定,类似作者的感受,我也在哪一个节点上遭逢了,且饱受困扰,而此前我不曾想到。所以我就有一种“跟她是一伙儿的”感觉。这本书我感觉自己读得快了些,这些文字稍慢些、安安静静地读可能会更好一点。最精彩的我认为是“编年史”,也就是自传部分——我最先读这一部分,中间停顿了一下,两口气读完的,因为后半部主要是谈作者作为学者的一些著述,按年份列出来。虽然已有她的五本学术书,对同性恋、虐恋、性学也都很有兴趣,但我既以王小波、李银河“铁杆粉丝”自居,自然更爱看她早期的成长史和恋爱史。“初恋”那一节真好看。学军打靶,高大英俊的男孩打了7环、8环、脱靶,而一见钟情陷入“狂热爱恋”的作者打了8环、7环、脱靶,她为这一偶合心中暗喜。其后,打靶归来,居然还收到了男孩递过来的一张画有她趴着打靶样子的钢笔速写小纸片,“心中的狂喜是难以形容的”,“被我当宝贝似的珍藏了很长时间。”再往后,男孩知道了她的小名“三反”,两人还“常常在能躲开人的时候偷偷接吻,吻得如火如荼”。看到这里,会心一笑,自然想起了自己的成长经历,也想起了王小波。纪念王小波、回忆爱情经历的那几篇——《悼王小波》《他的名字是一个接头暗号》《小波·时间》《四月是最残忍的月份》《我们祝贺的对象》《小波辞世十四年》《爱情回味》(好些之前已经读过,这次是重读),以及其他念及她的“浪漫骑士·行吟诗人·自由思想者”的文字,常显露出一种似水柔情。王小波曾对她说“我对好多人怀有最深的感情,尤其是对你”“……至于你呢,你给我一种最好的感觉,仿佛是对我的山呼海啸的响应,还有一股让人喜欢的傻气。……”而看李银河的回忆文字,也让我们更懂了些许。李银河是一位学者、知识分子、社会学家,是那么多人喜爱的王小波的妻子,但读这本书的时候,我想我们面对的更是一位刚退休不久,想充分享受生活,又不愿停止思考,还想“创造”点什么(比如她一直怀疑自己到底能不能写小说)的老太太。她多么可爱啊,王小波说“我从来没有在男人或者女人中发现像你这么可爱的人”,现在仍然是可爱。且看书中《超越年轻和美貌》这篇文章的开头——“在网络上多次被人叫做‘老太婆’,叫人的以为被叫的一定会大受打击,从此一蹶不振。扪心自问,自己在刚刚看时还真是受了点打击。但是,把他们的动机和自己的反应仔细想了一下,也就释然。”然后李银河一本正经地敲出“首先想到的是……”“其次,我认为……”。书中的很多篇章与细节,或许会给每位读者带来不同的感触。这里再说几个我印象较深的地方吧。《让生命欢乐》里写道:“最近有太多的不愉快。忽然想起很小的时候妈妈给我讲释迦牟尼的情景……现在,小波死了,妈妈死了,爸爸也死了;身边有几个亲人病了,癌症;姐姐老了,哥哥刚过了60岁生日,我也在渐渐老去。”平寂、安详又落寞的一段话,读来却是受触动。这篇文章可以和《妈妈印象》《我的兄弟姐妹》参照着读,可以看出作为女儿、家中老么、一位普通老人的李银河。《妈妈印象》里,李银河谈到了她的母亲李克林——《人民日报》的一位元老,原农村部主任。因为我是学新闻的,自然要了解《人民日报》,也碰巧知道李克林老人——她在改革后曾写过一篇重访大寨的稿子,得了全国新闻奖。文中作者写到,在母亲生命的最后时刻,她曾问母亲什么是她心中理想的女性,母亲却答非所问地说了一句:我所写的那些东西都远远不是我想写的。其中深意,自当细细体会。而母亲在革命年代的独立与先锋,工作中对农民的感情,将遗产的不小一部分留作老保姆的退休金,在小书店对不识人的售货员笑称认得几个字的情景也留在了我的脑海里。再是作为母亲的李银河。《壮壮趣事》里谈到作者领养的孩子壮壮。实在是非常有意思。作者在电话这头听到要动眼部手术



的想法相同。比如生存的荒谬感、人生的悲欣取舍、对事物的认识和自我选择、对性的态度……有时候我会自大的认为英雄所见略同，有时却觉得悲哀，或许这只是“一般人对事物的通常看法”。当然，这书里有不少的篇幅在回忆王小波。这是一段平凡真挚常在的爱情。十几年前，当我第一次看到王小波的书就被迷住了，觉得他就像JEEP车某款名字一样——自由客，只不过他另外还装载了智慧、幽默、平等。我是那时候才知道李银河的，虽然十几年来从未读过她的书，当然原因是她大部分的书都是学术著作，而我远在三重门外。

12、银河大姐的经历很有点意思。比如，她的初恋，相当帅的一个大帅哥，但是还是分手了，原因是主要是从肉体的吸引开始，最后没有找到心灵的契合。和小波老哥的恋爱吃，初见之下，发现这个人实在是长相让人失望，特别是和初恋相比，那整个是天下地上的差别。可是，最终走到了一起，幸福的过了20年。原因是因为心意相投，心灵的契合。还有，银河大姐这一生，插队到内蒙，那地方是自然的荒漠，文化的荒漠。干过繁重的体力活。后为作为工农兵大学生，学的历史专业。毕业后在报社、国研室工作过。80年代在美国学习了6年。然后回北京工作，北京大学、社科院。她和小波无子女，从书中看，应该是领养了一个小男孩，可是这哥们好像是比较呆，2007年上小学一年级，考试基本50多分就算不错的了。银河大姐的研究领域比较另类。对于性的研究，她完全是出于自己的兴趣，这是她研究的兴奋点。银河大姐是性情中人。她文中所写均是自己心中所思。这大姐一直在思索人生的意义。想来想去，人生确实毫无意义。既然无意义，就好好生活吧。

13、《饶了自己》（选自《我的生命哲学》）在酷热的日子里，深切感到生命的丑恶。外面有单调的蝉鸣。好像在憋雨，可是怎么也下不来。老天一定憋得肚子胀胀的、疼疼的，什么时候才能痛快淋漓地宣泄一下呢？常常在想写作的事。我感到，小说是写不了的，写小说必须心有郁结。无论是阶级的、贫富的、性欲的，必须有郁结，而我恰恰是没有郁结的，所以没有动力写，硬写也是写不好的，至多是苏珊桑塔格和村上春树那样知性的理性的东西，而没有感性的东西，不可能好看。看了福斯特的《莫瑞斯》，更痛切感到是这么回事，他的欲望受到压抑，很痛苦，感觉于是变得敏锐。虽然对同性恋的恋情不喜欢看，但是还是能从纯文学的角度受到吸引。试问，如果他不是欲望受到压抑、挫折和折磨，能写出来吗？能有动力写吗？现在我被说成是“那个写博客的人”。这就是对我的人生的评价吗？我感到痛苦无奈。可是世界多么大呀，无数的人，古往今来，前仆后继，在茫茫人海中能被人知道已经是很不容易了，绝大多数人都是生下来，活几十年，然后死去，就像从未存在过一样。不管是因为什么，我的生命比许多人更有滋味，更精彩，我可以窃喜了。有人说，我写的东西就是简单的分类。我是挺受打击的。可是扪心自问，他们说得也没什么错。基本事实的描述，一些新观念的引介，这就是我做的事情，现在再后悔已经来不及了。虽然别的人也没做什么了不起的事情。主要是我才力不够，而且给自己定的目标太低。只是跟周围人比，觉得自己还行，没有什么远大的志向。总记得当年刘索拉说的：本来自己不怎么样，可是一看周围，没有比自己更好的了。所以她才出国去寻找真正的高手，想做真正比较高明的东西出来。我就是没有她那么高的志向而已，满足于跟身边的低手比比就饶了自己了。于是，轻轻松松、浑浑噩噩地度过了一生。阳光下，树叶映出一种透明的绿，沁人心脾。满眼的翠绿与金黄。我想天国的大门也就是这样的吧。想到奥勒留关于要少做事情的话，觉得很解脱。但是说起来容易做着难。积习难改啊。过去所受到的珍惜时间的教育已经融化在血液中了，只要有一会儿空闲就有负罪感。其实节约时间确实会使生命显得长些，但是长些又能怎样呢？最终还是归于寂灭。每当这样想时，心情就会平静下来。我的心一片沉寂。我现在只想快快乐乐平平静静地渡过余生，不期望惊涛骇浪，也不期望什么更大的成就，就做一个社会的“看门狗”好了，剩下的时间懒洋洋地晒晒太阳，听听音乐，了此残生。

14、银河先生关于生命意义的追问。读后，有不少共鸣。有了艺术才能去抵消这个无聊无趣的世界，欣赏艺术、创造艺术，真善美，是生命中的永恒所在，意义所在，幸福所在。挣脱枷锁，求得自由，为了艺术，靠艺术。艺术人生！

15、在作者的自序中，她写道：“其中有大量的内心挣扎痕迹，相信会引起遇到相同问题的读者的共鸣。虽然我的文字主要是灵魂的自说自话，但是如果能对他人有些帮助，当然也会感到欣慰。”这部作品，有许多篇，深深地把我感动了。有的篇章曾在博客上发表过。但印在纸上读，却是另外一番滋味在心头。大学者、大名人，却有着一颗淡泊之极的平常心。

16、看了几篇，我就知道李银河女士的无欲无求并不适合很多人当下的状态，无欲无求也是有前提的，李银河女士不需要为生计奔波，钱绝对够花，也已然在自己的领域作出成绩。我也想过跟随自己意志的生活，可是没有物质前提，完全不可能，现代人身上背负的责任沉重，我们说不做竞争的游戏，

可你从来不能置身事外，不竞争，便得不到好的东西。想要从容地生活，审美地生活，也是相当挣扎的

17、“他们放弃了平庸的世俗享受，在精神的餐桌上大快朵颐，浪迹天涯，遍历天下美景，处处寻找美的感受，好像要乘着浪漫的云霓翩然仙去。这是我辈尘世中的俗物拍马难及的。”娶李银河，此生何求？！（文/王小平）“他们这段恋情说来很有点传奇色彩，大可以加点佐料，写成一篇故事加到“三言二拍”里。李银河可以被写成慧眼识珠的女主角，像红拂夜奔一样投奔了才子小波。这样编织故事是因为他们当时的处境差别甚大，小波尚隐身蒿莱之中，而李银河已经走在通向庙堂的升天阶梯上。

说起来李银河的父母和我们父母都是八路出身，但此八路不同彼八路，我们的父亲中道折翼，被打入了另册，所以小波和银河在家世背景上有霄壤之别。当时小波在街道厂当一个小工人，处在社会底层，而李银河已然在山西大学毕业，分到国务院政研室工作，在中南海里上班。事情还不仅如此，当时李银河年纪轻轻，已经在中国政坛上出了名。当时正是拨乱反正，宣传实践是检验真理的唯一标准的时候，她和另一个女孩写了一篇政治文章，被发表在人民日报的头版，二版上，前面还郑重之地加了编者按。这分明是前途似锦的征兆。据小波说，她是全国关心政治的青年的偶像，每天寄来的读者来信要用麻袋装。所以说，他们之间的差别不可谓不大，换了别的女孩，就是不去攀援高枝，大概也不会和小波交朋友。应该说，在李银河身上存在一种侠女气质，或者说，有一种追求传奇色彩的浪漫情思。

按照普通人的观念，李银河的声名地位十倍，百倍于小波，但她却说她自己算不了什么，小波才是不世出的天才。小波写出的作品，她是第一个叫好者。“太好了，没人能写得这么好”，这些热烈的夸奖极大地鼓舞了小波的信心。说李银河是小波的最狂热的啦啦队，绝对是一个公允的说法。这个啦啦队的作用是不容低估的，特别是在他早年缺乏自信的草创时期。对于一些前程难料，需要鼓起勇气，奋勇直前的人生事业来说，只要把士气鼓舞起来，则大胜可期。据我看来，李银河有着常人难及的自信心和不畏挫折的人生勇气，当时她把这种勇气像内力一样灌输给小波，打通了他的任督二脉，使他觉得内气充盈，天下事无不可为，好像就要风生肘腋，摩翅云天了。他们二人都鄙视世俗生活，对市井生涯，特别是柴米油盐酱醋茶之类的凡庸小事视为畏途，所以一拍即合，共约要振衣千仞之岗，过一种超脱世情的高尚生活。

过了一段时间，他们在浪漫精神中结合，这就是说，结婚成家了。他们二人都无心张罗俗事，按一般标准来看，他们的日子过得潦草之极，也就是没饿死而已。按照我妈的说法：“他们在一块儿吃什么，吃精神吗？”按照小波丈母娘的说法：“这一对宝贝放到一起，就差给他们脖子上各拴一块大饼了。”我毫不怀疑，他们二人在自己的世界里过着极其丰富，极其高尚的精神生活，并在一定程度上练就了喝风扇烟的本事。

李银河可以一连几天靠吃饼干度日，不以为苦。小波也是得混就混，实在口中淡出鸟来的时候，才动手炒点菜吃。对他们的境界，一般人只能高山仰止而已。据小波说，李银河过日子比他还马虎，有一天，她买了几个松花蛋回来，跟小波说，达令，我们今天有好东西吃了。打开挎包一看，松花蛋早就挤得稀烂，连皮带壳和包里的种种杂物均匀地混在一起。小波虽是丈夫，但轻易不让老婆做一回菜，不为别的，就因为她厨艺不佳，炒出的菜实在难以下口，而小波的味觉之敏感是举世罕有其匹的。

至于其他家政，也没达到居家过日子的起码水准。有一回我妻子到他家去，小波想泡杯茶待客，伸手去拿厨房餐桌上的杯子，一拿没拿起来，二拿还是没拿起来，第三次运足力气，吱啦一声，总算拿起来了。原来那东西已经被积年的油垢黏在桌面上。如今想来，他们倒是大有孔夫子贤徒颜回的风范：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。在没结婚前，他们就商定了要长久地过一种丰富的精神生活。为了这个目的，他们决定不要孩子，以避免被缠入凡庸琐事中。后来他们二人都到美国读书。按照他们对人生的理解，人生苦短，所以要秉烛而游。虽然手里没多少钱，他们还是以最节省的方式游遍全美。八十年代中我和他们一起游过佛罗里达，乘一辆二手车，晚上睡帐篷，白天在树林里捡柴禾举火造饭，倒是野趣十足。

他们二人游完美国，接着又游遍欧洲。买了通行全欧的火车票，住着青年旅馆，为了节省，在早餐的免费面包上抹上厚厚的黄油，吃得直拉肚子，在意大利被小偷光顾，在梵蒂冈差点被从看台上挤落下去，但终于把世界上可看的东看看了个七七八八。

这是他们的精神盛宴的一部分。他们放弃了平庸的世俗享受，在精神的餐桌上大快朵颐，浪迹天涯，遍历天下美景，处处寻找美的感受，好像要乘着浪漫的云霓翩然仙去。这是我辈尘世中的俗物拍马难及的。”

18、李银河老师是正经研究社会学的学者。2012年退休以前，头衔是中国社科院社会学所研究员，博士生导师。我印象中的学者文章，要么是眉头紧锁的指点江山，要么是正襟危坐的艰深理论。李老师不一样，感觉特别天真。这可能和她的文字质朴坦白有关。对文字有较高审美要求的人，甚至觉得李

老师的文章太过白话，不够优美，甚至絮絮叨叨。确实各花入各眼。我自己觉得，正因为白话，没有过多修饰比喻，才觉得和作者的距离更近。好像李老师是个真真切切的在你身边对着你说话的人。观点直接而坦白。很少迂回曲折，很少隐瞒避讳。天真太少有。尤其是成年人，世故容易，天真难得。对真善美这样的价值保有真挚的追求。我羞于和旁人谈论理想，谈论真善美这样的话题。我自己都觉得同这个时代格格不入到荒谬可笑。但是我内心还是希望有人可以大声的，理直气壮的，说出对庸俗世故的厌恶和对艺术审美的追求。李老师同时也很坚韧。在书里，几乎每隔几页就要思考一下人生的意义这个问题。思考这个问题就像在悬崖边散步，或者像是参加西班牙斗牛节。一方面，你肾上腺素飙升，心脏扑通直跳，你会前所未有的感觉到生命的宝贵和自己真正的存活。但另外一方面又会面临直接的生命危险，一不小心就会失去平衡、安全甚至是生命。通常要么是太幸福，什么都有的，如释迦牟尼；要么就是太痛苦的人，感到人生毫无意义的时候，才会思考人生的意义。一不留神踏错一步，坠入深渊就容易万劫不复。得出生命短暂，本无意义的绝望，虚无主义。李老师的边界一直保护的很好，能够在思考问题的时候，仍然保持希望，生命力，喜悦。既认识到生命的短暂渺小，同时利用有限的生命去发挥享受最大的价值。想来李老师的生活，是幸福的，心灵很健康，乐观，满足。读李老师的书，心情总是特别好，也特别受鼓舞。就像是有一个充满乐观单纯的朋友，通过文字把自己身上的勇气喜悦传递给我，让抑郁的我也变得勇敢、真实的去生活。

19、您写《我的生命哲学》的初衷是什么？实际上有三本书，一个是人生哲学，一个是读书笔记，从我20岁开始的看的各种东西的笔记。第三本是时事评论，一般都是和性、婚姻、性别有关的。后面两本应该马上就出来了。您的生命哲学是什么？我的生命哲学接近于存在主义，从我20岁的时候就开想。我从小就是无神论的，无神论的生命意义到底是什么？我的基本结论就是人生是没有意义的。也像一个哲学家说的：人就是加长版的“蜉蝣”，早上生，晚上死。如果说意义看透之后，生命就是一种冒险。名利最终都没有意义，那为什么还要活着？就是去冒险，去做自己喜欢做的事儿，这就是意义。哲学家叔本华(Arthur Schopenhauer)有一种理论我把它命名为“叔本华钟摆”(Schopenhauer's Pendulum)。基本需求无法满足的时候，人是痛苦的，要挣钱、要劳作。等到所有需求满足以后，就无聊。人的一生就是痛苦在无聊之间摆来摆去。我则选择一种不同的方式，把我的人生当做艺术品来过。影响您生命哲学的最重要的一件事是什么？并不是一件具体的事情。我从小就一直在思考这些问题。很多时候人就像蒸馒头，一屉一屉的，年轻的出来，老了的死掉。我不想这样生活，我就开始看书。我从小就喜欢萨特(Jean-Paul Sartre)的存在主义。他说，生命是偶然的，就像幽灵岛。突然间出来，突然间隐没，很偶然。当你发现生命根本就是偶然的不是必然的，你会觉得恶心，会受不了。你的人生观对你的生活选择有什么影响？如果什么都没有意义，我就不会去做没有意思的事情。我不喜欢的事儿我就不做了。我不会想为了上天堂做什么，比如挣钱、救济穷人、慈善，这都不是我所想的。我要在有生之年做给我带来快乐的事情。可中国人觉得挣钱有意义？最终应该是没有意义的，尤其是钱已经挣了不少的人。金钱和快乐是在匮乏的阶段是成正比的。比如基本生存的时候，钱多快乐越多，但是满足生存之后，就不是成正比的。所以我不能太能理解已经很有钱了还在拼命挣钱的人，我觉得他们比较傻，没想明白。中国还有着强烈的职业伦理？共产党觉得不能有人当寄生虫，而且打击的非常厉害。知识分子、资本家，有一阵子都是寄生虫，而且知识分子都自己觉得有原罪。毛泽东说，皮之不存，毛将焉附，说你们（知识分子）就是工人农民养着你们。但我觉得，这个劳动哲学是走到极端了。每个人只要不工作就有罪，这是不对的。稍微闲下来一会儿就有罪，这就太过了。工作就是手段，目的是享受快乐。工作现在变成目的了，在中国。在中国，很多人来不及想生命哲学。对，我觉得在中国特别应该想想。因为西方有宗教信仰，中国基本上没有。所以必须要想这件事。大家都是无神论，那么为什么活着？你对未来的计划是什么？我现在已经退休，因此我想写一些让自己高兴的东西。我想写的东西有三类：对生活的见解；对国家发展的评论；还有小说。我写的小说几乎全都与性虐待相关。我不确定是否要出版已经写完的那本，它介于性虐待和色情文学之间。我家人说，这对我的名声不好。Olivia Geng / Tom Orlik

20、银河大姐对于生命的感受，给我颇多启示。她书中所提到的那些位我不甚了了的哲学家，让我打开了一扇思考的窗。生命就是这么短暂，如何渡过？正的读的进程中，能让我在浮躁的现实生活中静下一会儿心。期待着阅读到银河大姐的人生经历那部分，可能到时会对她有更深切的了解~~

21、本人LES一枚，曾偶尔知道李银河所居住的小区。但是苦于无缘相见，只能猜测这位近乎英雄式的理想主义人物，是怎样积聚内心的坚定，能在人们的不理解中，坚持自己的学术观点。无论如何，她带给我们希望。前天（7月17日）英国女王也签署，批准同性婚姻法案在英国正式合法。不知什么时

## 《李银河:我的生命哲学》

候能看到中国的希望。这样的希望，也许很漫长，也许只差几年。李银河帮助了太多的人，寻找到真正的人生。

22、阅读《李银河：我的生命哲学》如果生命是由独立意志的细胞组成，那么生命的诞生就会伴随着无数向往自由的呐喊，成为全宇宙最幸运的发生！阅读李银河先生的生命哲学，感受到其饱含经历世间沧桑半载之后对自由的理解。对于我来说，我向往自由，上帝赐予每个人翅膀愿其飞翔；上帝同时又告诫世人，并不是你拥有翅膀就真正能够飞翔。正如卢梭名句：人生而自由，却无往不在枷锁之中。李银河将她的生命平铺在哲学的高度所得到的启示便是你要学会寻找到能够让翅膀飞翔的事物，也就是生活中最热爱最渴望做的事情，并以一种审美的优雅态度生活，将生活雕刻成为一件美不胜收的艺术品。李银河的生命哲学在不断的复数以下几个问题，当然也是哲学的命题；你的热爱？“我的问题不是没有时间和能力做自己想做的事。我的悲剧在于不知道什么事自己最想做的事”。这是李银河的苦闷，同时也是世间无数人的苦闷。伟大的人之所以伟大，就是因为他们用最短的时间找到拥有生命最重要的目的是什么，并且执着奋斗一生，便成为了伟大。寻找，是每一个生命从开始就必须完成和持续完成的工作。每一个完成都将伴随生命的升华，寻找到一所好的学校，学业升华；寻找到一位志同道合的爱人，生活升华；寻找到一份挚爱的工作，事业升华；就连在茫茫苍穹迎接了一个更崭新的生命也是一种寻找的过程。如果不能领悟寻找的真谛和目的，生活将变得毫无头绪。那么热爱呢？都在这些无尽寻找中成为最闪亮的部分，唯有爱才能够让寻找变得有意义。你的热爱？你找到了吗？我庆幸冥冥之中我的寻找都将我带到我热爱的面前，成为不费力气便得来的答案，我知足并感恩，于是便全部投入进这些热爱中，于是我感受到生活的每一天都是阳光明媚的样子。书中提到外国人不敢相信中国人热爱工作的真实，因为没有哪一个外国人热爱工作，因为他们深知工作是手段，生活才是目标。对于年纪尚轻的我来说，在我还未能达到物质的丰腴和社会地位的提升之前，工作就是我的目标，不是为他人工作，而是为自己工作。这样说可能是有些功利，但是事实证明即便你不这样认为，也依旧过不去上帝设定的坎儿，年轻就是一个积累的过程！李银河说她的似乎在六十岁退休后才会拥有真正意义的生活，是的，在结束学业之后到结束工作之前的所有时间，我们都处在追逐的过程中，一旦进入，便停不下来。这时候的生活谈不上生活，最多是实现生命交付的基本价值，创造劳动力的价值，优秀的人就竭尽可能为自己积累更多的价值确保自己过真正生活的物质基础。退休之后，美好的生活真正拉开序幕，真正可以做自己想做的事情，于是我便摄像我的真正生活：我爱画画，到那时便专门在家里开辟一间画室，临摹我认为最美好的画作，创造我认为最美好的艺术；我爱看书，到那时每天便专门设定看书的时间，专门找来那些感兴趣却没有时间阅读的名作；我爱旅游，到那时便计划着一次又一次旅行，人生在世，一定要行走。现在的我，特别认同和支持父母退休后为自己生活的意义，辛劳一辈子，确实是应该重新为自己活一遍，做自己想做的事，做最热爱的事！你的亲情、友情、爱情？这个问题也是李银河所着重阐述的，她说“真正内心丰富和强大的认识不需要同伴的，不需要朋友的。相互黏在一起是内心不够强大的表现，是精神孱弱的表现。”我一直以为自己没能拥有卓越的社交才能而倍感惭秽，社交网站上的朋友们经常的聚会，姐妹们经常的合照，在不同的地点，为不同的主题，都时不时的让自己心生羡慕。我的朋友多伴是静意上的朋友，没有一起疯过闹过，而是一种平静的分享，分享各自的生活，所见所闻，分享各自的认知和思考，在遇到困难的时候可以直接请对方帮忙理清思路。这就是我的朋友，不多，几个而已，凑在一起不足以开一个聚会；不少，精神和思想的力量让我们最真，也最有意义和价值。李银河说到人这一生，除了亲情，剩下的友情和爱情都是可以选择的。我一直坚信着自己认为的一句话，你想遇到什么样的人，就必须先成为什么样的人。唯有提升自己，才能够弥合遇见的缝隙，最终成为他们。爱情是会转化的，任何燃烧都不会持久，唯有转化为亲情和友情才能够继续存在着，我庆幸，对于爱情的寻找，我幸运的遇见了，对于爱情的转化，我们也幸运的做到了，感恩知足！书中还有一句话极为赞成，一个女人要想幸福快乐，必须超越年轻和美貌，必须在年轻和美貌之外还有价值。女人天生拥有两张面孔，形成的过程正好是相反的。美貌随着时间逐渐消逝而消逝，内涵随着时间的消逝逐渐丰腴，在年老色衰之时，女人的魅力就在于内在的修炼，此时的美丽或许超越年龄，超越美貌，超越一切能够让时间腐化的事物而变得更为迷人。在李银河先生阐述的诸多她的生命哲学中，在围绕生命起源、生命自由、内心修炼、情感思考等方面有着独特的哲学解答，我与其一些观点也不谋而合，生命生生不息，唯有思考长存，对于宇宙来说，生命只是微小到不值一提的尘埃，而对于我们每个人来说生命则是全部，当生命逝去的时候，思考所流传的价值才真正开始闪光，正如卢梭、叔本华这样的伟人，而对于我们每一个普通人来说，下一代就是我们思考的延续，也承载了我们思考的价值！2013年8月13日

## 《李银河:我的生命哲学》

23、这是李银河退休后沉寂5年的新作品，在这本书中，李银河抛弃了较为敏感的社会生活领域的话题，转而思考生命，讲自己真实的生活、见解和态度，讲自己矛盾挣扎着的真实自我。她写道：“我们生活在水泥的森林里，打交道的是汽车和飞机。但是在精神上过梭罗那样纯净的生活并不是完全不可能的。在水泥的森林中，我们的精神可以遗世独立，可以追求纯净和美好。”

## 章节试读

### 1、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第128页

我爱遥想宇宙，我想的时候，心中渐渐被恐慌充满。恐慌什么呢？原来是担心自身的卑微。当我失去之后，一切的一切都想没有发生过一样。所有的喜怒哀乐都记不起一丝涟漪。从本质上说，我和一块石头没有区别，都是宇宙的尘埃。如果有这种心态生活，也可以活得潇潇洒洒，我们活的时候高兴就好，不知生焉知死。  
李银河老师的答案呢？安静的度过这段时光，这个生命，从无到有，再从有到无。……诗意的栖居，段战而充满诗意的栖居

### 2、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第35页

刻意写出来的东西不能给我带来太多的快乐。是不是不勉强自己了？其实原则只有一个：凡是自己真正想去做的事才值得去做，无论是看书看碟还是写作；凡是自己勉强去做的都不值得去做，不会做好，也不会给自己带来快乐。

### 3、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第5页

中国的精神常常是不求甚解，知其然不知其所以然。

### 4、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第96页

在中国谈民主就像伏尔泰在18世纪所做的，道理不见得艰深，人们也不见的关心，但他为什么还一直“唠唠叨叨”呢，他做的全无意义吗？就像开头所说，我也一直是这么认为的，大多数人除了自己的生活之外，其实对其他事实不关心的。  
在经过全文的讨论，李得出结论当然说不是全无意义：法国现在已经实行了民主制，他的同胞已经不像18世纪那么愚蠢了。这里面有他的功劳。  
我觉得这是更加成熟的观点，那就是脱离周边的限制，站在历史的角度来看问题，以前是我眼光心胸狭隘了。

### 5、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第36页

比起小波，我是多么不珍惜生命呀，常常无所事事。如果有这些时间，他会写出多少东西来呀。

### 6、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第84页

尼采：“首先，他所需要的东西，一般来说，正好是那些别人瞧不起和扔掉的东西。其次，他很容易感到快乐，没有任何特别的昂贵的爱好；他的工作是不累的，而且似乎是宜人的；他的白天和黑夜没有蒙上良心谴责的阴影；他以一种与他的精神相适应的方式活动、吃、喝和睡觉，使他的心灵变得越来越宁静，越来越强壮和越来越辉煌；他的身体使他感到快乐，他从来没有想到过要恐惧它；他不需要同伴，有时他与人们在一起，只是为了随后更好地欣赏他的孤独；作为一种补偿和代替，他可以生活在死去的人中间，甚至生活在死去的朋友——即曾经存在过的最好的人中间。”

这是一个思想者的最佳生活方式，也是我理想的生活方式。我决心在我的后半生尤其是退休之后，就按照这样的生活方式生活。没有更好的选择了。真正内心丰富和强大的人是不需要同伴的，不需要朋友的。虽然有时候和人们在一起，那也只是为了随后欣赏自己的孤独。相互黏在一起是内心不够强大的表现，是精神孱弱的表现。

### 7、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第101页

加缪所说的“我的反抗，我的自由，我的激情”是我所看到的对人生意义最好的回应。加缪说：正因为人生是没有意义的，它才更值得经历。

这话听上去不像个道理：为什么正是因为它无意义才更值得经历？像是有点强词夺理。也许是指如果为了什么具体的意义或利益的事情倒不能引起人的兴趣吧。因为无论是财富、权力，还是声望，最终都没有什么意义，一切世俗所谓的“意义”均无意义，所以，去经历和体验一种原本没有意义的生活，去发现它，去创造它，也许为它赋予一点点非常私人的意义，这倒还有点可能。去体验各种有趣的事情，去创造一点点美，把自己的人生塑造成一件精美的艺术品，这才是值得去做的事情。

### 8、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第44页

有天忽然翻出一个本子上小波给我写的未发出的信，提到某人：“她总是用一种最无趣的方法看世界的，这就是正统教育的恶果。她老是要学习一点什么，研究一点什么，思辨一点什么，于是世界上的一切事都成了重负。简言之，活着多么费劲。”“我对她有这么一种感觉，就是她的每一件事都是费力做出来的，因此每一件事都是她的主宰。这使我十分恐惧。你呢，做的一切事都是兴趣所致。你这一点倒很好，不过你有时不动脑子，就算兴趣所致，做事也要用最高的智慧。这才会真正有趣。”这是小波给我定的性：我所做的一切事都是兴趣所致。原来我是这样一个人呐。

### 9、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第21页

“一个喜悦的、真正快乐的人，是不费力气生活的人。”

“我们的心有没有可能随时都自在，完全没有挣扎，不仅仅是偶尔感觉自在就算了？如果能够达到这种境界，我们就能进入不再与人比高低的喜乐状态。（内心挣扎的原因）不外乎就是嫉妒、贪婪、野心和竞争……当我们挣扎的时，起因总是来自真实的自己和期望中的自己之间的冲突。”

我们从幼儿园开始就在与人竞争，总要与别人比高低，别人比自己强时，就难免嫉妒，这就使我们的内心不得安宁。因为在这个世界上，总有人比我们更有才华，更有权力，更有名望，更富有，更美丽，如果不安于自己所拥有的，内心就永远没有快乐。除了和别人比，我们还同期望中的自己比，期望中的自己也总是比真实的自己更有才华，更有权力，更有名望，更富有，更美丽。而这样就必须不断地奋斗。而克里希那穆提说：“我想就是这种费力的态度毁了我们，使我们几乎每分每秒都在奋斗中。”

### 10、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第98页

人到无求品自高，人到无求心自宁。应该是老子的思想，李说过自己很欣赏老子的哲学观点，除了主张惠民政策和反对发展。

人来到世上到底是来改变世界还是无求，每个人心里都有自己的答案吧。

我更倾向于相信，想要进取的时候人是想要改变世界的，等年龄大了经历多了便求个安逸。就好像苏东坡那样的吧。及儒家思想和道家思想于一身，现在想来，其实一点也不矛盾，他这个人也一点不特殊，身边都有这样的人吧？

### 11、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第91页

伊壁鸠鲁哲学例子。能带来宁静的最佳办法就是简单的生活方式；它不要人忙忙碌碌，它不要求我们从事令人不快的工作，它不会硬要我们做那些力所不及的事情。我们做的一切事情都是为了这个目的：免除身体的痛苦和灵魂的烦恼。无论拥有多么巨大的财产，赢得多么广的名声，或是获得那些无限制的欲望所追求的东西，都无法解决灵魂的紊乱，也无法产生真正意义上的快乐。

## 《李银河:我的生命哲学》

### 12、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第74页

能够超越”叔本华钟摆“的只是极少数有天赋、有艺术气质的幸运儿。

### 13、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第7页

一位哲人说：凡是最深远的事物都永远跟生意无关。我还是那个想法：一个人消费的欲望再高，他能睡的只能是一个人的床位，吃的只能是一个人的饭量。

### 14、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第52页

不要嫉妒别人。嫉妒是绿色的，嫉妒败坏人的心情。这世上总有人比我更有才能，比我更富有，比我更美丽。享受自己所拥有的，不羡慕自己所没有的，这样才能保持愉快的心情。人活一世，不可能拥有所有的东西，与其让那些自己所没有的东西来诱惑自己，败坏自己的生活，不如安于自己已经拥有的一点快乐和平静。

不管你拥有什么，它都是你的；不管你没有什么，它都不是你的。一定要得到不属于自己的东西，总是会把自己的心情搞得很糟糕。

### 15、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第14页

对艺术和美的享用是人生在世最值得去做的事情。绝大多数人每日辛苦劳作，日出而作日落而息，劳心劳力，忘记了这都是生存的手段，而不是目的。

### 16、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第10页

我不敢长时间看星空。看着看着，我就会想到，在众多的星星中，地球就是其中一个：二人在地球上走来走去，就像小蚂蚁在爬来爬去。人的喜怒哀乐，悲欢离合在其中显得毫无意义。看到这里时，我不禁说出声，这不就是我小时候的想法吗？在看完旅行到与宇宙边缘时，这种感觉更尤为强烈，我们的愤怒，欢喜，总会归于幻灭，在这茫茫的宇宙之洲，我们实在是太渺小了。但是渐渐地，我淡忘了这个想法，开始各种的案牍劳形。小学要好好用功，是为了上好的初中；中学亦是如此，是为了上好的高中；高中更要加倍用功，征服高考，开始象牙塔的生活；大学里再继续加油，各项全能，考个研或者出个国，追更高的学历；之后呢，再继续。。。总之年纪越大，越觉得事情只会不停的来，没有片刻的停歇。以前的近乎于出世的思想，慢慢淡出了脑海。

### 17、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第62页

纯真的写作就像鸟儿的鸣叫，不是为了听众，也不是为了满足自己的虚荣心，更不是为了拿它派什么用场，而是发自内心的情不自禁的歌唱

### 18、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第11页

他还这样写道：“我早已发现，当我最严肃的时候，人们却总要发笑。事实上，当我隔了一段时间重读我自己当初用我全部感情所写下的那些段落时，我自己竟也想笑我自己。这一定是因为真诚的感情本身就有着某种荒谬的东西，不过为什么这样，我也想不出道理来，莫非是因为人本来就只不过是一个无足轻重的行星上的短暂生命，因此对于永恒的大脑来说，一个人一生的痛苦和奋斗只不过是个笑话而已。”

## 《李银河:我的生命哲学》

### 19、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第111页

中国人不信上帝，不信鬼神，全部的心思集中在此生此世。

### 20、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第85页

真正内心丰富和强大的人是不需要同伴的，不需要朋友的。虽然有时和人们在一起，那也只是为了随后欣赏自己的孤独。相互黏在一起是内心不够强大的表现，是精神羸弱的表现隐约有一丝可爱的自恋

### 21、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第99页

乔布斯留下了很多很多，我最关注的是他说的“你将会死去”和“遵从内心和直觉”的名言——记住，每个人都会很快死去。你本来就是赤条条来到这个世界上的，你也将赤条条地离开这个世界。想到这里，你也就没有什么理由不遵从你内心的想法了。你的时间是有限的，因此不要轻易浪费它，不能生活在别人的世界里。不要被一些条条框框所限制，不要按照别人的想法来生活。不要让别人的观点淹没了你自己内心的声音。有时候，你的内心和直觉已经知道了你真正想要成为什么样的人。最重要的是，要有勇气遵从你的内心和直觉。除了你的内心和直觉，其他一切都是次要的。

### 22、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第58页

现在，小波死了，妈妈死了，爸爸也死了；身边有几个亲人病了，癌症；姐姐老了，哥哥刚刚过了60岁生日，我也在渐渐老去。如小波所言，一切都在无可挽回地逝去。顿悟之后，难道人只有痛苦和失望？我应当如何选择呢？我不愿意过不愉快的生活，我愿意让我生活的每一天都是节日，我愿意让生命在无尽的欢乐中耗尽。

### 23、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第7页

一位美国著名作家说：“在美国，玄想以及过内心生活很不容易，如果真这么做了，别人会以你是个怪物。”这就是我不喜欢美国生活方式的地方之一。美国生活方式在我心目中就是，挣一笔钱钱，然后把它花掉。人人都忙着这一件事，仅仅是这一件事。如果我要玄想，我最好到欧洲去，或者干脆回中国。

### 24、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第95页

赛涅卡引用柏拉图的话：“健全的心理只能徒劳地敲打着诗的门。”亚里士多德说：“没有一位伟大的天才不曾有过轻微的疯癫。”不管怎么样，除非灵感袭来，否则心灵不可能说出其他人难以企及的话来。当心灵藐视庸俗之物和陈腐之言，受神性感召的激发而翱翔九天之际，此时唯有它才能吟唱出凡人难以企及的旋律。“我太健全了，所以无法写诗。”

### 25、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第107页

今天读完法拉奇的《给一个未出生孩子的信》……关于工作，她说：“为了钱，你就必须工作。为了工作你就必须屈服。他们会告诉你许多关于工作之必要的故事和传说，告诉你许多关于工作之欢乐、工作之高贵的所谓真理。但是你永远也不要相信。因为这些正是被人别有用心地炮制出来为那些统治这个世界的人服务的谎言。工作是敲诈，是勒索，甚至在你喜欢它的时候，也是如此。因为你总是在为某人工作，但就是没有为你自己。你总是在努力工作，但从来就没有什么欢乐可言，事实上不存在那样的时刻，哪怕是一瞬间，你觉得你应该喜欢它。”

### 26、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第45页

在酷热的日子里，深切感到生命的丑恶。

### 27、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第34页

我相信纳博科夫所说的，世界上的文学流派只有一个，就是“天才派”。

### 28、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第78页

爱情的美好感觉是因宗教教条对人的身体欲望的压抑和贬低所做出的剧烈的反弹。对于古人和未来人，都没有爱情这回事，爱情原来是欲望被魔鬼化，被压抑，被禁忌所引起的反弹，是一种夸张的热情。在压抑接触之后，反弹就没有必要，夸张也就变得可笑了。原来，爱神也就是一个中常人，可是年深日久的妖魔化，神秘化和刻意的遮遮掩掩把她变成了一个美人，由大量的想象和可望不可即塑造而成的超级美人。在我们的后人看来，完全是不可理喻的。我们可以清醒了吧。虽然清醒了会比较痛苦：我们丧失了一个神圣而美好的东西。

那么，我们在现实生活中切切实实感受到的爱情又是什么呢？应当说是一种夸大对象的美好程度的激情，而只要激情变为长久的人际关系，激情就不得不回归为柔情，被夸大的对象也不得不回归本来的面目，而这原初和粗糙的真实当中必定包含了很多不那么美好甚至是丑陋的细节

### 29、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第106页

我想，人的高兴与不高兴有两个维度，一是主观，一是客观。从主观纬度看，生活目标越高的人也不容易高兴。一个懵懵懂懂过日子的人过日子常常可以很高兴，而一个给自己给自己订立较高目标的人就会不高兴，因为他觉得自己的目标都没有实现。

### 30、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第124页

看到标题，我迫不及待想找到答案。

李银河说自己是一个孤独的人，一个精神生活极其挑剔的人，而且对别人的依赖性很低，和大多数人在一起都觉得浪费时间。真正内心丰富和强大的人是不需要同伴的，不需要朋友的。互相黏在一起是内心不够强大的表现，是精神孱弱的表现。虽然我一直不想承认自己内心还不够强大。

### 31、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第4页

我想，某项经验研究是否有用的问题不必过多考虑。有用无用，用与不用，那是别人的事，不是科学研究本身应当过多考虑的问题。

### 32、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第17页

我们已经习惯了在各种各样的职业中度过自己的人生，从来没有想到可能会有这样一种职业，那就是“看四季的轮回”。我们习惯了在工作中的生活，想不到还可以有这样一种温柔优雅的生活

### 33、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第14页

正因为如此，罗曼罗兰说：“艺术……赋予心灵以最珍贵的财富，即自由。因此，没有别的任何人能够比艺术家更愉快。”

### 34、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第73页

“一种平静欢愉的气质，快快乐乐地享受非常健全的体格，理知清明，生命活泼洞彻世理，意欲温良，心地善良，这些都不是身份与财富所能促成或代替的。因为人最重要的在于他自己是什么。当我们独处的时候，也还是自己伴随自己，上面这些美好的性质及没有人能给你，也没有人能拿走，这些性质比我们所能占有的任何其他事物重要，甚至比别人看我们如何来得重要。”

### 35、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第1页

这是我多年来对生命意义的思考，它们形成于我的文字中，记录着我的心路历程。我是搞社会学研究的，探讨生命意义应该是哲学家的事，但是，我也是一个独立的个人，相信每个人的生命都有独特的意义，过有意义的生活是每个人的追求。

### 36、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第104页

别拿自己的人生和他人做比较，你根本不清楚他们的人生是怎么一回事。——每个人最终只能过自己的生活，不管你觉得别人的人生比你好还是比你坏，反正你并不能真正知道别人的生活。再说，总有人活得比你成功，比你滋润，总爱比较，徒增烦恼。

别人怎么看你不干你的事。

——不管别人怎么看你，你还是你。我总是记得一个比喻：如果别人对你的看法是一面镜子，每个人都会被镜子里的形象吓坏。我总是不大容易忽略别人的看法，因为从小比较虚荣。可是人生经历告诉我，不能不改变这种羞涩和敏感，否则没法活下去。

不要那么认真地看待自己，没有人会这样看待你的。

——每个人都容易犯自我中心的错误，其实自己没那么重要，跟自己有关的一切也没什么大不了的。

### 37、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第1页

书已经看了几天了，都只是随机翻看其中某一章节，觉得想要寻找答案的时候，就看看别人是如何看待此类问题，又是以怎样的态度来对待此类问题的。

对于国庆计划的出游来说，我随手翻到了其中一章论述“生命已即将步入晚年，从身体到精神都渐趋平静，不再亢奋，不再充满幻想和憧憬。”原本以为自己经历了不开心的事情，已算万念俱灰，但提起出游，心里仍不免有些跳动，相比而言，原来自己还算年轻，而跳动的心也算正常。而对于不开心，也许可是需要时间恢复，或仅仅只是需要重新鼓动勇气。

昨天突然觉得人生已无意义，翻开身本，到了《摒弃费力的生活》一章，似乎再次得到提点，生命的苦痛，来源于“来自真实的自己和期望中的自己之间的冲突”。“我到底是要费力地生活，还是不费力的生活？我到底是要喜悦的生活，还是要痛苦的生活？应当做出选择。”只是我的选择，也许会年复一年地不见结果。

今天开始从头阅读，看完第一节，不免就有写下文字的冲动，生怕看得越多，共鸣越多，记住的反而出现空白。

幸运的人有两种，一种如她所说，“八小时之内所做的事情正好是他爱做的事情”，另一种，没看完书，不知道她有没有说，自认为是婚姻中相爱，且精神契合的双方。

自由，是个自古自我觉醒了的人很在意、而俗世中很少被提及的话题，自己拼尽全力，如此刻骨地求财，无非也就是想要达到自由，做些存在着愿意去做的事情。如她所说：非“为了生存不得不做”、非“不喜欢而硬要去做”、非“为了应付别人”而做，而是“能够引起我的好奇心”、“能够为我带来快乐”、“能够对陷于不幸的人们有所帮助”的事情。拼尽一生，无非为了自由。

对于存在的论述，对于星空中、人世间的看法，我也经常如此思考，得到如此答案。在生活中无法找到同伴，在书卷中很高兴能够得到被理解。

### 38、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第1页

生命哲学自然是哲学领域的事，李银河老师一生从事社会学的研究，却又一生有着“生命哲学家”情结，甚至无时不在思考有关生命的各种话题。本书的基本内容就是李银河老师关于这些思考的第一个结集。

西方人说哲学家们只讲“应该怎样生活”，却从不谈他们自己怎样生活。而李银河老师这本书的最大特点就是讲自己怎样生活，而不只是谈概念。所以本书须命题为“我的生命哲学”。

对于生命的思考，这个世界有多少人就有多少种模式，是不可以也无法硬性细分为多少种多少类的。也许正因为如此，才有人类社会生活的丰富多彩吧。李银河老师的“生命哲学”至少是这无数思考中的一种，至少是她对生命的真实的思考。难能可贵的是她可以把自己的思考和盘托出，讲她自己的真实见解和态度，讲她自己的真实生活，讲她自己的矛盾的挣扎着的自我的真实。她曾思考过生命的无意义，但她又无法停止对这意义的追问追求，而从不肯去浪费生命，她也曾有过多少次去过那种舒适、轻逸的生活，甚至有过生命无意义的思考，但她无法摆脱生命本质的魔咒的纠缠，还是由衷地发出了“生活是多么的美好，活着是多么好啊”的赞叹。

读过她在文中的种种思考，然后再去读一读她的心路开篇语与附录编年，你也许会对什么是她真正的“生命哲学”有一个全面的领悟。

### 39、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第101页

李的文章里经常谈到对人生意义的思考，不见的见解有多深，但是能写出来便能引起人的共鸣。李说天天思考人生意义的人活的不快乐，而她是个例外，自己依旧很快乐。我觉得如果人的生存问题已经解决，只要摆正心态，总是会快乐的。

一直觉得，如果生存都存在问题的话，那么便很少会去思考人生意义这些问题，所以每次看到这里感触不深，已经不如初中时候想的那么多了，那时没有那么多的烦恼，于是便一直自寻烦恼吧。

### 40、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第31页

我的生活也是这样，总是充满了各种各样的狂想，在现实中却过得像一架“上满了弦的机器”。比如说我总是幻想着各种和别人吵架的场景，而实际情况往往都是别人一发狠我就气得说不出话来了，战无不胜的吵架记录只能存活在我的狂想世界里。

### 41、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第79页

前阵子上微薄的时候总觉得满页的新闻都是灾难，人民无不生活在天灾人祸之中，当时一难受就将一些新闻主页都取消关注了，同学和我说需要有这些东西让我们反思，我不认可他的看法，陷入了几天迷茫，没想到今天就得到了一个我觉得还不错的解答。下面是原文尼采：“我们为何必须提防同情。——同情，就其实际造成痛苦而言——我们在这里关注的知识这一点——，乃是一种缺陷，正如沉溺于任何一种有害情绪都是一种缺陷一样。他增加了这个世界上的痛苦的数量，虽然由于同情，我们可能也会在这里或那里间接地减少或消除了一定数量的痛苦，但是这些从根本上说无足轻重的偶然后果无论如何也不能被当做证明那本质上有有害的同情的证据。这种同情只要完全主宰人类一天，人类就会像一株染病的植物一样迅速地枯萎下去。……假设一个人在一段时间内进行试验，每天到处搜寻同情别人的机会，让他的心灵看到周围所能看到的所有不幸，这个人最后肯定就会变成一个病态的和忧郁的人。”

“生老病死，人之常情，如果我们这些凡夫俗子，因为其他凡夫俗子的痛苦和哀怨变得心烦意乱，愁眉不展，让我们的天空蒙上一层又一层阴影，那么，谁会因此受苦呢？当然是这些其他凡夫俗子！”

他们的负担不但没有减轻，反而加重了！”

其实我们过去对于尼采反对同情这一观点的批评也太过于严厉了。他并不是一味反对同情，也不是出于恶意反对同情，而是反对滥情，觉得那种滥情于事无补，反而既帮不了别人，也搞坏了自己的情绪。不如把自己的事情做好，让那些值得同情的人赏心悦目，奋起直追。这样人类这株植物就会茁壮成长起来，而不是在悲悲切切的同情情绪中枯萎下去

### 42、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第89页

尼采还说过：艺术在本质上就是一种“醉”。“首先是性冲动的醉。”只有性冲动所达到的快感，才是最自然、最典型和最具有美感的状态。性高潮所带来的审美满足，最典型地将人的肉体和精神生命所需要的快感结合在一起，使人在性快感的满足中体会到审美的最高境界。性高潮是生存美学所追求的生存美的典范。尼采：“艺术家如果要是有所作为的话，就一定要在秉性和肉体方面强健，要精力过剩，像野兽一般，充满情欲。”他还说：“艺术家按其本性来说恐怕难免是好色之徒。”

### 43、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第58页

我常常想，一个人的生命除了与周边几个熟识的人有关之外，其实几乎与所有的人都无关。别人既不爱你，也不恨你，只是与你完全无关而已。他们看你就像看一根草、一块石头、一只小鸟、一直骆驼或一道风景；你看他们也如是。因此，生命只是你自己的生命，生活只是你自己的生活。你愿过什么样的生活，只能自己决定，自己选择别人既无责任，也不关心。

### 44、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第108页

记得有位心理学家说过，天天想生命意义的人神经没法正常。

### 45、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第27页

我们太应珍惜这几乎是不可能的奇迹，珍爱生命，善待生命。它的存在应是狂欢，应是快乐，应是难以压抑的歌唱。

### 46、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第6页

过去激励着我去做事的动力有三种：第一是虚荣心，第二是理想主义，其中有盲目的惹热情；第三是为获得过得去的社会地位。

### 47、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第21页

“一个喜悦的、真正快乐的人，是不费力气生活的人。”

“我们的心有没有可能随时都自在，完全没有挣扎，不仅仅是偶尔感觉自在就算了？如果能够达到这种境界，我们就能进入不再与人比高低的喜乐状态。（内心挣扎的原因）不外乎就是嫉妒、贪婪、野心和竞争……当我们挣扎时，起因总是来自真实的自己和期望中的自己之间的冲突。”

我们从幼儿园开始就在与人竞争，总要与别人比高低，别人比自己强时，就难免嫉妒，这就使我们的内心不得安宁。因为在这个世界上，总有人比我们更有才华，更有权力，更有名望，更富有，更美丽，如果不安于自己所拥有的，内心就永远没有快乐。除了和别人比，我们还同期望中的自己比，期望中的自己也总是比真实的自己更有才华，更有权力，更有名望，更富有，更美丽。而这样就必须不断地奋斗。而克说：“我想就是这种费力的态度毁了我们，使我们几乎每分每秒都在奋斗中。”

我到底是要费力地生活，还是不费力的生活？我到底是要喜悦的生活，还是要痛苦的生活？应当做出选择。

### 48、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第122页

总有人问我对“剩男剩女”有什么样的规劝，我的规劝是两句话：一，如果你很想结婚，那就不一定非要等到爱情不可，跟一个仅仅是肉体的朋友或者仅仅是精神上的朋友结婚也无不可；二，如果你并不是很想结婚，而且一定要等待爱情，那你内心要足够强大，要做好终生独身的准备，因为爱情发生的几率并不太高。

### 49、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第37页

……一段三段。

### 50、《李银河:我的生命哲学》的笔记-第70页

看地理频道，自然界的生生死死，弱肉强食，感到很是惊心动魄，同时又无比平静。这倒使我想起天桥的说书人，他的揽客词是：人活一世就是为了吃。自然界所有的动物都只在做一件事，就是吃，动物们全部的生存活动就是为了吃。也许还加上繁衍。

人是可以将吃在生活中的比重降到最低的动物。吃在一个人的生活中比例越大，他越接近低等动物。食色之外的生活内容（审美）所占的比重越大，则人越远离动物。前者生活质量较低；后者生活质量较高。

人活一世，质量高些才好。

# 《李银河:我的生命哲学》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)