

毕淑敏
—
著



孜
孜
不倦地
爱与被爱

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

孜孜不倦地
爱与被爱

毕淑敏
—
著

北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孜孜不倦地爱与被爱 / 毕淑敏著. — 北京 : 北京
十月文艺出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5302-1508-1

I . ①孜… II . ①毕… III . ①散文 - 中国 - 当代
IV . ① I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148225 号

孜孜不倦地爱与被爱

ZIZIBUJUAN DE AI YU BEIAI

毕淑敏 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 北京汇林印务有限公司
版 次 2016 年 3 月第 1 版
2016 年 3 月第 2 次印刷
开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张 10.625
字 数 146 千字
书 号 ISBN 978-7-5302-1508-1
定 价 32.00 元
质量监督电话 010-58572393

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

「序言」

每个正常人，都希冀纯净的爱情。

有位姑娘告诉我说，她的爱情像牛奶一样洁白。我沉浸在感动中尚未曾拔出，她冷笑着补充道，这牛奶中掺杂着激素和抗菌素。这话是早些年说的，如果放在今天，也许还会补充三聚氰胺。

如今，纯粹的东西是越来越少了。我们的身体，外面泡在有多种尺寸不一悬浮物颗粒的空气中，内里储满了不纯净的水和成分可疑的食物。

然而，纵使浸淫在如此复杂的氛围中，我们依然深深迷恋着爱情的纯粹与高洁。

记得看过一个如何养殖奶牛的科教片，说的是第一

次挤奶时，万万不要挤太多，那样把奶牛挤得太苦，涸泽而渔，奶牛的泌乳系统就会瘫痪，再也挤不出牛奶了。

现代的男生女生们，不要在第一次爱情到来的时候，就挥霍了所有的真诚。

人类的爱情，也是由复杂的化学过程来诱发、表达，以及加固的。其实，所有的心灵活动，包括对美和丑的感知，包括爱与恨，都有身体内部复杂的化学过程参与其中。只不过，我们几乎对此所知甚少。

人类已有的知识，与庞大的未知世界比较起来，实在是九牛一毛。人类对于心理层面的爱情奥妙研究有限，对于物质层面的感情发生原理，所知更是凤毛麟角。这一切，都使得维护爱情，有了一种塑造艺术般的未知感。

我觉得对爱的追索，在理论层面，就是对自己价值观的坚守。有什么样的价值观，就有什么样的爱情观。有什么样的爱情观，就有什么样的爱情命运。爱情发生后，还要有付出一生的承诺。没有承诺的爱情，是不受

质保的水货，事故不断，很可能全面死机。

有的人就为了一句承诺，可以被水淹死，被火烧死，还有各种千奇百怪的殉情死法。单是死还不算，死的时候更是爱意充盈，毫不惧怕。也有人赔上一辈子的光阴痴守，谁人也劝不回头。如果说慷慨赴死还只是一锤子的果决，这种长远的舍身投入，更让人感佩。不过有人会反驳，说承诺不可信的例子比比皆是。絮语如尘，承诺袅袅，都可以一风吹落。大海可以呼啸，高山可以崩裂，纵是海誓山盟也属枉然。

我所说的承诺，并不是口头上的甜言蜜语，而是源自爱与被爱的执着信念。这爱与被爱，也不是人类天生就具有的能耐，而需要在后天中不断磨炼培养滋润守护。就算是婴儿对于母亲的依恋和寻找，骨子里也不过是对食物的渴求。有道是“有奶便是娘”，便是明证。说到底，爱的能力就像肌肉，你要锻炼它，它才有款有形地强力凸起并蕴含强大的力量。如果你放任疏忽，爱就会萎缩。就算看起来是个庞然大物，也是一个没有爱

之能力的囊胖子。

2008年南方大雪灾之后举办征文，我担当评委。看到那个因为砸冰牺牲在倒塌电塔上的烈士事迹时，热泪滚滚。他被刺穿在犬牙交错的钢筋上，终因伤势过重而牺牲。

在生命就要飘然而逝之时，在岌岌可危的断塔高处，他想的是什么？现代科技为我们留下了证据。他在昏迷之前，用尽气力，发出了手机短信：老婆，我爱你和孩子……

他的妻子收到了这封短信，当时正忙着烧火给孩子取暖，没有回复这条短信……她悔之莫及。

但我坚信勇敢的电工烈士，是在爱中辞世的。他深知自己并不孤独，有无穷无尽的爱为之陪伴。

因为期待着爱与被爱，我们才孜孜不倦地活着，并希望自己在孜孜不倦的爱中，宁静离开。

目
录

序言 / 001

「三千岁的我」

谢谢你的腰 / 003

在毛毛虫的注视下午休 / 005

五个“因为所以” / 009

三千岁的我 / 012

我的作业：对于人性的看法 / 016

你不能要求没有风暴的海洋 / 018

是劳累而非舒适，让我们充分满足 / 020

一定有本书是你的至交 / 033

完成一套精神的太极 / 037

发出清凉的荧光 / 039

宁静有一种特殊的力量 / 040

闭阖星云之眼 / 042

你可以永不原谅我 / 045

人间大美 / 048

「可否让我陪你哭泣……」

我的恋爱为什么总是无疾而终 / 053

为什么很多优秀女子

都抱怨找不到合适伴侣 / 060

玫瑰花盛开在不同的字典里 / 070

不少男人抱有一夫多妻的想法 / 077

让女人丑陋的最根本原因 / 082

发出声音永远是有用的 / 085

烦恼世界的好礼物 / 090

你可曾听得懂身体的呐喊 / 094

一桌烹饪了二十一天的菜 / 106

可否让我陪你哭泣 / 118

提防你的心理医生 / 121

人生的九大关系 / 124

你知道大脑里有“哑区”吗 / 128

划分你的人格 / 132

查查你的归属感 / 139

请听凭内心 / 140

把很深的想法，
用很浅的话语说出来 / 142

「孜孜不倦地爱与被爱……」

寻找你的金字塔 / 147

不要保存爱情的木乃伊 / 152

让我们彼此善解人意 / 154

一个人可以和自己的血液分离 / 155

家庭不是单纯的你加他，
而是“你们” / 158

血缘之外无兄妹 / 160

冬天的夜里，请多准备一件外套 / 162

对于年龄的雅量 / 163

向大珍珠母贝和好葡萄学习 / 167

如果你从不出错，这是一个悲剧 / 170

太寡言的男子，你要提防 / 172

你有坚持的自由和权力，
但要能忍受后果 / 173

很多人谈论的爱，只是一厢情愿 / 175

尊重对方是爱情和友谊的前提 / 177

[你还能找到北斗吗]

身体不是一匹哑马 / 181

找一张A4纸，写下忧伤 / 182

压抑也许成癌 / 191

在生活中排序的艺术 / 197

- 健全的心态比一百种智慧更有力量 / 203
- 机遇是心灵的阅兵 / 205
- 机遇是怎样在不知不觉中降临的 / 207
- 不要总想表现得比实际情况要好 / 211
- 接受和自己不同的人生状态 / 215
- 为自己建立快乐的生长点 / 217
- 所有的抑郁都源自关系的断裂 / 222
- 等待是幸福必不可少的前奏 / 225
- 幸福就在你的手中 / 228
- 增加幸福的不二法门 / 231
- 情绪不是用来闹的 / 233
- 提防罹患精神鼠疫 / 235
- 你还能找到北斗吗 / 238
- 无能为力的感觉像忠实的狗 / 242
- 你愿意幸与不幸重新分配吗 / 244
- 食火和心火 / 246
- 诺言不是锁链 / 251

- 忍耐是对自己的尊敬 / 254
- 有时，倾听就是一切 / 256
- 放弃并不等于失败 / 260
- 学会维持自己的快乐 / 262
- 你是百分之三吗 / 264
- 批评常常具有破坏力 / 268
- 吞噬能量的黑洞，常常以爱的名义 / 270
- 顽强比坚强更重要 / 272

「用生命擦拭生命……」

- 诚实让灵魂安宁 / 277
- 世界上最安全的事情，就是真实 / 280
- 用生命擦拭生命 / 282
- 不使诈的生意经 / 283
- 不真实不现实的工作 / 285
- 你可以不讲话，但不要说假话 / 288

幸福的保险单	/ 291
谁也无法保证雨滴垂直降落	/ 294
安之若素很难办到	/ 295
爱他，就告诉他一定会受伤	/ 298
暖意融融和血肉模糊都是真实	/ 300
父母是风，孩子是船	/ 302
精神的脐带缠绕脖颈	/ 304
所有的动力都来自内心的沸腾	/ 306
朋友多少为多，多少为少	/ 308
铁树一样的朋友	/ 310
请带上一枝花，每年到墓地两次	/ 312
学会欣赏心灵的成长	/ 314
此生结束后，我们重逢	/ 316
后记	/ 319

三千岁的我

我相信，
有一本书，
一定藏在远方。
它是你的至交，
它的肚腹中藏着一句话，
有可能改变你的一生。

谢谢你的腰

我去学习心理学，实在事出偶然。记得1998年的某一天，一位只见过几面的朋友打来电话，谈一件小事。她工作很忙，每次通话都是三言两语直奔主题，然后毫不犹豫地决绝挂断，剩下你一个人对着话筒怔怔，似乎缺少暖暖的人情味。我生性散淡，历来觉得电话里除了正事，也不妨扯点家长里短，说些絮絮叨叨的废话，才是生活原色。这一次，她突然一反常态，有心思拉家常了，话里话外，生机盎然。我很奇怪地说，你怎么今天有工夫聊天？她叹了一口气说，我的腰椎断了，打了石膏裤，现在躺床上静养。

我是学医出身，一听到有谁病了，立马就不由分说进入医生角色，连忙问她，疼吗？