

中外名家随笔精华

毕淑敏卷



所有的幸福 都来自内心的安定

毕淑敏 著

幸福的七种颜色

人生有三件事不可俭省

爱怕什么

没有一棵小草自惭形秽

每天都冒一点险

毕淑敏

图书馆

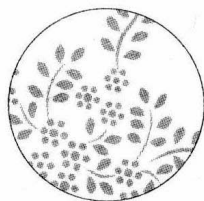


长江出版传媒



长江文艺出版社

I767.1
1263



中 外 名 家 随 笔 精 华

所有的幸福都来自内心的安定

毕淑敏 著

图书在版编目(CIP)数据

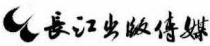
所有的幸福都来自内心的安定 / 毕淑敏著. -- 武汉 :
长江文艺出版社, 2016.6
(中外名家随笔精华)
ISBN 978-7-5354-8778-0

I. ①所… II. ①毕… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 093125 号

责任编辑: 方莹 刘程程
封面设计: 徐慧芳

责任校对: 陈琪
责任印制: 左怡 包秀洋

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 640 毫米×970 毫米 1/16 印张: 17 插页: 2 页

版次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

字数: 202 千字

定价: 30.00 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)







中外名家随笔精华
所有的幸福都来自内心的安定

目 录

第一辑 与不同凡响的自己相遇

你站在金字塔的第几层 · 3

自信第一 · 21

我很重要 · 8

握紧你的右手 · 25

鱼在波涛下微笑 · 12

蚕是被自己的丝裹住的 · 27

人生有三件事不可俭省 · 14

今世的五百次回眸 · 30

我的五样 · 16

离太阳最近的树 · 32

第二辑 所有的动力都来自内心的沸腾

所有的动力都来自内心的沸腾 · 37

关于思想和心灵的感悟 · 41

变化的哀伤 · 39

坦言——心灵的力量 · 46

呵护心灵 · 51

心境防割 · 56

关于生命与命运的遐想 · 59

心是一只美丽的小箱子 · 64

爱怕什么? · 66

常常爱惜 · 69

第三辑 你的身体里必有一颗成功的种子

人可以最大限度地逼近真实 · 73

你的身体里必有一颗成功的种子 · 77

拍卖你的生涯 · 79

第二志愿 · 86

刺玫瑰依然开放 · 90

每只小狗都有一个目标 · 95

谎言三叶草 · 97

泥沙俱下的生活 · 101

虾红色情书 · 104

造 心 · 110

第四辑 丰富是生命给你最大的礼物

幸福的七种颜色 · 115

提醒幸福 · 119

忍受快乐 · 123

流露你的真表情 · 127

疲 倦 · 131

柔 和 · 134

感动是一种能力 · 137

切开忧郁的洋葱 · 139

教养的证据 · 143

风不能把阳光打败 · 147

家 问 · 149

第五辑 你受的苦将照亮你的人生

轻裘缓带 · 155

心理拒绝创可贴 · 157

保持惊奇 · 163

珍惜愤怒 · 168

拒绝分裂 · 170

行使拒绝权 · 175

幸福盲 · 181

优点零 · 184

永别的艺术 · 186

第六辑 优雅是心底开出的花

无形容颜 · 191

素面朝夭 · 194

淑女书女 · 197

绿手指 · 199

被老师读作文的时候 · 201

蓝色萝卜 · 205

曼德拉的铅笔 · 209

葵花之最 · 212

我在寻找那片野花 · 215

常读常新的《人鱼公主》 · 219

洞茶上的字迹 · 223

地铁客的风格 · 228

读书使人优美 · 231

第七辑 突破，从每天都冒一点险开始

没有一棵小草自惭形秽 · 235

给人生加个意义 · 238

每天都冒一点险 · 240

自 拔 · 243

像烟灰一样松散 · 245

每一天都去播种 · 248

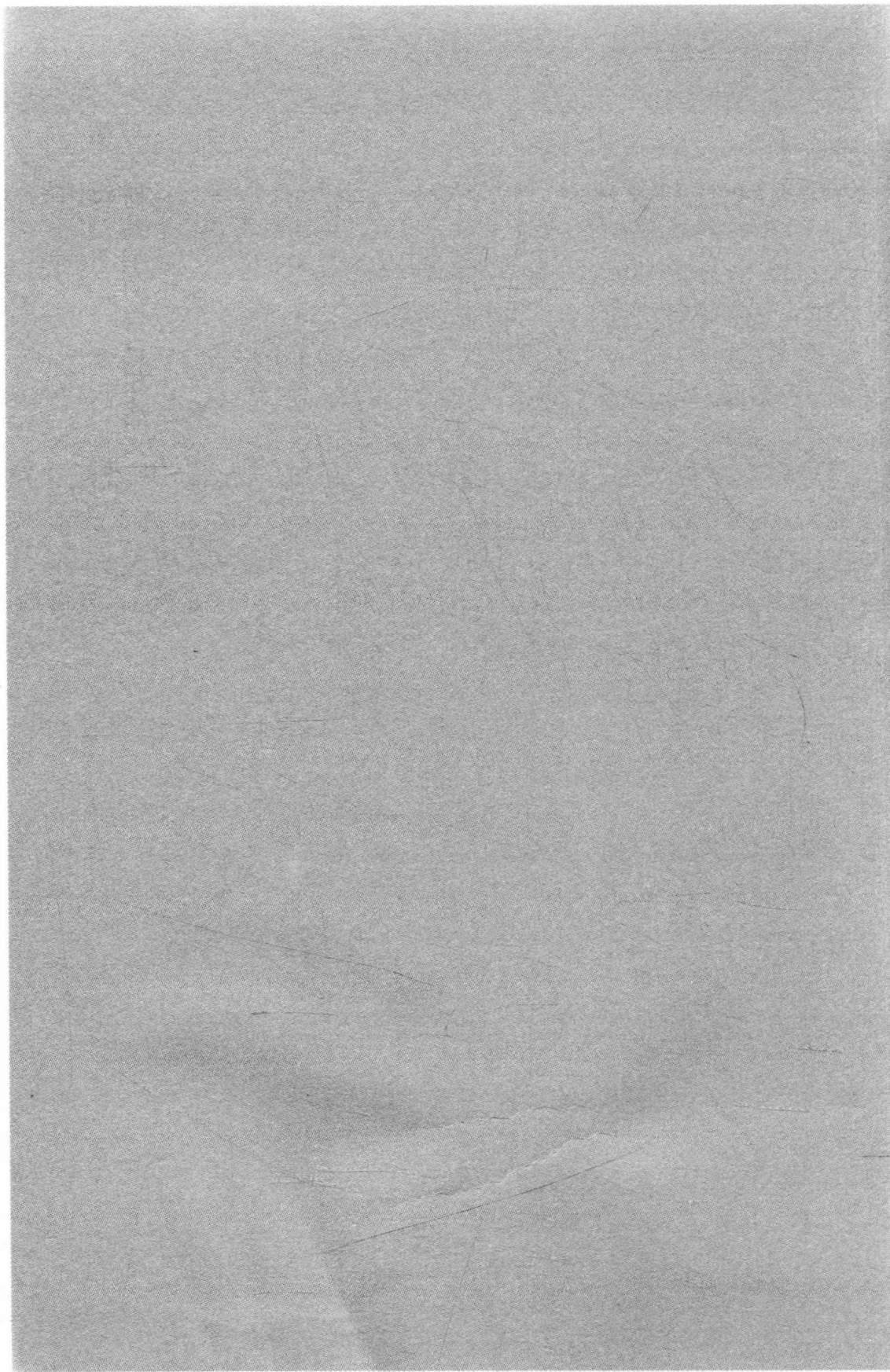
何时才能外柔内刚 · 250

千头万绪是多少 · 255

阅读是一种孤独 · 260

第一辑
与不同凡响的自己相遇





你站在金字塔的第九层



美国心理学家马斯洛有一段名言：“如果你有意地避重就轻，去做比你尽力所能做到的更小的事情，那么我警告你，在你今后的日子里，你将是很不幸的。因为你总是要逃避那些和你的能力相联系的各种机会和可能性。”每逢读到，我总是心怀颤栗地感动。

一个人就像是一粒种子，天生就有发芽的欲望。只要是一颗健康的种子，哪怕是在地下埋藏千年，哪怕是到太空遨游过一圈，哪怕被冰雪封盖，哪怕经过了鸟禽消化液的浸泡，哪怕被风剑霜刀连续宰杀，只要那宝贵的胚芽还在，一到时机成熟，它就会在阳光下探出头来，绽开勃勃的生机。

现代心理学有很多精彩的论证，这些论证不能像实证的物理化学，拿出若干铁一般的证据，心理学的很多假说，建立在对人的行为的推断和研究之上，被千千万万的人所证实。

马斯洛先生所创建的人的基本需要的“金字塔”理论，就是这样一个伟大的学说。他研究了很多人的行为和动机，特别是那些自我实现程度很高的人，之后得出了一个结论。简言之，就是在我们人类的精神内核中，存在着一个内在需要的金字塔，分成了五个台阶。

在第一个台阶上，是我们的温饱需要——最基本的生存之道。饥肠辘辘，你今晚吃什么饭？是人的第一考虑。寒冬腊月的，你今夜睡在哪里？是火车站的长凳还是马路上的水泥管？这都是头等大事。

当这个需要满足之后，紧接着就是安全的需要了。你有了吃有了住，你今天的生命是有了保障了，可是如果你被其他的人或是动物或是自然界的恶劣条件所侵犯，你远期的生命就陷在水深火热之中了。因此，一旦温饱不成问题之后，人马上就考虑安全系数。这一点，如果你不相信，尽可以放眼看去。马上能看到富人区森严的保安和世上风行的形形色色的自卫器械。当你从一个熟识的环境换到一个新环境，那不安和紧张，与陌生人交谈时的畏葸和不自在等等，都从另一个方面证实了安全对人的重要性。

现在我们已经到了金字塔的第三阶梯。在这个阶梯上大大地写着“爱”。这不仅是男女之爱，亲子之爱，手足之爱……这些源于血缘和繁衍的爱意，还有同伴之爱、集体之爱、祖国之爱、民族之爱、文化之爱……总之，这里所提到的“爱”，有着宽泛的含义，但它是那样不可或缺，是人类精神活动的高级需要。我们常常说，一个不懂得爱的人，是灰暗和孤独的。就是说人的精神需要如果不能完成这种超越和提升，就是饱含瑕疵的半成品。

爱之高处，就是尊严感了。人是一种特殊的动物，人是有尊严感的。一条虫子可以没有尊严，一株树木可以没有尊严，但是一个人，不是这样。如果丧失了尊严感，那就不是一个完整的人了。中国的古话里有“不吃嗟来之食”，有“士可杀不可辱”，有“君子一言，驷马难追”等等，讲的都是尊严的问题。

在金字塔的最高点，屹立着自我价值的体现和追求。什么是自我价值的最高体现——那就是充满了创造性的劳动。我以为劳动是有高下之分的，不是指的在价值层面上，而是指在带给人的由衷喜悦程度上。你可以想象并同意一个科学家，在得不到任何报酬的情形下，不倦地研究某一个与现实相隔十万八千里的学术问题，比如“哥德巴赫

猜想”，为自己换不到一块窝头，但毫无疑问陈景润乐在其中。你基本上不能同意一位老农在得知三年没人收购麦子的情况下，除了自己够吃之外还会不辞劳苦地广撒麦种。在前者，创造性的劳动里面蕴含着强大的挑战和快乐，在后者，则充斥着重复性劳动的艰辛和疲惫。

人类精神需要的金字塔，在某种意义上讲，是一种铁律，几乎是不可逃避。当然，我们不能想象一个人在自己的温饱都得不到保障的时候，能够像斯蒂芬·霍金那样去研究宇宙大爆炸这样的问题。这也就是鲁迅先生所说的：年轻人，一是要生存，二是要发展。有一个顺序，有孰先孰后的问题。在解决了温饱和安全这些最基本的生存需要之后，你必定要不满足，你必定要有新的追求。人类精神发育的法则你是绕不过去的。你吃得饱了，你睡得暖了，你有大房子了，你安居乐业了，你很有安全的保障了。可是，我敢说，你在心底最深邃的地方，你有火焰一样的躁动，你如果无法满足它，你就没有恒久的快乐。

让我们回到本文开端所引用的马斯洛的那段话。你以为你逃避了风险，你以为你躲避了责任，你以为你成功地掩饰了自己的才华，你以为你心甘情愿地收敛包裹自己，你就可以在人们的艳羡之中，安安稳稳地过此一生了吗？我相信你可以用奢华的装备和风流倜傥的举止，成功地欺骗几乎所有的人，包括和你至亲至爱之人，但是，每每月朗星稀之时，你永远欺骗不了的一个人，就会在你独处的时候，顽强地站在你面前，拷问你，鞭挞你，谴责你，纠正你……这个人不是别人，正是你自己！由于每一个人都是那样的与众不同，由于你所具有的内在生命力一直在熊熊燃烧，所以，当你完成了自己人生的台阶之后，你就要向上攀登。你只有在这种不倦的探索中，才能丰富自己的人生，才能得到生命的欢愉，才感到自己内在的充实和价值。

人是追求创造性快乐的动物，如同飞越大洋的候鸟的脑内罗盘，掌控着我们的一系列选择和决定。你一生将成为怎样的人？在你的价值体系里，是怎样的顺序？这些看起来很浩大很空茫的标准，实际上很细致地决定着我们的工作学习生活的各个层面。

记得我在北大讲演的时候，递上来一个纸条，上面写着：“我智商很高，从小到大一直是班干部，考上北大更证明了我的实力。只要我愿意，继续读硕士和博士都不成问题。你说我选择金钱作为我一生奋斗的大目标，你看怎样？”

我把这个纸条念了。我说我很感谢这位同学对我的信任，我说人生的价值是多元的，以金钱为自己终生的奋斗目标，也大有人在。但我以为，金钱只是手段，在它之后，还有更为深远的目标在导引着你。如果你唯钱是图，那么，你的周围将没有真正的朋友。因为古往今来，已经无数次地证明了，在金钱的旗帜下，会聚拢来很多无耻小人。同时，你很可能得不到真正的爱情。因为爱情可以被金钱所出卖，却不可被金钱所购买。那个爱上你的人，有可能不是爱你本人，而是爱上了你的信用卡。如果你把金钱当成了证明你的自我价值的工具，我要说，除了单一和狭隘，还有一种盲从。你用世俗的标准代替了内在的准星。

我翻阅了几期《华融之声》，看到华融人的志气和理想。谈到从工商银行调到华融来的理由，最主要的是期望自己的能力得到更好的发展。我觉得这是很好的理由，是内心和外在的统一，是朝着自我实现路上的迈进。当然了，自我实现的路，绝不会是一帆风顺的。我们常常会遭遇到挫折和失败。但人生的价值并不在永远是胜利和成功，而在于这个过程当中，我们得到了独一无二的属于自己的体验。在生存之道解决之后，在工作中得到乐趣，就是一个极好的选择。要知道，我们每个人，一生用于工作之中的时间，大于七万个小时。可不要小瞧了这七万个小时，如果你是在快乐和创造中，你是在自我寻找价值的挑战中，你的人生就会过得很充实。如果你只是为了更多的钱，更宽敞的房子，更多的应酬和名声上的虚荣，你将在七万个甚至更多的时间里，委屈着自己，扼杀着自己，毁灭着自己的自由。

我在美国印第安人的保留地，遇到一位印第安族的心理学家。她说，在我们古老的印第安人那里，有一个风俗，即使是自己的温饱没

有解决，我们也会用自己的食物拯救他人。因为，对我们来说，帮助别人是精神的传统。

她说，我并不是要挑战马斯洛，我只是说，精神有时比肉体更重要。这是那位印第安族心理学家最后留给我的话。