

毕淑敏
著

愿你暖如 晨曦

毕淑敏心理森林系列

你内心的热度
就是生活的温度

Keep Your Heart
Warm Forever



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

毕淑敏心理森林系列

愿你暖如

晨曦

Keep Your Heart
Warm Forever

毕淑敏
著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你暖如晨曦 / 毕淑敏著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

(毕淑敏心理森林)

ISBN 978-7-5184-1444-4

I. ①愿… II. ①毕… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130290 号

策划编辑: 郭亚维

责任编辑: 王巧丽 郭亚维

责任终审: 劳国强

装帧设计: 奇文云海·设计顾问

版式统筹: 陈永龙

责任校对: 谷会巧

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年7月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.5

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5184-1444-4 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170277S8X101ZBW



目 录



第一章 为生命寻找一个意义

为生命找到意义 / 002

每个人都要寻找一个自己的意义所在

给人生加个意义 / 004

不要迷失在心灵的迷宫，要掌握命运之轮

每只小狗都有一个目标 / 010

不要迷失在迷宫，要掌握命运之轮

风的青睐 / 013

要成为风中之人，要成为风中之灵魂

别给人生留遗憾 / 016

不要留下遗憾，不要留下遗憾

人的精神从哪里来？ / 018

要成为风中之人，要成为风中之灵魂

最想放弃的时候，更要坚持 / 019

在最想放弃的时候，更要坚持

人生是一张单程车票 / 021

人生是一张单程车票，不要回头

你的第一责任是使你自己幸福 / 023

你的第一责任是使你自己幸福

第二章 时刻瞭望自己的塔尖

没有一棵小草自惭形秽 / 030

不要自惭形秽，不要自惭形秽

你站在金字塔的第几层 / 033

你站在金字塔的第几层

我的五样 / 038

我的五样，我的五样

你的身体里，必有一颗成功的种子 / 043

你的身体里，必有一颗成功的种子

未来和将来的区别 / 045

未来和将来的区别

蚕是被自己的丝裹住的 / 049

蚕是被自己的丝裹住的

写下你的墓志铭 / 051

写下你的墓志铭，写下你的墓志铭

第三章

你要有勇气选择自己的人生

刀下留情 / 058

医生提笔 / 062

兴趣就像食物 / 068

首选护林员 / 071

人生的第二志愿 / 074

写给胆小的朋友们 / 077

回答海浪 / 084

每一篇都从零开始 / 087

c o n t e n t s



第四章

成为更优秀的自己，
内心始终保持沸腾

自信第一课 / 090

精神的三间小屋 / 095

所有的动力都来自内心的沸腾 / 099

内在的洁净 / 101

你是百分之三吗 / 103

因为柔软，所以更需要智慧 / 106

心理学教授的弟子 / 110

机遇是怎样在不知不觉中降临的 / 112



第五章

成长就是让 心灵随岁月日渐茁壮

保安是谁变的 / 116

坦然走过乞丐 / 121

我知道的狼 / 125

女儿，你是在织布吗？ / 127

背着药包上学堂 / 130

指纹的菌落 / 134

冻顶百合 / 139

海明威的最后一分钱 / 144

第六章

最好的成功是精神的富足

女思考者 / 152

阅读是一种孤独 / 154

那座山，虎啸龙吟 / 157

旅游是一味草药 / 164

敬畏生命 / 168

凝视崇高 / 170

钱的极点 / 174

绝望之后的曙光 / 176

读书，才是最简单的美容之法 / 180

年龄的颜色 / 182

星光下的灵魂 / 184

送你一颗光芒海 / 188

愿你暖如晨曦 / 197

第一章 为生命寻找一个意义

人是一种
徒劳无益的热情。
我们的诞生毫无意义，
死亡也没有意义。
但是我们要为它的存在
加上一个独属于
自己的意义。

为生命找到意义

每个人都要有一个自我的意义系统

古代人常常专注于最基本的生存需求。日常生活天然地具备了提供精彩意义的能力。人们的生活是如此的接近土地，每个人都毫不怀疑自己是大自然的一部分。他们耕地，播种，收获，烹调，生养小孩子，然后生病和死亡，最后回归泥土。他们很自然地展望未来，觉得未来是如此清晰，那就是——吃饱饭，子子孙孙地繁衍，实现一轮又一轮的更迭，如同能够每日每年看到大自然的循环。他们对日月星辰、山川河流这个庞大物有强大的归属感。他们深深明白自己是家庭和族群不可或缺的一部分。对以上这种基本存在，从来不曾有过问号。

是啊，有谁能对一个埋头苦干的农夫字斟句酌地问，你这样辛苦是为了什么呢？他一定头也不抬地继续干活，对他来说，家里的妻儿老小和他自己的口粮，就在这劳作中生发着，这难道还用得着问吗？

可是，今天，这些意义消失了。都市化、工业化，让生活中少了和大自然血肉相依的关联。我们看不到星空，我们每个人都几乎都脱离了世界的基本生命链。你焊接电脑上的一块线路板，你在股票市场卖出买进，可这和意义有什么关联呢？我们有太多的时间提出更多的问题。我们必须面对自由的无情拷问。可是我们失去了参照物。工作不再提供意义，一点儿创造力也没有，生养



小孩也没有了意义。世界人口爆炸，也许不生养更有意义。

生命的意义是非常重要的心理架构，与每个人都有非常重要的关系。伟大的心理学家荣格说，我的病人大约有三分之一并不是罹患了任何临床可以定义的疾病，而只是因为生命没有意义，没有目标。

这个问题到了心理学家法兰克那里，有了升级版。他说，最少有百分之五十的来访者有这种问题——觉得生命没有意义。

萨特说过，人是一种徒劳无益的热情。我们的诞生毫无意义，死亡也没有意义。但萨特这样说完之后，在他自己的小说中又明确地肯定了意义的追求，包括在世界上寻找一个家、同志之谊、行动、自由、反对压迫、服务他人、启蒙、自我实现和参与。

在现在的情况下，为生命找到意义，就成了非常紧迫的任务。

每个人要有一个自我的意义系统，包括行为准则：勇敢、高傲的反抗、友好的团结、爱、尘世的圣洁等。

给人生加个意义

不曾进入你心里的，永远是身外之物

那是一所很有名望的大学。

从我的演讲一开始就不断地有纸条递上来。纸条上提得最多的问题是——“人生有什么意义？请你务必说真话，因为我们已经听过太多言不由衷的假话了。”

我念完这个纸条以后，台下响起了掌声。我说你们今天提出这个问题很好，我会讲真话。我在西藏阿里的雪山之上，面对着浩瀚的苍穹和壁立的冰川，如同一个茹毛饮血的原始人，反复思索过这个问题。我相信，一个人在他年轻的时候，是会无数次地叩问自己——我的一生，到底要追索怎样的意义？

我想了无数个晚上和白天，终于得到了一个答案。今天，在这里，我将非常负责地对大家说，我思索的结果是人生是没有任何意义的！这句话说完，全场出现了短暂的寂静，如同旷野。但是，紧接着就响起了暴风雨般的掌声。

那是在演讲中获得的最热烈的掌声。在以前，我从来不相信有什么“暴风雨般的掌声”这种话，觉得那只是一个拙劣的比喻。但这一次，我相信了。我赶快做了一个“暂停”的手势，但掌声还是绵延了好久。

我说，大家先不要忙着给我鼓掌，我的话还没有说完。我说人生是没有意义的，这不错，但我们每一个人要为自己确立一个



意义！

是的，关于人生意义的讨论，充斥在我们的周围。很多说法，由于熟悉和重复，已让我们从熟视无睹滑到了厌烦。可是，这不是问题的真谛。真谛是，别人强加给你的意义，无论它多么正确，如果它不曾进入你的心里，它就永远是身外之物。我们从小就被家长灌输过人生意义的答案。在此后漫长的岁月里，谆谆告诫的老师和各种类型的教育，也都不断地向我们批发人生意义的补充版。但是有多少人把这种外在的框架，当成自己的标杆，并为之下定奋斗终生的决心呢？

那一天结束讲演之后，我听到有同学说，他最大的收获是听到一个活生生的中年人亲口说，人生是没有意义的，你要为之确立一个意义。

其实，不单是中国的年轻人在目标这个问题上漂浮不定，就是在美国的著名学府哈佛大学，有很多人在青年时代也大都未确立自己的目标。我看到一则材料，说某年哈佛的毕业生临出校门的时候，校方对他们做了一个有关人生目标的调查，结果是 27% 的人完全没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有近期目标，只有 3% 的人有着清晰长远的目标。

二十五年过去了，那 3% 的人不懈地朝着一个目标坚忍努力，成了社会的精英，而其余的人成就要相差很多。

我之所以提到这个例子，是想说明在人生目标的确立上，无论中国还是外国的青年，都遭遇到了相当程度的朦胧或是混沌状态。有人会说，是啊，那又怎么样？我可以一边慢慢成长，一边寻找自己的人生意义啊。我平日也碰到很多青年朋友，诉说他们的种种苦难。我在耐心地听完那些折磨他们的烦心事之后，把他

们渴求帮助的目光撇在一旁，我会问，你的人生目标是什么呢？

他们通常会很吃惊，好像怀疑我是否听懂了他们的愁苦，甚至恼怒我为什么对具体的问题视而不见，而盘问他们如此不着边际的空话。更有甚者，以为我根本就没有心思听他们说话，自己胡乱找了个话题来搪塞。

我会迎着他们疑虑的目光，说，请回答我的这个问题，你为什么而活着呢？

年轻人一般会很懊恼地说，这个问题太大了，和我现在遇到的事没有一点关联。我会说，你错了。世上的万事万物都有关联。有人常常以为心理上的事只和单一的外界刺激有关，就事论事，其实心理和人生的大目标有着纲举目张的紧密联系。很多心理问





题，实际上都是人生的大目标出现了混乱和偏移。

举个例子。一个小伙子找到我，说他为自己说话很快而苦恼，他交了一个女朋友，感情很好。但女孩子不喜欢他说话太快。一听他口若悬河滔滔不绝地说个没完，女孩就说自己快变成大头娃娃了。还说如果他不改掉这毛病，就不能把他介绍给自己的妈妈，因为老人家最烦的就是说话爱吐唾沫星子的人。

你说我怎么才能改掉说话太快的毛病？他殷切地看着我，闹得我都觉得如果不帮他这个忙，简直就成了毁掉他一生爱情和事业的凶手。

我说，你为什么要讲话那么快呢？

他说，如果慢了，我怕人家没有耐心听完我的话。您知道，现在的社会，节奏那么快，你讲慢了，人家就跑了。

我说，如果按照你的这个观点发挥下去，社会节奏越来越快，你岂不是就得说绕口令了？你的准丈母娘就不是这样的人啊，她就喜欢说话速度慢一点并且注意礼仪的人啊。

他说，好吧，就算你说的这两种人都可以并存，但我还是觉得说话快一些，比较占便宜，可以在单位时间内传达更多的信息。

我说，那你的关键就是期待别人能准确地接受你的信息。你以为只有快速发射信息才是唯一的途径。你对自己的观点并不自信。

他说，正是这样。我生怕别人不听我的，我就快快地说，多多地说。

当他这样说完之后，连自己也笑起来。我说，其实别人能否接受我们的观点，语速并不是最重要的。而且，你能告诉我，你为什么这样在意别人是否能接受你的观点？

这个说话很快的男孩突然语塞起来，忸怩着说，我把理想告诉你，你可不要笑话我。

我连连保证绝不泄密。他说，我的理想是当一个政治家。所有的政治家都很雄辩，你说对吧？

我说，这咱们就比较接触到了问题的实质。要当一个政治家，第一要自信。他们的雄辩不是来自速度，而是来自信念。一个自信的人，不论说话快还是慢，他们对自我信念的坚守流露出来，会感染他人。我知道你有如此远大的理想，这很好。你要做的事，不是把话越说越快，而是积攒自己的力量，让自己的信念更加坚强。

那一天的谈话就到此为止。后来，这个男生告诉我，他讲话的速度就慢了下来，也被批准见到了自己的准丈母娘，听说很受欢迎。

这边刚刚解决了一个说话快的问题，紧接着又来了一位女硕士，说自己的心理问题是讲话太慢，周围的人都认为她有很深的城府，不敢和她交朋友，以为在她那些缓慢吐出的话语背后，隐藏着怎样的阴谋。

我试了很多方法，却无法让自己说话快起来，烦死了。她慢吞吞地对我这样说，语速的确有一种压抑人的迟缓，好像在话的背后还隐藏着另一句话。

我看她急迫的神情，知道她非常焦虑。

我说，你讲每一句话是否都要经过慎重的考虑？

她说，是啊。如果不考虑，讲错了话，谁负得了这个责？

我说，你为什么特别怕讲错话？

女硕士说，因为我输不起。我家庭背景不好，家里有人犯了



罪，周围的人都看不起我；家里很穷，从小靠亲戚的施舍我才能坚持学业。我生怕一句话说差了，人家不高兴，就不给我学费了。所以，连问一句“你吃了吗？”这样中国人最普通的话，我也要三思而后行。我怕人家说，你连自己的饭都吃不饱，也配来问别人吃饭问题。

听到这里，我说我明白了。你觉得自己的每一句话都可能引致他人的误解，给自己造成不良影响。

女硕士连连说，对对，就是这样的。

我笑了，说，你这一句话说得并不慢啊。

她说，那是我相信你不会误会我。

我说，这就对了。你说话速度慢，不是一个技术性的问题，是你不能相信别人。你是否准备一辈子都不相信任何人？如果是这样的话，我断定你的讲话速度是不会改变的。如果你从此相信他人，讲话的速度自然会比较适宜，既不会太慢，也不会太快，而是能收放自如。

那个女生后来果然有了很大的改变，她的人际关系也有了进步。

今天我们从一个很大的目标谈起，结果要在一个很小的地方结束。我想说，一个人的心理是一座斗拱飞檐的宫殿，这座宫殿的基础就是我们对自己人生目标的规划和对世界对他人的基本看法。一些看起来是技术和表面的问题，其实内里都和我们的基本人生观有着千丝万缕的联系。心理问题切不可头痛医头脚痛医脚，那样如同创可贴，只能暂时封住小伤口，却无法从根本上让我们的精神强健起来。