

The world is the reflection
of your heart

毕淑敏 著

内心

的风景就是
世界的模样

美好藏于智慧的洞见
毕淑敏心理森林系列



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

内心

的风景就是
世界的模样

The world is the reflection
of your heart.

毕淑敏
著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内心的风景就是世界的模样 / 毕淑敏著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

(毕淑敏心理森林)

ISBN 978-7-5184-1443-7

I. ①内… 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 130300 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

封面设计: 奇文云海·设计顾问

版式设计: 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 978-7-5184-1443-7 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
你要学会调适自己

紧张 / 002

平衡才是智慧

自拔 / 009

如何从压力中解套

女人，谁为你呼唤？ / 011

女人，请为自己发声

疲倦 / 013

身体疲倦的背后其实是心累

逃避苦难 / 015

世界是弱者创造出来的

像烟灰一样松散 / 019

只有放松，才会释放全部潜能

可否让我陪你哭泣 / 025

冲破你身体里包裹最深的弹片

从伊甸园带走的礼物 / 027

唯有休息和流泪最舒心

每人心中都有一个本子 / 029

记录和自己相守的心灵世界

拒绝分裂 / 035

请尊重生活的本来面目

任何成瘾都是灾难 / 040

学会控制身体的欲望

第二章

拥抱情绪最薄弱的地带

身体不是一匹哑马 / 046

身体最明白心灵

忍受快乐 / 048

当快乐来敲门，请坦荡相迎

珍惜愤怒 / 052

愤怒可以使我们年轻

切开忧郁的洋葱 / 054

忧郁是对失落的表达

孤独是一种兽性 / 059

孤独是一种独往独来的自信

你我的记忆 / 061

记忆是我们的国王，还是仆役

谈 怕 / 066

人应有所怕，有所不怕

压抑也许成癌 / 069

驾驶自体里的隐性捣蛋鬼

苦难之后 / 074

知道自己该如何走过灾难

寻觅危险 / 078

不惧危险敢于突破是实现本能之上的高贵尊严

如果你从不出错，这是一个悲剧 / 081

做一个不完美的人才有趣

每天都冒一点险 / 083

冒险是探足自己的潜能

C
O
N
T
E
N
T
S



第三章

我的颜料是平静

变化的哀伤 / 088

成长必历经痛苦

常常爱惜 / 090

真爱就会义无反顾

保持惊奇 / 092

习惯惊奇才能发现新天地

驾驭生气这匹野马 / 097

你可以生气

让我们倾听 / 100

你会用自己的耳朵吗

慈悲 / 105

古人造字里的智慧

造心 / 106

优秀的心，不必华丽

心是 / 110

把废豆子驱逐出铁勺，心就宽散了

佯笑 / 112

佯笑的脸令人心碎

热爱说话 / 118

百言百句，其气自伤

做自己身体的朋友 / 124

你的身体里居住着你自己的灵魂

柔和 / 127

柔和是力量的内政

第四章

喜怒哀乐皆心造

你可以决定日月，决定悲喜 / 130

当心里能盛得下世界的辽阔，就不会轻易悲伤

风不能把阳光打败 / 133

一个高潮的结尾的意义

抑郁的来源 / 135

世间所有的抑郁症，都是关系出了问题

优点零 / 137

优点和愿望是孩子们的双腿

斯特朗的地毯鞋 / 139

让活着的每一天都有意义

最单纯的生活必需品 / 143

最有力量的单纯，是历练过复杂之后的九九归一

坦言——心灵的力量 / 146

坦言是尊重自己，尊重他人

你是否预知今天的苦难 / 150

生命正因不确定性才绚烂多姿和魅力无穷

天使和魔鬼的较量 / 154

数数你心中天使和魔鬼的数量

握紧你的右手 / 159

你可以把握自己的命运

卑微也是我们的朋友 / 162

因为自卑，我们懂得敬畏和努力



第五章

再说幸福到底是什么

幸福是内心的稳定 / 166

幸福其实是灵魂的成就

快乐之奖 / 170

街上，快乐的脸如此罕见

幸福盲 / 172

幸福盲把绚烂的世界还原成了模糊的黑白照片

自卑情结是幸福的最大敌人 / 174

自我否定的人生活的世界也没有光线

提醒幸福 / 177

常常对自己说：我很幸福

恰到好处的幸福 / 181

幸福的存灭有度量限制

心宁度 / 185

心宁是幸福的常态

你要好好爱自己 / 188

爱自己才是首要的事

内心风景世界模样 / 194

愿你能盛得下世界的辽阔

给所有女孩子的一封信 / 198

亲爱的女孩，你值得拥有最好的一切

第一章 你要学会调适自己

当你无法承受外界
加诸于身的心情不适，
 你是否有智慧
 找一个通道疏散
它们对你的步步逼近？

紧张

平衡才是智慧

一个有趣的游戏。两人一组，其中一人会拿到一些字条，上面写着字，表达的都是人们常有的一些情绪，比如高兴、漠不关心、嫉妒、疲倦已极……

拿到字条的人，要按照字条上的指示做出相应的表情和行动，让另外的那个人猜。

例如，甲看了看手中的字条上的字迹，沉思片刻后开始表演。先是豹眼圆睁，辅以一个箭步上前，右手揪住假想中的某人脖领，同时挥出弧度漂亮的左勾拳，击中那人腮帮……

乙在目睹了甲的表情和行动以后，也沉思片刻，然后大声说出他解读出的对方情绪——愤怒。

甲颌首道：“基本正确。不过，我手中的纸条上写的是‘狂怒’”。

乙说：“嘿！如果是狂，你的这个表达等级味道尚欠浓烈。倘若换我，一般的愤怒就已达这个档次。真到了狂怒阶段，还要加上怒发冲冠、拳打脚踢、暴跳如雷……”

这个小游戏，说明人和人之间，并不是很容易沟通的。人们通常按照自己表达情绪的方式来理解他人。

但人和人之间仍是可以沟通的，需要语言的帮助和长久的磨合。程度差异很大，可以一叶知秋，也可能盲人摸象。



我很喜欢玩这个游戏，可以更深刻地感知他人的内心，察觉人群的异同。正是这种无休止的差异，造成了人的丰富多彩和无数悲欢离合。

某次，我遇到了一位有趣的合作者，他是一位老板。

他拿了字条开始表演，目光炯炯，眉头紧皱，身板僵直，双手攥拳。我绕着他走了三圈，思考不出他这番表演的内涵，求助道：“你能不能示意得再明确些？”

他是个好商量的人。思忖片刻后，加上了一个表情：嘴角紧抿……

我还是百思不得其解，只得求饶道：“猜不出猜不出。我投降，快告诉我底牌吧。”

他把字条递给我，上面写着“焦虑”。

想想也有道理，某些人焦虑的时候就是这副沉闷苦恼的模样。

第二轮测验开始。他看了一眼手中新的字条，开始表演：目光炯炯，眉头紧皱，身板僵直，双手攥拳。

我丧气地说：“不行。再具体些。”

他就又加了一个表情：嘴角紧抿……

天啊，我一筹莫展，甚至想，这一堆测验的字条里不会有两张“焦虑”吧？

我说：“完了，我弱智了。请你告诉我吧。”

他手心摊开，我看到了谜底“沮丧”。

“沮丧是这个样子的吗？”我不服气地说，“你的表演有问题，沮丧的时候目光通常是低垂的。”

“但是，我沮丧的时候就是如此，聚精会神的。”他很诚恳地说。我只得服输。是啊，你不能否认有些人屡败屡战，永远目

光炯炯。

再一次轮到他表演的时候，我格外当心。看到他拿了字条，踌躇了一下，然后胸有成竹地开始演示。

目光炯炯，眉头紧皱，身板僵直，双手攥拳。

看到我的茫然愁苦的模样，他善解人意地加上了一个补充动作：紧抿嘴角……

我极快地调侃道：“干脆杀了我。我无法破译你的密码。”

这次轮到 he 吃惊了，说：“我有那么神秘吗？其实，这一次，我表达的是一种很平和的情绪‘安静’！”

我几乎昏了过去，说：“您的大驾尊容居然能称得上是安静？我想，当你自以为安静的时候，周边的人绝不敢打扰你。”

说者无心，听者有意。他静默了片刻，一拍大腿说：“哦，你这样一讲我就明白了，为什么我以为自己温和的时候，大家依然说我严厉。”

那一次令人难忘的游戏结尾有些苦涩的味道。因为我的这位朋友，无论他拿到写着怎样字迹的字条，他的表情都像一个模子里刻出来的：目光炯炯……嘴角紧抿……甚至当“爱情”出现的时候，他也如此刻板和冷峻。

我问他：“你成家了吗？”

他说：“成了。但是又散了。”

我说：“还打算成吗？”

他说：“暂时没有打算。”

我说：“没有了好。”

他说：“你为什么这样说？”

我说：“我的意思是，你若不把表情修改一下，即使有了女



朋友，也会莫名其妙地走开。”

我后来同这位老板详细地探讨了表情。他说：“我一个当老板的，哪能事事都流露在脸上，让人看个透明？我这是深沉。”

我说：“表情的僵化和不动声色并不能画等号。对家人和对谈判对手，哪能一样？周恩来可算是大家，他的表情就丰富得很，并非整天板着阶级斗争的脸。咱们常常羡慕外国的老板当得潇洒，其中重要的一点就是他们真实，当怒则怒，当喜则喜。况且，老板也是人，也有七情六欲。事业做得好，人也要活得自然、自在。”

后来，我和这位老板进行了比较深入的谈话，才明白在他那千篇一律的面具之后，准确地说，既不是焦虑，也不是沮丧，当然更不是安静，而是紧张。

紧张，是现代人逃脱不掉的伴侣。

紧张的时候，我们的心跳加快、瞳孔变大、呼吸急促……我们的思索急迫而锋利，我们的行动敏捷而有力。

“紧张”这个词，很多年以前被写进一所著名大学的校训。我想，那时它一定是有的放矢，有着历史的必然性和辉煌的功绩。

时代在发展，如今，当我们不再从战火和铁血的角度看待紧张，紧张就有了更多值得探讨的意义。

短时间的紧张很好，会使我们焕发出非凡的爆发力。不过，世界上的事情，一蹴而就的肯定有，但终是有限，大量的成功孕育在日积月累的跋涉中。紧张是一百米短跑，成长则是马拉松比赛。长久的紧张如同长久的鞭策一样，是不能维持的，它会导致反应的迟钝。紧张可以应对一时，却无法永恒。

紧张是一种无休止的激动，是一种没有间歇的高亢，是一种针插不进水泼不进的致密，是一种应急和应激的全力以赴。

你见过没有起落的江河吗？你听过没有顿挫的乐曲吗？你爬过没有沟崖的山峦吗？你走过没有悲喜的人生吗？

紧张是面具。紧张的下面潜伏着怎样的暗流？换句话说，什么导致我们长久的紧张？

紧张的人，思维是直线而不是发散的，因为他的注意力太集中了，心无旁骛。当我们的视野中只有一个目标的时候，它是收束和狭窄的（不是指远大的唯一的目标，是指运筹帷幄的策略）。我们的显意识之下是深广的潜意识。当紧张的时候，理智和经验就占据了上风，而人类在长久的进化中所积累的本体感觉被抑制和忽略。所以，紧张的人很容易累。因为他是在用5%的能力负载着100%甚至更高的压力，怎么能不累呢？

紧张的人其实是不安全的。他处于风声鹤唳之中，对自己的位置和处境有深深的忧虑。他大张着自己所有的感官——眼睛瞪着，耳朵张着，手脚绷紧，呼吸也是浅而快的，他的全身就像一架打开的雷达，侦察着周围的一草一木。

他因袭着以往的重担，关注着周围的一举一动，无法平和地看待他人和看待自己。紧张的人睡眠通常不良，因为在睡梦中，他也不由自主地睁着半只眼睛。

打个比喻，什么动物最易于紧张呢？人们通常一下子就会想起老鼠、兔子、麻雀之类的，大都是弱小的、谨慎的、没有强大的防御能力的生灵。如果是老虎、狮子、大象，甚至蟒蛇，我们想起它们的时候，可以觉得它们懒洋洋或佯装安宁，但我们不会浮现出它们是紧张的这样一个印象。在突袭猎物的时候，它们快则快矣，狠则狠矣，你可以痛恨它，但它依然是从容的，它们不紧张。



再举南极洲的企鹅为例，这些穿西服的鸟似乎也没有伶牙俐齿可供攻伐猎物与保障自身，胖墩墩的，战斗力不强，但是，毫无疑问它们不紧张。不是来自它们自身的强大，而是没有人类的迫害和袭扰，它们尚不知“紧张”为何物。

所以紧张不是强大，只是懦弱的一件涂着迷彩的旧风衣。

紧张往往使我们看问题的角度趋向负面。因为不安全，所以防御感强，假如在判断不清的时候，首先断定对方是有敌意和杀伤力的，考虑自己怎样防卫、怎样规避、怎样逃脱……紧张会使我们误会了朋友的友谊，曲解了爱情的试探，加深了创伤的痛楚，减缓了复原的时间。在紧张的时刻，决定往往是短期和激烈的。

紧张的时候，我们无法清晰地聆听到真实的声音，我们自身澎湃的血液主导了我们的听觉。我们看到的可能并非真实的世界，因为自身的目光已经有了某种先入为主的景象。我们无法虚怀若谷地接纳他人的意见，因为自己的念头依然盘踞在心。我们难以深刻地反省局限，因为注意力全然集中对外，内心演出了一场“空城计”……紧张如同凹凸镜一般，真实的世界变形了，让我们进入高度的戒备状态。

紧张的人，是很难和别人和睦相处的。紧张的人，通常落落寡欢慎言忧郁。紧张的人，孤独寂寞。他们可以置身于灯红酒绿、车水马龙当中，但他们的心多疑多虑，缩成一块石头。

人们很推崇一个词——大将风度，我以为其中极重要的组成部分就是不紧张。每一行真正的高手，几乎都是举重若轻、温柔淡定的。草船借箭诸葛空城，功夫在诗外，无论形势多么危急，他们都成竹在胸。无论己方多么孤立，他们胜券在握。哪怕局面间不容发，他们都眼观六路、耳听八方，大将不紧张。

自 拔

如何从压力中解套

自己把自己拔出来，我喜欢“自拔”这个词。不是跳出来或是爬出来，而是“拔”。小时候玩过“拔萝卜”的游戏，那是要一群小朋友化装成动物，齐心协力才能完成的“事业”。现代人常常陷在压力的泥沼中，难以享受生活的美好，把自己从压力中拔出来也是一项系统工程。

“压力”本是一个物理词汇，比如气压、水压、风压。推广开来，医学上有血压、脑压、颅内压等，多属于专业名词，不料如今风云突变，压力成了高频词。生活有压力，经济有压力，学业有压力，晋升有压力，人际关系有压力，情感世界有压力，婚姻也有压力……人们的交谈中，无不涉及林林总总的压力。压力像汽油桶被打翻，弥散到现代生活的各个领域，散发着浓烈的气味，我们躲不胜躲，防不胜防，它不定在哪个瞬间就燃起火焰。

其实，适当的压力是保持活性的重要条件。如果空气没有了压力，我们的呼吸就会衰竭；如果血液没有了压力，我们的四肢就会瘫痪；如果水管子没有了压力，那结果是让任何一个住在高层楼房的人都噤若寒蝉的，你将失去可饮可用的清洁水。20世纪的石油英雄“王铁人”也说过，“井无压力不出油，人无压力不进步”。

只是这压力须适度。比如冬日里柔柔的阳光照在身上，这是