

The Soul Under The Stars

毕淑敏 著

星光下的灵魂

(学生版)

毕淑敏为青少年精心熬制的心灵鸡汤
激发正面能量 成就无畏人生

毕淑敏亲赠
心情记录卡
测试你的幸福指数



长江出版传媒

长江文艺出版社

毕淑敏 著



The soul under the stars

星光下的
灵魂
(学生版)

毕淑敏



长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

星光下的灵魂(学生版)/毕淑敏著.--武汉:长江文艺出版社,2014.7

ISBN 978-7-5354-6371-5

I. ①星… 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(2013)第010192号

策 划:尹志勇

责任编辑:李 潇 方 莹

封面设计:异一设计

责任校对:陈 琪

责任印制:左 怡 邱 莉

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:黄冈市新华印刷有限责任公司

开本:640毫米×970毫米 1/16 印张:15.25

版次:2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

字数:152千字

定价:23.00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)



「星空自九天之上倾盆而下给予我的教诲，自此铭记在心，指导我的人生。那一年，我18岁。」

自序

灵魂这个东西的有无，在没有宗教信仰的人这儿，一直是悬案。就算是虔诚的祥林嫂，到了快要逝去的时候，也对此产生了强烈的质疑。她挎着自己的讨饭筐，一遍又一遍地追问——人到底有没有魂灵呢？

我以为，灵魂不是一个如何死的问题，而是一个如何生的问题。人思考死亡，是为了更好地生存。

我年轻时候，在藏北高原海拔 6000 米以上的旷野，在我用自己的雨衣搭起的简易帐篷缝隙里，在雪寒冰重的黎明，看到过这一生中最大尺寸的星辰。正是最黑暗的时刻，月亮悄声隐没，唯有群星闪烁。地上的冰原反射着天上的星海，恍惚中，我已置身星际的 360 度裹绕。

阿里的时间晶莹剔透，那是冰和星的旷世合谋。

星空教给我最重要的知识，是人类的渺小。面对星空的时候，你会觉得，人是多么微不足道的浅薄存在，短暂到不可言说。

我知道在犯罪的类型中，有一种叫做“激情杀人”。我相信在自杀的例子中，也一定有一种“激情自杀”。

那一段时间的白昼，我总处于这种澎湃激情之中。酷寒中连续一个月每日百里路的艰苦行军，精疲力竭，无数次想到自戕。只因不忍连累无辜，一次次错失良机，才耽搁着终未死成，活到了这一个凝视满天星光的夜晚。在新的一天里，

我还可以继续寻找死亡契机。不管千难万险，想死总会死得成。到底自杀还是不杀，我要做一个最终的决定。

那一刻，意乱情迷。仰看星光，想起之前的某一天，女战友对我说：“那些男兵总在背后议论你。”

部队里上千个男兵，仅几个女兵。被男人们议论实在太正常了。我淡然不答。

她说：“你就不想知道他们都说你些啥吗？”

为了不让女友觉得受到冷落，我平静地说：“还不是身材相貌品头论足。我不想知道。”

女战友说：“这一次，还真不是议论长相什么的，他们说的是你的精神。”

我想笑，强忍住不笑。说：“我才不信有人能看穿我的精神。”

战友说：“他们倒是没能看穿你。他们只是说你可能有精神病。”

到了这会儿，实在忍不住，我只好笑出声，说：“我若有病，卫生科长就住咱们对门，早该看出来，也轮不到他们下诊断。他们有何证据？”

战友说：“男兵们其实很不老实，总在暗处观察你，谁让你是我们的班长呢。他们说，经常眼睁睁地看到你无缘无故地龇牙一笑，好像面前站着一个隐形之人。在他们的家乡农村，只有神经出了严重毛病的女人，才会这样灵魂出窍。”

我把脑袋偏到战友面前，说：“那你看我像精神病人吗？”

战友说：“我当然知道你精神上没毛病。可你真的像他们说的那样，在空无一人的时候，会独自对着空气微笑吗？”

她等了半天，我终于什么也没回答。其实我想告诉她，真的。我会。

当你看到高原氧气稀薄的空中，云彩若藕青莲花肆意铺

排时，你能不微笑吗？当你看到万年冰雪如巨大蓝钻，反射金光欲刺瞎人双眼时，你能不微笑吗？当你知道唯物主义说——物质不灭，你能不微笑吗？我万分喜爱这个说法，哪怕是冈底斯山的一片凝雪，喜马拉雅的一根鹰羽，狮泉河水的一粒银砂，我自己的一丸冷泪……都绝不会真正消失，只是由此及彼周而复始，都会在风流云散后再次出发循环。一想到这一点，无论那时我是独自在一个战士的屁股上打针，还是单枪匹马地挑着沉重双桶在山坳取水，都会自得其乐地抿嘴微笑。仅仅微笑是不够的，应该大笑啊！

不管怎么说，在下一个日出之前，我要决定是继续活下去，还是就此死亡。我死了，会坠落一颗星吗？仰望星空，俯视地下，我发现那种“地上死去一个人，天上就丢星”的说法，是多么自作多情。天空的星远比地上的人要多，就是全地球上的人都死了，星空依然光芒万丈。人不能自以为是，狂妄自大。不过，我相信头顶这万千星辰，纵是再大再亮再多再远，也是没有思想的静物。人无论多么渺小脆弱不堪一击，却可以自由自在地浮想联翩和随意决定自己的行动。因此，我似乎不必忙着去死，我要按照自己的意志去完成理想，我还有壮志未酬。人生不过是到此一游，我尚未游完，只在途中。死是任何时候都可以做的一件事，人手一份，谁也剥夺不了你。我犯不上匆匆忙忙、在没有听到死亡发令枪击响之前，就踉踉跄跄地抢跑，迫不及待扑到这一程的终点。我不妨先抖擞精神，振作起来做点其他事。比如，某一天用自己的方式，诉说对阿里的敬畏。等我利利索索、妥妥帖帖地把想办的事儿都办完了，再从从容赴死想来也不迟。

星空自九天之上倾盆而下给予我的教诲，自此铭记在心，指导我的人生。那一年，我18岁。

有人说，用心写的文章应该像一道菜，有特别的味道。

这篇自序的气息，来自宝蓝色的星光之魂。

这本集子是我自 2009 年以后所写散文整理，围绕着心理自助的范畴，按照出版方“最新、最优、最全”的标准，算是基本突现了。

每当我努力完成一件工作之后，总会想起我的父母亲。如果他们还健在，当是这本小书的第一读者。

“爸爸妈妈，我想你们。可是你们已经知道了。”

“我们知道呀，在天堂里。”

毕淑敏



目录

Contents

自序 / 1

勇敢的心

毕老师的话:心在水中 / 2
山河试卷 / 3
你是我心头的朱砂 / 7
出卖冥位的女生 / 10
谁是你的闺蜜 / 16

成长讲义

毕老师的话:成长装扮的鬼脸 / 24
火星文与脑残体 / 25
因为青,所以涩 / 28
春寒料峭时的情感蚂蚱 / 34
镜子的使用率突然增高之预兆 / 37

成功路标

毕老师的话:有颗种子叫成功 / 46
等待你的第二颗糖 / 47
在你的字典里,成功意味着什么 / 51
成功 12 条——知道并不等于能做到 / 57
其实,你可以犯错 / 63

感动的灵光

毕老师的话:改变在电光石火间 / 68
麦种缝入文字 / 69
幸福瓶 / 72
心理测验的批发商 / 75
读书可以美容 / 78

星光下的
灵魂

The soul under the stars

幸福正能量

毕老师的话:生命中的粗纤维 / 82

谋杀幸福的黄连 / 83

身体是个笨小孩 / 86

寻枪 / 93

我是一个兵 / 96

灵魂去旅行

毕老师的话:慢生活 / 104

人心的喜马拉雅 / 105

每一个赌徒都有自己的悲哀 / 108

男人和女人在庞大的海底相连 / 115

幸福试卷像一匹藏着精灵的土布 / 119

美丽心事

毕老师的话:相由心生 / 130

抬粉面,花相妒 / 131

女神在人间 / 135

这世上不美丽的女子居多 / 138

身心修行课

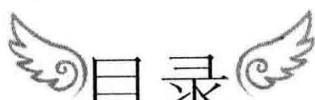
毕老师的话:灵魂的居所 / 142

人格清单 / 143

宇宙的花语 / 149

拯救荣格的神奇图案 / 156

画一朵自我曼陀罗 / 161



目录

Contents

另类思考

毕老师的话：留一罐回忆的泡泡糖 / 170
旅游是一味草药 / 171
最重的咨询者 / 178
速递喜糖 / 184

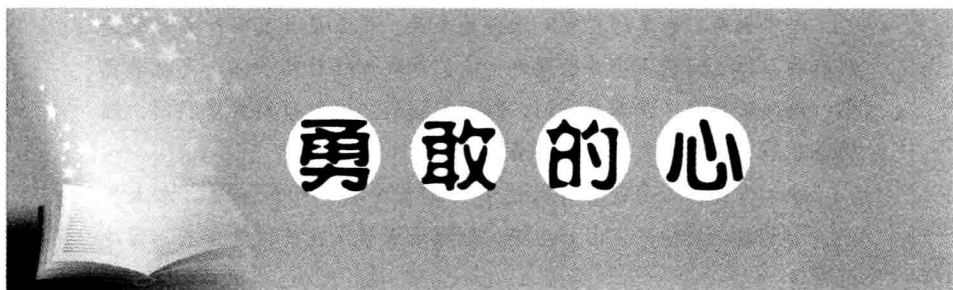
万象新知

毕老师的话：风往哪个方向吹 / 194
不敲门的来访者 / 195
洞茶上的字迹 / 198
毒不死的城里人 / 204
孩子，你为什么要变成鸟 / 207
商场绿林 / 211

人生真相

毕老师的话：恰到好处的幸福 / 216
上瘾成灾 / 217

勇敢的心





毕老师的话

.....

心在水中

心在水中。水是什么呢？水就是关系。关系是什么呢？关系就是我和万物之间密不可分的羁绊。它们如丝如缕百转千回，环绕着我们，滋润着我们，营养着我们，推动着我们。同时也制约着我们，捆绑着我们，束缚着我们，缠绕着我们。

水太少了，心灵就会成为酷日下的撒哈拉，干燥寂寞。水太多了，心灵就会披挂许多旧日尘埃，好像浸满了深秋夜雨的蓑衣，湿冷沉暗。

如何把水珠抖落，在朗空清风中晾干哀伤的往事？如何修复心理的划痕，让它重新熠熠闪亮一如海豚的皮肤在前进中把阻力减到最小？如何在阳光下让心灵变得通透晶莹，仿佛古时贤臣比干的七巧玲珑心，忠诚正直聪慧，却不会招致悲剧的命运？

其实，人生所有的问题都是关系的问题。在所有的关系之中，你和你自己的关系又最为重要。它是关系的总脐带。你有时会大声地埋怨这个世界，殊不知症结就在你自己身上。处理好了和自己的关系，你才有精力和智慧去研究你的人际关系，去和大自然和谐相处。如果你被自己搞得焦头烂额，就像一个五内俱空的病人，哪里还有多余的热血去濡养他人！

不要去希图来世的天堂，只期待今生今世、此时此刻能朝着愉悦和幸福的方向前进，在水中自由地遨游。闲暇的时候挣脱一切羁绊，到岸上享受晨风拂面。然后，一个华丽的俯冲，重新潜入关系之水，留一串曼妙海豚音，给天空。

山河试卷

某一次旅游，游客中有个中学生。我佩服他爹娘，有远识有金钱。在他如此幼小的时候，就带他四海周游，助他打开眼界，看不一样的风景，听远方的故事。当然，我并不是说只有到异国去，孩子才可能有更多的见识。**只要心的容量足够大，近在咫尺，也能看到可惊可叹的美景。**不过，远行始终值得羡慕。

出发了。旅行团的人数不多，彼此熟识之后，就像一家人。孩子名昭苏，某天吃团餐的时候，眼圈红红的，饭量大减，蔫头耷脑的。

我悄声问：“哭了？”

他说：“没……只是眼睛漏了点水。”

我能够理解这个年龄段的男孩自尊心很强，承认哭泣是难堪的事情。我说：“是海水吗？”

他迟疑了一下说：“不是。”

轻微的失望，我更喜欢诚实的孩子。不过，我也没有资格来管教，于是，淡然一笑。

昭苏很敏感，觉察到了，说：“是湖水。”

我说：“哦。”

他仿佛下了很大的决心，说：“是青海湖。”

我们一齐笑起来，从此成为朋友。

几天后，当我们关系更加良好的时候，他告诉我说，那天流泪，是因为爸爸妈妈逼他写作业。窗外是冰峰雪景，远处的森林里，有独角犀牛、蓝尾孔雀和吐舌头的鳄鱼。他不

想写，爸爸妈妈就动了武力。

昭苏说：“出来旅游，就是要看不一样的东西。现在可好，不一样的东西就在眼前，却不让我看，非让我埋在书堆作业本里。那我为什么还要跑到国外来呢？旅游费那么贵，现在每过一天，就相当于 2000 块人民币。用这个时间来写作业，还不如缩在家里干这事，又省钱效率还高。现在，雪山我也没看清楚，孔雀我也没能拍下来，小鳄鱼也没捞着见……我这到底是干什么来了呢？您是个作家，一定知道鸡犬升天的故事吧？”

我说：“为什么想起这个故事？”

昭苏说：“西汉的时候，有个您的同行，叫刘安。”

我说：“不能吧？我当过解放军，还是心理医生。那时候，有这两个职业吗？”

昭苏狡黠地笑笑说：“他写作啊，继承了封位叫淮南王。刘安看过很多书，喜欢炼丹以成仙，四处云游，寻访神人。有个叫八公的仙翁，会炼丹，可是他保密，不告诉刘安。刘安不灰心，锲而不舍，终于感动了八公，八公就把炼仙丹的方法告诉刘安了。刘安开始炼丹了，守在炼丹炉旁闭目念经，可专心了。后来他果真炼出了仙丹，吞下去，哎呀，了不得啊，身轻如燕，精力旺盛，目光矍铄，脚下一使劲儿……”

我大笑，说：“昭苏你好像亲眼看见刘安成仙似的。”

昭苏说：“嗨，反正刘安一跺脚，就轻飘飘地向空中飞去，定睛一看，已经站在云彩中了。可能是仙丹太灵了，他才吃了几颗就成仙了，没吃完的仙丹散落在地上，被他家的鸡和狗吃了。鸡狗吃完之后，也都飘然升空，成了神仙。刘安在自己家的鸡和狗簇拥之中，慢慢飘向天堂……从此就有了成语‘一人得道，鸡犬升天’。”

我说：“昭苏，绘声绘色说得挺有趣。可我还是想不出它

和作业有何联系？”

昭苏说：“咱们能到这里来，不是坐了好长时间飞机吗？”

我说：“对啊。”

昭苏说：“神仙都是会飞的，猪八戒土地神这些未入流的小神都会飞，更不要说二郎神孙悟空什么的。”

我说：“飞到空中就算是神仙，那咱们也是刘安了。”

昭苏长叹一口气说：“可惜当我升天的时候，我的课本和作业本，也一道升天了。现在，我就被它们簇拥着，和没升天之前一模一样。刘安可怜啊，成天埋在凡间的猪狗们中间，这个神仙当不当的，有什么意思呢？”

昭苏有理。不过，有些话，我不能和昭苏说，只想对昭苏的父母说。

我们心的容积，其实有限。旅游是环境和时空的大挪移，国度不同，时差不同，风景不同，民俗不同，语言不同，历史不同，文化不同，饮食不同……使人的心智和体力的高度运转，目不暇接。人的眼耳鼻舌身，耳朵竖起，以搜罗更多不同的声音，眼皮尽量睁大，以观察更多奇异的风光。鼻翼扇动，以呼吸更多异乡的气息。味蕾张开，以分辨更多诡异的美食。每一寸肌肤的触觉，都进入高度兴奋的状态，感受着来自异国的风土人情……感觉陌生才是旅行的难得境界。一切尽在掌握中，那是炕头到炕尾的挪挪窝，不是万千气象的旅程。**旅程正因为不可获知的奇异而诱人涎水，没有意外的旅程只能是从卧室到厨房的踟躅。**

想想看，在你的五官紧张工作目不暇接之时，新的讯息像身后的斑斓猛虎一样追赶你之时，你还能心平气和地写作业吗？

是的，应该轻装，不仅仅是我们的行囊在旅行时尽可能地减少重量，我们的心灵也要腾空，放松到无所挂牵，大脑

才能像最大面积的洁净黑板，才能书写新的公式和词汇，才能真正有效地利用这难得的一课，积聚起崭新的能量，从容不迫回应万千世界的频繁刺激。

旅行是精神的压缩饼干，你只能先吞下去，再用胃液慢慢来消化，汲取丰富的营养。如果一边旅游一边写作业，那简直就是暴殄天物，就是捧着金饭碗，喝一盞昨夜的残汤。

旅行就是不断地发现，冲突，记忆和刷新的循环过程。所有的景色就像按了快进键的录像机，你来不及细看，只有先把它们储存在那里，如同台风莅临前紧急卸货入库的港口。相当于平日十几倍甚至几十倍的海量信息，喧嚣着蜂拥而入，挑战我们身体的每一寸肌肤和所有的感官。我们不断地总结、归纳、汲取、读取、融化着，试图用发现来验证经验，用已知来证明未知，用未知来挑战已知……这话说起来拗口，简言之，已知和未知的经纬线，厮杀在一起，像一幅斑斓的锦，匆匆织就。只有先妥帖地藏入背囊中，带回温暖的家。留待以后漫长的时日，展开来，细细反刍。

我希望昭苏能和父母结成旅游不写作业的协议。当然，作业是要完成的，不过不要在瞬息万变的旅途中。旅游是山川河流历史文化留给我们的多选题，先通览一遍试卷，再来琢磨这些新颖的题目吧。