

【新闻出版总署向全国青少年推荐的百种优秀图书】

Mind Strength

心灵的力量

毕淑敏◎著

毕淑敏为青少年量身打造的心灵励志读本
热销逾百万册的散文经典，穿越心灵激发最美的生命之光



长江出版传媒

长江文艺出版社

Mind Strength

心灵的力量



毕淑敏◎著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵的力量 / 毕淑敏 著

武汉: 长江文艺出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5354-6810-9

I. 心… II. 毕… III. 散文集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156684 号

策 划: 尹志勇

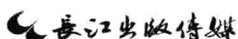
责 编: 曾 莉 陈俊帆

责任校对: 陈 琪

封面设计: 天行云翼

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:

 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: 恒美印务(广州)有限公司

开本: 640 毫米×970 毫米 1/16

印张: 18.75 插页: 4 页

版次: 2014 年 4 月第 1 版

2014 年 4 月第 1 次印刷

字数: 228 千字

定价: 28.00 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)



目 录

第一辑

我们可以不美丽，但我们健康。我们可以不伟大，但我们庄严。我们可以不完满，但我们努力。我们可以不永恒，但我们真诚。

坦言——心灵的力量 / 3

人可以最大限度地逼近真实 / 7

拍卖你的生涯 / 11

优点零 / 18

最单纯的生活必需品 / 20

每只小狗都有一个目标 / 23

谎言三叶草 / 25

蚕是被自己的丝裹住的 / 29

未来和将来的区别 / 32

哑幸福 / 36

我很重要 / 38

你站在金字塔的第几层 / 42

关于生命与命运的遐想 / 47

幸福盲 / 52

永别的艺术 / 54

苦难之后 / 57

人生有三件事不可俭省 / 61

阅读是一种孤独 / 63

鱼在波涛下微笑 / 66

倾听天下的声音 / 68

节令是一种命令 / 76

礼物会消失吗？ / 78

第二辑

人的心理就像水库。库容太小，就应对不了强大的情感水流，也许会冲毁堤坝，暴发山洪。之后的重建，要花费很多心理能量。如果你有一个庞大的内心储备，就可以在突发事件面前从容淡定，吞下千沟万壑的泥沙，依然水平如镜。

风不能把阳光打败 / 85

电脑仆人 / 87

斯特朗的地毯鞋 / 92

比树更长久的 / 95

变化的哀伤 / 98

绿手指 / 100

无形容颜 / 102

购买一个希望 / 105

每一天都去播种 / 107

刺玫瑰依然开放 / 109

柱子的弹性 / 114

没有一棵小草自惭形秽 / 116

回头是土 / 119

化贫苦为神奇 / 121

暴雨筛 / 123

苦难不是牛痘疫苗 / 125

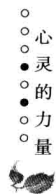
曼德拉的铅笔 / 130

第三辑

在各行各业取得成功的人们，在拥有才情之外一定还拥有强大的心灵。成功比试的不仅是才能，更重要的是韧性。

拒绝分裂 / 135

提醒幸福 / 140



关于思想和心灵的感悟 / 144
自信第一课 / 148
紧张 / 152
心是 / 158
感动是一种能力 / 160
幸福和不幸永在 / 162
分泌幸福的“内啡啡” / 165
珍惜愤怒 / 170
轰毁你心中的魔床 / 172
心是一只美丽的小箱子 / 177
像烟灰一样松散 / 179
被老师读作文的时候 / 182
心境防割 / 186
谈怕 / 189
切开忧郁的洋葱 / 192
疲倦 / 196
柔和 / 199
流露你的真表情 / 201
千头万绪是多少 / 205
忍受快乐 / 210
第二志愿 / 214
呵护心灵 / 217
每天都冒一点险 / 222
教养的证据 / 225
轻裘缓带 / 229
自拔 / 231
陌生人的错误 / 233
寻觅危险 / 235

第四辑

你一定会找到爱，但不是从你投射下爱的那个人身上，而是在你的心灵深处。

- 爱的回音壁 / 241
- 友情：这棵树上只有一个果子，叫作信任 / 244
- 非血之爱 / 246
- 梅花催 / 248
- 友情如鞭 / 251
- 爱最怕什么？ / 255
- 青虫之爱 / 257
- 不要保存爱情的木乃伊 / 261
- 修补爱情 / 262
- 成千上万的丈夫 / 264
- 关于爱的奇谈怪论 / 268
- 让我们彼此善解人意 / 273
- 关于爱情与友情的絮语 / 274
- 依然写情书的女孩 / 278
- 常常爱惜 / 280
- 孝心无价 / 282
- 豆角鼓 / 285
- 蓝色萝卜 / 287
- 格布上的花 / 291
- 翡翠菩提 / 292



第一辑

我们可以不美丽,但
我们健康。我们可以不伟
大,但我们庄严。我们可
以不完满,但我们努力。
我们可以不永恒,但我们
真诚。

坦言——心灵的力量

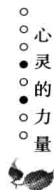
在报上看到两个年轻人的故事。他们非常聪明,是很好的朋友,都有硕士学位,并且在证券业有骄人的成就。其中一位还获得过全国证券交易排行榜第五名。

他们可谓少年得志,面前也有辉煌的前景。受一位朋友的引荐,他们双双接受一家公司的委托,成为国债交易的操盘手。应该说,他们的工作很努力,两个月后,他们已经为公司净赚了两百万元。但是,公司一直未与他们签订聘用合同,也没有在提成方面有一个明确的分配。他们内心不平衡,甲就对乙说,咱们给公司赢了那么多,他们对我们也没有个交待,找个时间把国债做一下,给公司施加一点压力。

两个人策划之后,一个自以为得计的阴谋形成了。他们又找到了在武汉也是做操盘手的丙,让他准备一笔两千万的款子,伺机而动。

约定的日子到了。他们的手法说复杂很复杂,不在其中的人,是绝不能操纵成功的。说简单也简单,就是甲和乙不按常理,在开盘集合竞价的时候,把一只头一天还报 113 元卖出的国债,共计四万手,按 80 块钱卖出,企图让武汉的丙把它们买下来。最后给公司造成了四百万元的损失。

现在,这两位曾经是才华横溢前程远大的青年,在铁窗内度着生涯。他们的一生将因此笼罩在巨大的阴影中。在牢狱中,他们叹息自己不懂



法律,付出了惨痛的代价。也许法学家或是金融家能从这一案例当中分析出各种经验教训,在我看来,还有一个极为重要的方面不应被忽视。

这一重大案件的起因,就是因为甲和乙的心理不平衡造成。他们还不够有经验,在和公司合作伊始,就要把劳务合同和奖惩条例签好,这是他们的一个失误。有了失误可以挽回,他们本可以向公司方面坦陈自己的意见,来个亡羊补牢。可是,他们似乎根本就没有朝这个正确的方向努力,而是一步就迈向了法律所禁止的边缘,开始了犯罪的谋划。

我们常常听到这样的故事。一对年轻人,彼此都很有好感,可是谁都没有勇气表白自己的内心。于是无数的旁敲侧击,无数的委屈误会,无数试探和揣摩,窗户纸始终不能捅破。结果呢,清高占了上风,谁都等着对方说第一句话,最后不了了之。漫长岁月后,都已人到暮年,再次重逢坦露心迹,才知彼此的家庭都不幸福,后悔当年的迟疑。但现实是残酷的,逝去的青春不可能改写,只能存留永远的遗憾。

回想我们的经历,真是有太多时候,我们没有勇气将自己的真实想法和盘托出,我们一厢情愿期待着事件按照我们的想象向前发展。可惜这样的机遇总是十分稀少,不如意者十之八九。一旦失望,要么是退避躲让,要么是走向极端,却忘了一条最直接最简单的捷径,那就是——坦言。

其实那两位年轻的操盘手,如果在走马上任三个月后,认为没有得到相应待遇,心中忿忿,就可以直截了当地提出意见,争取自己的利益。如果公司方面答复不如意,也可以用更坚决更理智的方法,争取合法权益。可惜啊,他们舍近求远,他们弃易取难,甚至不惜用犯罪这样极端的手段,来达到一个原本正当的目的。

世上有多少痛苦和支离破碎,是因为双方的故弄玄虚?世上有多少悲剧,是因为误解和朦胧而发生?世间有多少罪恶,是因为隔膜和延宕而萌动?世上有多少流血和战争,是因为彼此的关闭和封锁而爆发?

坦言的“坦”字,在字典里的含义是“平”。把自己想要表达的意见,一马平川地说出来,不遮掩,不隐藏,不埋设地雷不挖掘壕沟,不云川雾罩也

不神龙见首不见尾……清晰明白，心平气和，这是做人的基本功之一。

“坦言”常常被误认为是缺少城府涉世不深，其实这是一个天大的误会。在素以严谨著称的外交谈判中，坦率也是一个使用频率极高的词汇。越是面对分歧和隔阂，越需要开诚布公的坦言。

有人以为“坦言”是一个技术性的问题，以为掌握了若干讲话的小诀窍，就可游刃有余，其实“坦言”的基础是一个心理素养的问题。

首先，你要是一个襟怀坦荡敢于负责的人。它不是阿谀奉承的话，也不是人云亦云的话。它是你自我思考的结晶，它将透露你的真实想法，所包含的信息和观点，是你人格的体现。如果你畏葸求全，马首是瞻，那么，你无法坦言。

坦言说起来容易，真正做起来，那过程往往令人不安和焦灼。可能是一个集会或课堂的公开发言，也可能是和你的上司或师长的对谈，可能是面对心仪的异性的首次表白，也可能是因为我们的过失而道歉和忏悔……总之，坦言是一次精神和语言的冒险，其中蕴含着情感的未知和不可预测的反应。

然而，尽管困难重重，我们还是需要坦言。坦言是一种勇敢，因为你面对着世界，发出了独属于你的声音。坦言是一种敢作敢当的尝试，因为你们既不是权势传声筒，也不是旁人的回音壁。无论你的声音多么微弱和幼稚，可那是属于你的喉咙，它昭显了你的独立和思索。

有人以为坦言是不安全的，藏藏掖掖才是老练。我要说，往往你以为最不保险的地方才是最安全的。社会节奏如此之快，你吞吞吐吐，别人怎能知晓你繁复的内心活动？如果说在缓慢的农耕社会，人们还可以容忍剥茧抽丝的离题万里，那么在现代，坦言简直就是人生的必修课了。

有人以为坦言仅仅是嘴皮子上的功夫，其实不然。有人无法坦言，是因为他不知道自己究竟需要坚守怎样的观点。坦言是建筑在对自己和对社会的深切了解之上。如果你反对，你就旗帜鲜明。如果你热爱，你就如火如荼。如果你坚持，你就矢志不渝。如果你选择，你就当机立断。

年轻人有一个容易犯的毛病，就是假装深沉。这个责任不在青年，而是在我们民族的约定俗成中，不恰当地推崇少年老成。年轻的特点就是反应机敏、头脑灵活、快人快语。如果强作拖沓徐缓之状，那是对青春活力的不敬。说话不在缓急，而在其中是否蕴含真情，富有真知灼见。如果一个老年人言之无物，看他体弱健忘的分上，人们还能有几分谅解的话，年轻人的故作深沉，只能让人生出悲哀。老年人对于新生事物，难以避免倦怠，但一个年轻人，违背天性欲盖弥彰，那简直就是逃避和无能的同义词了。

坦言的核心是自信，是尊重自己也是尊重他人。你值得我信任，所以我对你说真话。你可以拒绝我的意见，但不要轻视我的热情。我信任我自己是有价值的，所以我能够直率地面向这个世界。

学会坦言，会对人的一生发生重大的影响。我看过很多应聘成功的例子，那骨子里很多是面对权威的坦言。坦言常常更快地显露你的人品和才华，显露你应变的能力潜藏能量。坦言是现代社会人际互动中极富建设性的策略，是一种建立良好情感环境的强大动力。

很多人在开始尝试坦言的时候，常易紧张和失态。如同一只刚刚出壳的小鸡，感到湿漉漉的寒冷。但是，你一定要坚持下去，你一定会渐渐地熟练。坦言之后，即使被心爱的异性拒绝，也比潜藏着愿望追悔一生要好。即使得罪了昏庸的上级，也比唯唯诺诺丧失了人格要好。因为坦言，我们把自己的弱点暴露在光天化日之下，就更有改正和提升的动力。因为坦言，我们会结识更多肝胆相照的朋友，会获得更多打磨历练的机遇。

珍惜坦言。那是一种心灵力量的体现，我们的意志在坦言中捶打，变得坚强。我们的勇气在坦言中增强，变得坚定。我们的爱在坦言中经受风雨，变成养料。我们的友谊在坦言中纯粹，变得醇厚。

坦言会让我们失去面纱，得到赤裸裸的真实。世上有很多人是经受不了坦言的，一如雪人不能和春风会面。但是，这正说明了坦言的宝贵。从年轻就学会坦言，那就等于你获得了一棵益寿延年的心理灵芝。你可以在有限的时间内，得到更多行动和交流的自由。

人可以最大限度地逼近真实

朋友给我讲过这样一个故事。

他祖父小的时候，很聪明，也很有毅力，学业有成，正欲大展宏图之际，曾祖将他叫了去，拿出一个古匣。对他说，孩子，我有一件心事，终生未了。因为我得到它们的时候，一生的日子已经过了一半，剩下的时间，不够我把它做完了。做学问，就要从年轻的时候着手，我要是交给你一件半成品，不如让你从头开始。

原委是这样。早年间，江南有一家富豪，酷爱藏书。他家有兩册古时传下的医书，集无数医家心血之大成，为杏林一绝。富豪视若珍宝，秘不传人，藏在书楼里，难得一见。后来，富豪出门遇险，一位壮士从强盗手里救了他的性命，富豪感恩不尽，欲以斗载的金银相谢。壮士说，财宝再多，再贵重，也是有价的。我救了你，你的命无价。富豪说，莫非壮士还要取了我的命去？壮士大笑说，我不是要你的命，是想用你的医书，救普天下人的性命。富豪想了半天，说，我可以将医书借给你三天，但是三日后的正午，你必得完璧归赵。说罢，命人从嵯峨的木制书楼里，将饱含檀香气味的医书捧了出来。

壮士得了书后，快马加鞭急如星火地赶回家，请来乡下的诸位学子，连夜赶抄医书。书是孤本，时间又那样紧迫，荧荧灯火下，抄书人目眦尽

裂，总算在规定时间内，依样画葫芦地描了下来。壮士把医书还了富豪，长出一口气，心想从此以后，便可以用这深锁在豪门的医学宝典，造福于天下黎民了。

谁知，抄好的医书拿给医家一看，才知竟是不能用的。医家以人的性命为本，亟须严谨稳当。这种在匆忙之中由外行人抄下的医方，讹脱衍倒之处甚多，且错得离奇，漏得古怪，寻不出规律，谁敢用它在病人身上做试验呢？

壮士造福百姓之心不死，急急赶回富豪家。想晓以大义，再请富豪将医书出借一回，这一次，请行家高手来抄，定可以精当了。当他的马冷汗涔涔到达目的地时，迎接他的是冲天火光。富豪家因遭雷击燃起天火，藏书楼内所有的典籍已化为灰烬。

从此这两册抄录的医书，就像鸡肋，一代代流传了下来。没有人敢用上面的方剂，也没有人舍得丢弃它。书的纸张黄脆了，布面断裂了，后人就又精心地誊抄一遍。因为字句的文理不通，每一个抄写的人都依照自己的理解，将它订正改动一番，闹得愈加面目全非，几成天书。

曾祖的话说到这里，目光炯炯地看着祖父。

祖父说，您手里拿的就是这两册书吗？

曾祖说，正是。

祖父说，您是要我把它们勘出来？

曾祖说，我希望你能穷毕生的精力，让它死而复生。但你只说对了一半，不是它们，是它。工程浩大，你这一辈子，是无法同时改正两本书的。现在，你就从中挑一本吧。留下的那本，只有留待我们的后代子孙，再来辨析正误了。

祖父看着两本一模一样的宝蓝色布面古籍，费力斟酌。就像在两个陌生的美女之中，挑选自己终身的伴侣，一时不知所措。

随意吧。它们难度相同，济世救人的功用也是一样的。曾祖父催促。

祖父随手点了上面的那一部书。他知道从这一刻，这一个动作，就把

自己的一生，同一方未知的领域，同一个事业，同一种缘分，紧紧地粘在一起。

好吧。曾祖把祖父选定的甲册交到他手里，把乙册收了起来，不让祖父再翻。怕祖父三心二意，最终一事无成。

祖父没有辜负曾祖的期望，皓首穷经，用了整整半个世纪的时间，将甲书所有的错漏之处更正一新。册页上临摹不清的药材图谱，他亲自到深山老林一一核查。无法判定成分正误的方剂，他采集百草熬药炼成汤，以身试药，几次昏厥在地。为了一句不知出处的引言，他查阅无数典籍……那册医书就像是一盘古老石磨的轴心，天文地理古今中外，凡是书中涉及的知识，祖父都用全部心血一一验证，直至确凿无疑。祖父的一生围绕着这册医书旋转，从翩翩少年一直变作鬓发如雪。

按说祖父读了这许多医书，该能成为一代良医。但是，不。祖父的博学只为那一册医书服务，凡是验证正确的方剂，祖父就不再对它们有丝毫留恋，弃而转向新的领域探索。他只对未知事物和纠正谬误有兴趣，一生穷困艰窘，竟不曾用他验证过的神方医治过病人，获得过收益。

到了祖父垂垂老矣的时候，他终于将那册古书中的几百处谬误全部订正完了。祖父把眼睛从书上移开，目光苍茫，好像第一次发现自己已走到生命的尽头。

人们欢呼雀跃，毕竟从此这本伟大的济世良方，可以造福无数百姓了。

但敬佩之情只持续了极短的一段时间。远方出土了一座古墓，里面埋藏了许多保存完好的古简，其中正有甲书的原件。人们迫不及待地 will 祖父校勘过的甲书和原件相比较，结果是那样令人震惊。

祖父校勘过的甲书，同古简完全吻合。

也就是说，祖父凭借自己惊人的智慧和毅力，以广博的学识和缜密的思维，加之异乎寻常的直觉，像盲人摸象一般在黑暗中摸索，将甲书在漫长流传过程中产生的所有错误全改正过来了。

祖父用毕生的精力，创造了一项奇迹。

但这个奇迹，又在瞬忽之间烟消灰灭，毫无价值。古书已经出土，正本清源，祖父的一切努力，都化为劳而无功的泡沫。人们只记得古书，没有人再忆起祖父和他苦苦寻觅的一生。

讲到这里，朋友久久地沉默着。

古墓里出土了乙医书的真书吗？我问。

没有。朋友答。

我深深地叹息说，如果你的祖父在当初选择的那一瞬间，挑选了乙书，结果就完全不一样啊。

朋友说，我在祖父最后的时光，也问过他这个问题。祖父说，对我来说，甲书乙书是一样的。我用一生的时间，说明了一个道理，人只要全力以赴地钻研某个问题，就有可能最大限度地逼近它的真实。

祖父在上天给予的两个谜语之中，随手挑选了一个。他证明了人的努力，可以将千古之谜猜透。

这已经足够。