

毕淑敏◎著

毕淑敏养心妙语

对关爱自己的人，这是一本必读书。

对女性读者，这是一本随时翻看的枕边书。



在阅读中感受快乐，在快乐中体味人生

心理健康越来越受到当代人的关注。

本书汲取毕淑敏作品的精华，围绕爱情、婚姻、家庭、孩子、母爱、亲情、友情、事业、心情、心灵、苦难、幸福、女人、男人、生存、死亡、学习、教养等命题展开。



吉林出版集团 时代文艺出版社

毕淑敏◎著



吉林出版集团
时代文艺出版社

毕淑敏养心妙语 / 毕淑敏 著. —2 版. —长春: 时代文艺出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5387-3373-0

I. ①毕... II. ①毕... III. ①散文—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 238347 号

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究。

毕淑敏 著

出版发行 / 吉林出版集团 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街 1825 号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 北京画中画印刷有限公司

开本 / 880 × 1230 毫米 1 / 32 字数 / 95 千字 印张 / 6.5

版次 / 2011 年 3 月第2版 印次 / 2011 年 3 月第 1 次印刷 定价 / 20.00 元

孩子的世界 / 1
母爱的级别 / 13
婚姻的实质 / 19
家中的万千 / 27
爱的长话题 / 37
女人和男人 / 51
人生的沉思 / 77

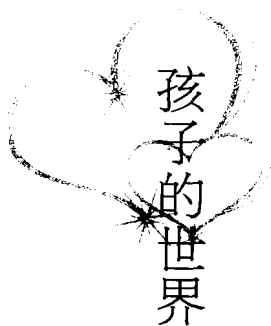
生命的长度 / 111
心灵的保养 / 121
表情和心情 / 143
苦难和幸福 / 173
学习与教养 / 183
事业和友情 / 193

目 录

CONTENTS

毕淑敏 养生妙语





每一个渐渐长大的孩子,如果成人爱他,他也会认为自己是可爱的。他会感觉到自己是天地间的一个宝贝,他的生命的存在就是一个大优点。假若成人粗暴地打击他,奚落他,嘲讽他,鞭挞他,那脆弱的小生灵,就会像被利剪截断的双翅,从此萎靡下来,或许跌落尘埃一蹶不振。

——《优点零》

对一个孩子来说,什么最重要呢?就是有成功的经验,感到自己的价值。

——《面具后面的脸》

我们所有的童年经验,都深深地刻印在记忆库中,像一张独一无二的、信息量极大的光盘。它虽沾满灰尘,但用清水一洗,便丝丝入扣。早年的情形,会在某一个鬼使神差的时刻,在脑屏幕上清晰顽强地闪现。长大后的我们,内心仍保有一个婴儿、一个幼儿、一个少年的影子和情感,我们是从他们的躯体那里走来的,往昔的经验栩栩如生。只是它通常潜伏着,在暗中向今日的灵魂挥舞着手帕。

——《哦,我相信你》

有什么比一个人,特别是一个孩子的体验和记忆更重要更珍贵的东西呢?回想我们的一生,所以会有种种的命运,虽不敢说全部,但其中偌大的一部分,是源自我们童年经验的烙印。精神分析派的师长甚至不无悲观地说,每个人一生将要上演的脚本,都已在我们六岁前的经历中秘密写定。如此说来,谁能改变一个孩子的童年体验,谁就能改变他眼中的世界和他人生的蓝图。

——《面具后面的脸》

父母常常以为小孩子是没有或是缺乏自尊心的。随意地大声呵斥他们,为了一点小小的过错,唠叨不止。不管是什么场合,有什么人在场,只顾自己说得痛快,全然不理睬小小的孩子是否承受得了。以为只要是良药,再苦涩,孩子也应该脸不变色心不跳地吞下去,孩子越痛苦,越说明对这次教育的印象深刻,越能够起到举一反三的效力。

这样的父母,实在是想错了。

能够约束人们不再重蹈覆辙的惟一缰绳,是内省的自尊和自制。它的本质是一种对自己的珍惜和对他人的敬重,是对社会公有法则的遵守与服从。如果一个孩子从小就在无穷的心理折磨中丧失了尊严,无论他今后所受的教育如何专业,心理的阴暗和残缺很难弥补,人格潜伏着巨大危机。

——《附耳细说》

对于孩子来说,凡是隶属天分的那一部分,无论是表扬还是批评,都不必过多地拘泥于此。就像玫瑰花的艳丽和小草的柔弱,都有浓重的不可抵挡的天意蕴藏其中,无论其个体如何努力,可改变的幅度不会很大,甚至丝毫无补。玫瑰花绝不会变成绿色,小草也永无芬芳。

人也一样。我们许多与生俱来的特质,每个人都是不同的。比如相貌,比如身高,比如气力的大小,比如智商的高低……在这一范畴里,都大可不必过多地表扬或是批评。夸奖这个小孩子是如何的

美丽,那个又是如何的聪明,不但无助于让他人有的放矢地学习,把别人的优点化为自己的长处,反倒会使没有受表扬的孩子滋生出满腔的怨怼,使那受表扬者繁殖出莫名的优越。批评也是一样,奚落这个孩子笨,嘲笑那个孩子傻,他们自己无法选择换一副大脑或是神经,只会悲观丧气也许从此自暴自弃。旁的孩子在这种批评中无端地得了傲视他人的资本,便可能沾沾自喜起来,松懈了努力。

——《附耳细说》

批评和表扬的主要驰骋疆域,应该是人的力量可以抵达的范围和深度。它们是评价态度的标尺而不是鉴定天资的分光镜。我们可以批评孩子的懒散,而不应当指责儿童的智力。我们可以表扬女孩把手帕洗得很洁净,而不宜夸赏她的服装高贵。我们可以批评临阵脱逃的怯懦无能,却不要影射先天的多病与体弱。我们可以表扬经过锻炼的强壮机敏,却不必太在意得自遗传的高大与威猛……

不宜的批评和表扬,如同太冷的冰水和太热的蒸气,都会对我们精神造成破坏。孩子和年轻人的皮肤与心灵,更为精巧细腻。他们自我修复的能力还不够顽强,如果伤害太深,会留下终生难复的印迹,每到淫雨天便阵阵作痛。遗下的疤痕,侵犯了人生的光彩与美丽。

——《附耳细说》

我对世上是否存在没有优点的成人，不敢妄说。但我确知世上绝无没有优点的孩子。我或许相信世上有丧失愿望的老人，但我无法想象没有愿望的孩子，将有怎样枯萎的眼神？不知道愿望和优点这两样对人激励重大的要素，假若排出丧失的顺序，该孰先孰后？是因为丧失了愿望，百无聊赖，才随之沉没，成为没有优点的少年？还是一个孩子首先被剥夺了所有的优点，心如死灰，之后再也不敢奢谈一丝愿望？也许它们如同绞缠在一起的铅丝，分不出谁更冰冷僵硬？

没有愿望，必是一个死寂的世界。孩子不再期望黎明，因为每天都被功课塞满，晴天看不到太阳，阴天闻不到雪花，日出日落又有何不同？不再留意鲜花，因为世界一片苍白，眼中暗淡了温暖的色彩。不再珍视夜晚，因为厚重的眼镜遮挡了星光，即使抬头也是泪眼朦胧。不再盼望到师长的嘉奖，因为那不过是成人层层加码的裹了蜜糖的手段……

——《优点零》

●

孩子不是一件可供欣赏的瓷器或是可供抚摸的羽毛。他们的心灵像很软的透明皂，每一次夸奖都会留下划痕。

——《请为你的夸奖道歉》

●
家肯定是没有天大的,但在孩子的眼里,家就是一切,父母就是一切。孩子越小,家就越大,当孩子长大之后,家就渐渐地小了,天就真正地大了起来。孩子从家中走出,头上是蔚蓝的天空。

——《倾听天下的声音》

●
孩子们渐渐长大的过程,也就是她们对成人世界渐渐认识的过程。她们脱去了最初的纯真,学会戴上了面具。没有面具是不可能和不现实的。但是,人不能总在面具后面生活,特别是人对自己的面具要有清醒的认识,要知道哪些是面具,哪些是真实的自我。明白自己的面具是怎么来的,如果有可能,要将面具减少到最少。要使真我和面具尽可能地统一起来。

——《面具后面的脸》

●
游戏是儿童精神的食粮和体操,它潜移默化循序渐进的力量,绝不可忽视。将残暴的杀人裂尸化为银屏下淡然的一笑,让孩子在游戏的过程中轻而易举的完成毁灭世界的欲望,播种无缘无故的仇恨,收获残忍与猎杀他人的快乐……这在幼童,是被迫的无知和愚昧;在成人,是主动的野蛮和罪孽!

——《谁毁灭谁》

●

在爱中长大的孩子,爱是他的羽衣,爱是他的长矛。在爱中蓬勃成长的孩子,他看天下,就比较地明朗。他看人性,就比较地乐观。他看自身,就比较地尊严。他看他人,就比较地客观。他看丑恶,就比较地勇敢。他看前途,就比较地光明。他看事物,就比较地冷静。他看死亡,就比较地泰然。

——《家问》

●

在纷乱和丑恶的气氛中成长的孩子,是伪劣家庭的痛苦产品。他们在家中最先看到并习得的待人处世经验,是破碎疏离和粗暴残酷。他们是那样幼小,缺乏分辨的能力,以为这就是人世间的模型。当他们走进社会的时候,会不由自主地以不良家庭的模式对待他人。将紊乱与不协传染到更远的范畴。更令人惊惧的是,来自不完美家庭的孩子,彼此具有病态的吸引力,仿佛冥冥中有一块恶作剧的磁石,牵引性格有缺憾的男女,使他们格外同病相怜,迫不及待地走到一起。病态中建立的家庭,如履薄冰,全是悲剧。如果不能卓有成效地打断绞链,这种会伤人的家庭,就像顽强的稗草,代代相传,贻害无穷。

——《家问》

●

你想得到一个勇敢的孩子吗?月夜里,虽然他年纪幼小,体质

孱弱,也让他横刀跃马地走在黑暗中,给人带路。

——《好脾气的悖论》

●

你想得到一个慷慨的孩子吗?无论你多么富有,不要平白无故给他金钱。每一分硬币必须让他用汗水兑换,然后不问那钱的去处,给他以完全的支配权。

——《好脾气的悖论》

●

你想得到一个清洁的孩子吗?看到他肮脏时,千万不要帮他洗涤,坚决袖起你的手,由着污浊下去。直到他自己忍无可忍,动手改变这局面,在新与旧的对比中,觉悟到洁净是一种舒适的状态和文明的美德。

——《好脾气的悖论》

●

你想得到一个智慧的孩子吗?当他遇到难题请教你的时候,除了给他一本书,什么都不要讲。坚决管住你的嘴巴,这是百发百中的诀窍!在几番艰苦的摸索之后,他自然在失败与挫折里聪明起来了。

——《好脾气的悖论》

●

你想得到一个独立自主的孩子吗？当他求助的时候，狠下心来，置若罔闻地看他哭泣和摸索。千万记得要装傻。不但要装得像，如果你有余力，最好再给他捣捣乱，孩子便会牢牢记住，世上最重要的事是依靠自己。

——《好脾气的悖论》

●

你想得到一个善于倾听，虚怀若谷、友好待人的孩子吗？当孩子兴致勃勃讲话的时候，毫不留情地把他打断，嘲笑他，然后走开，留他坐在那里孤独地发呆。如是者三，只要他不是一个人过分麻木和愚钝的孩子，汲取了反面教训，就能学会宽容与共享快乐。

——《好脾气的悖论》

●

你想得到一个不推诿责任，不惊慌失措，在困境中依然沉着坚定的心理健康的现代人雏形吗？当他跌倒时，不要代他埋怨路的不平，不要伸出搀扶的手，甚至在他伤口流血的时候，也让他自我包扎。坚持冷静地作壁上观，孩子便在困境中顽强地爬起来，艰难昂扬地成长。

——《好脾气的悖论》

●
人小的时候,可以吃到一生中最好吃的东西,看到一生中最神秘的景象,记住一生中最难忘的话语。甚至恐惧,也是童年时为最。

——《混入北图》

●
少年是一块虚怀若谷的包袱皮,藏进什么都最稳妥,一辈子都能闭着眼摸到。

——《混入北图》

●
一个不懂得爱的孩子,就像不会呼吸的鱼,出了家族的水箱,在干燥的社会上,他不爱人,也不自爱,必将焦渴而死。

——《爱的回音壁》

●
在家庭战火中生长的孩子,普遍缺乏安全感,日夜像受了惊吓的小兔。他们高敏感低自尊,一颗幼小稚嫩的心,感受到的不是家庭的温暖,而是无尽的惊恐和动荡。在父母的争执和威吓中长大,愁苦和忧伤写满幼小的额头。他们冷漠孤独,桀骜不驯。既然亲生的父母都不珍惜他们的来临,他们找不到生存的价值和意义。从小在夹缝和脸色中讨生活的经验,使他们尴尬和怨愤。长大之后,他们缺乏爱的能

力,眼光多阴郁游移,心胸多狭窄悲怆。在因家庭受伤的孩子中,也许不乏高超的智商,但注定缺少由衷的微笑和与人为善的襟怀。

——《伤亡于家庭》

●

如果把爱定位于关怀,随着孩子年龄的增长,对他的看顾渐次减少,孩子就会抱怨爱的衰减。“爱就是照料”这个简陋的命题,把许多成人和孩子一同领入误区。

.....

孩子降生人间,原应一手承接爱的乳汁,一手播洒爱的甘霖,爱是一本收支平衡的账簿。可惜从一开始,成人就间不容发地倾注了所有爱的储备,劈头盖脑砸下,把孩子的一只手塞得太满。全是收入,没有支出,爱沉淀着,淤积着,从神奇化为腐朽,反让孩子成了无法感知爱意的精神残疾。

——《爱的回音壁》

●

过度的被保护和溺爱,也是一种失落。这种孩子失落的是独立与思考,他们只有满足的经验,却丧失了被要求负责的勇气,丧失了学会接受考验和失败的能力,丧失了容纳失望的胸怀。一句话,他们在百般呵护下,残障了自我的成长性和控制力的发展。他们的脑海深处永远藏着一个软骨的啼哭的婴孩,

因为愤怒自己的无力,并把这种无能感储入内心,因而导致无以名状的忧郁。

——《切开忧郁的洋葱》

孩子在被他人需要时,感觉到了一个幼小生命的意义。成人注视并强调了这种价值,他们就感悟到深深的爱意。在尝试给予的同时,他们懂得了什么是接受。爱是一面辽阔光滑的回音壁,微小的爱意反复回响着,折射着,变成巨大的轰鸣。当付出的爱被隆重地接受并珍藏时,孩子终于强烈地感觉到了被爱的尊贵与神圣。

——《爱的回音壁》

天下的父母,如果你爱孩子,一定让他从力所能及的时候,开始爱你和周围的人。这绝非成人的自私,而是为孩子一世着想的远见。不要抱怨孩子天生无爱,爱与被爱是铁杵成针百年树人的本领,就像走路一样,需反复练习,才会举步如飞。

——《爱的回音壁》



●

母爱单纯也复杂,清澈也浑浊,博大也狭窄,无偿也有偿。体验这种以血为缘的爱,感知它的厚重深远,纪念它的无私无畏,弘扬它的旗幡,播洒它的甘霖,需要灵敏的悟力和细腻柔情。世人只知给予艰难,其实接受也非易事,需要虚怀若谷的智慧。只有容纳得多,才有可能付出的多。对于早年无爱的生命来说,就像没有河溪汇入的干涸之库,无法想见会在旱魃猖獗时会有泉眼喷涌。

——《当我们想家的时候》