

世上唯一可以  
永远依傍的  
是我们自己培植的  
心灵与意志

# 你要学着 自己强大

毕淑敏 | 著

60个修心故事 祝你 成为最好的自己

# 要学着 自己强大

毕淑敏  
著



Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京联合出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你要学着自己强大 / 毕淑敏著. — 北京: 北京联合  
出版公司, 2015.7

ISBN 978-7-5502-5822-8

I. ①你… II. ①毕… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第168997号

## 你要学着自己强大

项目策划 紫图图书 ZITU®

丛书主编 黄利 监制 万夏

作 者 毕淑敏

责任编辑 李艳芬 王 巍

特约编辑 李媛媛 申蕾蕾

装帧设计 紫图图书 ZITU®

封面设计 紫图装帧

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联兴盛业印刷股份有限公司 新华书店经销

100千字 710毫米×1000毫米 1/16 18印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5822-8

定价: 39.90元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

你生而有翼，  
为何竟愿一生匍匐前进，  
形如虫蚁？

——阿富汗诗人 贾拉尔·阿德丁·鲁米

每当读起，我都心生痛楚的觉醒。

毕淑敏

我们沉默着，沉默不是金，是一种思考。  
你一定要相信，在你的身体里，  
有一颗种子，焦灼地盼望着阳光。





我们要和命运厮杀，  
哪里能不受伤？  
受伤不是耻辱，而是勋章。



我不希图来世的天堂，  
只期待今生今世此时此刻，  
朝着愉悦和幸福的方向前进。



没人能承诺我们一生永远晴天，  
没人能勾勒出命运的风刀霜剑……  
然而，外界虽不能把握，  
内心却可以调适。





那种使自己变得生机勃勃的动力是什么？

谁来回答你呢？

谁来帮你寻找呢？

谁为你一锤定音呢？

没有别人，只有你自己。

## 你要学着自己强大

小时候学古诗，杜甫的这几句背得熟：“挽弓当挽强，用箭当用长。射人先射马，擒贼先擒王。”主要是因为它像个童谣，或者说简直是个顺口溜。

问过大人，“挽强”是什么意思。大人说，强就是指弓很硬，拉这种弓要用大力气，好处是射得远。从此把“强”和弓联系起来，再说，谁让这个强字的偏旁部首就是个“弓”呢？更是和弓箭逃不脱干系了。

渐渐年长，才知这个“强”字的根源，和弓箭并没有丝毫相关，那答案真是匪夷所思，本意居然说的是一枚虫。这要从“强”的繁体“強”说起，它原本的模样是在“弘扬”的“弘”字右下角嵌进了个“虫”字组成。改成简体字的时候，将“弘”的右半边改成了一个“口”，让无限的深意丢却了注脚。它原本是什么意思呢？“虫”指代的是单一的卑微生命。不过若这小虫把体内的精神弘扬出来，就构成了坚强雄厚的力量。

这个字里蕴含的能量，让人心意难平。“强”字像个微电影，描绘了一条卑弱小虫的奋斗史。

再来说说这个“大”字。

有一些字，因为太熟稔，念起它们的时候，就像嘴巴接触了牙膏，虽知是异物，却难得留心思谋它的深意。“大”是什么意思呢？就是范围广，高度高，体积阔吧？估计大多数人都会同意这个解释。

“大”的本义，其实和范围高度什么的毫无关系，就是非常单纯地独指一个人。

汉字是象形字，在甲骨文里，这个“大”字伸胳膊擻腿，就是一个人的体态临摹。西周战国之后大行其道的金文中，“大”也是笔触鲜明、四肢俱全的人形。与甲骨文笔道细弱的“大”字相比，金文粗肥猛壮，把人的形象镌刻得更雄硕伟岸。

等到了小篆和现代文字，这个“大”字就和人的形状渐行渐远，一时让人想不起命名它时的初心，不那么相似了。

“强大”是“强”和“大”组成的一个铿锵有力的词。你看到它，不由得会挺起胸膛浑身充满能量。但倘若问某人，你觉得自己强大吗？大多数都会说，我还不够强大，我希望自己有一天会强大起来。

然而，错了。我们每个人，本身就是强大的。强大的原意指的就是一个卑微如虫的生命，只要将精神弘扬出来，它就有力量。只

要你是一个人，天然就强大。

爱因斯坦说过：有百折不挠的信念所支持的人的意志，比那些似乎是无敌的物质力量有更强大的威力。

我们孜孜以求的强大，以为远在天边的强大，以为要靠什么人赐予或是相助才能达到的境界，其实原驻于自己身上。

一个再弱小的人，也比一条虫子要有力量。

所以，强大并不难，难的是我们不自知自己的强大。这真是天下第一大悲剧。我们四处寻找的东西，我们以为自己一生也不可能具备的东西，其实从未须臾离开过我们。

我们要学习的不是如何让自己强大起来，而是让自己原本就具有的强大，拂去尘埃，闪闪发光，铮铮作响。

毛笔就在我们手里，墨汁瓶盖已经打开。如果你的时间足够，慢慢研磨墨汁也是极好。总之万事俱备，只等我们用自己的心和手，书写人生的美丽篇章。

我们有很多瑕疵，但只要内心坚定，我们就依然强大。我们可以修补自己的瑕疵，也可以携带着瑕疵前进。这个世界上没有瑕疵的人根本没有出生。

我们有很多不完善，但只要宽容待人待己，我们就依然强大。完善可以不懈追求，但不必形成坚硬桎梏。世上的事情就像吃饭，八分饱即是完美。处处尽善尽美，就是一种无言的慢性自杀。

我们常常受伤，伤痕累累。不过，听说只有一生都圈养在棉花

堡中的牲畜，才不会受伤，留待把它们的皮毛制成贵人的衣裘。我们要和命运厮杀，哪里能不受伤，受伤不是耻辱，而是勋章。强大也会受伤，只不过修复的能力比较强，速度比较快，能够在更短的时间内重上战场。

据说每个人每天都会和自己进行 5000 次对话，其中极大多数话语都是在否定自己。比如说：我很差，我无力，我不行，我要等等看，哦，算了……这一切的根源，都来自我们认定自己不强大。

“你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前进，形如虫蚁？”这是贾拉尔·阿德丁·鲁米的诗，每当读起，我都心生痛楚的觉醒。

希望从今天开始，我们对自己说的第 5001 次话是——我已学会了自己强大。



2015 年 7 月 30 日

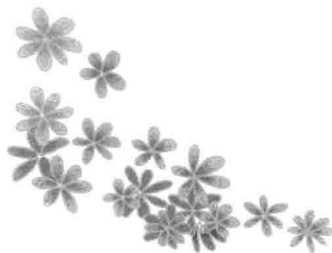


# 目 录

## Contents

你 要 学 着 自 己 强 大

---



### Part 1 刨去生命必须的支出，你还剩下多少黄金时段

生命的借记卡 / 002

刨去生命必须的支出，你还剩下多少黄金时段

暴雨筛 / 007

暴雨留下了最有胆量和最不怕吃苦的人

机遇在不知不觉中降临 / 009

别人，不是衡量自己的标准

心轻者上天堂 / 012

今生今世朝着愉悦幸福的方向前进

击碎无所不在的尺 / 014

锤炼你的人格和目标，奇迹就会出现

常常爱惜 / 016

珍惜生命中每一次感动

我羡慕你 / 018

不要计较何时年轻，何时年老

请听凭内心 / 021

当身体适应苦难，意志往往也会跟随

向大珍珠母贝和好葡萄学习 / 023

生活对女人的要求越来越高

阖闭星云之眼 / 025

摒弃那高处不胜寒的孤寂

## Part 2 为自己确立一个目标

所有的动力都来自内心的沸腾 / 030

有些人把梦想变成现实，有些人把现实变成了梦想

每只小狗都有一个目标 / 033

为自己确立一个目标，这是做人的本分之一

为生命找到意义 / 036

我的病人三分之一是因为生活没有目标

你的身体必有一颗成功的种子 / 038

一辈子随波逐流，会导致功能退化



关于思想和心灵的感悟 / 040

我愿同智商很高的人对话，愿同智商稍高于我的人共事

坦言——心灵的力量 / 046

学会坦言，会对你的一生产生重大影响

珍惜愤怒 / 052

只要不丧失理智，愤怒便充满活力

女儿，你是在织布吗 / 055

人若是心静如水，织的布才会如绸缎般光滑

素面朝天 / 059

磨砺内心比油饰外表要难得多，犹如水晶与玻璃的区别

幸福是一种内心的稳定 / 062

我40岁才明白什么是幸福

## Part 3 没人能承诺我们一生晴天

平安扣 / 068

没人能承诺我们一生晴天，每个人都是自己的平安扣

你不能要求没有风暴的海洋 / 070

心中没有希望，到哪里都不是满意的抛锚地

何时才能外柔内刚 / 072

外柔需要内刚做基础，内刚要靠自我的不断探索