

毕淑敏
著

美丽
Beauty is
the bright in the heart
是心底的
明媚

美丽

Beauty is
the bright in the heart

是心底的 明媚



毕淑敏
著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽是心底的明媚 / 毕淑敏著; 王润插画. — 北京 :
京 : 中国轻工业出版社, 2015.10

(女孩·女子·女人 : 毕淑敏女性三书)

ISBN 978-7-5184-0517-6

I. ①美… II. ①毕… ②王… III. ①散文集—中国
—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159774号

策划编辑: 郭亚维 王巧丽

责任编辑: 王巧丽 郭亚维

责任终审: 张乃束

封面设计: 奇文云海·设计顾问

版式设计: 奇文云海·设计顾问

责任监印: 马金路

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/32 印张: 7.625

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5184-0517-6 定价: 42.00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

150316S8X101ZBW



| 卸掉容妆，爱上最真实的自己 |

美丽是心底的明媚

小心你的容颜出卖了你 / 002

我很重要

请在阳光下宣布：我很重要 / 006

我眉毛飞扬

女孩，请扬起你的眉毛来 / 012

让女人丑陋的最根本原因

心中抱有恶情绪的人不会美 / 017

鱼在波涛下微笑

勇敢地去爱不完美的自己 / 020

致不美丽的女孩子

谁为你的相貌负责 / 022

素面朝天

素面朝天是一种信仰 / 026

无形容颜

接住岁月给你的第二容颜 / 029

紧握你的右手

不要信手相，要相信手掌紧握手指的力量 / 033

飘扬的长发与人生的幸福

头发是女人的第三性征 / 036

蓝宝石刀

8种人不要整容 / 043

美容师的作品

化妆品掩盖不了一个人的精神 / 051

| 你若不勇敢，谁替你坚强 |

与教授远行

永远年轻的女教授 / 054

校门口的红跑车

女大学生与跑车富豪 / 061

垃圾婚

女博士的不幸 / 069

请您从老板椅上站起来

我们如何丢失了自我 / 076

摧毁你心中的魔床

为什么曾经爱人变路人 / 084

姑娘，你最近还好吗

拔出你的心癌 / 088

再祝你平安

活着，我们可以依傍谁 / 092

姑娘，请与我同行

人，你为什么这么喜欢孤独 / 099

特区女牙人

你可有性格魅力 / 104

心理学教授的弟子

什么样的人能坚持到最后 / 116

第6000次回答

把一件事重复做6000遍 / 119

女抓捕手

越柔和越坚强 / 123



为富人担保穷人

一张卡里的世界 / 131

| 有教养从不张扬 |

精神的三间小屋

我们必须给自己的心灵一个住所 / 140

每一天都去播种

女人，你究竟为谁而生 / 145

每只小狗都有一个目标

为自己确立一个目标，是做人的本分之一 / 149

人生有三件事不可俭省

学习旅游锻炼身体 / 151

泥沙俱下地生活

悲观主义者的傲娇 / 154

我所喜欢的女性

努力变成自己喜欢的姑娘 / 158

淑女书女

女孩，要多读一点书 / 160

寻觅优秀的女人

女性如何赢得过时光 / 163

教养的证据

女人的教养指南 / 169

幸福的七种颜色

苦也是幸福 / 174



每天都冒一点险

突破的喜悦 / 179

| 你是你最熟悉的陌生人 |

你的身体里，必有一颗成功的种子

不要一辈子随波逐流 / 184

看着别人的眼睛

你有没有勇气和别人对视 / 186

谎言三叶草

为谎言的正名 / 191

布雷迪的猴子

惊慌不安与听天由命 / 194

在纸上写下你的忧伤

与过去的沮丧告别 / 198

谁是你的钢索

谁是你活着的支持系统 / 205

失去四肢的泳者

最值得骄傲的东西如何将你摧毁 / 208

对自己诚实一点

为什么我们要做真实的自己 / 211

人生的第二志愿

这世上不应该只有唯一 / 214

写下你的墓志铭

年轻人该如何思考死亡 / 218



Beauty of heart

卸掉容妆，
爱上最真实的自己

美丽是 心底的 明媚



只有心底明媚，才能滋养出旷日持久的美丽。

认识一位资深的整形医生，我问，您可以一眼就看出谁整过形吗？

她说，基本可以。特别是演艺界的人，他们的脸是公开的档案。某个演员笑容呆滞的时候，我知道她刚刚做完一个微型整形项目。某个当红明星突然没有什么缘由地销声匿迹，过一段时间高调复出，我看后知道她或他刚刚把自己打磨完工。我还知道，过一段时光，为了保持良好状态，他或她就得开始下一轮整形了。

我说，整形效果难以持久，是不是他们碰上了手艺不堪的整形医生，所以事倍功半呢？

她说，整形这件事，大约有60%的效果要仰仗整形医生的经

验和技术，剩下的30%呢，要看接受者的条件，比如不能是疤痕体质。

我把这两者的概率加了一下，并不到100%，就说，那剩下的呢？

整形医生说，剩下的要看天意，就是概率，再说明白点就是运气。有时候，医生没有问题，病人没有问题，却南辕北辙，甚至丢了性命，就是这神鬼难测的10%在起作用。

我说，这么有风险的事情，为什么人们还要前赴后继在所不辞？

整形医生说，我们这一行真是蒸蒸日上。不管经济是不是景气，每年的增长率都达到两位数以上。特别是现在开辟了新战场。

我说，你们那儿刀光剑影血流成河，真可谓战场。只不过这增的部分位于哪里？

整形医生说，是小鲜肉们。过去男子除了受伤毁容必须要做整形之外，来得毕竟很有限，多年来只占一个很小的固定比例。最近几年，小鲜肉啊颜值啊呼声震天，年轻男子整形的比例大幅度上升。天生的小鲜肉数目毕竟有限，我们就后天大批量制造小鲜肉和好颜值，也迎来了整个市场的黄金发展时期。

我说，您整形前，一定要好好观察他们的长相吧？

整形医生说，除此之外，最重要的是我让他们一定回答一个

问题。回答不正确的，我就不给他做整形。

我说，是什么问题？

整形医生说，请把你的心想象成一座山谷，告诉我，那里是怎样的景象？

有人说，山谷里绿树成荫泉水潺潺。

有人说，山谷里鸟鸣不绝百兽出没。

有人说，他的山谷里阴风惨惨，宛若地狱。

有人说，他的山谷里毒蛇盘踞豺狗成群。

我说，这和整形有什么关系呢？

整形医生说，整形的效果并不是一劳永逸，相由心生。人们为什么要整形？说到底是为了让自己的容貌美丽。可是再端正的容貌，也不是一成不变的。它一定会随着人心的动荡而此起彼伏。就像一件牛仔裤穿在不同人的身上，半年后，就会养成不同的纹路，人的容貌也是一块更细腻的布。天然的容貌是这样，靠人工矫正过的容貌更经不起磨损。愁苦，会生出相应的皱纹。快乐，则会有完全不同的纹路。如果你想要美好容颜，请先让自己心境明媚。

也有人拒绝做这个想象，说，我不告诉你，你就不会知道我的心事。

我就对他说，你当然可以不告诉我，也可以不对任何人说出你的秘密。但是你不知道，你身边就潜藏着证人，不断揭发你试

图掩藏的一切。

那人多半大惊失色，说，这是谁？他躲在哪儿？为什么刺探并出卖我！

我说，它就是你的脸，你的容貌，你的动作，你的身体，包括你所散发出来的气场。我们的心灵就像树根，滋养生发塑造着我们的身体。一棵树的叶子光泽灼灼，花开艳丽，你就知道它的根系深长营养丰饶。绝大多数的叶子和根长得一点都不相似，可叶子是根的证件照。

很多人用尽种种法子，来补充皮肤上的水，来拉直面颊上的纹，来填丰唇上的沟壑，来挑垫低垂的眉……在高明的整形医生手下，这些都不是难事。你可以在短时间内看到某人焕然一新的容貌。然而，整形医生手中的刀，抵不过天下另外两把刀。

我说，那两把刀是什么？

她说，一把刀是时间，时间会冲刷整容的效果，就像雪堆遇到春阳，渐渐融化。还有一把更尖锐的刀，就是心灵的雕刻。只有心底的明媚，才能滋养出旷日持久的美丽。

我很重要



重要并不意味着你要成为怎么样的人，而是心灵对自己生命的允诺。

当我说出“我很重要”这句话的时候，颈项后面掠过一阵战栗。我知道这是把自己的额头裸露在弓箭之下了，心灵极容易被别人的批判洞伤。

许多年来，没有人敢在光天化日下表示自己“很重要”。我们从小受到的教育都是——“我不重要”。

作为一名普通士兵，与辉煌的胜利相比，我不重要。

作为一个单薄的个体，与浑厚的集体相比，我不重要。

作为一位奉献型的女性，与整个家庭相比，我不重要。

作为随处可见的人的一分子，与宝贵的物质相比，我们不重要。

我们——简明扼要地说，就是每一个单独的“我”——到底重要还是不重要？

我是由无数星辰日月草木山川的精华汇聚而成的。只要计算一下我们一生吃进去多少谷物，饮下了多少清水，才凝聚成一具美轮美奂的躯体，我们一定会为那数字的庞大而惊讶。平日里，我们尚要珍惜一粒米、一叶菜，难道可以对亿万粒菽粟亿万滴甘露濡养的万物之灵，掉以丝毫的轻心吗？

当我在博物馆里看到北京猿人窄小的额和前凸的吻时，我为人类原始时期的粗糙而黯然。他们精心打制出的石器，用今天的目光看，不过是极简单的玩具。如今很幼小的孩童，就能熟练地操纵语言，我们才意识到人类已经在进化之路上前进了多远。我们的头颅就是一部历史，无数祖先进步的痕迹储存于脑海深处。我们是一株亿万年苍老树干上最新萌发的绿叶，不单属于自身，更属于土地。人类的精神之火，是连绵不断的链条，作为精致的一环，我们否认了自身的重要，就是推卸了一种神圣的承诺。

回溯我们诞生的过程，两组生命基因的嵌合，更是充满了人所不能把握的偶然性。我们每一个个体，都是机遇的产物。

常常遥想，如果是另一个男人和另一个女人，就绝不会有今天的我……

即使是这一个男人和这一个女人，如果换了一个时辰相爱，也不会有此刻的我……

即使是这一个男人和这一个女人在这一个时辰，由于一片小小落叶或是清脆鸟啼的打搅，依然可能不会有如此的我……

一种令人怅然以致走入恐惧的想象，像雾霭一般不可避免地缓缓升起，模糊了我们的来路和去处，令人不得不断然打住思绪。

我们的生命，端坐于概率垒就的金字塔的顶端。面对大自然的鬼斧神工，我们还有权利和资格说我不重要吗？

对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。

假如我不存在了，他们就空留一份慈爱，在风中蛛丝般无法附丽地飘荡。

假如我生了病，他们的心就会皱缩成石块，无数次向上苍祈祷我的康复，甚至愿灾痛以十倍的烈度降临于他们自身，以换取我的平安。

我的每一滴成功，都如同经过放大镜，进入他们的瞳孔，摄入他们的心底。

假如我们先他们而去，他们的白发会从日出垂到日暮，他们的泪水会使太平洋为之涨潮。面对这无法承载的亲情，我们还敢说我不重要吗？

我们的记忆，同自己的伴侣紧密地缠绕在一处，像两种混淆于一碟的颜色，已无法分开。你原先是黄，我原先是蓝，我们共

同的颜色是绿，绿得生机勃勃，绿得苍翠欲滴。失去了妻子的男人，胸口就缺少了生死攸关的肋骨，心房裸露着，随着每一阵轻风滴血。失去了丈夫的女人，就是齐斩折断的琴弦，每一根都在雨夜长久地自鸣……面对相濡以沫的同道，我们忍心说我不重要吗？

俯对我们的孩童，我们是至高至尊的唯一。我们是他们最初的宇宙，我们是深不可测的海洋。假如我们隐去，孩子就永失纯厚无双的血缘之爱，天倾东南，地陷西北，万劫不复。盘子破裂可以粘起，童年碎了，永不复原。伤口流血了，没有母亲的手为他包扎。面临抉择，没有父亲的智慧为他谋略……面对后代，我们有胆量说我不重要吗？

与朋友相处，多年的相知，使我们仅凭一个微蹙的眉尖、一次睫毛的抖动，就可以明了对方的心情。假如我不在了，就像计算机丢失了一份不曾复制的文件，他的记忆库里留下不可填补的黑洞。夜深人静时，手指在揿了几个电话键码后，骤然停住，那一串数字再也用不着默诵了。逢年过节时，她写下一沓沓的贺卡。轮到我的地址时，她闭上眼睛……许久之后，她将一张没有地址只有姓名的贺卡填好，在无人的风口将它焚化。

相交多年的密友，就如同沙漠中的古陶，摔碎一件就少一件，再也找不到一模一样的成品。面对这般友情，我们还好意思说我不重要吗？

我很重要。

我对于我的工作我的事业，是不可或缺的主宰。我的独出心裁的创意，像鸽群一般在天空翱翔，只有我才抓得住它们的羽毛。我的设想象珍珠一般散落在海滩上，等待着我把它们用金线串起。我的意志向前延伸，直到地平线消失的远方……没有人能替代我，就像我不能替代别人。我很重要。

我对自己小声说。我还不习惯嘹亮地宣布这一主张，我们在不重要中生活得太久了。我很重要。

我重复了一遍。声音放大了一点。我听到自己的心脏在这种呼唤中猛烈地跳动。我很重要。

我终于大声地对世界这样宣布。片刻之后，我听到山岳和江海传来回声。

是的，我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

对于一株新生的树苗，每一片叶子都很重要，对于一个孕育中的胚胎，每一段染色体碎片都很重要。甚至驰骋寰宇的航天飞机，也可以因为一个油封橡皮圈的疏漏而凌空爆炸，你能说它不重要吗？

人们常常从成就事业的角度，断定我们是否重要。但我要