

# 欢喜是自酿的

毕淑敏

作品

MAKE  
YOURSELF  
HAPPY



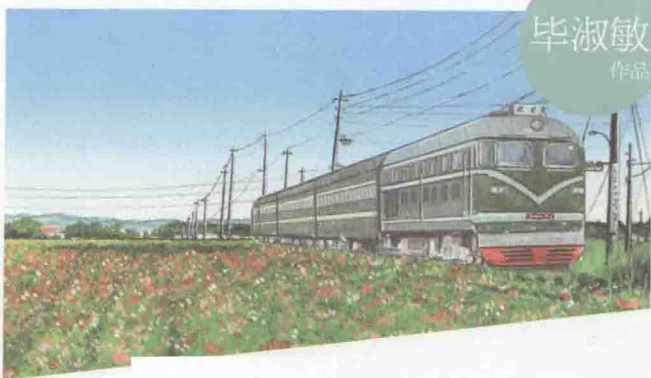
湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

欣喜 是  
自酿的



毕淑敏  
作品

MAKE  
YOURSELF  
HAPPY



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

欣喜是自酿的 / 毕淑敏著. — 长沙 : 湖南文艺出版社,  
2015.5  
ISBN 978-7-5404-7144-6

I. ①欣… 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(2015)第076335号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:名家经典 | 散文

## 欣喜是自酿的

作 者: 毕淑敏  
出 版 人: 刘清华  
责任编辑: 薛 健 刘诗哲  
监 制: 蔡明菲 潘 良  
特约策划: 董晓磊  
特约编辑: 尹 晶  
封面设计: 壹诺设计  
封面插图: 米蒂Mitty  
内文插图: 卜若梨 米蒂Mitty  
版式设计: 李 洁 利 锐  
出版发行: 湖南文艺出版社  
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)  
网 址: www.hnwy.net  
印 刷: 北京京都六环印刷厂  
经 销: 新华书店  
开 本: 880mm × 1270mm 1/32  
字 数: 200千字  
印 张: 9  
版 次: 2015年5月第1版  
印 次: 2015年5月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5404-7144-6  
定 价: 36.80元

(若有质量问题,请致电质量监督电话: 010-84409925)

# 幸福 的滋味

欣喜是自酿的





## 目录

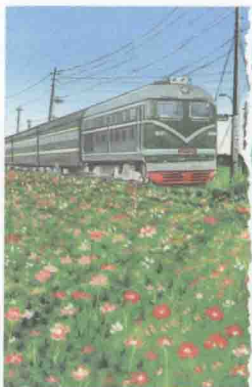
C o n t e n t s



文 毕  
集 淑  
／ 敏

- 01/ 欣喜是自酿的 ... 001
- 02/ 兴趣就像食物，越丰富越好 ... 009
- 03/ 风不能把阳光打败 ... 015
- 04/ 在印度河上游 ... 018
- 05/ 所有的动力都来自内心的沸腾 ... 028
- 06/ 自卑情结是幸福的最大敌人 ... 031
- 07/ 特殊摄影师 ... 035
- 08/ 奶奶的灵丹妙药 ... 049
- 09/ 假若天使到你家 ... 058
- 10/ 倾听，是你的魅力 ... 060
- 11/ 购买一个希望 ... 066
- 12/ 鱼在波涛下微笑 ... 069
- 13/ 快乐之奖 ... 071
- 14/ 九芒星的钥匙 ... 074
- 15/ 每天都冒一点险 ... 076
- 16/ 为自己建立快乐的生长点 ... 081

- 17/ 飘扬的长发与人生的幸福 ... 086
- 18/ 人生的九大关系 ... 093
- 19/ 心是一只美丽的小箱子 ... 097
- 20/ 每人心中都有一个本子 ... 100
- 21/ 你我的记忆 ... 109
- 22/ 昆仑之吃 ... 116
- 23/ 昆仑之喝 ... 125
- 24/ 昆仑之眠 ... 133
- 25/ 昆仑山那里出核桃 ... 141
- 26/ 昆仑山上看电影 ... 146
- 27/ 穿上白生生的羊绒衣 ... 150
- 28/ 元宝饺子 ... 156
- 29/ 锻造心情 ... 161
- 30/ 像烟灰一样放松 ... 164
- 31/ 示弱的力量 ... 167
- 32/ 好心态 ... 169
- 33/ 购买经验的金币 ... 171
- 34/ 与寂寞共处 ... 173
- 35/ 嘘，梦不可说 ... 175
- 36/ 宁静有一种特殊的力量 ... 180
- 37/ 千头万绪是多少 ... 182
- 38/ 用宽容治愈焦虑 ... 189
- 39/ 优点零 ... 191
- 40/ 流露你的真表情 ... 194
- 41/ 造心 ... 200
- 42/ 呵护心灵 ... 205
- 43/ 你永不要说 ... 211
- 44/ 让我们彼此善解人意 ... 216
- 45/ 是怨恨还是快乐 ... 218
- 46/ 再祝你平安 ... 230
- 47/ 你为什么而活着 ... 238
- 48/ 无形容颜 ... 247
- 49/ 自信第一课 ... 251
- 50/ 幸福有盲点，失去过的人才知其可贵 ... 257
- 51/ 学会用荷尔蒙去寻找幸福 ... 264
- 52/ 没有内啡肽的激发，幸福不过是跛子 ... 271
- 53/ 警惕吗啡带来的“伪幸福” ... 277



01.

## 欣喜是自酿的



文 毕  
集 淑  
、 敏

第一次认得“酿”这个字，它和“酝”肩并肩，相依为命。不过跟在它们俩身后的，是“会议”和“人选”这样正襟危坐的词。所以，我觉得“酝酿”是很严肃的行为。

后来才知道，酝酿本是家常事情。“酝”的繁体字，偏旁还是“酉”，只是右边为“温暖”的“温”字之一半，意思就是温热和暖。“酿”的繁体字，左边也还是“酉”，右边是个“襄”字，指的是包裹容纳之意。这两个字连在一起，描述的是在谷物中放置酵母，让谷物慢慢发酵的过程。只要静候的时间足够长，原本的粮食就会因曲种不同，变成酒、酱油、醋、干酱等不同成品。“酝酿”如同一根金手指，探入谷物之后，让原粮成了脱胎换



骨的妙品。

比如，红葡萄酒和葡萄是大不同的，虽然它们还羞涩地保留着一脉相承的殷红。

黄豆和豆瓣酱也分道扬镳了，虽然它们都还保存着某些破损的豆瓣。

醋和它的前身就更南辕北辙了。洁净的透明米醋有得道成仙的飘逸，它粗糙的前身像池塘中的泥。

酝酿就是如此惊艳，时间与曲种合谋，平凡的谷物开始升华，自此酿泉为酒，积微成著，点石成金。

曹操除了金戈铁马可歌可泣，还会酿酒。他呈给献帝的酿酒秘方，从用曲多少用稻多少，到何日渍曲几日一酿，都说得条理分明。甚至给酿得不成功的酒，指出了一条洗心革面之路——“若以九酝苦难饮，增为十酿”，即可变成好酒，能够甘饮了。

古代的知识女性卓文君也是会酿酒的。靠自己双手劳作，酿出的美酒，一时间竟成了私奔之后司马相如小饭店的招牌。

现代的女人男人，很少会酝酿之法。葡萄酒是在酒厂制造的，酱油是在酱油厂生产的，醋是在醋厂完成的。我们荒疏了很多本领，以为万物都是从超市的货架上诞生的。





我有个朋友是红酒庄的品酒师。我在他那里速成过红酒的知识，为了自己写小说描绘贵族晚宴的时候不至于露怯。他耐心讲解，希望我能成材。谆谆讲解多次之后，进入了验收阶段。

他拿出“酒鼻子”，考察我的长进。

“酒鼻子”这名字说起来凡俗，实则是一种来自法国的专业品酒鉴赏工具。它把葡萄酒的香气收集起来，制成类似标本的小瓶子，包含了葡萄酒中常见的78种典型气味。共分为54个香味系列，12油味和12橡木系列。水果、花卉、树木、草本、香料、动物等味道无不囊括其中。比如荔枝、黑醋栗、松露、胡椒、烤杏仁等八竿子打不着的气味，在“酒鼻子”里都占据一席之地。

合格的品酒师，要能准确地说出各种气味的名称。

当我成功地把“酒鼻子”中的某一果香，说成是“柿子椒味”之后，品酒师以绅士的绝望表达了对我的遗弃。

不过，我可没有以怨报德地放弃他。某年夏天，我的一位朋友送来了一大篓优质葡萄，晶莹欲滴，紫霜盖顶，我以为他从花果山归来。

非常好的葡萄。猴王汗水涔涔地说。

是啊是啊。我频频点头。然后为难地说，这么



多，怎么吃得完？

把它们冻起来。寒冬腊月时，拿出一粒，往嘴里一扔，嘎嘣脆，你可以咂摸出夏秋的味道。猴王说。

我下意识地托了托腮，琢磨我的槽牙可经得住这般乍暖还寒？

不管怎么说，我表示了衷心的感谢。猴王走后，我给能想得起的亲朋打电话，约好送葡萄的时间。整整奔波一天，所余葡萄之量仍是惊人。

我给绅士品酒师打电话说，我要送您一些上好的葡萄。

给我送葡萄，有点像给渔民送蛤蜊。酒绅士回答。

但是，我的葡萄太多了，放下去会坏掉，暴殄天物啊！我真有点急了。

那您可以把它们酿成葡萄酒。酒绅士说。

酿……酒？完全不会。我茫然。

酿酒并不难，从前几乎所有的女人都会酿酒。我把要领教给您，网上也有攻略。您只需准备一些干净的玻璃容器就行了。酒绅士轻描淡写。

在送无可送的危急情况下，为了挽救葡萄，只有学习酿酒。

哪儿能有酒曲？我突然想到这一极重要的问题。

如果您是专业的酿酒工厂，当然需要酒曲。但您在家里试着酿这么一点葡萄，可以不用酒曲。酒绅士说。

本来我就是生手，再没有酒曲，这不还没启动就意味着完全失败吗？我气急败坏，觉得这酒绅士草菅人命。哦，确切地说，是草菅葡萄命。

酒绅士说，您的葡萄上可有一层白霜似的东西？

我说，有。

酒绅士说，这正是天然野生的酵母菌。您只要在清洗葡萄的时候不要把它们一网打尽，等上一段时间，它们就能自动把葡萄发酵成酒了。

我半信半疑，说，就这么简单？

酒绅士说，是的。您想想，最初的葡萄酒一定是自然发酵的，那时候，哪里有现成的酒曲呢。请相信大自然。

我仍不死心，在网上搜索了一下“酒曲”。结果是酿糯米酒的曲种好买，酿葡萄酒的曲种只供批发，起批点足够发酵一吨葡萄。我这一堆命运多舛的葡萄，只有仰仗大自然的馈赠了。

按照酒绅士的指示，我把葡萄洗净晾干（保留了葡萄上的白霜，并对它们寄予厚望），然后带上一次性手套，将葡萄一一捏碎。看着猩红的汁液鲜血般滴入干净的玻璃容器中，心中像农妇般祈





涛——葡萄啊葡萄，请你快快变成酒！

之后的每一天，我几乎每个小时都去张望酝酿中的葡萄，看它们在粉身碎骨之后如何踏上涅槃之路。

葡萄们开始发泡膨胀，紫色的皮和灰白的籽向上浮动，在表面形成痂皮，臃肿而纷杂，简直和腐朽的垃圾差不多。我向酒绅士悲哀地报告，他毫不惊诧地说，这是发酵的正常过程，酒酵母正在把葡萄中的糖分化为酒精，少安毋躁，慢慢等待。

简短截说，在大约十几天的煎熬之后，我终于发现盛放葡萄的容器中，不再向上翻涌气泡，渐渐安静下来，汁液趋向澄清。

您可以过滤它们。酒绅士遥控。

过滤之后，葡萄汁女大十八变，居然有了葡萄酒的模样。

我向酒绅士报告喜讯，他仍旧是淡然的，说，好啊。

我说下一步呢？

他说，您可以把它们斟入酒杯，品尝一下。

我有点诚惶诚恐，斟进酒杯的时候，居然有轻微的紧张。之后，我喝到了自己酿出的葡萄酒，清爽甘甜。

那一瞬，我吐着舌头呆住了。我一直认为我把葡萄酿坏是理所当然的，倒是这不可思议的简单平顺之成功，令人愕然。

我立马向酒绅士报喜。他并没有我这般兴奋，只是说，您赶快把过滤完的酒汁，用50摄氏度加热蒸一下。记住啊，温度既不能过高，也不能过低。之后，满瓶、密封、低温、避光保存。存储不得超过半年，就得喝完。

我说，为什么？

他说，防止酒变成醋。

我说，酒是酒醋是醋，两者怎么会混淆？

酒绅士说，它们相隔并不远。在天然酵母菌存在的地方，也有天然醋酸菌存在。发酵完成之时，酵母菌就被自己生成的酒精杀死了，但醋酸菌还能继续存活。

我放下电话，思忖的结果是决定背弃老师。我想看到“酝酿”的全过程。一天过后，酒果真开始发酸。最初是若有若无的轻柔酸气，几天之后，就势不可当地变成了彻头彻尾的醋。

我向酒绅士报告我的最终产品。他沉吟了一下说，已经变成醋的酒，是没有任何方法复原的。果醋也是葡萄的升华。

实事求是地说，葡萄醋味道不错，冰过之后兑水喝，有秋天的清香。

小口喝着自酿的葡萄醋，不知怎的联想到了幸福。幸福并不是与生俱来的，就像如果不经过程造，葡萄和酒并不等同。对于幸福的把握，需要学习，需要等待，需要时间和努力。很多人以为幸福和外部介入有关系，就像我以为酿酒一定要有酒曲，要有外力的促发。这个外来的介入物，要么是一笔偶然财富，要么是一个天降奇迹，要么是巧遇了一位贵人或是追求到一个爱人，要么是误打误撞



莫名其妙的好运……

毋庸讳言，外界当然是有一些益于幸福发酵的颗粒存在，就像需要购买的酒曲。但请注意，好运气并不直接等同于幸福。每天做白日梦般期待外在的福祉，是年轻时很容易陷入的盲区。

请像一颗葡萄学习，它本身就携带着野生的酵母菌，一旦时机成熟，就会发酵成新的生命。人世间的俗常生活，也蕴藏着天然的幸福因子，白霜般黏结在生活的缝隙中。那就是我们对人世间的善良期望，是我们坚守勤劳的信念，是我们的真诚和友爱，是我们的努力和慈悲。只要有了这些，即使没有外来的助力，一样能创造出属于自己的幸福。需要的只是时间和持之以恒。这就是酝酿幸福的过程。

由于自己的不慎，导致了不幸时，我们常常会说——谁谁自己酿出了一杯苦酒。是不是可以反过来说，幸福也是自己酿的呢？有葡萄在，就有野生的酵母菌在，有生活在，就有天然的幸福因子在。只要努力，葡萄和我们都有希望走向升华。



02.

## 兴趣就像食物，越丰富越好



文 毕  
集 淑  
、 敏

一位营养学家曾对我说：“一个人每天摄入的食物，至少要超过十八种。”我吓了一跳，叫道：“哎呀呀，那么多！肚子里岂不是要开一个杂货店？”营养学家说：“人的成长发育就像建造一座大厦，需要各种各样的材料，比如砖瓦木料、油漆水泥、瓷砖钢窗、浴缸水管……在一个人小的时候，营养越丰富越好，才能保证身体健康、骨骼强壮，长成优良的体魄。”

他的话，我思索了很久。从人的生理想到人的心理，如果说，一个孩子长身体的时候，食物越丰富越好，那么，在发展个人精神世界方面，也不应该偏食，需要从小培养起对世界广泛的兴趣。

小时候我天性好动，每天到处跑来跑去，眼睛



看到一个目标，脚步就不由自主地奔过去。眼光可比双腿跑得快多了，这样，人的重心就向前倾斜，接下来的事件就很可悲了，全身凌空飞起，一个大马趴，摔倒在地上。我对于“欲速则不达”这句话的体会，简直刻骨铭心。因为后面的事就不是到达目的地后如何满足好奇心，而是膝盖磕到地上，鲜血流淌，疼得直抽冷气。但这种凄惨的遭遇，并没有损耗掉我对未知事物的兴趣，只是以后慢慢地不那么毛躁了，眼睛在盯着目标的时候，也要关心脚下的路上是否有石子。

我喜欢语文，也喜欢数学。我觉得这两门功课都很重要，一种是说话的学问（我把写文章也放在广义的“说话”范围里，它指的是用笔把你心里要说的话，告诉别人），一种是计算的能力。人活在世上，离不开与人交流和科学技术两件大事，这就和语文、算术密切相关。要是你连自己的意见都表达不清，就很容易引起别人的误会，这样，一来耽误时间，二来也会增加许多不必要的麻烦。至于数学，是科学的奠基石，就不必我多说了。所以，对于必须掌握的功课，要从道理上明白它的重要性。兴趣和道理，像一对双胞胎，有时候，我们是先有了兴趣，才明白其中蕴含的道理，比如瓦特发明蒸汽机；有的时候，恰恰相反，是我们明白了道理，才逐渐地培养起兴趣。

我十六岁的时候，被分配去当卫生员。当时我伤心死了，觉得自己很倒霉，一天净和脓血、病菌打交道不说，见到的人还没有一个笑模样，都是唉声叹气、愁眉苦脸的病秧子。心想这样干下去，用不了多久，自己肯定也得变成一副苦瓜脸。但是我在理智上知道



这个工作还是很光荣的，一个人得了病，就是他一生中最需要人帮助的时候。谁能保证自己一辈子永远健康呢？在别人最需要的时候，能够为人家做一点事情，就应该竭尽全力。我强迫自己认真地学习医学知识，热情为病人服务，慢慢地就对医学有了兴趣，病人都爱找我看病，说我是个好医生，我后来一直当到了内科主治医师。在从事医学工作二十年以后，因为写作的需要，决定暂时不当医生了。脱下穿了几十年的白色工作服时，我的心里充满了一种难舍难分的眷恋，我这才意识到，对医学的兴趣与热爱，已深深地融化在我的血液中。

人的兴趣也应该像吃饭一样，不挑食。世界是这样绚丽多彩，像一台大屏幕的彩色电视机。你要是把自己的兴趣局限在很小的范围，就像一台小小的黑白电视机，限制我们的视野。

