

毕淑敏
幸福
心语

XING FU
XIN YU

优秀的心

经典治愈散文作品集

收录43篇心灵美文

毕淑敏◎著

优秀的心，不必华丽，但必须坚固
当你真正爱自己
请做让心欢喜的事

北方文艺出版社
花城出版社

毕淑敏 幸福心语

优等的心



毕淑敏◎著

南方出版传媒
花城出版社
中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

优等的心 / 毕淑敏著. — 广州: 花城出版社,
2015.7

(毕淑敏幸福心语)

ISBN 978-7-5360-7569-6

I. ①优… 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125659号



出版人: 廖秀敏

特约策划: 丁凤华 刘江艳

策划编辑: 张懿

责任编辑: 张懿 李珊珊 张旬

技术编辑: 薛伟民 凌春梅

内文插画: 嘯吼 蓝山

封面摄影: 张艳

封面设计:  金澜设计室
JINLAN DESIGN STUDIO

书 名 优等的心

YOUDENG DE XIN

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号)

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 8.125

字 数 200,000字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

定 价 39.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

优等的心

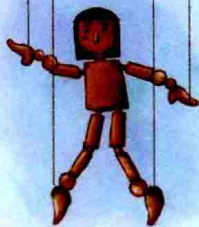
不必华丽

但必须坚固

当你真正爱自己

请做让心欢喜的事

陈淑敏



目 录

Chapter 1 当你真正爱自己，请做让心欢喜的事

爱自己是最简单也是最复杂的事情。它不需要任何成本，却需要一颗无畏的灵魂。

- 铸造心情 • 002
- 我知道你的意思了 • 005
- 天使和魔鬼的数量 • 016
- 比树更长久的 • 022
- 谁是你的重要他人 • 026
- 眼药瓶的奥秘 • 038
- 蚕是被自己的丝裹住的 • 045
- 谁是你的支持系统 • 050
- 啊，原来你是一只老虎 • 053



Chapter 2 生命因宁静而从容，因从容而优雅

人类的每一个婴儿降生，都是历史的一次重新开始。智者离开时，卷走了他们没有诉诸文字的所有发现。

- 研究真诚 • 068
- 面对不确定性的忍耐 • 072
- 发出声音永远是有用的 • 077
- 你站在金字塔的第几层 • 081
- 面具后的脸 • 086
- 行使拒绝权 • 092
- 生命的借记卡 • 097
- 化腐朽为安宁 • 101
- 祝你在清晨飞翔 • 108

Chapter 3 真正的缘分，是彼此认定的心

相信唯一，你就注定在茫茫人海东跌西撞寻觅寻觅，如同一叶扁舟想捕获一条不知潜在何处的鳊鱼，等待你的是无数焦渴的黎明和失眠的月夜。

飘扬的长发与人生的幸福 · 112

再婚的女人 · 119

男妇产科医生 · 127

遮颜男子 · 135

成千上万的丈夫 · 143

一夫多妻制是否合理 · 148

孤独是一种兽性 · 152

垃圾婚 · 155



Chapter 4 若不是终点，请微笑前行

忧郁是一只近在咫尺的洋葱，散发着独特而辛辣的味道，剥开它紧密黏黏的鳞片时，我们会泪流满面。

怨恨还是快乐，这是一个问题 · 162

切开忧郁的洋葱 · 174

抑郁的源头 · 179

千头万绪是多少 · 182

提醒幸福 · 189

我眉飞扬 · 194

挖掘心灵第一图 · 199

心是一把铁勺 · 204

呵护心灵 · 207





Chapter 5 优等的生活，源自那些小幸福

爱是比天空和海洋更博大的宇宙，在那个独特的穹隆中，有着亿万颗爱的星斗，闪烁光芒。一粒小行星划下，就是爱的雨丝，缀起满天清光。

- 家庭的天平 • 214
- 婚姻的四棱柱 • 216
- 爱最怕什么 • 223
- 今世的五百次回眸 • 227
- 爱情没有快译通 • 230
- 男女眼中的玫瑰花 • 236
- 爱无专利 • 242
- 心轻者上天堂 • 245

Chapter 1 当你真正爱自己，请做让心欢喜的事



爱自己是最简单也是最复杂的事情。它不需要任何成本，却需要一颗无畏的灵魂。





铸造心情

心情好像一种很柔软的东西，经常因为自然界的风花雪月或是人世间的阴晴冷暖，剧烈波动着，蛛丝般震颤飘荡，无所依傍，哪里用得上“锻造”这样充满了金属音响的词呢？

心情于我们是那样重要。健康与美丽，如若没有一副好心情，犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。心情与我们形影不离，不，它甚至比影子的追随还要固守得多。光不存在的时候，影子就藏在深深的暗中了。只有心情牢牢黏附在胸膛最隐秘的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，即使睡着了，梦中也滴泪。

心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着，活跃着，生长着，更迭着，强有力地制约着我们的生存状态。可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必有心情。

心情是我们的收割机呢。如果你懊丧，收获的就是退缩畏葸和一事无成。如果你落落寡合，只一味地倾诉苦难，朋友最终会

离去，留你孑然面对孤灯。如果你昂扬，希望就永远微茫地闪动，激你前行。如果你百折不挠，生活每一次把你压扁，你都会充满了韧性和幽默地弹跳而起，螺旋向上。如果你向每一丛绿树和鲜花打招呼，它们必会回报你欢笑与芬芳……如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命每一寸光阴，如果你愿为这世界增添晴朗和欢乐，如果你即使倒下也面向太阳，那么请锻造心情。

它宁静而坚定，像火山爆发后凝固的岩浆，充满海绵状的孔隙又坚硬无比。它可以蕴涵人生的苦难，但绝不会被苦难所粉碎。

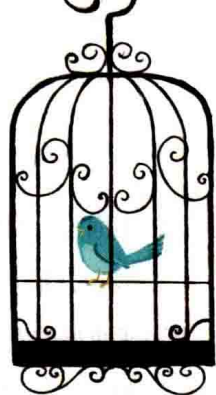




它感应快乐的时候如丝如弦，体贴人间的每一分感动。它凝重时如锚如链，风暴中使巨轮安稳如磐。它在一次次精彩的淬火中，失去的是杂质，获得的是强韧。它延展着，包容着，被覆着我们裸露的神经，保卫着我们精神的海洋与天空。它是蓝色澄清的内心疆域，在那里栖息着我们永不疲倦的灵魂。让我们的成品——沉稳宁静广博透明的心情，覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此不再因外界的风声鹤唳而瑟瑟发抖，不再因世间的荣辱得失而锱铢计较，不再因身体的顿挫不适而万念俱灰，不再因生命的瞬忽飘逝而惆怅莫名……

人生因此健康，因此壮丽。





我知道你的意思了

某天，一位朋友给我打电话，说，你到哪里去了？我找得你好苦啊！因为是很好的朋友，我也和她开玩笑说，你是不是要请我吃饭啊？我欣然前往。她着急地说，吃饭有什么难啊，事成之后，我一定大宴于你。只是我们现在要把事情做完，每拖延一天损失就太大了。我听出她语气中的急迫，也就收敛起调侃，问道，到底出了什么事？她不容置疑地说，我要请你做心理咨询。我松了一口气，说，你要做心理咨询，这很好啊。看来大家是越来越重视自己的心理健康了。只是我们是朋友关系，我不能给你做心理咨询。我会为你介绍一位很好的心理咨询师，由她给你做。

朋友说，这个病人不是我，是我的一位同事的亲戚的朋友的孩子。说实话，我并不认识这个病人，和我也没有多密切的关系，人家信任我，我才来穿针引线。我说，你真是古道热肠，拐了这么多的弯，还把你急成这样。给你个小小的纠正，来做心理咨询的人不是病人，我们通常称他们为来访者。朋友说，这有什么很



大的不同吗？叫病人比较顺嘴。

我说，很多人来做心理咨询，并不是因为有了心理疾病，而是寻求更好的发展潜能和更亲密的人际关系。

朋友说，但我说的这个孩子确确实实是病了。当然不是身体上的病，他的身体棒得能参加奥运会，但却不肯去上学。再有两个



月就要高考了，这是多么关键的时刻，可他说不上就不上了，谁劝也没用。一家人急得爸爸要跳楼妈妈要上吊，他却无动于衷，整天把自己关在屋里玩电脑，任谁都不见。家里人急着要找心理医生，但这个孩子主意太大了，根本就不答应去。后来，他家里人找到我，让我跟你联系。那孩子说如果是毕淑敏亲自接待他，他就前来咨询。现在总算联系上了，你万不能推托。你什么时候有时间呢？让他父母带着他来见你……

我一边听着朋友的述说，一边查看工作日程表。最近的每一个时段都安排得满满的，只有七天后的傍晚有一小时的空闲。

我把这个时间段告知了朋友，请她问问那位中学生届时有没有空？

朋友大包大揽道：只要你能抽出时间，那边还有什么好说的？他们一定会来的。

我很严肃地对她说，请你一定把我的原话传过去。第一要再次确认那位中学生是自己愿意来谈谈他的想法，而不是被父母强迫而来的。第二征询那个时间对他合不合适？如果他有重要的事情，我们还可以再约另外的时间。第三句话就不必传了，只和你有关。

朋友说，前两件我都会原汁原味地传达到。只是这第三句话是什么，我很想知道。怎么把我这个穿针引线的人也包括进去了？

我说，第三句话就是，你的任务就到此为止了。因为这种特殊的就诊方式，你已经卷入了开头部分。关于进展和结尾，恕我保密。你若是好奇或是其他原因追问我下文，我会拒绝回答。到时候，请你不要生气。不是我拿乔不理睬你，友情归友情，工作是工作，保密是原则问题，请见谅。



朋友说，好，我把你的话传到就算使命截止。我会尊重你们的工作规定。

一周后的傍晚，一对衣着光鲜的夫妻押着儿子来了。我之所以用了“押”这个词，是因为夫妇俩一左一右贴身守候那个高大的年轻人，好像怕犯人逃跑的衙役。年轻人走进咨询室的时候，他俩也想一并挤入。

接待人员递给我咨询表格，轻声对他们说，你们并不是整个家庭接受咨询。

年轻人说，对，这是我一个人的事。说完懒懒散散走进了咨询室，一屁股坐在沙发上，目光直率地打量着我。我也打量着他。

他叫阿伦，身高大约一米八，双脚不是像旁人那样安稳地依着沙发腿放置，而是笔直地伸出去，运动鞋像两只肮脏的小船翘在地板中央。他身上和头发里发出浓烈的齷齪汗气，让人疑心置身于一家小饭馆的烂鸡毛和果皮堆的混合物旁。我抑制住反胃的感觉，不动声色地等着他。

你为什么不先说话？他很有几分挑衅地开始了。

我说，为什么我要先说话呢？这里是心理咨询室，是你来找的我，当然需要你先说出理由了。

他突然就笑了，露出很整齐但却一点也不白的牙齿说，你说得也有几分道理啊。不过，是他们要我来见你的。

我问，他们是谁？

阿伦歪了歪鼻子，用鼻尖点向候诊室的方向，在墙的那一边，走动着他焦灼不安的父母。

我表示明白他的所指，把话题引开，问道：你好像比他们的