

毕淑敏
幸福
心语
XING FU
XIN YU



迎接优等的自己

独家经典语录

不要委屈了自己的岁月

毕淑敏◎著

我的价值不靠谁怜惜
我的快乐也不靠谁来修复
全世界只靠一个太阳，而我只靠自己

南方出版传媒
花城出版社

迎接优等的自己



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 (C I P) 数据

迎接优等的自己 / 毕淑敏著. — 广州 : 花城出版社, 2015. 7

(毕淑敏幸福心语)

ISBN 978-7-5360-7567-2

I. ①迎… 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125657号

出 版 人: 詹秀敏
特约策划: 丁风华 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
内文摄影: 燕子
封面摄影: 燕子
封面设计:  金耀设计室
JIN YAO DESIGN STUDIO

书 名 迎接优等的自己
YINGJIE YOUDENG DE ZIJI

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
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

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>

我喜欢

花一天时间

感觉

一切是爱

目录

人生·命运

别太委屈了自己的岁月

001

身体·生命

生命是为自己存在的

021

青春·理想

过适合自己的生活

049

亲情·友情·爱情

人越老越珍贵的东西

069

婚姻·家庭

我们变得很相像，像一对古老花瓶

091

目录

男人·女人

不要在忙碌中将自己忘却

111

情绪·心理

学会倾听

141

自然·社会

和每一棵树握手

181

读书·写作

真正的阅读注定孤独

201

随思·杂想

心念存善

229



人生·命运

别太委屈了自己的岁月



世上可真有命运这种东西？

它是物质还是精神？

难道说我们的一生都早早地被一种符咒规定，

谁都无力更改？



人生就是一个向着死亡的存在，在我们赞美生命的美丽，青春的活力的时候，我们其实就是肯定了死亡的必然和老迈的合理性。试想一下，如果没有死亡，地球上早就被恐龙霸占着，连猴子都不知在哪里哭泣，更遑论人类的繁衍！人生有清晨，人生也是有夜的。夜晚过去了，就娩出黎明。黎明是我们的，夜晚也是我们的。无论白天还是夜晚，我们都期待安宁和尊严。

人生也是有节气的啊。

春天就做春天的事情，去播种。秋天就做秋天的事情，去收获。夏天游水，冬天堆雪。快乐的时候笑，悲痛的时候洒泪。

对人生有大悲大爱的人，是没有权利消沉的。因为他们已将世事悟透，剩下的就是怎样在有限的时间内，使生命度过得更加有声有色。

无论一生遭受多少困厄欺诈，请依然相信人类的光明大于暗影。哪怕是只多一个百分点呢，也是希望永恒在前。

你如果想把握光年的长度，请看银河；你如果想把握沧海桑田的长度，请看化石；你如果想把握一生的长度，请看墓园；你如果想把握一年的长度，请看麦田；你如果想把握一个月的长度，请看婴孩；你如果想把握一天的长度，请看潮起潮落；你如果想把握一个小时的长度，请看抢救

心脏；你如果想把握一分钟的长度，请看上班族的打卡；你如果想把握一秒钟的长度，请看神州飞船升天；你如果想把握一毫秒的长度，请看奥运百米争冠；你如果想把握自己一生的长度，请珍惜眼前无数个瞬间。

人生如带。

带子很庄严，它默然向前，不理睬人们的叹息与挽留。它只保存一代又一代人类最精彩的声响，使自身更臻完美与辉煌。

人生的节奏越来越快。

好像有一只无形的狼犬追逐着我们，每人都在和冥冥之中的某种速度竞赛。有一个主宰一切的幽灵，拧紧我们的每一寸筋骨，驱使我们向前。

这是怎样一种至尊无上的力量？它就是生命的不可重复性。

每个人诞生的时候，都是上帝之手涂抹干净的一盘磁

带。伴随我们的生命，它开始缓缓地转动。录下大自然的风雨，录下慈父母的教诲，录下前人心血的结晶，录下远方未知的问号……

在带子的尽头，是沙沙走动的无声无息的空白。与人类永恒的传送带相比，我们每个人渺小如蚁，孱弱如丝，轻淡如烟，消逝如水。

别人强加给你的意义，无论它多么正确，如果它不曾进入你的心理结构，它就永远是身外之物。比如我们从小就被家长灌输过人生意义的答案。人生总是有灾难。其实大多数人早已练就了对灾难的从容，我们只是还没有学会灾难间隙的快活。我们太注重对苦难的警觉，我们太忽视提醒幸福。

人生的曲折小径，有很多意外潜伏在那里，好像凶恶的强盗，要你留下“买路钱”。你要付出代价和牺牲，你可以悲伤和愤慨，最重要的是，你还要继续向前。

人生所有的问题，都是关系的问题。在所有的关系之中，你和你自己的关系最为重要。它是关系的总脐带。如果你处理不好和自我的关系，你的一生就不得安宁和幸福。

谁也不知道拥有十全十美的秘诀是什么，每个人都必须在自己的领域里摸索着维持平衡的那个点，笨拙而艰难地前进。所以，重要的是学会接受人生的不完美。

人生路程太光滑的人，就像开得太快的车，易出事故。有时需要缠上防滑链，增加行程的涩度。

中性是一种位置。赤道上太炎热，南极里太寒凉。唯有温带最惬意。太靠左了是悬崖，太靠右了是绝壁。唯有大路中间最安全。太阳底下晃眼，雷雨之中暗淡。唯有月朗风清的傍晚，我们既可眺望遥远的征程，又可欣赏路边的风景。这是一种良好的生存状态。

如果把人间比作原野，每个人都是在这块原野上生长着的茂盛植物，这种植物会开出美丽的三色花：一瓣是黄色的，代表我们的身体；一瓣是红色的，代表我们的心理；还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。

人生的苦难，不是像牛痘疫苗一样的病毒提取物，植入皮肤，就可以终身预防天花了。我所看到的更多的事实是，苦难磨秃了人对美好事物的细腻感受力，削尖了利己损他的恶性竞争意识，使人变得粗糙和狠毒。苦难浪费了时间，

剥夺了原应更富创造力的年华，迟滞了我们的步伐。

人们本来应该简洁明确地表白自己的内心，这样会避免多少误会，节约多少人生，增进多少了解，加快多少速度啊！但是，不。人们变得虚伪客套声东击西云山雾罩，并尊称这些技术技巧为礼仪和外交，让世界变得遮遮盖盖诡谲莫测。

做人是越来越累了。我们已无暇再创造语言与文字这类服务于全人类的精神奢侈品，我们已在忙乱中迷失最初的意愿。人们越来越频繁地聚散，物品越来越快地更迭，我们以为过程就是终极，我们在旋转，以为是前进。

活着，而不说谎，当是人生的大境界。

世上的大爱大恨都是无从述说的。能够说得出来的，都还是比较平凡的遭遇。所以我以为许多人是没必要看小说的，因为他们自身远比小说复杂。

太艰窘太匮乏太苦涩的人生，难以浇灌博大的爱心。一个人连下一顿饭的碗还不知到哪里去找寻的时候，怎能

要求他虑及南极臭氧黑洞这样遥远的问题？

如果谁做到了，他就是大贤大德，具有超越一己痛苦的非凡毅力，他是人类的骄傲。

人生的发展，一是因了爱好，一是因了惧怕。前者，比如音乐，它并没有更实际的用途，只是使我们愉悦。那些更实用的发明创造，基本上缘于“怕”。害怕实在是人类文明进步的助产婆。今后谁知道因了害怕，人类还将诞生多少温馨的婴儿，人类还将补充多少伟大的发明！

我们每个人的心里，都有一个害怕的场。这个场，不要太大，否则我们畏畏葸葸，就太委屈了自己的岁月。这个场，也不可太小，太小了就容易人在边缘，演出不该上演的节目。它须不大也不小，够我们驰骋如烟的想象，够我们度过无悔的人生。

人如果被人利用，一般认为是大不幸。但世上的物要是不能被人利用，这物就是废物，是要被抛弃的。人比物高等，更应该有利用的价值。

自己可以利用自己，别人就不能利用你，是否是一种

自私？不是能否被利用的问题，而是对方利用你的时候，你是否得到了应有的回报。这是不是带有浓烈的功利色彩？所以被人利用还不是人生的大不幸。人要是完全无法被人利用，才是最悲哀的。

无助无望无用，是人生的大悲凉。

“怕”好像历来是个贬义词。怕什么？别怕！天不要怕，地不要怕……好像不怕才是人生的大境界。其实人的一生总要怕点什么，这就是中国古代说的“相克”。金木水火土，都有所怕的东西。要是不相克，也就没有了相生，宇宙不就乱了套？

四十不惑。

为什么就不惑了呢？不惑以后又是什么了呢？是所有的人到了这个年龄都齐刷刷地不惑了起来，像通常的大呼隆一样，还是有些人要至死地惑下去呢？

古人无解。

我以为不惑就是明晰了世间的法则，知道了如何顺应天地之变。这自然是极好的事情。所以没到 40 岁的时候，我一反女人家怕老的常态，祈求这个聪慧的年轮早日到来。但它真的来了，敲敲自己的脑筋，依然充满了疑惑。我伤心地想，真是不可救药了。也许我到了 80 岁也惑呢。你不得不承认，在这个世界上，有些人就是特别倒霉，女人尤多。灾难好似一群鲨鱼，闻到某人伤口的血腥之后，就成群结队而来，肆意啄食他的血肉，直到将那人的灵魂嚼成一架白骨。

中国多穷人。贫穷是一件很可怕的事情，尤其是童年时代的贫穷，会给人留下久久渗血的伤口。即使那伤口在时间的绷带下似乎愈合，风调雨顺时恍然不觉，一旦风雨交加，就会引爆疼痛。

宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐——我以为这必是有钱有食人说的话。假若是穷人，恐还得要那一筐烂杏。挑挑拣拣，可吃的部分总还是比一口鲜桃要多。纵是杏完全不能吃了，砸了核儿吃仁，也还可充饥。当然，那杏核若是苦的，也

就没办法了。不过还可卖苦杏仁，也是一味药材。

钻石是我们这个星球上最坚硬的物质。那么钻石是靠什么物质来切割打磨它的呢？答案——靠另一颗钻石。钻石自己敲打自己，是为了更完美。

人类也需要他人不断地敲打。

一个人有太多选择的时候，常常径直选了那最容易、最易在短时间内见成效的一条路。一个人只有一种选择的时候，实际上丧失了选择，只是接受命运。所以选择不宜太多也不宜太少，以能充分发挥意志、表达信念为最好。

奇迹被人们谈论得太滥了。它在电影、电视、小说、戏曲里出现的频率，比实际生活中可能高出数千倍。你在那里找不到一个奇迹，才真是奇迹呢。

而我们实际是生活在几乎没有奇迹的日子里。

这世上究竟有多少东西可以毫不走样地一代一代地传递下去呢？嫡亲的骨肉，长相已不完全像他们的父母。孪生的姊妹，品行可以天壤之别。遗传的子孙，血缘能够稀