



毕淑敏 著

• XINLING MIMA •

# 心灵密码

**ARTIME**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社



毕淑敏 著

# 心灵密码



**APCTIME**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵密码 / 毕淑敏著; - 合肥: 安徽文艺出版社,  
2009.5  
ISBN 978-7-5396-3103-5  
I. 心… II. 毕… III. 散文 - 中国 - 当代 IV.  
I267

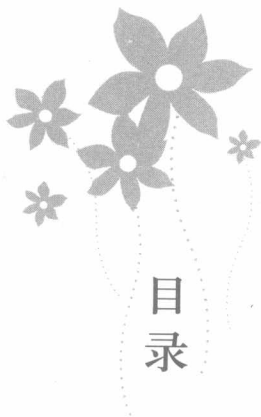
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 040737 号

心灵密码

毕淑敏 著

策 划: 牛 昕 温 涓  
责任编辑: 温 涓  
特邀编辑: 翟明明  
出 版: 安徽文艺出版社 (合肥市圣泉路 1118 号)  
邮政编码: 230071  
网 址: [www.awpub.com](http://www.awpub.com)  
发 行: 安徽文艺出版社  
印 刷: 河北省三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本: 880 × 1270 1/32  
印 张: 10  
字 数: 250,000  
版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷  
标准书号: ISBN 978-7-5396-3103-5  
定 价: 25.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)



## 目 录

### 1 自序

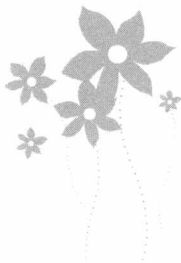
#### 第一辑 三千岁的我

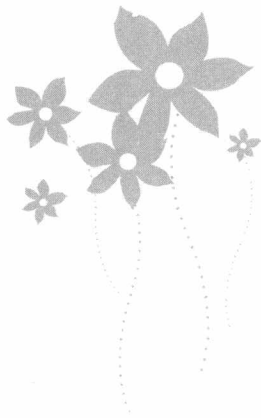
- 6 谢谢你的腰
- 8 在毛毛虫的注视下午休
- 10 五个“因为所以”
- 12 三千岁的我
- 14 有时候，远离就是更深刻的爱戴
- 15 每一个生命来到世上，都带着千姿百态
- 16 大病初愈后的珍惜
- 17 我的作业：对于人性的看法
- 18 你不能要求没有风暴的海洋
- 20 人的心理库容要大
- 21 是劳累而非舒适，让我们充分满足
- 29 烹调乃展示心情的舞台
- 31 娃娃装的信息
- 33 向一个小斑点致敬
- 36 因为害怕，所以更要直面
- 38 连一次自杀都没想过的人，凤毛麟角
- 40 在喧嚣的世界中，与寂寞共处

- 41 “决定”的特点是理性  
43 智慧是中性的  
44 感情和理智都是我们的宝贵财富  
45 一定有本书是你的至交  
47 书让我们不再陌生  
48 文字是一种福尔马林  
49 完成一套精神的太极  
50 需要时间注满我们精神的水库  
51 发出清凉的荧光  
52 宁静有一种特殊的力量  
53 闭阖星云之眼  
55 滔滔如亚马逊  
56 你可以永不原谅我  
58 人间大美

## 第二辑 可否让我陪你哭泣

- 60 我的恋爱为什么总是无疾而终  
64 为什么很多优秀女子都抱怨找不到合适伴侣  
70 玫瑰花盛开在不同的字典里  
74 不少男人抱有一夫多妻的想法  
77 让女人丑陋的最根本原因  
79 发出声音永远是有用的  
82 烦恼世界的好礼物  
85 你可曾听得懂身体的呐喊  
92 没有一种动物的牙齿是雪白的  
95 一桌烹饪了二十一天的菜  
101 有勇气饮尽最后一滴甘露  
105 四十不惑，源自神经纤维的苍老





- 106 无奈的白哲
- 108 送给艾滋病人的礼物
- 109 可否让我陪你哭泣
- 111 提防你的心理医生
- 113 有一种关于心灵的霸道说法
- 114 生活是由无穷无尽的关系组成
- 115 人生的九大关系
- 118 矛盾中常常藏着最丰富的可能性
- 119 你知道大脑里有“哑区”吗
- 122 划分你的人格
- 126 查查你的归属感
- 127 心理冰山
- 128 请听凭内心
- 129 把很深的想法，用很浅的话语说出来

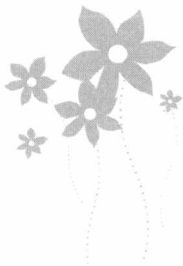
### 第三辑 孜孜不倦地爱与被爱

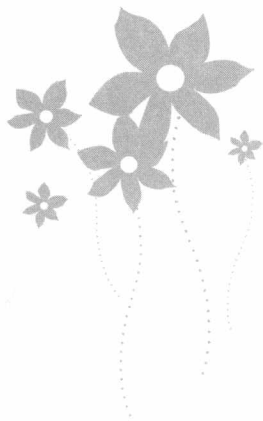
- 132 婚姻和感情的蝴蝶翩翩起舞
- 133 寻找你的金字塔
- 136 不要保存爱情的木乃伊
- 137 让我们彼此善解人意
- 138 一个人可以和自己的血液分离
- 140 沙尘暴里也有鱼子
- 141 “七年之痒”不敢小觑
- 143 家庭不是单纯的你加他，而是“你们”
- 145 婚后三年之内不要孩子
- 146 血缘之外无兄妹
- 147 冬天的夜里，请多准备一件外套
- 148 对于年龄的雅量

- 150 好女子安然如猫，又欢快如鹿  
151 向大珍珠母贝和好葡萄学习  
153 如果你从不出错，这是一个悲剧  
154 太寡言的男子，你要提防  
155 女人的记忆  
157 你有坚持的自由和权利，但要能忍受后果  
158 高跟鞋与口红的话题  
160 很多人谈论的爱，只是一相情愿  
161 孜孜不倦地爱与被爱  
163 尊重对方是爱情和友谊的前提

#### 第四辑 你还能找到北斗吗

- 166 身体不是一匹哑马  
167 找一张A4纸，写下忧伤  
172 压抑也许成癌  
175 几乎所有的名人都体会过自卑  
178 在生活中排序的艺术  
182 健全的心态比一百种智慧更有力量  
183 机遇是心灵的阅兵  
185 机遇是怎样在不知不觉中降临的  
187 不要总想表现得比实际情况要好  
189 接受和自己不同的人生状态  
190 为自己建立快乐的生长点  
193 所有的抑郁都源自关系的断裂  
195 等待是幸福必不可少的前奏  
197 幸福就在你的手中  
199 增加幸福的不二法门  
200 情绪不是用来闹的



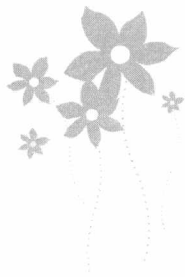


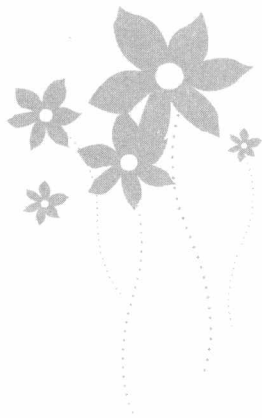
- 202 提防罹患精神鼠疫
- 204 你还能找到北斗吗
- 206 生命之杯的漏洞——博怨
- 207 “怒”乃奴隶之心
- 209 把握担忧的度
- 210 无能为力的感觉像忠实的狗
- 211 你愿意幸与不幸重新分配吗
- 213 坚持就是精神的“复利”
- 214 警惕“性成瘾”
- 216 食火和心火
- 218 帮助人越多，幸福感越强
- 220 假若天使到你家
- 221 诺言不是锁链
- 223 忍耐是对自己的尊敬
- 224 有时，倾听就是一切
- 227 放弃并不等于失败
- 228 学会维持自己的快乐
- 230 人们都喜欢笑脸
- 231 人心要有准则
- 232 只有一条出路的局面，我从未遇过
- 233 严格与苛刻
- 235 热爱自己并不能成为偏执的理由
- 236 意义都到哪里去了
- 238 你是百分之三吗
- 240 击碎无所不在的尺
- 241 批评常常具有破坏力
- 242 吞噬能量的黑洞，常常以爱的名义
- 243 顽强比坚强更重要



## 第五辑 用生命擦拭生命

- 246 生命的三个前提条件
- 247 洁净证明着你的品质
- 250 诚实让灵魂安宁
- 252 世界上最安全的事情，就是真实
- 253 不要忽视一个个的“正在”
- 254 红枣的清香，你要慢慢尝
- 256 鲸鱼皮的小凳子
- 258 分馏你的资源
- 259 喜欢电脑键盘上的回车键
- 261 用生命擦拭生命
- 262 不使诈的生意经
- 263 不真实不现实的工作
- 265 伪劣的彩礼
- 267 你的身体里，必有一颗成功的种子
- 268 反叛是需要想象力的
- 271 睡眠真是一种浪费吗
- 272 谁对于金钱最有发言权
- 273 金 童
- 274 请保持对清水的热爱
- 277 你可以不讲话，但不要说假话
- 279 不要让谎言染脏我们的灵魂
- 280 自以为是容易替我们惹麻烦
- 281 幸福的保险单





- 283 谁也无法保证雨滴垂直降落  
284 安之若素很难办到  
286 爱他，就告诉他一定会受伤  
287 暖意融融和血肉模糊都是真实  
289 父母是风，孩子是船  
290 精神的脐带缠绕脖颈  
291 警惕天使般的婴孩  
293 保持对电视剧的高度警惕  
295 所有的动力都来自内心的沸腾  
297 学会爱日常琐事  
298 要进行高质量的积累  
299 朋友多少为多，多少为少  
300 铁树一样的朋友  
301 请带上一枝花，每年到墓地两次  
302 学会欣赏心灵的成长  
303 编写一本自己的历史  
304 我们在光焰无际的伞下相聚  
305 此生结束后，我们重逢
- 307 后 记

## 自序

本书中的每一粒文字，都湿润而微咸。我这么一说，好像它们是一罐子咸菜。哦，不是这样，只因它们被海风悄悄舔过，太平洋、大西洋、北冰洋……灼热的风，清凛的风，波澜不惊的风，咆哮肆虐的风……

当我在日本横滨港登上“和平号”游轮，开始为期一百多天的绕地球三百六十度旅行时，除了随身携带的简单衣装，最重要的物品就是手提电脑中的这部文稿。那时候，它们还仅仅是随心所欲的句子，如同一缕缕凌乱的羽绒。

在没有风浪的日子里，每天清晨，我会走上甲板，在海鸥的鸣叫声中开始写作，海面像错综复杂的明黄和宝蓝染过的绉绸，舒滑柔曼。在某一个特定的角度，突然弹起星芒状的金光，烧你的眼睛一下。

波平如镜的海面上，没来由地涌起一团梭形涟漪，盯着看到眼酸，刚要放弃的时候，一柄水柱飙射而起，哈！水下有鲸。

今天，当我再次修改此书时，会忆起当初写下某一个词语的瞬间，瞥到了海豚那跃出水面的黝黑脊背和嗅到无所不在的轻腥。改还是不改？思忖后，决定留着原样，海豚已读过并同意了。

大洋深处，景色极其单调。白昼海天蓝浓如靛草之汁，夜晚星繁，银河拥挤得密不透风。一切感官麻痹而蔽塞，内在的魂髓蠢蠢欲动。想象力脱离了一切羁绊，如盘古开天地时的飞云，翻腾缱绻。晨昏更迭，寒暑往来，常常忘怀一切，不知所以。

我凝视每一朵浪花，企图记住它们的模样，我相信它们的面庞绝不相同。如同我们每一个平凡的生命。所有的异禀，都集中在心灵。它们属于深不可测的海洋，属于难以企及的潜意识，属于某种朦胧的远古遗传，属于欲说还休的集体半催眠状态。

每当这时，内心便升起苍茫的痛感。如何走过今世与往生？如何

活在当下享受欢愉并执握意义？

大海中的写作，每一步伴随的都是未知的海之起伏。

有时看着碎银似的浪花，心想纵身一个箭步跳出护栏去，所有的思考就都不重要了。

思考死亡并不荒诞，反而让活着的时刻，更加清醒和津津有味。

周游世界一圈后重新回到都市，景象对我已略显生疏。周围的人，千篇一律。我们看同样的电视电影，使相同的网络沟通交流，刷牙用高露洁牙膏，至多是换成佳洁士。洗衣机里填的都是汰渍洗衣粉，塞入肚子的都是冻如石卵的饺子，喝的是可能含不明物质的牛奶，吃的是有污染和公害的蔬菜……

这本书关于当代人生存状态的描述和阐释，关于人的内心世界的摸索和揣测，属于我的一家之言。错了，都是我的。对了，那是你的。因为除了你自己，没有任何人能进入到你的思维峡谷里去，所有的鼓噪和轻吟都是隔靴搔痒。书中的字迹，宛如一颗颗图钉，嵌在纸上，纸就变做穿行心灵的雁行。无数夜晚，面对着沥青一样翻滚的海水，我思忖着决定，要把曾经的所思所想，告诉我所信任的人，以抵御那无所不在的孤独。

我希望人能安宁地活着，享受小小的但持之以恒的幸福。无数微不足道的幸福堆积起来，如同一滴滴饱含盐分的水珠立体集合，聚成了波涛万顷的沧海。

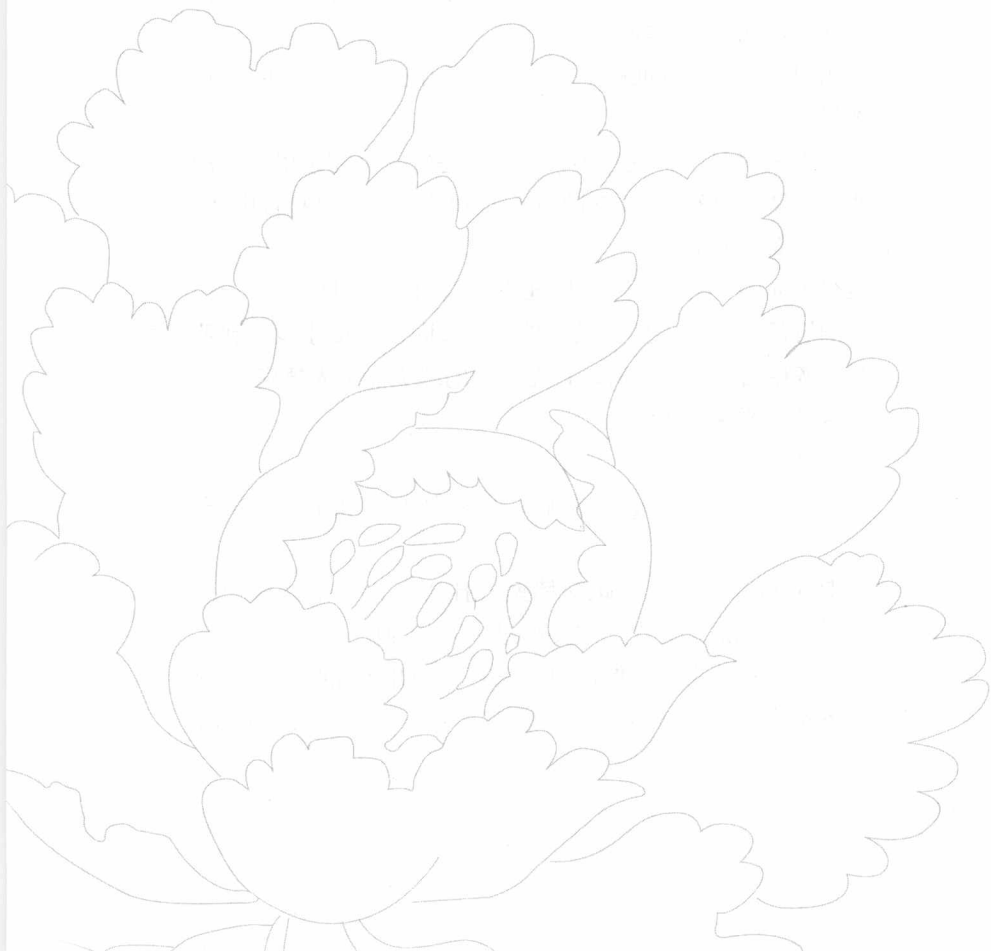
记得有人说过，能感动自己的作品，才是好作品。我觉得说这话的人，或许自恋吧。感动自己并不太难，感动别人比较难。然而最难的，是将一切感动化做滚滚红尘中坚定向前的轻快。感动并行动，如礁石一样千疮百孔却仍快乐地兀立着，瘦骨嶙峋地悠长。我们每一个存在都如此独特，又伤痕累累，我们必须给自己找安身立命的支点，接下去不慌不忙不糊涂不焦虑地从容安详飘然一生。

这本书叫做《心灵密码》，其实，心灵是没有密码的，也可以说密码无处不在。如果你不了解自己，你就无法破译自己的行动，你就成了一个连自己也迷惘混乱的黑暗之身。如果你懂得了自己，所有的密码就都化做了你挥洒的诗章。

羽绒絮成了御寒的长衣，希望能带一朵小小的温暖给你。



第一辑 三千岁的我



## 谢谢你的腰

我去学习心理学，实在事出偶然。记得1998年的某一天，一位只见过几面的朋友打来电话，谈一件小事。她工作很忙，每次通话都是三言两语直奔主题，然后毫不犹豫地决绝挂断，剩下你一个人对着话筒怔怔，似乎缺少暖暖的人情味。我性散淡，历来觉得电话里除了正事，也不妨扯点家长里短，说些絮絮叨叨的废话，才是生活原色。这一次，她突然一反常态，有心思拉家常了，话里话外，生机盎然。我很奇怪地说，你怎么今天有工夫聊天？她叹了一口气说，我的腰椎断了，打了石膏裤，现躺床上静养。

我是学医出身，一听到有谁病了，立马就不由分说进入医生角色，连忙问她，疼吗？

她说，已经有些时日了，现在不大疼，只是每天卧在家里，非常寂寞。看书吧，总是一个姿势，时间久了，也很疲劳。倒是打打电话，也可多知道一些外面的事情。

石膏裤是很熬人的，不但腰不能动，腿也不能动。皆因腰腿是一家，一动皆动，一静皆静，实行连坐。只有把腿彻底固定，腰才能得到歇息和将养。石膏裤相当于人造截瘫，百无一用的感觉能把人捶扁。

我说，你这裤还要穿多久？

她答，三个月。

我说，我会经常给你打电话。之后，反复叮嘱“既来之，则安之”。

话毕，我赶忙拿起一支笔，趴在墙壁的挂历上，写下这样一行字：每周给XX打一次电话，每次一定要超过十五分钟！

那时，我已忙得飞沙走石，但这用红笔打下的几个惊叹号，提醒我不管多么困倦忙乱，每周也要同这位躺在床上一动不能动的朋友，



东拉西扯聊聊天。

一次闲聊中，她说香港中文大学的林孟平教授要到北师大传授心理学，带硕士研究生。

我放下听筒和先生商量，说了一句那个写过《半夜鸡叫》的高玉宝的名言——“我要读书”。

我后来对那个朋友说，我学心理学，要感谢你的腰。