

# 向往高处的阳光

毕淑敏……著

作  
品  
毕  
淑  
敏

愿你在最好的时光里，—— 求知问学，行走人生。

毕淑敏

给青少年的  
心灵成长书!

# 向往高处 的阳光

毕淑敏……著



图书在版编目（C I P）数据

向往高处的阳光 / 毕淑敏著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5702-0353-6

I. ①向… 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(2018)第 081041 号

责任编辑: 李 艳 阮 珍

责任校对: 陈 琪

封面设计: 壹 诺

责任印制: 邱 莉 杨 帆

插 图: 哆 多

---

出版:  |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

---

开本: 880 毫米×1280 毫米 1/32 印张: 8.375

版次: 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

字数: 142 千字

---

定价: 32.00 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

## 别给青春留遗憾

◎ 毕淑敏

关于遗憾，我查过字典，字典里有各式各样的解释，我最喜欢的一个解释就是：我们能够去满足的心愿，可是我们没有去完成，我们深感惋惜。

在我年轻的时候，真是有一件让我万分遗憾的事情。

1969年，我不到十七岁，就穿上军装从北京出发到新疆。我们坐上了大卡车，经过六天的奔波，翻越天山，到达了南疆的喀什。其他的战友们都留在了新疆的喀什，我们五个女兵又继续坐上大卡车向藏北出发了。

这一次，这个世界在我面前已经不是平坦的了，它好像完全变成了一个竖起来的世界，每一天的海拔，从三千米到四千米，从四千米到五千米……

直到最后，翻越了六千米的界山达坂——它是新疆和西藏分界的一个山脉，进入了西藏阿里。我恍惚觉得这已经不再是地球了，它荒凉的程度，让我觉得这是不是火星或者是月亮的背面。

我记得1971年的时候，我们要去野营拉练。拉练时，要背着行李包、红十字箱、手枪、手榴弹，还有几天的干粮，一共是六十斤重。高原之上，寒冬腊月，滴水成冰，当时的温度已经是零下四十度。

有一天早上三点钟，就吹起了起床号，要我们翻越无人区。无人区一共有二十里路，中间不可以有任何的停留，要一鼓作气地走过去，因为那里条

件特别恶劣,而且没有水。

走啊走啊,走到下午两三点的时候,我感觉那个十字背包袋,就全部嵌入我的锁骨里面去了,我一句话都说不出来,觉得喉头不断地在发咸发苦,我要吐一口肯定是血。我想:这样的苦难何时才能结束呢?为什么我年轻的生命,我所有的神经末梢,都要用来忍受这种非人的痛苦?

我当时就做了一个决定——今天、此刻,我不活了,我无法忍受这种苦难了!这样决定了以后,我就开始打算什么时间坠崖而亡。

我不断地在找合适的时机。终于,我找到了一个特别适合的地方,往上看是峭壁高耸,往下看是万丈悬崖。只要我松手掉下去,我就一定会死。

但是在最后一刹那,我突然发现我后面的那个战友。他离我太近了,我如果掉下去,肯定会把他也带到悬崖之下。我是已经决定要死了,可是我不应该拖累别人。

队伍在行进中,这样的好时机也是稍纵即逝。之后地势又变得比较平坦,我再想找这么一个地方,就不容易了。这样走着走着天就黑了,我们就走到了目的地。

一百二十里路就这样走过去了,那六十斤的负重,也一两都不少地被我背到了目的地。

我站在雪原之上,把自己的全身都摸了一遍,每一个指关节、膝盖,包括双脚。我确信在经历了这样的苦难之后,我的身体上连一根头发都没有少。

那一天让我深深地明白:当我们以为自己顶不住的时候,并不是最后的时刻,只是我们的精神崩溃了。只要坚持精神的重整,重新出发,即使当时我们觉得是万劫不复的情景,也依然可以去找到它的出口,依然可以坚持过来。

在我们的生活当中,会有各式各样的苦难。有时候有的家长跟我说:您能告诉我怎样才能让我的孩子少受点苦吗?我说我能告诉你的,唯一可以确定的事情是——你的孩子他必然遭受苦难。

而且年轻时,我们的神经是那么敏感,我们的记忆是那么清晰,我们的感情是那么充沛,每一道伤都会流出热血。所以尽管有很多人告诉我们,年轻是一个人最美好的时代,我也想告诉大家,年轻也是我们最痛苦的时候,也许会

留下很多很多的遗憾。最大的遗憾，就是断然结束自己的生命，这是对生命的大不敬。以我个人的经历来讲，那一天我没有结束自己的生命，我坚持下来了，我才发现，原来那最不可战胜的，并不是我们的遭遇，而是我们内心是否坚强。

日本有一位医生，他的工作就是专门去照顾那些临终的病人。他和大约一千名临终的病人谈过以后，总结出了二十五条人生的遗憾，其中包括：没有吃到美食，没有回过自己的故乡，自己的孩子没有结婚等等。

我和这位医生也深有同感，我曾经去过临终关怀医院，也陪伴过那些临终的人，走向他们生命的最后时刻，也跟他们有过很多倾心的交谈。我曾经到一间临终病房，那里住着一位八十岁的老人，他的儿女们都不愿再陪伴在他的身边了。他的儿女们说，他们不忍心看到那最后一刻，我说那我愿意进去陪伴他。我走进那个房间，深深地吸了一口气，然后躺在那位老人的身边，摸着他的手。那位老人轻轻地跟我说了一句话，他说我觉得我这一辈子，怎么好像没活过啊。

我讲这个故事，是想说：每个人的生命都是一张单程的火车票，我们每个人都还没有拿到往返的那张票。所以生命从我们出生那天开始，它就像箭一样射向远方，我们能够在自己手里把持住的就是此时此刻，这无比宝贵的生命。

我特别想说，我希望我们的理想服从于我们的价值观。在我们心里，能够燃烧起熊熊火焰，并且给我们的一生以指引和动力的，是我们对于自己认为最美好的那些价值的追求。

2008年的时候，我终于用稿费买了一张船票，开始去环球旅行。走了没多远，才走到南中国海，就听说了汶川地震。

船上有一千多个外国客人，只有我们六个中国人。我说，我们一定要为中国发起一场募捐。我们的团队里有人就说，那些外国人要是不给咱们捐钱，咱们多么丢脸哪。我说可是我们中国人，要不为自个儿的祖国做点什么，那才是丢脸呢。

我们商量,我们自己一定要捐美元和欧元,这样的话,会让我们那个募捐的数字变大,如果我们都捐人民币,人家会觉得是我们自己捐的。但是当所有的钱都搅到一起的时候,船长对我说,里面有两千元人民币。

我们只有六个人,这很容易查呀,吃饭的时候,我们就互相问:谁捐的人民币?我们不是说了要捐美元和欧元吗?大家都说没捐人民币。后来我就问船长,这船上除我们以外还有中国人吗?他说在深不见底的底舱,大多数时候不能到甲板上来的,那些工人里,有你们中国人。

回到北京,我就把这个钱捐了。捐了以后,北川中学知道我回国了,就打来电话,说希望让我到北川中学去当一次语文老师,去给孩子们讲一堂课。因为我有一篇小散文,叫作《提醒幸福》,收在了全国统编教材的初中二年级的课本里。

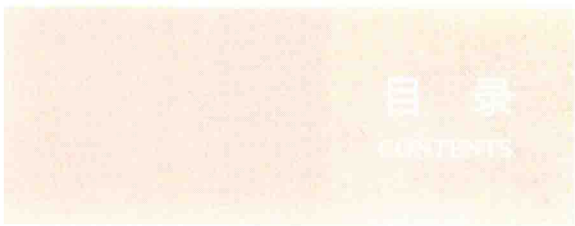
我不怕地震,可是我有点怕接这个任务。因为我写的这篇文章的题目,它叫《提醒幸福》。大震之后,北川中学的师生都有伤亡,很多人再也不能回到教室里,而我要去跟他们讲“提醒幸福”。在这种困难的情况下,幸福在哪里呢?

但是那一次北川中学之行,让我深深地震动了。因为北川中学初中二年级所有的同学们聚在一起,他们说自己是世界上最幸福的人。他们告诉我说:那么多人死了,我们还活着,这就是幸福!

他们看到路上的车的车牌号有几乎全中国各个省市的,就觉得全国人民在帮助他们。大震才过去了十几天,他们就可以恢复读书了,难道他们还不是世界上最幸福的人吗?

我听了以后热泪盈眶,我才知道在生死面前,最宝贵的东西是什么。我们重新享有生命的时候,一定要把自己价值观中那些最重要的东西放在前面。

如果你有愿望,如果你还有力量去实行它,那么一定要即刻出发,去完成自己的愿望,让自己留有更少的遗憾。人生是一个漫长的过程,年轻是多么的好,但是请你们记得,记得有很多东西,当你不懂的时候,你还年轻;当你懂得了以后,你已年老。不要让我们的理想变成化石,让我们现在就行动起来,去实践我们的理想,让我们的人生少些遗憾!

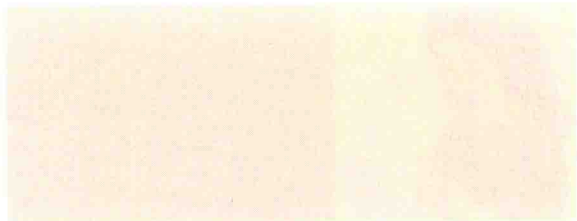


## 代序 别给青春留遗憾

### 第一章 我心柔软,却有力量

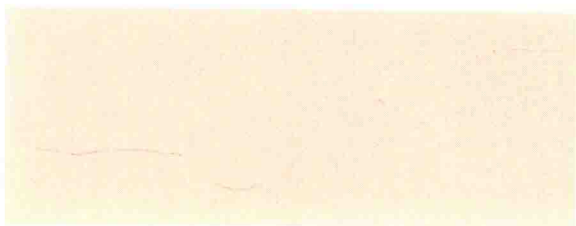
- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 自信第一课                              | 002 |
| 有理有据、不卑不亢地坚持自己认为是正确的观点,那就是值得钦佩的坚持。 |     |
| 我很重要                               | 007 |
| 你是这世上独一无二的。举足轻重,不可替代。              |     |
| 我爱我的性别                             | 013 |
| 接受我们的性别,并且热爱它!                     |     |
| 我眉飞扬                               | 020 |
| 生命大于器官。心诚诚服地接受自己的外形。               |     |
| 没有一棵小草自惭形秽                         | 024 |
| 像小草一样昂然挺立、安然生活。                    |     |
| 对自己诚实一点                            | 027 |
| 竭力真实,让人生慢慢完美。                      |     |
| 握紧你的右手                             | 030 |
| 相信自己的力量,将命运紧握在自己手中。                |     |





## 第二章 因为有伤,更懂坚强

- 你不能要求没有风暴的海洋  
安然接纳生命中的粗纤维。 034
- 风不能把阳光打败  
不要看见暗影,就忘记光明的存在。 036
- 泥沙俱下地生活  
生活泥沙俱下,生命精彩纷呈。 038
- 无伤不香  
精彩多自苦难中着墨,旷世奇才多在悲怆中诞生。 041
- 我在寻找那片野花  
贮备丰足的力量和充沛的爱,在艰难中寻找希望。 052
- 自拔  
挣脱压力的桎梏,破茧成蝶。 057
- 每天都冒一点险  
挑战“不可能”,一切皆有可能。 059



### 第三章 微凉世界, 安暖相依

蚕是被自己的丝裹住的 064  
放下心防, 拥抱世界。

让我们彼此善解人意 068  
你的“人意”我要能解, 我的“人意”请你也能够解。

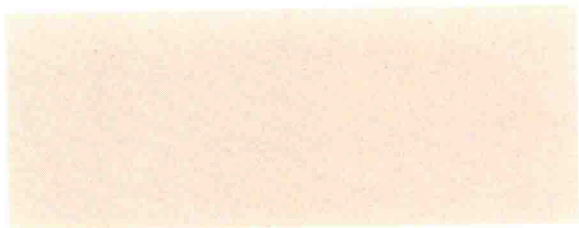
看着别人的眼睛 070  
让我们做一个襟怀坦荡、心灵像水晶般透明的人。

友情, 这棵树上只有一个果子, 叫做信任 073  
人生一世, 消失的是岁月, 收获的是朋友。

我的支持系统 075  
总有一些人, 温暖了我们的人生。

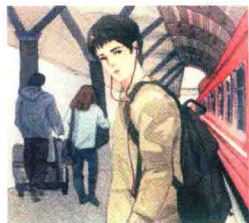
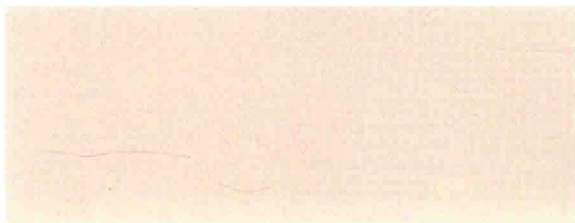
谁是你的重要他人 078  
有些人闯进我们的生命中, 教会我们成长和成熟。

爱的回音壁 091  
在爱中领略被爱, 学会爱。



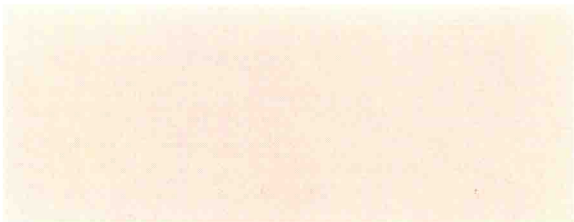
## 第四章 去留无意,宠辱不惊

- 流露你的真表情 096  
痛则大悲,喜则大笑,这是从心底流出的对世界的真情感。
- 第 6000 次回答 102  
培养爱心,锻炼耐力。
- 总有一天,你会为自己的傲娇买单 106  
大胆向世界发出你的声音,不要在稚嫩的年龄假装深沉。
- 优点零 111  
发现自己的优点,并且告诉自己:我能行。
- 击碎无所不在的尺 114  
以平常心做人,以进取心做事。
- 节令是一种命令 116  
人生有节令:少年需率真,老年需稳健。
- 造心 119  
以我手塑我心。



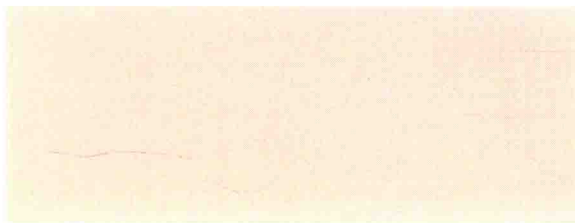
## 第五章 自在人生,自在独行

- 珍惜愤怒 124  
愤怒可使我们年轻。纵使在愤怒中猝然倒下,也是一种生命的壮美。
- 紧张 127  
大将不紧张,他们举重若轻、温柔淡定、成竹在胸。
- 忍受快乐 131  
你的付出值得你享受快乐。
- 写下你的忧伤 136  
打开精神的创口,为自己疗伤,你会发现:忧伤没你想象的那么多。
- 切开忧郁的洋葱 143  
有限生存岁月中,挑战忧郁,让生活更自由,更欢愉,更勃勃生气。
- 孤独是一种兽性 148  
自在人生,自在独行。
- 行使拒绝权 150  
拒绝的实质是一种否定性的选择。智慧地勇敢地行使拒绝权。



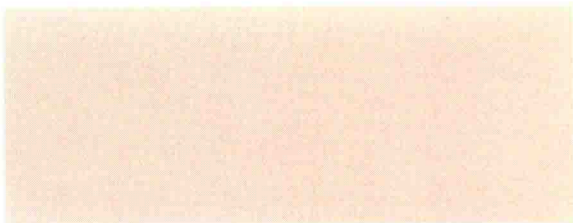
## 第六章 不负年华,不负梦想

- 生命借记卡 156  
站在死亡的终点回望人生,把有限的生命“浪费”在美好的事情上。
- 闭阖星云之眼 161  
生而为人,总该有点儿理想。
- 你为什么而活着 163  
人生是没有意义的,你要为之确立一个意义。
- 人可以最大限度地逼近真实 171  
全力以赴,一切都是最好的安排。
- 所有的动力都来自内心的沸腾 176  
你永远无法叫醒一个装睡的人,除非那个人自己决定醒来。
- 机遇是怎样在不知不觉中降临的 178  
锤炼你的人格和目标,一手造就自己的好运气。
- 你的身体里,必有一颗成功的种子 181  
成功并不像想象的那样难。因为我们不敢做,它才变得难起来。



## 第七章 着意耕耘,自有收获

- 被老师读作文的时候 184  
做“尖子生”,不做高处不胜寒的“尖子生”。
- 做一个“欢喜”的学习者 187  
把学习当成乐趣与习惯,不忘初心,砥砺前行。
- 读书使人优美 189  
读书是最简单的美容之法。
- 人生有三件事不能俭省 191  
在最好的时间里,求知问学,行走人生。
- 教养的证据 193  
繁衍在骨髓里的教养,愿你我都有。
- 精神的三间小屋 198  
求一颗大心,盛得下喜怒,输得出力量。
- 我的五样 203  
学会断舍离,才能找到生命中的重中之重。



## 第八章 脚下有路，心中有光

- 感动是一种能力 210  
在感动中耳濡目染，逼近那些曾经感动过我们的灵魂。
- 常常爱惜 213  
爱惜是薄而透明的温情。
- 青虫之爱 215  
母爱是战胜本能、战胜恐惧的力量。
- 非血之爱 221  
爱一个和你没有血缘关系的人，是对美与永恒的无倦追索。
- 幸福的七种颜色 223  
只要你认真寻找，幸福比比皆是。
- 世界观与观世界 228  
趁年轻，去远方。
- 远行，与最美的世界相遇 234  
这个世界最美好的地方，就在我们咫尺相遥的指尖。

●  
○  
第一章

我心柔软，却有力量





## 自信第一课

---

- 有理有据、不卑不亢地坚持自己认为是正确的观点，那就是值得钦佩的坚持。

1972年的一天，领导通知我速去乌鲁木齐报到，新疆军区军医学校在停顿若干年后这一年第一次招生，只分给阿里军分区一个名额，首长经过研究讨论，决定让我去。

按理说，我听到这个消息应该喜出望外才是。且不说我能回到平地，吸足充分的氧气，让自己被紫外线晒成棕褐色的脸庞得到“休养生息”，就是从学习的角度讲，“重男轻女”的部队能够把这样宝贵的唯一的名额分到我头上，也是天大的恩惠了。但是在记忆中，我似乎对此无动于衷，也许是雪山缺氧把大脑纤维冻得迟钝了。我收拾起自己简单的行李，从雪山走下来，奔赴乌鲁木齐。

1969年，我从北京到西藏当兵，那种中心和边陲的，文明和狂野的，优裕和茹毛饮血的，高地和凹地的，温暖和酷寒的，五颜六色和纯白的……一系列剧烈反差，在我的心里搅起了沧海桑田般的变化。面临死亡咫尺之遥，面对冰雪整整三年，我再也不是当初那个天真烂漫的城市女孩，内心已变得如同喜马拉雅山万