

面对 炎凉微笑

Laughing At Life

毕淑敏

毕淑敏

自选集·
心理卷

毕
淑敏

著



毕
淑敏

著

人 格

自我认知

正能量

人际关系

女性成长

面对 炎凉微笑



毕淑敏

自选集·心理卷



Laughing —
At
Life



国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

面对炎凉微笑 / 毕淑敏著. —北京: 国际文化出版公司,
2016.7

(毕淑敏自选集·心理卷)

ISBN 978-7-5125-0860-6

I. ①面… 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 (2016) 第 160139 号

毕淑敏自选集·心理卷

作 者 毕淑敏
总 策 划 葛宏峰
责任编辑 宋亚晖 戴 婕 潘建农
统筹监制 李 莉
策划编辑 陈 静
美术编辑 秦 宇
出版发行 国际文化出版公司
经 销 国文润华文化传媒(北京)有限责任公司
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开
84.25 印张 1139 千字
版 次 2016 年 7 月第 1 版
2016 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5125-0860-6
定 价 180.00 元(全四册)

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

总编室: (010) 64271551 传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

http: //www.sinoread.com

总序

写作多年，积攒下若干文字。上世纪90年代，有出版社找到我，说是预备给我出套文集。我听后心情有些激动，先是高兴马上又觉得自己不配。

文集出了，销得还不错。劳动人民文化宫举办书市，我去签名售书。文集共4本，卖80多块钱。读者们排着长长的队伍，缓缓走向我。我埋头签书，心里充满了不忍。我想，80多块钱，要是用来买成肉，快合半扇猪了！（那时物价便宜，一斤肉才几块钱。）人家把吃肉的钱省下来，买我的书，多大的信任啊！一斤肉吃到肚里，肯定会让人长力气壮身体（那时的人没有那么多“三高”超标，视吃肉为上等的好事情）。扪心自问，我的书带给人的帮助，能抵得过十几斤肉吗？

心中惶恐。从那一瞬，我暗下决心，这辈子，不写则已，如果写，就一定要说真话，要认真负责对待笔下的每一个字。力争做到对得起读者为了购买我的书，付出的买肉钱。

购书的代价是两方面的。首先要付出金钱，读者的钱是哪里来的呢？是他的劳动换来的。所以，买书这件事，说到底，是用作者的劳动换读者的劳动。市场上，如果人们买了变质的食品或是伪劣产品，可以要求退换货或是保修。但是，读者买了一本书，如果没有缺页错页，基本上

不能把书退还书店或是作者。也就是说，写书卖书的人，只对书的装订质量负责，至于内容，你买了书，就自认是全盘接受，售出后概不负责。我觉得这近似霸王条款。或者往好里说，是人與人之间一种极大的信任。一个作者，万不可亵渎了这份信任，唯有竭尽全力诚惶诚恐地为自己的产品负责，才能对得起读者这一份近乎无条件的接纳。

读者付出的第二种代价，是他或她的时间。时间其实是无价的，是用来构成生命的金色颗粒。读者把如此宝贵的东西，消耗在阅读我所写的文字之中，我无以回报，只能将我的思考和表达，千锤百炼力求尽善尽美。我不敢保证它们完全正确，但我应该保证它们具备发自内心的诚挚。否则，就是暴殄了人与人之间的信赖，就是对他人的轻慢和敷衍。

从那时到现在，又过去了20多年。作品积攒得比过去多了，心态已悄然变得平和。感谢编辑们的热忱和信任，我能有机会出一套自选集，十分高兴。

它们大致分为三部分。一部分是和幸福有关，一部分是和心理有关，还有一部分和旅游与我在西藏的岁月有关。

这是我在不同时期写下的文字，打着我的年龄的烙印。年龄的增长从未让我气馁，只是帮助我理解了不同时期的美好。

如果把人生比作一株植物，把青年时期比作嫩绿，我35岁时才开始写作，实在要算在苍绿时段才进入别人的早春，接下来是无以抵挡的墨绿与苍黄……现在，干脆成了深秋时节银杏叶般的暗金。我已进入老年，步伐放缓，心头肃静。我知道生命还会继续变化，从草黄变成铅铁般的灰黑；再然后，哦，就应该是土壤的褐赭色了；再再然后，大约就无色透明了。

祈愿我的文字带着我的暖意和祝福，飞抵你的掌心。

毕淑敏

2016年6月1日

文学界的白衣天使

如果她的署名是阿咪、狂姐、原水爆或者荷兰豆，也许我早就读过她的作品了。

然而她的名字是毕淑敏，这名字普通得如——对不起——任何一个街道妇女。

而且她说她从小就是一个好学生，她的数学与语文是同样的好（总算找到了一个喜欢也学得好数学的同行了，王蒙大悦焉），她的开始写作源于她父亲的建议，而她的戒骄戒躁是由于儿时母亲的教导。为了写作，她在完成了医学学业以后，又去上广播电视大学的文学系并以“优”的成绩毕业，继而读研究生，获得了硕士学位（有几个作家老老实实地这样学过文学）。再说，她同时是或者更加是一个医术精良的内科医生，她对此充满自信与自豪……

我真的不知道世界上还有这样规规矩矩的作家与文学之路。我本来以为新涌现出来的作家都可能是怀才不遇、牢骚满腹、刺儿头反骨、不敬父母（而且还要审父）、不服师长、不屑学业、嘲笑文凭、突破颠覆、艰深费解、与世难谐、大话爆破、呻吟颤抖，充满了智慧的痛苦、

天才的孤独、哲人的憔悴、冲锋队员的血性暴烈或者安定医院住院病人的忧郁兼躁狂的伟人——怪物。

毕淑敏则不是这样。她太正常、太良善，甚至是太听话了。即使做了小说，似乎也没有忘记她的医生的治病救人的宗旨，普度众生的宏愿，苦口婆心的耐性，有条不紊的规章和清澈如水的医心。她有一种把对人的关怀、热情和悲悯化为冷静的处方，集道德、文学和科学于一体的思维方式、写作方式与行为方式……

所以就更显得毕淑敏的正常、善意、祥和、冷静乃至循规蹈矩的难能可贵。即使她写了像《昆仑殇》这样严峻的、撼人心魄的事件，她仍然保持着对于每一个当事人与责任者的善意与公平。善意与冷静，像孪生姐妹一样时刻跟随着毕淑敏的笔端。唯其冷静才能公正，唯其公正才能好心，唯其好心世界才有希望，自己才有希望，而不至于使自己使读者使国家使社会陷于万劫不复的恶性循环里。也许她缺少了应有的批评与憎恨，但至少无愧于心，其实是远远优于那些缺少应有的爱心与好意的志士。她正视死亡与血污，下笔常常令人战栗，如《紫色人形》《预约死亡》，但主旨仍然平实和悦，她是要她的读者更好地活下去、爱下去、工作下去。她宁愿忏悔“我”的多疑与戒备太过，歌颂普通人（《翻浆》），而与泛恶论的诅咒与煽动迥异其趣。至于她的散文就更加明澈见底了。

她确实是一个真正的医生，好医生，她会成为文学界的白衣天使。昆仑山上当兵的经历，医生的身份与心术，加上自幼大大的良民的自觉，使她成为文学圈内的一个新起的、别有特色的、新谐与健康的因子。

而另外的多得多的天才作家的另一面，实在是文学界的病友。我尊敬与同情我的病友，我知道世界上许多伟大的作家都有病，他们太痛苦了，他们因痛苦而愈发伟大了。但同时我也赞美与感谢大夫，

为了全国人民的身心健康，我祝愿在大夫与病友的比例上不至于出现太大的失调。有病人也有医生，这才是世界，这才有各种写不完的故事。

不知道这是我的幸还是不幸，不知道这是不是我的被误解与被攻击的原因之一。我既觉得病人之可哀可叹，又觉得医生之可亲可信，特别是当我给一个比我年轻的作家作序写评的时候，我承认每一片树叶的价值。当然，我宁愿多称赞一点祥和与理性，我也许又发放了太多的苦口的良药，真对不起。

王蒙

面对炎凉微笑

“炎凉”这个词，本意并不复杂。炎就是热，凉就是冷。搭伙在一起，所指也很简单——单纯的热和冷。不过炎凉二字，除了指气温以外，它现身时，常常头上插着一对犄角，抢先抵入人们视野，那就是“世态”二字。这个“世态炎凉”组合，让原本普通的表示温度的词儿，陡地锋利起来，生出疏离凄凉之感。地位的落差与人性的幽深，从这词的缝隙处，嗖嗖洞穿而出。

除了这种逼仄含义，炎凉有时还特指寒暑往来，借喻岁月的一去不返。用在经济学上，便是壁垒之意，形容富贵与贫寒的壕沟。

深究炎凉之意，多半囊括了人间种种尴尬际遇，从经济学到社会学，从亲友间的俯仰到时光的更迭，传递着难以言说的窘困与无奈。

再来说说微笑吧。微笑是人特有的表情。某些动物可能会做出仿佛笑一般的表情，但它们无法有意识地控制笑的幅度。大多是类似打哈欠的狂笑之貌，轻微瘆人。很有分寸地掌控笑的幅度和分寸，应是人的专利。

微笑是人与人之间的一种友善行为，表达愉悦、欢乐、幸福，乐趣等等。它不分文化、种族或宗教，是美意的通行证。

记得我学医时，逢到解剖课讲人体林林总总的肌肉群，就很烦闷。

血淋淋不美观且难以记忆，枯燥无聊。老师卖力地讲四肢肌肉，估计主要立足于野战外科，战场上士兵们胳膊腿儿受伤的概率最高。胸腹部一带而过。我私下猜测，若是该处受伤，立马危及生命，留给医生救治的机会并不多。至于头面部的肌肉，讲的也很简略。估计同理，颅脑重创，救也来不及。

记得教员（那时不叫老师称教员，显出部队的特殊性）讲到面部时，说，这里的肌肉群，总分两大类——咀嚼肌和表情肌。说着他展开面肌图谱。

我不喜欢看解剖图谱，觉得人被肢解后很丑。此刻不看也得看：围着眼睛和嘴巴，是一团团同心圆般的环形肌。成扇形状分布的片肌，连接着颧骨和腮帮子。

教员三言两语说完咀嚼肌后，接着讲：额肌、枕肌、眼轮匝肌、口轮匝肌、提上唇肌、提口角肌、颧肌、降口角肌、降下唇肌、颊肌……大家说说这些肌肉协同起来干什么用？

大家七嘴八舌答，睁眼、闭眼、提眉、皱眉、龇牙、咧嘴……

教员嫌大家啰唆，提纲挈领总结道，这些肌肉最重要的作用，是协调起来做出表情。

我等未来的军医们，对这个说法并不很在意。战场上只有一个表情，同仇敌忾、睚眦迸裂。

不过在平时时期，微笑是人与人之间的见面礼。

微信聊天中排在第一位的表情就是“微笑”。它用处广泛，打个招呼啊；说完了话做个结尾啊；实在忙，来不及细说，且下回分解啊……都会把此尊请出，千言万语尽在不言之中，统交由它去打点。

我总疑心设计这符号的人，虽不坏，但未曾真正乐享过幸福。他有点忧郁，理论上知道笑容的美好，但无法由衷地微笑。不信，你对着镜子，照着那个圆脸小黄人，模拟它的笑容试一试，难度甚高。须瞪着眼睛，眼珠朝下瞄，嘴角往上挑……一个正常人，实难用这种略显奇异的组合，传达佳美心情。

当然，不能苛求一个简单符号，但我想无所不能的电脑，已能击败世界围棋顶尖高手，亿万人都日日应用的小图形，就不能解决吗？估计不是不能，是不屑。如果觉得改革图形伤筋动骨，为图省事，可把小黄人的眼珠省略，只剩弯弯两道眉即可，定比现有图形显着喜庆。

所有的成功学都在不遗余力地鼓吹微笑。甚至有人举出例子，说追踪了若干女大学生的命运，凡当年毕业照中笑得欢畅，比较富有积极情感的，往后多少年里，大多婚姻成功、生活优渥。

多么令人期许的愿景。它居然和家世无干，和努力无干，和智力情商等一系列劳什子也无大关系，只和笑容有关。这有什么难的，笑起来就是了。就算这调查结论存疑，但“笑一笑十年少”，老祖宗的教诲，可靠并且健身。就算洋人和祖辈说的都不一定确切，但莞尔一笑，也不费什么体力脑力，运动一下表情肌，有什么难的！操练起来就是。

然而，发自内心的明媚笑容，并不容易。它不仅仅仅是表情肌的运动，而是和你对这个世界的基本看法紧密相关。

你如果相信人之初性本善，你如果相信人生是有意义的，你如果相信人性中信任占主导，你如果相信做人是一件有意义的好事情……那么就算你从前不知道微笑为何物，经过适当的训练，你也会笑出来，从此享有动人的笑容。一个对世界抱有悲观态度的人，是笑不出来的。

很多人以为表情肌像腹肌一样，可以借助器械和时间，让它逐渐强壮。我估计不成。腹肌只是单纯的肌块，你可以强制训练它，不管它乐意不乐意，它都会逐渐膨胀变得强健起来，它本身是没有思想的。表情肌不一样，它是一大组复杂肌肉，再加上根本不是肌肉的“苹果肌”（它位于下眼眶下大约2厘米处，圆润饱满，是微笑时最活泼生动的一团脂肪组织），都是有情绪的活物。若没有真性情这个统帅，没有主人发自内心的欢欣，这支杂牌军，才不会乖乖就范。如果你强行指挥它们，那么，它们会众叛亲离地组合成一个貌似笑容的表情。在人类词典中，这种表情有一个特定的名称——皮笑肉不笑。更甚者，还可以叫“笑面虎”“笑里藏刀”等等。人们对此早有高度警觉，你

适得其反，不但达不到传递美意的初衷，还会被打入“虚伪”的另册。

人们常以为只有面对顺境、喜悦、财富、好运等时刻，才会绽放笑容，这实在是对笑容的误解。笑容不是来自外在的恩赐，而是发自内心的振作。

相信太阳温暖，人心美好；相信生命是有方向的，未来是可以掌握的，所以我们微笑。不但在顺境中微笑，即使是面对炎凉，我们也能微笑。炎凉是正常生活的一个组成部分，炎凉并不可怕，可怕的是我们忘记了微笑。

毕淑敏

2016年6月1日

目 录

总序（毕淑敏）.....1

文学界的白衣天使（王蒙）.....3

面对炎凉微笑（毕淑敏）.....6

第一章 人的一生，有多少心魔在纠缠我们

情绪不是用来闹的.....002

自卑情结是幸福的最大敌人.....004

压抑也许成癌.....007

苍蝇向何处而飞.....011

切开忧郁的洋葱.....014

孤独是一种兽性.....018

仇人的显微镜.....020

紧张.....023

珍惜愤怒.....029

上瘾成灾.....031

在纸上写下你的忧伤.....035

大部分人都想过自杀.....041

第二章 用全部的能量，抵达阳光能到的任何地方

- 锻造心情.....044
- 人生的第二志愿.....046
- 学会维持快乐.....049
- 自拔.....051
- 拒绝分裂.....053
- 用宽容治愈焦虑.....058
- 轻裘缓带.....060
- 像烟灰一样松散.....063
- 阖闭星云之眼.....068
- 轰毁你心中的魔床.....070
- 坦言：心灵的力量.....076
- 心轻者上天堂.....081

第三章 世界太复杂，能把握的只有自己

- 画一朵自我曼陀罗.....086
- 你站在金字塔的第几层.....094
- 是劳累而非舒适，让我们充分满足.....099

我眉飞扬.....107

挖掘心灵第一图.....111

优点零.....115

请你从老板椅上站起来.....117

不要总想表现得比实际情况要好.....123

把很深的想法，用很浅的话语说出来.....126

第四章 有界限，才有秘密和自由

看着别人的眼睛.....130

抑郁的源头.....134

被老师读作文的时候.....136

界限的定律.....140

谁是你的支持系统.....143

抵制“但是”.....145

附耳细说.....148

让我们倾听.....152

诺言不是锁链.....157

第五章 活着，痛着，成长着，才是人生

怨恨还是快乐，这是一个问题.....160

击碎无所不在的尺.....163

好心态.....165

烦恼世界的好礼物.....167

心境防割.....170

寻觅危险.....173

等待你的第二颗糖.....176

示弱力量.....180

面具后面的脸.....182

蚕是被自己的丝裹住的.....189

第六章 优等的心，不必华丽，但必须纯净

请听凭内心.....194

你我的记忆.....196

所有的动力都来自心中的沸腾.....201

划分你的人格.....203

心理库容.....207

心理测验的批发商.....209

失去四肢的泳者.....213

心理医生附耳细说.....216

第七章 爱是一时一事，还是一生一世

天真的邪恶.....220

一个人可以和自己的血液分离.....225

一见钟情还是按图索骥.....227

虾红色情书.....235

婚姻在差异中成长.....241

冰雪篱笆.....244

伤亡于家庭.....250

再选你的父母.....254

第八章 幸福不是天生的，你要自己去争取

让女人丑陋的最根本原因.....260

为什么很多优秀女子都抱怨找不到合适伴侣.....263

致被强暴的女人.....269

校门口的红跑车.....272

致不美丽的女孩子.....278