

人们习惯以各地衡量是否丰收  
殊不知有时候播种就是一切  
开心的钥匙不是挂在山崖上  
而是在我们伸手可及的地方



毕淑敏写给男生女生的心灵成长励志经典

# 在生命的 所有季节播种

**毕淑敏** 文学界的白衣天使、著名作家、心理医师  
作品入选全国中高考语文试卷最多的作家之一

# Bi Shumin

美好人生，从最美的青春读书课开始

我不相信手掌的纹路  
但我相信手掌加上手指的力量

青年艺术家刘威唯美彩绘配图 全彩印刷 | 附赠精美书签

在生命的

所有季节

播种

毕淑敏 | 著



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

在生命的所有季节播种 / 毕淑敏著. —北京: 中国青年出版社, 2016.10  
(青春读书课)

ISBN 978-7-5153-4442-3

I. ①在… II. ①毕… III. ①散文集 - 中国 - 当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 201450 号

## 在生命的所有季节播种

毕淑敏 著

策 划: 李钊平

责任编辑: 彭慧芝 刘 莹

内文插图: 刘 威

装帧设计: 今亮后声 HOPESOUND

pankocopy@163.com

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

网 址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑中心: 010-57350371

营销中心: 010-57350370

印 装: 鸿博昊天科技有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 9

字 数: 200 千

版 次: 2016 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2016 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数: 1-20000 册

定 价: 32.00 元

如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: 010-57350337



## 目·录

### 第一辑 我的心灵是一座花园

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。无论白天还是黑夜，我们都期待安宁和尊严。

心若幽兰远 -002 ◆ 蔚蓝的乐园 -005 ◆ 性的第一印象 -011 ◆ 倾听灰姑娘 -014 ◆ 永远不做咨客 -018 ◆ 再祝你平安 -028

### 第二辑 可以吹过草地的风

生命的过程就像是一盘磁带，录满我们每个人的话语。若生命结束的时候，听到自己一生所说的话，有用的比没有用的多，那就是无悔的人生了。

旅游是一味草药 -036 ◆ 艾滋之椅 -045 ◆ 永别的艺术 -051 ◆ 芒果女人 -055 ◆ 曼德拉的铅笔 -064 ◆ 热爱说话 -067





### 第三辑 心中长着岛屿的人

有一些我们久久蕴积肺腑，却表达不出的心结，被先哲们一语道破，在征途的驿站旁，等着我们路过。当无意间相逢时，心会陡地一颤，紧接着是温暖和相知的潮水涌起。

挖掘心灵第一图 -076 ◆ 首选护林员 -082 ◆ 嘘，梦不可说 -086 ◆ 心境防割 -089 ◆ 界限的定律 -094 ◆ 从伊甸园带走的礼物 -097 ◆ 心理学教授的弟子 -100

### 第四辑 生命深处充满智慧的天真

去认识自己的长处，将它发扬光大，去接纳那些不可改变的东西。当你能够坦然地面对自己的时候，其实也就可以坦然地面对世界——放下包袱后，你才可以轻装前进。

一念三千里 -104 ◆ 心宁度 -107 ◆ 直面你的心宁度 -112 ◆ 研究真诚 -116 ◆ 流露你的真表情 -119 ◆ 紧张 -124 ◆ 心理测验的批发商 -134

### 第五辑 无所挂碍的心

每个人都有一部精神的记录，藏在心灵的多宝格内。关于那些最隐秘的伤疤，除了我们自己，没有人知道它陈旧的纸页上滴下多少血泪。

压抑也许成癌 -140 ◆ 倾听，是你的魅力 -146 ◆ 可否让我陪你哭泣 -152 ◆ 感动是一种能力 -154 ◆ 柔和 -157 ◆ 珍惜愤怒 -162 ◆ 抑郁的源头 -164



## 第六辑 你一定会邂逅黄连

我再一次深深体会到，一个人如果不能心悦诚服地接受自己的外形，包括身体的所有细节，那会在心灵上造成多么锋利、持久的伤害，如霜的凄凉甚至覆盖一生。

其实，你可以犯错 -168 ◆ 请从老板椅上站起来 -172 ◆ 最重的咨询者 -179  
◆ 我眉飞扬 -187 ◆ 女人何时才能外柔内刚 -191 ◆ 坦言——心灵的力量 -197

## 第七辑 不妨告诉你，我是孤独的

当我们拒绝他人的时候，常常容易引发强烈的内疚感。这会干扰决定。有时通往地狱的道路上，铺满了良好祝愿的地砖。这世界上悲惨的事情之一，就是善意成了悲剧的指路标。

击碎无所不在的尺 -204 ◆ 尴尬处方 -208 ◆ 学会维持快乐 -210 ◆ 欣赏心灵的成长 -213 ◆ 身体不是一匹哑马 -219 ◆ 慈悲 -222

## 第八辑 生命如尘，心中有海

在水中自由地遨游，闲暇的时候挣脱一切羁绊，到岸上享受晨风拂面，然后一个华丽的俯冲，重新潜入关系之水，做一条鱼在波涛下微笑。

没有人是一座孤岛 -228 ◆ 生命中的粗纤维 -229 ◆ 心在水中 -231 ◆ 用生命擦拭生命 -234 ◆ 温暖的陵园 -236





## 第九辑 美好的事物在大地蔓延

一个心理健康的人，心可以流血，自己就能撕下衣襟之血。心可以撕裂，自己能够飞针走线地缝合。他可以有累累创伤，更会有创伤愈合之后如勋章般的痕迹。

旷野与城市 -240 ◆ 生活要有暖 and 光 -242 ◆ 喜欢文学，比较地不容易犯罪 -244 ◆ 心理医生附耳细说 -248 ◆ 宁静有一种特殊的力量 -250 ◆ 发出清凉的荧光 -252

## 第十辑 对整个星空敞开灵魂

对于社会来说，强者的声音总是响亮的。而弱者，那些卑微和细碎的生命权利，很容易被忽视和淡忘。但整个人类的质量，是一个整体，我们的目光更应特别地眷顾那些平凡如草的生命。

星空下的灵魂 -256 ◆ 火车内外的风景 -260 ◆ 我喜欢辽阔的地方 -264 ◆ 在不安的世界里，给自己安全感 -266 ◆ 和你一起幸福 -271

## 跋

麦种缝入文字 -274



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。

无论白天还是黑夜，我们都期待安宁和尊严。



## 心若幽兰远



在中华文化中，什么是天下第一香？

兰花香。

兰花是源远流长风华绝代的植物。它为多年生草本，一般株高二十至四十厘米，根呈长筒状，叶子多为线状披针样。当然这个“线”，可粗可细，纤巧可如丝缕，厚重可仿重剑。兰叶有着皮革一般的光泽，叶虽多但绝不繁乱，仰俯自如，青翠挺拔。兰花有一个庞大的家族，品类据说达两千五百多种。从密不透风的热带雨林到突兀的悬崖峭壁，从湿润的江南峡谷到干旱的沙漠戈壁，到处可以寻觅到兰花的踪影。兰花的花形变化多端，比如跳舞兰，花朵形状酷似一个翩然起舞的女孩。比如蝴蝶兰，简直就是蝴蝶的转世。说到色彩，更是令人眼花缭乱。我看到过一株墨兰，那花的颜色，酷似书法大师挥毫之后砚池中的淡淡残水，闻之似有墨香。如非兰展上亲眼所见，断乎是不能相信世上还有如此颜色的花朵，只以为那是一个传说。不过兰花虽颜色繁复，但据说纯白色的素心兰倒是最难得的。

古人赞曰：“兰之香，盖一国。”兰花以它特有的叶、花、香独具四清（气清、色清、神清、韵清），其香也淡，其姿也雅，给人以高



在生命的  
所有季节  
播种



洁、清丽的美好形象，被喻为花中君子。

在汉语中，镶有“兰”字的词汇非常多。孔子曾经说过“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣”。他老人家开了个好头，于是在中国文化的典籍中，人们慷慨地将无数美誉，倾泻到了兰花之上。

诗文写得好，被美誉为“兰章”。交到一个志同道合的好朋友，被称为“兰客”。这段友谊，也就名至实归地命名为“兰交”。“兰言”，指心意相投的言论。“义结金兰”，说的是不能同年同日生，但求同年同日死的侠肝义胆。“义结金兰”后，要交换谱帖，那就成为“金兰谱”，或干脆就叫“兰谱”。

“兰魄”，指的是高尚之精神。“兰质”，讲的是如兰一般的品质。“兰芝”，把兰花和灵芝叠加在一起，好像现时的强强联合，以喻美德之极点。“兰堂”，指的是古雅而雄伟的厅堂。女子卧室，就叫“兰闺”。美丽的衣服，就称“兰服”。谈吐清越，被称为“兰音”。贤人君子，被称为“兰桂之人”。“兰期”，便是相约佳期。用香料泡制的洗浴水，就成了“兰汤沐浴”。“采兰赠药”，指的是男女青年互赠信物，表示相爱之情。“兰心蕙性”，比喻女子善良贤淑。京剧中女子美丽的手势，纤纤素手一翻一翘，娇柔有力又充满性感，则被称为“兰花指”……

以上咱们光谈的是美好事物，也说一点带有悲剧色彩的。“兰摧玉折”，讲的是贤人亡故，志士夭折。“兰艾同焚”，指的就是玉石俱损……

兰花如此面面俱到芳名远播，但它本身却是来自山野的草花，这从它的种子可见一斑。凡是草莽之中的生灵，种子都是微不足道的。

兰花的种子极为微小，呈长纺锤形，人的肉眼几乎辨认不清。科学家取了颗种子称一称，哎呀！兰花的一粒种子只有零点三至零点五微克重。也许一般人无法辨识这样小的分量到底是多少，那咱们来复习一下重量的知识。一公斤有一千克，一克有一百万微克。打个比方吧，就算是最大的兰花种子，也需要两百万粒花种才有一克重，要二十亿粒种子，才有一公斤重。兰花的种子这样琐碎渺小，简直不值一提。种子简陋到没有胚乳，外面只包着一层疏松、透明的种皮，可谓衣衫褴褛。就算是落到土里，也要一年以上的休养生息才能缓缓发芽。

看到这里，也许你要为兰花的命运多舛而担心了。兰花的种子虽然微小，然数量极多。每一蒴果内含有种子约一万粒，小小的种子具有很大的浮力和特别抗水的能力。因此，兰花在大地上生生不息。

兰花的精神可谓强大，人也要向兰花学习，要有一点精神。人如果没有了精神力量，就成了行尸走肉。女子特别需要有一点精神，因为体力相比稍有欠缺，精神就尤应强大。

精神是需要滋养维修的。肉体的洁净和精神的佳美应该互为因果，良性循环。希望每个女子的精神世界，都遍植兰花，香氛悠远。

即使你今日尚未成为盛开的兰花，也望你在自己的心灵深处，埋下兰花的种子。别看它细如烟尘，但在外表的平静和质朴里面，蕴含着旷世的美艳和惊天动地的香氛。它需要土地、阳光和水的襄助，当然，最主要的，是兰花本身的勃勃生机。

有了兰种，请去耕耘。终有一天，你心灵的香气，会旷日持久地飘荡和远播。



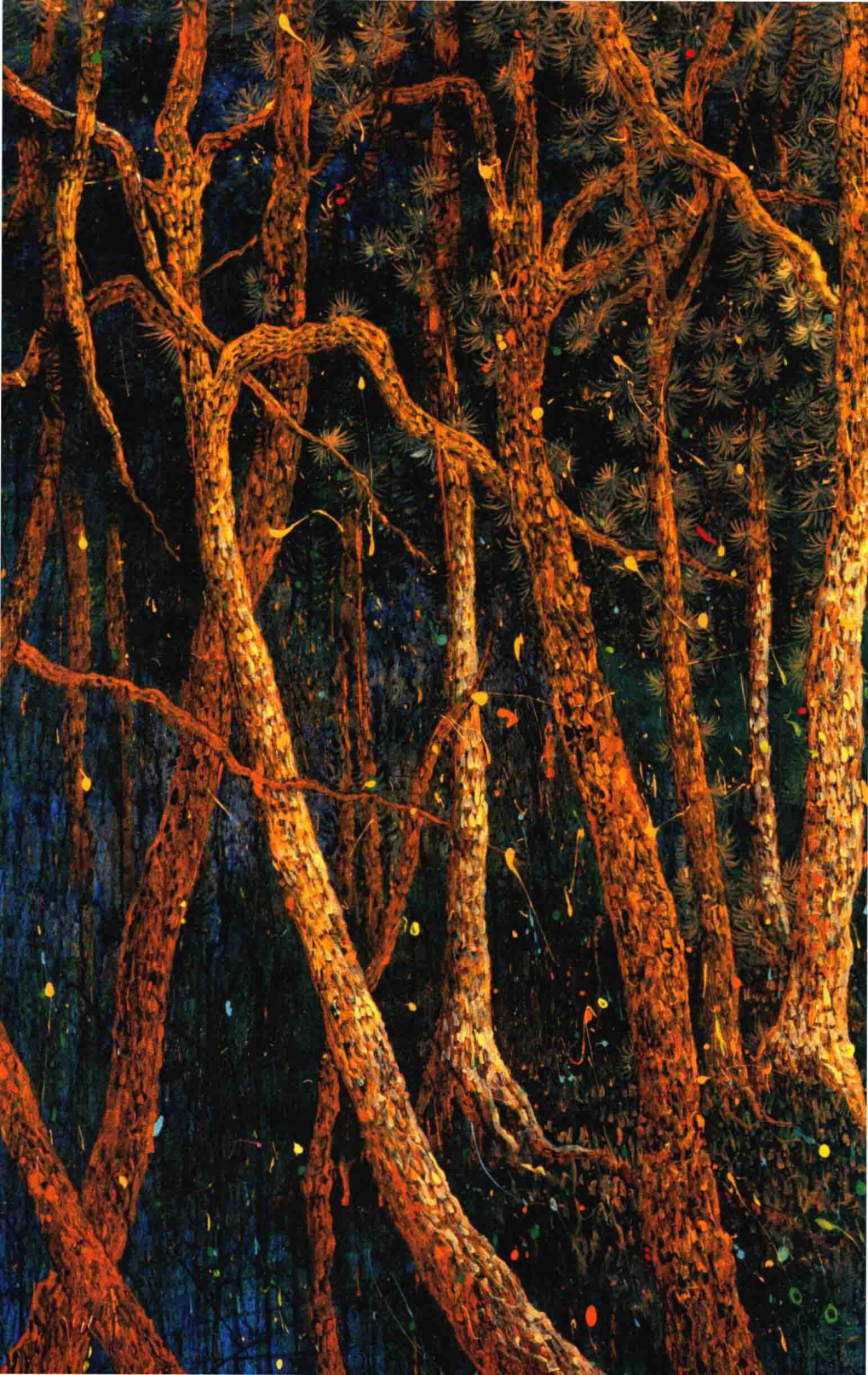
## 蔚蓝的乐园



在一堂心理学课程上，老师对女同学说，我们来做一个试验，请大家选择一个你认为最舒适的位置坐好，然后闭上眼睛，听我说……

在老师特殊的语言诱导和自我的呼吸放松过程中，女生们渐渐进入一种极度松弛和冥想的状态，按照老师的每一道指示，沉浸在半是遐想半是幻觉的境况。那是一种奇异的体验，在思维飘逸中又保持了羽毛般细腻的注意力，身体的每一部分既仿佛被意志高度把持，又如边界模糊云空朦胧的雾海。

老师说，观察你自己的身体，感觉它每一部分的美好……然后深呼吸，体验血液在全身流通的温暖和欢畅，你的手指尖，你的脚心，你的每一寸肌肤，你的每一根发梢……感觉到热了吗？好……你渐渐地蜕去你女性的特征，变成一个男人……你的上肢，你的下肢，你的腹部……哦，如果你不愿意变，就不变吧……好，你已经变成一个男人了……打量你新的身体，从上到下，慢慢地抚摸他……你欣赏他吗？你喜爱他吗？……你是一个男人了，现在你要怎样呢？你走出家门……你行进在大街上，你同人家讲话，你的嗓音如何呢？……你看自己身边的女人，你的目光是怎样呢？……你以父亲的身份亲吻自己的孩子……





四周初起是渐强渐弱的呼吸，然后趋于宁静，最后是死一样的沉寂。

待试验整体结束，大家遵照老师的指示，缓缓回到现实的真实环境中后，老师问，你们刚才在遐想中改变了一回自己的性别，有些什么特别的感触呢？

有大约三分之一的女性说，她们原来就不喜欢变成男人，这样在变的过程中，变着变着就变不下去了，怎么也蜕不掉自己的女儿身，于是她们就决定不变了，安安稳稳做女人。应了广告上的一句话——做女人挺好。

还有大约三分之一的女性说，她们在思想和情绪上，还是觉得做男人好，但在具体想象的过程中，不知如何处置自己的身体。比如说变成男人后的身材，是像施瓦辛格那样肌肉累累，还是如同冷峻的男模特瘦骨嶙峋？尤其是将要抚平自己身体的曲线，脱去茂密的长发，生出毛茸茸的胡须那一步时，进展艰难。到达消失掉女性的第一性征，萌动男性的第一性征关头，更是遭遇到了毁灭般的困难。直弄得变也不是，不变也不是，停在蜕变的中途，好似一只从壳中钻出一半身体的知了猴，既没有长出纱羽般的翅膀，也无法重新钻回泥里蛰伏，僵持在那里，痛苦不堪。可见做男人不是一个抽象的问题，倘若无法在生理上接受一个男性的结构，其他一切，岂不罔谈？

还有三分之一变性意志坚定的女性，虽然甚为艰巨，还是比较顽强地驱动自己的身体变成男性（据统计资料，有百分之三十四的女性不喜欢自己的性别，假如有来生，可以自由选择性别的话，她们表示，坚决变成一个男人）。她们在想象中的明亮的大镜子前，匆忙端详了一下自己的身体，就急急忙忙地穿上衣服。她们并不是为了欣



赏男性的身体而变成男性，她们有更重要的事情要做。要出门，当然要有相应的行头。女人们为变成男性的自己挑选什么样的衣服，是一个很有趣的问题。在日常生活中，这些女性为自己的男友或是丈夫择衣时，除了式样质地色泽以外，会注意顾及衣服的价位，也就是说，她们考虑问题是很实际的。但在想象中为男性的自己挑选衣物时，她们（现在要称他们了）都出手阔绰，毫不犹豫地买了名牌西装，为自己配了车，然后意气风发地走向商场、政界，成为焦点人物……当恢复现实的女儿身时，她们一下子萎靡了。

真是一堂有意思有意义的课。从以上变与不变的讨论中，是否可以得出这样一个结论：女性希冀改变自己性别的愿望，并不纯是生理上对男性形体的渴慕，而更多更重要的是——想得到男性的社会地位、成功形象、财富和权柄，变性只是一个理想价值实现的变形的象征。

把复杂的愿望伪装成一个天然的性别问题，且无法由个人努力而企及，只有寄予虚无缥缈的来世，我们从中读出女性沉重的悲哀和无奈，这与社会的偏见和文化的挤压密不可分。

男性和女性在生理构造上是有不同的，主要集中在生殖系统上，这是不争的事实。生理构造的不同，可以带来行为方式上的不同，比如鸭子和鸡，前者因为掌上有蹼，羽毛的根部有奇特的皮脂腺分泌，能在水中遨游。后者就不成，落入水中，就变成了落汤鸡，有生命危险。但男性和女性，即使在生理构造上，也是相同大于不同——比如我们有同样的手指同样的眼，同样的关节同样的脚，同样的肠胃同样的牙，同样的大脑同样的心。

男女之间的差别，说到底，力量不同是个极重要的原因。在人



类文明的曙光时期，天地苍莽，万物奔驰，体力是一个人的筹码。在极端恶劣的环境与生存的抗争中，追逐野兽，猎杀飞禽，攀缘与奔跑……男性们占了肌肉和骨骼所给予的先天之利，根据义务与权利相统一的公平原则，他们因此得到了更多的权力和利益。跟随文明进程的语言和文化，将这些远古时流传下来的习气，凝固下来，弥漫开去，渗透到各个领域，成了铁的戒律。久而久之，不但男人相信它，女人也相信它。男人认为自己是天造地设的“强者”，女人认为自己是永远的“弱者”。

随着现代文明的进展，男女在体力上的差异，越来越不明白了。操纵机器用按钮，甚至在一场核武器的大战中，导弹和原子弹的发射，也只是弹指之间的事情，男人做得，女人也做得。因特网上，如果不真实地自报家门，谁也猜不出谈话的那一端是男是女。

最初奠定男女差异的物质基础已经动摇，渐趋消亡，但是建筑在它之上的陈旧的性别符号，却霸道地顽固地统治着我们的各个领域。

男女两性的真正平等，不是单纯地向男人世界挑战，也不是一味地向女人世界靠拢，而是在男女两性平等协商、相互沟通，既重视区别又强调统一的大前提下，建立一种新的体系，一个“中性”的价值框架。

它以人性中那些最光明仁慈的特质，来统率我们的思维和道德标准，博大宽容，善良温厚，新颖智慧，坚定勇敢。它以我们共同具有的勤劳的双手和睿智的大脑，把这颗蔚蓝色的星球，建设得更适宜人类居住和思索，造就一方男女两性共享的宇宙乐园。

