

# 心灵眼睛

毕淑敏

[著]



眼睛不仅仅是心灵的窗户，

它还是心灵的家。

它们可以进行无声的交流，

容不得谎言，

用不着翻译。

它们比嘴巴更真实地反映着一个人隐秘的内心世界

.....

中国盲文出版社

# 心灵眼睛

毕淑敏  
〔著〕



眼睛不仅仅是心灵的窗户，  
它还是心灵的家。

它们可以进行无声的交流，  
容不得谎言，  
用不着翻译。

它们比嘴巴更真实地反映着一个人隐秘的内心世界  
.....

中国盲文出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵眼睛/毕淑敏著. —北京: 中国盲文出版社,  
2008. 1

ISBN 978-7-5002-2645-1

I. 心… II. 毕… III. 散文—作品集—中国—当代  
IV. I 267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203500 号

## 心灵眼睛

---

著 者: 毕淑敏

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895215 83895214

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640×960 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16.5

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-2645-1/I·477

定 价: 26.00 元

---

此书盲文版同时出版  
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究  
印装错误可随时退换

## 自序

我知道这个世界上有盲文，像一粒粒凸起的精致粮食。当我知道自己的文字将变成盲文的时候，充满了喜爱和期待，体验到一种被信任和需要的欢欣。一想到盲人朋友们觉得这些文字有一定的价值，也许会对他们有帮助，心中就十分快乐。

在我当心理师的生涯中，曾组织过人们玩一个游戏。具体步骤是这样的：先让大家1—2—1—2地报数，然后座位相邻的1和2组成一个小组。我拿出事先准备好的多条长且不透光的围巾，分发给各小组。之后就让每个对子中的1号，用厚重的围巾，将2号的眼睛捆起来。注意啊，一定确保捆得严实紧密，不能透过一丝光亮。

看到这里，盲人朋友们一定会说：这不就是人为地制造出了一个盲人吗？

对啊。正是这样。我们的游戏并没有结束，甚至可以说不刚刚开始。我对一组组的参与者说，现在，请你们出发。大家都原地站着不肯动，说，我们之中有一个人眼睛看不见了，怎么走呢？

我说，那个明眼人，要握住蒙着眼睛的人的手，现在，你们就是一个唇齿相依的整体了。请你们牵手，到教室外面去。穿过楼道，走下楼梯，到花园的小径上去，到马路上去，到树林里去，到远方去……

人们通常迟疑一会儿，然后手拉着手，战战兢兢地出发了。

若干辰光之后，大家回来了。他们似乎有很多想说的话，但我不允许他们说。接着我开始下达了游戏第二部分的指令——交换角色。这一次，长长的不透光的围巾绕到了1号的眼睛上。

等人们再次回来之后，我说，谈谈吧。有些什么感想呢？

有的人说，当一个盲人，真是痛苦而且困难啊。我以后遇到盲人，要多多帮助他们。

有的人说，一下子失去了视线，我变得万分胆怯。觉得世界刹那间变得陌生，陡然间非常虚弱。很无力，丧失了方向感。

第三个人说，嗨！我学到了信任。因为我们是两个人一组，那个明眼人告诉我哪里有沟坎，哪里有台阶，我按照他的指示去做，就很安全。刚开始，我们走得很慢，但是很快就默契起来，步伐渐渐加快。我们不单平安完成了旅程，走到花园的时候，同伴还对我说，咱们可以停下来，闻闻花的芬芳……

也有不和谐音。有个小组的成员背靠着背，苦着脸互

不搭讪。原因是当他们走到电梯的时候，明眼的1号抢先跨了进去，然后对2号说，进啊，快点。2号刚一迈腿，电梯的门突然关上了。原来1号自顾自地站在一旁，既没有按住控制按钮，也没有阻挡门扉的合拢。猛烈挤压过来的电梯门就毫不留情地把2号的脸颊碰伤了……

那一天的讨论就从这个游戏开始，大家围绕着了完整与残缺，信任与猜忌，勇敢与鲁莽，友爱与淡漠……很多个主题畅谈感慨。后来有学员对我说，这游戏让他终生难忘。

再复杂的游戏也是简单的，再简单的人生也要比这曲折得多。

一次在繁华的马路边，一位盲人向我打探路径。我详细地告知了他方向，因为要到马路对过儿坐车，我还特地把他引到了人行横道边。

要我帮助您过马路吗？我问他。因为我在国外受到的教育是——当你想帮助残障人士的时候，一定要事先征询他们的意见，尊重他们的选择。

不。谢谢。我自己能过。那位盲人说。

我心里还是有些放心不下，就静静地站在稍远的地方，看有没有能帮上忙的地方。

那位盲人在确信我已走远之后，并没有过马路。他走到另外一位明眼人面前，再次闻讯路径。那位人士也同样回答了他，把他引到了人行横道前。只是这位指路人并没有像我似的在一旁观看，而是步履匆匆地走了。

我想，这回盲人该过马路了吧？却不料他走向了第三位路人，又问了同样的问题。那位过路人也同样回答了他。这一次，盲人似乎终于放下心来，小心翼翼地过了马路，到对面去等车。

我一直倚着电线杆子注视着他，刚开始有一点点委屈。我想，我诚心诚意地给他指路，尽力想帮助他，可是他却不信任我。当我设身处地地站在他的角度考虑问题时，就明白了他的苦衷。

他一定在这之前，受过明眼人的欺骗和戏弄，所以，他对人的基本信任打了折扣。他过马路的成本比一般人要高得多，危险且费时，因此他要更仔细和小心。他需再三地核对信息，以免上当受骗。所幸，他还是相信大多数人是值得信赖的，在一而再、再而三的人都给出了同样的答复之后，他听从了人们的意见。

这可能就是盲人和普通人在心理上的差别之一。他们更敏感，缺乏安全感，因而考虑问题也就更周全。

就像游戏中的1号和2号，只有更好地交流和团结，才能到达胜利的彼岸，才能在旅途中闻到花香，因为大家是不可分割的整体。有的人肢体也许是圆囫的，但精神却千疮百孔。有的人器官也许是残缺的，但意志依然完整而强大。

毕淑敏

2007年12月28日

## 目 录

|       |               |
|-------|---------------|
| 爱的回音壁 | 爱无专利 / 2      |
|       | 爱怕什么? / 5     |
|       | 梅花催 / 9       |
|       | 鱼在波涛下微笑 / 12  |
|       | 感动是一种能力 / 14  |
|       | 爱的回音壁 / 17    |
|       | 提醒幸福 / 21     |
|       | 柔 和 / 26      |
|       | 常常爱惜 / 29     |
|       | 旅行使我们谦虚 / 31  |
|       | 非血之爱 / 34     |
|       | 孝心无价 / 36     |
| 千头万绪  | 天使和魔鬼的数量 / 42 |
|       | 忍受快乐 / 48     |
|       | 谈 怕 / 53      |
|       | 紧 张 / 57      |
|       | 变化的哀伤 / 65    |
|       | 苍蝇向何处飞? / 67  |
|       | 疲 倦 / 71      |



切开忧郁的洋葱 / 75  
珍惜愤怒 / 80  
谎言三叶草 / 83  
孤独是一种兽性 / 89  
蚕是被自己的丝裹住的 / 91  
保持惊奇 / 95  
拒绝分裂 / 101  
嘘，梦不可说 / 109  
千头万绪是多少 / 113

### 精神的小屋

自信第一课 / 120  
我很重要 / 125  
锻造心情 / 130  
自 拔 / 132  
轰毁你心中的魔床 / 135  
钱的极点 / 142  
造 心 / 145  
精神的三间小屋 / 149  
界限的定律 / 154  
教养的证据 / 157  
像烟灰一样松散 / 162  
挖掘心灵第一图 / 168  
流露你的真表情 / 174  
泥沙俱下地生活 / 180  
兴趣就像食物 / 183

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 让我们倾听 | 我的五样 / 190         |
|       | 平安扣 / 196          |
|       | 心境防割 / 198         |
|       | 每天都冒一点险 / 201      |
|       | 心理拒绝创可贴 / 205      |
|       | 假如我能活下去…… / 213    |
|       | 看着别人的眼睛 / 216      |
|       | 人可以最大限度地逼近真实 / 221 |
|       | 你我的记忆 / 226        |
|       | 让我们倾听 / 232        |
|       | 幸福和不幸永在 / 238      |
|       | 苍茫之悟 / 242         |
|       | 没有一棵小草自惭形秽 / 244   |
|       | 常读常新的人鱼公主 / 247    |
|       | 节气是一种命令 / 252      |

## 爱的回音壁

---

爱是一面辽阔光滑的回音壁，  
微小的爱意反复回响着，折射着，变成巨大的轰鸣。  
当付出的爱被隆重地接受并珍藏时，  
人们终于强烈地感觉到了被爱的尊贵与神圣。

## 爱无专利

爱是人们常常谈论的话题，因为在空气、水分、食物和安全之后，就是我们的爱了。比如安全这问题，表面上看来是对环境的要求，其实是一种爱的深化，我们只有在爱中，才感觉自己是有价值，是值得爱护保护珍惜和发展的。一个丧失了安全感的人，是无法从容爱自己和爱世界的。比如人际关系，更是爱的浓缩和放大。难以设想，一个不爱他人的人，会有广泛的朋友和良好的社会关系。当然，他的身旁可能会聚集着一些人，但那不是心灵的需要，只是利益的驱使。谈到自我实现，更是爱的高级阶段。因为你的爱，超越了一己的范畴，才扩展到更广阔的人和事物。在这种升腾与弥散的过程中，爱变成一种柔和的光芒，从一个核心的晶体稳定地散发着，把温暖和明亮，播扬到远方。

但是，当人们议论起爱的时候，却有着许多混淆和迷乱的地方。爱成了一个花脸，大家都随心所欲地涂抹着它的面孔，把自制的油彩敷在它的嘴角和眉梢。爱于是变得面目诡谲和莫

测起来。

比如，爱和年龄有关吗？

这是人们通常不付诸书面，但却彼此心照不宣的概念。具体意思是——只有年轻人才享有充沛富饶的爱意，它的浓度随着年龄的增长而逐步递减，从高耸的爱的山峰萎缩至贫瘠的爱的荒原。由于这一假设的存在，年轻人因此而沾沾自喜，觉得自己仿佛享有一个爱的太平洋，可以不加计算地挥霍爱意。上了年龄的人则很气馁，当谈到爱的时候，很有一些王顾左右而言他的窘迫。爱的门扉已经像一间到了下班时间的商场，缓缓关闭。店员们带着疲惫的笑容在重复着“谢谢光临”，你也花光了所有的积蓄，即使别人不翻白眼，自己也无颜再耽搁，只有缩起脖子夹着尾巴却步抽身，才是明智之举。

有一种影响约定俗成——那就是——爱——似乎是年轻人的专利，或者只有他们才有深入探讨的必要。当人们说到中年或老年人的爱意时，会扭扭捏捏地觉得那是一种爱的残次品，不那么正宗，不那么地道。比如在形容青年以上年纪人的爱情的时候，基本不会用“火热”这个词，而只以“温馨”替代。毋庸置疑，温馨比火热的温度，要差着好几个数量级呢。

在人们约定俗成的看法中，爱是有年龄限制的。它大量地存在于生命旺盛的青少年，而较少地分泌于生命渐趋平稳和衰落的成熟和晚期。

这岂止是谬误的，首先是奇怪的。它把爱这种密切属于人类的高等和神圣的感情，简化到相当于睾丸素、黄体酮之类内

在的荷尔蒙分泌物和诸如皱纹和胡须这种简单的外在指标了。

这必然首先牵涉到爱是一种生理现象还是一种精神现象？

持年轻人拥有最多的爱意的看法的人，其实是把爱定位在激素特别是性激素的产量上了。如果这样来看，年轻人是一定会打败老年人的。但不幸或者是有幸的是，爱是一种精神的状态，是一种需要不断修炼和提高的艺术，是一种积累经验审视自我的完善过程。因此，爱不是某一年龄的专利。

证据就是，爱可以在年轻人那里发生，也可以在老年人那里发生。从有人类以来的无数故事和历史可以证明，爱不是年龄的产品，它是心灵的能力。

## 爱怕什么？

爱挺娇气挺笨挺糊涂的，有很多怕的东西。

爱怕撒谎。当我们不爱的时候，假装爱，是一件痛苦而倒霉的事情。假如别人识破，我们就成了虚伪的坏蛋。你骗了别人的钱，可以退赔，你骗了别人的爱，就成了无赦的罪人。假如别人不曾识破，那就更惨。除非你已良心丧尽，否则便要承诺爱的假象，那心灵深处的绞杀，永无宁日。

爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实，爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。爱需要行动，但爱绝不仅仅是行动，或者说语言和温情的流露，也是行动不可或缺的部分。我曾经和朋友们做过一个测验，让一个人心中充满一种独特的感觉，然后用表情和手势做出来，让其他不知底细的人猜测他的内心活动。出谜和解谜的人都欣然答应，自以为百无一失。结果，能正确解码的人少得可怜。当你自觉满脸爱意的时候，他人误读的结论千奇百怪。比如认为那是——矜持、发呆、忧郁……

一位妈妈，胸有成竹地低下头，做出一个表情。我和另一位女士愣愣地看着她，相互对视了一下，异口同声地说：你要自杀！她愤怒地瞪着我们说，岂有此理！你们怎么那么笨？！我此刻心头正充盈温情！愚笨的我俩挺惭愧的，但没等我们道歉的话出口，那妈妈恍然大悟道：原来是这样！怪不得我每次这样看着儿子的时候，他会不安地说：妈妈，我又做错了什么？你又在发什么愁？

爱是那样的需要表达，就像耗竭太快的电器，每日都得充电。重复而新鲜地描述爱意吧，它是一种勇敢和智慧的艺术。

爱怕犹豫。爱是羞怯和机灵的，一不留神它就吃了鱼饵闪去。爱的初起往往是柔弱无骨的碰撞和翩若惊鸿的引力。在爱的极早期，就敏锐地识别自己的真爱，是一种能力更是一种果敢。爱一桩事业，就奋不顾身地投入。爱一个人，就斩钉截铁地追求。爱一个民族，就挫骨扬灰地献身。爱一桩事业，就呕心沥血。爱一种信仰，就至死不悔。

爱怕模棱两可。要么爱这一个，要么爱那一个，遵循一种“全或无”的铁则。爱，就铺天盖地，不遗下一个角落。不爱就抽刀断水，金盆洗手。迟疑延宕是对他人和自己的不负责任。

爱怕沙上建塔。那样的爱，无论多么玲珑剔透，潮起潮落，遗下的只是无珠的蚌壳和断根的水草。

爱怕无源之水。沙漠里的河啊，即便不是海市蜃楼，波光粼粼又能坚持几天？当沙暴袭来时，最先干涸的正是泪水



积聚的咸水湖。

爱怕假冒伪劣。真的爱也许不那么外表光滑，色彩艳丽，没有精致的包装，没有夸口的广告，但是它有内在的质量保证。真爱并非不会发生短路与损伤，但是它有保修单，那是两颗心的承诺，写在天地间。

爱是一个有机整体，怕分割。好似钢化玻璃，据说坦克轧上也不会碎，可惜它的弱点是宁折不弯，脆不可裁。一旦破碎，就裂成了无数蚕豆大的渣滓，流淌一地，闪着凄楚的冷光。再也无法复原。

爱的脚力不健，怕远。距离会漂淡彼此相思的颜色，假如有可能，就靠得近一点，再近一点，直到水乳交融亲密无间。万万不要人为地以分离考验它的强度，那你也许后悔莫及。尽量地创造并肩携手天人合一的时光。

爱像仙人掌类的花朵，怕转瞬即逝。爱可以不朝朝暮暮，爱可以不卿卿我我，但爱要铁杵磨针，恒远久长。

爱怕平分秋色。在爱的钢丝上不能学高空王子，不宜做危险动作。即使你摇摇晃晃，一时不曾跌落，也是偶然性在救你，任何一阵旋风，都可能使你飘然坠毁。最明智最保险的是赶快从高空回到平地，在泥土上留下深深脚印。

爱怕刻意求工。爱可以披头散发，爱可以荆钗布裙，爱可以粗茶淡饭，爱可以餐风宿露。只要一腔真情，爱就有了依傍。

爱的时候，眼珠近视散光，只爱看江山如画。耳是聋的，