

勇敢做自己

毕淑敏 著

当你诞生在这个世界，
第一次向天空伸出手掌，你可
知道，命运就在你的手心里，
你人生的所有梦想和期望，都
要靠自己的双手来完成。



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

毕淑敏给孩子的心灵成长书

YONGGAN ZUO ZIJI

勇敢做自己

毕淑敏 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

出版统筹：汤文辉
选题策划：王 津 耿 磊 熊 隽
责任编辑：熊 隽 于海宝
美术编辑：卜翠红
版权联络：张耀霖
营销主管：耿 磊
责任技编：李春林

图书在版编目（CIP）数据

勇敢做自己 / 毕淑敏著. —桂林：广西师范大学出版社，2016.6
（毕淑敏给孩子的心灵成长书）
ISBN 978-7-5495-8147-4

I. ①勇… II. ①毕… III. ①儿童文学—散文集—中国—当代 IV. ①I287.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 095153 号

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001）
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：张艺兵

全国新华书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

（北京经济技术开发区经海三路 18 号 邮政编码：100176）

开本：880 mm × 1 240 mm 1/32

印张：5.5 字数：80 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

印数：00 001~20 000 册 定价：19.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



目录

第一篇 自信第一课

优点零	003
自信第一课	007
蚕是被自己的丝裹住的	014
请听凭内心	020
自助者天助之	022
机遇是心灵的阅兵	026
对自己诚实一点	029

第二篇 风不能把阳光打败

握紧你的右手	035
--------	-----

风不能把阳光打败 ————— 039

心灵拒绝创可贴 ————— 042

暴雨筛 ————— 052

顽强比坚强更重要 ————— 055

致不美丽的女孩子 ————— 058

第三篇 我很重要

看着别人的眼睛 ————— 065

我眉飞扬 ————— 071

积木别墅 ————— 077

我很重要 ————— 083

魔术师的铁钉 ————— 089

发出声音永远是有用的 ————— 092

哑幸福 ————— 097

第四篇 击碎无所不在的尺

行使拒绝权 ————— 103

卑微也是我们的朋友	112
自卑情结是幸福的最大敌人	117
苍蝇向何处而飞	122
击碎无所不在的尺	127

第五篇 没有一棵小草自惭形秽

思想与心灵的感悟	131
内在的洁净	134
我羡慕你	139
没有一棵小草自惭形秽	143
像烟灰一样放松	147
红与黑的少女	149
毕淑敏给孩子们的心灵语录	159



第一篇
自信第一课



一个人的自信，要建立在事实上，不然就变成了盲目自信，甚至自大。当你懂得自己因何而自信，你就会坚定如磐石，勇敢如雄狮。

优点零

一位做儿童心理研究的朋友告诉我，他发给孩子们一张表，让每人填写自己的优缺点和美好的愿望。孩子们很认真地填好了，把表交上来，他一看，登时傻了眼。

很多孩子填的是优点零，愿望零。

我对世上是否存在没有优点的成人，不敢妄说。但我确知世上绝无没有优点的孩子。我或许相信世上有丧失愿望的老人，但我无法想象没有愿望的孩子将有怎样枯萎的眼神。

不知道愿望和优点，这两样对人激励重大的要素假

若排出丧失的顺序，该孰先孰后？是因为丧失了愿望，百无聊赖，才随之沉沦，成为没有优点的少年，还是一个孩子首先被剥夺了所有的优点，心如死灰，之后再也不敢奢谈一丝愿望？也许它们如同绞在一起的铅丝，分不出谁更冰冷？

没有愿望，必是一个死寂的世界。孩子不再期望黎明，因为每一天都被功课塞满，晴天看不到太阳，阴天见不到雪花，日出日落又有何不同。不再留意鲜花，因为世界一片苍白，眼中温暖的色彩变得黯淡。不再珍视夜晚，因为厚重的眼镜遮挡了星光，即使抬头也是睡眼朦胧。不再盼望得到师长的嘉奖，因为那不过是成人裹了蜜糖的手段……

没有优点的孩子，内心该怎样痛楚。见过一个胖胖的男孩，当幼儿园老师第一次问：谁觉得自己是个美男子？他忙不迭地从最后一排挤到前面，表示自己属于其中一员。可惜他紧赶慢赶，动作还是晚了一点，另外有好几个男孩抢在前面，在老师面前自豪地排成一排。没想到老师伶牙俐齿地向他们说：“还真有你们这么不知天

高地厚的，竟觉得自己是美男子，臊不臊啊？”后来，那几个男孩子开始为自己的容貌羞涩，无法像以前那样快活。

这是一个简单的例子，但也可说明一点问题。每一个渐渐长大的孩子，如果成人爱他，他也会认为自己是可爱的。他会感觉到自己是天地间的一个宝贝，他的生命的存在就是一个大优点。假若成人粗暴地打击他、奚落他、嘲讽他、鞭挞他，那脆弱的小生灵就会被利剪截断双翅，从此萎靡下来，或许跌落尘埃一蹶不振。

看不到自身优点的人，也必看不到他人的优点。他们的谦恭，可能是高度自卑下的懦弱。他们的服从，可能掩饰着深深的妒忌和反叛。他们的忍让，可能埋藏着刻毒的怨恨。他们的赞美，可能表里不一、信口雌黄……

我以为愿望是人生强大的动力，假若人类丧失愿望，世界就在那一瞬停止了前进的引擎。因为有跑的愿望，人们有汽车；因为有说话的愿望，人们有了电话；因为有飞的愿望，人们有了卫星；因为有传递和交换的愿望，人们

有了互联网……

优点和愿望，是孩子们的双腿。希望有一天看到他们填写的表格上这样写着——优点多多，愿望无限。

自信第一课

一九七二年的一天，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“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。

一九六九年，我从北京到西藏当兵，那种中心和边陲的，文明和旷野的，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……一系列剧烈反差让我的心发生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古不化的寒冰般苍老。我不会为了什么突发事件和急剧的变革而大喜大悲，只会淡然承受。

入学后，从基础课讲起，用的是第二军医大学的教材，教员由本校的老师 and 新疆军区总医院临床各科的主任、新疆医学院的教授担任。记得有一次，考临床病例的诊断和分析，要学员提出相应的治疗方案。那是一个不复杂的病案，大致的病情是由病毒引起重度上呼吸道感染，病人发烧、流涕、咳嗽、血象低，还伴有一些阳性体征。我提出方案的时候，除了采用常规的治疗外，还加用了抗生素。

讲评的时候，执教的老先生说：“凡是在治疗方案

里使用了抗生素的同学都要扣分。因为这是一个病毒感染的病例，抗生素是无效的。如果使用了，一是浪费，二是造成抗药性，三是无指征滥用，四是表明医生对自己的诊断不自信，一味追求保险系数……”老先生发了一通火，走了。

后来，我找到负责教务的老师，讲了课上的情况，对他说：“我就是在方案中用了抗生素的学员。我认为那位老先生的讲评有不完全的地方，我觉得冤枉。”

教务老师说：“讲评的老先生是新疆最著名的医院的内科主任，他的医术在整个新疆是首屈一指的。他是权威，讲得很有道理。你有什么不服的呢？”

我说：“我知道老先生很棒。但是具体问题要具体分析。他提出的这个病例并没有说出就诊所在的地理位置。比如要是在我的部队，在海拔五千米以上的高原，病员出现高烧等一系列症状，明知是病毒感染，一般的抗生素无效，我也要大剂量使用。因为高原气候恶劣，病员的抵抗力大幅度下降，很可能合并细菌感染。如果到了临床上出现明确的感染征象时才开始使用抗生素，那就晚了，来不



及了。病员的生命已受到严重威胁……”

教务老师沉默不语。最后，他说：“我可以把你的意见转告给老先生，但是，你的分数不能改。”

我说：“分数并不重要。您听我讲完了看法，我已知足了。”

教室的门开了，校工闪了进来，搬进来一把木椅子摆在讲案旁，且侧放。我们知道，老先生又要来了。也许是年事已高，也许是习惯，总之，老先生讲课的时候是坐着的，而且要侧着坐，面孔永远不面向学生，只是对着有门或有窗的墙壁。不知道他这是积习，还是不屑于面对我们，或是有什么难言之隐。

这一次，老先生反常地站着。他满头白发，面容黧黑如铁，身板挺直如笔管，让我笃信了他曾是医官一说。

老先生目光如锥，直视大家，音量不大，但在江南口音中运了力道，话语中就有种清晰的硬度了。他说：“听说有人对我的讲评有意见，好像是一个叫毕淑敏的同学。这位同学，你能不能站起来，让我这个当老师的也认识你一下？”

我只有站起来。

老先生很注意地看了我一眼，说：“好。毕淑敏，我认识你了，你可以坐下了。”

说实话，那几秒钟真把我吓坏了。不过，有什么办法呢？说出的话就像注射到肌肉里的药水一样，是没办法抠出来的。

全班寂静无声。

老先生说：“毕淑敏，谢谢你。你是好学生，你讲得很好。你的话里有一部分不是从我这儿学到的，因为我还没有来得及教给你那么多。是的，作为一个好的医生，一定不能全搬书本，一定不能教条，要根据具体的情况决定治疗方案。在这一点上，你们要记住，无论多么好的老师，也不可能把所有的规则都教给你们。我没有去过毕淑敏所在的那个五千米高的阿里，但是我知道缺氧对人的影响。在那种情况下，她主张使用抗生素是完全正确的。我要把她的分数改过来……”

我听到教室里响起一阵轻微的欢呼。因为写了抗生素治疗的不仅我一个，很多同学都为这一改正而欢欣。