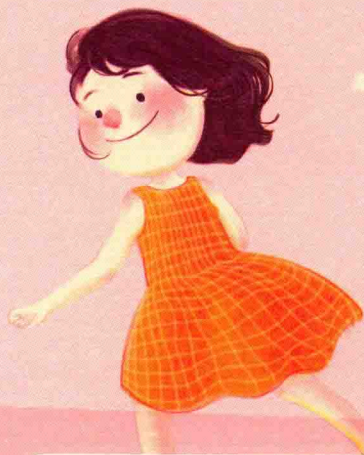


神秘岛  
Mystarium

毕淑敏  
给孩子的  
心灵成长书

# 领悟人生的亮色

毕淑敏 著



人生并没有一定之态，或平淡从容，或气象万千，因此而参差多态，活泼鲜活，要懂得去接纳与自己不同的人生状态，感受人与人之间的同与不同。

毕淑敏给孩子的心灵成长书

LINGWU RENSHENG DE LIANGSE

# 领悟人生的亮色

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

领悟人生的亮色 / 毕淑敏著. —桂林：广西师范大学出版社，2016.6

（毕淑敏给孩子们的心灵成长书）

ISBN 978-7-5495-8146-7

I. ①领… 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 095152 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：5.75 字数：85 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。



## 第一篇 领悟人生的亮色

- 生当做瀑布 ————— 003
- 流露你的真表情 ————— 006
- 鞋 ————— 013
- 宁静有一种特殊的力量 ————— 017
- 每个人心中都有一个本子 ————— 019
- 领悟人生的亮色 ————— 030

## 第二篇 梳理生命之序

- 莺鸟与铁星 ————— 047
- 太平门与非常口 ————— 050

用生命擦拭生命	053
节气是一种命令	055
梳理生命之序	059
浸透罍粟的骨髓	062
关于生命与命运的假想	072

### 第三篇 人生有三件事不可俭省

倾听，是你的魅力	083
带上灵魂去旅行	091
生命的借记卡	097
拍卖你的生涯	106
人生有三件事不可俭省	116
钱的极点	119

### 第四篇 恰到好处的幸福

幸福盲	125
心轻者上天堂	129

恰到好处的幸福 ————— 133

人心要有准则 ————— 135

平安扣 ————— 137

人生如带 ————— 140

人生的沉思 ————— 144

## 第五篇 没有人是一座孤岛

用宽容治愈焦虑 ————— 151

没有人是一座孤岛 ————— 153

逃避苦难 ————— 155

无形容颜 ————— 161

毕淑敏给孩子们的心灵语录 ————— 167



第一篇  
领悟人生的亮色



世界不只是有鲜花和春天，还有萧索和冬天，唯有坚强、坚定的意志，才能穿越重重的成长迷雾，领悟到人生的亮色。



## 生当做瀑布

世界上百分之八十的峡湾在欧洲，而欧洲的峡湾主要在北欧，北欧的峡湾则主要在挪威。峡湾的英文名是Fiord，有时特指的就是挪威的峡湾。

挪威南部的大西洋海岸线呈不寻常的曲折，多条宽阔的“海流”蜿蜒伸展到内陆达一百五十千米。峡湾的水非常深，一般都在几百米，最深达到一千二百米！两岸的山峰动辄也是千米高，万丈绝壁紧紧钳住一泓蓝水，这水还会随着潮汐一呼一吸，是不是有一种诡异的壮观？

峡湾里瀑布之多到了令人眼花缭乱的程度，可以说

千米之内必有瀑布，常常是一眼望去，三四条瀑布同时跌落九天，细者如银丝，粗者如白绫。从北部的瓦伦格峡湾到南部的奥斯陆峡湾，车行之处，无数大小瀑布如万马奔腾。一条接一条，呼啸着喧哗着溅入峡湾，构成烟雨迷离彩虹飞架的仙境。

如果我是水，做哪里的一滴水呢？做藏北高原狮泉河的一滴水吗？那里太冷了。做大海中的一滴水吗？海啸壁起的时候，杀人夺命，造孽深重。做黄河中的一滴水吗？虽然历史久远，然携带泥沙太过劳累，不得休息。做南极的一滴水吗？虽然洁净，但万古不化的寂寞，也令人怅然。

思前想后，最后做了一个决定——生当做瀑布。瀑布的前身是小溪，无拘无束地跳跃和畅流。小溪们汇聚在一起，就长了能耐和勇气。人多力量大，水丰好办事。同心协力找到腾空而下的山岩，嘻嘻哈哈地纵身一跃，快乐地自高处跌下。水珠们拿着大顶叠着罗汉，倒栽葱地撞向深处，被风扯出透明的旗帜，在飞翔中快乐地撒欢。

瀑布没遮拦地降到了谷底，反倒安静了，变成了一汪

小小的泉。如果有幸在挪威做了瀑布，通常不会旅行太远的行程，就被峡湾收编了去，成为海的一部分。

如果我是一滴水，纵是一滴普通的水，也希冀着跌宕起伏和波澜壮阔，也渴望游弋和携手，那就做一次瀑布吧。

## 流露你的真表情

学医的时候，老师问过一道题：“人和动物在解剖形态上的最大区别是什么？”

当学生的争先恐后地发言，都想由自己说出那个正确的答案。这看起来并不是个很难的问题。

有人说：“是站立行走。”先生说：“不对。大猩猩也是可以站立的。”

有人说：“是懂得用火。”先生不悦道：“我问的是生理上的区别，并不是进化上的。”

更有同学答：“是劳动创造了人。”先生说：“你在



社会学上也许可以得满分，但请听清我的问题。”

满室寂然。

先生见我们混沌不悟，自答道：“记住，是表情啊。地球上没有任何一科生物有人类这样丰富的表情肌。比如笑吧，一只狗再聪明也是不会笑的。人类的近亲猴子勉强算作会笑，但只能做出龇牙咧嘴一种表情。只有人类，才可以调动面部的所有肌群，调整出不同的笑容，比如微笑，比如嘲笑，比如冷笑，比如狂笑，以表达自身复杂的情感。”我在惊讶中记住了先生的话，以为是至理名言。

近些年来，我开始怀疑先生教了我一条谬误。

乘坐飞机，起飞之前，每次都有空姐为我们演示一遍空中遭遇紧急情形时，如何打开氧气面罩的操作。我乘坐飞机数十次，每一次都凝神细察，但从未看清过具体步骤。空姐满面笑容地屹立前舱，脸上很真诚，手上却很敷衍，好像在做一种太极功夫，点到为止，全然顾及不到这种急救措施对乘客是怎样的性命攸关。我分明看到了她们脸上悬挂的笑容和冷淡的心的分离，升起一种被愚弄的感觉。

我有一位相识许久的女友，原是个敢怒敢恨、敢涕泪滂沱敢笑逐颜开的性情中人。几年不见，不知在哪里读了淑女规范言行的著作，同我谈话的时候身子仄仄地欠着，双膝款款地屈着，嘴角勾勒成一个精致的角度。粗一看，你以为她时时在微笑，细一看，你就捉摸不透她的真表情，心里不禁有些发毛。你若在背后叫她，她是不会立刻回了脸来看你，而是端端地将身体转了过来，从容地瞄着你，说骤然回头会使脖子上的肌肤提前衰老。

她是那样吝啬使用她的表情，虽然她给你一个温馨的外表，却没有丝毫的温度。我看着她，不由得想起儿时戴的大头娃娃面具。

遇到过一位哭哭啼啼的饭店服务员，说她一切按店方的要求去办，不想却被客人责难。那客人匆忙之中丢失了公文包，要她帮助寻找。客人焦急地述说着，她耐心地倾听着，正思谋着如何帮忙，客人竟勃然大怒了，吼着说：“我急得火烧眉毛，你竟然还在笑。你是在嘲笑我吗？”

“我那一刻绝没有笑。”服务员指天咒地对我说。

看她的眼神，我相信是真话。

“那么，你当时做了怎样一个表情呢？”我问，恍恍惚惚探到了一点头绪。

“喏，我就是这样的……”她侧过脸，把那刻的表情模拟给我。

那是一个职业女性训练有素的程式化的表情，眉梢扬着，嘴角翘着……

无论我多么同情她，我还是要说，这是一张空洞漠然的笑脸。

服务员的脸已经被长期的工作，塑造成她自己也不能控制的状态。

表情肌不再表达人类的感情了，或者说它们只表达一种感情，那就是微笑。

我们的生活中曾经排斥微笑，关于那个时代我们已经做了结论。于是我们呼吁微笑、引进微笑、培育微笑，微笑就泛滥起来。荧屏上著名和不著名的男女主持人无时无刻不在微笑，以至于使人不得不产生疑问，我们的生活中真有那么多种值得微笑的事情吗？

微笑变得越来越商业化了。他对你微笑，并不表明他

的善意，微笑只是金钱的等价物。他对你微笑，并不表明他的诚恳，微笑只是恶战的前奏。他对你微笑，并不说明他想帮助你，微笑只是一种谋略。他对你微笑，并不证明他对你的友谊，微笑只是麻痹你的一重帐幕……

这样的事见得太多之后，竟对微笑的本质怀疑起来。

亿万年的进化，我们的身体本身就成了一本书。

人的眉毛为什么要如此飞扬，轻松地直抵鬓角？那是因为此刻为鏖战的间隙，我们不必紧皱眉头思考，精神得以豁然舒展。

人的上眼睑肌为什么要如此松弛，使眼裂缩小，眼神迷离，目光不再聚焦？那是因为面对朋友，可以放松警惕敞开心扉，放松自己紧张的神经，不必目光炯炯。

人的口角为什么上挑，不再抿成森然一线？那是因为随时准备开启双唇，倾吐热情的话语，饮下甘甜的琼浆。

因为快乐和友情，从猿到人，演变出了美妙动人的微笑，这是人类无与伦比的财富。笑容像一只模型，把我们脸上的肌肉像羊群一般驯化了，让它们按照微笑的规则排列，随时以备我们心情的调遣。





假若不是服从心情的安排，只是表情肌机械的动作，那无异于噩梦中抽筋，除了遗留久久的酸痛，与快乐是毫无关联的。

记得小时候读过大文豪雨果的《笑面人》，一个苦孩子被施了刑法，脸被固定成狂笑的模样。他痛苦不堪，因为他的任何表情，都只能使脸上狂笑的表情更为惨烈。

无时无刻不在笑——这是一种刑罚，它使“笑”这种人类最美丽最优美的表情，蜕化为一种酷刑。

现代自然没有这种刑罚了。但如果不表达自己的心愿，只是一味地微笑着，微笑像画皮一样黏附在我们的脸庞上，像破旧的门帘沉重地垂着，完全失掉了真诚善良的原始含义，那岂不是人类进化的大退步、大哀痛？

人类的表情肌除了表达笑容，还用以表达愤怒、悲哀、思索、惆怅以至绝望。它就像天空中的七色彩虹，相辅相成，所有的表情都是完整的人生所必需的，是生命的元素。

我们既然具备了流泪的本能，哀伤的时候就该听凭那些满含盐分的浊水滴出体外。血脉贲张、目眦俱裂，不论