

毕淑敏

著



晚安 当一切入睡

Good
night

这复杂纷扰的世界有太多烦恼，每到夜半，总有人难以入睡。于是，那么多个夜晚，你听过风见过雨，感受过你的城市凌晨三点的样子，在静夜中度过过睡梦的香甜。

畅销作家**毕淑敏**，首部晚安短篇集，
为你解忧明惑，卸下心灵的重负。

“晚安”
系列

特别调制薰衣草香，
伴你安然入梦……



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

毕淑敏

◎著

晚安

当一切入睡

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

2016年·沈阳

图书在版编目 (C I P) 数据

晚安·当一切入睡 / 毕淑敏著. — 沈阳 : 万卷出版公司, 2016. 7

ISBN 978-7-5470-4216-8

I. ①晚… 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122104号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 湖南省众鑫印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 150 mm × 210 mm

字数: 175 千字

印 张: 8

出版时间: 2016 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 王亦言

文字编辑: 刘 青

封面设计: 小名鼎鼎

版式设计: 罗四夕 丘 山

内文插画: ES 女王样

责任校对: 落 语

ISBN: 978-7-5470-4216-8

定 价: 28.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E — mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



○ 当一切入睡，你也入睡

Wan
An

雨果有首著名诗篇——《当一切入睡》，恕我将全文抄录如下。

当一切入睡，我常兴奋地独醒，
仰望繁星密布熠熠燃烧的穹顶，
我静坐着倾听夜声的和谐。
时辰的鼓翼没打断我的凝思，
我激动地注视这永恒的节日——
光辉灿烂的天空把夜赠给世界。

我总相信，在沉睡的世界中，

只有我的心为这千万颗太阳激动，
命运注定，只有我能对它们理解。
我，这个空幻、幽暗、无言的影像，
在夜之盛典中充当神秘之王，
天空专为我一人而张灯结彩！

真是令人血脉偾张的诗篇！

“当一切入睡”是它的篇名，也是起首第一句，后面紧跟着的诗句是——“我常兴奋地独醒”。雨果先生用词精准，描述自己是“独醒”，就是一个人孤零零地清醒着。

那么，什么叫“醒”呢？

字典上的解释是指睡眠状态结束或尚未入睡。这句话文绉绉的有点拗口，改成大白话就是：“醒”指的是两种状况，一是刚睡了一小觉，神志清明了；二是指当事人根本没睡着。

那么雨果先生的诗写的是哪一种状态？他对文字很有控制力，从“独醒”来判断，证明别人都已睡着，夜已深沉。估摸着雨果先生应是先睡了一小觉，抖擞醒来，头脑如水晶般清澈，思绪脱缰，浮想联翩。如果他是一直失眠熬到深夜，筋疲力尽困乏缠身，也没兴致发此鸿篇阔论，能够指点宇宙气冲霄汉。

再者雨果说的是“我常”，证明他并非天天如此，而是时有畅想，仰望繁星。

说句题外话，如果雨果先生活在今天的中国大城市，就算他天天独醒，文思泉涌，一抬头仰望，估计也要马上失望地低下头来。头颅之上，并无熠熠燃烧的星之穹顶。或者说，亿万颗星辰固然还在燃烧，但一是因为雾霾，二是因为光害，蜗居的人们看不到繁星时已久矣。据说全世界有三分之二的人生活在光污染中，五分之四的城市孩子看不到银河。

好了，把话题扯回来。我想说的话，第一句话照抄雨果先生，“当一切入睡”。第二句怨我凡俗地狗尾续貂——“当一切入睡，你我也入睡”。

现在的人们普遍睡眠不足，太阳已经不能指示我们的作息。我们摒弃日出而作、日落而息的节奏已经很久，睡眠变成了现代人手中弹性最大的可压缩之物。人们为了获取更多的工作和娱乐时间，毫不留情地首先向睡眠开刀。睡眠像个屡屡遭受家暴的弱女子，无声无息地隐忍着。我常常看到一些精英说自己半夜三点还在回复邮件，说自己无论睡得多晚，凌晨一定按时起床……有一个朋友对我说，他在汽车后座和飞机上睡觉的时间加起来，肯定比在自家床上睡的时间要多。他的话，让我费了一点思量。想了一下我才弄明白，第一是他经常出差，舟车劳顿；第二是他即使是躺在自己家的床上，也常常睡不着。

这是现代人的悲怆之处。要知道，任何时代、任何地方的人，不论种族国家肤色性别，都想拥有最少的烦恼和最大限度的

舒适。其中，睡个安稳觉是非常重要的组成部分。记得有一次一位医学专家问我，什么是保持健康的关键？

我立刻回答，是空气。

专家说，我指的不是外部环境，而是我们自身可控的因素。

我说，那就是饮食和锻炼。

专家莞尔一笑说，不健康的饮食和久不锻炼，固然是有害的，但对身体更重要的是睡眠。你可以看到饮食不健康的人，依然长寿，可以看到不锻炼的人也活得很自在，但是，不管是谁，只要他的睡眠不足，他就一定无法生龙活虎。

睡眠不足的种种祸害，不是一时半会儿看得出来的。但如果事态迁延，总是缺觉，身体一定会水滴石穿、粒米成箩地顽强表现出受损的症状。当慢性损害愤怒地开始爆发，反抗的烈度和持续性，会让我们始料未及。

拿破仑就是个例子。他总希望从睡眠中节省时间，强迫自己两三日不睡，结果抵挡不住倦怠的侵袭，整天头昏脑涨，记忆力差，办事效率下降，以至于大白天就无可抑制地进入昏睡。

二战期间，前线吃紧，后方的英国军工厂，决定延长工人工作时间，每周工作70小时，以增加产量。刚开始的10天左右，果真收到了预期的效果，产量增长。可惜好景不长，从第3周开始，废品率大量上升。最后每天生产的合格产品，比加班前还低得多。结果只好收回成命，减少加班时间，降到每周工作54小时

后，合格率才正常。

通过实验证明，人类缺乏睡眠，会头昏脑涨，注意力涣散，记忆力明显减退，情绪烦躁易怒，表情呆滞迷惘，多疑、敏感。更有甚者会沮丧、压抑，出现幻觉、幻听、幻视，有的还会涌起自杀念头……简直和精神分裂症有得一拼。

一个连觉都睡不安稳的人，不会享有丰沛的幸福。优质的睡眠，是人一生的朋友。和它结成战略合作伙伴关系，是非常重要而且必须的任务。

所以，晚安。当一切入睡，你我也入睡。

毕淑敏

Wan
An

○ 目录

C O N T E N T S

当一切入睡，你也入睡 001

从今天傍晚开始 001

与寂寞共处 003

关于生命与命运的遐想 005

卑微也是我们的朋友 012

切开忧郁的洋葱 016

孩子，我为什么打你 023

挖掘心灵第一图 027

我很重要 033

我的五样 039

悄声 046

宁静有一种特殊的力量 049

流露你的真表情 051

057	对自己诚实一点
060	让我们倾听
066	阅读是一种孤独
070	择书秘诀
074	病中读书谱
078	兴趣就像食物
084	请听凭内心
086	比树更长久的
092	心境防割
096	任何成瘾都是灾难
102	素面朝天
105	变化的哀伤
107	写下你的墓志铭
114	每只小狗都有一个目标
117	像烟灰一样松散
123	行使拒绝权
129	紧张
137	疲倦

从伊甸园带走的礼物	144
为自己建立快乐的生长点	144
在纸上写下你的忧伤	149
最单纯的生活必需品	158
孤独是一种兽性	162
人可以最大限度地逼近真实	165
柔和	170
平安扣	173
你不能要求没有风暴的海洋	175
抑郁的源头	177
失去四肢的泳者	180
生命的借记卡	183
关于人生的沉思	190
天使和魔鬼的较量	198
孝心无价	204
暴雨筛	206
美容师的作品	208
所有的动力都来自内心的沸腾	210

- 213 幸福的七种颜色
- 218 感动是一种能力
- 223 路远不胜金
- 226 谁是你的重要他人
- 231 研究真诚
- 235 今世的五百次回眸
- 238 谎言三叶草
- 244 人生有三件事不可俭省
- 247 面对不确定性的忍耐



○从今天傍晚 开始

Wan
An

喜欢文学，是从喜欢读书开始的。对于一个孩子来说，最容易得到的书，莫过于课本了。但读课本的感觉比较复杂，像一种奇怪的果子，刚开始品尝时有一点点甜，你可以结识一些新鲜的故事，但这种喜悦很快就会消失。你要学生字，要划分段落大意，要听写，要背诵，加之无穷无尽的考试和考试之后的惨痛记忆……涌上舌尖的就是不尽的酸楚和苦涩了。

课本常常不是使我们更爱文字，而是怕它了。

我坚信每一个孩子天生都是爱读书的，就像孩子都爱学习说话一样。你看到过一个婴儿拒绝牙牙学语吗？他虽然那么幼小，学得竟是那样执着努力。我猜，他一定在这一过程中，从了解别

人和让别人理解的感觉里，得到奇异而巨大的快意。

读书是一种精神的再一次牙牙学语。你可以从他人的智慧里，领悟到更广大的世态和人情。古往今来那些动人心魄的文字，把我们的耳朵拉长了，听到了遥远地域和年代的回声；使我们的视力像喜马拉雅鹰一般锐利清晰起来，笔直地穿透尘埃洞察秋毫；使我们生命线的两端射线般地伸延，触及到今生今世我们未必能有机会亲身体验的人类复杂情感深处；使我们的心智丰盈和强韧，迸射出更热烈的光华……

和热爱成长的婴孩一样，听得多了，你就有想说的愿望。把自己的心语倾吐出来，在茫茫人海中寻觅相似的感动——我不知道别人是因何而动笔写作的，在我，是因为一种孤独赶路的寂寞和对于人生的悲悯关爱。

由读而写，由写而读更多的书，是一个散射温暖光芒的圆形轨道，它旋转的引力召唤着我们，每一个时刻都敞开着，接纳热爱者的从容楔入。无论是读书还是写作，都可以从今天傍晚开始。



○ 与寂寞 共处

Wan
An

常常是心中很寂寞，说出口的却是词不达意的热闹。这个世界已经够喧哗的了，现在需要的只是静静面对内心。

需要别人确认，才觉得自己活着的人，必然会逃避寂寞。节省下来的时间，用来干什么？只好另外想办法来谋杀时间。

寂寞是一种悄然的存在，不要挑战它，也不要逃避，学着共处就是。

开会常常让我感到寂寞，喧嚣人群中的寂寞。不喜欢很多会议的场合，在那里听不到发自肺腑的声音，套话多。有些话像风一样地从耳边刮过，留不下任何印象。

也许是因为我年轻时在西藏当兵，营地海拔五千米的高原

之上，氧分压只有海平面的一半，对缺氧的感受十分敏感。会场里人一多，我马上就感觉到缺氧，好像当年在雪原上跋涉的艰辛感觉又复活了，心中充满疲累。

这种时刻，我会不由自主地走出会场，到外面去呼吸新鲜空气——也不敢待的时间太久了，怕人家以为是对发言者、组织者的不敬。

我知道有些时候套话是一种必需，是一种人际关系和社会关系的润滑剂。这种润滑剂可不便宜，要用时间去购买，算得上是奢侈品了。

我是一个视时间为尊贵的人，实在不敢这样靡费，甘愿寂寞着。



○ 关于生命与命运的 遐想

Wan
An

甲为乙办事，乙就付给甲报酬，价钱彼此可以谈得很清楚。

甲为乙丙两人办事，乙丙就付报酬给甲，也是很清楚的事。
但每个人只需付二分之一，也很明白。

甲若是为百个人办事，无论每个人得的收益如何，大家只觉得付给甲百分之一是正当的，否则就是甲多吃多占了。

假如甲为一千个人、十万个人服务呢？假如他服务的人群数字再无限地增大下去呢？按照数学的规律，这个无穷大的“分之一”，结果就是零。

也就是说，受惠的人群可以心安理得地享受甲的劳动成果，却不必为此支付报酬，甚至连感谢都不必说一声。