

毕淑敏

给孩子们的心灵成长书

与世界竞走

毕淑敏 著



成长，不仅是青春期的
拔节，还是人一生都在进行的
过程，你能够看到自己身心的
变化，直至人生休止符的到来。
成长，无法拒绝。

毕淑敏给孩子的心灵成长书

YU SHIJIE JINGZOU

与世界竞走

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

与世界竞走 / 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 978-7-5495-8145-0

I. ①与… 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 095151 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：5.625 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。

目录

第一篇 幸福的七种颜色

学会维持快乐	003
幸福的七种颜色	006
锻造心情	012
最单纯的生活必需品	015
九芒星的钥匙	020
快乐之奖	022
慈 悲	025
每天都冒一点险	027

第二篇 等待你的第二颗糖

假如我出卷子	035
--------	-----

任何成瘾都是灾难	038
鞋带儿	046
等待你的第二颗糖	052
“未来”和“将来”的区别	059
苍茫之悟	066
柱子的弹性	068
身体不是一匹哑马	071
留一罐回忆的泡泡糖	073

第三篇 学会欣赏心灵的成长

如果生气是一匹野马	077
把很深的话语，用很浅的话语说出来	083
假如我重新走过中学	085
学会欣赏心灵的成长	087
过去不等于未来	089
谎言三叶草	093
变化的哀伤	101
美容师的作品	104

第四篇 谁是你的重要他人

女孩，请与我同行 ————— 109

附耳细说 ————— 115

轰毁你心中的魔床 ————— 120

谁是你的重要他人 ————— 129

你不能要求没有风暴的海洋 ————— 148

绝望之后的曙光 ————— 151

指纹状的菌落 ————— 157

毕淑敏给孩子的心灵语录 ————— 165



第一篇 幸福的七种颜色



幸福也会有颜色吗？如果有，会是哪种颜色呢？如果把所有人的幸福加起来，那么，整个世界是不是就会如春天花季般美丽？

学会维持快乐

维持喜悦，是一件需要努力的事情，并不是天性使然。

喜悦与悲哀，都是人之情感的一部分。沉浸在悲哀中是很正常自然的事，如果不是有意识地走出来，人们会深陷悲哀的沼泽中，很久无法自拔。

通常，除了时间以外，我们还需要一个猛醒，一声恫吓，才能从悲伤中振作起来。

喜悦则不是这样，它会像沙漏一样，在不知不觉中渗走，只留下一个回忆的空壳，令人惆怅。

要学会维持你的快乐，这就是不断地感恩，不断地将脸朝向有光的地方。

时间长了，你自然就学会了和喜悦相处的诀窍。

希望你一站出来，就让人能从你身上看到生命的光彩。

生命是有光彩的，如果说一朵山野中的小花都有盈手的清香，一段腐木都会污浊不散，那么，我们的生活，也可以弥散出味道。

期望着你能让你的生命像黑暗中的米兰和雪中的梅，人们还没有走进，就会被熏染，就会深深地吸一口气，不由自主感叹这飞来的一段美妙。

叔本华说：人是生而自由的，却又无往而不在枷锁之中。

我们平日感觉自由的时候甚少，感觉枷锁的时间甚多。不过，仔细想想，你还是自由的。所有的枷锁都是你自己套上的。

打开枷锁享受自由的滋味，有些人从来也没有享受过。他们无所不在地夸大了枷锁的力量，忽略了自己的主

动。只有自己才能化解生命故事中那么多的伤痛和矛盾，让自己日趋圆满。

记住，你永远是你自己的主人。

宇宙不公平吗？不啊。宇宙只是漠不关心。

自己的事要自己做。这是幼儿园就教会我们的道理。人们之所以看到很多人在讴歌艰难，是因为那多是成功了的人在自言自语。不要喜欢艰难，不要人为地制造艰难。

其实，艰难是把大部分人的才华磨损了，把大部分人的意志都侵蚀了，把大部分人的幸福耽搁了。我相信，在肥沃的土地上，充满阳光的空气中，才能生长出更多垂着穗子却丰硕饱满的庄稼。

那么，快乐是什么？快乐的用处就是——它能使你认识到自己的价值，感受到他人认可了你的成就，你对这个世界是有用的，还有一个附带的可贵用处，就是能让你健康。

幸福的七种颜色

幸福应该有多少种颜色呢？

“说不清。”我回答。

大家听了可能有点迷糊，说：“你自己既然不知道，为什么又曾说过幸福有七种颜色呢？”

在文化中，“七”这个数字有一点古怪。

欧洲人自古以来就格外钟情于“七”这个数字。最早的源头该是古希腊人，许多巧合都和“七”有关。希腊人认为自然界是由水、火、风、土四种元素组成的，而社会的基本细胞是家庭。把完整的家庭细分，是由父亲、母亲

和孩子三方组成。再做一次加法，把自然和社会组成的世界统计一下，就有七种基本元素。古希腊人酷爱加法，认为世界的基本图形是正方形、三角形以及完美的圆形，毕达哥拉斯学派就是这一主张的坚定拥趸。你劳神把这些图形的角的数量加起来，哈！也是七。由于太多的东西与神秘的数字七有关，他们造七座坛、献七份祭、行七次叩拜之礼，什么都爱凑个七字。“七大主教”“七大美德”，连罪也要数到“七宗罪”。当然，最著名的是神也喜欢七，于是一个星期是七天，第七天你可以休息。

七在佛教里面也是吉祥之数，有七宝、七层浮屠等。中华文化对七也颇有好感，《说文》里面说：“七，阳之正。”这个七啊，常为泛指，表明多的意思，又神秘又空灵。

托尔斯泰老人家说：“幸福的家庭都是相似的，唯有不幸的家庭，各有各的不幸。”我当过多年的心理医生，觉得不幸的家庭都是相似的，唯有幸福的家庭却是各有各的不同。

你可能要说，这不是成心和托尔斯泰抬杠嘛！我还

没有落到那种无事生非的地步。你想啊，只有香甜的味道，才可反复品尝，才能添加更多的美味在其中，让味蕾快乐起舞。比如椰蓉，比如可可，比如奶油……丰富的层次会让你觉得生活美好万象更新。如果那底味已是巨咸、巨苦、巨涩，任你再搁进多少冰糖多少香料都顷刻消解，那难耐难忍的味道依然所向披靡，让你除了干呕，再无良策。

早年间我当兵在西藏阿里，冬天大雪封山，零下几十度的严寒，断绝了和外界的一切联系，我们每日除了工作就是望着雪山冰川发呆。有一天，闲坐的女孩子们突然争论起来，求证一片黄连素的苦可以平衡多少葡萄糖的甜（由此可见，我们已多么百无聊赖）。一派说，大约五百毫升百分之五的葡萄糖就可以中和苦味了。另外一派说，估计不灵。五百毫升葡萄糖是可以的，只是浓度要提高，起码提到百分之十，甚至百分之二十五……争执不下，最后决定实地测查。那时候，我们是卫生员，葡萄糖和黄连素乃手到擒来之物，说试就试。方案很简单，把一片黄连素用药钵细细磨碎了，先泡在浓度为百分之五的葡萄糖水

里，大家分别来尝尝，若是不苦了，就算找到答案了。要是还苦，就继续向溶液里添加高浓度的葡萄糖，直到不苦了为止，然后计算比例。临到实验开始，我突然有些许不安。虽然小女兵们利用工作之便，搞到这两种药品都不费吹灰之力，但藏北到内地山路迢迢，关山重重，物品运送到阿里不容易啊，不应这样为了自己的好奇暴殄天物。黄连碎末混入到葡萄糖液里，整整一瓶原本可以输入血管救死扶伤的营养液就报废了。至于黄连素，虽不是特别宝贵的东西，能省也省着点吧。我说：“咱缩减一下量，黄连素只用四分之一片，葡萄糖液也只用四分之一瓶，行不行呢？”

我是班长，大家挺尊重我的意见的，说：“好啊。”有人想起前两天有一瓶葡萄糖，里面漂了个小黑点，不知道是什么杂物，不敢输入病人身体里面，现在用来做苦甜之战的试验品，也算废物利用了。

试验开始。四分之一片没有包裹糖衣的黄连素被碾成粉末（记得操作这一步骤的时候，搅动得四周空气都是苦的），兑到一百二十五毫升浓度为百分之五的葡萄糖水

中。那个最先提出以这个浓度就可消解黄连之苦的女孩率先用舌头舔了舔已经变成黄色的液体。她是这一比例的倡导者，大家怕她就算觉得微苦，也要装出不苦的样子，损害试验的公正性，将信将疑地盯着她的脸色。没想到她大口吐着唾沫，连连叫着：“苦死了，你们千万不要来试，赶紧往里面兑糖……”我们为自己“以小人之心度君子之腹”感到羞惭，拿起高浓度的糖就往黄水里倒，然后又推举一个人来尝。这回试验者不停地咳嗽，咧着嘴巴吐着舌头说：“太苦了，啥都别说了，兑糖吧……”那一天，循环往复的场景就是女孩子们不断地往小半瓶微黄的液体里兑着葡萄糖，然后伸出舌尖来舔，顷刻抽搐着脸，大叫：“苦啊苦啊……”

直到糖水已经浓到了几乎要拉出黏丝，那液体还是只需一滴就会苦得让人打战。试验到此被迫告停，好奇的女兵们到底也没有求证出多少葡萄糖能够中和黄连的苦味。大家意犹未尽，又试着把整片的黄连泡进剩下的半瓶里去，趁着黄连还没有融化，一口吞下，看看结果如何。这一次很快得到证明，没有融化的黄连之苦，还是可以忍

受的。

把这个试验一步步说出来，真是无聊至极。不过，它也让我体会到，即使你一生中一定会邂逅黄连，比如生活强有力地非要赐予你极困窘的境遇，比如你遭逢危及生命的重患必得要用黄连解救，比如……你都可以毫无惧色地吞咽黄连。毕竟，黄连是一味良药啊！只是，千万不要人为地将黄连碾碎，再细细品尝，敝帚自珍地长久回味。太多的人习惯珍藏苦难，甚至以此自傲和自虐，这种对苦难的持久迷恋和品尝，会毒化你的感官，会损伤你对美好生活的精细体察，还会让你歧视没有经受过苦难的人。这些就是苦难的副作用。苦的力量比甜的力量要强大得多，不要把黄连碾碎，不要让它嵌入我们的生活。

只要你认真寻找，幸福比比皆是。幸福不是一种颜色，也不是七种颜色，甚至也不是一百种颜色……幸福比所有这些相加还要多，幸福是无限的。