

毕淑敏 著
我 很 重 要



只要我们在时刻努力着，
为光明在奋斗着，我们
就是无比重要地生活
着……

漓江出版社



毕淑敏 著
我 很 重 要

我 很 重 要



漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

我很重要 / 毕淑敏著. — 桂林 : 漓江出版社,

2016.7

ISBN 978-7-5407-7813-2

I. ①我… 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084628号

我很重要

作者：毕淑敏

策划组稿：文龙玉

责任编辑：章勤璐

内文设计：石绍康

封面设计：北京吴勇设计事务所

封面绘图：罗孜孜

责任监印：周 萍

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路22号 邮政编码：541002

网址：<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线：010-85893190

印制：北京大运河印刷责任有限公司

开本：710×980 1/16

印张：17

字数：220千字

版次：2016年7月第1版

印次：2016年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5407-7813-2

定价：39.80元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

目录 Contents



第一辑 我很重要

002 // 我很重要

重要不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

006 // 优点零

世上绝无没有优点的孩子。

008 // 你究竟说了些什么？

学会倾听内心的声音。

017 // 我爱我的性别

接纳你的性别，然后热爱它。

020 // 拍卖你的生涯

人生的追求和事业的发展，都掌握在你自己手中。

027 // 医学使我珍爱生命

珍爱自身，并把他人的生命也看得如珠如宝。

036 // 抵制“但是”

减少负面暗示，把注意力集中在有利的因素上。

039 // 让我们倾听

沉着安静地听，是人生的大境界。

044 // 蚕是被自己的丝裹住的

改掉坏习惯，突破心理舒适区。

048 // 没有一棵小草自惭形秽

卑微并非指向羞惭，我们无须自惭形秽。

051 // 第二志愿

第二志愿也是人生的重要选择，也要认真地考虑。

055 // 暴雨筛

面对逆境的正确姿态。

057 // 苍蝇向何处而飞？

不要把后天的弱点归结为遗传的天性。

060 // 我眉飞扬

心悦诚服地接受自己的外形，不放大自己的缺点。

063 // 造心

为自己造一颗优等的心，不必华丽，但必须坚固。

066 // 拒绝分裂

接纳自我，释放自己的真实感受。

第二辑 你站在金字塔的第几层

072 // 你站在金字塔的第几层

在金字塔的最高一层，屹立着自我价值的体现和追求。

077 // 假如我重新走过中学

时光不会倒流，你要充实地度过每一天。

078 // 你的算术好吗？

不是偏科才能成就大才，还是要全面发展。

080 // 我的五样

明确自己的方向和目标，然后一往无前。

085 // 轰毁你心中的魔床

不在心中储藏“应该”，代之以智慧、经验、期望和勇气。

090 // 呵护心灵

要像呵护水晶一样呵护人的心灵。

094 // 混入北图

挺起你的胸膛与脊梁。

099 // 性别按钮

选择性别，其实就是选择命运。男人与女人的命运有很多不同，又有很多相同。

106 // 从6岁开始

及早教给女孩必要的性知识。

112 // 发现维生素

好的文学作品就像维生素。

113 // 常读常新的《人鱼公主》

不同人生阶段的阅读，有不同的理解和感悟。

117 // 首选守林员

如果可以，选择与爱好契合的职业。

120 // 未来和将来的区别

既要仰望星空，又要脚踏实地。

124 // 第6000次回答

人的优良品质是可以培养出来的。

127 // 女抓捕手

面对残酷，最主要的并不是拼力气，是机智。

第三辑 握紧你的右手

134 // 握紧你的右手

不要相信手掌的纹路，要相信手掌加上手指的力量。

137 // 你是否需要预知今生的苦难

我们可以预知的只是自己应对苦难和幸福的态度。

140 // 大部分人都想过自杀

自杀其实就是一种极度的退避和逃跑。

142 // 心理拒绝创可贴

从根本上让我们的精神强健起来。

148 // 啊，原来你是一只老虎

传统可以抵御文化的休克和剥离。

159 // 忍受快乐

对待快乐，不要忍受，要享受。

163 // 素面朝天

磨砺内心比油饰外表重要。

166 // 紧张

真正的高手，都是举重若轻温柔淡定的。

172 // 哦，我相信你

相信自己，你可以成为更好的你。

174 // 寻觅危险

寻觅危险是为了他人的安全，为了崇高的职责，为了追求和理念……

177 // 校门口的红跑车

最该捍卫的，是自己的尊严。

183 // 教养的证据

教养不是活在我们的皮肤上，而是繁衍在我们的骨髓里。

187 // 童话中的苦难

直面苦难，从容冷静坚定顽强地走过，然后重建生活。

191 // 1.7 亿只碟子

不要单纯用经济的贫富来衡量文化的优劣。

197 // 无形容颜

无形脸是你的内在品质，必得常修炼。

第四辑 九芒星的钥匙

202 // 九芒星的钥匙

掌管健康快乐的钥匙在你的心中。

204 // 请您从老板椅上站起来

不要总是高高在上，我们是平等的。

210 // 仇人的显微镜

仇人的真知灼见，也许是让你终生受用的教诲。

212 // 所有的动力都来自内心的沸腾

如果你做不到一件事，那是因为你还没有真正想做。

214 // 自卑情结是幸福的最大敌人

不要被自卑打垮，要超越自卑。

217 // 机场悬红

要追求人性化。

222 // 谁可以破门而入？我们！

建立起应对心理危机的外在机制。

227 // 家问

如果没有爱自己也爱他人的能力，请不要构造家庭的地基。

231 // 面具后面的脸

让孩子在艺术中张开蛰伏在内心中的翅膀。

237 // 爱怕什么

怕撒谎，怕沉默，怕犹豫，怕模棱两可，怕沙上建塔……

240 // 爱情没有快译通

爱无法破译人间所有的符码，必须坦诚说出你的感受。

245 // 性感的进化

性感与一个人对自己的性别的把握和修养有关。

248 // 默契之建筑

你有怎样的观念和技术，就会收获一份怎样的爱情。

251 // 虾红色情书

爱情绝不是单一的狙击。

257 // 姑娘，你最近还好吗？

只要精神不屈，就可以击退一切。

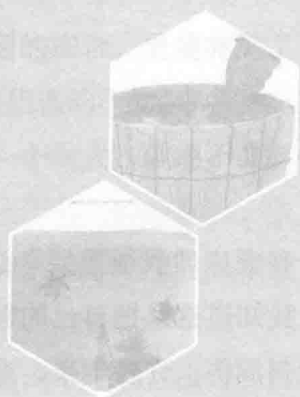
260 // 兴趣就像食物，越丰富越好

真正的兴趣，或许像一只狡猾的小狐狸，潜伏在草丛中睡不醒。



第一辑

我很重要



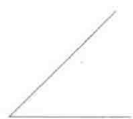
时刻努力，

为光明奋斗，

就是无比重要

地生活着。





我很重要

重要不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

当 我说出“我很重要”这句话的时候，颈项后面掠过一阵战栗。我知道这是把自己的额头裸露在弓箭之下了，心灵极容易被别人的批判洞伤。许多年来，没有人敢在光天化日之下表示自己“很重要”。我们从小受到的教育都是——我不重要。

作为一名普通士兵，与辉煌的胜利相比，我不重要。

作为一个单薄的个体，与浑厚的集体相比，我不重要。

作为一位奉献型的女性，与整个家庭相比，我不重要。

作为随处可见的人的一分子，与宝贵的物质相比，我们不重要。

我们——简明扼要地说，就是每一个单独的“我”——到底重要还是不重要？

我是由无数星辰日月草木山川的精华汇聚而成的。只要计算一下我们一生吃进去多少谷物，饮下了多少清水，才凝聚成一具美轮美奂的躯体，我们一定会为那数字的庞大而惊讶。平日里，我们尚要珍惜一粒米、一叶菜，难道可以对亿万粒菽粟亿万滴甘露濡养出的万物之灵，掉以丝毫的轻心吗？

当我在博物馆里看到北京猿人窄小的额和前凸的吻时，我为人类原始时期的粗糙而黯然。他们精心打制出的石器，用今天的目光看来不过是极简单的玩具。如今很幼小的孩童，就能熟练地操纵语言，我们才意识到已经在进化之路上前进了多远。我们的头颅就是一部历史，无数祖先进步的痕迹储存于脑海深处。我们是一株亿万年苍老树干上最新萌发的绿叶，不单属于自身，更属于土地。人类的精神之火，是连绵不断的链条，作为精致的一环，我们否认了自身的重要，就是推卸了一种神圣的承诺。

回溯我们诞生的过程，两组生命基因的嵌合，更是充满了人所不能把握的偶然性。我们每一个个体，都是机遇的产物。

常常遥想，如果是另一个男人和另一个女人，就绝不会有今天的我……

即使是这一个男人和这一个女人，如果换了一个时辰相爱，也不会有此刻的我……

即使是这一个男人和这一个女人在这一个时辰，由于一片小小落叶或是清脆鸟啼的打搅，依然可能不会有如此的我……

一种令人怅然以至走入恐惧的想象，像雾霭一般不可避免地缓缓升起，模糊了我们的来路和去处，令人不得不断然打住思绪。

我们的生命，端坐于概率垒就的金字塔的顶端。面对大自然的鬼斧神工，我们还有权利和资格说我不重要吗？

对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。

假如我不存在了，他们就空留一份慈爱，在风中蛛丝般飘荡。

假如我生了病，他们的心就会皱缩成石块，无数次向上苍祈祷我的康复，甚至愿灾痛以十倍的烈度降临于他们自身，以换取我的平安。

我的每一滴成功，都如同经过放大镜，进入他们的瞳孔，摄入他们心底。

假如我们先他们而去，他们的白发会从日出垂到日暮，他们的泪水会使太平洋为之涨潮。面对这无法承载的亲情，我们还敢说我不重要吗？

我们的记忆，同自己的伴侣紧密地缠绕在一处，像两种混淆于一碟的颜色，已无法分开。你原先是黄，我原先是蓝，我们共同的颜色是绿，绿得生机勃勃，绿得苍翠欲滴。失去了妻子的男人，胸口就缺少了生死攸关的肋骨，心房裸露着，随着每一阵轻风滴血。失去了丈夫的女人，就是齐刷刷折断的琴弦，每一根都在雨夜长久地自鸣……面对相濡以沫的同道，我们忍心说我不重要吗？

俯对我们的孩童，我们是至高至尊的唯一。我们是他们最初的宇宙，我们是深不可测的海洋。假如我们隐去，孩子就永失醇厚无双的血缘之爱，天倾东南，地陷西北，万劫不复。盘子破裂可以粘起，童年碎了，永不复原。伤口流血了，没有母亲的手为他包扎。面临抉择，没有父亲的智慧为他谋略……面对后代，我们有胆量说我不重要吗？

与朋友相处，多年的相知，使我们仅凭一个微蹙的眉尖、一次睫毛的抖动，就可以明了对方的心情。假如我不在了，就像计算机丢失了一份不曾复制的文件，他的记忆库里留下不可填补的黑洞。夜深人静时，手指在撇了几个电话键码后，骤然停住，那一串数字再也用不着默诵了。逢年过节时，她写下一沓沓的贺卡。轮到我的地址时，她闭上眼睛……许久之后，她将一张没有地址只有姓名的贺卡填好，在无人的风口将它焚化。

相交多年的密友，就如同沙漠中的古陶，摔碎一件就少一件，再也找不到一模一样的成品。面对这般友情，我们还好意思说我不重要吗？

我很重要。

我对于我的工作我的事业，是不可或缺的主宰。我的独出心裁的创意，像鸽群一般在天空翱翔，只有我才捉得住它们的羽毛。我的设想像珍珠一般散落在海滩上，等待着我把它用金线串起。我的意志向

前延伸，直到地平线消失的远方……没有人能替代我，就像我不能替代别人。

我很重要。

我对自己小声说。我还不习惯嘹亮地宣布这一主张，我们在不重要中生活得太久了。

我很重要。

我重复了一遍。声音放大了一点。我听到自己的心脏在这种呼唤中猛烈地跳动。

我很重要。

我终于大声地对世界这样宣布。片刻之后，我听到山岳和江海传来回声。

是的，我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

人们常常从成就事业的角度，断定我们是否重要。但我要说，只要我们在时刻努力着，为光明在奋斗着，我们就是无比重要地生活着。

让我们昂起头，对着我们这颗美丽的星球上无数的生灵，响亮地宣布——

我很重要。





优点零

世上绝无没有优点的孩子。

——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，才随之沉没，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，之后再也不敢侈谈一丝愿望？也许它们如同绞缠在一起的铅丝，分不出谁更冰冷僵硬？

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，阴天闻不到雪花，日出日落又有何不同。不再留意鲜花，因为世界一片苍白，眼中暗淡了温暖的色彩。

不再珍视夜晚，因为厚重的眼镜遮挡了星光，即使抬头也是泪眼蒙眬。不再盼望得到师长的嘉奖，因为那不过是成人层层加码的裹了蜜糖的手段……

没有优点的孩子，内心该怎样痛楚地喘息。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，另有好几个男孩抢在前面，在老师面前排成自豪的一排。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，就会被利刃截断双翅，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，必也看不到他人的优点。他们的谦恭，可能是高度自卑下的懦弱。他们的服从，可能掩饰着深刻的妒忌和反叛。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之一，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，人们有了汽车。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。



你究竟说了些什么？

学会倾听内心的声音。

某天，一位朋友给我打电话，说，你到哪里去了？我找得你好苦啊！因为是很好的朋友，我也和她开玩笑说，你是不是要请我吃饭啊？我欣然前往。她着急地说，吃饭有什么难啊，事成之后，我一定大宴于你。只是我们现在要把事情做完，每拖延一天损失就太大了。

我听出她语气中的急迫，也就收敛起调侃，问道，到底出了什么事？

她不容置疑地说，我要请你做心理咨询。我松了一口气，说，你要做心理咨询，这很好啊。看来大家是越来越重视自己的心理健康了。只是我们是朋友关系，我不能给你做心理咨询。我会为你介绍一位很好的心理咨询师，由她给你做。

朋友说，这个病人不是我，是我的一位同事的亲戚的朋友的孩子。说实话，我并不认识这个病人，和我也没有多密切的关系，人家信任我，我才来穿针引线。

我说，你真是古道热肠，拐了这么多的弯，还把你急成这样。给