

精  
装  
典  
藏  
本

# 毕淑敏文集

第4卷 · 04

## 幸福的颜料

毕淑敏 | 著



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

精 装 典 藏 本

# 毕淑敏文集

第4卷 ·

04

## 幸福的颜料

毕淑敏 著

CBS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

CS-ROOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

幸福的颜料：精装典藏本 / 毕淑敏著. —长沙：湖南文艺出版社，2014.11  
( 毕淑敏文集. 第4卷 )

ISBN 978-7-5404-6981-8

I. ①幸… 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 ( 2014 ) 第243081号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：名家经典·散文

## 毕淑敏文集. 第4卷

### 幸福的颜料：精装典藏本

作 者：毕淑敏

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：蔡明菲 潘 良

特约策划：董晓磊

特约编辑：刘 箐

封面设计：姜利锐

版式设计：李 洁

内文排版：八度机构

出版发行：湖南文艺出版社

( 长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014 )

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：194千字

印 张：20.5

版 次：2014年11月第1版

印 次：2014年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-6981-8

定 价：49.80元

( 若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925 )

目录

Contents

|      |           |
|------|-----------|
| …001 | 幸福的七种颜色   |
| …006 | 研究真诚      |
| …010 | 感动是一种能力   |
| …013 | 对自己诚实一点   |
| …016 | 泥沙俱下地生活   |
| …019 | 抑郁的源头     |
| …022 | 面对不确定性的忍耐 |
| …027 | 在火焰中思索    |
| …030 | 孤独是一种兽性   |
| …033 | 面具后面的脸    |
| …041 | 我很重要      |
| …046 | 精神的三间小屋   |

|      |            |
|------|------------|
| …051 | 挖掘心灵第一图    |
| …057 | 幸福的颜料是平静   |
| …070 | 坚持糊涂       |
| …075 | 提醒幸福       |
| …080 | 谎言三叶草      |
| …086 | 逃避苦难       |
| …091 | 人生有三件事不可俭省 |
| …094 | 柔和         |
| …097 | 自拔         |
| …100 | 紧张         |
| …108 | 久病成灰       |
| …111 | 最单纯的生活必需品  |
| …115 | 为生命找到意义    |
| …118 | 大部分人都想过自杀  |
| …121 | 心境防割       |
| …125 | 爱的回音壁      |

目录  
Contents

|      |              |
|------|--------------|
| …128 | 平安扣          |
| …130 | 谁是你的闺密       |
| …138 | 心轻者上天堂       |
| …140 | 在纸上写下你的忧伤    |
| …147 | 分泌幸福的“内啡肽”   |
| …153 | 钱的极点         |
| …156 | 积木别墅         |
| …161 | 绿手指          |
| …163 | 坦然走过乞丐       |
| …167 | 凝视崇高         |
| …172 | 可否让我陪你哭泣     |
| …175 | 倾听灰姑娘        |
| …179 | 午夜的声音        |
| …183 | 家中的气节        |
| …186 | 翅膀上驮着天堂亲人的期望 |
| …200 | 没有少作         |

|      |             |
|------|-------------|
| …215 | 炼蜜为丸        |
| …219 | 恰到好处的幸福     |
| …224 | 悲悯生命        |
| …227 | 太平门与非常口     |
| …229 | 假如我能活下去     |
| …232 | 21世纪，我们死在哪里 |
| …236 | 摄影能否记录死亡    |
| …242 | 写下你的墓志铭     |
| …249 | 生病也是生活      |
| …252 | 是否要预知今生的苦难  |
| …256 | 生命之序        |
| …258 | 苦难之后        |
| …263 | 关于思想和心灵的感悟  |
| …269 | 用生命擦拭生命     |
| …271 | 戒指描述疼痛      |
| …274 | 非典附送的风铃     |

目录  
Contents

|      |           |
|------|-----------|
| …278 | 握紧你的右手    |
| …281 | 没收遥控器     |
| …285 | 做女人的智慧    |
| …290 | 爱怕什么      |
| …294 | 为身体投票     |
| …299 | 变化的哀伤     |
| …301 | 我的五样      |
| …308 | 让我们彼此善解人意 |
| …310 | 用宽容治愈焦虑   |
| …312 | 翡翠菩提      |

## 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，零下几十摄氏度的严寒，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500毫升5%的葡萄糖就可以中和苦味了。另外一派说，估计不灵。500毫升葡萄糖是可以的，只是浓度要提高，起码提到10%，甚至25%……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5%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125毫升浓度为5%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，看看结果若何。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。

## 研究真诚

过了国庆，过了中秋节，心理学研究生班课堂，大家有一种久别重逢的亲切感，掺着节后的倦怠。

老师让大家谈谈过节的感受。冷了一会儿场，不知道大家是怎么想的，我的感觉是很突兀。我们习惯于默默无闻地过节，被人猛地一问，有些不知所措。

零星有人举手，大概是怕老师尴尬吧。先回答的人，都说节无新意，有的简直可以说在叹息——过节就是过节呗，和以往的节没啥不同的……节很累，系上围裙炒菜，解了围裙洗衣，节是给别人过的。

老师微笑着说：“‘节是谁的’这话倒是很有点意思的，留待我们以后再详加讨论，我们还是说这个节日吧。我有些奇怪的是，大陆

为什么中秋节不放假呢？在华人世界，这是一个仅次于春节的大节日啊！节日要过得有趣才有纪念意义。比如我认识的一家人，过节也不给小孩子买新衣服，也不吃好东西，这样的节日真是过不过的没什么差别了。”

大家就笑起来了。

一笑，气氛就活跃些了，有同学小声说：“过节我回家了，可是在家里待着，好像没有在同学们之间舒服。”

这话引起了一些人心底的共鸣。因为在这个班级里，充满了温暖的气氛，但外面的世界依旧沿着落满灰尘的轨道盘旋，于是我们成了在两个世界间游走的贝壳，冷暖自知，难以言说。

今天的正课是研究“真诚”。这是一个古老的话题了，但近年来受到了大挑战，“真诚”成了“愚蠢”的代名词。

我个人很喜欢“真诚”这个词，喜欢它的光明和干净。

词是有自己的属性的，比如“猥琐”一词，你一看到它，就觉得自己身上发霉、糊满蟑螂。“甜蜜”这个词则让人好似被蜂王浆噎了一嗓子，甜得憋气。“真诚”有一种岩石般的纹理和坚定，不风化，不流失，不油腻，爽洁清晰，反射着钢蓝色的金属光泽。

焦点集中在——真诚是一种方式还是一种境界？真诚有没有层次的分别？

有同学问了老师一个极富挑战性的问题——您是很真诚的，但有

没有人说过您虚伪？在当代大学生里，好像流行着一种说法，真诚是一种更狡猾的虚伪。

课堂内一时很寂静。我看到老师的眸子快速向右上方移动，知道她在郑重思考。片刻之后，老师说：“没有，没有人说过我虚伪。起码是当面没有人这样说。至于背后是怎样说的，我不知道。它不在我的关心范围之内。”

老师启发道：“一个小孩子，对一个成人说，你身上真臭啊。然后又对别人说，那个阿姨身上有一股臭味。这事真不真呢？肯定是真的，但这是一种低级水平的真诚。真诚是有讲究的。”

我举手，获准后发言。我说，我喜爱真诚。我的很多朋友也这样评价我。很多人用他们自己的视角来看世界，以为凡是真诚的人就无法幸福地生活，必然会被世俗的车轮碾得粉身碎骨，即使不粉碎也遍体鳞伤，甚至顺水推舟，演变成因为你事业成功和家庭完整，又有良好的人际关系，所以你必然是虚伪的。

我以为，真诚是一种勇敢坦诚的生活态度，它是我们思想和行动的出发点和归宿。真诚不虚张声势、狐假虎威。它似乎因清澈透明而软弱无力，但它其实是强韧而富有弹性的，使我们简洁明快、干脆清正。

真诚是一门艺术，有一个执行的秩序，这就是真善美。真诚可以分解为真实和坦诚，它本身是很有力量的，起码比虚伪有力量，不怕

对证盘查，经得起推敲和考验……

但仅仅有真实是很不够的。真实的出发点可以是完全不考虑他人的感受、不看全局、不从长远出发，单纯的真实使用不当，会具有事与愿违的杀伤力。加上了“善”这个缰绳，真就升华了，不再是本真，而有了一种更全面更伟大的品格。至于“美”，我觉得是怎样更精彩地表达我们的真实。一种长袖善舞，一种大象无形……

教室内一时鸦雀无声。我从这种寂静中，感到声援和赞成。

老师总结道：“真诚是有层次的，可以分成建设性的和破坏性的两种。愿每个人从此都更多更丰富地向这个并不美好的世界，贡献我们建设性的真诚。”