



live your life
the way
you
like



喜欢的样子 过成 把人生

*Live Your Life
The Way You Like*

Bi Shumin Works

抵达幸福
驿站的路线图
+
知名博主
小醒ISO
超人气摄影作品

毕淑敏

著

所谓的幸福，是坚持生命自顾自的模样，
在人往人中，不迎合，不将就，以自己喜欢的方式过一生。

长江出版传媒 | 长江文艺出版社

把人生 过成 喜欢的样子

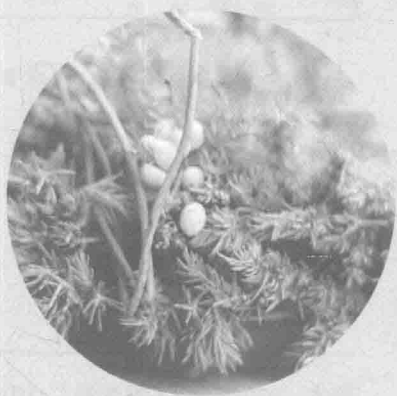
*Live Your Life
The Way You Like*

Bi Shumin Works



毕淑敏

著



长江出版传媒



长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

把人生过成喜欢的样子 / 毕淑敏著. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5702-0194-5

I. ①把… 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(2018)第030085号

责任编辑: 张远林 李潇 方莹 梅若冰 责任校对: 陈琪
装帧设计: 壹诺 责任印制: 邱莉 杨帆
封面插图: 小醒 ISO

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 970毫米×640毫米 1/16 印张: 15.25 插页: 1页

版次: 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

字数: 144千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

◇◇◇ 辑一 看见

提醒幸福 / 007

有意义有节制的是真幸福 / 016

现在，是最好的日子 / 025

活在当下，把握每一个真实的刹那 / 031

辑二 疗愈

我们创造了自己的疾病 / 041

接纳自己，肯定自己 / 055

珍视自己，相信我能 / 062

辑三 欢喜

表达自我，战胜恐惧 / 075

流露你的真表情 / 081

增强心理弹性，告别生存压力 / 089



◇◇◇
辑四 愿景

- 只要有目标，就不会孤独和绝望 / 099
恰切评估自我，正确期望未来 / 105
走出舒适区，在变化中成长 / 112
把握命运，生活从现在开始 / 117

辑五 悦纳

- 告别「应该」，自由呼吸 / 131
承认自卑，是改变的第一步 / 139
接纳自卑，它会以意想不到的方式帮助你 / 148
找到新模式，覆盖自卑的封印 / 155

辑六 遗忘

- 悲伤来自生命的「丧失」 / 167
那些时间不能治愈的伤 / 176
真正的幸福是知道何时翻篇 / 183





辑七 从容

放松，才能实现完美 / 197

四重人格的从容应对机制 / 202

辑八 重建

构建自己的幸福体系 / 227

念叨一种坚定的幸福 / 236

◇◇◇ 辑一 看见

提醒幸福 / 007

有意义有节制的是真幸福 / 016

现在，是最好的日子 / 025

活在当下，把握每一个真实的刹那 / 031

辑二 疗愈

我们创造了自己的疾病 / 041

接纳自己，肯定自己 / 055

珍视自己，相信我能 / 062

辑三 欢喜

表达自我，战胜恐惧 / 075

流露你的真表情 / 081

增强心理弹性，告别生存压力 / 089



◇◇◇
辑四 愿景

- 只要有目标，就不会孤独和绝望 / 099
恰切评估自我，正确期望未来 / 105
走出舒适区，在变化中成长 / 112
把握命运，生活从现在开始 / 117

辑五 悦纳

- 告别「应该」，自由呼吸 / 131
承认自卑，是改变的第一步 / 139
接纳自卑，它会以意想不到的方式帮助你 / 148
找到新模式，覆盖自卑的封印 / 155

辑六 遗忘

- 悲伤来自生命的「丧失」 / 167
那些时间不能治愈的伤 / 176
真正的幸福是知道何时翻篇 / 183





辑七 从容

放松，才能实现完美 / 197

四重人格的从容应对机制 / 202

辑八 重建

构建自己的幸福体系 / 227

念叨一种坚定的幸福 / 236

辑一

看见

PART 1

毕淑敏说：

分泌幸福的内啡肽，享受朴素而有节制的幸福。



记得有一次我在某地授课，谈的是幸福问题。有一位女听众举手发问，滔滔不绝。我仔细听了半天，不知道她的问题是什么。她侃侃而谈自己工作顺利、家庭和睦，儿女双全、父母健在，身体无恙、面容姣好，有房有车……

听众们渐渐骚动起来，估计他们也和我一样，摸不着头脑。

我抓个缝隙赶紧插进去说，不好意思打断一下您，现在是现场提问时段，您迫不及待地举手发言。对不起直到此刻，我还不知道您的问题是什么呢？

我的问题……是……我是幸福，不幸福……她一下子愣了，支吾着。

场上有嘘声响起。

大多数人都认为自己不够幸福，您高调炫耀了自己的幸福，让有些人刺痛。您还想要更多的幸福，有人小声嘀咕，您是《渔夫和金鱼》里面的老太婆吗？

我说，您只需要做一件事情。

场上肃静下来。一个幸福女人，接下来要做的是什么呢？人们很有兴趣知道。

我说，感恩和知足。

幸福并非无边无际，也是有尺度的。

面对幸福，你不可以贪婪，因为幸福本身就是有节制的。你不可以炫耀，因为幸福本身是朴素和宁静的。你不可以一厢情愿地认定这是自己命好，因为从宏观讲，有巨大的力量凌驾于我们卑微的生命之上。你不可僭越，将那功劳仅仅归于自己。不能忘了自我的幸福是许许多多人和机缘襄助的善果。大自然和历史给予的教诲，千万要牢记。

幸福不是蜂蜜、糖和所有甘甜物质的混合物。它的尺寸始终在我们内心的神圣之处。那就是对自己生命状态的全然把握，知道自己在做什么，而这种方式又能给自己带来快乐，并对他人有所裨益。

幸福哪怕再细微，也顽强地存在。

学会分泌幸福的内啡肽，享受朴素而有节制的幸福吧。



提醒幸福



最幸福的三种人

幸福到底是什么呢？有一个女人，曾经在这个问题上走入歧途，陷入恐慌，不得不重新思考自己的人生定位。

若干年前，她看到了一则报道，说是西方某都市的报纸，面向社会征集“谁是世界上最幸福的人”这个问题的答案。来稿踊跃，各界人士纷纷应答。报社组织了权威的评审团，在纷纭的答案中进行遴选和投票，最后得出了三个答案。因为众口难调意见无法统一，还保留了一个备选答案。

按照投票者的多寡和权威们的表决，报纸发布了“谁是世界上最幸福的人”的名单。记得大致顺序是这样的：

第一种最幸福的人：给孩子刚刚洗完澡，怀抱婴儿面带微笑的母亲。

第二种最幸福的人：给病人做完了一例成功手术，目送病人出院的

医生。

第三种最幸福的人：在海滩上筑起了一座沙堡，望着自己劳动成果的顽童。

备选的答案是：写完了小说最后一个字，画上了句号的作家。

消息入眼，这个女人的第一个反应仿佛被人在眼皮上抹了辣椒油，呛而且痛，心中惶惶不安。当她静下心来，梳理思绪，才明白自己当时的反应，是一种深入骨髓的悲哀。原来她是一个幸福盲。

为什么呢？说来惭愧，答案中的四种情况，在某种意义上说，那时的她，居然都在一定程度上初步拥有了。

她是一个母亲，给婴儿洗澡的事几乎是早年间每日的必修。那时候家中只有一间房子，根本就没有今天的淋浴设备，给孩子洗澡就是准备一个大铝盆，倒上水，然后把孩子泡进去。那个铝盆，她用了6块钱，买了个处理品，处理的原因是内壁不怎么光滑，麻麻拉拉的。她试了试，好在只是看着不美观，并不会擦伤人，就买回来了。那时要用蜂窝煤炉子烧水，水热了倒进铝盆，然后再兑冷水。用手背试试水温正合适了，就把孩子泡进盆里。现在她每逢听到给婴儿用的洗浴液是“无泪配方”，就很感叹。那时候，条件差，只能用普通的肥皂给孩子洗澡。因为忙着工作，家务又多，洗澡的时候总是慌慌忙忙的，经常不小心把肥皂水溅到孩子的眼睛里，闹得孩子直哭。洗完澡，把孩子抱起来，抹一抹汗水，艰难地扶一扶腰，已是筋疲力尽，披头散发的。

她曾是一名主治医生，手起刀落，给很多病人做过手术，目送着治愈了的病人走出医院的大门的情形，也经历过无数次了。回忆一下，那

时候想的是什么呢？很惭愧啊，因为忙，往往是病人还在满怀深情地回望着医生呢，她已经匆匆回过去，赶回诊室。候诊的病人实在多，赶紧给别的病人看病是要紧事儿。再有，医生送病人，也不适合讲“再见”这样的话，谁愿意和医生“再见”呢？总是希望永远不见医生是最好。她知趣地躲开，哪里有什么幸福之感？记得的只是完成任务之后长长吁出一口气，觉得已尽到了职责。

对比第三种幸福人的情形，可能多少有一点点差距。儿时调皮，虽然没在海滩上筑过繁复的沙堡（这大概和那个国家四面环水有关），但在附近建筑工地的沙堆上挖个洞穴藏个“宝贝”之类的工程，倒是常常一试身手。那时候心中也顾不上高兴，总是担心路过的人一脚踩塌了她的宏伟建筑。

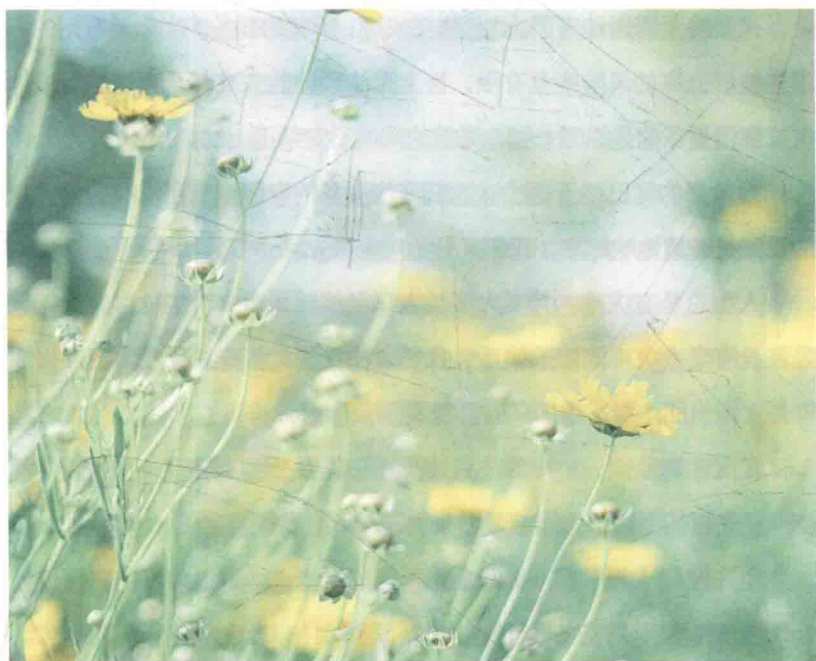
另外，在看到上述消息的时候，她已发表过几篇作品，因此那个在备选答案中占据一席之地的“作家完成最后一字”之感，也有幸体验过了。这个程序因为过去的时间并不太久，所以那一刻的心境记得还很清楚。也不是什么幸福感，而是愁肠百结——把稿子投到哪里去呢？听说文学的小道上挤满了人，恨不能成了“自古华山一条道”，一不留神就会被挤下山崖。那时候，虽然还没有“潜规则”这样的说法，但投稿子要认识人，已成了公开的秘密。她思前想后，自己在文学界举目无亲，一片荒凉，一个人也不认识，贸然投稿，等待自己的99%是退稿。不过，因为文学是自己喜爱的事业，她不能在自己喜爱的东西里面藏污纳垢。她下定决心决不走后门，坚守一份古老的纯洁。知道自己这个决定意味着要吃闭门羹，她心中充满了失败的凄凉，真是谈不到幸福。

看到这里，朋友们可能发觉这个糊涂的女人不是别人，就是毕淑敏啊！的确，当时的我，已经集这几种公众认为幸福的状态于一身，可我不曾感到幸福，这真是让人晦气而又痛彻心扉的事情。我思考了一下，发觉是自己出了毛病。还不是小毛病，而是大毛病。如果这个问题不解决，我后半生所有的努力和奋斗，都是镜中花水中月。没有了幸福的基础，所有的结果都是沙上建塔。从最乐观的角度来说，即使我的所作所为对别人有些许帮助，我本人依然是不开心的。我不得不哀伤地承认，照这样生活下去，我就是个不折不扣的幸福盲。

从那时起，我开始审视自己对于幸福的把握和感知，训练自己对于幸福的敏感和享受，像一个自幼被封闭在黑暗中的人，学习如何走出洞穴，在七彩光线下试着辨析青草和艳花，朗月和白云。如同那些被病魔囚禁的盲人，手术后打开遮眼纱布时的诧异和惊喜，不由自主地东张西望，流下喜极而泣的泪水。

提醒幸福

我们从小就习惯了在提醒中过日子。天气刚有一丝风吹草动，妈妈就说，别忘了多穿衣服。才认识了一个朋友，爸爸就说，小心他是个骗子。你取得了一点成功，还没容得乐出声来，所有关切着你的人一起说，别骄傲！你沉浸在欢快中的时候，自己不停地对自己说，千万不可太高兴，



幸福到底是什么呢？有一个女人，曾经在这个问题上走入歧途，陷入恐慌，不得不重新思考自己的人生定位。