

孤独是 灵魂的必修课

毕淑敏 著



朗读者
梁田

经典的文字
用朗读的方式
伴你成长

赠送
10篇毕淑敏经典文字
朗读音频

毕淑敏

Freedom
of
Soul

朗
读
者
毕
淑
敏

人生是一场孤独旅行，
当孤独足够深刻，
就可以照见灵魂深处的丰盛。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

孤独是 灵魂的必修课

毕淑敏 // // // // // 著



朗
读
者

毕
淑
敏



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

孤独是灵魂的必修课 / 毕淑敏著. —北京: 北京
联合出版公司, 2018.5
ISBN 978-7-5596-1806-1

I . ①孤… II . ①毕… III . ①散文集—中国—当代
IV . ① I267

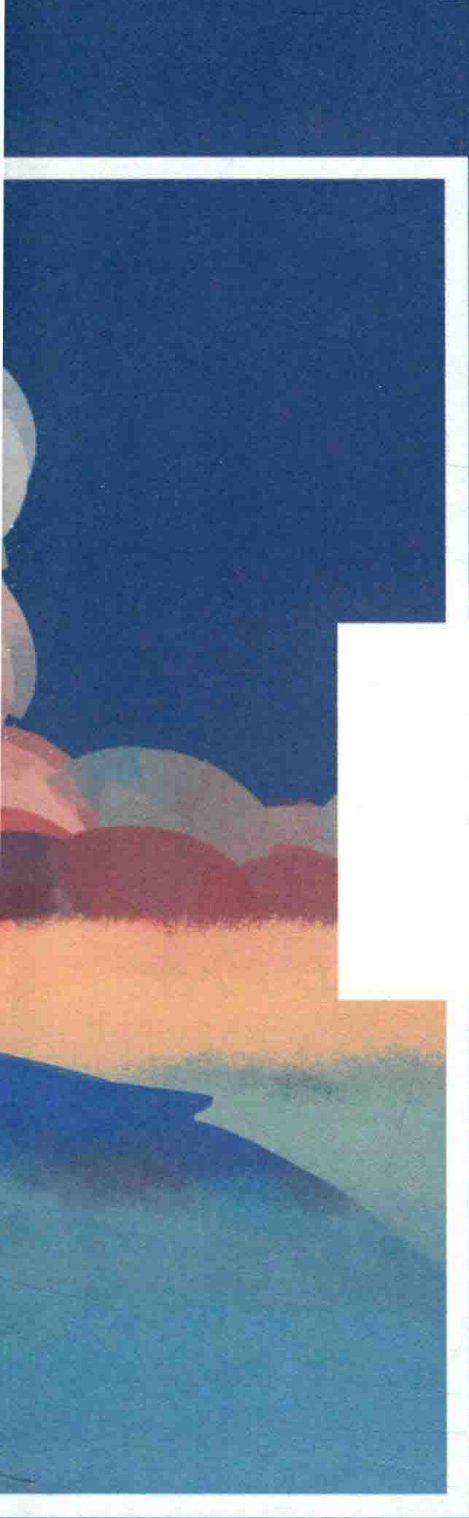
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044745 号

孤独是灵魂的必修课

作 者: 毕淑敏
责任编辑: 徐 樟
内文设计: 沐希设计

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销
字数: 166 千字 700mm×980mm 1/32 印张: 7.5
2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5596-1806-1
定价: 46.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



优等的心，不
必华丽，
但必须坚固。

毕淑敏



BI
SHU
MIN

- 造心 / 1
- 暴雨筛 / 8
- 风的青昧 / 11
- 溪水金沙 / 15
- 第二志愿 / 20
- 看着别人的眼睛 / 27
- 自信第一课 / 33
- 苍凉的生命 / 40
- 路远不胜金 / 47
- 与寂寞共处 / 51
- 购买一个希望 / 54
- 拍卖你的生涯 / 60
- 梳理生命之序 / 73
- 机遇是怎样在不知不觉中降临的 / 77
- 离太阳最近的树 / 81
- 绝望之后的曙光 / 86
- 泥沙俱下的生活 / 93
- 你为什么而活着 / 97
- 流露你的真表情 / 108
- 关于人生的沉思 / 115
- 生命中的粗纤维 / 128
- 等待你的第二颗糖 / 131
- 你还能找到北斗吗 / 137
- 我们何时外柔内刚 / 142

向一个小斑点致敬 / 150

别给人生留遗憾 / 155

过去不等于未来 / 163

击碎无所不在的尺 / 167

放弃并不等于失败 / 170

留一罐回忆的泡泡糖 / 174

发出声音永远是有用的 / 177

每只小狗都有一个目标 / 183

顽强比坚强更重要 / 187

像烟灰一样放松 / 191

生命和死亡如影随形 / 194

你是否需要预知今生的苦难 / 201

人可以最大限度地逼近真实 / 206

如果你从不出错，这是一个悲剧 / 214

所有的动力都来自内心的沸腾 / 217

指纹间的菌落 / 221

不要总想表现得比实际情况要好 / 227

抵制“但是” / 231





造心

蜜蜂会造蜂巢，蚂蚁会造蚁穴，人会造房屋、机器，造美丽的艺术品和动听的歌。但是，对于我们最重要、最宝贵的东西——自己的心，谁是它的建造者？

孔雀绚丽的羽毛，是大自然物竞天择造出。白杨笔直刺向碧宇，是密集的群体和高远的阳光造出。清香的花草和缤纷的落英，是植物吸引异性繁衍后代的本能造出。卓尔不群、坚忍顽强的性格，是禀赋的优异和生活的历练造出。

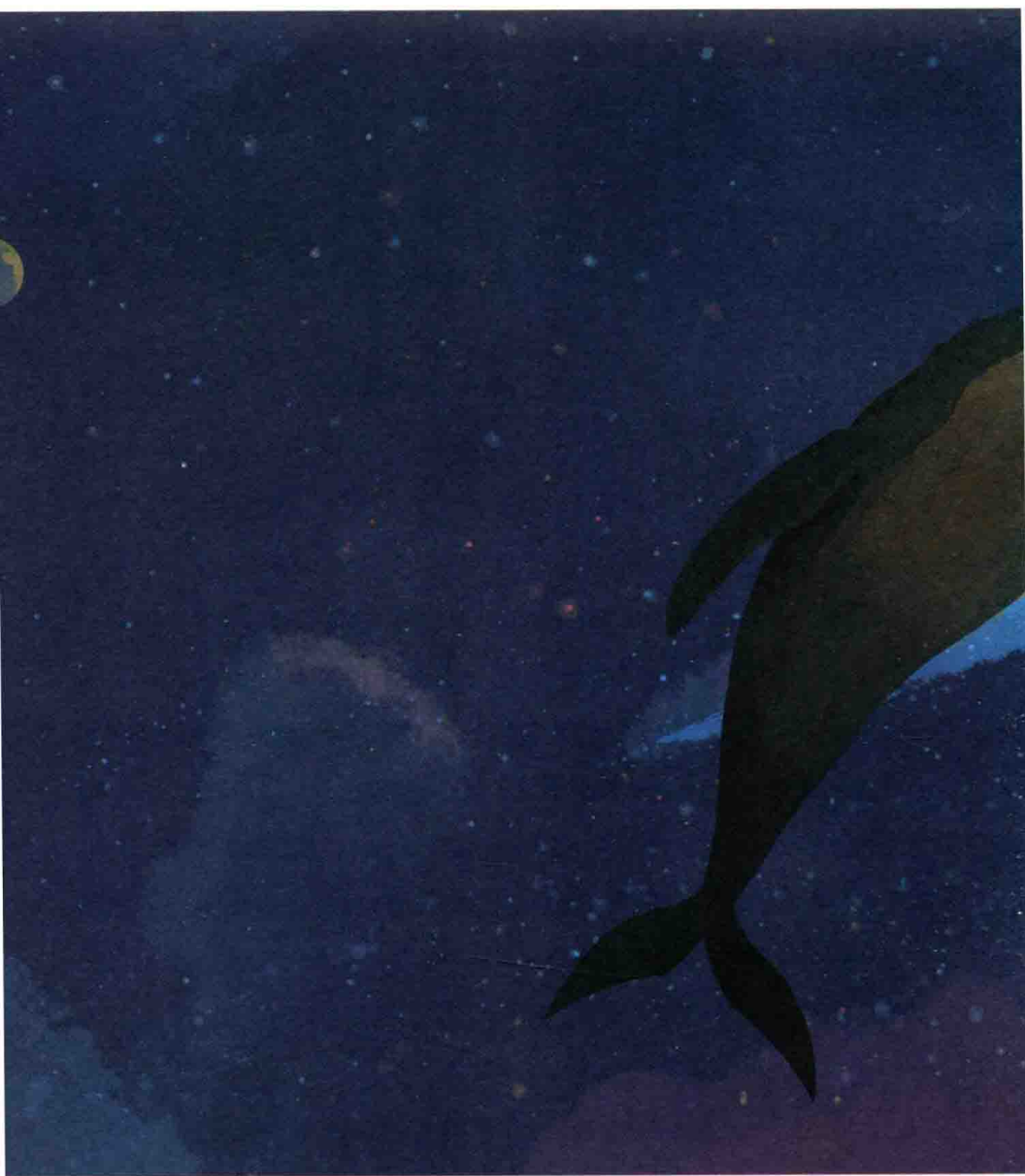
我们的心，是长久地、不知不觉地以自己的双手，塑造而成。

造心先得有材料。有的心是用钢铁造的，沉黑无比。有的心是用冰雪造的，高洁酷寒。有的心是用丝绸造的，柔滑飘逸。有的心是用玻璃造的，晶莹脆薄。有的心是用竹子造的，锋利多刺。有的心是用木头造的，安稳麻木。有的心是用红土造的，粗糙朴素。有的心是用黄连造的，苦楚不堪。有的心是用垃圾造的，面目可憎。有的心是用谎言造的，百孔千疮。有的心是用尸骸造的，腐恶熏天。有的心是用眼镜蛇唾液造的，剧毒凶残。

造心要有手艺。一只灵巧的心，缝制得如同金丝荷包。一罐古朴的心，醇厚得好似百年老酒。一枚机敏的心，感应快捷，电光石火。一颗潦草的心，门可罗雀，疏可走马。一摊胡乱堆就的心，乏善可陈，杂乱无章。一片编织荆棘的心，暗设机关，处处陷阱。一道半是细腻半是马虎的心，好似白蚁蛀咬的断堤。一朵绣花枕头内里虚空的心，是假冒伪劣心界的水货。

造心需要时间。少则一分一秒，多则一世一生。片刻而成的大智大勇之心，未必就不玲珑。久拖不决的谨小慎微之心，未必就很精致。有的人，小小年纪，就竣工一颗完整坚实之心。有的人，须发皆白，还在心的地基挖土打桩。有的人，半途而废，不了了之，把半成品的心扔在荒野。有的人，成百里半九十，丢下不曾结尾的工程。有的人，精雕细刻一辈子，临终还在打磨心的剔透。有的人，粗制滥造一辈子，人未远行，心已灶冷坑灰。

心的边疆，可以造得很大很大。像延展性最好的金箔，铺设整个宇宙，把日月包涵。没有一片乌云，可以覆盖心灵辽阔的疆域。没有哪次地震火山，





可以彻底颠覆心灵的宏伟建筑。没有任何风暴，可以冻结心灵深处喷涌的温泉。没有某种天灾人祸，可以在秋天，让心的田野颗粒无收。

心的规模，也可能缩得很小很小，只能容纳一个家，一个人，一粒芝麻，一滴病毒。一丝雨，就把它淹没了。一缕风，就把它粉碎了。一句流言，就让它痛不欲生。一个阴谋，就置它于万劫不复。

心可以很硬，超过人世间已知的任何一种金属。心可以很软，如泣如诉，如绢如帛。心可以很韧，千百次的折损委屈，依旧平整如初。心可以很脆，一个不小心，顿时香消玉碎。

造心的时候，可以有很多讲究和设计。

比如预埋下一处心灵的生长点，像一株植物，具有自动修复、自我养护的神奇功能。心受了创伤，它会挺身而出，引导心的休养生息，在最短的时间内，使心整旧如新。

比如高高竖起心灵的避雷针，以便在危急时刻，将毁灭性的灾难导入地下，耐心等待雨过天晴。

比如添加防震防爆的性能，在心灵遭受短时间高强度的残酷打击下，举重若轻，镇定地维持蓬勃稳定。

比如……

优秀的心，不必华丽，但必须坚固。因为人生有太多的压榨和当头一击，会与独行的心灵，在暗夜狭路相逢。如果没有精心的特别设计，简陋的心，很易横遭伤害，一蹶不振，也许从此破罐破摔，再无生机。没有自我康复本领的心灵，是不设防的大门。一汪小伤，便漏尽全身膏血。一星火药，便烧毁绵延的城堡。

心为血之海，那里汇聚着每个人的品格、智慧、精力、情操，心的质量就是人的质量。有一颗仁慈之心，会爱世界爱人爱生活，爱自身也爱大家。有一颗自强之心，会勤学苦练，百折不挠，宠辱不惊，大智若愚。有一颗尊严之心，会珍惜自然，善待万物。有一颗流量充沛、羽翼丰满的心，会乘上

幻想的航天飞机，抚摸月亮的肩膀。

造心是一项艰难漫长的工程，工期也许耗时一生。通常是母亲的手，在最初心灵的模型上，留下永不消退的指纹。所以普天下为人父母者，要珍视这一份特别庄重的义务与责任。

当以我手塑我心的时候，一定要找好样板，郑重设计，万不可草率行事。造心当然免不了失败，也很可能会推倒重来。不必气馁，但也不可过于大意。因为心灵的本质，是一种缓慢而精细的物体，太多的揉搓，会破坏它的灵性与感动。

造好的心，如同造好的船。当它下永远航时，白云在头上飘荡，海鸥在前面飞翔，那是一个神圣的时刻。会有台风，会有巨涛。但一颗美好的心，即使巨轮沉没，它的颗粒也会在海浪中，无畏而快乐地燃烧。

优等的心，不必华丽，
但必须坚固。



暴雨筛

南方的女友讲过这样一个故事。

她说，我三十五岁的时候，考上了一所夜大。每天下班后，要穿越五条街道去读书。一天傍晚，台风突然来了，暴雨像牛仔的皮带一样宽，翻卷着抽打天地。老师还会不会上课呢？我拿不准。那时，电话还不普及，打探不到确实的消息。考虑了片刻，我穿上雨衣，又撑开一把伞，双重保险，冲出屋门。风雨中，伞立刻被劈开，成了几块碎布。雨衣阴险地背叛了我，胀鼓如帆，拼命要裹挟我去云中。我只有扔了雨衣，连滚带爬。渺无人迹的城市中，我惊惶地想到，是不是只有我一个人这样傻？也许今天根本就不上课。

我迟疑了片刻，但咬紧牙，继续向前。好不容易到了学校，贴身的衣服

已像海带一般冷硬，牙齿像上了发条似的打战。没想到看门的老人说，从老师到学生，除了你，没有一个人来！

那一瞬，我非常绝望。不单是极端的辛苦化为泡沫，更有无穷的委屈和沮丧。

老人看我失魂落魄的样子，让我进他的小屋歇口气。喝着 he 沏的热茶，我心灰意懒。伴着窗外瀑布般的水龙，老人缓缓地说，你以后会有大出息。我说，我是一个大傻瓜啊。

他说，所有学生里，只有你一个人来上学了。看，暴雨是一个筛子。胆小的、思前想后的，都被它筛了下去，留下了最有胆量和最不怕吃苦的人。

那一瞬，好似空中打了一个闪电，我的心被照得雪亮。也许我不是三千学生当中最聪明的，但今晚的暴雨，让我知道了，我是三千学生中最有胆量和毅力的人。

从那以后，我就多了自信。你晓得，天地万物都会来帮助一个自信的人。所以，我就一步步地有了今天的成功。

我说，那位老人是你人生最重要的导师之一啊。

天地万物都会来
帮助一个自信的人。





风的青睐

400年前的法国人蒙田，说过这样一句话——风不会对漫无目的者有所青睐……青睐是指一个人用黑眼珠子看着你。这是一句反话，意思是假如你有了坚定的目的，整个大自然将帮助你。

风是什么呢？风是一股看不见，摸不着的力量。风吹的时候，影响着我们，逆风或是顺风，对我们的速度和方向都强有力地制约着。就连飞机的钢铁巨翅，也不敢对风等闲视之。

人生的目的很重要。这个目的，是谁给我们预定的呢？没有人。你的父母、你的师长、你的朋友，都可能参与你的目的的制定，但他们不是决定的力量。最后的赞成或是否决票，在你手里。如果你对自己说，我才不要什么人生的