

毕淑敏少年心灵
智慧书

毕淑敏

著

流露 你的真表情

面对世界，更有力量



CSS



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



小博集
XIAO BO JI

毕淑敏少年心灵
智慧书

毕淑敏

著

流露
你的真表情



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



小博集
BUKY KIDS

图书在版编目(CIP)数据

流露你的真表情 / 毕淑敏著. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2018.6
(毕淑敏少年心灵智慧书)
ISBN 978-7-5562-2732-7

I. ①流… 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(2018)第 067836 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。

LIULU NI DE ZHEN BIAOQING

流露你的真表情

毕淑敏 著



责任编辑: 阳 梅
策划编辑: 张苗苗
营销编辑: 李荣荣 史 焄
封面设计: 嫁衣工舍
内文插图: 黄颖培

策划出品: 小博集
特约编辑: 张 于
版权支持: 文赛峰
版式排版: 李 洁



出 版 人: 胡 坚

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地 址: 湖南省长沙市晚报大道 89 号

电 话: 0731-82196340 (销售部)

传 真: 0731-82199308 (销售部)

常年法律顾问: 湖南云桥律师事务所 张晓军律师

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

定 价: 29.80 元

邮 编: 410016

0731-82194891 (总编室)

0731-82196330 (综合管理部)

印 刷: 北京彩和坊印刷有限公司

印 张: 9

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394 团购电话: 010-59320018

序言
PREFACE

给小读者的一封信





亲爱的小读者：

你好！

我不知道你会在怎样一个时刻打开这套书，希望那是一个假日的早晨，你已经忙完了功课，正打算随便翻翻有意思的课外书，让自己身心放松。

我不能保证这套书一定能吸引你，但我能保证自己是非常认真地写下了书中的文字。

据说建立于约公元前300年的亚历山大图书馆，藏有50万册卷轴。（卷轴是古时一种书籍装帧方式。把印页按规格裱接后，两端粘于圆木或其他棒轴上，卷成一束。）图书馆放置卷轴的书架上，刻有一行字，上面写着——“心灵的治愈之地”。

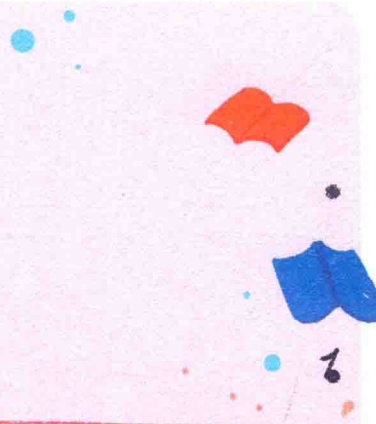
这是什么意思呢？我们常常以为书籍是获取知识的大本营，却没想到古时的人，很明确地提出了书是用来治愈心灵的。

也许你会说，我还小呢，心灵不需要治愈。

这话不准确。就像你不能说，我还小呢，身体不需要锻炼。

每个人都有一个身体，你再小，也有身体。这个身体可不是个空如也的塑料袋，它里面装着大脑、内脏、肌肉、血液等，还有一件最重要的宝贝，就是我们的心灵。

你已经知道要从小锻炼身体，你也要让自己从小就拥有一颗强健的心。



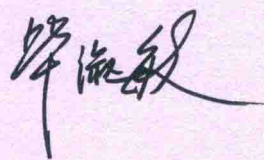
“强”这个字，挺有意思。它在汉语中的本意，是指一条虫发挥自己的力量。“强，弘虫为强，力及至远，指就算单一的、卑微的生命体，弘扬出来，自是强。”这是有关“强”字的解释。至于“健”这个字，本意就是“强有力”。所以，强健的心，指的是我们的内心无比强大。

关于增进身体健康，有很多指导原则和方法。比如你要有充足的睡眠，你不能挑食，你要坚持参加体育活动，要多喝水，注意用眼卫生……关于如何拥有一颗强健的心，对你来说可能是一个新话题，咱们就在这套书里讨论一下。

我一生经历过很多事了，深知外界会发生什么意外和变化，我们无法掌握。但有一件事是我们能够做到的，这就是掌握自己的努力方向。不过这件事，说起来简单，做起来并不容易。就像你面前放着一副担子，你知道自己应该把它挑起来，可是你体力不行，心有余力不足，你挑不动。

我们的心要强健起来，这个世界上就没有什么困难险阻可以打垮我们，我们就能快乐而充满希望地度过一生。

亲爱的小读者，祝福你拥有一颗强健的心！





目录

CONTENTS



序言 给小读者的一封信 >>>1

1 欣喜是自酿的 >>>1

人生有三件事不可俭省 >>>2

逃避苦难 >>>6

欣喜是自酿的 >>>11

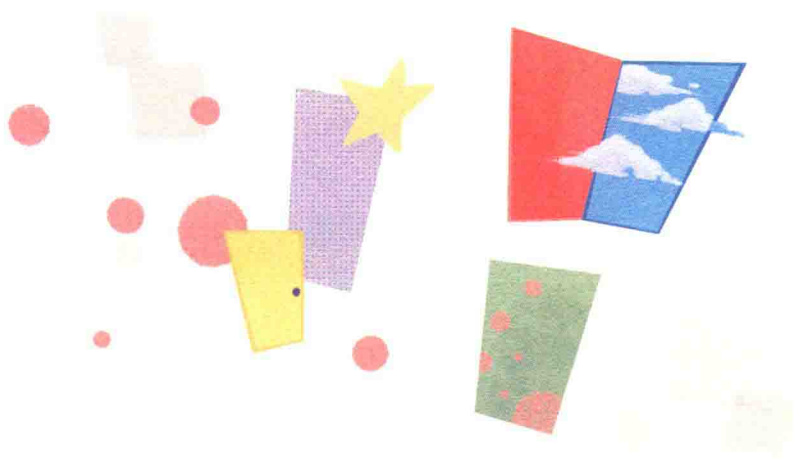
有目的地前行，才能看到更好的风景 >>>19

2 看着别人的眼睛 >>>23

- 流露你的真表情 >>>24
- 看着别人的眼睛 >>>31
- 谎言三叶草 >>>36
- 教养的证据 >>>42

3 击碎无所不在的尺 >>>47

- 优点零 >>>48
- 仇人的显微镜 >>>51
- 轰毁你心中的魔床 >>>54
- 击碎无所不在的尺 >>>62
- 第二志愿 >>>64



4

我不相信命运，我只相信我的手 >>>69

我不相信命运，我只相信我的手 >>>70

变化使人成熟，但它首先使我们痛苦 >>>74

我的五样 >>>76

藏獒与虎皮鹦鹉 >>>83

5

行使拒绝权 >>>91

- 被老师读作文的时候 >>>92

- 你永不要说 >>>97

鱼在波涛下微笑 >>>102

行使拒绝权 >>>105

成长心能量 >>>113



欣喜是自酿的

你会没有很多东西，但你一定有自己的心情。

你不能改变很多东西，但你一定能改变自己的心情。

所以，你可以决定日月，决定悲喜。

人生有三件事不可俭省



无论世界变得如何奢华，我还是喜欢俭省。这已经变得和金钱没有很密切的关系，只是一个习惯。我这样说，实在是因为俭省的机会其实很多，俯拾即是、遍地滋生。比如不论牙膏管子多么丰满，你只能在牙刷毛上挤出 1.5 到 2 厘米长的膏条，而不是 1 尺长，因为你用不了那么多，你不能把自己的嘴巴变成螃蟹聚会的洞穴。再比如无论你坐拥多少橱柜的衣服，当暑气蒸人的时候，你只能穿一件纯棉的 T 恤衫，如果把貂皮大衣捂在身上，轻则长满红肿热痛的痱毒，重了就会中暑倒地、一命呜呼。俭省比奢华要容易得多，是偷懒人的好伴侣——用最直截了当的方式和最小的代价直抵目标。

然而有三件事你不能俭省。

第一件事是学习。学习是需要费用的，就算圣人孔子，答疑解惑也要收干肉为礼。学习费用支出的时候，和买卖其他货物略有不同。



你不知道究竟能得到多少知识，这不单决定于老师的水平，也决定于你自己的状态，这在某种情况下就有点“隔山买牛”的味道，甚至比股票的风险还大。谁也不能保证你在付出了学费之后一定能考上大学，你只能先期投入。机遇是牵着婚纱的小童，如果你不学习，新娘就永远不会出现在你人生的殿堂。

第二件事是旅游。每个人出生的时候都是蝌蚪，长大了都变作井底之蛙。这不是你的过错，只是你的局限，但你要想办法弥补。要了解世界，必须到远方去。旅游是需要花钱的，这谁都知道。旅游的好处却不是一眼就能看到的，常常需要日积月累、潜移默化的蓄积。有人以为旅游只是照一些相片买一些小小的工艺品，其实不然。旅行让我们的身体感受到不同的风和水，我们的头脑也在不同风土人情的滋养下变得机敏，目光因此多彩，谈吐因此谦逊。

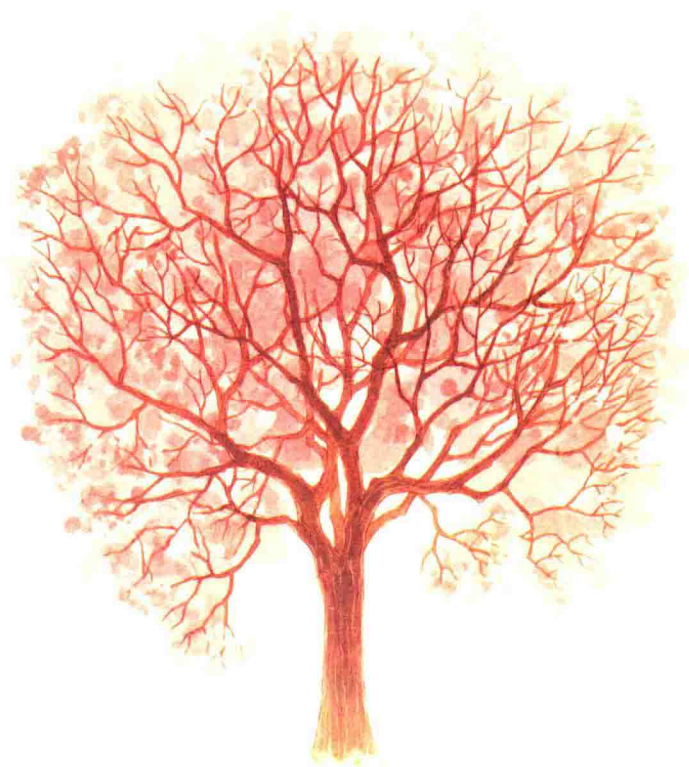
第三件事情是锻炼身体。原始人没有专门锻炼身体的习惯，饥一顿饱一顿全无赘肉。生存的需要逼得他们不停奔跑狩猎，闲暇的时候就装神弄鬼，在岩壁上凿画，在篝火边跳舞，都不是轻体力劳动，积攒不下多余的卡路里。社会进步了，物质丰富了，用不完的热量成了我们挥之不去的负担。于是要人为地在机器上跋涉，在残余氯的池子里浮沉，在人造的雪和冰面上打滚，在水泥峭壁上攀爬……这真是愚蠢的奢侈啊，可我们没有办法，只有不间断地投入金钱，操练羸弱的肌肉和骨骼，才能保持最起码的力量和最基本的敏捷。

有没有省钱的方法呢？其实也是有的。把人生当作课堂，向一切



人学习，就省了上学的钱。徒步到远方去，就省了旅游的钱。不用任何健身器械，就在家里踢毽子、高抬腿、做广播体操……就省了健身的钱。

然而，这也是破费，因为我们付出了时间。





直播间

Q

您说人生有三件事不可俭省,其中有一件事是旅行。
那么旅行对您最大的影响是什么?

A

就我自己来说,航海回来,我最大的改变是知道了什么是我人生中最重要东西。青年时代,借助昆仑的光与雪,我曾完成灵魂的铸造。这一次,借助太平洋、大西洋的波与涛,我把灵魂清洗荡涤了一遍。在暗夜的甲板上,触摸千疮百孔的心灵,借着月光,用清风将它们一一补缀。而就感悟来说,大海、整个世界都在让我思考,人面对大自然总是会感到渺小,感到自然的伟大,那么,处在这个伟大的自然之中,怎么样才能让这短暂的人生,让这渺小的生命变得有意义?我们降生人间,我们所能具有的唯一能量,就是有目的地向着一个既定的方向前进。这个方向,在哪里呢?



逃避苦难



万里迢迢，到了甘肃敦煌。鸣沙山像一个橙黄色的诱惑，半明半暗卧在傍晚的戈壁上。

人们像朝圣似的扒下鞋袜，一步一滑地向沙顶爬去。

“你是想后来居上吗？”友人从五层楼高的沙坡上向我招手。

我抱着双肘，半仰着脸对她说：“我不爬山。”

“那你怎么到达山那边如画的月牙泉？”

“雇一匹骆驼。”

“要是雇不到骆驼呢？”友人从六层楼高的沙丘上向我喊话。

“那就只好沿着山根转过去。”

“这可是鸣沙山啊！”友人已经到了七层楼高的沙峰。

“不管是什么山，只要给我选择的自由，我就不爬。

“我憎恶爬山！”