

幅白绢。幸福是一种心灵深层的感觉，在最初的温饱和生殖的快  
决之后，它主要来源于人的精神体系的满足。爱一个和你没有血  
系的人，是一种需要，一种渴望，一种智慧，一种对美和永恒的  
追索。有无数条歧路在我们面前延伸。有无数诱惑促使我们迷茫  
可悲的是我们找对了路，又因了种种的理由，而退回原处。人生  
有节气的啊。春天就做春天的事情，去播种。秋天就做秋天的事  
去收获。夏天游水，冬天堆雪。快乐的时候笑，悲痛的时候洒泪  
而朝天并不是美丽女人的专利，而是所有女人都可以选择的一种  
方式。阿里的意思是我的高原，我的山川？我的牺牲  
的盐巴？我的清澈的湖泊和险恶的风暴？不知道。所有的一切，  
有灵性的。复习以往我们情感中最精彩的片段，常常会使我们整  
新。我愿用我的书握住你的手。用力。紧紧。对人生有大悲大爱  
是没有权利消沉的。生命本身是一个中性的存在。它是既可以  
痛苦也可以泼洒快乐的一幅白绢。幸福是一种心灵深层的感觉，  
初的温饱和生殖的快感解决之后，它主要来源于人的精神体系的  
一个和你没有血系的人，是一种需要，一种渴望，一种智慧，一种

# 毕淑敏

语  
录

毕淑敏 / 著  
中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

张国平

名家语录丛书

主编：张景岩 包刚升  
策划：傅小北

**图书在版编目 (CIP) 数据**

毕淑敏语录 / 毕淑敏著. —北京: 中国青年出版社,  
2006

(名家语录丛书)

ISBN 7-5006-6867-8

I. 毕… II. 毕… III. 毕淑敏-语录 IV. K825.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034766 号

**中国青年出版社** 出版 发行

地址: 北京东四十二条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010)84015396 邮购电话: (010)64049424

北京飞达印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

\*

660×960 1/16 13.75 印张 150 千字

2006 年 5 月北京第 1 版 2006 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 25.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570



## 毕淑敏

BI SHU MIN

女，生于新疆，长在北京。16岁赴西藏当兵，任卫生员、军医，戎马11载，冰雪荡涤灵魂。1980年重返北京，从事医务工作20年后，开始专业写作。

著有《毕淑敏文集》八卷，长篇小说《红处方》《血玲珑》《拯救乳房》等。数百万字作品感染了千千万万的读者，曾数十次获奖。她曾任内科主治医师，挽救过许多垂危的生命；她是北京注册心理咨询师，开设心理咨询中心，帮助无数来访者走过生命的幽谷。

她被誉为“文学界的白衣天使”，她用无穷张力的优美语言和直闯人心的生动笔触，引领读者一同探索充盈的人生奇境。

国家一级作家。北京作家协会副主席。北京师范大学文学硕士、心理学博士方向课程结业。



记得在某体育刊物看到过这样的报道，说是某国运动员为了在大赛中提高成绩，赛前先把自己的血抽出来，储存着，到了比赛前一天，再回输到自己体内，这样体内红细胞的数量就激增，携带氧气的能量也就大大增强，有利于创造好成绩。以我曾经当过医生的眼光来看，这实在是有些旁门左道匪夷所思。把自己的血回输给自己，当然不会有兴奋剂方面的检测问题，但这是不公平的，和体育的初衷背道而驰。

还有一种血液银行的概念，说的是一个准备大手术的人，可以在手术前很长一段时间内，慢慢地把自己的血抽出来，冻在血库里。临到手术时候，就用自己以前储下的血液，免去了使用他人血液所带来的种种弊病。不用求人，属于自产自销。我看还有一个不大说出口的原因，就是物美价廉，省得支付高额的备血费用。

说了两个和血有关的小消息，和这本书有什么关联呢？它的关联就在于——这本书，仿佛是我写作中的血浆。

感谢中国青年出版社的编辑同志们，将我几百万字的作品都搜了出来，不厌其烦地读了一遍，从中挑选出若干文字，加以细致的分类和归纳，组成了现在这样一本书。当他们把书稿拿给我做最后审定的时候，我正好在医院陪护自己的亲人。

每日医生查房，要把所有的陪护人员扫荡出门。白衣飘飘，列队而至，颇有些“锦衣卫出行，无干人等悉数回避”的森严。我躲出病房，在医院候诊厅的长椅上重读这些自己很久以前写下的文字，四周的消毒药水味道充斥鼻腔，巨大的陌生感充斥心臆。

开始的时候，心绪十分难以集中。但渐渐地，我平和下来，并且生出几分淡淡惊奇。它们真的是我写的吗？那么健康，那么快乐，那么信心百倍，甚至，还有一点点聪明和幽默。它们鼓舞了我，让我在焦灼和烦忧之中，不知不觉地安定下来，信心像细小的热流，重新向四肢百

骸，让我冰冷许久的手足温热起来。

真是很奇怪的一件事啊。我自己说过的话，当它重新响起的时候，鼓励了我自己，就好像松鼠在秋天藏下一粒松果，到了大雪纷飞的时光，那颗松果从树上滚了下来，安慰了饥饿和困顿当中的松鼠的辘辘饥肠。

看自己以前说过的话，有一种恍如隔世的感觉。那时心地安宁，虽未必智慧，但比较沉着。你可以不相信别人，但你不能不相信自己。一个人，如果连自己都不相信，整个世界将因此晕厥。

突然就想起了一个词，叫作“自鼓”。朋友们可能会说，这是一个什么词啊？没有听说过。是自我鼓励的意思吗？那不是有个现成的词，就叫“自励”，你为什么又要画蛇添足来个“自鼓”？

就算是一个错别字吧，却是如此形象地表明了我内心的想法。

自己为自己打鼓，在漫长的夜行的旅程中。也许有人听到，也许会还我以鼓声，让人感受到被呼应的振奋。如果没有人听到，只有自己的鼓声在旷野中回荡，也可以藉此壮胆，娱乐着心情，让疾行的脚步不那么孤独。

这本集子，收集的就是这些鼓点，我不知道对别人有没有帮助，但此时此地，确切地知道它们帮助了一个人，那就是我自己。我读过这些文字以后，从医院柑橘黄色的塑料椅子上站起来的时候，比较地多了一些力量。

我喜欢让人有力量的文字，因为人生充满了孤独无助的瞬间。也许我们每个人在自己比较有力量的时候，最好能抽空留下一些文字，在软弱的时候温习，让自己的骨骼补充一些钙质，坚强地挺直起来。在快乐的时候，也都能留下一些文字，包裹着欢笑的片段，自己在悲伤的时候复读一遍，嘴角就会不由自主地微微翘起，愉悦就重新潜回来发芽。

很想再为自己的这个集子多写一些话，但马上要到医院守夜，就不多写了。希望它能像帮助过我那样，帮助别人。如果一些朋友们觉得有意思，读完之后多一些信心，那真是令我非常开心的事啊。

毕淑敏



## 一 悟

---

- 活着：一悟生命之谜 / 003  
尊严：一悟我很重要 / 008  
轮回：一悟预约死亡 / 013  
关怀：一悟医者之心 / 020

## 二 说

---

- 契约：二说真情假爱 / 027  
秦晋：二说七年之痒 / 033  
甘霖：二说享受幸福 / 039

## 三 谢

---

- 春晖：三谢博大亲情 / 045  
知己：三谢平昔之交 / 050  
港湾：三谢小家大爱 / 056

## 四 海

---

- 命运：四海天助自助 / 065  
理想：四海鸿鹄志远 / 072  
善解：四海健康心灵 / 078  
励志：四海播种青春 / 085

## 五 思

---

- 求索：五思人生真谛 / 095  
彷徨：五思生之困惑 / 101  
真相：五思今生今世 / 106  
不为：五思学会拒绝 / 113



## 六 认

---

- 红颜：六认女人如水 / 119  
须眉：六认天下男人 / 127  
个性：六认人之百态 / 130

## 七 听

---

- 空灵：七听自然绝响 / 137  
生机：七听城市回音 / 142  
心绪：七听情感电波 / 146  
笔法：七听美文妙语 / 153

## 八 议

---

- 讽言：八议另类世相 / 161  
古今：八议古语今言 / 168

## 九 谈

---

- 窗前：九谈笔下仁心 / 177  
灯下：九谈乐在读书 / 186  
讲堂：九谈文学宝殿 / 194

## 十 想

---

- 躯壳：十想身体人生 / 201  
节奏：十想成功智慧 / 203  
零碎：十想寻常琐事 / 208



# 一 悟

生命本身是一个中性的存在。它既可以涂写痛苦也可以泼洒快乐的一幅白绢。

李淑敏

名家语录丛书

# 活着

一悟生命之谜

一个孩子，就像一颗渐渐长大的珍珠，润泽明媚。人们不是以一位老人的逝世当作新的开端，不是偶然的。当我们面对一个婴儿的降临，总是会以最美好的心态祝福他比以往的任何一代，都更幸运和强大。

生命只是幸福感得以附丽的温床，生命本身是一个中性的存在。它是既可以涂写痛苦也可以泼洒快乐的一幅白绢。

在我们的生命里面，寻找安全，是集体无意识的顽强表现。

生命存活的三大基本要素是什么？

城里孩子说，这还不简单吗，就是脂肪、蛋白质和碳水化合物呗！

乡下孩子说，……俺只知道人要活着，最要紧的是要有水、火柴和粮食！

人的生命是一根链条，永远有比你年轻的孩子和比你年迈的老人。我们每个人都有自己的位置，它是一宗谁也掠夺不去的财宝。不要计较何时年轻，何时年老。只要我们生存一天，青春的财富，就闪闪发光。能够遮蔽它的光芒的暗夜只有一种，那就是你自以为已经衰老。



毕淑敏

坎坷和顺利，似乎是反义词，其实都是生命的相对状态。……我们可以在顺利的时候愁容惨淡，也可以在苦难的时候欢颜一笑，关键在于我们把握命运的定力。

生命正是因为种种的不知道和种种的可能性，才变得绚烂多姿和魅力无穷。

生命是美丽的，它无所谓高贵也无所谓谦卑。人类和所有的物种都是自然之子，我们有一座共同的花园。人类自身昌硕的同时应该也能够容下万物欣荣生长。

生命对于每个人，都是上苍仅此一次的馈赠。女人要格外珍惜生存的机遇，因为她们的一生更多艰难。

我渴望衰老，因为生命的苦难。

我知道我生存一天，就要不懈地努力一天。取消所有责任的正当途径只有一条，这就是死亡。

衰老靠近死亡，所以我无所畏惧。

生命最宝贵之处，并不在它的长度，而在它的广度和深度。如果我们能很精彩地过好每一分钟，那么这些分钟的总和，也必定精彩。

生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论你的生命线是长是短，每一笔都由你来涂画。

痛苦的人生，没有权利悲哀。苍茫的人生，没有权利渺小。

生命是朴素的，它让女人领略了风光之后，回归到原始的平



静。在这种对生命本质的探讨中，女人更深刻地认识自身的价值。

在生命所有的季节播种，喜悦存在于劳动的过程中。

人的一生犹如长河，出生童年成长结婚生育事业……所有码头事无巨细都一一被摄影机关照，惟有入海口的情形，那卷底片好像被锐物洞穿，遗下一个窟窿。

生命一定有一个终结，正常的终结都在一天天迫近，何况还有许多意外的终结。我很想让我在有限的时间里做更多有意义的事情。

生命是个人的一种缘分，我们每个人都有开拓它的自由。年轻时谋生的压力可能比较大，选择时会有所勉强，中年往往就不必为生计所累。倒更有可能做自己真正愿意做的事情。

生命的年轮一圈圈加厚，世界的本来面目像琥珀中的甲虫，愈发纤毫毕现，需要我们更勇敢地凝视它。

你若看着钟表思索生命的长度，常感力不从心。好比用一把文具小尺去丈量喜马拉雅，用一柄水果刀雕刻南极。

我喜欢未雨绸缪，在我还能微笑和努力的时候，就把心上的坠累一一摘掉。我不希图来世的天堂，只期待今生今世此时此刻朝着愉悦和幸福的方向前进。天堂不是目的地，只是一个让我们感到快乐自信的地方。

一个人就像是一粒种子，天生就有发芽的欲望。只要是一颗健康的种子，哪怕是在地下埋藏千年，哪怕是到太空遨游过一



许和秋

圈，哪怕被冰雪封盖，哪怕经过了鸟禽消化液的浸泡，哪怕被风剑霜刀连续宰杀，只要那宝贵的胚芽还在，一到时机成熟，它就会在阳光下探出头来，绽开勃勃的生机。

无助无望无用，是人生的大悲凉。

语言有多少空白和盲点啊。

单单一个肉体上的感觉，我们就面临描述上的荒芜。彷徨在心灵的荒原，谁知还有多少极地。

有的疼痛，哪怕痛入骨髓，我们可以置之不理。

有的疼痛，哪怕翩若惊鸿，我们不敢掉以轻心。

命运是我怯懦时的盾牌，当我叫嚷命运不公最响的时候，正是我预备逃遁的前奏。命运像一只筐，我把对自己的姑息、原谅以及所有的延宕都一古脑地塞进去，然后蒙一块宿命的轻纱。我背着它慢慢地向前走，心中有一份心安理得的坦然。

无论一生遭受多少困厄欺诈，请依然相信人类的光明大于暗影。哪怕是只多一个百分点呢，也是希望永恒在前。

一种令人怅然以致走入恐惧的想象，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功，我们还有权利和资格说我不重要吗？

你的身体，是你安身立命的资本。如果你连自己的身体都不懂不爱，你何谈洞察世事，爱他人爱世界？



你的身体是跟随你终身的好朋友，在它那里，居住着你自己的灵魂。如果它粉碎了，你所有的理想都成飘萍。

身体是会报复每一个不爱惜不尊重它的人的。如果你浑浑噩噩地摧残它，它就会冷峻地给你一点颜色看。一旦它衰微了，你将丧失聪慧的智力和充沛的体力，难以自强自立于世。

做人是一门长久的功课，当我们刚刚学会了最初的运算，教科书就被合上。卷子才答了一半，抢卷的铃声就响了，岂不遗憾？

有很多东西，不是因为它的价值高或是身世奇特我们才珍视它，是因为它其中蕴含了我们太多的心意和太久的眷恋。

如果一个人把自己的血液和骨髓捐献出来帮助别人，那么这个人的一生就超越了自我，被放大成人类最美丽的故事，成为一种充满勇敢和友爱的慈悲。

我们有幸成为这颗星球上最高等智慧的人类当中的一员，我觉得有一种使命感，就是要把自己的生命充分利用起来。这些是什么人告诉我的？如果一定要说是谁告诉我的，那我想是严酷的自然告诉我的，对生命的一份短暂的珍贵。



译  
和  
叙

# 尊严

一悟我很重要

人是一种特殊的动物，人是有尊严感的。如果丧失了尊严感，那就不是一个完整的人了。

自尊，便是自己尊重自己。只要你自己不倒，别人可以把你按倒在地上，却不能阻止你满面尘灰遍体伤痕地站起来。

为了自尊，我们可以说谎；同样是为了自尊，我们不可将谎言维持得太久。因为真正的自尊是建立在不断完善自己的地基之上，谎言只不过是暂时的烟雾。它为我们争取来了时间，我们要在烟雾还没有消散的时候，把自己整旧如新。

中国的古话里有“不吃嗟来之食”，有“士可杀不可辱”，有“君子一言，驷马难追”等等，讲的都是尊严的问题。

中国是一个几乎没有宗教的国度。在广大没有宗教信仰的人群中，怎样实现尊严的活着与尊严的死去，更是任重道远。

无论什么人，这一生永不可能从未自卑过。自卑就像草丛里的蛇，无风的时候，草面平静无比，人们也会觉得自己的内心健康平和。但一旦碰到天灾人祸水深火热的时候，那条蛇马上盘了起来，伺机待动，专待人们心灵出现一丝缝隙的时候，扑上去狠狠的咬一口。





其实卑微并不是我们的新发现，它是祖先遗传给我们的精神财产，你要也得要，不要也得要，伴随我们整个历史。在文学作品中，它也始终存在，只是从未做过主角。好比鲁迅先生鞭挞过的“二丑艺术”，二丑什么都明白，表面上唯唯诺诺，背后里指点江山，但他依旧为虎作伥。

我会在没有人的暗夜，深深检讨自己的缺憾。但我不愿在众目睽睽之下，把自己像次品一般展览。

不要以为普通的小人物就没有尊严。不要以为女人的尊严感天生就薄弱于男人或人类的平均值。不要以为曾经失去过尊严的人就一定不再珍惜尊严。

精神是人类最大的财富。在远没有金钱之前，人类就开始了精神的求索。人类最终也许将消灭金钱，但毫无疑问的是人类的精神永存。

我们不可能把所有的金属都披挂在身，金属除了它在工业上的用途，并不代表更多的含义。如果你喜欢，你就佩戴好了，就像乡下的女孩在春天里，把一支野花别在发梢。如果你因了种种的缘故，没有一克金，那也没有什么可怯懦的，依然可以挺直腰杆，快快乐乐地生活。

磨砺内心比油饰外表要难得多，犹如水晶与玻璃的区别。

作为一个女人，如果我们拥有天空和海洋，如果我们拥有知识和事业，如果我们拥有自信和尊严，如果我们拥有亲人对我和我对亲人的挚爱，我们的生命就很圆满。



峰和秋