

.. 毕淑敏

2014最新

温暖疗愈 精选集

全彩四色装帧



毕淑敏  
著

# 愿你 与这世界 温暖相拥 II

# 愿你 与这世界 温暖相拥

毕淑敏  
／ 著

Warm  
&  
embrace



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 ( C I P ) 数据

愿你与这世界温暖相拥 .2 / 毕淑敏著 . -- 南京 : 江苏文艺出版社 , 2014.2  
ISBN 978-7-5399-5105-8

I . ①愿… 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 (2014) 第 015843 号

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 书 名     | 愿你与这世界温暖相拥 2                        |
| 作 者     | 毕淑敏                                 |
| 责 任 编 辑 | 黄孝阳                                 |
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒集团<br>凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏文艺出版社 |
| 发 行     | 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231         |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                        |
| 印 刷     | 北京鹏润伟业印刷有限公司                        |
| 开 本     | 690 × 980 毫米 1/16                   |
| 印 张     | 18                                  |
| 字 数     | 200 千字                              |
| 版 次     | 2014 年 3 月第 1 版, 2014 年 3 月第 1 次印刷  |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5399-5105-8              |
| 定 价     | 36.80 元                             |

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



CONTENTS  
目录



### 辑一

## 让未来的自己，感谢今天努力的你 002-025

|                |     |
|----------------|-----|
| 所有的动力都来自内心的沸腾  | 002 |
| 机遇是怎样在不知不觉中降临的 | 004 |
| 顽强比坚强更重要       | 008 |
| 不要总想表现得比实际情况要好 | 010 |
| 学会爱日常琐事        | 014 |
| 如果你从不出错，这是一个悲剧 | 016 |
| 生命中的粗纤维        | 018 |
| 祝你在清晨飞翔        | 020 |
| 绿手指            | 023 |
| 人可以最大限度地逼近真实   | 025 |



### 辑二

## 生命要有裂缝，阳光才照得进来 032-074

|              |     |
|--------------|-----|
| 走出黑暗的巷道      | 032 |
| 校门口的红跑车      | 038 |
| 有一种笑，令人心碎    | 046 |
| 我们何时外柔内刚     | 052 |
| 那个搭车的青年      | 058 |
| 你永远不要说       | 062 |
| 你是否需要预知今生的苦难 | 066 |
| 盲人看          | 070 |
| 佑护灾难中的孩子     | 074 |



### 辑三

## 生命中三件事会一去不返： 时光、机会和说出的话

082-104

|               |     |
|---------------|-----|
| 梳理生命之序        | 082 |
| 铁树一样的朋友       | 084 |
| 你还能找到北斗吗      | 086 |
| 拍卖你的生涯        | 090 |
| 暖意融融和血肉模糊都是真实 | 098 |
| 留一罐回忆的泡泡糖     | 100 |
| 帮助的人越多，幸福感越强  | 102 |
| 疲 倦           | 104 |



### 辑四

## 时光不老，我们不散

110-132

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 紫色人形                | 110 |
| 孜孜不倦地爱与被爱           | 113 |
| 很多人谈论的爱，只是一厢情愿      | 116 |
| 不要保存爱情的木乃伊          | 118 |
| 一个人可以和自己的血液分离       | 120 |
| 沙尘暴里也有鱼子            | 122 |
| 为什么很多优秀女子都抱怨找不到合适伴侣 | 124 |
| 好女子安然如猫，又欢乐如鹿       | 132 |



## 辑五

### 愿你有颗喜乐的心， 微笑面对一切难题

136-158

|                  |     |
|------------------|-----|
| 让女人丑陋的最根本原因      | 136 |
| 向大珍珠贝母和好葡萄学习     | 139 |
| 学会维持快乐           | 142 |
| 宁静有一种特殊的力量       | 144 |
| 请听凭内心            | 146 |
| 把很深的想法，用很浅的话语说出来 | 148 |
| 布雷迪的猴子           | 150 |
| 路远不胜金            | 154 |
| 放弃并不等于失败         | 156 |
| 过去不等于未来          | 158 |



## 辑六

### 幸福不是努力去爱，而是安心生活

164-186

|              |     |
|--------------|-----|
| 慢生活          | 164 |
| 身体不是一匹哑马     | 166 |
| 风往哪个方向吹      | 168 |
| 恰到好处的幸福      | 170 |
| 学会欣赏心灵的成长    | 172 |
| 接受和自己不同的人生状态 | 174 |
| 人心要有准则       | 176 |
| 节令是一种命令      | 178 |
| 柔和           | 182 |
| 失去四肢的泳者      | 186 |



## 辑七

### 每一个不曾起舞的日子， 都是对生命的辜负

192-220

|               |     |
|---------------|-----|
| 向一个小斑点致敬      | 192 |
| 没有一颗动物的牙齿是雪白的 | 196 |
| 发出清凉的荧光       | 200 |
| 心轻者上天堂        | 202 |
| 莺鸟与铁星         | 206 |
| 蝴蝶盾           | 208 |
| 梅花催           | 214 |
| 铸造心情          | 218 |
| 心理拒绝创可贴       | 220 |



## 辑八

### 要去相信，没有到不了的明天

230-272

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 绝望之后的曙光           | 230 |
| 离太阳最近的树           | 234 |
| 暴雨筛               | 238 |
| 你我的记忆             | 240 |
| 我在寻找那片野花          | 246 |
| 等待你的第二颗糖          | 250 |
| 你是百分之三吗？          | 256 |
| 击碎无所不在的尺          | 260 |
| 喜欢电脑键盘上的回车键       | 262 |
| 成功 12 条：知道并不等于能做到 | 264 |
| 别给人生留遗憾           | 272 |

辑一

## 让未来的自己 感谢今天努力的你



所有的动力都来自内心的沸腾。  
如果你做不到一件事，  
无论是搞好关系，  
还是寻找爱人，还是减肥，  
都是因为你还没有真正想做。



## 所有的动力 都来自内心的沸腾

一个人躺在地上，如果他不想起来，那么十个人也拉不起他来，即使起来了也马上会趴下。所有的动力都来自内心的沸腾。如果你做不到一件事，无论是搞好关系，还是寻找爱人，还是减肥，都是因为你还没有真正想做。

这是一个很有意思的心理小游戏。来，纠集起十来个人，然后找一个人来扮演那个躺在地上的人，不用找体重特别沉的，那样容易影响咱们这个游戏的真实感。请这位朋友赖在地上，大家用尽全力把他拽起来……

我见过三十来个人都拉不起一个人的，我本来在上文中想写这个数字，但又怕大家觉得太夸张了，就写了十来个人，这是千真万确的。只要你不想起来，没有人能把你拉起来。心理上的问题也是一样，只要你没有想通，只要你不是真的心服口服，那么所有外界的努力都是劳而无功的。

女子当了妈妈，对待自己的孩子时，要记得这个游戏。他虽然小，也

有自己的独立意志，你要把道理给他讲清楚，而且要让他明白这样做的目的是什么，有人会觉得孩子还小，没必要讲那么多。可是，成长是一个逐渐发生的过程，你不能在一颗幼小的心里，种下强权的种子，以理服人而不是以力服人，这是要从小就养成的习惯。

你举目四望，很容易就能发现：很多人的生理和生物上的需求得到了满足，但他们仍然不满意，奔突不止，躁动不安，缺少一种能使他变得生机勃勃的动力，缺乏稳定祥和。像这样缺乏主动性的生活，无论表面上多么风光，都是不值得羡慕的。

那种使自己变得生机勃勃的动力是什么呢？谁来回答你呢？谁来帮你寻找呢？谁为你一锤定音？没有别人，只有你自己。

只有当理想的光芒照耀着我们，而且它和广大人群的福祉相连，我们才会有大的安宁和勇气。

你可曾体会种子的疼痛？那种挣开包裹自己的硬壳，顶出板结的土壤的苦难，对一粒柔弱的芽来说，可说是顶天立地的壮举。一个人觉醒时的力量，应该大于一颗种子啊！

有些人把梦想变成现实，有些人把现实变成了梦想。关键是，你的梦是什么？你为你的梦想做了什么？

有梦想就不会寂寞，当你寂寞的时候，只要招招手，你的梦想就飞到了身边。剩下的事，就是琢磨怎样把梦想变成行动了。■



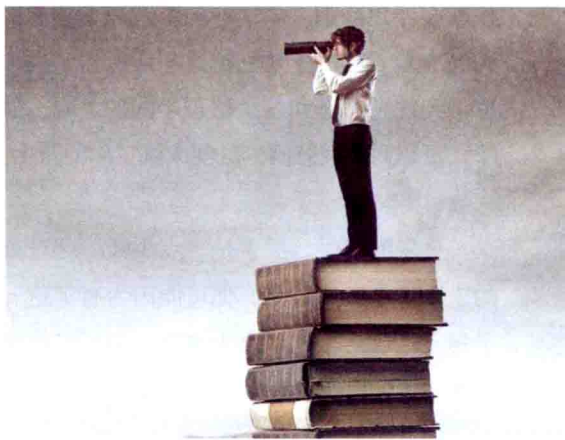
机遇是怎样在  
不知不觉中降临的

学会不怨天尤人，勇敢地担负自己应该负起的责任，这是一种美德，并且会给自己带来意想不到的礼物，那就是——你将一手造就自己的经历，为自己带来好运气。

我一直很相信这样一种说法——当你坚定地承担责任勇往直前的时候，天地万物好像听到了一个指令，会齐心协力地帮助你、提携你。于是，贵人也出现了，机会也在最不可能滋生的崖缝中，露出了细芽。

我有时自己也想不通，这不是迷信吗？天下万物怎么会听从一个指令呢？它们的耳朵在哪里？它们的听力如何？这个指令是什么人发出来的呢？它用的是何种语言？

想不通啊想不通！但现实中确实有这样的故事，我听到很多人这样说过，在充满了感动的同时，也充满了疑惑。想啊想，我终于理出了一点头绪。



那个帮你忙的指令，其实出自你的内心。一个人，如果他是积极向上永不妥协的，那么，他的一举一动、一笑一颦，都会放射出这种不屈的信息。这就像香草就要发出烘烤般的酥香气息，拦也拦不住，堵也堵不了。所有经过他身边的人，都会看到这种灼热光华，如同走过夜明珠的身旁。

我坚信，很多人在内心里是愿意帮助别人的，特别是这种帮助并不会带给自身重大损失的时候，很多人都愿意伸出友谊之手。

这种援手有的时候是一个机遇，给谁都是给，为什么不给一个让我们心生好感的人呢？为什么不给一个让人们心怀敬重的人呢？为什么不给一个具备美德的人呢？于是你就得到了它。

有的时候，援手是一个信息。因为你让对方感到愉悦，人在愉悦的时

候就会浮想联翩。施助者的潜意识喜欢你，就想——也许这个消息对这个人会有益处呢？于是它把这句话送到了主人的嘴边。很可能连主人都没有意识到这种好感和这条信息之间的关联，但勤快的潜意识就麻利地给办妥了，没想到不经意间，这便成就了你的新生。

更多的时候，援手是一点小钱。这对有钱人算不得什么，对贫困之中的人，却是天降甘露。你可能因为有了这一点小钱，而获得了转机，迎来了拐点。这对于施恩之人来说，很可能是举手之劳。钱和钱的概念有时有天壤之别，用处也大相径庭，钱是会玩魔术的。

援手有的时候只是鼓励和关爱。虽然鼓励和关爱并不需要太大的付出，但人们只会鼓励那些和自己的人生大目标相投的人，会关爱和自己的爱好信仰相符的人。

一个人只有在光明磊落的时候，才会不避讳自己的奋斗目标，才会在很多不经意的瞬间显示出美德和惹人怜爱的细节。而这些恰好具有打动人心的力量，奇迹就慢慢地显影了。

世界上的事都是因人而异，对你难于上青天的事，对另外一些人不过是弹指间的小菜一碟。所以，先锤炼你的人格和目标吧。当它们光彩照人的时候，机遇就在不知不觉中降临了。

这没有什么可神秘的，只要你像雏鹰，无数次张开翅膀，有一次正好刮过来了风，那是一股上升的气流。如果你蜷曲在巢中，无论刮过怎样的风，对你都只是寒冷。■



一个人，如果他是积极向上永不妥协的，  
那么，他的一举一动、一笑一颦，  
都会放射出这种不屈的信息。



## 顽强比坚强更重要

人对自己的生活，肯定是要有规划的，但当新的事件发生的时候，你要有能力修改自己的计划。当然，我这里说的是比较短期的计划，而不是讲你的人生目标翻手为云、覆手为雨地变个不停。如果你不能放下已经规划好的生活，就无法迎接那些等待着你的新的生活。

走错了，能不能回到开始的那一点，重新开始？有的时候可以，大部分时候不可以，因为你已经输掉了信任和时间。人不可能重新踏入同一条河流，更不要说同一个起点了。每一个变数都会影响发展的方向和进程，对此，我们要有充分的思想准备。

那些非常善于逃跑的人，第一次，跑就跑了吧。第二次，也容他再跑一次吧。但第三次，就不应该再放任自己或是他人了。总是放弃，断没有前进。

创造力充沛的人，通常要有一颗小孩子一样的心，充满了好奇感。好奇这个品质，在小孩子是天然，在大人就需要刻意保持。你所说的刻意，不是让你处处装出大惊小怪的样子，而是一种发自内心的、探索这个世界的乐趣。这并不难，因为世界本来就充满了未知的领域，你只要不有意磨灭自己探索的眼光，好奇心就会像忠诚的宠物，寸步不离。

要有幽默感，幽默感的产生，来源于对自己的接纳，对人类境况的接受，而后就有了玩笑感。幽默应该是没有敌意的，有敌意的那就叫作挖苦了。如果你不会幽默，这也没什么好自卑的，也不需要特意去学习。保持你原来的样子就好，不必太在意。

对一个成功的人来说，其实顽强比坚强更重要。“坚”的意思是摧不垮的，但顽强，除了硬度这一条，还特别强调了千百次的概念。“顽”是什么意思？冥顽不化啊。相信自己，决不改变。■

