

人民文学出版社

毕淑敏  
心灵四书

A Sunny Stroll  
Of The Soul

毕淑敏 著

# 心灵与阳光 同行



心灵与阳光  
同行

毕淑敏 著

# 心灵与阳光 同行

图书在版编目(CIP)数据

心灵与阳光同行:毕淑敏心理课堂/毕淑敏著. —北京:人民文学出版社,2013  
(毕淑敏心灵四书)

ISBN 978-7-02-010111-5

I. ①心… 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 (2013) 第 232722 号

责任编辑 胡玉萍 宋 强

责任校对 杨益民

装帧设计 陶 雷

责任印制 苏文强

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街 166 号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市鑫金马印装有限公司

经 销 全国新华书店等

字 数 195 千字

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 8.5 插页 6

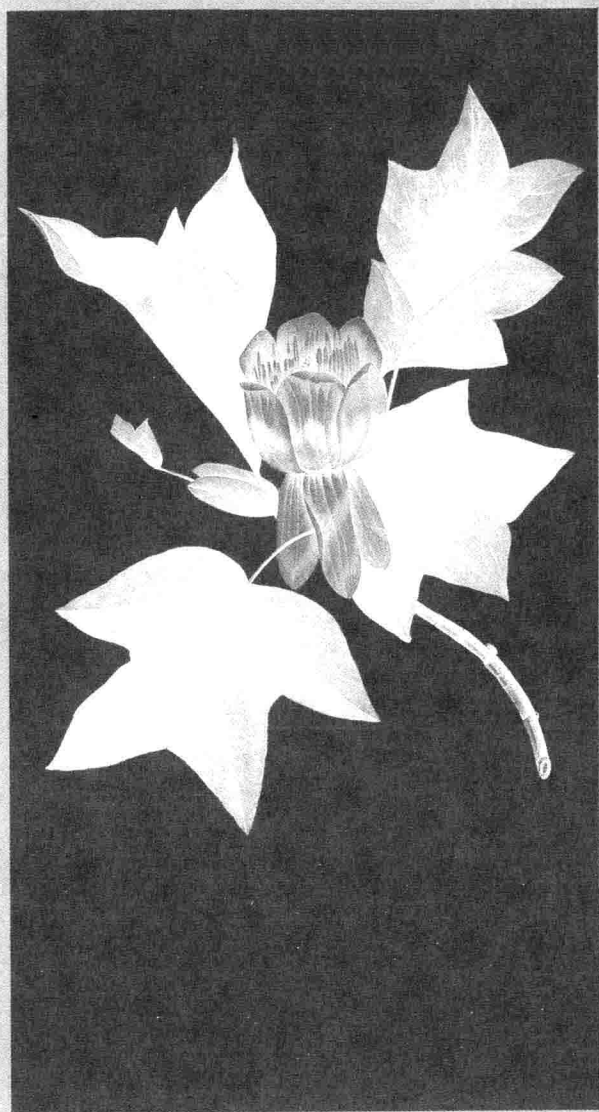
版 次 2014 年 1 月北京第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-010111-5

定 价 28.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595



## 序

感谢人民文学出版社给予我的信任。感谢责任编辑，不辞劳苦地将我多年以来的长篇小说、散文等结集出版，给我的文字和读者以再次相逢的可能。

像个老农，回头一望，检点田中的出产。写作几十年，只有《红处方》《血玲珑》《拯救乳房》《女心理师》《花冠病毒》五部长篇小说，比起每年量可达百万字的同行们，心中惭愧。

低产作物。聊以自慰的是每一畦都用心耕作，不曾敷衍土地和时间。写的时候全神贯注，唯一要做的事情就是节制自己的激情。长篇小说相当于文学的马拉松，若提前在某一个阶段全速发力，速度会令自己吃惊，但有可能伴随随后劲不足。一个人是难以用跑百米的速度完成数十公里的长途跋涉，我喜欢日复一日持之以恒从不懈怠。

在我所有的长篇小说里，都始终关注着生命的危难与

提升。《红处方》是抒写人类和生理上心理上的毒品相搏的过程。《血玲珑》写的是人性中的善与恶如何扭曲纠缠的故事。《拯救乳房》是描绘女性和癌症奋争的群像。《女心理师》写的是人们心理上的困惑和救赎之路。《花冠病毒》是我的科幻作品，写地球上的所有生灵如何相依共荣，对人类将来的发展做出我的预测。

人们问过我，为什么如此执着于生命主题呢？我也自己问自己。清理思绪，我觉得原因大致分为两个方面。一是我少年时就到西藏阿里当兵。（按照一种文学批评的观点，写作者的少年时代从出生持续到十八岁。我那时十六岁多一点，基本归在这个时间段。非成心装嫩。）高原狂风呼啸冰雪弥天，气候恶劣氧气稀薄。我从北京城出发，一头扑进了海拔五千米的世界屋脊，心灵受到极大的震撼，经常被恐惧压倒。在辽阔冰冷的高原，我第一次感受到生命的脆弱和微不足道，时时受到死亡的威胁。第二个原因，是我自少年时代就开始学习医学。我亲眼目睹近在咫尺的鲜血和鳞次栉比的死亡。我照料伺候生命垂危的伙伴，为年轻的烈士穿上贴身的尸衣。把解剖刀插进病亡者的骨缝，看秃鹫将天葬的人体叨啄为白骨嶙峋……我明白了人生在世，既残酷又宝贵。生命是我唯一可以掌控的东西，我决定穷毕生精力，将自己一生打理得有意义有意思，

丰饶幸福。

如果说长篇小说是一所有房屋有树木花草的院子,那么中短篇小说,就是一套套一间间独自安在的小房子,关起门来自成一家。一个写作者,有很多感想要对这个世界诉说。如果要说的话太多,故事大费周章,就成了长篇小说。如果要说的比较多,三几个人物或场景,就成了中短篇小说。如果要说的话虽少,但掏心掏肺,不虚构,不矫情,就成了散文。所以,我并不觉得文体之间有非常严格的界限。对我来说,最基本的尺度就是我只说自己相信的话。不要为了金钱、名声、得奖和讨好读者等等外在的需求,来差遣自己的写作。

回顾已经走过的路途,翻阅已经写下的文字,我充满感恩。年轻时,总以为自己可能活不到三十岁。在阿里太容易死于阵亡死于雪崩死于车祸和一切奇形怪状的高原病……现在我已年逾花甲,还能轻快呼吸健步奔走呼朋唤友东游西逛,实已大大出乎意料。更惊喜的是可以写我想写的东西,换点盘缠出游,这实在是我年轻时万万思谋不到的好事。

我珍视曾经的文字,它们是我生命的组成部分。思考死亡让我安静,洁净的文字和温暖慈悲的襟怀,是我追求的目标。当然,我也不拒绝严峻和淡然,因为生命中本来

就寒风凛冽荆棘丛生。

生命为何宝贵？不仅因为它是单程且不可重复，还因为我们可以自由自在地成长。生命何以流传？不是依赖基因广布，而是思维之火的相互点燃。

谢谢读者你。

毕淑敏



## 目录

### {一}

#### 附耳细说

天使有时只需一个微笑，  
风不能把阳光打败。

自信第一课 / 002

附耳细说 / 006

柔和 / 009

人生有三件事不可俭省 / 012

精神的三间小屋 / 014

每只小狗都有一个目标 / 017

风不能把阳光打败 / 020

人可以最大限度地逼近真实 / 022

倾听灰姑娘 / 026

寻觅优秀的女人 / 029

每一天都去播种 / 033

家问 / 035

何时才能外柔内刚 / 039

娘间谍 / 044

{二}

切开忧郁的洋葱  
岁月送给我苦难，  
也随赠我清醒与冷静。

午夜的声音 / 052

千头万绪是多少? / 055

你站在金字塔的第几层? / 060

拍卖你的生涯 / 065

切开忧郁的洋葱 / 073

造心 / 077

忍受快乐 / 080

珍惜愤怒 / 084

保持惊奇 / 086

紧张 / 091

我在寻找那片野花 / 097

走出黑暗巷道 / 101

苦难不是牛痘疫苗 / 107

热爱说话 / 112

### {三}

#### 情感按钮

幸福并不与财富地位声望婚姻同步，  
它只是你心灵的感觉。

分泌幸福的“内啡肽” / 120

幸福的七种颜色 / 125

情感按钮 / 129

爱情没有快译通 / 133

提醒幸福 / 138

婚姻鞋 / 142

幸福和不幸永在 / 145

婚姻也需要学习 / 148

婚姻的四棱柱 / 150

爱怕什么 / 157

爱情刽子手 / 159

成千上万的丈夫 / 164

婚姻有漏 / 168

修补爱情 / 169

婴孩有不出生的权利 / 171

关于婚姻和家庭的独白 / 174

#### {四}

学会探索自己的心灵

每个人都有长出好心情的土地，  
就看你是否耕耘。

挖掘心灵第一图 / 180

人生如带 / 184

锻造心情 / 186

飘扬的长发与人生的幸福 / 188

每天都冒一点险 / 193

常读常新的人鱼公主 / 196

握紧你的右手 / 201

永别的艺术 / 203

男妇产科医生 / 207

兴趣就像食物,越丰富越好 / 214

学会探索自己的心灵——谈大学生心理健康 / 219

祝你在清晨飞翔——答有关职业压力的问题 / 223

心理拒绝创可贴 / 225

蓝宝石刀 / 232

性别按钮 / 238

虾红色情书 / 245

关于思想和心灵的感悟 / 251

关于生命与命运的遐想 / 256

二

附耳细说

天使有时只需一个微笑，  
风不能把阳光打败。



## 自信第一课

1972年的一天，领导通知我速去乌鲁木齐报到，新疆军区军医学校在停顿若干年后这年第一次招生，只分给阿里军分区一个名额，首长经过研究讨论，决定让我去。

按理说，我听到这个消息应该喜出望外才是。且不说我能回到平地，吸足充分的氧气，让自己被紫外线晒成棕褐色的脸庞得到“休养生息”，就是从学习的角度讲，在重男轻女的部队能够把这样宝贵的唯一的名额分到我头上，也是天大的恩惠了。但是在记忆中，我似乎对此无动于衷，也许是雪山缺氧把大脑纤维冻得迟钝了。我收拾起自己简单的行李，从雪山走下来，奔赴乌鲁木齐。

1969年，我从北京到西藏当兵，那种中心和边陲的、文明和

旷野的、优裕和茹毛饮血的、高地和凹地的、温暖和酷寒的、五颜六色和纯白的……一系列剧烈反差，就在我的心底搅起了沧海桑田般的变化。面临死亡咫尺之遥，面对冰雪整整三年，我再也不是当初那个天真烂漫的城市女孩，内心已变得如同喜马拉雅山万古不化的寒冰般苍老。我不会为了什么事件的突发和变革的急剧而大喜大悲，只会淡然承受。

入学后，从基础课讲起，用的是第二军医大学的教材，教员由本校的老师 and 新疆军区总医院临床各科的主任、新疆医学院的教授担任。记得有一次，考临床病例的诊断和分析。要学员提出相应的治疗方案。那是一个不复杂的病案，大致的病情是由病毒引起重度上呼吸道感染，病人发烧流涕咳嗽、血象低，还伴有一些阳性体征。我提出方案的时候，除了采用常规的治疗外，还加用了抗菌素。

讲评的时候，执教的老先生说：“凡是在治疗方案里使用了抗菌素的同学都要扣分。因为这是一个病毒感染的病例，抗菌素是无效的。如果使用了，一是浪费，二是造成抗药，三是无指征滥用，四是表明医生对自己的诊断不自信，一味追求保险系数……”老先生发了一通火，走了。

后来，我找到负责教务的老师，讲了课上的情况，对他说：“我就是在方案中用了抗菌素的学员。我认为那位老先生的讲评有不完全的地方。我觉得冤枉。”

教务老师说：“讲评的老先生是新疆最著名的医院的内科主任，是在解放前的帝国医科大学毕业的；在国民党的军队里做到很高的医官，他的医术在整个新疆是首屈一指的。把这老先生请来给你们讲课，校方已冒了很大的风险。他是权威，讲得很有道理。你有什么不服的呢？”

我说：“我知道老先生很棒。但是具体问题要具体分析。他提出的这个病例并没有说出就诊所在的地理位置。比如要是在我的部队，在海拔5000米以上的高原，病员出现高烧等一系列症状，明知是病毒感染，一般的抗菌素无效，我也要大剂量使用。因为高原气候恶劣，病员的抵抗力大幅度下降，很可能合并细菌感染。如果到了临床上出现明确的感染征象时才开始使用抗菌素的话，那就晚了，来不及了。病员的生命已受到严重威胁……”

教务老师沉默不语。最后，他说：“我可以把你的意见转告给老先生，但是，你的分数不能改。”

我说：“分数并不重要。您听我讲完了看法，我已知足了。”

教室的门开了，校工闪了进来，搬进来一把木椅子摆在讲案旁，且侧放。我们知道，老先生又要来了。也许是年事已高，也许是习惯，总之，老先生讲课的时候是坐着的，而且要侧着坐，面孔永远不面向学生，只是对着有门或有窗的墙壁。不知道他这是积习，还是不屑于面对我们，或是有什么难言之隐。

这一次，老先生反常地站着。他满头白发，面容黧黑如铁，身板挺直如笔管，让我笃信了他曾是国民党医官一说。

老先生目光如锥，直视大家，音量不大，但在江南口音中运了力道，话语中就有种清晰的硬度了。他说：“听说有人对我的讲评有意见，好像是一个叫毕淑敏的同学。这位同学，你能不能站起来，让我这个当老师的也认识你一下？”

我只有站起来。

老先生很注意地看了我一眼，说：“好。毕淑敏，我认识你了，你可以坐下了。”

说实话，那几秒钟，真把我吓坏了。不过，有什么办法呢？



说出的话就像注射到肌肉里的药水一样，你是没办法抠出来的。

全班寂静无声。

老先生说：“毕淑敏，谢谢你。你是好学生，你讲得很好。你的话里有一部分不是从我这儿学到的，因为我还没有来得及教你那么多。是的，作为一个好的医生，一定不能全搬书本，一定不能教条，要根据具体的情况决定治疗方案。在这一点上，你们要记住，无论多么好的老师，也不可能把所有的规则都教给你们。我没有去过毕淑敏所在的那个5000米高的阿里，但是我知道缺氧对人的影响。在那种情况下，她主张使用抗生素是完全正确的。我要把她的分数改过来……”

我听到教室里响起一阵轻微的欢呼。因为写了抗生素治疗的不仅我一个，很多同学为这一改正而欢欣。

老先生紧接着说：“但在全班，我只改毕淑敏一个人的分数。你们有人和她写的一样，还是要被扣分。因为你们没有说出她那番道理，是知其然而不知其所以然。你现在再找我说也不管事了，即使你是冤枉的也不能改。因为就算你原来想到了，但对上级医生的错误没敢指出来。对年轻的医生来说，忠诚于病情和病人，比忠实于导师要重要得多。必要的时候，你宁可得罪你的上司，也万万不能得罪你的病人……”

这席话掷地有声。事过这么多年，我仍旧能够清晰地记得老先生如锥的目光和舒缓但铿锵有力的语调。平心而论，他出的那道题目是要求给出在常规情形下的治疗方案，而我竟从某个特殊的地理环境出发，并苛求于他。对一个初出茅庐的年轻人的不全面的异议，老先生表现出虚怀若谷的气量和真正医生应有的磊落品格。