

<<没有人是一座孤岛>>

图书基本信息

书名：<<没有人是一座孤岛>>

13位ISBN编号：9787540455811

10位ISBN编号：7540455810

出版时间：2012-10

出版时间：湖南文艺出版社

作者：毕淑敏

页数：245

字数：165000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<没有人是一座孤岛>>

前言

毕淑敏文集散文卷再版序我是从当医生开始频繁地使用文字，那时每日要写病历和死亡报告等医疗文书。

那种文字必定是客观安静恭谨与精确的描述。

文字的应用，说简单，真是再家常不过了。

你可以没有一寸土地，没有一颗粮食，但你依然可以拥有语言和文字。

书写这件事的最低要求，是要让别人明白你的意思。

高一些的要求，是要把你的意思说得尽可能引人共鸣。

这是尚未过时的需要苦修的教养，是一个人思维本质的外化。

如同习武之人对剑技和刀法的淬炼，你得日日潜心钻研。

多年前，我在北京郊区的农村买了几间小房，院子空荡荡，有野鼠出没（常常希望有狐，可惜没见过）。

到了初春，植树节后，我从苗圃买回两棵梧桐树。

它们，光秃秃的又细又轻，不见一丝绿意，活像搭蚊帐的旧竹竿。

我挖了宽敞的坑将它们根须埋下，底部还施了从集市买来的麻酱渣。

我先生说，这地方咱也没有产权，人家说不定哪天就收回去了，似不必如此上心。

我说，就算人家把房子收了，这树也依然会生长。

我们还是善待它们吧。

我以前知道梧桐叫悬铃木，觉得起这名字的人富有想象力和诗意。

待自己植了这树，才发现它们的果实真是太像悬挂的小铃了。

再呆笨的人，也会让它们拥有这个名字。

不知道是不是我那两桶麻酱渣滓的效力，梧桐树发愤图强努力长大，几年的功夫，已经有4层楼高了，皮青如翠，叶缺如花。

阔大的叶子像相思的巨手，每晚都在风中傻呵呵地为自己鼓掌。

秋天的时候，它们会结出圣诞铃铛般的果实，自得其乐地晃荡着，发出我们听不见的叮当之响。

阳光透过叶子抛洒在地面，红砖漫砌的地就被染上点点湿绿，重叠成深沉的暗咖色。

我懊恼地想，早知道梧桐绿得这样狠，不如当初垫了灰蓝的砖，索性让它们碧成一坨，比如今这般缠丝玛瑙似的绞着好。

突然，我看到头顶的斑驳中有一只清爽的鸟，在绿叶中跳跃，好像在和另外一只鸟捉迷藏。

细细看去，其实并没有另外一只鸟，它是单身。

但如果没有另外一只鸟，它如此执着地在我家悬铃木上钻来掠去，是何用意呢？

想起“却是梧桐且栽取，丹山相次凤凰来”，莫非凤或凰的雏鸟，被我家的梧桐引了来？

成年的它们是绚彩的，不知幼小时也曾披过素衣？

人无法猜透一只鸟的心思，就像我们无法洞彻人生。

不像梧桐是先知先觉的，它和秋天有秘密的联络孔道。

要不，怎么会“梧桐一叶落，天下皆知秋”呢。

好几天，那鸟不辞劳苦地穿行于我家的悬铃木间，看得出它更属意东面的那一棵。

我现在已经辨认出它是一只喜鹊。

不是那种灰头土脸的吃松毛虫的小个子灰喜鹊，而是眉清目秀黑白相间的长尾巴花喜鹊。

它来我家的时候，像一架民航货机，滞重迟缓载着货物。

飞离的时候就一身轻松，活泼轻快，赶路匆匆。

它确实是有伴的——另一只花喜鹊。

黑和白的部分似乎均比早先这一只更大更鲜明，许是一只雄鸟吧。

当我确认了它们是一家之后，也就知道了它们的用意。

两只喜鹊每天辛辛苦苦地衔来各色树枝，是要在悬铃木上搭一巢穴，迎接新生命的降生。

一只喜鹊窝，要搭建多少枝条？

<<没有人是一座孤岛>>

要衔来多少草梗？

要倾注多少气力？

要呕沥多少心血？

要耗费多少光阴……听到我自言自语，路过的原住民老婆婆说，喜鹊选搭窝的地方，可心细呢。

天上头要没有北风，地下面要没有凶兆，远处要没有打扰，近处要没有响动……最用心的窝，喜鹊要啄下身上的羽毛，铺垫得暖暖和和，小喜鹊孵出来后才活蹦乱跳。

”我没见过自拔胸羽的喜鹊，这两只鸟好像也没有这般忘我。

但我不得不信老婆婆。

她说这些话的时候，摇晃着满头坚硬的白发，配着漆黑的旧衫，目若朗星。

我疑心她在以往的哪一辈子，曾做过鹊妖。

等着听小喜鹊叫吧。

早报喜，晚报财，不早不晚报客来。

她胸有成竹地说，好像未来的小喜鹊是她派往我家的儿童团。

为了节省喜鹊夫妇的时间，我约摸了一下它们搭巢所需建材的长短，捡了一堆草棍和树棍放在院子里，期望它们就地取材。

但喜鹊夫妇胸中自有拟好了的蓝图，有我们不知的选材标准，对此视而不见，依然辛辛苦苦地到远处去衔枝。

它们不屑。

鹊巢终于搭好了，小喜鹊在这里降生，一窝又一窝。

在两棵梧桐树和喜鹊家族的陪伴下，我写下了收入在这套文集散文卷中的很多作品。

我用时间的树枝，搭起了这个文字的喜鹊窝。

喜鹊本是单调的凡鸟，只有黑白两色，全无时尚的外观。

它的窝也是粗糙和朴素的，甚至有一点边设计边施工的乱七八糟。

不过，我在这个窝中垫入了一缕缕羽毛，它们来自我沧桑的岁月和我温热的心房。

毕淑敏2012年7月27日

<<没有人是一座孤岛>>

内容概要

这是一本散文集，属“毕淑敏散文全集·七色暖心系列”中的一本，以“心灵疗愈”为主题，围绕“走出困境，重建自我”这个核心概念，收集了毕淑敏女士各个不同时期的散文名篇约66篇。其中不乏《我很重要》《精神的三间小屋》等名篇。在这些美文中，作者以朴实生动的文字，严谨扎实的心理学知识背景，分析了现代人主要的精神困境——在各种“关系”，尤其是与自我的关系中的各种迷失。正如作者所言：世界上所有的抑郁症，都是在关系上出了问题。

推荐：心灵的清明与自省，《瓦尔登湖》，150年来的心理圣经

推荐：底价疯抢

民国百位名家经典作品

<<没有人是一座孤岛>>

作者简介

毕淑敏，女，国家一级作家，北京作家协会副主席，著名心理咨询师，内科主治医师，北师大文学硕士，心理学博士方向课程结业。

曾获庄重文文学奖，小说月报第四、五、六、七、十届百花奖，当代文学奖，陈伯吹文学大奖，北京文学奖，昆仑文学奖，解放军文艺奖，青年文学奖，台湾第十六届“中国时报”文学奖，台湾第十七届联合报文学奖等各种文学奖三十余次。

<<没有人是一座孤岛>>

书籍目录

我很重要
精神的三间小屋
造心
呵护心灵
你永不要说
购买一个希望
路远不胜金
握紧你的右手
你是否需要预知今生的苦难
抵制“但是”
你我的记忆
浸透罂粟的骨髓
从今天傍晚开始
指纹状的菌落
轻裘缓带
腰线
最大的缘分
泥沙俱下地生活
做女人的智慧
爱怕什么
关于爱的奇谈怪论
领悟人生的亮色
心是一只美丽的小箱子
慈悲
鱼在波涛下微笑
嘘，梦不可说
谁毁灭谁
你的支持系统
谁是你的重要他人
你不能要求没有风暴的海洋
与寂寞共处
宁静有一种特殊的力量
千头万绪是多少
为身体投票
疲倦
锻造心情
每人心中都有一个本子
变化的哀伤
我的五样
第二志愿
莺鸟与铁星
魔术师的铁钉
美容师的作品
快乐之奖
九芒星的钥匙

<<没有人是一座孤岛>>

天使和魔鬼的数量
拒绝分裂
闭阖星云之眼
发出声音永远是有用的
钱的极点
像烟灰一样放松
每天都冒一点险
没有一棵小草自惭形秽
无人是座孤岛
购买经验的金币
示弱的力量
好心态
机遇是心灵的阅兵
节气是一种命令
让我们彼此善解人意
今世的五百次回眸
自助者天助之
对自己诚实一点
用宽容治愈焦虑
抑郁的源头
为自己建立快乐的生长点

<<没有人是一座孤岛>>

章节摘录

我很重要当我说出“我很重要”这句话的时候，颈项后面掠过一阵战栗。

我知道这是把自己的额头裸露在弓箭之下了，心灵极易被别人批判洞伤。

许多年来，没有人敢在光天化日之下表示自己“很重要”。

我们从小受到的教育都是“——”“我不重要”。

作为一名普通士兵，与辉煌的胜利相比，我不重要。

作为一个单薄的个体，与浑厚的集体相比，我不重要。

作为一位奉献型的女性，与整个家庭相比，我不重要。

作为随处可见的人的一分子，与宝贵的物质相比，我们不重要。

我们——简明扼要地说，就是每一个单独的“我”——到底重要还是不重要？

我是由无数星辰日月草木山川的精华汇聚而成的。

只要计算一下我们一生吃进去多少谷物，饮下了多少清水，才凝聚成一具美轮美奂的躯体，我们一定会为那数字的庞大而惊讶。

平日里，我们尚要珍惜一粒米、一叶菜，难道可以对亿万粒菽粟亿万滴甘露濡养出的万物之灵，掉以丝毫的轻心吗？

当我在博物馆里看到北京猿人窄小的额和前凸的吻时，我为人类原始时期的粗糙而黯然。

他们精心打制出的石器，用今天的目光看来不过是极简单的玩具。

如今很幼小的孩童，就能熟练地操纵语言，我们才意识到已经在进化之路上前进了多远。

我们的头颅就是一部历史，无数祖先进步的痕迹储存于脑海深处。

我们是一株亿万年前苍老树干上最新萌发的绿叶，不单属于自身，更属于土地。

人类的精神之火，是连绵不断的链条，作为精致的一环，我们否认了自身的重要，就是推卸了一种神圣的承诺。

回溯我们诞生的过程，两组生命基因的嵌合，更是充满了人所不能把握的偶然性。

我们每一个个体，都是机遇的产物。

常常遥想，如果是另一个男人和另一个女人，就绝不会有今天的我……即使是这一个男人和这一个女人，如果换了一个时辰相爱，也不会有此刻的我……即使是这一个男人和这一个女人在这一个时辰，由于一片小小落叶或是清脆鸟啼的打搅，依然可能不会有如此的我……一种令人怅然以至走入恐惧的想象，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工，我们还有权利和资格说我不重要吗？

对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。

无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。

假如我不存在了，他们就空留一份慈爱，在风中蛛丝般飘荡。

假如我生了病，他们的心就会皱缩成石块，无数次向上苍祈祷我的康复，甚至愿灾痛以十倍的烈度降临于他们自身，以换取我的平安。

我的每一滴成功，都如同经过放大镜，进入他们的瞳孔，摄入他们心底。

假如我们先他们而去，他们的白发会从日出垂到日暮，他们的泪水会使太平洋为之涨潮。

面对这无法承载的亲情，我们还敢说我不重要吗？

我们的记忆，同自己的伴侣紧密地缠绕在一处，像两种混淆于一碟的颜色，已无法分开。

你原先是黄，我原先是蓝，我们共同的颜色是绿，绿得生机勃勃，绿得苍翠欲滴。

失去了妻子的男人，胸口就缺少了生死攸关的肋骨，心房裸露着，随着每一阵轻风滴血。

失去了丈夫的女人，就是齐斩斩折断的琴弦，每一根都在雨夜长久地自鸣……面对相濡以沫的同道，我们忍心说我不重要吗？

俯对我们的孩童，我们是至高至尊的唯一。

<<没有人是一座孤岛>>

我们是他们最初的宇宙，我们是深不可测的海洋。

假如我们隐去，孩子就永失醇厚无双的血缘之爱，天倾东南，地陷西北，万劫不复。

盘子破裂可以粘起，童年碎了，永不复原。

伤口流血了，没有母亲的手为他包扎。

面临抉择，没有父亲的智慧为他谋略……面对后代，我们有胆量说我不重要吗？

与朋友相处，多年的相知，使我们仅凭一个微蹙的眉尖、一次睫毛的抖动，就可以明了对方的心情。

假如我不在了，就像计算机丢失了一份不曾复制的文件，他的记忆库里留下不可填补的黑洞。

夜深人静时，手指在揷了几个电话键码后，骤然停住，那一串数字再也用不着默诵了。

逢年过节时，她写下一沓沓的贺卡。

轮到我的地址时，她闭上眼睛……许久之后，她将一张没有地址只有姓名的贺卡填好，在无人的风口将它焚化。

相交多年的密友，就如同沙漠中的古陶，摔碎一件就少一件，再也找不到一模一样的成品。

面对这般友情，我们还好意思说我不重要吗？

我很重要。

我对于我的工作我的事业，是不可或缺的主宰。

我的独出心裁的创意，像鸽群一般在天空翱翔，只有我才捉得住它们的羽毛。

我的设想象珍珠一般散落在海滩上，等待着我把它用金线串起。

我的意志向前延伸，直到地平线消失的远方……没有人能替代我，就像我不能替代别人。

我很重要。

我对自己小声说。

我还不习惯嘹亮地宣布这一主张，我们在不重要中生活得太久了。

我很重要。

我重复了一遍。

声音放大了一点。

我听到自己的心脏在这种呼唤中猛烈地跳动。

我很重要。

我终于大声地对世界这样宣布。

片刻之后，我听到山岳和江海传来回声。

是的，我很重要。

我们每一个人都应该有勇气这样说。

我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

人们常常从成就事业的角度，断定我们是否重要。

但我要说，只要我们在时刻努力着，为光明在奋斗着，我们就是无比重要地生活着。

让我们昂起头，对着我们这颗美丽的星球上无数的生灵，响亮地宣布——我很重要。

精神的三间小屋面对那句——人的心灵，应该比大地、海洋和天空都更为博大的名言，自惭形秽。

我们难以拥有那样雄浑的襟怀，不知累积至那种广袤，需如何积攒每一粒泥土，每一朵浪花，每一朵云霓。

甚至那句恨不能人人皆知的中国古话——宰相肚里能撑船，也让我们在敬仰之余，不知所措。

也许因为我们不过是小小的草民，即便怀有效仿的渴望，也终是可望而不可及，便以位卑宽宥了自己。

两句关于人的心灵的描述，不约而同地使用了空间的概念。

人的肢体活动，需要空间。

人的心灵活动，也需要空间。

那容心之所，该有怎样的面积和布置？

<<没有人是一座孤岛>>

人们常常说，安居才能乐业。

如今的城里人一见面，就问，你是住两居室还是三居室啊？

……喔，两居室窄巴点，三居室虽说也不富余，也算小康了。

身体活动的空间是可以计量的，心灵活动的疆域，是否也可有个基本达标的数值？

有一颗大心，才盛得下喜怒，输得出力量。

于是，宜选月冷风清竹木萧萧之处，为自己的精神修建三间小屋。

第一间，盛着我们的爱和恨。

对父母的尊爱，对伴侣的情爱，对子女的疼爱，对朋友的关爱，对万物的慈爱，对生命的珍
爱……对丑恶的仇恨，对污浊的厌烦，对虚伪的憎恶，对卑劣的蔑视……这些复杂
而对立的情感，林林总总，会将这间小屋挤得满满，间不容发。

你的一生，经历过的所有悲欢离合喜怒哀乐，仿佛以木石制作的古老乐器，铺陈在精神小屋的几案上
，一任岁月飘逝。

在某一个金戈铁马之夜，它们会无师自通，与天地呼应，铮铮作响。

假若爱比恨多，小屋就光明温暖，像一座金色池塘，有红色的鲤鱼游弋，那是你的大福气。

假如恨比爱多，小屋就阴风惨惨，厉鬼出没，你的精神悲戚压抑，形销骨立。

如果想重温祥和，就得净手焚香，洒扫庭除，销毁你的精神垃圾，重塑你的精神天花板，让一束圣洁
的阳光，从天窗洒入。

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。

所以，在布置我们的精神空间时，给爱留下足够的容量。

第二间小屋，盛放我们的事业。

一个人从25岁开始做工，直到60岁退休，他要在工作岗位上度过整整35年的时光。

按一日工作8小时，一周工作5天，每年就要为你的职业付出2000个小时。

倘若一直干到退休，那就是70000个小时。

在这个庞大的数字面前，相信大多数人都会始于惊骇终于沉思。

假如你所从事的工作，是你的爱好，这7万个小时，将是怎样快活和充满创意的时光！

假如你不喜欢它，漫长的7万个小时，足以让花容磨损日月无光，每一天都如同穿着淋湿的衬衣，如
芒在背。

我不晓得一下子就找对了行业的人，能占多大比例？

从大多数人谈到工作时乏味麻木的表情推算，估计这样的幸运儿不多。

不要小觑了事业对精神的濡养或反之的腐蚀作用，它以深远的力度和广度，挟持着我们的精神，以成
为它麾下持久的人质。

适合你的事业，不靠天赐，主要靠自我寻找。

这不但是因为相宜的事业，并非像雨后白桦林的菌子一样，俯拾即是，而且因为我们对自身的认识，
也是抽丝剥茧，需要水落石出的流程。

你很难预知，将在18岁还是40岁甚至更沧桑的时分，才真正触摸到倾心的爱好。

当我们太年轻的时候，因为尚无法真正独立，受种种条件的制约，那附着在事业外壳上的金钱地位，
或是其他显赫的光环，也许会灼晕了我们的眼睛。

当我们有了足够的定力，将事业之外的赘生物一一剥除，露出它单纯可爱的本质时，可能已耗费半生
。

然费时弥久，精神的小屋，也定需住进你所爱好的事业。

否则，鸠占鹊巢，李代桃僵，那屋内必是鸡飞狗跳，不得安宁。

我们的事业，是我们的田野。

我们背负着它，播种着，耕耘着，收获着，欣喜地走向生命的远方。

规划自己的事业生涯，使事业和人生，呈现缤纷和谐相得益彰的局面，是第二间精神小屋坚固优雅
的要诀。

第三间，安放我们自身。

<<没有人是一座孤岛>>

这好像是一个怪异的说法。

我们自己的精神住所，不住着自己，又住着谁呢？

可它又确是我们常常犯下的重大失误——；在我们的屋子里，住着所有我们认识的人，惟独没有我们自己。

我们把自己的头脑，变成他人思想汽车驰骋的高速公路，却不给自己的思维，留下一条细细羊肠小道。

我们把自己的头脑，变成搜罗最新信息网络八面来风的集装箱，却不给自己的发现，留下一个小小的储藏盒。

我们说出的话，无论声音多么嘹亮，都是别的喉咙嘟囔过的。

我们发表的意见，无论多么周全，都是别的手指圈画过的。

我们把世界万物保管得好好，偏偏弄丢了开启自己的钥匙。

在自己独居的房子里，找不到自己曾经生存的证据。

如果真是那样，我们精神的小屋，不必等待地震和潮汐，在微风中就悄无声息地坍塌了。

它纸糊的墙壁化为灰烬，白雪的顶棚变作泥泞，露水的地面成了沼泽，江米纸的窗棂破裂，露出惨淡而真实的世界。

你的精神，孤独地在风雨中飘零。

三间小屋，说大不大，说小不小。

非常世界，建立精神的栖息地，是智慧生灵的义务，每人都有如此的权利。

我们可以不美丽，但我们健康。

我们可以不伟大，但我们庄严。

我们可以不完满，但我们努力。

我们可以不永恒，但我们真诚。

当我们把自己的精神小屋建筑得美观结实，储物丰富之后，不妨扩大疆域，增修新舍。

矗立我们的精神大厦，开拓我们的精神旷野。

因为，精神的宇宙，是如此地辽阔啊。

· · · · · ·

<<没有人是一座孤岛>>

编辑推荐

毕淑敏的心灵疗愈读本，热销逾百万册的散文经典毕淑敏被王蒙称为“文学的白衣天使”，以精细、平实的文风和春风化雨般的济世情怀著称，多年来一直深受读者喜爱。

<<没有人是一座孤岛>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>