



# 恰到好处 的幸福

毕淑敏

作品

毕淑敏独家定制幸福秘方

全彩印刷

Providential

温润幸福系列

Happiness

深深的话我们浅浅地说，  
长长的路我们慢慢地走。



海量电子书免费下载

[www.IGGHH.com](http://www.IGGHH.com)

文苑出版社  
LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷  
CS-BOOKY

## 毕淑敏

国家一级作家 / 内科主治医师 / 著名心理咨询师

北京作家协会副主席，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。

恰到好处的幸福

*Providential*

*Happiness*



海量电子书免费下载

www.IGGHH.com

# 恰到好处 的幸福

毕淑敏  
作品



Providential

Happiness

CMS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天誉  
CS-BOOKY



海量电子书免费下载  
www.IGGHH.com

恰到好处的幸福





Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

免费电子书下载

立即访问获得

本书完整版

[WWW.IGGHH.COM](http://WWW.IGGHH.COM)

kindle



我学医生涯的开端颇为惊悚。根本就不懂任何医学知识的新兵到了西藏边防部队，卫生科长对我们说，给你们每人分一个老卫生员为师，让他先教你们打针，然后穿上白大褂就能上班了。

我觉得这不像学医，像学木匠。我师傅是个胖胖的老卫生员。说他老，大约也只有20岁出头吧，但对16、7岁的我们来说，已足够沧桑。他找来一个塑料的人体小模型，用粗壮的食指在那人的屁股上画了个虚拟的“十”字，然后说：打针的时候，针头扎在臀部这个十字的外上四分之一处，不然容易伤了神经。伤了，下肢就会瘫痪。

很可怕。我点点头，说记住了，屁股的外上四分之一。

老卫生员说，从此你不能说屁股，说臀部。



我像鹦鹉一样重复：臀部臀部。

老卫生员又说，记住消毒的步骤，先是2%碘酒，再是75%酒精。棉球要涂同心圆，不能像刷油漆似的乱抹。

我说，记得啦！

老卫生员又说，考考你。酒精要用多少度的？

我说，75%。

他说，那么，80%的行不行呢？

我暗自揣摩，75%一定是能达到消毒目的的最低标准。藏北山高路远，所用物资千里迢迢地运来，使用一定力求节省。所以，问题的答案不言而喻。

我说，80%行。

老兵的面容很平静，继续问，那么，90%的酒精怎么样？

我说，那当然也行。

老兵说，100%呢？

我说，肯定更好啦！只是那样太浪费了。

老兵被高原紫外线晒成紫色的脸庞，变成棕黑色，说，错啦！75%的酒精可以破坏细菌的膜，药水渗入到内里去，整个细菌就被杀死了了。浓度更高的酒精，飞快地把细菌外膜凝固了，就像砌起一道墙，反倒阻止了药液进一步浸透到细菌内部，杀不死细菌，有些东西，并不是越浓越好，要恰到好处。



那一天，我记住了“臀部”和“恰到好处”。

我到国外某机构参观。辉煌大厅中竖立着金字的企业精神。其中有一条，叫作“合理期望”。

我说，这一条有点特别。一般都会更励志一些，比如“崇高期望”云云。

陪同人员解答，这是我们的创始人尊崇的原则。期望并不是越高越好，而是要恰到好处。期望太高了，达不到，就会心生怨恨和沮丧，长久以往，就会丧失信心。期望太低了，没有动力和目标，得过且过，也会让人萎靡不振。所以，合理的期望，是一种正确评估，在愿望和实际情况之间，找到最佳的平衡点。

在那一瞬，我向后回忆想到了酒精，向前展望想到了幸福。

酒精的浓度不能太高，过了那个最佳值，结果就适得其反。幸福也是一样，切不要贪得无厌。



有些人，把目光瞄向自己目力所及的享受最高等级处。某种机缘看到了好房子，就设想以后能在这屋结婚生子。看到豪华的车，就设想能开着这车呼朋引类风驰电掣。看到人家的高职务，就发愿我以后要比你升得更高。看到别人的娇妻，就想我的伴侣定要倾国倾城。看到人家狂发美食图片，暗自发誓有一天我将吃龙肝凤髓并昭告天下。知道寿星活了90岁，就渴慕自己赶超100岁……

凡此等等，皆为不合理期望。

且不说把这些物质形态和外在指标当成是否幸福的指标是否明智，单说目光如此之高，便有违“恰到好处”这一原则。

房子完全不需要那么大，够用即可。太大了，就算你有那个银两买下来，也是暴殄天物。地球资源有限，你为什么要享用那么多的地盘，剥夺了他人的空间？

食品完全不必那么精益求精，因为它的主要功能是为我们的机体提供营养。只要洁净并能够供给身体的需求即可。太稀缺惊险的食材，太复杂劳烦的烹制方法，太考究并故弄玄虚的进食环境，都是不可取的。它们所附着的是炫耀高阶层的沾沾自喜，而这些，恰好和幸福朴素温暖的宗旨不相容。

配偶不必求国色天香出人头地，价值观相同，



彼此说得来话，相互喜欢，就是神仙伴侣。

职务这件事儿，和你能力有一定的关联，但也和局面与关系牵连，并不是单纯凭着努力就一定达到目的，高下也没有绝对的公平。刨去坏人，这世界上的能人很多，自己做不到那个位置，让别人来做，未必就一定不妥。僧多粥少的事情，为何非要收入你囊中？

车子主要是代步工具，不必把它看成是硕大的勋章或是族徽，彰显财力不可一世。那不是幸福的氛围，而是自卑的秽气沿街抛洒。

至于活多久，这可是含有天机的秘密。你不可胜天，不要太狂狷。况且生死并不是胜败与否的决斗，只是无尽长河中的一环。泰然相向，生命之高下并不决定于绵长或短暂，更在于丰美和深邃。

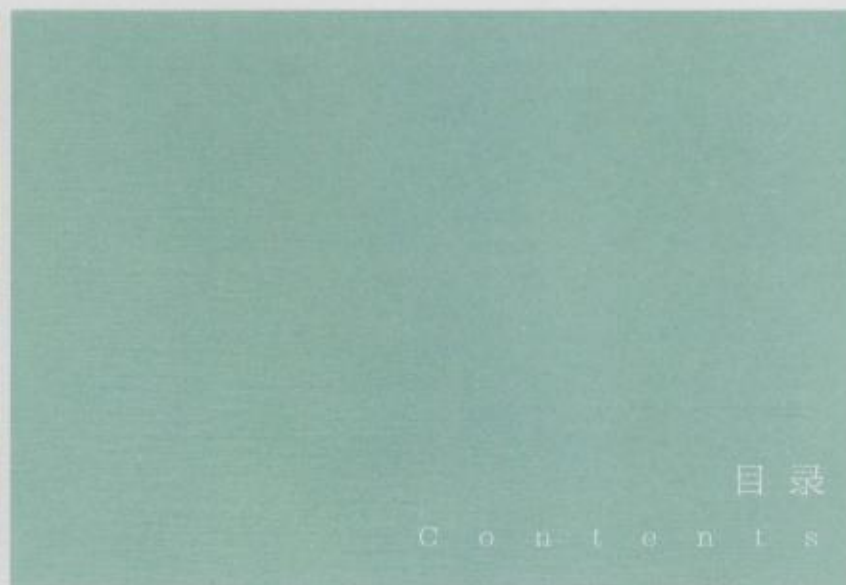
身体健康也不必求全，就算体检表上有了向上或是向下的小箭头，我们也可以适时纠正。实在纠正不了，从容逝去就是。幸福是思想的花朵，和身体器官是否无懈可击，并不相关。

恰到好处，是一种哲学和艺术的结晶体。它代表的豁达和淡然，是幸福门前的长廊。轻轻走过它，你就可以拍打幸福的门环。



恰到好处的幸福





文 毕  
集 淑  
一 敏

- 01/ 幸福的七种颜色 ... 001
- 02/ 研究真诚 ... 007
- 03/ 感动是一种能力 ... 011
- 04/ 对自己诚实一点 ... 014
- 05/ 泥沙俱下地生活 ... 018
- 06/ 抑郁的源头 ... 022
- 07/ 面对不确定性的忍耐 ... 025
- 08/ 在火焰中思索 ... 031
- 09/ 孤独是一种兽性 ... 034
- 10/ 面具后面的脸 ... 036
- 11/ 我很重要 ... 046
- 12/ 精神的三间小屋 ... 052
- 13/ 挖掘心灵第一图 ... 057
- 14/ 我的颜料是平静 ... 064
- 15/ 坚持糊涂 ... 079
- 16/ 提醒幸福 ... 085





恰到好处的幸福

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 17/ 谎言三叶草 ... 091      | 32/ 在纸上写下你的忧伤 ... 157    |
| 18/ 逃避苦难 ... 098       | 33/ 分泌幸福的“内啡肽” ... 165   |
| 19/ 人生有三件事不可俭省 ... 103 | 34/ 钱的极点 ... 172         |
| 20/ 柔和 ... 106         | 35/ 积木别墅 ... 175         |
| 21/ 自拔 ... 109         | 36/ 绿手指 ... 180          |
| 22/ 紧张 ... 112         | 37/ 坦然走过乞丐 ... 182       |
| 23/ 久病成灰 ... 121       | 38/ 凝视崇高 ... 187         |
| 24/ 最单纯的生活必需品 ... 125  | 39/ 可否让我陪你哭泣 ... 193     |
| 25/ 为生命找到意义 ... 129    | 40/ 倾听灰姑娘 ... 196        |
| 26/ 大部分人都想过自杀 ... 132  | 41/ 午夜的声音 ... 200        |
| 27/ 心境防割 ... 135       | 42/ 家中的气节 ... 204        |
| 28/ 爱的回音壁 ... 139      | 43/ 翅膀上驮着天堂亲人的期望 ... 207 |
| 29/ 平安扣 ... 143        | 44/ 没有少作 ... 224         |
| 30/ 谁是你的闺蜜 ... 145     | 45/ 炼蜜为丸 ... 242         |
| 31/ 心轻者上天堂 ... 154     |                          |





01.

## 幸福的七种颜色



文 毕  
集 淑  
敏

幸福应该有多少种颜色呢？

“说不清。”我回答。

大家听了可能有点迷糊，说：“你自己既然不知道，为什么又曾说过幸福有七种颜色呢？”

在文化中，“七”这个数字有一点古怪。

欧洲人自古以来就格外钟情于“七”这个数字。最早的源头该是古希腊人，许多巧合都和“七”有关。希腊人认为自然界是由水、火、风、土四种元素组成的，而社会的基本细胞是家庭。把完整的家庭细分，是由父亲、母亲和孩子三方组成。再做一次加法，把自然和社会组成的世界统计一下，就有七种基本元素。古希腊人酷爱加法，认为世界的基本图形是正方形、三角形以及完美的圆



恰到好处 的 幸福

— 002



形，毕达哥拉斯学派就是这一主张的坚定拥趸。你劳神把这些图形的角的数量加起来，哈！也是七。由于太多的东西与神秘的数字七有关，他们造七座坛、献七份祭、行七次叩拜之礼，什么都爱凑个七字。“七大主教”、“七大美德”，连罪也要数到“七宗罪”。当然，最著名的是神也喜欢七，于是一个星期是七天，第七天你可以休息。

七在佛教里面也是吉祥之数，有七宝、七层浮屠等。中华文化对七也颇有好感，《说文》里面说：“七，阳之正。”这个七啊，常为泛指，表明多的意思，又神秘又空灵。

托尔斯泰老人家说，幸福的家庭都是相似的，



唯有不幸的家庭，各有各的不幸。我当过多年的心理医生，觉得不幸的家庭都是相似的，唯有幸福的家庭却是各有各的不同。

你可能要说，这不是成心和托尔斯泰抬杠嘛！我还没有落到那种无事生非的地步。你想啊，只有香甜的味道，才可反复品尝，才能添加更多的美味在其中，让味蕾快乐起舞。比如椰蓉，比如可可，比如奶油……丰富的层次会让你觉得生活美好万象更新。如果那底味已是巨咸、巨苦、巨涩，任你再搁进多少冰糖多少香料都顷刻消解，那难耐难忍的味道依然所向披靡，让你除了干呕，再无良策。

早年间我当兵在西藏阿里，冬天大雪封山，零下几十度的严寒，断绝了和外界的一切联系，我们每日除了工作就是望着雪山冰川发呆。有一天，闲坐的女孩子们突然争论起来，求证一片黄连素的苦可以平衡多少葡萄糖的甜（由此可见，我们已多么百无聊赖）。一派说，大约500毫升5%的葡萄糖就可以中和苦味了。另外一派说，估计不灵。500毫升葡萄糖是可以的，只是浓度要提高，起码提到10%，甚至25%……争执不下，最后决定实地调查。那时候，我们是卫生员，葡萄糖和黄连素乃手到擒来之物，说试就试。方案很简单，把一片黄连素用药钵细细磨碎了，先泡在浓度为5%的葡萄糖





水里，大家分别来尝尝，若是不苦了，就算找到答案了。要是还苦，就继续向溶液里添加高浓度的葡萄糖，直到不苦了为止，然后计算比例。临到实验开始，我突然有些许不安。虽然小女兵们利用工作之便，搞到这两种药品都不费吹灰之力，但藏北到内地山路迢迢，关山重重，物品运送到阿里不容易啊，不应这样为了自己的好奇暴殄天物。黄连碎末混入到葡萄糖液里，整整一瓶原本可以输入血管救死扶伤的营养液就报废了。至于黄连素，虽不是特别宝贵的东西，能省也省着点吧。我说：“咱缩减一下量，黄连素只用四分之一片，葡萄糖液也只用四分之一瓶，行不行呢？”

我是班长，大家挺尊重我的意见的，说：“好啊。”有人想起前两天有一瓶葡萄糖，里面漂了个小黑点，不知道是什么杂物，不敢输入病人身体里面，现在用来做苦甜之战的试验品，也算废物利用了。

试验开始。四分之一片没有包裹糖衣的黄连素被碾成粉末（记得操作这一步骤的时候，搅动得四周空气都是苦的），兑到125毫升浓度为5%的葡萄糖水中。那个最先提出以这个浓度就可消解黄连之苦的女孩率先用舌头舔了舔已经变成黄色的液体。她是这一比例的倡导者，大家怕她就算觉得微苦，也要装出不苦的样子，损害试验的公正性，将



信将疑地盯着她的脸色。没想到她大口吐着唾沫，连连叫着：“苦死了，你们千万不要来试，赶紧往里面兑糖……”我们为自己“以小人之心度君子之腹”感到羞惭，拿起高浓度的糖就往黄水里倒，然后又推举一个人来尝。这回试验者不停地咳嗽，咧着嘴巴吐着舌头说：“太苦了，啥都别说了，兑糖吧……”那一天，循环往复的场景就是女孩子们不断地往小半瓶微黄的液体里兑着葡萄糖，然后伸出舌尖来舔，顷刻抽搐着脸，大叫：“苦啊苦啊……”

直到糖水已经浓到了几乎要拉出黏丝，那液体还是只需一滴就会苦得让人打战。试验到此被迫告停，好奇的女兵们到底也没有求证出多少葡萄糖能够中和黄连的苦味。大家意犹未尽，又试着把整片的黄连泡进剩下的半瓶里去，趁着黄连还没有融化，一口吞下，看看结果若何。这一次很快得到证明，没有融化的黄连之苦，还是可以忍受的。

把这个试验一步步说出来，真是无聊至极。不过，它也让我体会到，即使你一生中一定会邂逅黄连，比如生活强有力地非要赐予你极困窘的境遇，比如你遭逢危及生命的重患必得要用黄连解救，比如……你都可以毫无惧色地吞咽黄连。毕竟，黄连是一味良药啊！只是，千万不要人为地将黄连碾



恰到好处 的 幸福

— 006



碎，再细细品尝，敝帚自珍地长久回味。太多的人习惯珍藏苦难，甚至以此自傲和自虐，这种对苦难的持久迷恋和品尝，会毒化你的感官，会损伤你对美好生活的精细体察，还会让你歧视没有经受过苦难的人。这些就是苦难的副作用。苦的力量比甜的力量要强大得多，不要把黄连碾碎，不要让它嵌入我们的生活。

只要你认真寻找，幸福比比皆是。幸福不是一种颜色，也不是七种颜色，甚至也不是一百种颜色……幸福比所有这些相加还要多，幸福是无限的。





Emmo's Kindle

Wi-Fi



12:52 PM

[www.IGGHH.com](http://www.IGGHH.com)

**免费电子书下载**

**立即访问获得**

**本书完整版**

[www.IGGHH.com](http://www.IGGHH.com)

kindle