

作家毕淑敏： 看见自己“讣告”，死亡并不可怕

“死亡是你必然要面对的一件事，还是用平常心，将它正常化为好。”这是著名作家毕淑敏曾经广为流传的一个观点。

温和，是毕淑敏的性格标签之一。在去年被造谣去世的时候，她作为漩涡中心的当事人，也没有表现出太多的情绪波动，而是有条不紊地安抚亲友、聘请律师，对造谣者提起诉讼。

对毕淑敏而言，死亡并不可怕。后来在接受采访时，她跟记者聊起了自己的生死观：人的生命是有限的，死亡只是每个人必然的归宿。

“好好活着，只要我们的精神不垮，还是可以有希望在前方。”

死亡并不可怕

毕淑敏的一场官司打赢了。

去年，有人在网上发布讣告，声称毕淑敏已经去世。当时，这份“讣告”几乎在网上掀起了轩然大波，众多网友惊讶不已，一边质疑真实性，一边打探毕淑敏的消息。

“讣告”最初刷屏时，毕淑敏并不知情，只是觉得亲朋好友向她问好的电话突然多了起来，“后来知道原因，再接电话我就直接说没事，我活得挺好”。

刚看到那份所谓的“讣告”时，她除了震惊，更多的是好奇对方的心理动机。稍微稳了稳情绪，她甚至将“讣告”反复读了几遍。

一个人在活着的时候，亲眼看到自己讣告的概率并不高。以前，毕淑敏只在小说中看到过这个桥段，没想到现实中却发生在自己身上。

“我与谣言的发布者素昧平生，她伤害无辜，应该受到法律惩罚。”毕淑敏觉得，这个谣言是对公民合法权益的侵犯。她决定起诉，并于近期打赢了官司。

由讣告，人们总是很容易联想到“死亡”，但对毕淑敏来说，这不是一件可怕的事情。

死亡是每个人必然的归宿。她认为，人的生命是一个有限度的存在，“去做让自己开心、有意义的事吧，不要拿着时间去跟别人生气”。

近距离接触死亡

毕淑敏这种豁达生死观的形成，在她十多岁时就有迹可循。早在很多人茫然地以为死亡很遥远时，她已经一次次非常近距离地与之接触。

1969年，不到17岁的毕淑敏来到西藏阿里，成为一名医疗兵。“那里海拔很高，气候特别恶劣。应该说，我是在一种很茫然的状态下，去迎接生命的挑战。”

因为缺氧，她发现自己和战友的手指甲像勺子一样凹下去了。几个人便苦中作乐，用注射器将水一点点滴

入凹陷的指甲里，比赛谁滴进去的水最多。那一次，毕淑敏赢了。

更为艰苦的是野营拉练。起床号吹响后，毕淑敏背上红十字包、干粮等，跟随队伍一起向目的地走去。“徒步60公里，在高原之上付出的代价极其巨大。”

在风雪中跋涉了十个小时，宿营地似乎仍然遥不可及。几十公斤重的背包压在身上，喉咙一阵阵发苦，她想干脆寻死算了。“太痛苦了，我实在不知道自己能不能熬过去。”

前进途中，毕淑敏找到一个山势陡峭、冰峰林立的地方，想装作无意中跌下山崖，可看到紧挨着自己的战友，又担心连累别人，只得暂时丢开了想死的念头。后来，路越走越平坦。“到最后60公里真就走下来了，凌晨3点到达了宿舍。”

这段经历给毕淑敏留下了深刻印象。她觉得，有时当我们以为自己顶不住了，其实没有到最后时刻。“只要我们的精神不垮，还是可以有希望在前方。”

一个作家眼中的人生

医生、作家、心理咨询师，这是毕淑敏的三重身份。经常有人说，这是跨界，她倒觉得万变不离其宗，反正研究和服务的对象都是活生生的人。

可能，恰恰是成为医生、心理咨询师的经历，让她对“生死”这个重大的人生命题有了更为深入的思考。

毕淑敏的第一篇作品取材于自己当兵的地方，叫做《昆仑殇》，里边讲了很多心里话。文章很幸运地发表了，她想，这大概是那片土地对自己的馈赠。

在自己的作品中，她会坦诚地探讨生死观。毕淑敏曾前往临终关怀

医院，对临终患者及其亲友、医护人员进行访谈，写出了《预约死亡》，影响甚广。

人到中年，她又开始对心理学感兴趣，于是跑到大学深造，取得执业资格后，开了一家心理诊所。始料未及的是，慕名前来进行咨询的人有点多，每天都看不完。

很多人点名要见毕淑敏。有些人是正处在人生低谷，希望能在这里找到解决问题的办法；有些人则是挣扎在情绪的泥沼中，试图挽救濒临崩溃的生活。

她记得，“有一对夫妻婚姻出了问

题，但还想挽回一下，从春天树还没有发芽时开始等我，一直到秋天树叶都掉了，还没有排到。等到那时，他们之间已经没什么话可说了”。

权衡再三，毕淑敏关掉了诊所，回去去写书。“心理咨询需要大量时间，一天也接待不了多少人。但是书就不同了，印出来了，可能会有成千上万的人看到。”

作家经历的一切，总会对写作产生持续影响。“成为作家，也要有作家的责任感，要为自己说出的话负责，而且要尽可能对别人有所帮助，这可能是当医生的‘后遗症’。”她说。

看透生死，保持快乐的状态

看透了生死的毕淑敏，也稳稳抓住了生活的核心要义，懂得如何稀释烦恼，让自己变得更快乐一些。

她很喜欢旅行，65岁时曾登上北极点，用一本叫做《破冰北极点》的书作为回礼，致敬大自然。《毕淑敏散文自选集》中，亦收录了涉及感情、旅行等方面的80余篇文章。

至于日常生活，她调侃自己像个老农，每天日出而作，日落而息。“我可能没有年轻时思维敏

捷，现在大概只能工作3个小时就得休息。对我来说，写作是一个持久且有规律的工作。”

“写作是我的爱好，是我和这个世界去进行更广泛交流的一种方式。”她对自己的要求是尽力而为，写不出来时别勉强，去轻松地看看书，看看形形色色的人和故事。

毕淑敏的人生态度简单又自然，保持让自己快乐的状态，不去关心出名与否。“写作不是为了求得盛名，我

都已经这么老了，何必那样辛苦呢？”

很多年轻人问她，如何自我调节情绪。毕淑敏的态度是，生活节奏太快，人的心态往往难以平静，“生活中的矛盾层出不穷，有条不紊的应对能力，应该是我们做人的修炼之一”。

岁月漫长，能够活到一百岁的人可能并不是太多。“一定要有觉察力，那些让我们不快乐的因素，只要不是事关原则，你可以重重拿起，但还是请轻轻放下。”她说。 据中国新闻网

长篇小说《亲爱的人们》 书写西海固的山乡巨变



鲁迅文学奖得主、宁夏作家马金莲新作《亲爱的人们》已由湖南文艺出版社出版，并入选中国作协“新时代文学攀登计划”。

全书分为上下两部，共80多万字，以西海固地区农民马一山一家的奋斗故事为核心，讲述了

西北人民如何走向美好生活，反映了“苦瘠甲天下”的西海固如何实现山乡巨变。

日前在北京举办的作品研讨会上，专家表示，这部长篇小说记录了农民脱贫奔小康的故事，展示了一幅我国西部地区新时代山乡巨变的广阔图景。作家本人来自西海固，用饱含深情的笔触，深刻阐释了人民对美好生活的向往以及自信、坚忍、向上的精神品格，奉上了一部深入生活、扎根人民，展现乡村振兴的力作。 据新华社

龚琳娜： 无论走到哪里， 我都要唱出心底的声音



从春天的小雨纷纷，到夏日的稻蛙蛙鸣，秋日的“衰杨古柳，几经攀折”，冬季的“千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷”，诗词与音乐交汇，一幅幅美丽的四季图

景在歌声中徐徐展开。

日前在北京举行的龚琳娜“二十四节气”黑胶唱片分享会上，歌唱家龚琳娜与一众演奏家共同为观众呈现了一场集音乐与诗词于一体的视听盛宴。

龚琳娜在音乐界一直以扎实的声乐功底和充满活力的台风被观众熟知。近年来，除了在《乘风破浪的姐姐》等节目中贡献了高光音乐现场，她还致力于中华古诗词的音乐创作与演唱，已创作发表近百首古诗词音乐作品。此次分享会正是以其最新推出的“二十四节气”古诗词黑胶唱片为核心，用高昂或低回的诗与歌，带领观众见证四季变迁。

龚琳娜表示，希望通过这张黑胶唱片中“偏流行方向的雅乐”，将中华古诗词之美传递给更多人，激发更多人对传统文化的热爱和关注。

在聊到中国传统文化与音乐之美的传承话题时，她表示：“从小唱着贵州民歌长大，我对歌唱有一种义无反顾的热爱。无论走到哪里，我都要唱出心底的声音。不仅自己唱，还要教会更多人。”她用实际行动践行着这一信念：在云南和左邻右舍组成了“邻居合唱团”，带领音乐爱好者们一起，兴致到了便载歌载舞……此次活动现场，她也从发声技巧、情绪表达等多个角度现场教学，带领现场观众一起演唱，沉浸式感受中华诗词与传统音乐之美。 应妮