

「美文选粹」你要好好爱自己

作者 | 毕淑敏 赏析 | 杨丽霞

【编者寄语】

《你要好好爱自己》，单看这个题目就好喜欢。想到我们自己是父母爱情的结晶，身体发肤，受之父母；想到我们的生命只是一个偶然的存

【披文入情】

你要好好爱自己	
①你要好好爱自己。（开篇点题，统领全篇。）这话来自一句叮嘱。最早向我们说起它的人，可能是我们的父母，可能是我们的师友……他们也许会一而再再而三地说：冷了要添衣，热了要洗脸；不要熬夜，不要一忙就忘了吃饭；要和大家伙儿搞好关系，要对得起自己的良心；要早睡早起……	运用短句，反反复复，谆谆告诫，有一种整饬之美。读到这里，大家是否有很熟悉的感觉呢？这不是我们的父母长辈经常对我们唠叨的话吗？
②如果从来没有人对你说起过这些絮絮叨叨啰啰唆唆的话，那你的童年和少年加上青年时期，孤寂荒凉。（用词准确生动，无爱做底色的生命亦如无边的荒原。）你未曾被人捧在手心，极少承接过温情。	原来那些听得我们耳朵都起茧子了的话是爱呀！可我们常常是失去之后才知道珍惜。
③不过，这没什么了不起的。要紧的是一——你要自己对自己说这句话——你要好好爱自己。（退一步说，即便没有父母的殷殷叮嘱，我们自己也要提醒自己：你要好好爱自己。再次申明主题。）	第一部分，短短三段，反复呼告：你要好好爱自己。足见这个问题的重要性。比父母的告诫更重要的，是你要有爱自己的自醒自觉。
④好好爱自己，是简单朴素的常识。（段首中心句。）可是这世上有多少人，能够懂得能够记住能够做到呢？放眼四周，谬爱种种。有人年轻时不顾死活拼命挣钱，预约给自己年老的时候可以肆意享乐，他们以为这就是爱自己。有人以为让罕见的山珍野味把肚腹撑得两眼翻白，这就是爱自己了。有人以为把身体安置在一个庞大的屋舍内，再用很多名牌将自己掩埋，这就是爱自己了。有人以为把自己的腿最大限度地闲置起来，抵达任何一个地方都由汽油和钢铁代步，这就是爱自己了。有人以为让面容在层层化妆品的粉饰下，显出不合时宜的嫩相，严重者不惜刀兵相见大胆斧正自我，甚至可以将腿骨敲断以求延展下肢增加身高，就是狠狠地爱	一系列排比句，整齐严谨，铿锵有力，从财富、美食、华屋、豪车、美颜、奴颜六个方面指出世人谬爱种种，让它充分暴露在读者眼皮底下，欲擒故纵。 

自己了。有人以为让嘴巴说言不由衷之话，让表情肌做不是发自内心的谄媚之态，让双膝弯曲，让目光羞于见人，这都是爱自己。	
⑤实际情况恰恰相反，以上诸等，皆是对不起自己，害了自己。	第二部分，爱自己本是常识，但世上许多人对它有误解，认为追求物质享受、追求青春永驻就是爱自己，这样只会害了自己。
⑥爱自己是需要理由的。（段首中心句。）我们的爱要想持之以恒，先要明白自己究竟是谁。	爱自己有个前提，即先要搞清楚自己是谁。
⑦最明确的结论是——自己首先是一个身体。千百万年进化的水流，将身体打磨成健全而温润的宝石。	形象的比喻，用“温润的宝石”比喻我们精妙绝伦、令人称奇的身体。
⑧大脑的功用是思考，而不是他人任意抛撒塑料袋的垃圾场；凡事用自己的脑袋想一想，做出最合乎理性的决定，这就是对自己的脑袋好。（“是……，而不是……”，正反对举，告诉我们，大脑要理性思考。）眼睛要看洁净美好之物，看出潜在的危险，找到安全方向；眼睛还有小小的癖好，爱看草木的绿色和天空的湛蓝，爱看书本和笑靥；满足它的愿望，非礼勿视，这就是对眼睛好。（眼睛要善于发现美。）鼻子希望呼吸到清新的空气，闻到花香，不喜欢密不通风的腐朽之气和穹顶之下皆是雾霾，让它远离这样的环境，才是对鼻子的爱惜。（鼻子要呼吸新鲜空气。）嘴巴希望讲的都是发自内心的真话，摄入到富有营养的本色食品，而不是混杂三聚氰胺和地沟油的伪劣食物，不说口是心非的谰言。（嘴巴要讲真话，吃安全食品。）双手希望能通过自己的劳动创造出美好生活的物质基础，而不是扒窃抢劫和杀戮，这就是手的幸运了。（双手要勤劳致富。）我们的脏腑希望它能劳逸结合，不要总是爆满，不要连轴转，不要被塞进太多赘物，不要无端地损耗它们的能量。（脏腑要有劳有逸。）脊骨希望自己能够庄严地挺直，快乐向前。这不但是生理的需要，也是心理的需要。一个卑躬屈膝的人，谈不上尊严。而没有尊严的人，不会好好对待自己，因为他看不起自己，以为自己只是蝼蚁之物。（脊骨要挺直得有尊严。）我们的肩膀，希望能担负一定的担子。不要太轻，那样就失去了肩负的责任；也不能太重，超过了负荷，肩周就会发炎。（肩膀的担荷要轻重适当。）双脚，希望坚稳地站立在大地上。那种为了显示自己比实际高度更高的内外增高鞋，骨子里是虐待双脚的刑具。（双脚要脚踏实地。）我们的皮肤，希望能顺畅地呼吸，而不是被厚厚的脂粉糊满，戴一张石灰盔甲。（皮	此段在上文反对谬爱的基础上，从正面提出“爱自己首先要爱自己的身体”。由总到分，正反对举，态度鲜明；语言上整散结合，时而干脆有力，时而舒缓如流。 

肤要素面天然。)我们的头发，希望按照它的本来面目，风中舒展。黑就是黑，白就是白，黄就是黄；而不是像鸡毛掸子似的五颜六色，被反复弯曲和拉直，好像它是多变的小人。(头发要自然舒展。)	
⑨我惊叹人体的奥秘，身体的每一个细枝末节，都遵循颇有深意的蓝图构建起来并完整地传承，兢兢业业一丝不苟。	第三部分，爱自己首先就是爱我们的身体，爱身体的每一个细枝末节。
⑩只有爱自己的人，才有可能爱别人，一个不爱自己的人，断不会心细如发地爱别人。爱己爱人都是一种能量，它不是与生俱来，而是通过感知和模仿，通过领悟和学习，才慢慢积聚起来，直至蔚然成风。	此段语意上与前文形成递进，推己及人，只有爱自己才能爱别人。
⑪所有人的身体，都理应洁净而温暖。在身体里，还有无比尊贵的主宰，那就是我们的灵魂。爱惜灵魂，是好好爱自己的最高阶段。	
⑫我相信在美好的身体里，一定安住着同样精彩的灵魂。它是人类最优秀的价值观之总和，是我们瞭望世界的支点。它凝聚了人类所信仰所尊崇所畏惧和所仰视的一切，在肉体之上，放射明亮光芒，穿透风雨迷蒙照耀着引导着我们。(语意再递进，指出爱自己的最高境界是爱灵魂。)	第四部分，逐层递进，由具体到抽象，告诉我们怎样爱自己。
⑬如果这一世，你能爱惜身体珍重灵魂，那么从这个港口出发，你会成为一个身心平和的幸福小舟，一步步安然向前，驶入珍爱他人珍爱万物珍爱世界的宽广大海。(第五部分，总结全文，升华主题。只有好好爱自己，你才会身心平和，世界才会宽广美丽。)	本文记叙、抒情、议论融为一体，既饱含情感，充满情趣，又充满哲思，不失理趣，庄重而有情味。
作者：毕淑敏	

【文章珠玑】

1. 眼睛要看洁净美好之物, 看出潜在的危险, 找到安全方向; 眼睛还有小小的癖好, 爱看草木的绿色和天空的湛蓝, 爱看书本和笑靥。

2. 我相信在美好的身体里, 一定安住着同样精彩的灵魂。它是人类最优秀的价值观之总和, 是我们瞭望世界的支点。它凝聚了人类所信仰所尊崇所畏惧和所仰视的一切, 在肉体之上, 放射明亮光芒, 穿透风雨迷蒙照耀着引导着我们。

【思考探究】

1. 文章标题是“你要好好爱自己”，却从种种“谬爱”的表现写起，这样安排材料有什么用意？请简析。
2. 结合文意，联系生活实际，谈谈你对“好好爱自己”内涵的理解。



扫描公众号，查看思考题参考答案
(本篇解析老师：中学语文高级教师 杨丽霞)