

《心宁归处是幸福》

图书基本信息

书名：《心宁归处是幸福》

13位ISBN编号：9787518405180

出版时间：2015-12-14

作者：毕淑敏

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心宁归处是幸福》

内容概要

本书为毕淑敏女性修养三书之女子与情感的和解。本书中毕老师将心理学知识和案例融入生活和爱情，去探讨女性永恒关心的话题：爱情。书中从心理学与生活的角度层层展开，讲述了每个女孩都关心的情感话题：女人在男人眼里是什么？男人和女人看待生活到底有什么不同，男女各自情感使命是什么？什么样的男人适合你？那些让你伤心欲绝的爱情该如何安放？家庭幸福需要怎么样的智慧？美好婚姻的境界是什么？心性高则心智高，心宁的人才能把握住生命中的所有运气，守得住情感世界里的福气。

《心宁归处是幸福》

作者简介

毕淑敏：国家一级作家，著名的心理学家。

在成为作家之前，毕淑敏曾有过20多年的从医经历，在疗治人肉体疾病的同时，感受到人的精神追求和心理快乐的重要性，于是开始写作，并攻读了心理学博士课程。之后她开办了以自己名字命名的心理诊所，门庭若市。但她最终决定关掉诊所，书写心理小说和散文，以和更多的人沟通交流，让人生幸福最大化。

书籍目录

1、关于女人和男人的吉光片羽 Men and woman

心宁度

你有多长时间没有向着一朵花一棵小草凝视并微笑

直面你的心宁度——心理测试

如何从表象的行为发现自己内心最真实的状态

男人和女人的区别

男人和女人有区别为的是地久天长。

关于爱的奇谈怪论

你的爱情观，就是你所能得到的爱情。

爱怕什么

爱其实脆弱得容不下一点瑕疵。请小心轻放。

性感的进化

男男女女迷恋的到底是对方哪个性感点？

成千上万的丈夫

假如你可以做一回男人。

性别按钮

女人不要把一生的幸福，寄托在婚前对男性千锤百炼的挑拣中。

女也怕

女人，有一天你爱的人不爱你了永不回头，你害怕吗？

性的第一印象

性属于本能。凡属本能的東西，都顽强而茁壮。

2、不因为爱，让自己变得面目全非——Love and yourself

情感按钮

把情感发泄出来，叫本能；把情感压回去，叫本事。

为什么总是遇人不淑

安全感更要从自己身上建立，不要把命运寄托在别人身上。

走出黑暗巷道

我们每个人的心灵深处都有一部精神的记录。

眼药瓶的奥秘

爱能有多大的包容？是事实本身，还是谎言摧毁了爱？

失恋，你究竟失去什么

往往只是因得不到而不甘，或被否定而懊恼。

再婚的女人

一错再错。

冰雪篱笆

我们只是看上去般配。

对女机器人提问

女人，你到底属于家庭，还是你自己？

3、在芜杂的生活里，重塑心灵—Life and soul

离太阳最近的树

不知道生活在那里的人现在怎么样。

女儿，你是在织布吗

不知道生活在那里的人现在怎么样。

背着药包上学堂

30多岁，人还可以上学吗？

芒果女人

《心宁归处是幸福》

我们从来没有放弃，因为我们爱得深沉。

年龄的颜色

坦然面对年龄焦虑。

我不喜欢的中年人

有的年轻人，早就老了；有的老人，还年轻着。

何时才能外柔内刚

论一个张牙舞爪的女人如何修炼得从容优雅。

七万小时之外

家庭幸福与职业。

提醒幸福

幸福也需要提醒吗？

4、幸福不是彼岸，是一片海 _Happy is sea

关于婚姻和家庭的独白

结婚是年轻人最大的也是最初的一场赌博。

婚姻的四棱柱

婚姻的4种开端模式：莫逆之交、患难之交、一见钟情、萍水相逢。

家问

家是什么？一花一世界，一家一宇宙。

伤亡于家庭

让我们遍体鳞伤的场所常常是最爱的家。

家中的气节

家中无气节。

爱情没有快译通

人人都有嘴和耳，但你真的会用它们表达自己、倾听别人吗？

幸福的镜片

家庭不是消化情绪的垃圾场。

千头万绪是多少

各种芜杂不堪的心绪常常拖垮一个人的生活。

女人什么时候开始享受

有了家庭，就没了自己，女人怎么为自己而活？

全职主夫

一个外国家庭妇男给我们的启示。

5、悲伤时，请想妈妈 __Mother and miss

当我们想家的时候

当我们想家的时候，首先想的是妈妈和她那一碗饭。

回家去问妈妈

回家去问妈妈关于童年的事。

带白蘑菇回家

我带的是草原上的白蘑菇，送给妈妈。

请为你的夸奖道歉

请不要夸奖孩子漂亮，这会害了他。

爱的回音壁

为孩子一世着想的远见。

青虫之爱

爱让人无所不能。

好脾气的悖论

“狠心”妈妈的良苦用心。

虾红色的情书

卸下他坚硬的自我保护外壳，走近他的心灵。

《心宁归处是幸福》

《心宁归处是幸福》

精彩短评

- 1、名家说爱情，还有涂色画，很赞，可以制作成为只属于自己的手工书。
- 2、温暖且有滋味的文字
- 3、很多地方很有感触
- 4、鸡汤
- 5、朋友说的的不错非常好

1、毕老师的心理测试，还是挺好玩的。仔细想了想，她的那些问题都是自己琢磨出来的，目的是如何从表象的行为发现自己内心最真实的状态，我仔细的回想，果然有些地方，让我觉得自己果然有种领悟的感觉。老师还在书是提出了“心宁度”这一概念，来自于“视宁度”的改变。她关于视宁度的解释足够生动，这让她的“视宁度”足够有力量了。只有当心安宁下来，真正的安宁下来，才不会有幻象，才能真实的靠近世界和自己，触摸更真实的一切实情。人生不过于求得一生安宁，这份安宁其实属于内心的安宁最重要。只是来自心灵的安宁，好难求！其实才看过毕老师的新书《非洲三万里》，是我收到的从亚马逊寄来的第一本书，毕老师的书都很棒，写着属于心灵的句子，她眼里的一切都透着灵性和幸福。我发现《心宁归处是幸福》是一套丛书，每一本都制作精美，封面有统一的圆圈，内页配有大量的涂色画，可以看完毕老师的走心散文，再悠闲的信手涂丫起笔，真的很闲适舒服的感觉，这种感觉只能待到周末了。有句话叫美文如画，其实文字传递的画面及精神，可以慢慢浸染一个人的灵魂。我自小喜欢读毕老师的美文，所以性格里总是有一种企盼美好如画的生活情趣，无奈生活曲折，事事折磨，至今看书写字成了最后的乐趣所在。高中的时候阅读毕老师作品，喜欢她那种细致的质问，和温暖的句子，好美。那时候我很肤浅，觉得《提醒幸福》这样的珠玑文字足够装门面的，读它会很有诗意气质，仍然是流于表面，只是喜欢她跟别人不同的突出笔风。现在感觉她描述的事情和情感更深刻了，也很独特，她有着医生的特质，所以了解属于我们的细致的身心灵，她用这样的视角和不计其数的其丰富的人生经历及他人故事，令她的文字更加深入人心了。毕老师当过兵，做过医生，还去过西藏，读过她的《一个人就是一支寄兵》（好像名字记得不太准备），她总是温暖中透出强劲的力量。“女人不要把一生的幸福，寄托在婚前对男性千锤百炼的挑拣中，以为选择就是一切，选择只是一次决定的机会，选择错了，不过是输了第一局。”，其实这一局是真的输不起啊，一次错误的选择带来的灾难，没有遇到的人是很难想象的。我在创业的时候做过一次错误的决定，二十年后还会偶尔惦记，每每想起那一切，觉得人生如一粒砂，风怎么吹都是撒，不如放开双手飘啊飘。现在的我果然很飘，只是仍然不甘心。有爱，怕什么。所以现在我只能表达这样的句子。感谢毕淑敏老师，她是一位好的心灵导师，这一套身心灵的文集我已经看了四至五本了，本本精彩，值得大力推荐！

2、学生时代的语文课上第一次见到了毕淑敏老师的作品，大约像我这种小时候涉猎文学作品不是很多人，认识的文学作者的途径多是通过语文课本吧，当时的课文叫《提醒幸福》，很巧的是在阅读快要接近尾声的时候，又再次见到这篇作品，这次不是在老师的带领下逐段的学习，是自己一个人的阅读时光。初次遇见这篇作品的心情还在，是第一次发现写文章可以如此多角度的来看问题，幸福确实不能有人来提醒，所以当幸福来得时候我们更要努力去享受它。我们总是会忽视，等到回味过来发现幸福已经走了。学生时代从阅读毕老师作品时带来的不一样的视角，在阅读这本书的时候这种感觉再次被加深，她描述的事情的独特视角估计与其丰富的人生经历密不可分，她在新疆出生，后在北京长大，去当过兵，做过医生，在写作十年后又开始学习心理学，使得整本书中所涉及的人物角色也很多样，你甚至会在故事里看见自己的身影，不知何时，你也曾经遇到过类似的问题，很遗憾的是，当时还没有遇到这本书。又或者可以托人拜托很忙很忙的毕老师解决一下很重要很重要很重要的私人问题。整本书的插画色彩明艳温馨，当在看到这些色彩丰富的插画之后，书中的25副涂色画会不由自主地给他们选择自己觉得最绚烂的颜色，即使手边没有画笔，也会在脑海中一遍遍想象着这些暖色系的各种组合效果，使得整个阅读的过程美好和轻快。整本书分为了5各部分，就好像是一个女人一生的5个阶段，她们在不同阶段需要承担不同的责任，不同的角色带来的困扰也让她们逐渐失去了书中一开始就提到的心宁度，这让故事的主人公们越发处理不好生活中，工作中遇到的问题。也许从出生开始你就不喜欢做一个女生，毕老师告诉你其实男生也会遇到各种问题，只是你不会知道，所以坦然接受比抗拒更有效；成长后的女孩开始遭遇爱情，害怕爱情中的种种，还有组建一个家庭会带来问题，这些都不要过于担心和害怕，命运始终都是把握在自己手中，那些会预见的困难，也可以学着去解决它，避免它给自带来的伤害；随着年岁增长，女孩成长会为人妻，会为人母，角色的转变中，渐渐失去了自我，迷失在生活的泥藻中，这个时候谁都不会来拯救你，只有靠自己，不要对自己失望，也不要怨怪生活，学会从生活中汲取能量，对社会多一点要求，勇敢地说出来，或许情况不如自己想象的那般；为人妻就需要维系与伴侣之间的关系，人与人不是镶嵌好的两块齿轮，也都不是生活的智者，一个家庭的幸福程度在很大程度上有依赖于一个聪明的家庭主妇，也有可能是一名主夫，只要为

《心宁归处是幸福》

家庭付出较多的那方掌握更多的调解方式，家庭就是让人不忍拒绝的港湾；为人母则会倾注一个女人一生最大的心血，使用合适的教育方式与孩子相处，保护孩子的方式，为了孩子抛弃以往自身的短板，变成一个女超人。以上种种，我们需要做到，生活没那么简单，可是负能量并不能帮助我们改善，就尽量做到心宁吧。逆风行进，就算匍匐在地也是低姿向前。

3、当我们越是深入地去观察自己的生活，那么就会发现，我们在看似坚强的盔甲之下其实隐藏着一颗无比虚弱又敏感的心。心理学家毕淑敏在《心宁归处是幸福》一书中提出了“心宁度”这一概念。她认为，只有当心安宁下来，人们才能为清楚地了解世界、了解自己。如果一个人的心里总是乱糟糟的，那么他的生活必然很不好过。所以，如果我们觉得自己活得很痛苦，那么千万要弄明白，这并不是生活亏待了我们，而是我们的内心出了问题。这也是为什么毕淑敏在书中的第一篇文章里就强调说：“心宁，一生就系上了幸福的安全带。”本书围绕着感情、婚姻、家庭、自我成长等几个方面，从现实生活中的事例出发，然后是剥丝抽茧地逐层分析，最后，抛出作者自己的独到见解。毕淑敏的文字，以温暖作为底色，虽然她在剖析问题时绝少笔下留情，但也正是因为剖析得越深入，读者对问题的认识才能越深刻。有些问题，看起来作者分析得相当尖锐，可却能给读者带来思考和启示。从这一点上来说，毕淑敏的文字就好比是一味药，服用时觉得苦涩，但却真真能对治心上的病症。这种冷静客观而又不失温暖的文字，才真的养心。透过这些文字，读者不难见出一位有社会责任感的作家、心理学家对人性的关注、对每一个在痛苦中苦苦挣扎的患者的关怀。同时，毕淑敏选取的案例不仅具有真实性，而且也很具有典型意义，许多问题都是读者非常关心的，甚至在一些案例中，读者都能看到自己的影子，而这也说明，现代人的某些心理问题是具有共通性的，读这样的书，不仅是在看别人的人生故事，更是在疗愈自己内心的痛楚。尽管每个人在自己生活中面对的困惑、遇到的问题各不相同，但至少有一点是比较相同的，那便是在问题面前惯了自欺欺人。就好比，我们以为闭上了双眼，就可以把各种各样的问题屏蔽在自己的生活之外，可自己的内心依然焦灼痛苦，用毕淑敏的话来说，就是“心宁度”比较低。内心都不能安宁平静，面对问题时自然会有一种无力感，并且容易变得迷乱，既看不清问题的症结所在，也难以听进去别人的建议。作为毕淑敏的心理疗愈散文合集，这本书针对的就是这个问题。特别值得一提的是，书中有相当篇幅都涉及到了如何应对心灵危机以及如何对治心理问题。这些部分可以视为一位心理医生给广大读者指出的应急方法，若要提高“心宁度”，最好的方法就是在平日里给自己一定的时间去观察自心、检视自心，做一个善于守护心灵的人。

4、刚拿到这本书就被其精装的设计所吸引，书中既有插画也兼有好多副的可以自己涂色的部分。封面被设计成贺卡一样，想必是要将整本书作为一份礼物寄送到每位有缘的读者手中吧。质地厚重的纸张传递出一种踏实感，让人不知不觉就放慢了节奏，伴着漂亮的插画，怀着信任去翻阅每一篇神秘的礼物，创作出每一副线条间可以填涂的颜色。这本书是著名作家毕淑敏的心灵书籍系列中的一部，探讨着幸福的根源——在一颗心。当然不是阿Q的幸福，也不是禅宗的淡然，而是智慧的选择与情感的经营。上学时候就听心理学主科老师推荐过她的书，每本都读得让人赞叹，她的文字是充满理智思考后的自然，如果你是个敏锐的人，几乎句句都包含着大量的信息，值得斟酌回味。当水面没有了尘叶的扰动，才更能见清池底的世界；当林中没有了风雨的冲刷，才更能听见叶子窸窣的沙沙；当空气中没有了香精的闯入，才更能嗅到青草的芳息。而人也只有当心中清澈宁静了，才真正会感受到幸福的所在。生活好不好，事情顺不顺，风景美不美，家庭幸福不幸福，全在心的评判，当然不只是自己的心，还有对幸福起决定作用的那些身边人的心。幸福，这是个听着让人温暖，万人追逐却从没有人说得清的家伙，它喜欢捉迷藏，就藏在身边重要的关系中，重要的人身上。或许是上天为了彰显幸福的珍贵，特意不让我们轻而易举的得到它，我们忙得追逐所有，以为是在追逐幸福，但其实是在围着玻璃展柜转圈，好像看得见又能够得着，真伸出手去，却发现还隔着层玻璃。不需要走太远，往回看原来幸福是在这里。我们绕了一大圈，跑了好远的路，累的都忘记了为何当初要选择这样的路，就好比书中提到的，无论男女都需要爱和理解，本来是冲着更好的生活走到了一起，却变成了相互指责猜忌伤害离开。家人的关心本来是出于保护和关爱，却每每夹杂着的各种担忧和防范办法让人沉闷不堪。幸福无需走多远的路，让自己静下来就可以看到最初的我们要的是什么，轻轻一个转变，幸福可以现在就拥有。书中有这么个真实而有些老套的故事，大概讲的是一个女孩子为了得到男人的注意不断的改变自己，当然结局是个悲剧。她在人生的路上认准了这个人，拼命的向他说的方向跑，如果她冷静下来会发现自己已经足够得到很多人的喜爱，只是那个不爱他的人不心疼罢了，跑得太快没有时间去思考周边出现的感情，以至于和很多的幸福擦肩而过。没有谁是谁的唯一，认识自己，找回自己是幸福的前提。关于两性，书中用了很大的篇幅阐述了很多想都没想过的思考，一方面觉得新奇，另一方

《心宁归处是幸福》

面也很有道理。比如男人和女人最根本的区别是什么？爱情可以分为几类？有没有一辈子不吵架的夫妻？不吵架会不会就没感情？陷在感情里的都真的是为了对方的感情么？如果对这部分有兴趣，可以拿来读一读。另外有一篇也是让我印象深刻，是作者去青海为喜欢吃蘑菇的妈妈带青海特产白蘑菇。我们都有自己的妈妈，从字里行间，我能够感受到这一路上不管是对母亲有怨言的，对母亲有思念的，对母亲冷漠的……当看到听到作者为自己的妈妈带回最喜欢的蘑菇的时候，内心底那份家的温暖便不自觉的被触动，那一刻我想故事中的每个人都沉浸在思索和幸福之中。那份幸福来自回归内心，来自对自己的宁视。这本书的内容真的是太多了，除了两性故事中的很多细节和思考，还有作为一个家该如何守护，亲子关系及遇到小问题的技巧，并且百试不爽。抱歉我的文笔不够精湛，无法将如此庞大的信息一一详细的分享出来，读后真的是颇有感慨，这份宁静是每个人回归幸福的必经，感谢这本心宁的洗涤之旅，希望能有越来越多的人通过阅读和学习，看到家庭中夫妻间、子女间、朋友间的幸福所在。如果你也和我一样每天都忙的团团转，不妨也在床头盏一明灯，静下心来阅读这些生活的智慧，相信每个人都会有个焕然一新的提升。下面是书里的两幅插画涂色，我技术一般，见笑了^_^

5、“心宁才能胜不骄败不馁一往无前，心宁才能在命运面前观察到更多细节，看到胜利的微光和危险的端倪。”第一次看毕淑敏老师的散文时我还在念初中。阅读毕淑敏是一种什么样的感觉呢？记忆深处是温暖的，明净的，一种细碎的贴心的安宁，可以凝视着一朵小花发出的微笑，带着一种睿智理性的光芒，有诗意有温度，还有人生的深度。《心宁归处是幸福》是16年1月新出版的毕淑敏的散文，这是一本32开的硬壳精装本，分为5个大章节，关于女人和男人的吉光片羽，不要因为爱，让自己变得面目全非，在芜杂的生活里，重塑心灵，幸福不是彼岸，是一片海，悲伤时，请想妈妈。文中有很多的彩插，当然这还没有什么特别的，感觉有新意的地方是，文中有很多图文混排的黑白插画——可以上色的那种，又是一本受到《秘密花园》启发的图书，不过在这里，涂色只是业余消遣了，文字才是阅读的重点。从章节上来说的话，我最先阅读的是第五大章——恩，必须原谅我，现在是一个未婚的女孩子，最爱的人是妈妈。当然，等有了男朋友，我最爱的人还是我妈妈。“太小的孩子，我以为是无法理解母爱的。”我赞同。从前只知母爱伟大，却不知她究竟如何伟大。因伟大而伟大的话，其实是挺可悲的。我长到现在，才发现，我越来越爱我的妈妈，懂得她的苦难，体谅她的爱，慢慢发现，“在我和最亲近的母亲之间，潜伏着无数盲点。”她的过去是我不知道的，而我可能还不想倾听，这是一种伤害。妈妈既要工作又要洗衣做饭，而我可能还觉得理所当然，这样的孩子简直不懂爱。而妈妈可以为了爱你，克服一切困难。也可以为了你好，让你经受痛苦。可能母亲一生都在思考，要如何与自己的孩子相处，从孩子小时候，到孩子长大成人，这是一门一生的课程。回过头来说，作为一个单身女孩，对于未来的另一半必然有着自己的向往。但是不客气地说，精通爱情你可能需要知道爱是什么，性是什么，男人与女人的区别，以及可以依靠男人什么，不能依靠什么。女孩子首先应该学会保护自己，然后学会去爱，学会包容，以及不可避免的时候学会放下。爱是一门很高深的学问。当然，不妨说说个人观点，我的爱情观是这样的——最重要的是相处。文中有一段话说的特别好，“女人不要把一生的幸福，寄托在婚前对男性千锤百炼的挑拣中，以为选择就是一切，选择只是一次决定的机会，选择错了，不过是输了第一局。”选择对的不去说，那如果后来你发现错了呢？生活对于男女之间而言，就是一种相处，没有百分百相合的性格和人群，人与人之间的感情总是相处而来的。呐，如果你们彼此心灵平静，那么生活也会美好安宁，也就没有错误。我最喜欢毕淑敏的地方可能是那种理性的光芒。不要盲目地去爱，理性地去生活。书中各种故事、片段娓娓道来，让你可以平静地接受她总结出的生活经验，爱情理论。做一个心灵宁静的女子。一往无前。

《心宁归处是幸福》

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：www.tushu000.com