

《在不安的世界里，给自己安全》

图书基本信息

书名：《在不安的世界里，给自己安全感》

13位ISBN编号：9787550254990

出版时间：2015-9

作者：毕淑敏

页数：264

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

《在不安的世界里，给自己安全》

内容概要

本书选取了毕淑敏写作以来最经典的五十五篇心理类文章，这其中既有毕老师在心理咨询领域多年积累的案例故事，又有从日常生活中总结而来的人生真谛，关于情绪、亲密关系、人生困境、自我认知、女性生存的价值，充满普世情怀，真情实意。毕老师以自己平静的笔触抒写了内心的安全世界，并以自己的心理专业素养和人生经验，告诉你人生的路该如何往前走，我们每个人都有权利获得幸福，你的观念就是你的命运，接纳自己，尊重自己，在生命所有的季节里播种，在宁静的世界中享受爱与被爱。

愿为这世界增添晴朗和欢乐——负面情绪的正面价值

风不能把阳光打败——亲密关系的处理

直面生命的苛求——人生困境、丧失的处理方法

生命是为自己而存在——自我认知的途径

女人，你究竟为谁生活——女性成长之路

一个人对未来的真正安定，是把一切的努力献给现在。

生命中要有一颗大心，才能盛得下喜怒，输的出力量。

学业、爱情、家庭、父母，面对着我们的生活有无数未知风险的这样一个残酷事实，不安的情绪如影随形。

我们每时每刻都感受到生命充满爆发的张力，你知道你活着痛着并且成长着。

狂风不能把阳光打败，学会和自己的心灵对话，珍爱自我，感知幸福，收获满满幸福感。

《在不安的世界里，给自己安全》

作者简介

毕淑敏，华语世界最具影响力女作家，被王蒙称为“文学界的白衣天使”，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。她是国家一级作家，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。

《在不安的世界里，给自己安全》

书籍目录

目录

PART 1 愿为这世界增添晴朗和欢乐——负面情绪的正面价值 // 001

如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命每一寸光阴，如果你愿为这世界增添晴朗和欢乐，如果你即使倒下也面向太阳，那么请铸造心情。// 001

在不安的世界里，给自己安全感 // 002

铸造心情 // 007

疲 倦 // 009

珍惜愤怒 // 015

愤怒是人生命运之曲抑扬起伏的高亢音符。// 017

谈 怕 // 018

人生的发展，一是因了爱好，一是因了惧怕。// 022

紧 张 // 023

紧张不是强大，只是懦弱的一件涂着迷彩的旧风衣。// 026

切开忧郁的洋葱 // 027

苍蝇向何处而飞 // 033

在纸上写下你的忧伤 // 037

仇人的显微镜 // 044

“仇人”的话，杀伤力之所以大，是因为那其中常常是有几分真实的。// 047

谎言三叶草 // 048

PART 2 风不能把阳光打败——亲密关系的处理 // 055

一对男女走入婚姻的时候，就是共同种下了一棵柳树，期待绿荫如盖。他们携手造了一件独一无二的产品——他们的家。须承诺为其保修，期限是整整一生。// 055

伤亡于家庭 // 056

在家庭的战争中，绝没有永远的胜者。// 059

谁是你的支持系统 // 060

为你的心理定一个安全的界限 // 063

界限有一个奇怪的定律——拉近的时候很容易，分开的时候很艰难。// 065

轰毁你心中的魔床 // 066

让我们倾听 // 073

抵制“但是” // 079

怨恨还是快乐，这是一个问题 // 082

柳枝骨折 // 086

有一种笑，令人心碎 // 088

PART 3 直面生命的苛求——人生困境、丧失的处理方法 // 093

生活就是泥沙俱下，就是鲜花和荆棘并存。尊重生活本来面目，接受一个完整统一的真实世界，由此决定自己矢志不渝的目标，也许是应对分裂的法宝之一。// 093

写下你的墓志铭 // 094

行使拒绝权 // 100

永别的艺术 // 103

死亡是不讲情面的伴侣，厮伴我们终身。// 106

自 拔 // 107

第二志愿 // 110

寻找第二志愿的过程，实质上是对自己的一次再发现。// 113

蚕是被自己的丝裹住的 // 114

爱的丝，可能是最无形而又最柔韧的一种。// 118

拒绝分裂 // 119

爱怕什么 // 125

《在不安的世界里，给自己安全》

像烟灰一样松散 // 129

任何成瘾都是灾难 // 135

出卖冥位的少女 // 141

泥沙俱下的生活 // 147

PART 4 生命是为自己而存在——自我认知的途径 // 151

非常世界，建立精神的栖息地，是智慧生灵的义务，每个人都有如此的权利。我们可以不美丽，但我们健康。我们可以不伟大，但我们庄严。我们可以不完美，但我们努力。我们可以不永恒，但我们真诚。 // 151

我很重要 // 152

每天都冒一点险 // 157

精神的三间小屋 // 161

每只小狗都有一个目标 // 166

最长远最持久的快乐，来自于你的自我价值的体现。 // 168

保持惊奇 // 169

为自己的人生确立一个意义 // 174

看着别人的眼睛 // 181

成千上万的丈夫 // 186

你是百分之三吗 // 190

世界上最幸运的人，是找到一份工作，他不用工作。 // 193

感动是一种能力 // 194

提醒幸福 // 196

PART 5 女人，你究竟为谁生活？女性成长之路 // 203

生命对于每个人，都是上苍只有一次的馈赠。女人要格外珍惜生存的机遇，因为我们的一生更多艰难。我们是为了自己而生活着，不是为其他的任何人。 // 203

从伊甸园带走的礼物 // 204

何时才能外柔内刚 // 207

关于爱的奇谈怪论 // 213

女人什么时候开始享受 // 219

每一天都去播种 // 223

机遇在不知不觉中降临 // 225

先锤炼你的人格和目标吧。当它们光彩照人的时候，机遇就在不知不觉中降临了。 // 227

做女人的智慧 // 228

教养的证据 // 233

柔和 // 238

柔和有时比风暴更有力量。 // 240

发出声音永远是有用的 // 241

忍受快乐 // 245

倾听对方心中的灰姑娘 // 250

《在不安的世界里，给自己安全》

精彩短评

- 1、狗屎
- 2、被家里人强迫读了这么多心灵鸡汤 其实还是有一点点效果的 不能放弃我不甘心要坚持下去
- 3、1缺乏实质性的内容，2丝毫未能解决我想要的答案，3适应尚年轻的读者来看。
- 4、一碗鸡汤尚可暖胃，一大锅鸡汤就有点腻了。
五十五篇短文，虽有分类，但其实就是个合集，没有骨架略显凌乱，排版配图又过于商业化，好在毕淑敏的文字柔和而通透，能够弥补。
有些文章说没有道理吧其挺有道理，又像什么都写了，又像什么都没说，只见抒情不见其它，若是一口气连着读，未必真的能读进去什么。
但有几篇文章真的让人挺有感触。
个人觉得不必强求通读全文，有一篇能让自己有启发并且践行了，也算值得了。
- 5、很喜欢这个书名，内容也不错。
- 6、鸡汤，琼瑶式空洞排比句
- 7、有两个章节尚有养分。其余的空洞有余，内容不足。看的时候强烈的高中生优秀作文的感觉。
- 8、鸡汤
- 9、最长远最持久的快乐，来自于你的自我价值的体现。当你放松的时候，你所有的岁月和经验，你所有的勇气和智慧，便都厉兵秣马集合于你内心，情绪就会安然从容，勇气就会源源不断。
- 10、没什么实质内容 鸡汤煮的也不好

《在不安的世界里，给自己安全》

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