

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

图书基本信息

书名：《《做一个有香气的女子：心若幽兰远》》

13位ISBN编号：978751250747X

出版时间：2015-4-1

作者：毕淑敏

页数：256

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

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

内容概要

游走在这个快节奏、信息爆炸的现代社会，女人们越来越渴望贴近带有正面能量的事物，找到属于自己的宁静时刻，重新看见自己的内心，历经一次彻底的心灵洗涤，用崭新的态度去体会生命中的一切。

为此，毕淑敏用她那敏锐的目光、淳朴的心怀，将五十多年来积累的丰富人生阅历写成一篇篇散发心灵香气的美文。她用发自内心的温暖力量书写女性世界，讲述女人、情感与家庭，展示女性情感心理，解读女性追寻独立价值的困惑，为处在不同生命阶段的女性熨帖心灵，带来温暖前行的力量：

如何在物欲横流的现实纷扰中坚守内心的单纯与清澈？

如何在读书与旅行中丰厚自己的灵魂？

在遭遇困境时怎样发出自己的声音，展露自己的表情？

新时代的女性需要怎样理性思考女性的梦想、信仰与存在价值？

如何才能追寻爱的要义，找到生命的意义，决定自己明天的日月？

……
这是一部结合了诗意笔法、心灵能量与情绪疗愈的作品。毕淑敏匠心独运的风格与别具心裁的观察叙述，为女性读者们送来了一阵悠远的清香，令人耳目一新，在香气之旅中拥抱一个新生的自己，品尝生命的淳真与美好！

希望每个女子的精神世界，都遍植兰花，香氛悠远。爱自己此刻心灵的芳香，心永远清清的，呼吸永远是轻轻的……

精彩书摘

自序

心若幽兰远 文/毕淑敏

在中华文化中，什么是天下第一香？

兰花香。

兰花是源远流长风华绝代的植物。它为多年生草本。一般株高20—40厘米，根呈长筒状，叶子多为线状披针样。当然这个“线”，可粗可细。纤巧可如丝缕，厚重可仿重剑。兰叶有着皮革一般的光泽，叶虽多但绝不繁乱，仰俯自如，青翠挺拔。兰花有一个庞大的家族，品类据说达2500多种。从密不透风的热带雨林到突兀的悬崖峭壁，从湿润的江南峡谷到干旱的沙漠戈壁，到处可以寻觅到兰花的踪影。兰花的花形变化多端，比如跳舞兰，花朵形状酷似一个翩然起舞的女孩。比如蝴蝶兰，简直就是蝴蝶的转世。说到色彩，更是令人眼花缭乱了。我看到过一株墨兰，那花的颜色，酷似书法大师挥毫之后砚池中的淡淡残水，闻之似有墨香。如非兰展上亲眼所见，断乎是不能相信世上还有如此颜色的花朵，只以为那是一个传说。不过兰花虽颜色繁复，但据说纯白色的素心兰，倒是最难得的。

古人赞曰：“兰之香，盖一国”。兰花以它特有的叶、花、香独具四清（气清、色清、神清、韵清），其香也淡，其姿也雅，给人以高洁、清丽的美好形象，被喻为花中君子。

在汉语中，镶有“兰”字的词汇非常多。孔子曾经说过“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。”他老人家开了个好头，于是在中国文化的典籍中，慷慨地将无数美誉，倾泻到了兰花之上。

诗文写得好，被美喻为“兰章”。交到一个志同道合的好朋友，被称为“兰客”。这段友谊，也就名至实归地命名为“兰交”。兰言，指心意相投的言论。义结金兰，说得是不能同年同日生，但求同年同日死的侠肝义胆。义结金兰后，要交换谱贴，那就成为金兰谱或干脆就叫兰谱。

兰魄，指的是高尚之精神。兰质，讲的是如兰一般的品质。兰芝，把兰花和灵芝叠加在一起，好像现时的强强联合，以喻美德之极点。兰堂，指的是古雅而雄伟的厅堂。女子卧室，就叫兰闺。美丽的衣服，就称兰服。谈吐清越，被称为兰音。贤人君子被称为兰桂之人。兰期，便是相约佳期。用香料泡制的洗浴室，就成了兰汤沐浴。采兰赠药，指的是男女青年互赠信物，表示相爱之情。兰心蕙性，比喻女子善良贤淑。京剧中女子美丽的姿势，纤纤素手一翻一翘，娇柔有力又充满性感，则被称为兰花指

……
以上咱们光谈的是美好事物，也说一点带有悲剧色彩的。兰摧玉折，讲的是贤人亡故，志士夭折。兰艾同焚，指的就是玉石俱损……

兰花如此面面俱到威名远播，但它本身却是来自山野的草花，这从它的种子可见一斑。凡是草莽之中

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

的生灵，种子都是微不足道的。兰花的种子极为微小，呈长纺锤形，人的肉眼几乎辨认不清。科学家取了颗种子称一称，哎呀！兰花的一粒种子只有0.3~0.5微克重。也许一般人无法辨识这样小的份量到底是多少，那咱们来复习一下重量的知识。1公斤有1000克，1克有1000微克。打个比方吧，就算是最大的兰花种子，也需要20000粒花种才有1克重，要2000万粒种子，才有1公斤重。兰花的种子这样琐碎渺小，简直不值一提。种子简陋到没有胚乳，外面只包着一层疏松、透明的种皮，可谓衣衫褴褛。就算是落到土里，也要一年以上的休养生息才能缓缓发芽。

看到这里，也许你要为兰花的命运多舛担心了。但是兰花的种子虽然微小，然数量极多。每一蒴果内含有种子约一万粒左右，小小的种子具有很大的浮力和特别抗水的能力。因此，兰花在大地上生生不息。

兰花的精神可谓强大，人也要向兰花学习，要有一点精神。人如果没有了精神力量，就成了行尸走肉。女子特别需要有一点精神，因为体力相比稍有欠缺，精神就尤应强大。

精神是需要滋养维修的。肉体的洁净和精神的佳美应该互为因果，良性循环。希望每个女子的精神世界，都遍植兰花，香氛悠远。

即使你今日尚未成为盛开的兰花，也望你在自己的心灵深处，埋下兰花的种子。别看它细如烟尘，但在外表的平静和质朴里面，蕴含着旷世的美艳和惊天动地的香氛。它需要土地，阳光和水的襄助，当然，最主要的，是兰花本身的勃勃生机。

有了兰种，请去耕耘。终有一天，你心灵的香气，会旷日持久地飘荡和远播。

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

作者简介

毕淑敏

中国当代华语世界颇具影响力的女作家，被王蒙赞誉为“文学界的白衣天使”。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。其作品以精细、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。她的散文更是以独特的女性视角，向人们展现了一个别样的女性世界图景，字里行间洋溢着鲜明的女性色彩。作为一名成熟的女性，内科医生的经历赋予她严谨，心理学的学习则赋予她敏锐，以此为读者展现了她对女性世界的真实感悟。

代表作品系列有：《女心理师》、《拯救乳房》、《阿里》、《做一个有香气的女子：心若幽兰远》

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

书籍目录

目录

- 自序 心若幽兰远
- Chapter1 你当温柔，却有力量
 - 柔和的力量 / 018
 - 保持惊奇 / 023
 - 最单纯的生活必需品 / 032
 - 感动是一种能力 / 037
 - 海盗的诗 / 041
 - 触抚绿色 / 053
 - 悲悯生命 / 058
 - 女儿，你是在织布吗 / 064
- Chapter2 愈加丰盈，荒芜的日子会潮湿你的心
 - 心是一只美丽的小箱子 / 070
 - 呵护心灵 / 073
 - 造心 / 081
 - 珍惜愤怒 / 086
 - 让我们倾听 / 089
 - 写下你的墓志铭 / 096
 - 寻觅危险 / 104
 - 谈怕 / 108
- Chapter3 心香如兰，懂得原谅生命的不完美
 - 自拔 / 114
 - 致不美丽的女孩子 / 117
 - 心理拒绝创可贴 / 120
 - 疲倦 / 129
 - 泥沙俱下地生活 / 134
 - 路远不胜金 / 138
 - 在火焰中思索 / 141
 - 幸福和不幸永在 / 144
 - 童话中的苦难 / 149
- Chapter4 你只需要努力，剩下的交给时光
 - 别给人生留遗憾 / 156
 - 星光下的灵魂 / 164
 - 对女机器人提问 / 169
 - 历史女人 / 174
 - 未来和将来的区别 / 176
- Chapter5 爱慕自己，你就是夏日里的香气
 - 分泌幸福的“内啡肽” / 184
 - 内在的洁净 / 191
 - 自信第一课 / 195
 - 拒绝分裂 / 201
 - 坚持糊涂 / 208
 - 忍受快乐 / 214
 - 思想与心灵的感悟 / 220
- Chapter6 日光梦，在行走的灵魂下隽永
 - 爱的喜马拉雅 / 226
 - 梅花催 / 230

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

从伊甸园带走的礼物 / 234

火车内外的风景 / 237

为生命找到意义 / 242

苍茫之悟 / 245

决定日月决定悲喜 / 249

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

精彩短评

- 1、做一个独立骄傲的女子，从不依靠，从不寻找，无需凭借谁的光。
- 2、这本书中的一些故事和我看到她的另一本书中有重复的篇章但是我没有跳过，还是重复的看了，的确在不同的时间里我们的感受都是不同的。毕老师的书总是那么深刻，大概是因为年龄产生的不只有苍老，还有一份成熟和优雅吧！
- 3、书店读完的，个人认为玉兰这本不如薄荷那本更得我心，踩着高跟鞋在书店读书的日子已经好久都没有了，一个下午，很舒服。
- 4、在读
- 5、造心、星光下的灵魂、分泌幸福的‘ ’内啡肽‘ ’、为生命找到意义、苍茫之悟 这几篇还不错。
- 6、一步一步让自己变得更加优雅
- 7、大概高三时候买的
- 8、还可以，我是一个喜欢看书的人，这个书名有很多本书，这本书属于中上层次的
- 9、一个人的人生经历太可贵了
- 10、有收获，有影响。

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

精彩书评

1、文/叶子夏读完这本书，觉得这并不是专门写给女子的，世间的任何人都可以阅读这样一本书，这样一本解读人生、丰富内心的书。书中内容涉及多个方面，最使我感触深刻的是关于生死、幸福及生命的意义。先说生死，死是每个人生命的终结，是不可避免的。每个人都会走到这一天。但是，关于死亡，我们是否有仔细的思考过？我们是否一边感慨生命的短暂与脆弱，又一边挥霍生命？“我们都要思考死亡，一个人二十岁的时候想这件事，和四十岁的时候才想，是不一样的。等到了六十岁那真的是你不想也得想，因为死亡就在不远处等着我们了。我们能有如此宝贵的生命，我们能够掌握当下，那我们就不要给人生留下遗憾，因为人生不像我们想的那样漫长。”我第一次思考死亡，是在萧秋水文章里看到，她年纪轻轻就写遗书，就是怕生命的脆弱与来不及。也许很多人认为写遗书是件不详的事，我也不予置评。我只是认为这是对自己生命的尊重，是对所有爱你的人的一个交代。你写好可以收好，没必要拿出来。但也许有一天你无法自己拿出来时，可以被爱你的人发现，这是一份交代，更是一份爱。从毕淑敏与萧秋水身上，可以看见，智慧的人都不畏惧死亡，但是敬爱生命。（请允许我这样推论）小时候我们不会控制情绪，想哭就哭，想笑就笑。然而，人长大了，却开始压抑自己的情绪。哭的时候想忍住，因为社会告诉你眼泪没用。难过的时候还要笑脸相迎，因为社会告诉你伸手不打笑脸人。长此以往，这个人的生活幸福指数必然降低，甚至转为家暴。“你的第一责任是使自己幸福，你自己幸福了，你就也能使别人幸福，因为，幸福的人愿意在自己周围只看见自己幸福的人。”那么，如何才能感受到幸福？（这里不写“如何才能幸福”是因为我认为，每个人都是幸福的，区别只在于是否感受的到。）我觉得，首先要知足，也就是放弃比较。不幸福来源于和他人的比较。当你不那么在意他人怎样，而是关注自己今天比昨天变化了多少，你就能从自己身上找到幸福。幸福从来都是自己给予，而不是从别人身上得到。其次，要细心感受，静心体会。有时候幸福就握在手中，却因为疏忽没能抓住，用心方能幸福。还有，保持好心情，即使遇见让你愤怒的事，也要冷静思考，别让坏情绪左右着你。记得曾在一本书上看见过，“那些善良，热情正能量的事，是要有一个好身体才可以感受的。”所以，好好爱自己，爱自己的心灵，爱自己的健康与身体。书中举例说，50%以上的人找心理医生，问题都是生命有什么意义？毕淑敏的回答是：“生命是没有意义的，但你要为自己的生命找到一个意义！”看到这句话，我的世界仿佛开了一扇新的门，看见了另外一个新世界。是啊，生命的意义其实都由我们自己创造，或者说是找到。我也是不信所谓命运的，我相信，命运靠自己拼搏。如果一个人找到了自己生命的意义，并为之奋斗，会发现现在身边很多之前犹豫彷徨不安的事，由于找到了目标，而变得不重要，或者是找到了改变的方法。所以，年轻的时候，多尝试，去寻找自己生命的目标，生命的意义。失败了也不怕，爬起来，拍拍灰尘，继续朝前走！毕淑敏的书，其实也可以算鸡汤？我原本是不喜欢鸡汤的，但是她的书，她的文字，自有一股力量，吸引着你往下看。我说不清这股力量是什么，然而我知道，我有收获。所作虽不多，但皆为原创，如有转载或使用，请联系本人，豆邮或1094633895@qq.com谢谢

《《做一个有香气的女子：心若幽兰》》

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