

《一个人就是一支骑兵》

图书基本信息

书名：《一个人就是一支骑兵》

13位ISBN编号：978754047145X

出版时间：2015-5-1

作者：毕淑敏

页数：288

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

《一个人就是一支骑兵》

内容概要

每个人都可能成为一支骑兵。

要带领一支骑兵，你要有温度，既坚硬如铁又心细如发，有勇有谋且深藏不露，永远知道最初的方向和最后的目的地。

你要有勇气。你掌握了什么技术并不是最关键的。普天下的本领千千万，归根结底，都是枪和无人机的远房亲戚。

你之所以成为你，是因为你有你的司令员和政委，你有你的后勤部长，你是你自己的小兵，又是你自己的统帅。

你要知道自己这支骑兵向何处去。在这支骑兵沮丧的时候给它打气，迷路时做它永不失灵的GPS，忘乎所以的时候给它兜头一盆冷水，重伤时给它输血、包扎，给它以休养生息的机会，让它安然和健康。你要知道什么对它是真正的好，并要不懈地坚持。

少年心事当拿云。快吹起集结号，对自己的头脑和心灵招兵买马。这是2015年毕淑敏老师写给所有奋斗在路上的年轻人的励志礼物，不煽情，不做作，以温柔坚定的方式教你学会自律、高效地生活，遇见最好的自己。

《一个人就是一支骑兵》

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。

《一个人就是一支骑兵》

书籍目录

- 01 / 一个人就是一支骑兵
- 02 / 你站在金字塔的第几层
- 03 / 人可以最大限度地逼近真实
- 04 / 盲人看
- 05 / 柱子的弹性
- 06 / 失却四肢的泳者
- 07 / 断臂的姐姐
- 08 / 为富人担保的穷人
- 09 / 保安是谁变的
- 10 / 心理学教授的弟子
- 11 / 你是百分之三吗
- 12 / 首选护林员
- 13 / 第6000次回答
- 14 / 你的身体里必有一颗成功的种子
- 15 / 仇人的显微镜
- 16 / 布雷迪的猴子
- 17 / 比树更长久的
- 18 / 教养的证据
- 19 / 格子布上的花
- 20 / 溪水金沙
- 21 / 拍卖你的生涯
- 22 / 风的青睐
- 23 / 抵制“但是”
- 24 / 指纹状的菌落
- 25 / 腰线
- 26 / 你不能要求没有风暴的海洋
- 27 / 第二志愿
- 28 / 莺鸟与铁星
- 29 / 魔术师的铁钉
- 30 / 美容师的作品
- 31 / 闭阖星云之眼
- 32 / 没有一棵小草自惭形秽
- 33 / 机遇是心灵的阅兵
- 34 / 每只小狗都有一个目标
- 35 / 去学女儿拳
- 36 / 谁毁灭谁
- 37 / 遮颜男子
- 38 / 走出黑暗巷道
- 39 / 再选你的父母
- 40 / 虾红色情书
- 41 / 红与黑的少女
- 42 / 穿宝蓝绸衣的女子
- 43 / 你究竟说了些什么
- 44 / 最重的咨询者
- 45 / 刺玫瑰依然开放
- 46 / 轰毁你心中的魔床
- 47 / 做一棵城市树需要勇气

《一个人就是一支骑兵》

48 / 拒绝分裂

49 / 有一种笑，令人心碎

50 / 苔藓绿西服

《一个人就是一支骑兵》

精彩短评

- 1、个人感觉废话很多 为了凑篇幅的段落
- 2、舍友借我看的，不知为啥，就是觉得她的书有一种说教感，就像一位老师对你谆谆教导。
- 3、在火车上和火车站读完的，或许并不对……
- 4、好浓一本鸡汤！
- 5、有几种故事说到我的心坎上。看完后对一些事情特别有感悟。很感谢遇见它。
- 6、“就是”比“要像”来得更笃定而有力。
- 7、每个人都可能成为一支骑兵。很喜欢这句话。
- 8、以前只知道毕淑敏老师是作者，不知道她还曾经当过医生和心理医生啊，只能说人生也许真的只有多尝试才知道自己适合做什么，生活也因为尝试而精彩。
- 9、A man should be like a time！
- 10、这是一本温暖又励志的散文集。就像一杯温度刚好的白开水，潜移默化中带给你无穷无尽的力量。
- 11、仅有几篇我觉得还不错
- 12、A man should be like a team.

正能量满满...的鸡汤故事。

- 13、如果说要我选一个十分钦佩的作者，那这个人一定是毕淑敏。她和韩寒不一样，语言没有那么强的时代感和冲击力，她的作品总是像一杯茶水，悠悠的品才能显现出她的味道。这本书里面大部分是一个个她在咨询室的案例，但读起来没有违和感，很容易让人接受。我喜欢这样的书。
- 14、并不是整本都那么有意思有意义 只是有那么一些短的小故事 着实让人印象深刻 在苦苦煎熬的路上添加一些宽慰
- 15、这是今年最令我倾心的生日礼物，读的时候一气呵成，在嘈杂混乱的精神压迫中读这本书，让我觉得自己置身于瓦尔登湖的澄静，而又有坚持向上的动力。
- 16、想要再细读一遍书中的故事
- 17、在国内心理学类书籍中算是顶尖级著作了吧。
- 18、勉强强强吧，如果整本书是一大锅鸡汤，那前半部分的鸡汤还清淡一点，所以还可以下咽，过了一半，火候开始有点旺，浓烈的鸡汤味扑面而来。。。后面的内容已经没读的兴趣了/
- 19、营养鸡汤，不讨厌。
- 20、道理淺顯易懂 就看你願不願意去實踐 其中一篇散文對工作的定義讓我深有感觸 力爭把你的工作變成你的興趣所在 在滿心愉悅完成工作后 竟然還有薪酬 隨遇而安 不再對金錢斤斤計較時 自然覺得幸福 P.S.這本書的插圖好美 意境滿滿
- 21、洗水长流
- 22、文采斐然的心灵鸡汤，还带着女性特有的温暖与柔美。约四分之一的篇幅是心理咨询个案记录。
- 23、3.9-3.17
- 24、作者咨询的小故事，有几篇还不错，心灵大师。
- 25、书刚到，就用一个下午加一个晚上的时间速读完毕。没有好好去品味，总觉得时间不等人，于是匆匆忙忙。直指人心的，其实不是身边的故事，而是与自己有感同身受的故事。有点儿像读者、青年文摘那样的短篇小文，有蛮励志的东西在里面，最戳中人心的，我只记得一句“阅读的时候，你不是一个人”。排遣孤独。
- 26、有几个故事感觉结尾有点仓促阿
- 27、人之成长阶段，特性 博雅人 自顾者 多重角色演绎多重人生 人性/系统优化师 查尔斯·汉迪 自造者 自创思维

“你是你自己的小兵，又是你自己的统帅；or 你既是你自己的员工，又是你自己的领导”

- 28、没有一颗小草自惭形秽
- 29、里面的每一篇小故事读完都很有感触，心理分析很透彻，很推荐
- 30、是以前文集的整理再版吗？

《一个人就是一支骑兵》

《一个人就是一支骑兵》

精彩书评

1、我离开了一个星期，我终于回来了哦。这样说其实有一点矫情，因为其实压根也没有什么人在这里等过我。世界很大而我很小，除了家人好像也没有谁会惦念着我。离开的时间不长也不短，公司也并没有表现出对我的热切盼归，虽然不至于因此而弃我于路边，但隐隐还是觉得有些东西在改变，而我，在这七天里，时时刻刻都在挣扎、在等待、在寻找、在拼斗，在失落也在渴望。最后的结果仍然不可预见，但是我已经支出了全部的努力，便不会过度在意结局的种种意外吧，也许吧。说没有遗憾也是假的，因为准备的不够充分，所以失误还算蛮大的。离开的时候我带了五本书，我很庆幸里面有毕淑敏老师的《一个人就是一支骑兵》。这七天里我看了这五本书，因为身体上的疲惫所以我没来得及记录自己的所感所想。现在我该补上了。一个人就是一支骑兵，看到这书名一秒内就打动了，无边无际风雪漫天的天际线下，行走的一支骑兵浩浩荡荡，它有头，有尾，有心脏。行进的过程异常艰苦，除了攀缘还是攀缘。无数次想放弃想死掉，但是还是挺过来了。为什么真的能挺过来呢？因为这是一支骑近，向前看是勇敢攀缘的战友，向后看还是勇敢攀缘的战友。队列的节奏感和完整性，让你无法掉队。每个人都有一支骑兵就好了，让它有头，有尾有心脏，你要做自己的骑兵队，做自己的政委。只有做好了自我的政委，才能做好别人的政委。毕老师向我们发问：你站在金字塔的第几层？第一层是生存温饱；第二层是安全；第三层是爱与被爱；第四层是尊严；第五层是自我价值的体现和追求。我在内心细细的拷问我自己，我在爬第四层的途中。明天我要继续上班了，而工作中有很多的委屈求全，有很多不能完全主张的东西，时时刻刻都有妥协自己的一面。而真正的尊严，好像有点难。毕老师笔下的故事，每一个我都喜欢。祖父毕生更正的医书；盲人带妻子看过的风景；四根并不起支撑作用的柱子陪衬的主角是第五根有弹力的柱子；失却四肢的泳者因为泳帽而意外的死亡；为富人担保的穷人……真的，每一个故事我都喜欢，应该像乐嘉那样说，我真的喜欢不得了！我是听着毕淑敏的文章长大的。为什么说是“听”呢？因为是真的用听的。高中的时候，学校的广播几乎每周都播她的文章《提醒幸福》，天冷的时候，有人提醒我加衣服，累了的时候，有人提醒我休息……可是就是没有人提醒我幸福！（好像已经忘记了，但是那记忆却真实的一直存在着！）做老师的时候，学校有一个忧郁症的男生在大冬天里跳河自杀了。那时春节过后开学的第一天，事实是男生上学期期末就已经表现出来了不正常，并没有参加期末考就提前送回家了。听说春节的时候他父母并没有回来，只是不明白早已请假的他为何要在开学的第一天到校报到后赴死，而且让自己结成冰浮在河面上。据说后来学校本着人道精神赔了2万块钱。讲这些不是我的目的，我要的是后来震撼我的集体朗诵，就是毕老师那篇著名的《我很重要》，那个幻灯片是我制作的，人类是大自然中的精华，每个孩子都是父母心中的孤本，我们怎么能不重要！其实我无法讲述那场面带给我的震撼感觉，我相信在场的每一位都跟我一样有这样的感受，《我很重要》会带给所有孩子们无比强大的力量。我后来专门在网上找到很多这样的朗诵，每听一回都觉得浑身充满力量，同时也会觉得，毕淑敏老师真是一个伟大的作家。读过她的许多文章，我还记得她有一篇获奖的小小说《紫色人形》。影视剧《红处方》我没有看过，因为那时候在高中。曾经是医生的她，文字中更了解人性和灵魂似的，我真的很爱很爱读她的文章，还好，我手上有好几本她的文集，真的太幸福了！

2、该书主要收集了毕淑敏的一些随笔散文、哲理小故事。还包括毕淑敏作为一位心理咨询师，面对形形色色的来访者，有为爱所困的失恋者，有最底层的贫苦民众（保安、护林员），有叛逆少年，心有魔床的未雨绸缪者，妻子和朋友背叛，笑得令人心碎遭的成功商人等等真实心理治疗案例。本书是毕淑敏一贯以来的温暖、治愈系，在百无聊赖的午后，配上一杯清茶，细细品味有温度的文字，别有一番乐趣。一个人就像是一粒种子，在生根发芽的过程中，总是避重就轻，将会错失很多成长的可能性，将来是总是不幸的，对于我们这些二十出头的年轻人，有种醍醐灌顶的感觉。人的一生像金字塔，第一层是满足温饱，第二次就要确保人生安全，第三层要学会爱，第四层就是尊严感，最顶端是自我价值的体现和追求。人类精神追求的金字塔，就是大千世界人的生活状态。一直在底层苦苦挣扎的穷苦人民，可能温饱就是他们一生的向往。在实现自我价值的过程中，要成为金字塔尖百分之三的人，需要确保安全，学会如何去爱，并且要有“不是嗟来之食”的尊严感。现实往往是，人们在攀爬过程中往往会迷失自己或者折戟沉沙，真正俯瞰人生百态的寥寥数几。虾红色的情书让人触目惊心，总是奢望没有风暴的海洋，星云之眼麻痹奋斗的神经，迷失在黑暗的巷道，抱怨父母没有赋予我们足够好的人生起点，最后在自怨自艾中，愉快的在自己的阶层中生活，影响着自己的后代。只有少数魔术师用生锈的铁钉刻画着梦想，失却四肢的泳者奋力前行着，因为他们明白第二志愿也不差，没有一颗

《一个人就是一支骑兵》

小草自惭形秽，每只小狗也有目标，刺玫瑰在“非典时期”依然开放。。。How many roads must a man walk down Before you call him a man? Yes, 'n' how many seas must a white dove sail Before she sleeps in the sand? Yes, 'n' how many times must the cannon balls fly Before they're forever banned? The answer, my friend, is blowin' in the wind, The answer is blowin' in the wind. 一个人要成为一支骑兵，学要勇气，需要岁月的积淀。

3、读《一个人就是一支骑兵》，听毕淑敏讲述各种心灵成长，通达温润幸福的感悟和认知。她的文字清冽自带甘甜，让我们藉由人生的细碎点滴，回望内心成长的必然，并于自省与启发中逐渐完善。毕淑敏，原本是心理学方面的专家，又因多年入伍且从医的经验，让她的文字有着医人医心又坚强坚韧的独特魅力，所以有美誉称她“文学界的白衣天使”。毕淑敏的作品非常多，从1987年发表处女作《昆仑殇》到《预约死亡》《婚姻鞋》《红处方》《拯救乳房》等等作品。无论是她的小说，还是散文，看来皆是平常生活的小事，但字里行间满载着她的睿智思考和从容冷静，在她细心妥贴的目光关照里，是以一己之力挽救失落失意者的善意和在人生的悲喜交加里凝重的求索——这些也是最让人感沛之处。《一个人就是一支骑兵》是写给年轻人的心灵读物，书封上说，“痛苦和磨难是人生的一部分，你要安然地居住在孤独之中，胸中如有千军万马。”运筹帷幄，万事不慌不忙，“安然”显然是人生最好的心理状态。因为有一颗定安从容的心，于是不怕人生的风风雨雨，也不怕忽如其来的意外；也因为安然，身心自然放松，回归正常的状态，而在面对混沌迷茫之时，面对未来不可料想的波澜时，仍能结集力量抖擞出发。不必说什么常胜将军，这就像封底那句：“就现在吧，吹起集结号，像一支队伍一样整装前进。你是你命运的主宰，你是你灵魂的统帅。”只要灵魂不败，人生就没有失败。这里，这些质朴真诚的文字，接地气的生活故事，诉说着作者对生命的感悟和奇迹的发现，反复阐述着一个人内心坚强的奥秘。若将熙熙攘攘人海中必然的人生前进视为一场不可逃避的战役，那么，每个人只在属于自己的战场上书写的人生旅途，不必刻意武装战袍，不必刻意伪装信念，只需内心坚强，只需让自己如同一支骑兵，只需温暖从容又坚定，必然收获生命的赠予。就像毕淑敏所说，“一个人要成为一支骑兵，你要有温度，既坚硬如铁又心细如发，有勇有谋且深藏不露，永远知道最初的方向和最后的目的地。”“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”，心清静，行动有力，人生从容。

4、毕淑敏老师的这本随笔集在我的床头放了很久，有一些碎片空闲时间，我就翻阅一二。随笔集似乎并不适合大面积时间的持续阅读，反而是时不常的读上一两篇，更有韵味。我可能是上初中就开始读毕淑敏的书，最初读的是小说，之后读文学小品，再之后读的是她的心理学随笔。毕淑敏老师的书不强势，是温和的，就像我上面所说的，她的文字没有一气呵成的紧迫感，让你觉得必须留有空闲完成一场阅读。她的文字不温不火，总是随时可以拿起来读随时可以束之高阁。《一个人就是一只骑兵》就是这样的书籍。但凡做过医生的作家，字里行间总是有些手术刀的感觉。渡边淳一是严肃、严谨、清冷的，余华是一针见血的，鲁迅自然不用提，更是想用思想上的手术刀去切割国人民族性的顽疾。与这些男性医生作家不同的是，毕淑敏的手术刀更多的带着女性特有的温存，就像一个面容和蔼的女医生在灯光下微笑并且抚慰着病人一样。她的文章也难免不提到她的人生经历，早些年藏北生活和军旅生涯，医生的职业生涯以至于后来作为一名心理咨询师的生活。因为人生丰富的际遇，所以文字也丰富，但是最终总是会通过人生林林总总的经历得出某些感悟，这就是女性特有的细腻和感性了。我在《一个人的骑兵》中看到了以前的很多文章，想来这本书也是从前的一些随笔和新写的随笔加在一起的合集。毕淑敏老师更倾向于做一名好的心理咨询师，这是她的人生选择，我更喜欢她做一名作家。人生有时候并不能兼顾的更好，她做了心理咨询师之后的文章质量其实在我看来是有所下降的。有些东西，其实并不能完全套用心理学的理论来分析，我更喜欢从前感性的作家。一个人的确是一支军队，有人领导有人服从，有人协调有人指挥，走到哪去成就多大，就看这只骑兵的决心和毅力，更看的是骑兵的决策和选择。我也想做一次那个职业选择的测试题，不知道自己潜意识中会想要什么样的人生。

5、文/友竹在每个人的生命里，都有一个关于创造的秘密。在每个人的身体里，都有一颗成功的种子。每个人都要保护好、照顾好这颗种子，因为它是让我们长久发展的原动力。马斯洛说：“如果你有意地避重就轻，去做比你尽力所能做到的更小的事情……在你今后的日子里，你将是很不幸的。因为你总是要逃避那些和你的能力相联系的各种机会和可能性。”毕淑敏老师说，读到这里她总是心怀战栗地感动。而我第一次读到这里时，只感到无尽的羞愧：没错儿，我就是个习惯避重就轻的家伙。尽管自觉羞愧，但又深深感到幸运，至少这段话已经让我意识到了自己一直以来最大的问题所在，现在补救还来得及。既然体内的种子还有发芽的欲望，既然生命的火焰还在熊熊燃烧，为何要向所谓的“

《一个人就是一支骑兵》

现实”低头，放任自己随波逐流？说到底，生命的欢愉不在于房子多大，车子多好，而在于自我价值实现所带来的内在充实。正如《心理学教授的弟子》篇分析的那样：苦大仇深型的学习者，主要是为了改善自己的生活状态，追求科学知识给自身带来的优裕与好处。一旦达到目的，对于科学本身的挚爱就会慢慢蒸发，代之以新的更敏捷的优化生存状态的努力。也就是说，他们没有保护好体内那颗种子，导致种子被追求物质和名利的鸟儿衔走啦。而另一种因遵从心底爱好去追求科学知识的学习者则不然，他们会在种子的指引下，兴趣盎然地不断攀升，绝不会因路边暂时的风景而停下脚步。如此看来，小心守护那颗种子真的很重要，我们不仅要对它倍加重视，还要常常检视内心，尽量做到对它始终如一。你看，那些被各种鸟儿衔走种子的身体是不是最容易患上“夜不能寐”的症状？毕淑敏老师告诉我们，一个人就是一支骑兵，虽是独自一人，但身后有一支军队。你之所以成为你，是因为你有你的司令和政委，你有你的后勤部长，你是你自己的小兵，又是你自己的统帅。而在我看来，那颗至关重要的种子就是你的司令，就是你的统帅。身体能够在你浑然不觉中完成种种复杂的运作，正是要归功于它。表面上它安安静静，实则能够指挥生命里的千军万马。所以，我们还在犹豫和拖延什么呢？体内的种子在如此焦急地等待发芽，生命追求创造性快乐的呼声如此清晰。让我们用力回应它的指引吧，以我们全部的热情和力气。

6、编辑送了我一套毕淑敏的文集，其中这本图文并茂的《一个人就是一支骑兵》书名便是我最爱的，我是这样理解书名的意思，在这浮华喧嚣的城市里，有人因为追梦深夜痛哭，也有人的梦想被现实打击伤害，追梦路途上自己踽踽独行一人，也许少有人给予鲜花和掌声，更没有喝彩声，但不管怎样，自己一个人追梦的步伐与调子要活得像一群人陪伴自己勇敢追梦那般，不畏前方的困难，亦不被曾经出现的伤痛所打败，信心坚定如钢铁般大步大步向前冲，总会有一天，能够到达自己理想中的前方。毕淑敏的这本书与其他作家的散文集不同，别的名家都是写大道理，而她写的是柴米油盐酱醋茶的寻常生活，透过这些生活让我们产生哲思情怀。她在这本书中既记录了自己的军旅生活，也有一些童年斑驳往事记忆，还有那些与她生命中发生过交集的人与事。在部队的时候，虽然那些部队日子里会有点枯燥乏味，但她仍然把青春过成最美好的样子。此外，毕淑敏的文字给人积极向上的力量，她的文字并没有大幅度的励志打鸡血，只是给人们心灵上的安慰，像是一颗药，慢慢的治愈那些让我们心灵疼痛受伤的脆弱之处。我很喜欢书中的这一句话：“一个人就像是一粒种子，天生就有发芽的欲望。只要是一颗健康的种子，哪怕是在地下埋藏千年，哪怕是到天空遨游过一圈，哪怕被冰雪封盖，哪怕经过了鸟禽消化液的浸泡，哪怕被风刀霜剑连续斩杀，……只要那宝贵的胚芽还在，一到时机成熟，它就会在阳光下探出头来，绽开勃勃的生机。”想来，这一段透露的不仅仅是作者自己的青春态度，也像年轻的我们传达了一种正能量生活的态度。一个人的成长像一粒种子，会经历风吹雨打，会经历各种不安，但总是在慢慢的，以最坚毅的姿态开花结果。一个人就是一支骑兵，这也影射了作者的成长信仰。我们每个人都要有自己的信仰，在追求梦想的成长路上，信仰让我们相信未来的美好，让我们失败孤单落寞时有梦想慰藉，所以，作者她通过自我内心安慰获取力量源泉，通过人与人之间的接触慢慢成长为更好的自己，学习更多应该学习的知识。正如她自己在书中所说“人只要全力以赴地钻研某个问题，就有可能最大限度地逼近它的真实。”她在这本书中写的那些普通人身上的信仰，他们的生活值得让我们鼓掌，为他们追求自己想要的人生目标而喝彩。我们和大多数都一样，平凡而又不甘于平凡。也许我们没有好的家庭背景，也没有出众的身材样貌，而且，当我们悲伤失败时也只有自己安慰自己。但是，这些无法打败追梦的我们。我们愿意相信成功，相信自己此时此刻孤独破碎的煎熬将来会得到闪闪发光的未来。亲爱的，如果没人给掌声，就自己给自己热烈的掌声外加一个微笑，告诉自己我很棒，每一天我都在为梦想努力。

7、“面对工作，若只像少年棒球队的孩子一样，笼统地抱持着我要努力的心态，是最糟糕的。业余的世界还能容忍这样的心态，但在专业的世界里，如果努力过后没有成果，只会被大家认为你能力不足。”无印良品社长松井忠三如是说。用努力来感动自己，是自欺欺人的开始。职场上努力本是题中应有之义，那么多比你优秀的人都在努力，为什么你的努力比别人的努力更值得尊重？谁学不会克制自己，谁就永远只能做个奴隶。努力应该是内敛的。喜欢毕淑敏的姿态，在西藏边陲度过军旅青春的她，内心强大却谦和温良，观点鲜明却从不疾言厉色，以知白守黑和光同尘的姿态伴随着一代又一代读者成长。二十八年来笔耕不辍，同时期出道的作家来了又去，她却一直是畅销书排行榜的常客。《恰到好处的幸福》于2014年狂销50万册，刷爆各大排行榜榜单，而她不喧哗，不作秀，不声不响地继续写作，2015年6月，她的新作《一个人就是一支骑兵》又如约而至。对一个年逾六旬的老人而言，这何尝不需要钢铁般的意志力和高度的自律精神？“你之所以成为你，是因为你有你的司令员和政委，

《一个人就是一支骑兵》

你有你的后勤部长，你是你自己的小兵，又是你自己的统帅”，她说，“一支军队是有政委有政治部的，它看起来有些儒雅气，虽说也配着枪，杀气却不浓重。但你不可小觑，它坚硬如铁又心细如发。它的勇气是深藏不露的，永远知道最初的方向和最后的目的。经验丰富，处事老到，表面上不动声色，内里洞若观火。”毕淑敏本人就是一支队伍。一支队伍来教你怎么整肃军纪，格外值得信赖。什么是老了？当你的生活不再有悬念的时候，你就真的老了。而毕淑敏似乎永远不会老。一支队伍怎么会老？不断的信息更新，不断的知识储备让她越来越年轻，看她在微博上与大家互动，只觉得和蔼可亲。工夫下在什么地方，是看得出来的。高手从来不拔刀，真僧只说家常话。真正的强者，不但有运筹帷幄的决断，更有春风化雨的柔软，“很多人常常说，我最感激的是那些侮辱、攻击、放弃我的人，他们让我懂得了如何做人，才有了今天的成就云云……每逢我听到这种话，总觉得略微矫情了些。我不会感谢那些本来想侮辱我的人，他们不应该因为仇视和狭隘受到感激。仇恨和狭隘，常常是可以置人于死地的，你没有死，是因为你救了自己。你应该感谢的只有一个人，那就是你自己啊。”能成全你的只有你自己，能毁灭你的，也只有你自己。想得到从没得到过的东西，就要去做一些从没有做过的努力。

8、我们每个人每天相处最多的人是谁？同事吗？家人吗？都不是，是我们自己。但是我们对每时每刻都在一起的自己真正了解吗？我看未必。毕淑敏老师，集国家一级作家、内科主治医师、著名心理咨询师于一身，她的文字，平实、温暖、富有哲理，而且关注人的心理健康。她用一个作家的优美笔触，来解释人的奇妙心理，让我们这些不懂心理学的人，也能轻松学习一些基本的心理知识。本书收录了她写的50篇短文，通过日常生活中常见到的情景故事，来表现人们丰富的内心世界。从第37篇开始，主要是通过一些心理咨询时的案例，来指出我们很多人都会面临的或轻或重的心理问题，并通过对话来访者的救助，同时达到救助读者的效果。我看后，希望把它推荐给更多的朋友，让每个人都了解自己的内心世界，也许就不会出现书中的那个悲剧。那是一篇题为《拒绝分裂》的文章，文中说有一个表面很随和，从来不对别人发火的小伙子，因为矮、黑，而被大家起了很多带有侮辱性的外号。很多同学见到他，会不由自主地胡噜一下他的头，叫一声他的外号，他也不恼，还送上谦和的微笑。但最后，在一次校际联欢时，有个外校美丽的女生好奇地问他外号的来历，他再也忍受不了，自杀身亡。通过他留下的日记，可以看出，在被人嘲弄后，其实他是非常苦闷、痛苦的，但他没有对别人表达他的愤怒与痛苦，反而压抑自己，呈现给别人以笑脸，这时他的心理是扭曲的，最后导致他心理承受不了而自杀。大家知道真相后，一方面后悔自己曾经以为是亲昵的小动作，却给他的心理造成如此深的创伤，以至于直接导致他的自杀；另一方面大家又诧异他为什么从来没有公开表达过自己的愤怒。哪怕只有一次，很多人也会尊重他的感受，收回自己的轻率和随意。“所以，如果你愤怒，你就呐喊；如果你哀伤，你就哭泣；如果你热爱，你就表达；如果你喜欢，你就追求。”于是作者发出这样的感慨。在我们的生活中，还存在着多少这样的人呢？很多人从小接受的教育是“与人为善”，即使别人再怎么伤害你，也要“以德报怨”，在任何时候都要保持微笑，可这对吗？可这好吗？虽然表面保持了和谐，但内心呢，内心能平静吗？一些坏情绪不及时发泄、排解，积攒多了，必定大爆发，那个时候，不是伤害了别人，就是伤害了自己。当然了，坏情绪的发泄、排解，并不是让你去打人、骂人，而是要通过正确的途径来完成，可以是找人倾诉，可以运动、听音乐，甚至可以是找心理医生。现代生活节奏加快，很多人的内心或多或少的存在着焦虑、抑郁等倾向，而对自我的心理多一份了解，就多一份解决问题的办法。专业的心理书籍固然好，但对我们普通人来说比较难懂，而这本书在讲故事的同时，就顺带把心理学知识教会了我们。赞一个！让我们用本书的封底文案作结语：“你是你命运的主宰，你是你灵魂的统帅。” 2015.11.27

《一个人就是一支骑兵》

章节试读

1、《一个人就是一支骑兵》的笔记-第142页

人很怪，只有理想这种东西，才能够提供源源不断的动力。

2、《一个人就是一支骑兵》的笔记-第12页

如果你把金钱当成了证明你的自我价值的工具，我要说，除了单一和狭隘，还有一种盲从，你用世俗的标准代替了内在的准星。

3、《一个人就是一支骑兵》的笔记-第22页

风不会对漫无目的者
有所青睐。 蒙田

4、《一个人就是一支骑兵》的笔记-第7页

如果你有意避重就轻，去做比你尽力所能做到的更小的事情，那么我警告你，在你今后的日子里，你将是很不幸的。因为你总是要逃避那些和你能力相联系的各种机会和可能性。 马斯洛

《一个人就是一支骑兵》

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