

# 《毕淑敏作品6·话说心情》

## 图书基本信息

书名：《毕淑敏作品6·话说心情》

13位ISBN编号：9787538724585

10位ISBN编号：7538724583

出版时间：2008-11

出版社：时代文艺出版社

作者：毕淑敏

页数：292

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](http://www.tushu000.com)

### 前言

温暖，这词儿，像新棉花絮成的靠垫，让人安适柔软惬意放松怡然舒展。若干年前，我收到一个厚厚的信封，内装一位中文系教授所写的关于我的作品的研究论文。对于此类文章，我素来有一种敬而远之之感。文中分析的观点都显玄奥，好像深于我写作时的本意，受之有愧。刚开始对此颇困惑，后来想想也就放开了。因为那是人家的工作与口味，如同吃了一条红烧鱼的美食家，说咸道酸，都可理解。和那正在水里游动的鱼群，没有多大关系。不过，这篇文章中有一个说法，让我新奇。教授说把我作品中描绘景物和感觉的词汇，做了一个统计。发现我对寒冷特别敏感，很喜欢用“温暖”一类的字样。这倒是我不曾留意过的。我首先感谢这位教授的细致，而且教授还不厌其烦地为我分析了原因。说大概是因为我很小的时候，就从北京到西藏阿里当兵，从海平面一下子升到海拔五千多米，对气候严寒感触深刻，所以就留下了不可磨灭的印象。而人家西藏当地的作家，就没有这般敏感。用句通俗点的话来说，就是我被“冻怕了”。用句学术点的话来说，就是我对寒冷，有一种“创伤性的体验记忆”。总之，毕淑敏于温度的变化特别“锱铢必较”。（这词儿是我自己加的，人家教授说的很客观。）这个发现，初看有趣，细想有理。真真是冻怕了。那种冷，痛彻心肺啊。零下40度的严寒，呼出的热气，在第一时间就变成了锋利的冰凌，挂在发丝、眉梢和嘴角的微细汗毛上，豆蔻女生也如同垂垂老翁，须发皆白。手脚先是抹了辣椒水一般的烧灼，马上就进入到僵硬阶段。从这以后，倒并不是特别地难捱了，神经末梢已然麻痹，它们欲哭无泪，索性成了沉默的绝大多数了。如果这个阶段很快结束，重新回到温暖的场所，神经们就会得理不让人，喧闹着返回火烧火燎疼痛的阶段，狠狠地折磨你一顿，之后才是极缓慢的复原。如果出现了上述情况，你是应该由衷庆幸的，因为事情还不算太坏。如果寒冷持续进展，麻木的手脚偃旗息鼓，反倒再也不给你找麻烦了。它们无声无息地变黑，最后焦炭一样干燥地脱落。它们以果决地离开你作为彻底的反抗，这当然是极端情况，不过在阿里高原，也并不罕见。那些因长时间冰冻而截下的肢体，恩断义绝地离开了主人，从此天各一方永无相见。好了，不说冷的事了，说说温暖吧。温暖是寒冷的反义词。经历了酷寒的人，格外珍惜温暖。细细追究起来，温暖两字还是有区别的。我不是文字学家，所以，对这两个字，凭的是直觉，也许不可靠。它们的共同点——“温”和“暖”都是指让人感觉舒服的温度。不同点——两者的标的物不同。“温”是三点水旁，估计主要是指水温恰到好处吧？我在妇产科当实习医生的时候，老护士问我，你知道给新生的宝宝洗澡要多高的温度吗？我那时二十岁，未婚未育，大大咧咧地说，和体温一样就行了。老护士说，不行。因为水是液体，它对体温的传导速度是很快的，而且水盆很容易变凉，所以宝宝的洗澡水以比体温略高为宜，大约是40 - 42度，并且一直要保持这个温度，万万马虎不得。太热了，会烫伤宝宝。太凉了，宝宝会感冒，病重了就会转成肺炎，死亡率很高的。试水温的时候，不要用手指，因为有的人手指肚上有繻子，感觉不灵敏。也不要用手心，因为成人的手心常常有汗，会让水稀释，测得的温度就不可靠。我吐吐舌头说，难道要用嘴巴尝尝洗澡水吗？老护士说，用手背。适宜温度的水淋在手背上，有一点点温烫的感觉……记住了吗？年轻的实习医生大声回答，记住啦！“暖”，是个日字边，说的应该是和太阳有关的事。想那早期的原始人，没有防寒服，没有火把，没有房屋……最本初的和煦感受，只有来自天上的太阳。它是一丛永远燃烧的干柴，不知道从哪里长出来的，也看不到丝毫灰烬，周而复始，满腔热情尽职尽责。面对着如此慷慨的馈赠，原始人只有充满感激之情地顶礼膜拜，尊为神圣。所以在各个民族的神话传说中，都有光焰万丈灿烂辉煌的太阳神，比如中国的“金乌”，外国的阿波罗。在汉语中，也为它量身度作一个美妙的词儿，叫作“暖”。盯着这个字看上一会儿，我想你的鼻子就开始发痒，想打喷嚏了，浑身的汗毛也暖洋洋的反射出金光。这是人看到太阳时的正常反应，暖字让我们安宁。如果无色无香的文字，让人有周身温煦的感觉，我想，这是一件有意义的事情。我期待自己笔下的文字，先能暖一暖自己日渐僵硬的手脚，再次是暖一暖自己迟钝的内心。最后，是暖暖自己淡漠冰冷的额头。人生是需要温暖的。当我们诞生的时候，那震耳欲聋的哭声，其实并不仅仅是因为脱离了母腹的保护，更主要是因为外界的寒凉。当我们死去的时候，最显著的标志之一是失去了维持一生的体温，身体无可挽回地变作钟乳石般冷硬。生命和温暖息息相关，有温暖存在的地方，就有活力。面粉在温暖的地方才能膨胀，我们方有馒头吃。种子在温暖的地方才能发芽，我们才能看见绿茵。冰冷可能适宜保存原态，但是不利于成长。为了传达彼此间的善意，我们需要传递温度。为了抵御孤独，我们需要彼此结成一体面对辽阔宇宙。于是多年以来，我力争让写下的文字，能将暖意放大，好像一个暗红色的煤球。收入这套书中的大部分文章，已经被反复地印刷过，我

## 《毕淑敏作品6·话说心情》

很不好意思。以前多是按年代或主题分集，这一次，从温暖的角度出发，做了调整。还包括了我在2007 - 2008年写的一些短小篇章，(这两年，我主要在写小说，散文作品不多，非常抱歉。)算是有一点点新意。这些如蒲公英的种子一般细小的文字，被我的手心焐热过，我不知道这温度是否仍在？它们如今又一次被放飞，是否能透过纸张将依稀存在的暖意传到你的手中？如果是那样，就好比咱们在风中，轻轻地碰了碰手指，如同两只蝴蝶的翅膀在飞翔中相拂。

## 《毕淑敏作品6·话说心情》

### 内容概要

毕淑敏，祖籍山东，1952年生于新疆伊宁。十七岁赴西藏高原阿里地区当兵，服役十一年。历任卫生员，助理军医、军医，1980年转业回北京，1990年成为专业作家。

著有《毕淑敏文集》八卷，长篇小说《红处方》《血玲珑》《拯救乳房》。

国家一级作家、北京作家协会副主席、内科主治医师、北京师范大学文学硕士、北京师范大学心理学博士方向课程结业。

## 《毕淑敏作品6·话说心情》

### 作者简介

心情好像一种很柔软的东西，经常因为自然界的风花雪月或是人世间的阴晴冷暖，剧烈波动着，蛛丝般震颤飘荡，无所依傍……

## 《毕淑敏作品6·话说心情》

### 书籍目录

锻造心情九芒星的钥匙挖掘心灵第一图心是 让我们倾听轰毁你心中的魔床心是一只美丽的小箱子心境  
防割拒绝分裂呵护心灵心理拒绝创可贴疲倦柔和研究真诚你我的记忆苍蝇向何处飞流露你的真表情界  
限的定律千头万绪是多少像烟灰一样松散蚕是被自己的丝裹住的 何时才能外柔内刚 从伊甸园带走的  
礼物 轻裘缓带自拔 请您从老板椅上站起来 切开忧郁的洋葱风不能把阳光打败 倾听灰姑娘拍卖你的生  
涯走出黑暗的巷道 孤独是一种兽性造心每天都冒一点险提醒幸福珍惜愤怒常常爱惜忍受快乐保持惊奇  
适度撒谎寻觅危险教养的证据精神的三间小屋

### 章节摘录

铸造心情 心情好像一种很柔软的东西，经常因为自然界的风花雪月或是人世间的阴晴冷暖，剧烈波动着，蛛丝般震颤飘荡，无所依傍，哪里用得上“锻造”这样充满了金属音响的词呢？心情于我们是那样重要。健康与美丽，如若没有一副好心情，犹如沙上建塔，水中捞月，一切都无从谈起。心情与我们形影不离，不，它甚至比影子的追随还要固守得多。光不存在的时候，影子就藏在深深的暗中了。只有心情牢牢粘附在胸膛最隐密的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，即使睡着了，梦中也滴泪。心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着，活跃着，生长着，更迭着，强有力地制约着我们的生存状态。可能没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必有心情。心情是我们的收割机呢。如果你懊丧，收获的就是退缩畏葸和一事无成。如果你落落寡合，只一味地倾诉苦难，朋友最终会离去，留你孑然面对孤灯。如果你昂扬，希望就永远微茫地闪动，激你前行。如果你百折不挠，生活每一次把你压扁，你都会充满了韧性和幽默地弹跳而起，螺旋向上。如果你向每一丛绿树和鲜花打招呼，它们必会回报你欢笑与芬芳……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，那么请锻造心情。它宁静而坚定，像火山爆发后凝固的岩浆，充满海绵状的孔隙又坚硬无比。它可以蕴涵人生的苦难，但绝不会被苦难所粉碎。它感应快乐的时候如丝如弦，体贴人间的每一分感动。它凝重时如锚如链，风暴中使巨轮安稳如磐。它在一次次精彩的淬火中，失去的是杂质，获得的是强韧。它延展着，包容着，被覆着我们裸露的神经，保卫着我们精神的海洋与天空。它是蓝色澄清的内心疆域，在那里栖息着我们永不疲倦的灵魂。让我们的成品——沉稳宁静广博透明的心情，覆盖生命的每一个清晨和夜晚。从此不再因外界的风声鹤唳而瑟瑟发抖，不再因世间的荣辱得失而锱铢计较，不再因身体的顿挫不适而万念俱灰，不再因生命的瞬息飘逝而惆怅莫名……人生因此健康，因此壮丽。

九芒星的钥匙 有一个古老的传说，在宇宙中有一颗闪着九束霞光的星辰，叫做九芒星。九芒星是天堂的所在，人类如果最后抵达了那里，就会健康快乐，充满力量。九芒星有一枚钥匙，当众神缔造完了人类的那天傍晚，他们聚在一起，商量这把伟大的钥匙，究竟藏在哪儿呢？既不能让人类很轻易地找到，也不能让人类总也找不到，浸泡于痛苦之中。争论了半天。有的说，把九芒星的钥匙扔入大海之峡；有的说，埋在雪山之巅；有的说，干脆裹进太阳的肚子里……但众神一想，这些地方随着人类的科技发达，总是可以找到的。讨论了很久，最后众神统一了意见，把九芒星的钥匙种在一个最好找又最不好找的地方，那就是——人类的心田。众神很得意。这个地方，人类在最初的时候，是绝对想不起去寻找的。当他们搜遍天空海洋的每一朵云彩和每一粒水珠，踩踏了地球上每一寸土地，还未曾找到天堂的钥匙的时候，也许他们会惆怅而思索地低下头来，察看自己的内心吧？在每个人的星空，都有一颗九芒星。在每一颗九芒星的上面，都建有一座快乐的天堂。在每一座天堂的墙壁上，都镶着一扇需要打开的门。在每个人的心中，都藏着一枚九芒星的钥匙。寻找你的九芒星钥匙吧。找到了，快乐和力量就像瀑布，从此充满了你的血脉。

挖掘心灵第一图 一位睿智老人说，在每个人心灵深处，都珍藏着一幅对这个世界最初的印象。它储存在脑海的褶皱中，平时被繁杂的信息遮挡着，好像昏睡的幽灵，不理晨昏。但它是无所不在的，笼罩着我们，统领着每个人对世界的基本视点。好像一纸符咒，规定了我们探询世界的角度。这话挺玄秘的，有点巫术的味道。我不服，挑战地问，可以当场试试吗？老人很谦和地一笑，说，一家之言。你可以信，也可以不信。我说，我恰好知道一个人的心底图像。您若说中了，我就信。老人淡然回答，行啊。我说，这个人啊，脑海里留下的最朦胧也就是最原始的印象是——一片无边的荒漠，尘沙漫天，苍黄渺茫。但他周围的小环境不错，好像是一个温暖的怀抱，有袅袅的香气回绕……说完，我定定看着老人，且听他如何分解。老人缓缓说，他的精神世界对立而单纯，沉重而简明。对世界本质的认识充满疑惧，觉得人力无法胜天。宇宙不可知。人是孤独渺小的生物，基调混沌而迷茫。但他还会快乐而努力地活着，时时感受到温情和带着暖意的希望，寻找一个光亮安静芬芳的所在……说完后，老人问我，他是这样一个人吗？我抑制住自己的大惊异，说，对与不对，以后我再告诉您。现在，我最想知道的，就是您这种分析的基本方法。能教我一些吗？老人说，少许心得，不值多说。有点占卜的意味，但并不是街头的摆摊算卦。首先，你让被试者静静地躺下，拼命想早先的事。意识好比柳絮，能飞多远飞多远。回忆的触角竭力向脑仁深处钻，最后变得似睡非睡似醒非醒，一片混沌最好。让人由眼前的明明白白，泡入米汤样的童年。到了再也沉不下去的时候，他的心里就会猛地浮出一幅画。让他把这幅画讲给你听，然后……

老人一一道来，我全身心紧急动员，照单接收。老人说，喏，基本思路就这些。剩下的事，看你的悟性了。我说，您可要传帮带啊。其后的一段时间，我像个居心叵测的探子，不断启发诱导各色人等，把他们脑海中留下的生命原初印象，挖掘出来，一一告诉我，由我再转达老人。老人娓娓道出其中蕴涵的深意，好似隔山买牛。至于那人真实生活中的脾气品行，老人完全不感兴趣，也绝不想知道。在他的眼里，每个人的图谱，就是性格之书打开的目录，他不过是读出来而已。开头不顺利。第一位男人所谈，简陋得像撕下的小人书碎片。那幅图像吗？好像是一个黑夜，不知是灯灭了，还是眼睛得了病，总之黑暗包绕……完了，就这些。他干巴巴地舔舔嘴唇说。他那时黑暗，我此时也黑暗，到处像泼了墨汁，如何分析只好拼命启发他再想深入些。搜肠刮肚半晌，他补充如下：我摸着黑，仿佛找到一碗粥，就把它喝下去了。我妈妈走过来，眼泪洒在我脸上。很凉……喔，就这些，再也没有了。他坚决地结束了回忆。真是老虎吃天啊。我沮丧地请教老人，老人说，唔，足够了。他是个悲观主义者，一生都在寻找。他对自己终极寻找的东西，究竟是什么，本人也闹不清楚。在这寻找的途中，他会得到温暖和利益的回报，他会很珍视亲情。但这些并不能缓解他寻找的焦虑，冲淡他与生俱来的悲哀，稀释充满他周围的茫茫黑色。我频频点头。最终也没有告诉老人，那是一位苦苦求索的哲学家的心底图像。反正老人并不需要他人的验证。一个矮小的年轻人不好意思地说，我的第一图像，似乎没什么好说的，支离破碎。那是我和我弟弟在抢被窝。你知道，我小的时候，家里很穷，打通腿，就是两个人合盖一个被筒。谁都想把自己盖得暖和些，就拼命把被子朝自己身上裹……就这些，整夜抢啊抢的。穷人家的被子，小，遮了这头捂不了那头。我比弟弟个大，总是占上风的时候多些。这就是全部了。老人分析：这个年轻人竞争性很强，在他的眼里，弱肉强食是生存的基本状态。他信奉实力决定一切。因此他会不遗余力地为自己争夺尽可能多的物质利益和生存空间。但他一般不会害人，不会使用特别凶残的手段。在他的内心里，还残存着普天之下皆兄弟的道义。实际情况：那年轻人个子不高，说苛刻点几乎要算其貌不扬了，加上家境贫寒，按照常理，该是比较自卑的。但他不，一点都不。整天意气风发精神抖擞的，上大学，考研究生，什么都不落空。每当竞争的时候，他总是毫不退却，奋勇向前。计谋算不上很光明正大，但手段也并不太卑劣，懂得趋利避害，适可而止。也许是天助加上人和，他的运气一直不错。一位依旧美丽的中年女企业家告诉我，世界在她眼里，是盘根错节的森林，热带雨林，遮天蔽日的。她在摸索着走，有时是爬，到处都是陷阱和叫不出名字的昆虫，很华丽也很狰狞……下着雨，很冷，有大毛虫发育成的极冷艳的蝴蝶在脖子后面盘旋……我对这幅图像的真实性，抱有深刻怀疑。她祖籍北方，从未踏到北回归线以南。再说一个幼小婴孩，想象得出热带雨林的具体模样吗还有，毛虫和蝴蝶，这样复杂重叠的象征物，也是孩童鞭长莫及的。她的叙述，更像一场成人梦境，一个幻觉。但女企业家谈话时的郑重神态，使我无法贸然认定她在说谎。老人听完我的转述与疑问，首先说，这是真实的。心灵的真实，不仅仅是亲眼所见，更多的时候，是一种浓缩升华后的感受。哪怕你说图像尽头，是一幅外星球人联欢的图画，我也确信无疑。人的感受有一种物质-无比忠诚。出于种种的利害关系，它可以欺骗别人，但它为自己保留下的图谱，却不会是赝品。这位女性对世界的看法，是荒诞奇诡而又不乏夺人心魄的诱惑与美丽，她应该擅长打拼，奋斗出了很好的成就，她好强，勇于挑战。但在不断的挣扎寻觅中，又感到巨大的孤独与人世的险恶。她臆造了一片热带雨林……我无话可说。老人就像与那女人相识了一百年，用电脑扫描了她的整个人生，留下一纸讖语。随着积累人们心底第一幅图像数量的增多，我渐渐发觉探索源头的奥秘，对每个人是一次心灵的剖析和飞跃。知道了自己眺望世界的基本视角，便有了揭示自身很多特点的钥匙。我们也许不能改变它，却可以因此变得更加理智和从容。老人有一天对我说，你第一次对我描述的那个人，就是在沙漠中睁开眼睛看世界的人，是谁啊？你还没有告诉我。我说，那个人就是我。我母亲抱着我，行进在从新疆到北京天地一色的途中。心是当我们预备讨论心事的时候，可能先要把“心”到底“是”什么东西想一想。记得我小时候第一次学到“心”这个字的时候，老师说，“心”是一把铁勺子，正在炒几颗豆。豆子会蹦啊，最后两颗豆子掉在了“心”外，只有一颗幸运豆留在了勺里。我至今感谢这位老师，把个“心”字说的这般诱人，不单使当初蒙昧的我，一下子就学会了写这个字，终身不曾忘记和写错它，而且常常忆起铁勺这个有趣的意象。铁勺的容量是有限的，即使寺庙饥年施粥的善举中，铁锅霸气十足气势磅礴，勺子却依然普通，循规蹈矩地蜷缩着，状若一拳（勺子若大了，粥就不够喝了）。人们常常举一句文豪的名言，说人的心比海洋比天空还要博大，窃以为是指宏伟幽深的冥想时刻，并非是随时随地的状态。在万千纷常的日子里，人心就是一所铁迹斑斑的铁勺。因为有锈，所以要常常擦拭。我们的心会被各式各样含酸含碱的风雨浸蚀。天气晴朗时，在阳光下晒晒心情，锈就会

悄然逝去。美丽的大自然和相知的朋友，就是紫外线了。每个人只有一把铁勺，每个人一生却要遇到很多豆子。勺子承载的分量是有限的，不可以在勺子里灌注太多的水。哪怕水是掺了蜜糖的，也要有节制。中医有句箴言，叫作“大喜伤心”，说的就是过量的伤害。为了尊重这把勺子，我们要仔细地甄别放入勺子里的物件数量。空无一物的勺子令人伤感，不堪重负被挤爆了的勺子也是悲剧。

然而再精明的甄选，也还是有一些我们不喜欢的豆子进入勺子。那可怎么办呢？有一个好法子，就是——炒！炒我们的心事，把它们加热，把它们晾晒，在这个过程中，翻来覆去的斟酌，你是保存勺子还是姑息豆子？为了勺子的安宁，你要立决。思考不但指时间和力量，同时也标志着抽刀断水的杀伐。结果就是只留下那些最重要的豆子，而把其他的豆子扬出我们的视线。这个程序想来是快乐的，其实却充满了艰难和痛苦，因为每一颗豆子都不是无缘无故进入铁勺的，它们必和情感与理智有着千丝万缕的枝蔓。甚至那些我们十分嫌恶的瘪豆子，被虫蛀过的病豆子，也在长久的摩挲和掂量中，融入了我们的体温，产生了割舍不下的惯性和依恋。然而，还是要“放下”，此刻需要的不仅是聪明，还有一往无前的勇敢了。把废豆子驱逐出铁勺，心就宽敞了，铁勺恢复了洁净与轻盈。但是还会有新的豆子出现，仿佛新的客人，姗姗来临。对于你的心事，你可不要忘了甄选和款待。

让我们倾听 我读心理学博士方向课程的时候，书写作业，其中有一篇是研究“倾听”。刚开始我想，这还不容易啊，人有两耳，只要不是先天失聪，落草就能听见动静。夜半时分，人睡着了，眼睛闭着，耳轮没有开关，一有月落乌啼，人就猛然惊醒，想不倾听都做不到。再者，我做内科医生多年，每天都要无数次地听病人倾倒满腔苦水，鼓膜都起茧子了。所以，倾听对我应不是问题。

查了资料，认真思考，才知差距多多。在“倾听”这门功课上，许多人不及格。如果谈话的人没有我们的学识高，我们会虚与委蛇地听。如果谈话的人冗长繁琐，我们会不客气地打断叙述。如果谈话的人言不及义，我们会明显地露出厌倦的神色。如果谈话的人缺少真知灼见，我们会讽刺挖苦，令他难堪……凡此种种，我都无数次地表演过，至今一想起，无地自容。世上的人，天然就掌握了倾听艺术的人，可说风毛麟角。

不信，咱们来做一个试验。你找一个好朋友，对他或她说，我现在同你讲我的心里话，你却不要认真听。你可以东张西望，你可以搔首弄姿，你也可以听音乐梳头发干一切你忽然想到的事，你也可以王顾左右而言他……总之，你什么都可以做，就是不必听我说。当你的朋友决定配合你以后，这个游戏就可以开始了。你必要拣一件撕肝裂胆的痛事来说，越动感情越好，切不可潦草敷衍。

### 精彩短评

- 1、不该有应该。
- 2、在心情不能平静，的时候，可以看看心净的人是怎么说的
- 3、以前看过一些毕淑敏的书，似乎对她的喜好自由心生，也渐渐喜欢这个系列的书，有些文章也在其他的书上略见一些，有点感悟。对于年轻一代，恰在青春与骚动的那个季节，这如同灯塔明灯带领我们向着一个正确的方向前进，对于生活的态度，我知道的更多。生活的目标也清晰一些。
- 4、大一买的书 毕淑敏心理讲得很浅显易懂 比较不错
- 5、年轻的时候在西藏待了10多年。
- 6、合集，很多文章以前零散的读过
- 7、怎么说呢，你觉得它是小儿科或者你都懂的道理，可是明明看了就很有用，有时候看不开自己，真的需要你忽略的道理来解释
- 8、心情好像一种很柔软的东西，经常因为自然界的风花雪月或是人世间的阴晴冷暖，剧烈波动着，蛛丝般震颤飘荡，无所依傍.....

1、读完《锻造心情》，莫名的想到了‘不以物喜，不以己悲’。生活中很少有大风大浪，更多的是细枝末节，当你陷入了某一个生活片段，你就会很纠结，尤其遇到你所不愿看到的事情发展的势态，而这一切都是因为看的太重，放不下了，也不愿放手。心情，随心所动。它甚至比影子的追随还要牢固得多。光不存在的时候，影子就藏在深深的黑暗中了。只有心情牢牢粘附在胸膛最隐蔽的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，即使睡着了，梦中也滴泪。生活中无法摆脱，何不善加诱导，培养好心情，关键在于改变我们的思维方式。也就是毕淑敏老师提倡的——锻造心情。没有什么永恒不变的，变是唯一的不变，这才是真理。坚守我们的信念，保持健康的生活方式，还有什么值得烦恼的呢？人生不过数十载，学会向前看。当你回首往事，如果能淡然一笑，那么你已经在路上了。

2、国庆回家，长假漫漫，遂淘书数本，以遣生之有涯。还是选毕淑敏的书。虽说时代文艺心狠手辣，加大了字号，加宽了书页的空白处，增加了空白页，从而抬高了书价，我还是看在他们收了较全的毕淑敏散文，并且做了较好的归类，以及毕老师的功力份上，买下它。读完，会不禁掩卷遐思，问自己要造什么样的心，是让它无限延展，包容天地，日月，令风雨无奈，还是让它狭小如针尖，脆弱如琉璃，容不得一滴雨，禁不起一阵风。读完，不禁心神向往，期待自己的心美如画，精巧如金线荷包，坚固如堡垒。读完，或者天涯海角搜寻一番，挖掘奇异的矿石，购买无价的珍宝铸造独一无二的心，也许就地取材，加以无双的工艺，化平凡为神奇。

### 章节试读

#### 1、《毕淑敏作品6·话说心情》的笔记-第135页

像烟灰一样松散，举重若轻。

#### 2、《毕淑敏作品6·话说心情》的笔记-第105页

我们不断把一些后天的弱点，归结为遗传的天性，以洗脱自身应负的责任。我们没用勇气针对瑕疵自我解剖，便推诿于种种客观和大自然的不可抗拒之力。

#### 3、《毕淑敏作品6·话说心情》的笔记-第85页

所谓润物细无声，柔和便是一种强大的渗透。

#### 4、《毕淑敏作品6·话说心情》的笔记-第91页

真诚最低层次是真实，加上善字便是升华，最后一个美就是怎样更好的去表达我们的真诚。

#### 5、《毕淑敏作品6·话说心情》的笔记-第33页

世界上没有那么多的应该，我们要相信自己，更加的熟悉自己。

## 《毕淑敏作品6·话说心情》

### 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](http://www.tushu000.com)