

# 恰到好处的幸福



## 恰到好处 的 幸福

毕淑敏

作品

毕淑敏独家定制幸福秘方

全彩印刷

Printed

深深的话我们浅浅地说。  
长长的路我们慢慢地走。

温情幸福系列

Happiness

CBS 湖南文艺出版社

湖南文艺

[恰到好处的幸福\\_下载链接1](#)

著者:毕淑敏

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2014-3

装帧:平装

isbn:9787540465018

1、毕淑敏独家定制幸福秘方！钻石纪念版毕淑敏散文集温润幸福系列，全新装帧四色印刷，附赠50幅浪漫唯美彩图！纵有千间房屋，夜间无外一床安宿，纵有万亩良田，一日终究需三餐。幸福是一种心的富足，不以物质的多寡来衡量，它是付出、分享和爱的感受。本书把“幸福”作为一种正面的人生价值提出。教你如何构建合理期望，在欲望和现实中找到平衡，收获丰硕愉悦的幸福人生。

2、收入《恰到好处的幸福》等毕淑敏2014年创作最新篇目。每一篇都堪称精挑细选，熠熠生辉的名篇。迄今为止最精美最全面的毕淑敏文集！

3、紧贴现实接地气，情感治愈师毕淑敏以丰盛的人生经验为读者保驾护航，带你走出人生路上的陷阱和歧途，在通向幸福的大道上一路狂奔！

4. 精美装帧。收入50幅唯美浪漫彩图，全新四色印刷，名家字画交相辉映，美轮美奂。

5、附赠毕淑敏签名精美书签，极具收藏价值。买任意一本书均可获得偶像签名，物超所值。

恰到好处，是一种哲学和艺术的结晶体。它代表的豁达和淡然，是幸福门前的长廊。轻轻走过它，你就可以拍打幸福的门环。佛家有一句话，叫“无挂碍物者无恐怖”，不妨借用来，少需要物者少烦恼。因为必需少，所以受限轻。人就获得了更快的行走，更高的飞翔。本书把“幸福”作为一种正面的人生价值提出。教你如何构建合理期望，在欲望和现实中找到平衡，收获丰硕愉悦的幸福人生。

你，幸福了吗？

作者介绍：

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多次。

目录: 1、幸福的七种颜色

- 2、研究真诚
- 3、感动是一种能力
- 4、对自己诚实一点
- 5、泥沙俱下地生活
- 6、抑郁的源头
- 7、面对不确定性的忍耐
- 8、在火焰中思索
- 9、孤独是一种兽性
- 10、面具后面的脸
- 11、行使拒绝权
- 12、我很重要
- 13、精神的三间小屋
- 14、挖掘心灵第一图
- 15、我的颜料是平静
- 16、坚持糊涂
- 17、提醒幸福

- 18、谎言三叶草
- 19、逃避苦难
- 20、人生有三件事不可俭省
- 21、柔和
- 22、自拔
- 23、紧张
- 24、久病成灰
- 25、最单纯的生活必需品
- 26、为生命找到意义
- 27、大部分人都想过自杀
- 28、心境防割
- 29、爱的回音壁
- 30、平安扣
- 31、谁是你的闺密
- 32、心轻者上天堂
- 33、在纸上写下你的忧伤
- 34、分泌幸福的“内啡肽”
- 35、钱的极点
- 36、积木别墅
- 37、绿手指
- 38、坦然走过乞丐
- 39、凝视崇高
- 40、可否让我陪你哭泣
- 41、倾听灰姑娘
- 42、午夜的声音
- 43、家中的气节
- 44、翅膀上驮着天堂亲人的期望
- 45、没有少作
- 46、炼蜜为丸

• • • • • (收起)

[恰到好处的幸福](#) [下载链接1](#)

标签

毕淑敏

散文

恰到好处的幸福

心灵

幸福

生活

成长

温柔

## 评论

再次印证了我对于心灵鸡汤式散文书记的印象，就是矫情外加站着说话不腰疼。其实我总觉得很多大道理其实大家都懂，只是所处的时间地点和情况不尽相同所以处理的方式也多有异同。比如平淡安稳就是福这个道理你说谁不懂？可社会就是没有这样的价值观。一碗鸡汤喝进去能有多少滋补的效果实在不好说。若不是怀着对毕老师的尊敬，我也必然不会从头看到尾然后合上书就什么都忘了。

---

### 心灵鸡汤

也许平淡的文字适合某些人的胃口，但平淡之后没有留点余味，吃了就没多大意思了

---

我就不能get那个point了，一本矫情的书，内心就没有共鸣，就是随笔小故事，真心不知道除了封面那种温暖的感觉，其他还有什么地方在吸引读者，咆哮体就是要吐槽，对毕老师也表示怀疑。还是南怀瑾老前辈有深度，娓娓道来都让人折服。无限吐槽中。

---

### 一般般！

---

紧接着读完《舞舞舞》《在路上》和《美国众神》之后 这本书读起来像喝了杯白开水  
淡淡的 还带点鸡汤味儿 虽然稍显无趣和说教  
但看到这段话还是被打动了——在我的有生之年 凡是我自己能做到的事情  
都不会假以他人 不但是一种自律 而且是对别人的尊重……深以为然 20161022

喜欢讲汶川地震那一篇

太散不知道在讲什么

有了国外书籍的对比，才发现国内的心理学真是够玄乎的！

最喜欢关于写紧张这一状态的那篇。毕淑敏老师的鸡汤绝对是不俗的，甚至我觉得用“鸡汤”来形容她的作品，有些不尊重。她的作品的确是治愈温暖的，但她也是一针见血的。读她的作品，更像是做一次人生的心理治疗。有的篇章可能正是属于你的，有的可能是为他而做的。但通篇读下，觉得以往一些心里的结逐渐散开，并不是那种因为血液回流而喷张，而是平和的内在力量已经悄然笼罩着你。推荐给内心不安但渴望呼唤内在静心力量的友人们～

心灵鸡汤，不过我个人不爱这类。

有些东西，并不是越浓越好，要恰到好处。深深的话我们浅浅地说，长长的路我们慢慢地走。

读这本鸡汤纯粹出于录短文的需要……

60岁从心所欲不逾矩。25岁青春年少揮斥方遒。

黄连素的故事

温情。无长夜当哭，何以言幸福

孤独是一种兽性 坚持糊涂 提醒幸福 逃避苦难 紧张 心轻者上天堂 炼蜜为丸

散文式的鸡汤没逻辑，总结的观点也没说服力，毕的写作方式喜欢用大堆词汇砌出来。不是我喜欢的风格

翅膀上驮着天堂亲人的希望，我要高高飞翔

不愧是学医和心理学的，很舒服的文风，娓娓而谈，内容可能普通了一些，关于人的心灵和心理，鸡汤和说教的成分仍有。对我来说，希望看到的不是这些老生常谈，我希望在书里看到我缺乏的东西，梦想的东西，想超越的东西，一是美，二是深刻，而不是庸常的幸福。这个东西是生活所求，却不应该是书的追求。

[恰到好处的幸福](#) [下载链接1](#)

## 书评

第一次买毕淑敏的书来读，以前也只是零星的在一些文摘上看过些许文字，觉得她的文字哲理性较强，很多时候，当自己跟自己或跟别人较真的时候，拿出来看看，总会有不同的收获。很佩服毕淑敏，最初最为医生，后来成为作家和心理咨询师，真的很励志。恰到好处，是一种哲学...

让我们保持一些暧昧、距离，不送、不收、不好、不坏、不远、不近，放过彼此，留有余地，这多慈悲。“你，幸福了吗？”无数人重复这个问句。更有许多人信誓旦旦地宣布：我一定要获得幸福！可是，从来没有一种幸福是能够以外力强求得来的。关于幸福，有一条有趣的悖论，越是...

首先，这本书里的好多东西对于现如今的我来说，不合适。一家之言。

这么地淡然和超脱。把心灵，体验看的如此之重。  
一者，因为作者的经历，已经足以拿起来，又放下。再者，这些感情，或者说，这些精神，在如今的社会是很昂贵，奢侈的，而作者明显已经经历过了这些底层必须的，...

---

---

毕淑敏老师的言语总是朴实平和，大部分都是生活中的例子却能发现大道理，读起来轻松有趣，比很多刻意弄得生涩难懂的书好看多了，每次读起，都能感到心境变得平和了，并且书中许多比喻的用法都使我感觉十分生动有趣。

什么是恰到好处的幸福？正如医用酒精的浓度是75...

---

我何时认识毕淑敏的，我已忘记了。

印象最深的应该是，她在开讲啦节目上，那温柔如水的演讲，只记得温柔如水，却忘记了演讲的内容了。

那时候觉得，像这样的一位作家，最适合做教育家了，最适合教幼儿园了。因为她不愠不火，看似没有脾气，平静的像一湖清水。读散文可以让...

---

前面两篇，或者没有进入状态，或者是成语大会对毕淑敏老师不佳印象先入为主，觉得是为了写文章堆砌出来的散文，像我们求学时期的命题作文，当然无所收获。

疑惑鸽子为什么说她喜欢毕淑敏，百度了她的代表作和生平，印象扭转回来后再看书，开始能吸收，有共鸣，有感动。所以，...

---

1. 《恰到好处的幸福》当我看到这个书名的时候便被吸引，因为那个时候刚刚好我内心翻涌并不觉得自己幸福，我是带着“如何才能恰好的幸福”这一问题来看这本书的，同时我是一个特别喜欢散文的人，毕淑敏的书也未曾看过，便有了拿来一读的兴趣；  
2. 那什么是恰到好处的幸福呢？我想...

---

这确实是一本心灵鸡汤似的书籍。

不知道从什么时候开始，作为一名工科生的我就很少读文学类的作品了，但因为自己的

从小的习惯的养成，自己还是愿意去做一些新的尝试。那天去书店，粗略的翻了几本书，都是那种故事拼接类的书籍，并没有长篇文章。偶然发现某本书的开头很吸引我，...

---

### 恰到好处的幸福 毕淑敏

托尔斯泰老人家说，幸福的家庭都是相似的，唯有不幸的家庭，各有各的不幸。我当过多年的心灵医生，觉得不幸的家庭都是相似的，唯有幸福的家庭却是各有各的不同。只是，千万不要人为地将黄连碾碎，再细细品尝，敝帚自珍地长久回味。太多的人习惯珍藏苦难...

---

两年前看的这本书，今天突然想起又拿出来翻翻。其实，毕老师的文笔真的很平淡，但能给我一种心灵上的安宁。这本书很适合在一个温暖的午后，桌上放着一杯茶，细细地读，慢慢地喝茶，边读书边喝茶。不少人说这是心灵鸡汤，也确实有鸡汤的味道。但是我也读到了毕老师对人生生活生...

---

喜欢原因：1) 我觉得这是一本适合女孩子的书，内容浅浅淡淡，徐徐前进。  
2) 封面很漂亮，书内含有插画和小图。一共245页，在睡觉前花一两小时就可读完。  
3) 正如“深深的话我们浅浅的说，长长的路我们慢慢走。”用极淡极淡的心去阅读此书再好不过了。《恰到好处的幸...

---

这本书以作者自身经历来诠释幸福的内涵，最后以5.12四川地震灾区孩子们对幸福的回答，来做最后的诠释，貌似活着就是最大的幸福，这应该是体验幸福的最高境界了吧！算是鸡汤文吧，写得真诚朴实，作者是名医务工作者，在工作十多年后，在自己已经是个中年妇女的时候，才开始写作...

---

终于在这个莫名让人心情不好的雨天里读完了毕淑敏的《恰到好处的幸福》，心被滋润了之后，忍不住想要写点什么。作者提醒我们感知幸福，是啊，不是我们不幸福，而是我们忘记去感知了；“如果你爱孩子，一定让他从力所能及的时候开始爱你和周围的人”，我想影响和教会孩子给予爱...

---

### 毕老师喜欢用三总结经验。

《人生有三件事不可俭省》，那就是学习、旅游和锻炼身体。原因不言而喻。在《抑郁的源头》里，提到人不可避免的三种关系是：人和自然的关系；人和自己的关系；人和他人的关系。文中引用了美国一个心里学家的说法，就是得抑郁症的人，肯定在关系...

恰到好处的幸福 [下载链接1](#)