

美丽是心底的明媚



[美丽是心底的明媚 下载链接1](#)

著者:毕淑敏

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2015-9

装帧:精装

isbn:9787518405176

女人之美：面相是心境的反射，下半生是上半生的轮回

在欲望驱使的世界里

你是不是只顾向外张望，忽略了烛照自己的内心，常感到迷离？

你是不是走得太远，离最初的自己越来越远，变得面目全非？

你是不是也以外界为主场，摆布自己的人生，而变得疯狂？

本书是本书是毕淑敏最新的心理散文。她以心理咨询师的心思，以文学家的关怀，讲述了女孩的心理修养：如何修养心灵的高度，让美由内而外丰富而常驻，如何在世俗世界里爱本真的自己，如何安放情感中容易受伤的自己，如何在未来笃定自己的心灵，如何于美丽与哀愁，坚强与脆弱，不幸和伟大，善良和敏感，纯粹与决绝中，找到最高傲的生活姿态。

作者介绍:

毕淑敏：国家一级作家，著名心理学博士和心理咨询师。她从医20多年，在给人医治身体疾病的同时，感受到人心理快乐的重要性，她于是去研修心理学，读完博士后开心理诊所，门庭若市，她力不从心，最终决定关掉诊所，写作更多的心理小说和散文，去帮助更多人走出他们挣扎不出的心理困境。

毕淑敏文章的主题是爱，大部分主角是女性，她一直以心理学的视角、人文的笔触、心理学案例和实验探讨：在充满势力、浮夸、虚伪的世界，女性作为最脆弱也最坚强，最美丽也最易受伤的个体如何活出平和而笃定，优雅而从容的生命姿态。

目录: 1、卸掉容妆，爱上最真实的自己 Beauty of heart

我很重要

请在阳光下宣布：我很重要。

我眉毛飞扬

女孩，请扬起你的眉毛来。

让女人丑陋的最根本原因

心中抱有恶情绪的人不会美。

鱼在波涛下微笑

勇敢地去爱不完美的自己。

致不美丽的女孩子

谁为你的相貌负责？

素面朝天

素面朝天是一种信仰。

无形容颜

接住岁月给你的第二容颜。

紧握你的右手

不要信手相，要相信自己手掌紧握手指的力量。

飘扬的长发与人生的幸福

头发是女人的第三性征。

蓝宝石刀

种人不要整容。

美容师的作品

化妆品掩盖不了一个人的精神。

2、你若不勇敢，谁替你坚强 Staunch of heart

与教授远行

永远年轻的女教授。

校门口的红跑车

女大学生与跑车富豪

垃圾婚

女博士的不幸。

请您从老板椅上站起来

我们如何丢失了自我？

摧毁你心中的魔床

为什么曾经爱人变路人？

姑娘，你最近还好吗

拔出你的心癌。

再祝你平安

活着，我们可以依傍谁？

姑娘，请与我同行

人，你为什么这么喜欢孤独？

特区女牙人

你可有性格魅力？

心理学教授的弟子

什么样的人能坚持到最后？

第次回答

把一件事重复做遍。

女抓捕手

越柔和越坚强。

为富人担保穷人

一张卡里的世界。

3、有教养从不张扬 Grace of heart

精神的三间小屋

我们必须给自己的心灵一个住所。

每一天都去播种

女人，你究竟为谁生活？

每只小狗都有一个目标

为自己确立一个目标，是做人的本分之一。

人生有三件事不可俭省

学习。旅游。锻炼身体。

泥沙俱下地生活

悲观主义者的傲娇。

我所喜欢的女性

努力变成自己喜欢的姑娘。

淑女 书女

女孩，要读一点书。

寻觅优秀的女人

女性如何赢得过时光？

教养的证据

女人的教养指南。

幸福的七种颜色

苦也是幸福

每天都冒一点险

突破的喜悦。

嘘，梦不可说

梦最透明的翅膀是自由。

4、你是你最熟悉的陌生人 loyalty of heart

你的身体里，必有一颗成功的种子

不要一辈子随波逐流。

看着别人的眼睛

你有没有勇气和别人对视？

谎言三叶草

为谎言的正名。
布雷迪的猴子
惊慌不安与听天由命。
在纸上写下你的忧伤
与过去的沮丧告别。
谁是你的钢索
谁是你活着的支持系统？
失去四肢的泳者
最值得骄傲的东西如何将你摧毁？
对自己诚实一点
为什么我们要做真实的自己？
人生的第二志愿
这世上不应该只有唯一。
写下你的墓志铭
年轻人该如何思考死亡？
• • • • • ([收起](#))

[美丽是心底的明媚_下载链接1](#)

标签

我想读这本书

毕淑敏

好书，值得一读

美丽心情

温暖

成长

心理

想读，一定很精彩！

评论

想读

2016 书籍

说实话很不喜欢这本书，前面那么多好评是写手来的吗？最新出版的，立马买了，为什么语言很空洞，一点也没有触及到我的心灵，实话，看了一半就不想再看了，每一篇不用看故事，直接看标题就行了。写的里面的每段故事，即俗套又觉得不感人，像现在温暖系作家很多了，毕老师已经不在是风口浪尖上引领温暖系往前走的带头人了……

买于五年前，当时随手翻了翻，结果到现在才拿来读完，可能心境不一样了，读起来感触不是特别深，可能我老了，好多道理生活已经告诉我了，或者我已被潜移默化地改变了，有一些道理还是比较不错，闲时看看可以，或者年轻的时候看看可以…

抿一口这碗鸡汤

我们应该坦然接受自己，对自己诚实；也应该不断打磨自己，对自己坚持；生命是奇迹般的存在，每一个人也是独一无二的个体。在有限的生命中，在无限的选择中，我们应做个善良而美好的人；在爱、努力、与探索的过程里，让各自的生命拥有温度和分量。

阿姨的鸡汤是那么的真诚，因为她本是一汪清潭。鸡汤应该有，但不能天天喝。

三十岁之前的容貌是父母给的，三十岁以后的样子是自己修炼得来的。

爱上最真实的自己 记得微笑 记得骄傲 记得自己！

可以一读的鸡汤 刨去全书50%的比喻

从小就喜欢毕淑敏的文字，这一本书是一篇一篇的温暖人心的故事或感悟，睡前故事类吧～

鸡汤文，还阔以

温暖

即使低到尘埃里……因为这句起的兴趣 想来确实很喜欢那些上了年纪依旧优雅的女子

怎样度过人生的低谷期？安静地等待，好好睡觉，像一只冬眠的熊。锻炼身体。和知心的朋友聊天，基本上不发牢骚，主要是回忆快乐的时。多看书，看一些传记。

没到年纪？感受不到鸡汤的鲜美。。。

多出来的一颗星，是给精装的。

六星好评，有一星还没升起……

毕淑敏老师一直以来的温暖治愈风格，装帧很漂亮。

给永远年轻的女孩：即使低到尘埃里，也要做凡间天使。
修养成为一个心底明媚的人，才是美终可驶抵的彼岸。美好是我们最高傲的生活姿态
唤醒你心灵最深处最善良、最高尚、最清澈、最美好的自己。

[美丽是心底的明媚_下载链接1](#)

书评

蓝天下的女孩儿，在你纤细的右手里，有一粒金苹果的种子。所有人都看不见它，唯有你清楚地知道它将你的手心炙的发热。
那碗《素面朝天》的散文，我依旧记忆犹新，侃侃而谈、简单朴实，那句：有时候若不是为了工作，假若不是出于礼仪，我这一生，将永不化妆。然而再逢相识，却...

——评《美丽是心底的明媚》文/暮烟如雪

看了这本书，我突然想到一个广告台词，你本来就很美。
美是什么，是物质和欲望之外内心的坚守，是褪去粉妆下的一袭素颜，你有爱过最真实的自己吗？
这是继《欣喜是自酿的》、《白云剪裁的衣服》后，我新看毕老师的又一部作品，前者大多...

毕淑敏，王蒙先生曾经这样说过：“毕淑敏太正常，太善良，甚至于太听话了。她有一种把对于人的关怀和热情、悲悯化为冷静的处方，集道德、文学、科学于一体的思维方式、写作方式与行为方式——所以就更显得毕淑敏的正常、善意、祥和、冷静以至循规蹈矩的难能可贵。”因...

美丽与魅力，几乎是天生相通的，一个美丽的女人，不会轻易卸掉自己的妆束，更不会单纯地把自己看作凡间天使，她们会在平凡的日子里努力寻找快乐，去追寻属于自己的那份幸福。她们懂得如何尊重人、懂得如何去处理上、下级的关系、更懂得低调地为人处事，这是女人们在自我成长中...

这不是一本教你如何变成女强人的心灵鸡汤，而是关于女性修养心灵的米饭，没有太多直接的引导，而是让你自己慢慢品尝，咀嚼后方觉甜意满满。

这本书是毕淑敏最新的心理散文，她以心理学家的心思，以文学家的人文关怀，讲述了女孩自我建设过程中的心理修养。美是由内而外的，是需...

文/惊蛰小白

最近读毕淑敏最新的心理散文《美丽是心底的明媚》，开篇作者就让姑娘们卸掉妆容，爱上真实的自己。

毕淑敏写所谓卸下妆容，重点其实并不是还原眼睛鼻子原本的样子，而是让女人专注于内在的修为，寻找到自我本真，因为“磨砺内心比油饰外表要难得多，犹如水晶与玻璃...

...

最初读毕淑敏，是高中时代。那时候家在远方的山里，我独自在小县城，性格内向，所以书是最好的朋友。每每在杂志上看到她的文字，都是欣喜的感觉。班里有一个男生，订了一些杂志，好像有《辽宁青年》和《中学生阅读》。我就是这里开始读到毕淑敏的，有时候杂志还会把她的名...

文/海蓝蒲雨

拿着毕淑敏老师的新书《美丽是心底的明媚》，内心是欢喜的。封面极其漂亮，三个姑娘躺在草地上，头发如瀑布般铺在草坪上，如海藻一样又长又亮。最动人的是她们满足且陶醉的笑容，这种动人心魄的美，由内而外散发开来。

开篇文章，毕淑敏老师开始跟我们一起探寻...

8、记得你所有的美好与哀愁 文：苇眉儿 这是一个物质时代。这是一个诱惑社会。

这更是一个名利天堂。……

一个女孩，如何才能从低到尘埃时美丽蜕变为凡间的天使？请听国家一级作家、著名心理学家毕淑敏告诉你：负能量的心灵永远不能给你一个正能量的容颜，美好是我们最高傲...

[美丽是心底的明媚_下载链接1](#)