

生活要有暖和光



[生活要有暖和光 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:2015-11

装帧:精装

isbn:9787518405190

给偶尔也会消沉的你：

即使你在奔忙中累了，厌了，也请不要妥协、放弃或是消沉，

生活的本质就是：不期而遇的温暖和生生不息的希望！

《生活要有暖和光》是毕淑敏写给女性的心灵指引，每个故事都带给你一寸阳光一度温暖。本书中毕淑敏以心理学家的心思，以文学家的关怀，讲述了女子在混乱不堪、千头万绪的生活里，该如何处理自己与生命、世界的关系，自己与社会的关系：请构建人生信念体系：内心保持沸腾，世界也为你绽放；心中装满深深爱，世界就会灿烂千阳。

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.每一个生命都不曾卑微Never Self-conscious

生活要有暖和光

我们的内心需要有温爱和希望灌注

没有一棵小草自惭形秽

草是卑微的，但卑微并非指向羞惭。

风不能把阳光打败

今天风很大，同时太阳很好。

柱子的弹性

他不贪念浮华，于是得到了永生。

绿手指

把不可能变成可能需要怎样的品质？

拍卖你的生涯

人生是一场必须做出唯一选择的赌博。

你站在金字塔的第几层

你是否为你的内心找到了栖息之地？

人可以最大限度地逼近真实

只要笃行，小人物可以创造伟大的奇迹。

每天9点50分

我不曾被陌生人了然的心动。

2.像我一样笨拙而倔强地生活Never Give Up

自信第一课

有时候坚持真理、说真话，是那么难。

指纹的菌落

也许没有人关心你是谁，但你是谁关乎别人的人生。

走出白衣

少年，如果感到迷茫，请听从心灵的召唤。

一个光滑的过程

外科医生的秘密。

流露你的真表情

不要用表情伪装自己。

挖掘心灵第一图

剖析你眺望世界的基本视角。

格布上的花

什么是好日子和坏日子的界线呢?

我的五样

心理逼问：写下你认为的生命中最重要的五样东西。

暴雨筛

大傻瓜与大出息。

苍蝇向何处飞

我第一次说谎及其对我人生的影响。

一毫秒的价值

当你的生命在时间的流里悄然逝去。

造心

优等的心，不必华丽，但必须坚固。

3.拥抱我们心中的怕与爱Never Fear

谈怕

其实人的一生总要怕点什么，才能不怕。

柔和

柔和有时比风暴更有力量。

忍受快乐

不要害怕，请安心地去享受快乐。

珍惜愤怒

在正义面前如不能愤怒是一种悲哀。

寻觅危险

人如能战胜天性将获得另一种尊严。

保持惊奇

是什么埋葬了你的惊奇？

孤独是一种兽性

孤独是某个生命个体独立地面对大自然的交流。

切开忧郁的洋葱

不要长久地被忧郁围困，它会使你萎缩。

感动是一种能力

我喜欢常常感动的女人。

4.心里有一盏烛灯，眼睛永远热泪盈眶Never Depressed

今生的五百次回眸

我瞻仰山的英拔和广博，期望自己也变得如许坚强。

豆角鼓

总有一个举动能让你瞬间热泪盈眶。

盲人看

我们用眼睛看，他们是用心看。

坚持糊涂

坚持糊涂也不易。

你永不要说

你是否懂得保护他人的内心？

我在寻找那片野花

生活在残酷的现实里，依然有点浪漫主义情趣。

上帝的指甲

到底谁是我们的上帝？

不回首

“为人心”。

永别的艺术

如何精彩地永别，是一门艺术。

谁是你最重要的他人

你身上有谁的影子？

在断肋上放钱

我们活着也要过得去心这道坎。

5.在世界中心呼唤爱 Never Self-isolation

旅游使我们谦虚

生活在别处。

1.7亿只碟子

走出去，看看别人到底怎么想。

机场悬红

旅行，前半段看尽风景，后半段看清自己。

费城被阉割的女人

当女性被切除子宫和卵巢后……

11块宝石婴孩的项圈

超越国界，呼唤爱。

地铁客的风格

眼界大了，心界就宽了。

面具后面的脸

对一个孩子来说，最重要的是有成功的经验，感觉到自己的价值。

心轻者上天堂

一个有信仰的人生，不管成不成功，至少不会迷茫。

十年后，请到东京律师楼

一个人的旅行中得到多少不在于他去过多少美丽的地方。

· · · · · (收起)

[生活要有暖和光](#) [下载链接1](#)

标签

我想读这本书

温暖的书

毕淑敏

想读，一定很精彩！

因为喜欢书，所以想看看！

温暖

好书，值得一读

真心想读

评论

毕淑敏阿姨总是鸡汤文，还不如她的小说好看，不过很适合学生看，典型的《读者》文摘

鸡汤文往往都有个吸引人购买的书名

散文不如小说写得入人心，鸡汤有点过于牵强刻意，但有几篇还是喜欢，感觉是心有所感而写。关于早操的那篇一直念念不忘，反复回想那个领操人。

心灵鸡汤…我不是很爱

高中校友ZXD办婚礼前，随着结婚请柬一起寄给我的还有这本书，那时候我处于心情颇不宁静的时期，觉得前路迷茫，一片黑暗。可能我的自怨自艾让我忽略了生活中的暖和光，她寄给我的也许还有一份走出阴郁的期许。遗憾的是，我没有去参加她的婚礼。

学生很喜欢 这就够了！！

蒽～这本书适合学生读

有几章写的不错的

主观的鸡汤 不太好喝

生活是不期而遇的温暖和生生不息的期望。

我的高中时光沾染到了她的散文，现在一读，真的仿佛回到高中 …

就乍一读挺…鸡汤的吧 但还是有好几篇好文章的

心灵鸡汤，硬是通过插图编到了200多页，性价比低。

无论生活给予了你什么 你的身上都要自带暖和光

没统计过读了“毕淑敏”几本书，但每一本都会有不一样的收获，总会有那么几个故事会让你从心底发出共鸣！！！

但凡心不静都想去翻看，更幸运的是翻到的那一则刚好可以解决心灵上的某种缺失与创伤

读过的毕淑敏的第一本书，感觉到作者在很用心体会生活，把所见所闻所思所感传递给读者。虽然有些结尾显得仓促与雷同，但整体看来还是有很多亮点值得细细品味

毕淑敏的书真的很温柔，尤其在女性方面，是那几年上高中时需要正能量看到书名就会买的书～

都记不清这是看得毕淑敏的第多少本书了，很喜欢她的作品。

毕淑敏用她细腻的情感，优美的文字，通过一个个感人心扉的小故事，向我们传递了满满的正能量。书中的插图彩绘别具特色，读过文字，静心涂抹，治愈效果更加显著。

[生活要有暖和光](#) [下载链接1](#)

书评

——评《生活要有暖和光》文/暮烟如雪

中国散文的高产作家里，必然少不了毕淑敏，她的人生经历很丰富，在高原当兵，从医多年，在西藏阿里，她写了多部作品，尤其是《红处方》，作为获文学奖无数的散文代表，她从未倨傲当下，反而是谦卑的去做人处事。在《生活要有暖和光》中...

这是一本毕淑敏的心理散文集。毕淑敏，心理学家，国家一级作家。她的作品朴实中夹杂着清新，字字珠玑而温暖。这本书的书名就让人心中一暖，“生活要有暖和光”，在现实生活中，大部分人都承担着来自生活、工作的压力，如果说繁琐杂事让人感觉压抑，那么，我们需要找个出口来渲...

电视上见过毕淑敏老师，和蔼可亲，始终微笑着，说话柔柔的。

都说“文如其人”，在读《生活要有暖和光》的时候，眼前时常浮现出她的形象——温文尔雅而又敏锐和善。她经历非常丰富，当过兵，做过外科医生，开过心理诊所，还有她最爱的职业——作家，这可能是她的作品大受欢迎...

在我眼里，毕淑敏的散文是要远远好于她的小说的。

还记得上中学时，语文课本里有一篇她的《提醒幸福》，当时被里面精辟的语句、独到的观点彻底震撼，以至于在没有老师要求的情况下，自觉将整篇文章都记诵了下来。后来和其他同学闲聊，发现有人甚至把那篇课文撕下来，时时带在身...

拜读毕淑敏老师的作品，是从中学开始的。第一次接触，就深深地喜欢。很多年过去了，这份喜欢从未改变，已经愈发深厚。毕淑敏老师的作品，将坚实的理性思考溶于柔和的文学表述。读来，犹如寒冬的黄昏，坐在街角的咖啡店，饮一杯暖热的摩卡。贴心得很。《生活要有暖...

作者由动物、小草写到人，书中很多篇章都涉及到了她从医的经历。

《绿手指》将一个老人的坚持表现的令人咋舌，《每天9点50分》将一个时代画上句点，《指纹的菌落》把生命的脆弱撕裂开来.....

看完这本书，突然想起了小时候看过的一个故事：小孩子拼命的用扫帚在地上扫，想把阳...

毕老师笔下的故事，每一个我都喜欢。身体不是恒温的动物海鬣晰，深入海底捕食不能超过10分钟，就得爬到礁石上晒太阳恢复体温，它的生命需要暖和光；你是否愿意用全部的赌注换取最想要的东西？拍卖你的生涯中，被所有人放弃的三样东西是名垂青史、和家人共度周末和直言不讳的勇...

评《生活要有暖和光》文/孟人梦言

看到毕淑敏这本《生活要有暖和光》的简介和内容时，忽然想起了多年前读大学时，学校组织的大学生辩论会，其中一个辩题是“当今时代，男人和女人谁更需要关爱？”时过多年，忽然想起这个话题，源于那时就看过毕淑敏的书，那时作者的创作还是...

如今生活的节奏已经快得让我们喘不过气来，许多人每天下班都会在心里盘算，我今天挣了多少钱，还有多久可以买车子，可以付首付。当然更有一个段子在网上疯传：如果你是老板，你会雇佣现在的自己吗？当我们围绕着这两个问题时，我们发现，我们基本已经是进入了拜金的圈子。当...

[生活要有暖和光 下载链接1](#)