

心宁归处是幸福



[心宁归处是幸福_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:2015-12-14

装帧:精装

isbn:9787518405183

本书为毕淑敏女性修养三书之女子与情感的和解。本书中毕老师将心理学知识和案例融入生活和爱情，去探讨女性永恒关心的话题：爱情。书中从心理学与生活的角度层层展开，讲述了每个女孩都关心的情感话题：女人在男人眼里是什么？男人和女人看待生活到底有什么不同，男女各自情感使命是什么？什么样的男人适合你？那些让你伤心欲绝的爱情该如何安放？家庭幸福需要怎么样的智慧？美好婚姻的境界是什么？心性高则心智高，心宁的人才能把握住生命中的所有运气，守得住情感世界里的福气。

作者介绍:

毕淑敏：国家一级作家，著名的心理学家。

在成为作家之前，毕淑敏曾有过20多年的从医经历，在疗治人肉体疾病的同时，感受到人的精神追求和心理快乐的重要性，于是开始写作，并攻读心理学博士课程。之后她开办了以自己名字命名的心理诊所，门庭若市。但她最终决定关掉诊所，书写心理小说和散文，以和更多的人沟通交流，让人生幸福最大化。

目录: 1、关于女人和男人的吉光片羽 Men and woman

心宁度

你有多长时间没有向着一朵花一棵小草凝视并微笑

直面你的心宁度——心理测试

如何从表象的行为发现自己内心最真实的状态

男人和女人的区别

男人和女人有区别为的是地久天长。

关于爱的奇谈怪论

你的爱情观，就是你所能得到的爱情。

爱怕什么

爱其实脆弱得容不下一点瑕疵。请小心轻放。

性感的进化

男男女女迷恋的到底是对方哪一个性感点？

成千上万的丈夫

假如你可以做一回男人。

性别按钮

女人不要把一生的幸福，寄托在婚前对男性千锤百炼的挑拣中。

女也怕

女人，有一天你爱的人不爱你了永不回头，你害怕吗？

性的第一印象

性属于本能。凡属本能的東西，都顽强而茁壮。

2、不因为爱，让自己变得面目全非____Love and yourself

情感按钮

把情感发泄出来,叫本能；把情感压回去,叫本事。

为什么总是遇人不淑

安全感更要从自己身上建立，不要把命运寄托在别人身上。

走出黑暗巷道

我们每个人的心灵深处都有一部精神的记录。

眼药瓶的奥秘

爱能有多大的包容？是事实本身，还是谎言摧毁了爱？

失恋，你究竟失去什么

往往只是因得不到而不甘，或被否定而懊恼。

再婚的女人

一错再错。

冰雪篱笆

我们只是看上去般配。

对女机器人提问

女人，你到底属于家庭，还是你自己？

3、在芜杂的生活里，重塑心灵 __Life and soul

离太阳最近的树

不知道生活在那里的人现在怎么样。

女儿，你是在织布吗

不知道生活在那里的人现在怎么样。

背着药包上学堂

30 多岁，人还可以上学吗？

芒果女人

我们从来没有放弃，因为我们爱得深沉。

年龄的颜色

坦然面对年龄焦虑。

我不喜欢的中年人

有的年轻人，早就老了；有的老人，还年轻着。

何时才能外柔内刚

论一个张牙舞爪的女人如何修炼得从容优雅。

七万小时之外

家庭幸福与职业。

提醒幸福

幸福也需要提醒吗？

4、幸福不是彼岸，是一片海 _Happy is sea

关于婚姻和家庭的独白

结婚是年轻人最大的也是最初的一场赌博。

婚姻的四棱柱

婚姻的4 种开端模式：莫逆之交、患难之交、一见钟情、萍水相逢。

家问

家是什么？一花一世界，一家一宇宙。

伤亡于家庭

让我们遍体鳞伤的场所常常是最爱的家。

家中的气节

家中无气节。

爱情没有快译通

人人都有嘴和耳，但你真的会用它们表达自己、倾听别人吗？

幸福的镜片

家庭不是消化情绪的垃圾场。

千头万绪是多少

各种芜杂不堪的心绪常常拖垮一个人的生活。

女人什么时候开始享受

有了家庭，就没了自己，女人怎么为自己而活？

全职主夫

一个外国家庭妇男给我们的启示。

5、悲伤时，请想妈妈 __Mother and miss

当我们想家的时候

当我们想家的时候，首先想的是妈妈和她那一碗饭。

回家去问妈妈

回家去问妈妈关于童年的事。

带白蘑菇回家

我带的是草原上的白蘑菇，送给妈妈。

请为你的夸奖道歉

请不要夸奖孩子漂亮，这会害了他。

爱的回音壁

为孩子一世着想的远见。

青虫之爱
爱让人无所不能。
好脾气的悖论
“狠心”妈妈的良苦用心。
虾红色的情书
卸下他坚硬的自我保护外壳，走近他的心灵。
．．．．．[\(收起\)](#)

[心宁归处是幸福_下载链接1](#)

标签

毕淑敏

心理

女人

非常好看

想读，一定很精彩！

励志

小清新

图书

评论

毕淑敏的鸡汤一直没看进去过。

鸡汤

给那么高和我对毕淑敏有一种偏爱有关，说不上多么经典但是就是喜欢毕淑敏的文字，可以买一本反复的读上几遍

在我很灰暗的一段时间激励了我很多。我也明白了很多。感谢。

一个温暖且有行动能力的人，则是既要了解这个世界，也要了解自己，对于爱恋中的女子来说，你还必须了解你所爱之人的精髓。这需要由内向外安静观察的心宁度。

名家说爱情，还有涂色画，很赞，可以制作成为只属于自己的手工书。

很多地方很有感触

毕淑敏的日常鸡汤

朋友说的的不错非常好

温暖且有滋味的文字

【说唱诗人】 道尽家和万事兴 亲子关系，亲密关系 跟父母的关系 都跟心宁度有关
相对视宁度提出来的 仰望星空的能见度 决定了天文望远镜的选址
观测宇宙不能被浊流影响 闪烁不定的内心 相当脆弱 仰望星空的方向感和道德铁律
是心宁度的两个维度 生活潮流的漩涡 身边关系的暗涌 在其间建立安身立命之所

书评

“心宁才能胜不骄败不馁一往无前，心宁才能在命运面前观察到更多细节，看到胜利的微光和危险的端倪。”
第一次看毕淑敏老师的散文时我还在念初中。阅读毕淑敏是一种什么样的感觉呢？记忆深处是温暖的，明净的，一种细碎的贴心的安宁，可以凝视着一朵小花发出的微笑，带着一种...

当我们越是深入地去观察自己的生活，那么就会发现，我们在看似坚强的盔甲之下其实隐藏着一颗无比虚弱又敏感的心。
心理学家毕淑敏在《心宁归处是幸福》一书中提出了“心宁度”这一概念。她认为，只有当心安宁下来，人们才能为清楚地了解世界、了解自己。如果一个人的心里总是...

毕老师的心理测试，还是挺好玩的。仔细想了想，她的那些问题都是自己琢磨出来的，目的是如何从表象的行为发现自己内心最真实的状态，我仔细的回想，果然有些地方，让我觉得自己果然有种领悟的感觉。老师还在书是提出了“心宁度”这一概念，来自于“视宁度”的改变。她关于...

学生时代的语文课上第一次见到了毕淑敏老师的作品，大约像我这种小时候涉猎文学作品不是很多的人，认识的文学作者的途径多是通过语文课本吧，当时的课文叫《提醒幸福》，很巧的是在阅读快要接近尾声的时候，又再次见到这篇作品，这次不是在老师的带领下逐段的学习，是自己一个...