

# 心灵密码



[心灵密码 下载链接1](#)

著者:毕淑敏

出版者:安徽文艺出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787539631035

本书为作者厚积多年之功的最新力作。以作家、医生、心理师的多重身份，凭借丰富的人生阅历与专业的心理学识，以深沉厚实的诚恳与冷静真刻的良知为经纬，梳理人生顺遂，讲述生命悲欢，挖掘心灵沉痾，解锁心灵密码。

作者介绍:

毕淑敏，著名作家，医生，注册心理咨询师。  
1952年出生于新疆。17岁入伍当兵，11年走遍喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇昆仑山交会的阿里高原的每一寸土地。转业后从事医疗工作，35岁开始写作，陆续发表作品400

多万字，获国内外各种文学大奖30余次。作品以清新的文笔、温暖的哲思书写幸福与冷暖，始终关注生命与死亡，感动了万千读者。46岁时以罕见“高龄”与寻常身份开始学习心理学，将目光从星空转向心中，去心灵最深的地方寻找生命真谛。本书为作家厚积多年之功的最新力作。她以作家、医生、心理师的多重身份，凭借丰富的人生阅历与专业的心理学背景，以深沉厚实的智慧与冷静真切的良知为经纬，梳理人生顺逆与坎坷，镌刻世间变故与悲欢，解锁心灵安危与密码。

目录: 自序 第一辑 三千岁的我 谢谢你的腰 在毛毛虫的注视下午休 五个” 因为所以  
三千岁的我 有时候，远离就是更深刻的爱戴 每一个生命来到世上，都带着千姿百态  
大病初愈后的珍惜 我的作业：对于人性的看法 你不能要求没有风暴的海洋  
人的心理库容要大 是劳累而非舒适，让我们充分满足 烹调乃展示心情的舞台  
娃娃装的信息 向一个小斑点致敬 因为害怕，所以更要直面  
连一次自杀都没想过的人，凤毛麟角 在喧嚣的世界中，与寂寞共处  
“决定”的特点是理性 智慧是中性的 感情和理智都是我们的宝贵财富  
一定有本书是你的至交 书让我们不再陌生 文字是一种福尔马林 完成一套精神的太极  
需要时间注满我们精神的水库 发出清涼的荧光 宁静有一种特殊的力量 闭阖星云之眼  
滔滔如亚马逊 你可以永不原谅我 人间大美 第二辑 可否让我陪你哭泣  
我的恋爱为什么总是无疾而终 为什么很多优秀女子都抱怨找不到合适伴侣  
玫瑰花盛开在不同的字典里 不少男人抱有一夫多妻的想法 让女人丑陋的最根本原因  
发出声音永远是有用的 烦恼世界的好礼物 你可曾听得懂身体的呐喊  
没有一种动物的牙齿是雪白的 一桌烹饪了二十一天的菜 有勇气饮尽最后一滴甘露  
四十不惑，源自神经纤维的苍老 无奈的白皙 送给艾滋病人的礼物 可否让我陪你哭泣  
提防你的心理医生 有一种关于心灵的霸道说法 生活是由无穷无尽的关系组成  
人生的九大关系 矛盾中常常藏着最丰富的可能性 你知道大脑里有“哑区”吗  
划分你的人格 查查你的归属感 心理冰山 请听凭内心  
把很深的想法，用很浅的话语说出来 第三辑 孜孜不倦地爱与被爱  
婚姻和感情的蝴蝶翩翩起舞 寻找你的金字塔 不要保存爱情的木乃伊  
让我们彼此善解人意 一个人可以和自己的血液分离 沙尘暴里也有鱼子  
”七年之痒”不敢小觑 家庭不是单纯的你加他，而是”你们” 婚后三年之内不要孩子  
血缘之外无兄妹 冬天的夜里，请多准备一件外套 对于年龄的雅量  
好女子安然如猫，又欢快如鹿 向大珍珠母贝和好葡萄学习  
如果你从不出错，这是一个悲剧 太寡言的男子，你要提防 女人的记忆  
你有坚持的自由和权利，但要能忍受后果 高跟鞋与口红的话题  
很多人谈论的爱，只是一相情愿 孜孜不倦地爱与被爱  
尊重对方是爱情和友谊的前提 第四辑 你还能找到北斗吗 身体不是一匹哑马  
找一张A4纸，写下忧伤 压抑也许成癌 几乎所有的名人都体会过自卑  
在生活中排序的艺术 健全的心态比一百种智慧更有力量 机遇是心灵的阅兵  
机遇是怎样在不知不觉中降临的 不要总想表现得比实际情况要好  
接受和自己不同的人生状态 为自己建立快乐的生长点 所有的抑郁都源自关系的断裂  
等待是幸福必不可少的前奏 幸福就在你的手中 增加幸福的不二法门 情绪不是用来闹的  
提防罹患精神鼠疫 你还能找到北斗吗 生命之杯的漏洞——博怨”怒”乃奴隶之心  
把握担忧的度 无能为力的感觉像忠实的狗 你愿意幸与不幸重新分配吗  
坚持就是精神的”复利” 警惕”性成瘾” 食火和心火 帮助人越多，幸福感越强  
假若天使到你家 诺言不是锁链 忍耐是对自己的尊敬 有时，倾听就是一切  
放弃并不等于失败 学会维持自己的快乐 人们都喜欢笑脸 人心要有准则  
只有一条出路的局面，我从未遇过 严格与苛刻 热爱自己并不能成为偏执的理由  
意义都到哪里去了 你是百分之三吗 击碎无所不在的尺 批评常常具有破坏力  
吞噬能量的黑洞，常常以爱的名义 顽强比坚强更重要 第五辑 用生命擦拭生命  
生命的三个前提条件 洁净证明着你的品质 诚实让灵魂安宁  
世界上最安全的事情，就是真实 不要忽视一个个的”正在” 红枣的清香，你要慢慢尝  
鲸鱼皮的小凳子 分馏你的资源 喜欢电脑键盘上的回车键 用生命擦拭生命  
不使诈的生意经 不真实不现实的工作 伪劣的彩礼 你的身体里，必有一颗成功的种子  
反叛是需要想象力的 睡眠真是一种浪费吗 谁对于金钱最有发言权 金童

请保持对清水的热爱 你可以不讲话，但不要说假话 不要让谎言染脏我们的灵魂  
自以为是容易替我们惹麻烦 幸福的保险单 谁也无法保证雨滴垂直降落  
安之若素很难办到 爱他，就告诉他一定会受伤 暖意融融和血肉模糊都是真实  
父母是风，孩子是船 精神的脐带缠绕脖颈 警惕天使般的婴孩 保持对电视剧的高度警惕  
所有的动力都来自内心的沸腾 学会爱日常琐事 要进行高质量的积累  
朋友多少为多，多少为少 铁树一样的朋友 请带上一枝花，每年到墓地两次  
学会欣赏心灵的成长 编写一本自己的历史 我们在光焰无际的伞下相聚  
此生结束后，我们重逢后记  
• • • • • [\(收起\)](#)

[心灵密码\\_下载链接1](#)

## 标签

毕淑敏

心理学

心理

心灵密码

人生哲学

成长

心灵

随笔

## 评论

毕淑敏作为写心理咨询类随笔最厉害的一点是，她说话的语气从来不会让那个读者有任何不适感。

-----  
条理清晰，语言丰富，文风质朴，言之有物。

-----  
追毕淑敏的书好几年，这本书算是一个精华了。能安抚烦躁，并教会你如何对待。

-----  
黄土里边也有鱼的种子。

-----  
王妈妈的裹脚

-----  
后面有点急就章的感觉，虽三改，但还是成书匆忙

-----  
以前只知道她的文字适合做阅读理解，长大了才明白，很多事情说的是真理

-----  
文字挺清新的，意外。

-----  
初中的时候很迷她。

-----  
道理说出来都懂，但还是时不时需要一个人对我念叨一下……

-----  
把电脑屏幕上的大自然换成真的风景吧，张开你的双腿-\_-

-----  
#这本书是你给我的

-----  
内容太水了

-----  
还是更喜欢她早期的作品

-----  
【补标】一本杂糅了文学，医学，心理学，鸡汤学的好书，有几篇文章挺有意思的，特别是讲快乐的生理原理那篇，让我想了很久：如果我的灵魂不能控制我自己的喜怒哀乐，那我算哪门子的高级动物？

-----  
只能说还行。毕淑敏阿姨，还是前期小说比较棒。后期的散文以及散文的出版发行……不解释……

-----  
成为更好的自己

-----  
空洞又肤浅。一些比喻还算讨巧。

-----  
感觉过誉了……

-----  
这本书，是用来挑刺的。对人品有问题的咨询师，你完全可以只笑什么都不说。

-----  
[心灵密码 下载链接1](#)

书评

在《心灵密码》中，精彩而充满智慧的文字随处可见，书中还有许多如何排解人生苦痛的小故事，它们都会像我们黑夜里看到的一扇有着亮光的小窗，将我们的神经重新变得敏感起来。蒙田说过，世界上最重要的事就是认识自己。解开心灵密码，了解自己，是一切成功的基石

作者说：文学、医学、心理学是离生活最近的学科，真的是这样。本书中，作者以作家，医生，心理学家的身份向我们讲述着她的人生经验：有关幸福，有关健康，有关教子，有关生活的态度，真的就像是一个过来人，以文字的方式向我们传授着她...

我很喜欢毕淑敏，在书店里看见她的“杠鼎”之作，忍不住卓越漫长的等到，就径自付款了。在我人生新的旅途伊始，遇见了这服药，算是幸运吧。毕淑敏的作品令我佩服，既有华丽的辞藻，又有条理清晰的思路，文风不做作，好像内功深厚的武林高手。困...

看这本书象一次旅行，心灵上的旅行。心中的坑洞与凹凸被温柔地填补与打磨，感觉伤渐渐痊愈，世界因之明亮。有些书，是看了以后让你痛苦得天昏地暗，日月无光的，于是原本就不完美的世界因此更令人生出厌倦。而有些书，是释卷之后让你发觉原来云淡风轻，双目明朗的，所以...

理性地面对人生，感性地解读人生，我们从来都不是圣人，需要答案，需要安慰。毕淑敏是最能帮助人们解析人生且使之坦然、热爱自己热爱生活的心理专家和好友，温暖的文字让人不会枯燥地吸收教诲

毕老师，浑身“正能量”的化身。书中关于心灵的探究，终结而语是“真善美”+“自爱自立自尊”+“己所欲，施于人”+“正视死亡”。这些“正的挑不出刺”的观点，究竟在现实生活中实施是否能助力实现美好的生活呢？就近代中国史可鉴：老实本分之人备受欺压，甚至...

这是我第一次读毕淑敏老师的书，她的文字清新而淡雅，语调轻柔平缓，读起来很轻松。这本书解锁了人们心中的许多想法，好的、不好的，作者都给出自己的观点和分析，至于对错，则由读者自己来判断。毕老师的文字给了我很多启发，让我对待生活中的人和事有了一种新的...

-----  
从网上下了一本不太全的电子书，看完之后感觉很好，引发了我的一点反思，写点感悟。

1、恋爱中，男女双方都应该保持独立，而不是依赖；我们不能期待完全从对方身上获得快乐、幸福，最终都是要靠自己。恋爱中的人容易丢失自己，我想迷失自己之后，也会迷失自己的爱情，所以我认...

-----  
一直很喜欢毕淑敏 前段时间才看完她的蓝色天堂 她的文字间总有能与自己共振的力量 她能将很多晦涩的心理学理论用非常明了简单的文字表达出来 直达心抵  
看心灵密码这本书的时候，我正在思索我和自己的关系  
刚刚从很远很远的地方回到自己身上 很庆幸这个时间看到这本书 就像自己...

-----  
毕淑敏的文字总是能温暖你心里最冰冷的地方，不论是你在亲情，友情，爱情上受挫，都能在这里找到你重新振奋的力量。在她这里。你可能是两鬓斑白的老人，可能是干练骨感的白领，可能是初涉尘世的青年，但不变的是你心底对人生最大的感悟。这就是毕淑敏的魔力

-----  
饿得睡不着，拿起来高中奉为最爱的毕阿姨  
她问，把你的幸福和不幸都拿出来，和其他人的放在一起，再平均分配给你，愿意么？  
还有什么我想要却还没拥有的幸福么 平均分配，我的不幸一定会变多的 我不换

-----  
如果用简单的语言概括毕淑敏的《心灵密码》既是：浅白，晓畅，启智。  
没有晦涩的语言，她将自己经历的过往娓娓道来，经历后的思索多了一份长者的沉淀，沉淀却不沉重。让人在释怀中明晓一些看似浅显却容易忽视的道理。  
同时佩服她在自己四十几岁的时候依然不断的求学。 建议...

-----  
不管是睡之前还是早上刚起来，拿起来这本书读读都会对生活充满希望。  
读起来没什么压力，很轻松的一本书。

-----  
当我心情不好的时候，我会打开看看；当我心情烦躁的时候，我会打开看看；  
不需多，最多看上三篇散文，会觉得心情豁然开朗，就像是一片汪洋上的温柔的灯塔，  
不刺眼不离开不丢弃……

-----  
朴实的语言，抽丝剥茧的深入，让你直接面对你内心的深处，娓娓道来每一篇文章不经意间让你有一种顿悟如醍醐灌顶的感觉，原来、原来、原来是这样，心灵的密码在于我们如何看待万事万物，如何将自己处于其中，让自己的心灵渐渐强大来完善我们自身的“我”，如果这些文字能真正...

-----  
在你难过、愤怒、伤心、快乐。。。的时候看这本书，都会给你一份生活的领悟，我们有时候狭隘的只见树木不见森林，她可以打开一个广阔的世界，开启你一段不曾领略过的心路历程

-----  
这本书是毕淑敏这么多本书中最令我有感触的一本. 写出了人生的真实。看这本书，你的心灵会安静，心会自由呼吸，也会豁然间顿悟。适合床头，临睡前学习一二，神清气爽。人生的哲理和感悟，此书娓娓道来，令你不舍相忘...

-----  
自从高中读过的《我很重要》，就一直很喜欢毕淑敏的文章。文章里对人的本性的思考，对生命和整个自然的感悟都让人受益匪浅。说读名家之书就是在和大师对话。她决定辞去心理医生而继续写作，原因也就在此吧。很尊敬这种人生态度和生活方式，用心感受一切，领悟这个世界，然...

-----  
净化心灵的书 告诉我们 做好自己 做自己想做的事 听自己心底的声音 身体会说话 学会和自己交流 其实这类的书都大同小异 无非是这样的主题 找到自己活着的意义 do what you are

-----  
知道“毕淑敏”这个名字最早是在中学课本上，依稀还记得她那篇《今生的五百次回眸》中提到“今生，我将用余生五百次眺望高山……今生，我将用余生一千次不倦地凝望绿色……今生，我将一万次目不转睛地注视人群……”当时不过十来岁的年纪，不曾觉得自己多么幸福，人生多么美好...

-----  
[心灵密码\\_下载链接1](#)