

《你要学着自己强大》

图书基本信息

书名：《你要学着自己强大》

13位ISBN编号：9787550258228

出版时间：2015-8-1

作者：毕淑敏

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你要学着自己强大》

内容概要

回望心灵成长的每个瞬间，我们是在哪些时刻才真正变得强大的，一旦有了这种体验，便势如破竹，关关难过关关过？

据说每个人每天都会和自己进行5000次对话，其中绝大多数话语都是在否定自己。比如说：我很差，我无力。我不行，哦，算了……这一切的根源，都是来自我们认定自己不强大。强大的原意指一个卑微如虫的生命，只要将精神弘扬出来，它就有力量。只要你是一个人，天然就强大。因此，我们要学习的不是如何让自己强大起来，而是让自己原本就具有的强大，拂去尘埃，闪闪发光，铮铮作响。

“你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前进，形如虫蚁？”这是贾拉尔阿德丁鲁米的诗，每当读起，都让人心生痛楚的觉醒。希望从今天开始，我们对自己说的第5001次话是——我已学会了自己强大。

60个修心故事，给你勇气和智慧。回望心灵成长与强大的每个瞬间，突破自我设限和外在不阻碍，找回真实，快乐和创造性等一切力量的源头。

《你要学着自己强大》

作者简介

毕淑敏，国家一级作家，心理咨询师，中国第一心灵女作家，被王蒙誉为“文学界的白衣天使”。她的文字独特、有温度、倾注着对生命的爱和对这个世界的悲悯。她的技法又像娴熟运用手术刀，直面人生的各种问题，切除我们心灵的忧郁与魔。

作品曾获庄重文文学奖，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余次。

《你要学着自己强大》

书籍目录

第一章 刨去生命必须的支出，你还剩下多少黄金时段

生命的借记卡：刨去生命必须的支出，你还剩下多少黄金时段 2

暴雨筛：暴雨留下了最有胆量和最不怕吃苦的人 7

机遇在不知不觉中降临：别人，不是衡量自己的标准 9

心轻者上天堂：今生今世朝着愉悦幸福的方向前进 12

击碎无所不在的尺：锤炼你的人格和目标，奇迹就会出现 14

常常爱惜：珍惜生命中每一次感动 16

我羡慕你：不要计较何时年轻，何时年老 18

请听凭内心：当身体适应苦难，意志往往也会跟随 21

向大珍珠母贝和好葡萄学习：生活对女人的要求越来越高 23

阖闭星云之眼：摒弃那高处不胜寒的孤寂 25

第二章 为自己确立一个目标

所有的动力都来自内心的沸腾：有些人把梦想变成现实，有些人把现实变成了梦想 30

每只小狗都有一个目标：为自己确立一个目标，这是做人的本分之一 33

为生命找到意义：我的病人三分之一是因为生活没有目标 36

你的身体必有一颗成功的种子：一辈子随波逐流，会导致功能退化 38

关于思想和心灵的感悟：我愿同智商很高的人对话，愿同智商稍高于我的人共事 40

坦言——心灵的力量：学会坦言，会对你的一生产生重大影响 46

珍惜愤怒：只要不丧失理智，愤怒便充满活力 52

女儿，你是在织布吗：人若是心静如水，织的布才会如绸缎般光滑 55

素面朝天：磨砺内心比油饰外表要难得多，犹如水晶与玻璃的区别 59

幸福是一种内心的稳定：我40岁才明白什么是幸福 62

第三章 没人能承诺我们一生晴天

平安扣：没人能承诺我们一生晴天，每个人都是自己的平安扣 68

你不能要求没有风暴的海洋：心中没有希望，到哪里都不是满意的抛锚地 70

何时才能外柔内刚：外柔需要内刚做基础，内刚要靠自我的不断探索 72

从伊甸园带走的礼物：让我们在该休息的时候，休息，在该流泪的时候，哭泣 78

爱的回音壁：爱需要反复练习，才能举步如飞 81

温暖的荆棘：别人的体温不是自给的，你要用自己的体温去回馈 85

回家去问妈妈：真诚就在你的身后 94

倾听灰姑娘：分享，可以让快乐加倍，可以让痛苦减半 98

友情如鞭：友谊只结一种果实叫信任 102

蓝宝石刀：善待自己的人，才有资格变得更美 107

和自己的血液分离：你要上天堂，请自己登攀 115

第四章 我们都曾在爱情和婚姻中多次灭绝

关于爱情与友情的絮语：在爱情中你可能多次灭绝 120

修补爱情：只有珍贵的东西，才需要修补 124

家庭幸福预报：男女相悦不仅是荷尔蒙素的进发，更是理智清醒的沟通 127

依然写情书的女孩：在喧嚣的城市，有人纯真地歌唱爱情和友情 132

婚姻鞋：如果鞋确实伤害了脚，我们不妨赤脚赶路 135

再婚的女人：我不幸福，但是我有勇气面对它 139

关于婚姻和家庭的独白：失败有时可以提供教训，有时会使我们更加昏了头脑 147

结婚约等于：结婚是一次必将穿越风暴的航行 151

未雨绸缪的女人：很多人爱情和婚姻的出发点是逃避孤独 156

婚姻建筑：性格就是命运，你有怎样的观念，就会有怎样的婚姻 159

再祝你平安：假如一时想不出好办法，就把痛苦放进冰箱 161

第五章 你要学着自己强大

《你要学着自己强大》

- 勇气和自尊都掌握在自己手中：要有勇气对自己说“我很重要” 170
- 谈怕：不怕才是人生的大境界 176
- 柳枝骨折：斧刃最难劈入的，恰是当年折断愈合的地方 180
- 因为柔软，所以更需要智慧：平等不是等出来的是自己做出来的 183
- 男妇产科医生：当身体不再神秘以后，幸福存在何方 188
- 幸福的镜片：放大欢乐，缩小痛苦，是家庭幸福的秘密 196
- 家中的气节：爱是我们共同的气节 199
- 科学与幸福不成正比：幸福是不会嫌贫爱富的 202
- 无形容颜：有形的脸可存不完美，无形的脸必得常修炼 207
- 致不美丽的女孩子：人的长相，35岁之前父母负责，35岁以后自己负责 211
- 带上灵魂去旅行：一次绝佳的旅行是身体与灵魂的高度协调一致 214
- 第六章 活在身心的此时此刻
- 自拔：愿你在某一个早晨醒来，突围而出 222
- 最廉价与最高贵的工具：越廉价的东西越珍贵，比如语言 225
- 物情：因为不曾长久相伴，所以我们心中惘然，不知珍惜 229
- 自卑情结是幸福的最大敌人：追求卓越是一种天然的内驱力 232
- 关于女人和男人的吉光片羽：对女人来说，选择拒绝的流程就是选择生活的走向 236
- 特区女牙人：享受可以激发人的欲望 241
- 永别的艺术：生命中的断舍离 252
- 莺鸟与铁星：磨练那些能帮你度过困厄的支柱 255
- 阅读是一种孤独：当你无所适从时，读书能让你心如止水 257
- 美容师的作品：只有劳动和信仰才能改变我们的内心 261

《你要学着自己强大》

精彩短评

- 1、毕淑敏老师风格，就是可以把励志的东西写得很散文。
- 2、以"强"的字体，以一首诗"你生而有翼,为何竟愿一生匍匐前进,形如虫蚁?"开篇，相信我们本来就很强大!毕淑敏的文字很有温度
- 3、很喜欢毕老师，非常好的一本书！特别喜欢那篇《你要学着自己强大》。毕淑敏果然不愧为当代第一心灵作家。
- 4、世上唯一可以永远依傍的是我们自己培植的心灵与意志
- 5、依舊喜歡畢淑敏的文章，很好。願你成為最好的你。
- 6、6.3下完。渣渣
- 7、“你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前进，形如虫蚁？”这是贾拉尔阿德丁鲁米的诗，每当读起，都让人心生痛楚的觉醒。希望从今天开始，我们对自己说的第5001次话是——我已学会了自己强大。
- 8、鸡汤~
- 9、可能看书真的也要讲究时机，这种鸡汤文，真的觉得实在是太啰嗦看不进去
- 10、学着自己强大，学会不依赖别人。
- 11、你有一双翅膀 我们都有一双翅膀
- 12、毕淑敏的心理书籍，一种心灵鸡汤。
- 13、这本书的文章都非常好，也非常耐读。书籍的纸张也很精致，内里还配有非常精美的明信片。
- 14、60个修心故事，给你勇气和智慧。回望心灵成长与强大的每个瞬间，突破自我设限和外阻碍，找回真实
- 15、比喻见长的作家
- 16、老味鸡汤，写知音的水平吧
- 17、心灵的强大才是真正的强大，毕老师的书总是这样发人深省！
- 18、幸福，在于人生价值的实现。
- 19、回望心灵成长与强大的每个瞬间，突破自我设限和外阻碍
- 20、辞藻太过华丽，有点腻。
- 21、很多已经读过的故事，重新来读，心境大有不同。
- 22、我不幸福，但我敢于面对，这就是最强大的表现。
- 23、能让人静下来的文字，对生命生活都有了新的认识
- 24、一直喜欢毕老师的文字，如一股暖流缓缓淌过心田，润物于无声，滋润心灵于无形。“人们只觉得天气一天天凉了，却说不出秋天究竟是哪一天来到的”太符合现在的季节了，大家也可以读一读这本书哦。

《你要学着自己强大》

精彩书评

1、一直很喜欢毕淑敏老师写的文章，她出版过的书也买了好几本。这本《你要学着自己强大》拿到手没多久，还没有看完。但是这些看过的内容里最喜欢14页关于“平常心”的内容。“平常心”这几个字，我们说的太多了，但是真正明白的人却没有那么多。在毕淑敏老师的眼里，“平常心”就是以最平凡的态度，做最不平凡的事情。

2、这本书的第一句话就是：你生而有翼，为何竟愿一生匍匐前进，形如虫蚁？是阿富汗诗人贾拉尔·阿德丁·鲁米的名句。这真是一句让人读完后容易受震颤的话，像是警钟，振聋发聩。毕淑敏很喜欢这句话，她在独立的那页写着：“每当读起，我都心生痛楚的觉醒。”她真是一个还怀着赤子之心的写作者。我大概高中的时候开始读毕淑敏的文字，当时高考都需要作文素材，《青年文摘》、《读者》这一类的杂志就成了我们名正言顺的阅读资料。从高一读到高三，不知读了多少篇让我感动的事情。那时候提起毕淑敏，脑海里不免总回荡着《提醒幸福》、《素面朝天的女人》、《爱的回音壁》等流传特别广泛的文章。当时觉得，毕淑敏的文字有一种安定人心的力量。她原本就是医生，用药品和医术救治病患；后来成为作家，开始用文字和故事治愈人心。她不是那种文风华丽的女作家，平实、朴素、隽永是她的风格。我喜欢这种不张扬不高调的感觉，就像是温水的感觉，喝起来既解渴又舒服。等到大学之后，慢慢不再看这类文字，反而钻到文学的故纸堆里，想着能学更多深奥的东西。我跑到图书馆里借文学史、名家自传和国外小说。读来读起也没有特别地收获。有一阵子，我还抱了三四年的《萌芽》杂志抄文章，一篇一篇地读，一篇一篇地抄，整个过程说出去有趣，但在写作上走了一些弯路。印象中有狭隘的文字论，似乎越难懂、越抑郁的东西才是值得学习的。人其实是很怕虚无的。再后来我又开始读毕淑敏式的文章，慢慢找回一些写作的感觉。拿到《你要学着自己强大》这本书的时候，我早已经度过了初期写作的迷茫期，不过也在进入另一个不好不坏的新阶段。翻开书页，60个修心故事，60种体会，我突然有点敬佩毕淑敏。因为她是那种能够从生活中细小的事件中提炼感悟的作者，这是一种天赋，一种能够真正引起读者共鸣，并促使大家进行思考的天赋。她在书中写：“一个人只有在光明磊落的时候，才会不忌讳自己的奋斗目标，才会在很多不经意的瞬间显示出美德和惹人怜爱的细节。”“我一直很相信这样一种说法——当你坚定地承担责任勇往直前的时候，天地万物好像听到了一个指令，会齐心协力地帮助你、提携你。”或者，她在字里行间都传递着一份信息，那就是：生而为人，要学会珍惜。哪怕是痛苦的经历，是伤痛、愤怒、悲愤，也要学会珍惜，这是让人成长的旋钮，柔软的拇指指腹接触到带着棱角的旋钮，用力旋转的时候都会感到不适，那种皮肤摩擦的刺痛，正是钮紧零件的主力。的确，当我们遇到不愉快的经历，生活总是如此，平淡和糟糕的境遇占据大多数人的时间。这样的时刻，你要学会自己面对，要变得有担当，有应对事情的能力。

《你要学着自己强大》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com