

<<心灵密码>>

图书基本信息

书名：<<心灵密码>>

13位ISBN编号：9787539631035

10位ISBN编号：7539631031

出版时间：2009-5

出版时间：安徽文艺出版社

作者：毕淑敏

页数：320

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心灵密码&gt;&gt;

## 前言

自序 本书中的每一粒文字，都湿润而微咸。

我这么一说，好像它们是一罐子咸菜。

哦，不是这样，只因它们被海风悄悄舔过，太平洋、大西洋、北冰洋……灼热的风，清凛的风，波澜不惊的风，咆哮肆虐的风…… 当我在日本横滨港登上“和平号”游轮，开始为期一百多天的绕地球三百六十度旅行时，除了随身携带的简单衣装，最重要的物品就是手提电脑中的这部文稿。

那时候，它们还仅仅是随心所欲的句子，如同一缕缕凌乱的羽绒。

在没有风浪的日子里，每天清晨，我会走上甲板，在海鸥的鸣叫声中开始写作，海面像错综复杂的明黄和宝蓝染过的绡绸，舒滑柔曼。

在某一个特定的角度，突然弹起星芒状的金光，烧你的眼睛一下。

波平如镜的海面上，没来由地涌起一团梭形涟漪，盯着看到眼酸，刚要放弃的时候，一柄水柱飙升而起，哈！

水下有鲸。

今天，当我再次修改此书时，会忆起当初写下某一个词语的瞬间，瞥到了海豚那跃出水面的黝黑脊背和嗅到无所不在的腥腥。

改还是不改？

思忖后，决定留着原样，海豚已读过并同意了。

大洋深处，景色极其单调。

白昼海天蓝浓如靛草之汁，夜晚星繁，银河拥挤得密不透风。

一切感官麻痹而蔽塞，内在的魂髓蠢蠢欲动。

想象力脱离了一切羁绊，如盘古开天地时的飞云，翻腾缱绻。

晨昏更迭，寒暑往来，常常忘怀一切，不知所以。

我凝视每一朵浪花，企图记住它们的模样，我相信它们的面庞绝不相同。

如同我们每一个平凡的生命。

所有的异禀，都集中在心灵。

它们属于深不可测的海洋，属于难以企及的潜意识，属于某种朦胧的远古遗传，属于欲说还休的集体半催眠状态。

每当这时，内心便升起苍茫的痛感。

如何走过今世与往生？

如何活在当下享受欢愉并执握意义？

大海中的写作，每一步伴随的都是未知的海之起伏。

有时看着碎银似的浪花，心想纵身一个箭步跳出护栏去，所有的思考就都不重要了。

思考死亡并不荒诞，反而让活着的时刻，更加清醒和津津有味。

周游世界一圈后重新回到都市，景象对我已略显生疏。

周围的人，千篇一律。

我们看同样的电视电影，使相同的网络沟通交流，刷牙用高露洁牙膏，至多是换成佳洁士。

洗衣机里填的都是汰渍洗衣粉，塞入肚子的都是冻如石卵的饺子，喝的是可能含不明物质的牛奶，吃的是有污染和公害的蔬菜…… 这本书关于当代人生存状态的描述和阐释，关于人的内心世界的摸索和揣测，属于我的一家之言。

错了，都是我的。

对了，那是你的。

因为除了你自己，没有任何人能进入到你的思维峡谷里去，所有的鼓噪和轻吟都是隔靴搔痒。

书中的字迹，宛如一颗颗图钉，嵌在纸上，纸就变做穿行心灵的雁行。

无数夜晚，面对着沥青一样翻滚的海水，我思忖着决定，要把曾经的所思所想，告诉我所信任的人，以抵御那无所不在的孤独。

我希望人能安宁地活着，享受小小的但持之以恒的幸福。

## <<心灵密码>>

无数微不足道的幸福堆积起来，如同一滴滴饱含盐分的水珠立体集合，聚成了波涛万顷的沧海。

记得有人说过，能感动自己的作品，才是好作品。

我觉得说这话的人，或许自恋吧。

感动自己并不太难，感动别人比较难。

然而最难的，是将一切感动化做滚滚红尘中坚定向前的轻快。

感动并行动，如礁石一样千疮百孔却仍快乐地兀立着，瘦骨嶙峋地悠长。

我们每一个存在都如此独特，又伤痕累累，我们必须给自己找安身立命的支点，接下去不慌不忙不糊涂不焦虑地从容安详飘然一生。

这本书叫做《心灵密码》，其实，心灵是没有密码的，也可以说密码无处不在。

如果你不了解自己，你就无法破译自己的行动，你就成了一个连自己也迷惘混乱的黑暗之身。

如果你懂得了自己，所有的密码就都化做了你挥洒的诗章。

羽绒絮成了御寒的长衣，希望能带一朵小小的温暖给你。

## <<心灵密码>>

### 内容概要

心灵本没有密码，但密码无处不在。

生命中最重要的是哪几样东西？

如何识得生命中的贵人？

她的恋爱为什么总是无疾而终？

爱，何以暗中藏着一柄钩子？

如何预防“七年之痒”？

什么使女人变得丑陋？

..... 本书为作者厚积多年之功的最新力作。

毕淑敏以作家、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，讲述生命悲欢，挖掘心灵沉疴，解锁心灵密码.....

## 作者简介

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

## &lt;&lt;心灵密码&gt;&gt;

## 书籍目录

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 发出清凉的荧光 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 你还能找到北斗吗第五辑 用生命探试生命后记

## &lt;&lt;心灵密码&gt;&gt;

## 章节摘录

一个人可以和自己的血液分离？ 其实，天堂和地狱的距离，并不像人们想象的那样大，它一点也不遥远，都在女人的心中。

一个人就可以让你上天堂，一个人也可以让你下地狱。

看了这句话，很多人就会想到是别人让自己上了天堂或是下了地狱，其实，我指的这个人就是你自己。

很多女人常常觉得是某一个男人让自己幸福或是不幸。

表面上看起来，有的时候的确是这样的。

同学聚会，你能看到某个女子简直是泡在蜜罐里的杏干，浑身都散发出蜂蜜的香气。

可下一次，斗转星移，该女子就成了猪苦胆腌出来的黄连，凄苦得如同败絮。

究其原因，都是因为一个男人的爱与不爱。

当你依靠别人的力量登上天堂的时候，就要想到会有风驰电掣跌下的一天。

所以，我看到依偎着的伴侣，就会生出担心。

你要上天堂，请自己登攀。

常常想，一个人的生存状态，就这样岌岌可危地取决于另外一个人吗？

那个人是天堂和地狱间的吸管，能让你像液体一样在这狭小的管腔中来回流动吗？

是谁给了这根吸管如此大的法力？

是谁把你变成了哭哭啼啼的液体…… 感情纠葛中，痴情男女所问的“为什么”特别多，多到让人厌烦。

发问者必将寻求答案。

这是一句古老的喀麦隆谚语。

类似的话，在民间智慧中，屡屡出现。

有一个姑娘面对恋人的分手，痛苦万分。

在QQ上，恋人对她说道，你是我血管中的血液，可我还是和你分手。

女孩子对我说，他都说我是他的血液了，可见我是多么重要！

我就想不通，一个人怎么能和自己的血液分离呢？

那他不就立刻死了吗？！这说明他还是爱我的呀！

我说，不要相信那些理由。

不要追问太多的为什么。

有的时候，所有的理由都是借口。

你需要接受的只是答案。

他说得很对，你是他的血液。

可你知道，人流出几百毫升血液是不会死的。

就是流出了更多的血液，只要能很快地输血，人也是不会死的。

真正死亡的是那些流出身体内部的鲜血，它们会干涸，会丧失鲜红的颜色和蓬勃的生命力，成为紫褐色的血痂。

那个女孩子愣了半天，最后说，哦哦，我不再问为什么了。

我从现在开始储备勇气，去迎接那个结果。

机遇是怎样在不知不觉中降临的？ 学会不怨天尤人，勇敢地负起自己应该负起的责任，这是一种美德，并且会给自己带来意想不到的礼物，那就是——你将一手造就自己的经历，为自己带来好运气。

？ 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。

于是，贵人也出现了，机会也在最不可能滋生的崖缝中，露出了细芽。

我有时自己也想不通，这不是迷信吗？

天下万物怎么会听从一个指令呢？

## &lt;&lt;心灵密码&gt;&gt;

它们的耳朵在哪里？

它们的听力如何？

这个指令是什么人发出来的呢？

它用的是何种语言？

？ 想不通啊想不通！

但现实中确实有这样的故事，我听到很多人这样说过，在充满了感动的同时，也充满了疑惑。

想啊想，我终于理出了一点头绪。

？ 那个帮你忙的指令，其实出自你的内心。

一个人，如果他是积极向上永不妥协的，那么，他的一举一动一笑一颦，都会放射出这种不屈的信息。

。这就像香草就要发出烘烤般的酥香气息，拦也拦不住，堵也堵不了。

所有经过他身边的人，都会看到这种灼热光华，如同走过夜明珠的身旁。

？ 我坚信，很多人在内心里，是愿意帮助别人的。

特别是这种帮助并不会带给自身重大损失的时候，很多人都愿意伸出友谊之手。

？ 这种手，有的时候是一个机遇，给谁都是给，为什么不给一个让我们心生好感的人呢？

为什么不给一个让人们心怀敬重的人呢？

为什么不给一个具备美德的人呢？

于是你就得到了它。

有的时候，援手是一个信息。

因为你让对方感到愉悦，人在愉悦的时候就会浮想联翩。

施助者的潜意识喜欢你，就想——也许这个消息对这个人会有益处呢？

于是它把这句话送到了主人的嘴边。

很可能连主人都没有意识到这种好感和这条信息之间的关联，但勤快的潜意识就麻利地给办妥了，没想到不经意间，这便成就了你的新生。

？ 更多的时候，援手是一点小钱。

这对有钱人算不得什么，对贫困之中的人，却是天降甘露。

你可能因为有了这一点小钱，而获得了转机，迎来了拐点。

这对于施恩之人来说，很可能是举手之劳。

钱和钱的概念有时有天壤之别，用处也大相径庭，钱是会玩魔术的。

？ 援手有的时候只是鼓励和关爱。

虽然鼓励和关爱并不需要太大的付出，但人们只会鼓励那些和自己的人生大目标相投的人，会关爱和自己的爱好信仰相符的人。

一个人只有在光明磊落的时候，才会不避讳自己的奋斗目标，才会在很多不经意的瞬间显示出美德和惹人怜爱的细节。

而这些，恰好具有打动人心的力量，奇迹就慢慢地显影了。

世界上的事，都是因人而异。

对你难于上青天的事，对另外一些人不过是弹指间的小菜一碟。

所以，先锤炼你的人格和目标吧。

当它们光彩照人的时候，机遇就在不知不觉中降临了。

这没有什么可神秘的，只要你像雏鹰，无数次张开翅膀，有一次正好刮过来了风，那是一股上升的气流。

如果你蜷曲在巢中，无论刮过怎样的风，对你都只是寒冷。



<<心灵密码>>

媒体关注与评论

从来没有任何一本书，像这本书这样回忆往事，裸露心迹，这本书让我将文字的笔更深地刺进了内心，鲜血淋漓。

——毕淑敏 悲苦的时候，伤感的时候，茫然若失难以决断的时候，烦躁异常自我否定的时候，抽出片刻时间，翻翻这本书吧。

读完之后的心境，和打开书页之前，可能略有一点不同。

多一团鹅黄色的暖意，添一抹黛青色的曙光，长一分火焰般的气力……蓄起能量对着世界和自己，莞尔一笑。

之后，你再次出发。

——毕淑敏

<<心灵密码>>

编辑推荐

《心灵密码》——女心理师”毕淑敏最新扛鼎之作      十易其稿：毕淑敏最呕心沥血的作品  
一种选择，决定一条道路；一次心灵自诊，决定一种生活品质      毕淑敏全新披露少为人知的  
“女心理师”的故事

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:<http://www.tushu007.com>