

世上千寒，

心中永暖



毕淑敏双生文集
“幸福的温度”



无法做到不遇见寒冷

却可以努力不被命运冻僵

毕淑敏
著

全 / 彩 / 四 / 色 / 印 / 制
知名摄影师倾情配图

世上千寒， 心中永暖

无法做到不遇见寒冷

却可以努力不被命运冻僵

毕淑敏 著

～ 安暖篇 ～

长江出版传媒
长江文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

世上千寒, 心中永暖 / 毕淑敏著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2017.2

(毕淑敏双生文集. 幸福的温度)

ISBN 978-7-5354-9220-3

I. ①世… II. ①毕… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 249403 号

责任编辑: 张远林 方 莹

责任校对: 陈 琪

李 潇 孙晓雪

封面设计: 壹 诺

责任印制: 邱 莉 刘 星

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

开本: 970 毫米×650 毫米 1/16 印张: 16.25

版次: 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

字数: 151 千字

定价: 36.00 元

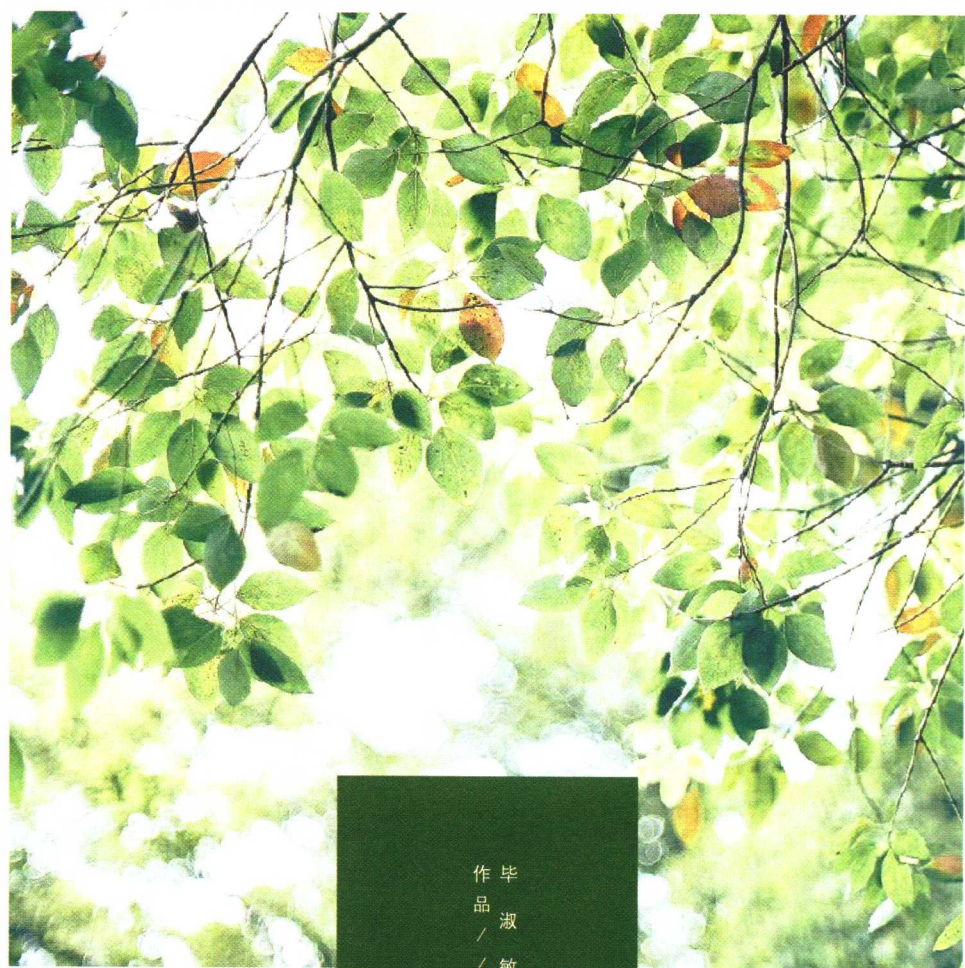
版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

世 上 千 寒
心 中 永 暖

—— 安 暖 篇 ——

作 毕
品 淑
/
/ 敏



毕
淑
敏
/
作
品
/

世 上 千 寒

心 中 永 暖

—— 安 暖 篇 ——

辑一：自我对了，世界就对了

幸福就是泪点很高，笑点很低



惊蛰

-10° C

5 心境防割

每颗心都有软肋，请别穿上厚厚的盔甲。

9 拒绝分裂

尊重生活的本来面目，生活本身就是泥沙俱下。

15 自拔

一寸一寸地脱离沉重压力的吸附，突围而出，轻盈而舞。

18 今世五百次的回眸

从此不再东张西望，只心定如水，把握当前。

21 拍卖你的生涯

改变命运，请先改变心的轨迹。

30 九芒星的钥匙

时常查看内心，才能打开快乐的天堂。

辑二：你要相信，没有到不了的明天

所有的动力都来自内心的沸腾



小寒

-10° C

35 机遇在不知不觉中降临

锤炼你的人格和目标，一手造就自己的好运气。

38 等待你的第二颗糖

人总得信点什么，头顶上的星空或心中的道德律。

43 人可以最大限度地逼近真实

全力以赴，只问耕耘，自有收获。

48 你的身体里必有一颗成功的种子

每个人的生命里，都有一个关于创造的秘密。

50 让人生慢慢完美

不完美才是美，就像花至半开，酒至微醺。

辑三：终其一生，我们在各种关系中搏杀

生活是由无穷无尽的关系组成



雨水

2° C

57 人生的九大关系

所有的心理障碍，都因为关系出了问题。

60 我的五样

明白了自己意志的支点，人便像婴儿一般，单纯而明朗了。

67 谁是你的重要他人

给我一个支点，我可以撬动整个地球。

81 谁是你的支持系统

人最珍惜的，是他在孤独时得到的支持。

84 一家一宇宙

此心安处是吾家。

89 鱼在波涛下微笑

人生所有的问题，都是关系的问题，而你和你自己的关系最为重要。

辑四：不怕，你是自己的安全感

世界上最安全的事情，就是真实



惊蛰

-10° C

95 你的笑，令人心碎

学着做你自己吧，没有自我的人，到哪里都找不到自我。

102 我心柔软，自有力量

认为表达情感就是软弱，总想隐蔽起来，实在是人生悲剧。

108 因为柔软，更需要智慧

温柔要有，要在安静中不慌不忙地坚强。

112 与命运握手言和

我不相信手掌的纹路，但我相信手掌加上手指的力量。

115 我眉飞扬

最曼妙的风景，是内心的淡定与从容。

辑五：生命中的断舍离

放下的艺术



谷雨

18° C

123 行使你的拒绝权

拒绝不是一种迫不得已的防卫，而是一种积极主动的选择。

131 和自己的血液分离

当你依靠别人的力量登上天堂时，就要想到跌下的那一天。

133 路远不胜金

拥有自己想要的，便是幸福。

136 寻找你的金字塔

女人真正的自由，是享有创造和尊严。

140 因爱成茧

别为自己找借口，很多人终生困在自己的茧里。

144 成千上万的丈夫

没有唯一，唯一是骗人的。

辑六：寻找你的疗伤系统

可否让我陪你哭泣



立夏

28° C

153 在纸上写下你的忧伤

打开你的精神伤口，暴露即治愈。

160 切开忧郁的洋葱

有些黑暗，只能独自穿越。

165 走出黑暗的巷道

重新揭开记忆疗伤，是一件需要勇气和毅力的事。

171 快乐的生长点

我深知世界的复杂，依然选择保持欢喜。

175 远行，与最美的世界相遇

生活不只是眼前的苟且，还有远方。

179 旅行是一味草药

人是自然之子，大自然具有疗愈我们的神奇疗效。

辑七：学习爱，修养爱

爱的界限



小满

30° C

191 爱怕什么

爱娇气又糊涂，却是孤独人生的唯一温暖。

195 爱情木乃伊

即使爱不在了，尊严还要活着。

197 不相爱，何必相亲

暧昧就像玩火，把握不好会自焚。

199 玫瑰花盛开在不同的字典里

当你看不起自己时，你也看不起周围的人。

205 恋爱为什么总是无疾而终

自恋的女人，在让人欣赏的同时，会让人远离。

210 蝴蝶盾

考验爱情的，不是某种东西，而是或明或暗的人性。

辑八：你要的幸福恰到好处

幸福需要恰到好处



芒种

32° C

219 幸福盲

人们总是在幸福的金马车已经驶过后，才捡起地上的金鬃毛说：哦，幸福来过。

222 造心

有一颗大心，才盛得下喜怒，输得出力量。

226 心理拒绝创可贴

心中有更高的目标去攀登，便不会在意脚下的泥沼。

233 轻裘缓带

唯有松弛才可达久远，才能更深入地开放潜能。

236 泥沙俱下地生活

不完美的生活，正是组成宝贵生命的原材料。

239 人生有三件事不可俭省

学习、旅游、锻炼身体。

242 后记 世上千寒，心中永暖

毕
源
作
品
/
敏

辑

自我对了，
世界就对了

惊蛰

-10°C



幸福就是泪点很高，
笑点很低



其实幸福和世界万物一样，有它的征兆。

幸福常常是朦胧地、很有节制地向我们喷洒甘霖。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来。你也不要企图把水龙头拧得更大，使幸福很快地流失，而需静静地以平和之心，体验幸福的真谛。

幸福绝大多数是朴素的。它不会像信号弹似的，在很高的天际闪烁红色的光芒。它披着本色的外衣，亲切温暖地包裹起我们。

幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条……都是千金难买的幸福啊。像一粒粒缀在旧绸子上的红宝石，在凄凉中越发熠熠夺目。

生活中并不是缺少幸福，而是缺少捕捉幸福的善感心灵。它无关财富、地位、声望，它就是你心灵的感觉。它让你笑点很低，泪点很高。

当春天到来的时候，我们要对自己说，这是春天啦！心里就会泛起茸茸的绿意。

所以，丰收的季节，先不要去想可能的灾年，我们还有漫长的冬季来得及考虑这件事。既然种子已经回报了汗水，我们就有权沉浸幸福。不要管以后的风霜雨雪，让我们先把麦子磨成面粉，烘一个香喷喷的面包。

所以，当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很幸福。因为我们还有健康的身体。当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人可以依然微笑着说：我很幸福。因为我还有一颗健康的心。甚至当我们连心都不再存在的时候，那些人类最优秀的分子仍旧可以对宇宙大声说：我很幸福。因为我曾经生活过。

永远向着光亮，幸福就在那方，轻轻跳动。

毕淑敏
作品 / 敏