

多少次流泪 让你坚强



[多少次流泪 让你坚强_下载链接1](#)

著者:梁静

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787515807577

没有哭过长夜，不可语人生。在这个浮躁的社会，我们每个人害怕与担心的就是两个字：得失。而一个强大的人，总是会镇定自若地接受“失去”，也会平淡地接受“得到”。灾难也好，错愕也好，承受过的人一定会非常理解你和我：难，真的很难。

本书从“认识自己”开始，在对自己和社会的剖析中，对人生中的胆怯、成败、苦乐、陌生、慌乱、无奈、愤怒、不满、患得患失等各方面逐一分析，训练你强大内心，学会掌控自我，控制情绪，克制欲望和忧虑；认清人际关系的距离感，学会收放自如；剥离社会属性的伪装，了解背后的秘密；转移陌生与慌乱，找到你的心灵优势；撑破自我的牢笼，让你拥有内心鼓舞的原动力。做人真的不易，唯愿你我都能在一次次流泪过后，在一次次捡拾起自尊的生活中，变得真正强大，学会保护自己，为生命努力。

作者介绍:

梁静，天津人，中文系毕业，喜用笔名六月，先后就职于学校、广告公司、图书公司、网站等，从事教书、策划、编辑、活动组织与执行，潜心研究心灵疏导教育，并通过自身实践和大量调查，形成自己独特观点。

目录: 序

第一章 强大的内心不迷茫/1

1. 只有强大的心灵，才能博得美满的人生/2
2. 内心强大的人，世界都会给他让路/6
3. 找到你的心灵优势/10
4. 还你一个不怕黑的夜/13
5. 人生的意义就是创造意义，而不是等待/15
6. 被一个眼神打败，你只会失败/19
7. 内心强大的人能拥有更多成功机会/23

第二章 做好强大的心理准备/29

1. 看赢家的内心，怎样控制世界？/30
2. 残酷人生中唬弄傻瓜的心智游戏/34
3. 让自己具备发现的能力/38
4. 借别人的眼看自己/42
5. 剥离社会属性的伪装，了解背后的秘密/46
6. 使你痛苦的，也使你强大/49
7. 从复杂到简单需要的时间/53

第三章 脸越看越淡，心越读越深/57

1. 世界多变，意料之外的才是人生/58
2. 谁戴着面具？谁二？谁不二？/62
3. 活着能一点都不看别人的脸色吗？/67
4. 请相信别人比你更怕，谁的明天都可能一无所有！/70
5. 有时候直觉是个大忽悠/73
6. 看着别人，内求于心/78
7. 训练技巧，而不是盲目盯着目标/81

第四章 学会心随境转，自行冻结与解冻/85

1. 认清人际关系的距离/86
2. 隐藏你被刺激的冲动/89
3. 冻结内心获取更多的反转机会/93
4. 转移陌生与慌乱，你的目光不再逃离/96
5. 直面真相，是内心强大的开始/100
6. 有时候自来熟能让你镇定从容/104
7. 你需要内心鼓舞的原动力/107

第五章 演好你的人生角色/111

1. 与自己的潜意识沟通/112
2. 在倾听中，拉近与他人的距离/115
3. 蹲得越低，才能跳得更高/119
4. 是一株小草，何必奢望长成参天大树/123
5. 体味多样人生，清扫心灵的阴霾/127

- 6. 自省让你内心充满能量/130
- 第六章 淡定，穿上理智的外衣/135
 - 1. 不必无奈和愤怒，有些事就是不能改变/136
 - 2. 不要指望有什么回报/139
 - 3. 深呼吸，撑破自我的牢笼/145
 - 4. 淡然处世，不要“有所谓”/148
 - 5. 远离虚荣，不胶着于人事纠纷/152
 - 6. 没有哭过长夜，不可语人生/155
- 第七章 相信你可以，用行动来说话/161
 - 1. 从专心每一件小事开始/162
 - 2. 去改变那些可能改变的事/167
 - 3. 去完成那些看似无望的事/170
 - 4. 去面对那些已经做错的事/173
 - 5. 让主动成为条件反射/176
 - 6. 建造心灵的牧场/180
- 第八章 改变气场，让你充满神奇的磁力/183
 - 1. 让别人愉快地接受你/184
 - 2. 给别人更多的安全感/188
 - 3. 没人的时候也要微笑/191
 - 4. 让你的一呼一吸充满魅力/193
 - 5. 将你的追求变成集体的期待/196
- 后 记
 - • • • • ([收起](#))

[多少次流泪 让你坚强 下载链接1](#)

标签

自我发现

励志

流泪

成长

长大

正能量

让你坚强

小说

评论

挺好的，能看出作者用了一定的心思，倾注了一定的感情。有些篇章能有感同身受的地方，和同类书相比，是用了一些心思在里面的。可以推荐，可以看。

何超仪的演技真的算香港艺人中赞的，支持一把！

影院都是动画片，可以选择得太少。陪哥哥去看，没想到还不错哟。

内容不错 封面好硬 温暖的痛苦

看来恐怖片还是很有吸引力的，晚上11点的场子居然也有小半场人。

估计只有像我这样的怪人才能看出片子的真正逻辑吧，咔咔咔咔咔咔！拍得还确实欠点火候，毕竟不是好莱坞级别的预算规模，但是故事结构够复杂，够精彩！

绝对的惊喜！要不要那么恶趣味啊！！！！！！

各类电影元素的混搭，玩得很疯。结尾太过于实验性了，令人咋舌。

科幻版西游降魔，惊悚版无人区。

借科幻片为名的国产片不少，这部却是反过来做，进去之前完全没想过结局会这样，啧啧！

这片太cult了，真有人敢这样拍。

以为还是精分片，但我错了。最后特效应该砸了不少钱。牛！

[多少次流泪 让你坚强_下载链接1](#)

书评

挺好的，能看出作者用了不少心思，倾注了一定的感情。有些篇章细细读去很有感同身受，和同类书相比，是用了不少心思在里面的。
装帧排版的缺憾是：前言、后记没有时间标注，没有签名，这两个地方整体感觉有些紧凑，好像是在压缩经费省纸一样，还好的是整体的装帧质量还不错，纸...

坚持下去，并不是我们真的足够坚强，而是我们别无选择。并不是我们喜欢一件事情就可以把它做好，而是我们在做的时候，学会了喜欢它。我没有别的，只有热血，辛劳，眼泪和汗水可以奉献。这些都是我最宝贵的财富。请记住：永远永远永远都不要放弃你自己。

你失意、你失落、你失败，那都是因为你不自信。遇到瓶颈和困难时，别安慰自己，说什么没关系没什么大不了，而就应该告诫自己，要么跪着坚持，要么站着死去。机遇和安逸，期待和放弃，从来不能兼得。你总走在路上，就一定有一天会抵达。在此之前，除了相信自己和坚持走下去，你...

人之所以能，是相信能。一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。生活很多时候是会有很多不公平的，不要抱怨，要努力地去适应它。创造机会的人是勇者。等待机会的人是愚者。如果天上会掉馅饼，那也会掉在把头昂起来的人嘴里。人生充满了尝试与

错误。一次失败不代表你就出局了。

慢慢的，你会养成另外一种心情对付过去的事：就是能够想到而不再惊心动魄，能够从客观的立场分析前因后果，做将来的借鉴，以免重蹈覆辙。一个人惟有敢于正视现实，正视错误，用理智分析，彻底感悟，才不至于被回忆侵蚀。我相信你逐渐会学会这一套，越来越坚强的。

你可以坚强到让人心疼

（没有哭过长夜不可语人生。容易流泪的人都是有灵性的。你可以坚强到让人心疼，借别人的眼看自己，剥离社会属性的伪装了解背后的秘密）
没有哭过长夜，不可语人生。容易流泪的人，都是有灵性的。只有强大的心灵，才能博得美满的人生。在物欲占据...

剥离社会属性的伪装，了解背后的秘密；转移陌生与慌乱，找到你的心灵优势；认清人际关系的距离感，学会收放自如；撑破自我的牢笼，让你拥有内心鼓舞的原动力。
在这个浮躁的社会，我们每个人害怕与担心的其实就是两个字：得失。得到一个，会想要更多；失去一个，会害怕失去更...

有人说，女人是水做的，眼泪天生就比男人多，快到而立之年我，已经记得不流过多少眼泪，但是清楚记得，每次擦干眼泪，都会告诉自己：不许再哭。要坚强。回头想想，“要坚强”一直鼓励自己，眼泪慢慢的减少，心确慢慢的开始平静。不管你哭过，还是笑过，一切都会过去，生活仍在...

人生犹如一首歌，音调高低起伏，旋律抑扬顿挫;人生仿佛一本书，写满了酸甜苦辣，记录着喜怒哀乐;人生又像一局棋，布满了层层危险，也撒遍了道道机遇;人生恰是一条路，有水穷山尽的坎坷，也有柳暗花明的坦途;人生如同一条河，有时九曲回肠，有时一泻千里;人生好似一片树叶，得势...

生活中的许多苦难，让我们学会了承受，学会了担当，学会了在泪水中挺立自己的灵魂，在坚韧中亮化自己的人格。生活从来都是波澜起伏的，命运从来都是峰回路转的，因为有了曲折和故事，我们的生命才会精彩。有时候，哭泣，不是屈服；后退，不是认输；放手，不是放弃；沉默，不是...

每个人都有过去，有的甚至是失败的往事。过去的错误和耻辱只能说明过去，真正能代表人一生的，是他现在和将来的作为。人无完人，就算伟人也会犯错误。命运的熔炉会锤炼各种各样的人，只有经受住考验的人才能“百炼成钢”。过去不代表什么，我们需要做的，只是抓住当下，着眼未来。

生活中、职场上，谁都有可能出现闪失。跌跤在聪明人那里不完全是坏事。需要跌倒，才可以学会爬起。只有在人生经历过考验的人，才会真正懂得去珍惜身边的一切。就如人生是一部没有结局的剧本，或是永不落幕的演出，每个人都有着自己的角色，不到最后都不知有多精彩。

坚持下去，并不是我们真的足够坚强，而是我们别无选择。并不是我们喜欢一件事情就可以把它做好，而是我们在做的时候，学会了喜欢它。我没有别的，只有热血，辛劳，眼泪和汗水可以奉献。这些都是我最宝贵的财富。请记住：永远永远永远都不要放弃你自己。

生活不是用来妥协的，你退缩得越多，能让你喘息的空间就越有限；日子不是用来将就的，你表现得越卑微，一些幸福的东西就会离你越远。在有些事中，无须把自己摆得太低，属于自己的，都要积极地争取；在有些人前，不必一而再的容忍，不能让别人践踏你的底线。只有挺直了腰板，世...

已不记得多久没有流过泪了，虽然小时候受委屈，遇到伤心时总会流泪，但随着年龄的增长，我学会了隐藏眼泪，因为太多的眼泪让我学会坚强。内心强大到不会再轻易哭泣，不会再轻易悲伤，对这个世界的态度会改变。很难再上心，终于无所谓一切。坦然面对失去，悲痛只是暂时的。当...

我们一直在路上，踏着沿路的风景寻寻觅觅，不管有多大的磨难，不管有多急的风雨，始终都不要放弃，从容而行，笑对每一个花开花落的日子。甘甜也好，苦涩也罢，所有

的所有，包括完美背后的缺失，欢笑过后的落寞，悲伤后面的遗憾，这些都是生命的意义。

[多少次流泪 让你坚强 下载链接1](#)