

你受的苦将照亮你的路



[你受的苦将照亮你的路_下载链接1](#)

著者:李月亮

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2014-3

装帧:平装

isbn:9787505732353

这是一个吵闹的世界，也充满着爱恨情仇，更有一些我们看不到的苦难、背叛、挫折、眼泪和情非得已。作者将发生在自己身上和身边的这个周围的世界的故事，变成文字，写在这本书中，只为当我们看到听到的时候告别迷茫，迎接光明的路。笔者文字朴实接地气，读着会感觉自己的心灵不断的被敲击，被惊醒，原来，这世间，苦难皆有其意义。你所吃的亏、忍的痛、扛的罪、担的责、流的泪都会变成光，照亮你的路。

●互联网传阅过亿次的治愈美文。本土发行量最大杂志《青年文摘》每刊选取她的一篇文章。七年杂志主编教你做一个内心强大的女人。你受的苦、吃的亏、忍的痛、扛的罪、担的责、流的泪都会变成光，照亮你的路。

●每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受着孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动的日子。

●没有什么可以一次拯救你，就像没有什么能一次就打倒你，每个人的生活都是一个过程，一个漫长的伏笔：所有牛逼后面都是苦逼堆积的高墙，所有的苦逼后面都是傻逼样的坚持。

●写给不懈努力却看不清方向的你。把焦点放在对你有希望的未来，而不是你过去所受的苦。并在受苦中看到希望和力量。

●在受苦的同时认识自己，看清自己。放弃自责和抱怨，克服焦虑和恐惧，变得温柔而坚强，宁静而智慧。把自己当做生活的中心，细心呵护，才能百毒不侵。

名人推荐：

在这个漆黑的夜，很多人的愿望是在心里下一场刀子雨，把赖在里边不走的人剁成肉泥。——张嘉佳

所有让我们受苦的生命情境都只在教我们一个功课：切断我们的执着。学得愉快，苦得愈短。

——张德芬

你问："内心强大就不会受伤么？"

，人有时是因为受过伤而变得强大。并不是我一开始就想要强大，而是生命中所有的苦楚、所有的打击和挫败使我知道，除了坚强，别无他法，也使我知道，脆弱并不可耻，只是我的心太柔软了。谁能说这份柔软不是高尚和善良的？——张小娴

作者介绍:

李月亮，知名专栏作家。70后怪咖一枚，自媒体最受欢迎的大神级人物。2013年因为一篇《那些你不知道的大事情》迅速在网络上曝光。豆瓣、人人、新浪微博搜索率上千万。引发转载热潮。你不敢说的事情，害怕别人笑话的事情，她都会原原本本、不回避，不绕弯子，不拔高，老老实实说出来。比张嘉佳更精准，比张德芬更治愈，被誉为70后“正能量”代言人。

目录: Part 1 我们必须从吵闹的世界中后退一步

那些你不知道的大事情 · 002 / 一只伟大的蚂蚁 · 005 / 不怕做蛋 · 009 /

你是谁，你喜欢什么 · 012 / 最在意的结局 · 015 / 留点精力看演

出 · 018 / 圈套 · 021 / 弱点成就你 · 025

Part 2 沉淀后我愿意做一个温暖的人

哭也算时间·030 / 这个世界需要你·033 / 一部好电影能被一只蚊子毁掉·036 / 爱她就……·039 / 不得已变成大欢喜·042 / 装大了挨揍·045 / 吃肉难道不重要·048
Part 3 对男人的爱，限量供应才最好
最好的女人没人追·054 / 不能让他太放心·057 / 不能说谎的时刻·060 / 媒体营造出来的世界·063 / 男人的炫耀·066 / 你是蛾，还是蚕·069 / 叫你喜欢小媳妇·072 / 听说爱情中风过·075 / 为你自己·078 / 珍珠翡翠白玉汤，就一碗·081
Part 4 每件事情到最后都会是好事
把后半句话说出来·086 / 先把枪竖起来·090 / 他人的不幸·094 / 如果女人翻牌子·097 / 让我深爱的你感到光荣·100
Part 5 慢下来，清醒地走下去
神到底怎样想·104 / 最怕你得优越症·108 / 爱为财死·111 / 看不起最可怕·115 / 沙漠里的千里马·119 / 向别处看·122 / 宁可羡慕少一尺，不让嫉妒生一寸·126
Part 6 今天的你完全不能预测到明天的你
这世界另有隐情·130 / 最终都是不了了之·133 / 不到死，都不是永远·136 / 灵魂会记账·139 / 强势爱情更接近胜利·142 / 你在抢胶水吗·145 / 和男人变成利益共同体·148
Part 7 复杂的事情简单化就是皆大欢喜
把嫉妒送出去·154 / 结婚要低调·156 / 命是心中坎·159 / 你不怨，他不冤·163 / 第二女主角走好运·167
Part 8 唯单纯与善良不可辜负
谈恋爱还得是中医 Style·172 / 留百分之十天真·175 / 百搭姑娘注定幸福·179 / 最可贵，男人那一抹娇羞·183 / 真的想嫁灰太狼·186 / 善终是男人的品质·189 / 你看男人多单纯·192
Part 9 最好的你，要用最好的去相见
不精准，不成活·196 / 时间拯救矮矬穷·200 / 要什么自行车啊·203 / 向发起进攻者致敬·206 / 男诗人和女暴发户的距离·209 / 旧情人的价值·212 / 情欲必须靠后·215 / 事儿妈的真爱·218
Part 10 漂漂亮亮毫无怯懦地走进生活里
没事别叫人家做思想准备·222 / 睁眼说瞎话害处大·225 / 听妈妈的话·228 / 表白，你有证据吗·231 / 木桶理论之择偶·234 / 最靠谱择偶期·237 / 男人也要很多很多安全感·239 / 别计较爱情的面目·242 / 吵架先算百分比·246
· · · · · · ([收起](#))

[你受的苦将照亮你的路](#) [下载链接1](#)

标签

你受的苦将照亮你的路

正能量

励志

内心强大

成长

心灵鸡汤

生活

疗伤系列

评论

个人认为这是继《因为痛，所以叫青春》之后比较好的励志书。不过道理人人都懂，但在真正遇到事情需要用实践检验真理的时候，又何止是几句话就可以解开心结的呢？想要成为更强大的自己，说到底还是要凭借自身的力量。

作为闲书来调剂下生活

前面反成功励志学的部分觉得挺2的 后面还不错

想看看不同的视角，找不同的自己；每一件事情到最后都会是好的事情。

鸡汤，唉，喝多了也反胃。

鸡汤美文

先苦后甜是中国很多人人生的追求。可惜及时行乐才是人生应该拥有的。当然有经历才会走的好人生的路。你受的苦将照亮你的路-李月亮

鸡汤文，喝过就忘

略鸡汤

其实吧，偶尔的读一读鸡汤还行，一部书读下来真就麻木了

没有达到了我想要的效果，大多数讲的都是爱情，看到后面没劲。

很不错的书 总是有些故事和句子发人深省

前半部很不错，后边开始絮叨

干了这碗鸡汤，继续刷题吧！

我都忘记了我曾说过的话，生日礼物我只收书，老大却记在了心里，很是感动。这半个月来，我基本就是荒废了，努力一个半月荒废三四个月这种心态真的是很捉急啊，中午一口气看完这本书，现在脑子里的东西都被乱七八糟的东西填满，只有那小小的片刻，我才觉得自己是快乐的。

这本书犀利不失美好。。有些文章竟然是自己的写照，不禁羞愧。

评分挺高的，看了才知道。

漂漂亮亮毫无怯懦地走进生活里

用简单的小故事阐述通俗的大道理，本想可能枯燥乏味。事实上却让人感觉贴近实际生活，至少让我觉得很真实。看完后仍可经常拿出来翻翻，就当消遣，也当是给自己一些提醒吧。

治愈系的书，作者是一个很知性的人，用她经历的故事给我们讲道理，简单易懂，值得一看。

[你受的苦将照亮你的路 下载链接1](#)

书评

文/友竹

这书名让人忍不住想起遥远的高中时代，语文老师总在耳边喊着“要加大阅读量”。可当时课业繁重，哪有时间看大部头经典著作？所以，随笔、散文、小杂文等就成了手中的日常读物，也就是类似本书的短文合集。
都说中考、高考前是人最有学问的时候，这话真是一点儿没...

这本书里面的每一个故事都很感人，仔细想想却又那么真实的出现在过往的生活中。想象不到把自己过完写的文字整合起来，是否能有这样的效果：每一篇都值得回想一些事情，每一篇都值得读完之后再思考一段时间，每一篇又恰当好处的让自己感受到温暖和沉淀。这故事中很多都感觉很鸡...

好像每个人都有矫情的时候，都觉得自己苦逼，说白了就是憋屈。这种憋屈一般不会跟

人说，说多了顶多就是再让人蹂躏一次。
每当我听到刘德华的《男人哭吧哭吧不是罪》，鼻子总是一酸，然后仰起头，心里想着等老子挣够30亿也报复报复社会，可悲的是你们造够了，等我内时候就“拒...

其实，选择这本书的初衷是感动于书名“你受的苦将照亮你的路”，我想有这样感念的作者必是一种宽容的态度对待生活、她眼中的世界必是阳光的。而现在的世界实在让人不敢恭维，暴力、败坏等充斥着我们的大脑，我们被围困的简直不能呼吸，真的需要一点点的亮色来指引我们走出那灰...

生活原本简单，李月亮要讲的其实是这个道理。
单看看李月亮的经历——隐于市井，作品多见于《意林》、《女友》、《青年文摘》、《爱人》等杂志，在《齐鲁晚报》等多家报纸有专栏——就知道，她在情感梳理上是有专长的，所以不可避免的，这本书具有了治愈系的...

读李月亮的书，绝对是一种享受。你会觉得似乎连心灵都得到了洗礼，整个人也豁亮了许多。人生真正的意义到底在哪儿？月亮是这样回答的：“烦恼都是自找的，快乐也是，遵从内心的人才快乐。”
她告诫人们，努力拼搏固然是好习惯，但一定要量力而行，否则当你达到目标时...

对这本书感兴趣的时候，是因为这本书名让我豁然开朗：《你受的苦将照亮你的路》。其实，一本书，并不一定每篇都必须经典，有一篇、有一段、甚至有一句话，让读者能够记住并受用，也就足矣。阅读此书，感到欣喜的是：名副其实，很多文章都引发了我的思索，并很受用。生活，生下...

很早就在青年文摘中读过不少李月亮的文章，那时只觉得她的文章虽简短但是读起来很是温暖，阅读的体验是愉悦的。可能，所谓的鸡汤文都有这样的效果吧，但是读完她的整本书后，却觉得收获不小，就算喝的是鸡汤，我也是喝了一锅有营养的鸡汤，而且喝的很舒服很满足。 她的文章， ...

书是由一个一个故事组成的 很多故事都是贴合生活实际 并且很令人沉思 这样的书值得没事的时候翻上一翻 不同的时期有不同的感悟 而且 能让人客观的看待一些事情 也许是故事本就是 从旁观者的角度看
贴合实际的故事也映射了自己的生活和现实的社会

先苦后甜嘛！

经历过苦难，自己才会成长，不错的书呢。

读完这本书，百感交集，突然就在很多故事中发现了自己。那一段段刻着伤痕的故事，那一颗颗饱经沧桑的心，仿佛还留在风里，飘飘荡荡不曾破碎。原本浮躁的心沉静下来，借助她的一个个故事又重新找到了心底那片最坚实的土地。书中说道，不管经历过怎样的苦难，只要还在坚持，身上...

《你受的苦将照亮你的路》是属于心灵鸡汤类的文字，很喜欢这类书，看着轻松，同时能调节自己的内心世界，让整个世界都阳光明媚。作者李月亮是一个70后美女，从文字看，她一定生活得很快乐，因为她敢于面对生活，同时能做自己的主人。更主要的是她即使遇到倒霉的事情，她也能很...

[你受的苦将照亮你的路_下载链接1](#)