

你是最好的自己



[你是最好的自己_下载链接1](#)

著者:杨杨

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2014-3-10

装帧:平装

isbn:9787540466145

给所有年轻人信心的故事，“一个”app、微博、豆瓣、人人网最火热作者杨杨、张皓

宸联合打造温情励志故事集加超人气手机摄影&创意插图，给你正能量的青春，不畏惧的未来！全彩四色，附赠三张祝福正能量明信片，一张随身行捧花卡！

21个最感人的励志故事，150张最文艺摄影，10组超级创意插图，构筑给所有年轻人的完美励志故事集。每个人都曾遭遇拒绝，遭遇失败，遭遇人生中的各种不快，都会在失败的时候怀疑自己是不是不够好，都会觉得世界上是不是没有人爱自己……不！你要相信，你是最好的自己。每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳，正能量的青春，不畏惧的未来，你也可以拥有。

“在给这本书起名字的最开始，我们本打算用‘愿你成为最好的自己’，假若这本书是你找回自己的航班的话，我们希望你也能在合上书本时，在旅程的最后找到生活的动力，成为最好的自己。但后来我们发现，“最好的自己”并不是将来时，也不是一个祝愿，它是你本该对自己的认知，是你善待自我的每一刻的感受，是你内心充满爱与喜悦的完成时。你是谁，在这点上，你比我们更清楚。这是最好的时光，你是最好的自己。”
杨杨、张皓宸。

作者介绍:

杨杨

手机摄影爱好者，驻点MTV中文频道，从一个看“天籁村”长大的少年，成功转型为主持“天籁村”的蜀黍。

“未来，别拦我在世界各地溜达。”

立志做最有创意的正能量大暖男，和这地球上最会用手机拍照的主持人。

微博ID：@Young杨杨

张皓宸

写故事的人，没想到靠自己学前班水平的简笔画，成了半个画画的。

最近因为发了几张自拍照，被夸手好看，于是得意忘形中。

未来可能会经常发自拍照臭嘚瑟，勿怪。

一直相信懂得爱自己，才知道如何爱别人。

微博ID：@张皓宸

目录: 序 50分和100分
喜欢你，是一场漫长的失恋
等待爱情永远是徒劳的
他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人
插画 温暖
爱这条路终究是要走完的
敏感的人不容易幸福
插画 爱战
伤害其实都是互相的
爱情里的蝴蝶效应
相爱的两人，心情是一样的

这一路的我爱你都有美好结局
插画 单身节
年少不再时，才敢怀念你
看得见远方，追得上路人
插画 蛋壳
有些朋友就是用来告别的
真假朋友的玩笑哲学
没有最好的真朋友，也没有最差的假伙伴
插画3D
插画 爱自己
依赖那座名叫自己的岛屿
世上所有的坚持，都是因为热爱
人生中那些舍不得的东西
插画 卫生纸
学会简单，其实就不简单
插画 Every day
你的人生一定马不停蹄
插画 荷兰
在爱和旅行里，寻找不同的自己
在你的世界里，你是唯一的主角
插画 水果
后记 这是最好的时光
· · · · · (收起)

[你是最好的自己_下载链接1](#)

标签

正能量

治愈

张皓宸

青春

绘本

创意

摄影

评论

读不下去。。。最烦这种正能量励志文章上帝视角

应该是给高中生看的

初高中生看看还差不多，没什么思想深度，就是点无聊的鸡汤…也是醉了，为什么要出本书，发发微博就可以了，资源那么有限浪费纸张啊

真是什么人都能出书

我很后悔当时买这本书想送给别人当生日礼物，幸亏后来我留下来自己读了。

虽然标题实在太有心灵鸡汤的即视感，但是内容还是蛮好读的。只是相信这些都是真实故事改编并且还有上围脖搜索的自己真是大傻逼。不过看到有不少人也受骗应该说作者是个大骗子。确实，虽然艺术来源于现实，但是哪有那么多完全戏剧化的故事呢。但是故事本身还是蛮好看的。搭配插图的形式也避免了纯文字的单调性。“他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人”→理糙但是事实。

一直都很喜欢这种暖心的小故事 小插画都好萌 从One开始知道他 一直追随 见过两次 为了签售也排过很久的队 希望你们越来越好

还我书钱！！！！

所读的每一本书的背后可能都有一个原因。这是一本所谓正能量的书，但在我最需要的时候，这一碗鸡汤来得正好。

这是最美的时光，而我们都是最好的我们。

纯属朋友支持！

#fayesbooks#不喜欢你的人，发的短信就像是售楼短信，哈哈。照片拍的还不错，除此以外就是个及其普通的鸡汤文，小故事完全看不下去，流水账一般的文笔。

配图不错 爱情故事偏多

温暖治愈的图文，虽说技术含量并不太高，但是仍然值得一读。

挺好，主要是自己家人策划的，支持我的宝贝。

这个书特没劲

没有人可以随随便便成功，这是我一直以来的看法，不管是天分，努力，奋斗，还是运气和巧合，成功的前提总是伴随着日积月累的因素。张皓宸是我还比较熟悉的作者，这几年一路看下来，从不觉得作者在对待生活和创作上有不妥，反倒是多了几分郑重。不管是文字还是绘画，如果能够让读者感受到其中的能量，那都是可以值得传播的事情。只有好好生活的人，才能写出好好的文字，画出好好的插画。也只有热爱生活的人，才能在作品中流露出那份难能可贵的真诚。作品形式和内容不重要，重要的是真诚，那才是核心，我很高兴地看到，这份初心，至今未改。这便是最好的自己了。

成为畅销书的理由：作者本身的名气，之前的摄影和图画在微博上多次成为热门话题，治愈正能量是当下热门关注内容，文本本身是当下流行的以XX小姐XX先生为主角的小故事，通俗易懂接地气容易引起共鸣又可以给人启发，书籍本身的装帧很好看，摄影图片和插图很漂亮而且给人温暖的感觉。整本书集合了很多热门话题，出版公司的推广也很给力。这本书还有个好处是，难以复制，不会被大范围跟风。

这样也能出一本书！！开博客我都懒得进去看。。。。

上了高中还看这种书的人基本上没救，超过二十岁还看这种书的人是绝对没救。这类人的阅读审美仅限于微信公众号

[你是最好的自己_下载链接1](#)

书评

看完书，我就是这样一个感觉，很自恋的表达了一句“这么多年，我们竟然没有好好爱自己。”我们是不是真的没有爱自己？还是我们太过刻奇了呢？
就像当年刘若英出《我很好》的时候，在前面加的那段唠叨，大致是说我们总是说我爱你，却很少说我很好。可真的，我们真的有时就是没...

很久没有这种冲动愿意打开word专门为一本书写点什么了。第一次看到两位作者的插画是在happy张江的微博上，偶然点开评论，好多热心粉丝@他们说张江盗图不厚道，于是才关注两位原作者，从去年到现在，他们前前后后创作了几十组创意插画，被无数大号，乃至人民日报、央视新闻等官...

一共21个故事。
说不上有哪里特别惊艳多彩，但是每个故事都有一个瞬间、一个句子，一个小小的总结能让你于心戚戚。
比如第一个Z的故事。我向来不喜欢文章以第二人称写作，觉得矫情。但是毫不华丽的娓娓道来式叙述，把Z的故事和笔者与她的友情糅合的很好。也让我忍不住在清晨的...

在微博上关注的两个小伙出的书。他们正能量的图片和文字，在偶然一个夜里感染了我。
我在某个文字网站上常年驻足，有时写点什么有时看点什么。时间久了，我发现人们都喜欢听故事，一个一个或美满或颓丧或凄美的故事。我笔拙写的大多没人看，但自己却很满足。但这...

文/莫小沫

我总觉得自己是不会写书评的，我写的书评都是些读后感，我甚至觉得，如果一本书的某一个点能触动自己的心灵，那么这本书就值得拥有。
《你是最好的自己》无疑触动了我的心灵，书里的每一张插画都非常有创意，给人眼前一亮的感觉，插画上所配的文字都是我所喜爱的，...

也不知道为什么看完这书印象最深的还是扉页上的这句话“每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳”。
看这本书的时候，我刚好处在实习期，工作不容易找，家人催的紧。但在这种“紧迫关头”却依然能够气定神闲地看自己喜欢的书，也不着急。内...

這本書真的很勵志。一開始很喜歡張皓宸和楊楊的插畫，但一直也不知道原作者是誰。直到有一天看one一個的官方微博，提及到我很喜歡的一篇文章的作者的圖片，感覺長的很可愛，進到他的微博看才發現原來讓自己感覺溫暖的小插畫是出於他以及他的朋友之手。這本書我較多關注的是文字...

很喜欢书里一篇文章的最后一句话，愿你成为更好的人。是的，我们或许不是最好的，但是我们可以成为更好的。每天给自己一点努力，每天给自己一些希望，世界再大，也会因你有梦想而美。
我有个习惯，拿到一本书之后，如果书里面有插图，那么我会先把插图看完后再看文字。说实话...

起初买这本书是因为看到微博上的介绍说这本书包含了150幅手机拍摄的图片，作为手机摄影迷，在完全没了解内容的情况下就买了回来..... ~~~~~
21个小故事的集锦，竟也写出了人生百态，勇敢小姐，舍不得先生，各式人物或多或少都能找到当下的缩影！我们或者优秀，...

我们每个人都是最好的自己 或许你来自一个不那么完美的家庭 或许你没有任何特长 或许你无论多努力都得不到你想要的结果 但是请你记住 你只有一个 你是最好的自己 你只有这样 才能不顾别人的目光 不介意他人的说辞

上帝在关上一道门之后定会为你打开一扇窗户 让你看到别人看不到...

很具正能量的一本书，不迷茫的青春，最好的我们，没有什么比爱自己更重要的了。我们总是感到迷茫，过于悲伤，却总是忘了自己最初的梦想。如果你还在一人颠沛流离，那么希望这本书能给你带来更多的正能量，如果没有人在身边陪伴你，愿你成为自己的太阳！就是这样的一本书，没有...

“年少不再时，才敢怀念你”这是关于友情的。真的真正把我带入去读书了。然后后面的也有关于爱情的，亲情的，都让我深深触动，为什么触动呢？我想因为戳中了我的相同情感相同经历了吧、看到最后两篇更是让我完全改变了当初的想法！至少让我真的去思考了自己，现阶段的自己，也...

睡前的躺在床上翻完了这本书，已经很少看这类畅销书了，感觉自己都快跟不上时代了==
其实我对写这类爱情小故事一向不感冒，匆匆看完令我感动的是插画中的小句子和在生活中常见却从不被我关注过的创意照片。
其实那些句子不过是自己一路走来经历过太多，恰好碰到有那么一些话应...

爱情是什么？友情是什么？亲情是什么？它们都是泪水和笑声里体悟真谛。有时候会有种错觉，它们就如同那个经典的哲学问题——“你是谁？你从哪里来？你到哪里去？”
，每个人都是由着属于自己的独特的感悟，也是那句“一百个人心中有一百个哈姆雷特。”以往所看的书多是从女性角...

首先不得不佩服里面的插图很耐看，有创意。我一开始以为这只是一本普通的心灵鸡汤而已，但其实它更加的励志，说的都是身边的人和事，却用精炼的语言道破其中的玄机。当然并不是每个故事都能引起共鸣，但是人生漫漫，也许曾经或者未来会发生这样的事情，那时候再看某个故...

我很少读这一类的书，不懂作者是哪位。能读到这本书是一个没见过面朋友推荐的。一名叫吧啦的小女生。当我上京东买的时候，我都有点犹豫不决，因为家里最多是管理和经济类的书籍。自己有时也看人物的传记。当我翻开这书本第一页的时候，我以为是个小青年写的呢。作者太年轻了，...

半个月的时问，读完了这本颇显青春的书，确实也只有这个年纪读才有一番韵味。这本书没有想象中的那么具有深意，但也有很多值得思考的东西，也确实会有心灵的触动，下面就来总结一下这段起伏跌宕的旅程吧。
书中的故事大多是讲爱情或友情，所以也更加能走进人的心里。也许爱情大...

记得应该是高一吗？读的第一本暖心类作品，至少是有读书笔记存在的第一篇暖心类作品，一转眼已经过去五年了，看到那个时候的字迹那个时候的感想，觉得有些稚嫩又有些熟悉，细说起来，这么多年，我好像也没有什么改变。
那就记录一下小小桃，对于友情爱情成功学的初体验 印象中...

[你是最好的自己_下载链接1_](#)