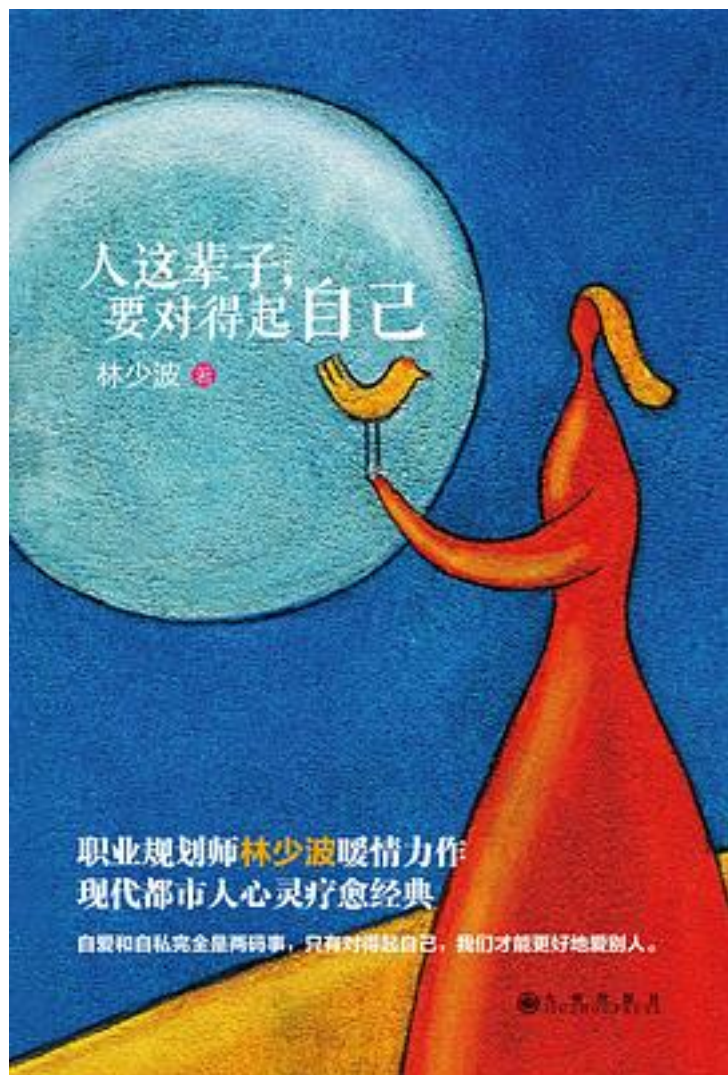


人这辈子，要对得起自己



[人这辈子，要对得起自己 下载链接1](#)

著者:林少波

出版者:九州出版社

出版时间:2014-7

装帧:

isbn:9787510829178

每一个现代都市人看到这本书，都会有强烈的共鸣。因为作者和你一样，活在这个世界上，隐忍太多、付出太多、牺牲太多。很多时候，我们热情了全世界，却唯独冷落了自己。甚至，我们不仅没有好好地爱自己，反而过多地委屈了自己。

《人这辈子，要对得起自己》是一本让爱自己变成理所当然的书。作者先跟自己说声对不起，从而向以往对自己的忽略说再见，开始做全新的自己。在我们“为谁而活”这个问题上，作者给了自己一个承诺——我才是命运之船的掌舵者。爱自己，才有能力爱别人。把握当下，悦纳并不够好的自己。这个世界上有一种成功，就是以自己喜欢的方式度过一生。

翻开本书，从此大胆的爱自己，对得起自己。

作者介绍:

林少波：有人叫他林老师，有人叫他林总；有人叫他波哥，有人叫他林少。但他说：“我是林少波。”作为职场导师“知心哥哥”和情感导师“女性之友”，肩负双重身份的他，“压力山大”。★有人说他文字风格不够犀利、不够出格，殊不知他心中一直诚惶诚恐，生怕所谓的“导师”成了“误导师”。★著有《毕业5年决定你的一生》《毕业5年决定你的一生II》《大学路线图》《向下的青春 向上的奋斗》《内心强大是女人最好的优雅》等多部畅销书。★新浪微博：@我是林少波

目录: 想对得起自己，先跟自己说声对不起

做一回久违的自己吧，十年不晚 / 002

天鹅：湖面上优雅，湖底下狼狈 / 006

你不负韶光，韶光未必等得了你 / 010

疼痛，始终是我们生活的一部分 / 016

游戏精神：从有意义变成有意思 / 021

为何总是失去才知道珍惜的可贵 / 026

是你给自己安装了不开心的按钮 / 030

没有尊严是我们活着的最大悲哀 / 036

输了身体健康，赢了世界又如何 / 041

第二章

我们因何而在，我们为谁而活

毕业5年的岔道口别走错了路 / 048

在人生舞台上，你是谁的剧本 / 052

在面具下，你过着怎样的生活 / 055

你是自己命运董事会的大股东 / 061

不要拿别人的过错来惩罚自己 / 066

不要因为自己是一只鹰而羞耻 / 070

你担心的事情99%都不会发生 / 074

与其相信星座，不如相信自己 / 081

学会互相适应，而非强行改变 / 087

第三章

爱自己，才有能力爱别人

自爱与自私是两码事 / 094

学会潇洒地饶过自己 / 099

用爱的方式表达负面情绪 / 104

幸福从爱自己那一刻开始 / 109

你若安好，便是他们的晴天 / 114

在力所能及的范围内帮助人 / 120

心中有爱，才能爱人与被爱 / 125

再平凡的花朵也有怒放的理由 / 130	
不要让自己的生命被别人保证 / 134	
第四章	
一辈子就哭哭笑笑，把握当下最重要	
幸福就是看到自己拥有的 / 140	
某些缺憾没必要刻意弥补 / 147	
沉湎过去就是对不起未来 / 152	
学会适当地放下一些欲望 / 158	
你的凄惨故事会没有人听 / 163	
在责怪中，大家都不会快乐 / 170	
过好每一天就是过好一辈子 / 176	
事情是好是坏，还不知道呢 / 181	
把烦恼的时间用来寻找事实 / 186	
第五章	
悦纳哪怕是不够好的自己	
生活不是一场必须拿满分的考试 / 192	
没必要对他人的成功表现出不安 / 196	
各方面都良好，也是完美的人生 / 200	
想想有没有比“那件事”更糟糕 / 203	
允许你的人生容纳一些杂质 / 207	
总有一个灿烂的星空等着你 / 211	
将心思集中在想要的东西上 / 218	
积极语言带你走向美好人生 / 222	
用心寻找与享受生活的乐趣 / 228	
第六章	
以自己喜欢的方式过一生	
人一生追求的三大自由 / 234	
当世界冷落你、遗忘你 / 240	
年轻，就是要勇敢一点 / 245	
学会独处，哪怕发发呆 / 250	
旅游也是一种生活方式 / 254	
比拥挤更可怕的是戾气 / 258	
给咖啡加糖，为生活加温 / 262	
生活如此动荡，我们需要正能量 / 266	
成为一道光，温暖自己照亮别人 / 272	
后记：感谢时间，活，该快乐 / 276	
· · · · · · (收起)	

[人这辈子，要对得起自己_下载链接1](#)

标签

随笔

林少波

快餐

励志

当当读书

评论

这更像是一本议论文合集，嗯，有观点，有论据，1500字一篇。大概这个样子。

跟那些鸡汤书没区别，鸡汤里都是鸡肋。

每一篇都是不错的中学生作文

[人这辈子，要对得起自己 下载链接1](#)

书评

[人这辈子，要对得起自己 下载链接1](#)