

你值得拥有最好的一切



[你值得拥有最好的一切_下载链接1](#)

著者:meiya

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787540469214

幸福，不是长生不老，不是锦衣玉食，不是权倾朝野。幸福是每一个微小生活愿望的达

成。

我会不断成长，经历风霜，经历挫折，一次次沉入深渊，一次次饱尝痛苦，更会一次次重新站起来。我不会认输，不会放弃。不压抑，不逃避，更多地品尝悲伤的滋味，饱尝痛苦的感觉，让悲伤治愈你的悲伤。

信仰自己的人，终将与最好的一切相遇。

关于梦想，关于爱情，关于自己，meiya把那些宝贵的生命体验记录下来，也写下自己的压力、焦虑、迷茫和不安全感。35段人生感悟，35次流着泪成长，在她的文章里，我们看到别人，看到自己，庆幸最终明白一个道理：爱自己，是与一切美好相遇的开始。

关于自己：你的第一个责任，就是让自己幸福。

“我希望你们可以尽己所能，想方设法给自己挣到足够的钱，好去旅游，去无所事事，去思索世界的未来或过去，去看书、做梦或是在街头闲逛，让思考的渔线深深沉入这条溪流中去。”

只有愿意为自己的幸福快乐负责，你才能真正幸福快乐起来。当你自己幸福快乐时，你才有能力让别人也幸福快乐。

关于梦想：蝴蝶眨几次眼睛，才学会飞翔。

就像音乐曾是张曼玉渴望触碰而又不敢触碰的禁区，而她就算走音再严重，也从不会轻言放弃，“我会努力，我演了20多部戏，也给人说花瓶，所以，给我20个机会吧，我应该可以的”。

希望我们50岁的时候，还能有骑士的精神，去唱摇滚乐，去谈一场轰轰烈烈的恋爱，骑着摩托车周游世界。

关于爱情：岁月让你遇见对的人。

我们的内心要保持怎样的柔软才能一如既往地爱惜对方？

我们要心甘情愿地为对方煮多少碗面，才能换来地老天荒？

我们要努力坚持这最平淡的温柔多久？才能超越琐碎生活、岁月磨难？

你不要失望，激情总会退去，荡气回肠是为了最美的平凡。

那些上了年纪、七八十岁、满头白发还能牵着手去散步的夫妻，他们身上都有一种超越了平淡的从容与温柔的气质。他们会给你一种很温暖、很柔软的力量，不疾不徐，放佛时光在他们那里停止，没有外界的纷纷扰扰，只有两个人的似水流年、岁月静好。

希望有越来越多的人能按照自己的心意真实地生活，活出自己的姿态，也活出自己的幸福。

请坚定你的闪耀！

作者介绍:

meiya，豆瓣网最温暖、最励志的女子，被关注数高达140000人。热爱写作、阅读、跑

步、旅行和美食。

关于梦想，meiya最欣赏张曼玉。就像音乐曾是张曼玉渴望触碰而又不敢触碰的禁区，而她就算走音再严重，也从不会轻言放弃，“我会努力，我演了20多部戏也给人说花瓶，所以，给我20个机会吧，我应该可以的”。

关于爱情，短暂的总是浪漫，漫长总会滋生不满。你不要失望，荡气回肠是为了最美的平凡。

关于自己，我会不断成长，经历风霜，经历挫折，一次次沉入深渊，一次次饱尝痛苦，更会一次次重新站起来，坚定地去追求自己想要的，成为自己想要成为的那个人。

个人微博：<http://t.cn/RhRooKL>

豆瓣主页：<http://t.cn/Sq0UdB>

目录: 序 好好爱自己

当我开始爱自己

成为自己比任何事都重要

爱自己，是一场终生恋情的开始

你可是值得特级称赞哦

午后三四点，与自己相谈甚欢

抱歉，我就是做不到一切与完美

你好，不安

你的心理按钮是什么？

示弱是勇气，是信任，更是柔软

只有悲伤才能治愈悲伤

从清醒的痛苦中生发出智慧

与生命里最深处的欢喜相遇

人的一生走在回家的路上

当你真心渴望时

50岁唱摇滚，80岁骑着摩托周游世界

控制不了体重，何以控制人生

大多数人努力程度之低，根本轮不到拼天赋

你不需要完美，你需要的是行动与完成

做自己人生的转运牌

卑微工作的十二条启示

许自己一个不那么屌丝的未来

改变不了天气，但可以改变心情

让飞镖再飞一会儿

跑惯了高速路，会梦见羊肠小道

你喜欢，比什么都重要

你渴望的声音，世界听得见

岁月让你遇见对的人

你不要失望，荡气回肠是为了最美的平凡

离开，是为了更好地回来

这可能不是最好的，但在当时，这就是最好的

肯定言辞的力量

当我们既不凑合，也不渴求被拯救时，幸福便降临了

痴情人的伤心期限

理解别人是豁出性命的工作

独处、爱和无用的事

穿上婚纱的时刻不是你人生的终点

什么都不做的陪伴
彼此独立但又饱含亲情
meiya七年写作书单、影单
• • • • • ([收起](#))

[你值得拥有最好的一切_下载链接1](#)

标签

成长

自我完善

励志

meiya

内心强大

心理学

生活

好书

评论

警惕一下 meiya
所在的抄袭心灵鸡汤圈，拉黑给她书写软文的人。谁来做个线上活动？

Meiya的书适合两三年读一本，否则你会发现她几本书之间的重复不少。积累渐渐显得不足了。

这鸡汤灌的，呵呵

垃圾。你说博士没钱，指责你抄袭是嫉妒你有钱。我肯定比你有钱。我现在也来说你抄袭。你仔细想想怎么回答吧。你那点钱还好意思炫耀。垃圾。

我没有读过这本书，之所以标上读过，是想告诉大家，尽量别接触类似这样的书：书名中含有“人生”，“一生中”，“最全”，“7天学会”，“正能量”等伪治愈书籍。

给你的死亡加一个诅咒

她是不是有病态抄袭病啊

底下给meiya写五星书评的大号，也请大家预防性取关甚至拉黑。如果书中有抄袭段落，且证据确凿（法律意义上），被抄袭者可以顺便连出版社一起告，能小发一笔哟。

抄袭、代笔

抄袭死全家

不知道为什么会有这么多人会读这种所谓的心灵鸡汤，而且是抄袭而来的，可能你会说她以前没有抄袭，但是谁能保证抄袭了，只是没有被别人发现呢？

这是魅族新出的系统嘛

抄袭好厉害，给一星

文笔平平，观点嘛，大凡你看过几本心理学的书就知道了，拾人牙慧而已。写成这样也能靠写作为生？现在出书的门槛是有多低！我买本枪炮细菌那么好看的书也只要15块，这个也要15块，还不如去吃碗牛杂粉丝。。。

指定一星

嘻嘻

自作孽不可活啊

奔小铨讲，读书的意义就是为了和自己相见而不得见的人面对面交谈。那么幸运之处在于，当我读完她的书而想见meiya的时候，我和她是能直接见面的。事实上，前不久她刚刚来北京，我之所以没见成是因为我当时剪了个光头。我和meiya之间的距离仅仅是一个光头。

看meiya的书有三本了。感觉一直在成长。内容变得越来越充实，一直追下来太好了

抄袭者meiya 你美个屁啊 你妈是要炸了吧

[你值得拥有最好的一切 下载链接1](#)

书评

还未开始看这本书的头一天中午在家接到电话，男友告诉我他从别人口中得知关于我弟弟的事情，说弟弟他脾气不太好，做了些冲动的事情，然后想让我去劝劝我弟。那口气中的理所当然，特别让我不舒服，我非常生气的跟男友说，我弟弟那人你自己也清楚，我之前做了多少你自己也看得到...

现在的meiya在经历着一种奇妙的人生状态：一方面，她辞职后，全职自由写作，读书、撰稿、跑步、旅行、看电影，维系着一种看似出世而超脱的生活；另一方面，她的作品，备受了万千网友推崇，成了他们入世营生，奋发向上，超越自我的行为导则与心灵良药，这样的meiya既实现了扫一...

你的第一个责任，就是让自己幸福。Waiting for life is waiting for die.
抱怨，只会让人从年轻的loser变成年老的loser。
“在一生中，快乐与痛苦只占5%，其余的便是平淡的生活。”
有梦的你，不要放纵自己成为日渐平庸的人。
大多数人努力程度之低，根本轮不到拼天...

Meiya，传说中的豆瓣红人，对于我这样一个早早的注册了豆瓣却很少来逛的人来说，实属陌生人，但是在一些被疯狂转发的meiya的文章中获得了一些对于她的零散印象，比如说她在学习心理学，80后，出过书，喜欢跑步，在积极的改变自己，实现着儿时无法实现的梦想等等这些都让我感觉m...

读过她的书，深刻能感受到一股强大的生命力。那是努力向上生长，发光的感染的力量。
读罢，你很容易升起一种好奇感。到底她在书中提及的书籍，电影有多么的有趣呢？反正你就是很想去亲自尝试一下。
她也擅长把自己的小生活融入到书中。文字间带着年代的印记。她记录生活，反...

Meiya老师写的这本《你值得拥有最好的一切》没有像那些“惨不忍睹”的励志书籍一般，千篇一律的抒情说道理，这本书是作者结合这些年所遇见的人事，经过思考、沉淀后所写，结合了作者的经历，也有作者身边的朋友，他们很平凡，但都有一颗不平凡不甘于平庸的心。作者...

“实际上，自哀自怜并没有多少好处和美感，自怜会影响一个人的工作效率和身心健康，也会抑制他内在潜能的发挥。当一个人不断强调和暗示自己多么可怜、多么悲惨时，他极有可能就会变得很悲惨。”看到这句话的时候，我想到了竹久梦二《出帆》里的一段话“你是什么人便会遇上什么...”

关注meiya已经好几年了，她的人生经历已能娓娓道来。每一个豆瓣写作界的红人都各有特色。meiya以其平淡温暖而不失力量的文字而广受好评。

《你值得拥有最好的一切》中间有几篇特别有共鸣，还有恰好能给朋友对症下药的文章已着手准备推荐给他们。我相信，每个人都值得拥有最...

关于爱情这一块，Meiya说“当我们既不凑合，也不渴求被拯救时，幸福便降临了”在爱情章节中，作者从电影里探讨爱情，也从身边朋友身上分析爱情，更从心理学角度解答爱情。于我而言，单身生活是宁缺毋滥，但有人会觉得不幸福。每个人对幸福的理解不一样，做自己喜欢并且能让自己...

只有愿意为自己的幸福快乐负责，你才能真正幸福快乐起来。当你自己幸福快乐时，你才有能力让别人也幸福快乐。这段时间，发现自己太不快乐来了，不论是工作，学习，爱情还是生活，好像看这本书，好想找到自己的快乐！

很喜欢meiya的文字。这本书没有买实体书，是想利用上下班时间去阅读。很快就看完了，这本书比之前的慢慢来，更加成熟和沉稳。不再像一个演讲者，站在讲台上振臂呼吁：你的人生该如何，认得观点该改变。而是，像一名心理医师或是像一个有沉淀的朋友，坐在桌旁，陪你...

初读时，以为是重复多遍的心灵鸡汤，然而愈读愈深，打心底的，喜欢上这个叫meiya的姑娘。

她要强倔强，习惯了一个人承担；生活不易，但她很少抱怨；她很清醒，意识到自己的缺点就会很快行动起来改正掉；有点文艺青年的“小矫情”，更多的是生活需要的实干主义，有原则...

《你值得拥有最好的一切》★★★★☆ meiyee

一个人不是天生就知道如何爱自己的，而是要先接受爱，体验过被爱，才能学会爱自己

。爱自己、悦纳自己不单单是让自己的外表美起来，更重要的是一种内心的自我取悦、自我接纳。从现在开始，停止自责，停止自我批判，停止所有对自己的...

首先我想要感谢本书的作者，在看这本书的时候，我的人生正经历了一场说大不大说小不小的挫折，在我做自己喜欢的事情的时候，不被认同的感觉让我的内心受到了很大的挫折，我知道这个世界上很多人都不知道自己喜欢的事情是什么，就这么庸庸碌碌的过完了自己的一生，而我虽然有点...

无意之间在书店买了这本书，现在的我正处于迷茫的状态，看着这类书就很容易产生共鸣，我似乎也很需要这种鸡汤类型的书，第一次接触作者，不管什么负面的影响，我觉得只要能触碰到你的内心，让你的情感产生共鸣就是好书，毕竟每个人内心深处的情感是不一样的！！就像作者说的整...

在图书馆看到这一本，觉得也许会对自己最近的心境起一点点拨的作用，告诉当下的自己值得拥有最好的一切。

作者专科毕业，自考本科。朴实的她却一点点坚持自己的梦想，一步步稳稳的向美好的未来走着。并没有想象中那么浓的鸡汤味。

也许自由职业和家庭主妇有相似的一面，都有大...

这是一本洒满鸡汤的书，在旅途中翻阅完，给正在成长的自己一个更为光明的期许，给继续深造的自己一个更为努力的动力，做一个知书达理，提升自己的修养，给自己一个机会去拥有最美好的一切，这两天连续都是看的这些励志故事，感觉有点营养过剩，迷茫的孩子可以看一下，给自己打...

[你值得拥有最好的一切_下载链接1](#)