

无须讨好世界 且让自己欢喜



[无须讨好世界 且让自己欢喜_下载链接1](#)

著者:廖玮雯

出版者:光明日报出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:精装

isbn:9787511251145

本书从事业、爱情及其生活方式等各个方面，探讨如何可以做自己喜欢的事、爱自己爱的人、过自己想要过的生活，以及如何与焦虑、抑郁、悲伤、孤独等负面情绪相处，如何寻找更为积极的方式与态度应对成长过程与生命本身必须应对的困境与麻烦。

作者的心理咨询师身份和专业素养让这本书充满哲学思辨与积极心理学的味道。相信这本书能够陪伴读者寻找成长与改变的可能和契机，找到自己生命中的幸福与快乐。

作者介绍:

廖玮雯

80后，心理咨询师，片刻App人气作者。

近年通过自媒体发表多篇感悟文章，被多家网站、知名微博、微信公众号转发，深得年轻人的喜爱。作为一名乐观积极、充满求知欲的心理咨询师，乐意通过思考与学习和大家一起从混沌迷茫走向豁然开朗。

目录: Part 1

择我所爱，且随我心

1. 干点没用的事，做个没用的人
2. 有些“缺点”不必改正
3. 做慢下来的手艺人
4. 像谈恋爱一样谈事业
5. 别让职业懈怠毁了自己
6. 从来不曾逃离
7. 糖可以晚点再甜
8. 梦想是一个接着一个的
9. 没有白费的努力
10. 愿你工作不仅谋生，还有快乐

Part 2

懂得爱己，方能爱人

1. 在不堪一击面前坚不可摧
2. 速食面时代的老火靚汤
3. 一些关于爱情的凌乱话语
4. 爱情需要一味解药，叫作说服自己
5. 一个人的战役
6. 再见，爱过的人
7. 爱情里的亲密朋友
8. 足够聪明足够懒
9. 被时间藏起来的人
10. 写给一个姑娘

Part 3

倾听自己，改变世界

1. 无须讨好世界，且让自己欢喜
2. “意外”才是命中注定
3. 别让自己太蠢，才能越活越好
4. 写给儿子
5. 爸妈，谢谢你们
6. 变味的孝顺
7. 我为何开始写故事
8. 关于旅行
9. 寻找你的辨识度

10生活在此处

Part 4

听过道理，过好此生

1. 你对，我也没错
2. 宽恕，原谅的是自己
3. 穿越苦难，终见阳光
4. 不是不合群，因为命太短
5. 可以不喜欢，但是别谩骂
6. 一只傲娇的小学生
7. 听过许多道理，还得过好此生
8. 谈及死亡时
9. 谨愿世人温柔相待
- • • • • ([收起](#))

[无须讨好世界 且让自己欢喜_下载链接1](#)

标签

心理学

寻找内心安宁

随笔

励志

感悟

文学

散文

暖心 生活 哲理 心灵 文艺 清新

评论

有金句，有鸡汤，仅此。

【翻过】作者的微信公众号“玮夫雯斯基”中多篇文章很深刻，有不少来自这本随笔集。

在高铁上翻了下,看不下去,陈词滥调,说教太重,缺少细节.

对于感情和生活困顿中的人有些帮助，但看完又没有太深刻的记忆。鸡汤为主吧。

2015年讀的

文章犹如豆瓣集锦，虽有些许良言，但不断重复相同的理论，只让我觉得作者是在试图拼凑文字，并非有感而发。

心灵鸡汤

鸡汤也能奶一口 总归不会太差

只能说，这本书没给我什么启发，但跟我的生活态度相似，只能说找到同伙的了。

很少会向别人推荐自己认为相见恨晚的东西，影视剧作倒是有过一些，但一本好书似乎少有。
这种带些励志性质的随笔文章很久没有读过，可心灵鸡汤这种东西，说实话，讲究的是与作者一见如故的缘分。缘这种感觉，说多无益，你若迷茫，请试读看看。
不是多么美好，但绝对不会糟糕。

世界太乱，我们太忙，何不放弃追逐的脚步，独自一人欢喜……

从混沌迷茫走向豁然开朗

治愈系书籍

[无须讨好世界 且让自己欢喜_下载链接1](#)

书评

读过几篇作者的文章，个人觉得，可能与作者心理咨询师的工作有关，作者在很多问题上剖析的比较深刻，带给我很多反思与自省，会让我在接下来的生活、工作中，更有方法、冷静的处理解决问题，或许这就是读书的意义所在。

[无须讨好世界 且让自己欢喜_下载链接1](#)