

沉心十年



[沉心十年_下载链接1_](#)

著者:沈嘉柯

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787539987538

十年后，你想成为怎样的人？

沉心十年，不急躁，静下心，只要努力，你终会成为自己想要的样子。

懂得规划，懂得爱，懂得自己。让心灵得到成长，青春不再迷茫。

以十年为界，沉下心来，让自己强大。

去做喜欢的事，去过更好的人生。

作者介绍:

沈嘉柯，著名作家，已出版28本作品。其作品进入中国各大畅销排行榜与好书榜。

当过记者、杂志主编等，在中国最早的心理咨询刊物工作，主持晚间心理热线，积累丰富的职业经验，信奉“理性与感性”应当兼顾。

这些年他的散文随笔为成千上万的青年读者所喜爱，被各大媒体广泛转载，伴随无数年轻人成长。

在中国最重要的报刊《人民日报》《光明日报》《中国青年报》等发表了各类作品。

禅宗在家弟子，于《正信》开辟问答专栏，新浪开有文化专栏，南方周末网开有电影评论专栏。

在全国近百所知名高校和企业举办讲座，担任众多电视台、广播电台的活动嘉宾和评委。

目录: 序言 十年之后，梦想抵达

第一章 改变不了世界，改变自己也很好

十年里你做了什么

你的心安顿在何处

十年前扇过的翅膀

像猪仔一样认真又专业

人生的窄门与宽门

像金庸那样热爱学习

把缺点亮出来，反而更让人信任

冷静是**雅的态度

改变不了世界，改变自己也很好

谁不想做自己喜欢的事

怎么跟你的上司提意见

第二章 世界那么大，你想逃到哪儿？

逃跑者之问，要不要出家

• • • • • [\(收起\)](#)

[沉心十年_下载链接1_](#)

标签

我想读这本书

好书，值得一读

励志

正能量

沈嘉柯

励志散文集

温暖

成长

评论

什么人都能写书啊，作者一定认为自己很nb

社会发展进步，很多人都取得了父辈们无法企及的高度。然以为自己已是成功人士，便出来教导他人，俨然一副人生导师的形象。并配以游记，电影观后感，以畅销书作家自居。本是一般般的鸡汤，却以如此高调的姿态，不免让人鄙夷。

十年可以成就一代人，每一代的年轻人都经历过迷茫，然后找到属于自己的方向。

7分真的不是搞笑来的？！

偶尔一味心灵鸡汤。

好鸡汤，适合跟我差不多大的年轻人读，多读书能少走点弯路，也能让心平静

序言部分写的一个同学经历很励志。
喜欢《我心中的小镇》这篇，因为这个小镇是武汉。

偶尔翻翻激发一下其实并没有错，就像罗永浩那些年一样，一些打鸡血的书还是必要的。诚如作者所言，沉下来，反弹的高度可能超过你的想象，但千万别真的沉下去起不来了。第一个十年已成历史，那么第二个呢？

作者说实话了，反正我是觉得好嘛。都能解决日常问题，也能让迷茫的心沉静

一锅鸡汤，作者的生活态度倒是不错的。

讲真 现在觉得要写类似题材 一般而言作者底线至少要年龄奔四才够啊
感觉有阅历写东西讲道理才能有说服力吧
这本比起某些几乎全靠消耗自己「少数人」身份的作者的作品
确实要高一筹～【家有一老 如有一宝】确实是不错的～

前半本书觉得颇有同感，后半本书就没那么容易引起共鸣。

读完留不下太深印象。

鸡汤文

鸡汤，人与人之间五年差距就出来了，更何况十年。

什么破玩意儿

如果不是有人强烈推荐我看这本书，我是真的不会看的，毕竟看完之后几乎忘记了，有什么重点？顶多是撒一点鸡汤，让自己坚持一些东西，学会忍耐罢了。

江苏凤凰文艺出版社总是喜欢出这种鸡汤。

能看的就只剩题目了

[沉心十年_下载链接1](#)

书评

十年一觉嘉柯梦 文/方木鱼

过来的这一年，沈嘉柯发力很猛，接连出了好几本书，《世界那么大，还是要勇敢》、《去过自己想要的生活》、《hey，我真的好想你》。就在4月的《去过自己想要的生活》那本书里，我读到了沈嘉柯的励志故事。看沈嘉柯写《你可以拥有自己想要的生活》...

俗话说“台上一分钟，台下十年功”，一件事情认真做十年，定能把它做到极致。“朝着自己的道路走，有计划，你会更快抵达梦想。”沈嘉柯曾经在他的散文集《去过自己想要的生活》中这样写道。而这本新作《沉心十年》一如既往的延续了他的这一理念。以他自己的经历来说...

沈嘉柯老师 您好

已经记不清第一次阅读您的故事是什么时候了，但几乎每一期都有看，喜欢您的文字，再您喜欢您文字里的感情，时隔每多年后，当我再看到这本《沉心十年》的时候，一看您沈老师的书，想都没想的买下了，买完后在等待收货的这段时间一直有一个声音在我脑海里响...

十年沉心 沉心十年，让未来的你感谢现在的自己。至少沈嘉柯是这样说的。好像现在会流行很多的鸡汤书，到处都是励志的句子，是有一些读完之后会觉得激昂一阵子，生活状态甚至也会有所调整。可是不长的时间过后，这句话随着记忆规律被忘掉，心情也渐复平静，生活又恢复了原样。...

十年这个时间，不长不短，但足以让人发生改变。
十年过后，点点深思，那个时候，你在哪里？在做什么？
是否捧一杯温茶，静坐在阳台之上细数细碎阳光？又是否与自己的爱人幸福的携手走在公园的小路？又或是，你站在人生的巅峰？或许又是穷迫潦倒？
这些，过完十年，你都会知道...

书的题目是从这个角度来说的：二十多岁到三十多岁的十年，是一个人积累和定型的时期。十年里，你做了什么，什么就会把你塑造成什么人。
你此刻的付出，决定了你未来成为什么样的人。我们在这世上，选择什么就成为什么。你是什么，你便选择什么。人被塑造，也自己塑造自己。做过...

生命不息，战斗不止。我们都是战士。
沈嘉柯的《沉心十年：让未来的你感谢现在的自己》与之初看到特立独行的猫的《不要让未来的你，讨厌现在的自己》很相似，都是小女生的心思，讲述的都是她们理解的拼搏，每一个故事都充满了正能量，当然她们所宣扬的不是为受...

《沉心十年》遇到什么，都是缘分，书也一样。
某个下午补觉时被楼上敲击声吵醒，百无聊赖，来到济图阅览室，在我固定的书架前选择要读的书。首先进入我眼睛的是一本橘黄色灰白平装的《沉心十年》，封装简单朴素明了，是我喜欢的外在。在读完序言后我就知道此书必读，序言标题...

大巧若拙的人生书 2015-12-08 北京晨报 ■闲话书事

把人生的真切心得，包裹在励志书的形式中，让读者既有优美的文学阅读体验，也收获了实在的经验参考。

十年可以成就一代人，每一代的年轻人都经历过迷茫，然后找到属于自己的方向。上世纪80年代的那一代的青年，投书《中国...

让十年后的你，感谢现在的自己 作者：沈嘉柯 人生有巨大的不确定性。

我从小就挺宅，不爱跟其它孩子玩，

17岁那年开始，我在法律系的教室，听到各种故事，很多让我瞠目结舌。大学时写作很顺利，也只是笔头功夫。然后毕业去了一家心理学杂志。我纯属好奇。我并不知道...

你看起来那么努力 文/沈嘉柯

大学时，我有个最为欣赏的学长。心比天高，文笔洋溢，辩才无碍。毕业前夕，怀揣着理想上路，去了一家省级青年报做编辑。当时的他，已经是校园名人，拿过全校最佳辩手，风华正茂的时刻，赶上那家报社创业初期，信心饱满，信誓旦旦。那份报纸的...

很多文章都谈过“努力”，但很少有人会在“努力”前，明白什么是“努力”，百度里说努力就是尽量使出力量。

既然这样，我们先要明白我们为什么要努力。你每天都很忙碌，看书、工作、写文章、学习其他技能，可是为什么你总是感觉自己不如别人，事实上也真的是不如好多人。什么叫...

人年轻时，总有梦想。比如小学时候说长大了要当科学家，中学时候说自己要上清华、北大，大学时候的说要有自己的事业，以后怎样怎样。可是一切在毕业之后被打回了原型。你会发现，自己的理想越来越小，自己的要求也越来越现实。甚至有的时候现实到只要有一份4-5千的工...

十年转瞬即逝，而能将一件事坚持到十年之久的估计少之又少。只有像 人寿保险那样，强制你每年存一笔钱，一直存十年或者十五年，直到终身。你自己的钱财你不得自己做主，你若是中途取出，就意味着损失。所以，这样的有损失才能强制性让你一直坚持下去吧。十年， 36000个小时， ...

[沉心十年_下载链接1_](#)