

愿你的生活，既有软肋又有盔甲



[愿你的生活，既有软肋又有盔甲_下载链接1](#)

著者:李月亮

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2016-1-10

装帧:平装

isbn:9787505736429

《愿你的生活，既有软肋又有盔甲》是李月亮写给年轻人的成长之书。爱自己的人，全

世界都会爱你。

本书告诉你如何在现实生活中做到游刃有余，和踏实笃定的人亲近，拥抱鲜花和掌声。《人生总有些惊心动魄的遗憾》是关于一双高跟鞋的拒绝；《享受工作带来的成就感》讲述女人该如何在社会中赢得自己的地位；《好东西，都是有余味的》在浮光掠影，粗莽之下，好东西总被辜负的惋惜。她总是能在一些小事中看到非凡的想法，醍醐灌顶，又惺惺相惜。如果你对现在的生活不满意，就主动做点什么吧——看清点什么，改变点什么，提升点什么，放弃点什么。千万别沉浸在臆想和抱怨里，没有一个机会是臆想来的，也没有一种赏识是抱怨来的。

作者介绍:

李月亮，专栏作家。微信公众号bymooneye经营6个月，粉丝量已突破30000，阅读群体大多为年轻人。自嘲“灯一盏，汤一碗，陪你过难关”深入解读情感、生活、人性。她的语言不是高高在上的，而是俯下身来给你讲一些故事和生活经历。你不敢说的事情，害怕别人笑话的事情，她都会原原本本，不回避，不绕弯子，不拔高，老老实实说出来。

目录: "01 美人的美，在美之外

002 人生需要盛大时分

005 不怪他看不见，怪你不够亮

009 总会晴的，还会爱的

013 美女的美，在美之外

018 买得起奢侈品是一回事，配得上是另一回事

021 卖格珍贵，请注意保持

024 你所淘过的一切，都将成为呈堂证供

029 小心，别让妆花了

02 生命中那些挣扎，可以让你变得更坚强

036 人生总有些惊心动魄的遗憾

041 把爱情当爱情，把事业当事业

045 井里的灵魂

050 不要事事求公平

056 死结

062 朝梦想扑过去

067 天下有怀才不遇这回事

073 是勇不是剩

03 主动选择自己想要的生活

078 自从有了朋友圈，三观就没端正过

081 美好的朋友圈，还有另一半真相

086 生命中最重要的那一天

091 树洞，树洞，人人需要倾诉

095 主动扔掉酸樱桃

100 我们不该让“书呆子”太尴尬

105 “等”自然比“追”容易

109 盯住眼前的小幸福

04 恋爱的智商

116 摧毁是更大的慈悲

121 爱情的终极渴望

124 恋爱的智商

127 愿你学会，笑着低下头

131 在朋友外面，在家人里面，在爱人身边

136 享受工作带来的成就感

140 如何做温饱富足的小女人
144 谁的爱情不沧桑
05 成熟的爱情
150 把女人训哭的男人，把男人闹服的女人
153 好好先生L君
156 别人家的女人
160 文艺大妈
164 若爱过必留痕迹
169 性格差异都是浮云
173 依然爱你的七十岁
177 很多情人的情人节
180 米歇尔凭什么嫁给奥巴马
184 别矫情了姑娘，你付出的，其实都是为了自己
188 莫斯科不相信跌宕起伏
06 好东西，都是有余味的
192 老爸的空间
195 不碰手机之交
199 小艾是好命
206 小孩儿啊，你慢些跑
210 这是一个调皮的季节
215 有些福气，是这辈子修来的
219 好东西，都是有余味的
07 处世——不要那么敏感，也不要那么心软
226 饭局必须存在
230 闭嘴是一种惩罚
233 过度应激时代
237 看得太透，你就会变成世界的孤儿
240 你们这些坏人
244 人要是蠢，就千万不能坏
248 三岁思维
251 在办公室藏个男闺蜜
255 真相有许多个
258 懂了这个词，不成大师，也成大业
08 愿你的生活，既有软肋又有盔甲
264 不成瘾，不算爱
268 干吗非要成体统
271 赞自己，挺好
276 鸡汤没有告诉你
281 所有的狠心绝情，都有充分理由
285 绝无必要的优雅
289 不约的智慧
292 愿你的生活，既有软肋又有盔甲
"

• • • • • ([收起](#))

[愿你的生活，既有软肋又有盔甲_下载链接1](#)

标签

我想读这本书

好书，值得一读

生活

成长

励志

女性

李月亮

青春

评论

好书是一味药，能疗心灵的伤。迷茫时给你方向，痛苦时给你抚慰，懦弱时给你勇气，无助时给你力量。当走过了生活的万水千山，终于能学会和过往的伤握手言和。

女性作品

这本书配图真不错！

2019.8.6

闲时可以看看

厚厚一本书 可看的 不过1/5 居然得分这么高？

半小时翻完，鸡汤而已

很不错的故事，让人有感悟

这是一本很不错的书。

一些小故事，像一个朋友的讲述。不一定有效的鸡汤，看看无妨

有几篇不错，有电子书读读好了！

只是名字好听而已

看了二十几页就读不下去了，看了50页才觉得一篇不错。这特么是花钱听你聊家常吗？
不懂为何分高

愿我们的生活，即有软肋又有盔甲

当当搜拉来的还有月亮的签名。没等我上手，老爸已经占为己有。月亮的小文流畅，让人读后回味会很久，很舒服。

很不错

没事多灌点鸡汤

恭喜这本书荣登我买过的书里最没价值top3 目前排名第二
写的什么玩意儿？十章里也就差不多能有两三章能看吧！这本书就是一盘散沙
文采、深度和价值 都一般
而且作者的某些价值观真的是呵呵了。作者大概把80%的精力用在想书名和目录了
书名越长越吸睛 越没内涵。

灯一盏，汤一碗，陪你过难关。

忍着读完来评价。给一颗星都多了好像

[愿你的生活，既有软肋又有盔甲_下载链接1](#)

书评

要明白多少道理，才能过好这一生？
在婚姻里受尽冷漠的张幼仪在离婚后明白，坚韧独立是一个女人最大资本。于是，她一人抚养孩子读书学习，金融界、股票界、时尚界都变成她施展才华的舞台。失败的婚姻为她关上了一扇窗，却打开了一扇门。她不仅赢得了儿子在再婚上的尊重理解...

得到温暖扶持会让你内心变得柔软，受到伤害欺骗会让你变得内心强硬；每一个独自打拼过的姑娘都是一个刚柔并济，会爆发能隐忍的好姑娘。
大学同学S失恋了，做为当时宿舍的老大赶紧号召同在北京的舍友L奔去她跟现在应该是前男友一起租的小家了，不过这个时候那个渣...

很久之前，在某个微信公众号上，常常可以读到李月亮老师的文章。篇幅不长，但是总是能让文字进到人的心里去。手头这本《愿你的生活既有软肋又有盔甲》，写给每一个成长路上的你我，让我们学着用心欣赏自己，并且引以为荣。
人不尽都是容易受伤的动物，从呱呱坠地开始，就开始...

在这本书看到2/3的时候，身体突然被寒气袭击，感冒发烧、头痛欲裂、鼻塞流涕、上火起泡、嗓子干痒……真是应了那句话，挤不出时间来休息，必定要挤出时间来生病。再读，心境有些微妙变化，读出的不是鸡血味的鸡汤，而是轻松淡然的梦醒时分。
全书，像是在听一个...

之前不太了解李月亮这位专栏作家的风格，看完这本《愿你的生活，既有软肋又有盔甲》以后，发现这位“辣妈”或许算是文字版的于丹，整整一本书，那些文字，都是熬的浓浓的鸡汤味道。读完以后发现，还是红枣乌鸡……这碗鸡汤有什么好
或许有人一听说是鸡汤文就会掉头不顾，其...

很多像我一样二十多岁的年轻女孩，有工作，有家庭，看似事事顺利，可又事事不如意。对自己的伴侣不满意，对自己的工作不满意，对自己也不满意。
做个精致的女人，自信，乐观又坚强。很多现在的女孩，追求的太多，渴望得到的太多，可是真正能够得到的很少，而年轻人有太过脆弱...

软肋跟盔甲在我最先听到的时候是一起出现的，有人说“自从有了某某某件事或某某某个人，我的生活就有了软肋同时也有了盔甲”。在我的印象里好像这些人都是遇到了比较好的事，或者做成功了一件事，这件事敦促他去做更好的事，从而这件事成为他的盔甲也成为他的软肋，或者这个...

得到温暖扶持会让你内心变得柔软，受到伤害欺骗会让你变得内心强硬；每一个独自打拼过的姑娘都是一个刚柔并济，会爆发能隐忍的好姑娘。

大学同学S失恋了，做为当时宿舍的老大赶紧号召同在北京的舍友L奔去她跟现在应该是前男友一起租的小家了，不过这个时候那个渣男应该是搬走了...

记《愿你的生活，既有软肋又有盔甲》读后感。
软肋与盔甲，就像是生活中的生存方式。坐慢车，可以看到沿着铁道线路上的油菜花，似乎不逊色漫山遍野的观赏圣地，夹杂着列车上乘务员浓烈的特色口音，汇聚成一次不错的观光之旅，但生活也是这样吗？工作会遭遇坎坷，但也会遇到满...

文/绘夏
这两年，活跃在豆瓣、知乎、微信公众号等平台红人纷纷出书，他们用自己的眼观察这个世界，用自己的文字记录下时时刻刻，积攒下人气，受到追捧的同时，或完成华丽的转身，或继续人生道路上的前行。
在看到这本《愿你的生活既有软肋，又有盔甲》之前，我不知道李月亮这...

“如果承认自己的懦弱，就尽量宽宏大量些”。
“计较和懦弱”这两种对立的特质，遇到事情咽不下去又吐不出，自己跟自己顶着，要多难受有多难受”。
作者的这一章让我醍醐灌顶，看书的有的时候就是看自己，哪句哪句特别能触动本心就是到点有体会。一个人要...

幸福是一种能力，一种态度。做一个内心丰盈的女子，自顾自幸福。——文前一句话
幸福很近又极遥远，极复杂也很简单，是真心的笑了，是感动的哭了，是相视一笑一切尽在不言中。不管一个人有多少钱住多大的屋子，也是一日三餐，也不一定因此更快乐，一无所有的乞丐一碗饭就很快...

《愿你的生活，既有软肋又有盔甲》，是李月亮写给年轻人的成长书。生活的软肋，是让我们可以适当展示生活里“柔弱”的一面。一个人如果24小时保持戒备精神紧张丝毫不放松，那样会生活的太辛苦，在某个小时候，我们可以松下戒备，展示一下自己的“小柔弱”，不要活的那么...

不要拿你和我的人情，换我几秒钟的举手之劳 读《愿你的生活，既有软肋又有盔甲》
文/方木鱼 该从哪里讲起呢，我对这本书的共鸣？

朋友圈，万能的朋友圈，万恶的朋友圈。
有一组文章，和朋友圈有关。也是困扰我很深的问题。
说说最近的一个观点吧。说冬天里到底用不用热车。大...

文/风之子

李月亮的文字就如一轮清月，没有耀眼灿烂的光彩，却也清清静静地发出皎洁的光，照进人的心里。在这本由8章共64篇文章组成的书里，她从女性的角度解读爱情，事业，购物，扮美等，小小故事里面寓意生活哲理，读起来暖暖的。
很早之前读过她的那篇《那些你不知道的大...

玩具大王陈国泰收集玩具的癖好曾被父亲痛骂玩物丧志，为此父子俩的隔阂花了十几年才化解。这件事给陈国泰最大的感悟是，原来“固执”与“执着”只有一念之差。同样是坚持，艰难的时候，别人会骂你太固执了，而成功之后，父亲才软下来说：“很高兴看到你对一件事这么执着的...

[愿你的生活，既有软肋又有盔甲 下载链接1](#)