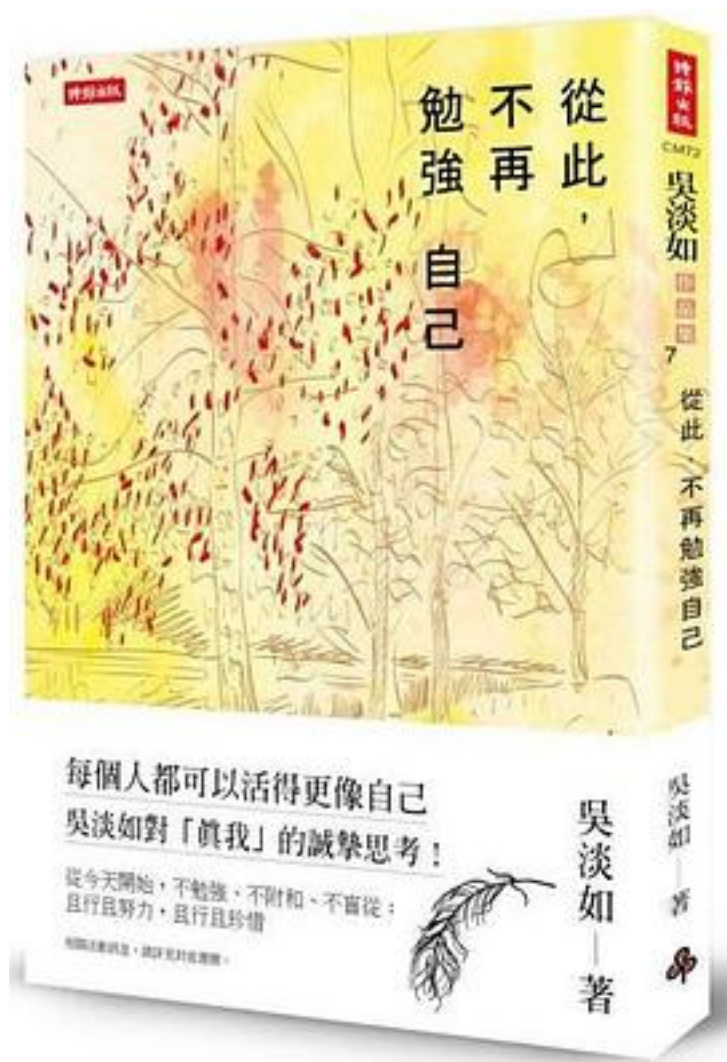


# 從此，不再勉強自己



[從此，不再勉強自己 下载链接1](#)

著者:吳淡如

出版者:時報文化

出版时间:2015-7-17

装帧:平装

isbn:9789571363165

每個人都可以活得更像自己，  
行至中年，吳淡如對「真我」的誠摯思考  
如果早一點悟到，是的，我會活得更好！  
從今天開始，走自己的路、過自己的人生  
不勉強、不附和、不盲從；且行且努力，且行且珍惜  
一路走來，看遍各種人間風景的你，  
什麼時候才聽得見自己心中的聲音？走自己的路？  
當你把好好對待自己的權利牢牢抓在手上，再也沒有人能勉強你！  
請容我重新詮釋自我中心：人生很短，你本來就有權利按照自己內心的聲音而活。  
我想，生活也是。要有自己的步調與節奏，有時要忍受在幽谷中四下無人的寂寞，有時  
要忍耐嚴寒和酷熱。除非真的不能了，否則永遠不停下腳步。  
「化生氣為無氣」是修養，真正「化詛咒為祝福」是能力。  
我想我要宣示的是，再怎麼難，身為一個人，總會遇到責無旁貸時，最好的方法，還是  
全力以赴，學習把一件事做好。  
在努力裡頭，你找到了一個可以安身立命的位置，看到自己的重要性，也意識到自己確  
實有改變人生的能力。  
讓我們跟著吳淡如一起，快意人生，從此活得不勉強。

作者介绍:

吳淡如

臺大法律系學士、臺大中文研究所、臺大EMBA雙碩士。

現為知名作家及主持人，思考人生，一直是她的樂趣。抓住種種小確幸，人生就能有源  
頭活水來！中年之後，她最大的自在是：再也不勉強自己，深信：活得越久，就是活得  
越好！

目录: 微信商城：<https://wap.koudaitong.com/v2/showcase/goods?alias=2xk3iyzltzeaz>

- 01.都是一塊無字碑
- 02.落魄鳳凰也如雞—想法子求生，就是美德
- 03.揮別迷宮老鼠的焦慮
- 04.忍耐班的幼稚園大班
- 05.手心千萬別向上
- 06.面對真相的勇氣
- 07.自我中心，不然呢？
- 08.活得久，活得好是神聖任務
- 09.化詛咒為祝福的能力
- 10.美國時間？你，最好有！

11. 活得更更有主見
  12. 就只跟自己比較吧
  13. 該逃就逃，我未必總是要負責任
  14. 困境時的乾坤大挪移
  15. 鬥爭無所不在，所以你要……
  16. 你知道你到底是誰嗎？
  17. 你值得過得更好——那些巴黎教我的事
  18. 不再為荷爾蒙付出代價
  19. 我不想做情緒的腔腸動物
  20. 真愛是且行且珍惜
  21. 正是這樣造就了我
  22. 中年之後還有向上階梯
  23. 自己打拍子自己活
  24. 莫以賭對邊論英雄
  25. 中年之後還有向上階梯
- • • • • [\(收起\)](#)

[從此，不再勉強自己\\_下载链接1](#)

## 标签

生活

吴淡如

## 评论

到老都相信，生命很值得享受的女人。

-----  
[從此，不再勉強自己\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
從此，不再勉強自己\_下载链接1\_