

生活这件事，再难也别将就



[生活这件事，再难也别将就_下载链接1](#)

著者:毒药姑娘

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787505736931

当你只接受最好的，才会得到最好的。

当你不将就一切，生活自会厚爱你。

毕业时觉着大城市竞争太残酷，回家找个清闲安逸的工作将就着做，后来同龄人纷纷成功，你只能干看着眼红。

年龄增大迫于结婚压力，遇见个差不多的将就着过，后来你喜欢的人出现，只能与他遗憾地错过。

.....

生命中总会有些艰难的时刻，你怕碰壁不想较劲，以妥协换取安逸。然而这种安逸是种假象，它麻痹着你的梦想，让你丧失勇气，直到你过着枯燥乏味的生活，百般挑剔却无法改变，面对着动心的人和事只能选择遗憾地错过，才发现后来的种种困境，都是前期步步将就造成的结果。

《生活这件事，再难也别将就》是毒药姑娘送给你的一本有刺之书，她帮你刺穿虚幻地假象，认清生活的真谛。将就并不意味着从此安稳，那些被你暂时避开的麻烦并非消失，只会延后出现成为你更大的焦虑。而挺住不将就，回过头或许发现，所谓的难，并非如同想象中那样强大到难以战胜。而你离想要的自己，也仅仅是再坚持一步的距离。也正是因为坚持了那一步，让你意识到自己内心的强大和超乎想象的潜力，给生命创造了更多的可能。

作者介绍:

毒药姑娘，一个混迹在时尚圈、商务圈的神秘星人。从200斤屌丝到知性女神到嫁高富帅，从职场小白到法国某知名奢侈品牌市场高层再到国内某知名视频平台高管。她说，有意低调，无心励志，做的一切只是因为仅有一次的人生，不甘心拱手相让不爱的生活。

2013年以笔名Teresak驻豆瓣写文，原本只为记录生活，却因经历过于励志，文风过于毒辣，为人过于逗比，言辞犀利，人艰必拆，看完让人大呼过瘾从而迅速蹿红。2016年，历时半年打造新书《生活这件事，再难也别将就》重磅上市。

她说，不是鸡汤，就是想告诉你们：既然我都可以，那么你就更加可以。生活不会厚爱你，但你可以成就自己。

目录:"

序

30岁，在时间翻滚中收获的感受

Part1

不要把这个世界让给你讨厌的人

不要把这个世界，让给你讨厌的人，不能让他们肆无忌惮地轻视你，嘲笑你，毫无顾忌地瞎评论你的生活和选择。而你努力的意义，就是为了能有权利做喜欢的自己，能有底气朝着对你指手画脚的人竖起中指，让他们滚远一点点。恶心的人总会不期而遇，而你要做的就是超越他们，变得更强，强大到难以冒犯，强大到可以从容应对这个世界给你的所有挑衅。

一切始于不要脸的，最终都会撕破脸／3

交友这件事儿，再饿也不能饥不择食／7

我配得上一切，但你可能不行／11

每种努力都值得被尊重／14

让世界充满恶意的人，请走远不送／18

你要知道别人死老婆，永远不等于你自己娶妻／21

不是所有规则都值得被尊重 / 24
朋友来了有好酒，敌人来了有木棍 / 29

Part2

活成自己想要的样子，才是幸福的唯一标准
这个世界从来没有人生赢家评论员这个职位设置，而你，可以接受别人的指点，但请拒绝别人的指指点点。你那么努力，不是为了嫁给世俗传说的如意郎君；你那么优秀，不是为了不知名路人的一句肯定，你从不欠别人一段恋爱，也不欠任何人一个孩子，你只是欠自己一个幸福的模样，而评判幸福的唯一标准，就是活成自己想要的样子。

活成自己想要的样子，才是幸福的唯一标准 / 35

我没有义务讨所有人喜欢 / 38

你不将就一切时，生活自然厚爱于你 / 42

谁的青春不卑微 / 45

一个人跳舞 / 49

最初的梦想未必是最后的仪式 / 53

天赋和努力才是原配的CP / 58

所有的妥协终是为梦想开出繁花一片 / 61

只有不努力的屌丝，没有成就不了的逆袭 / 64

Part3

你若不勇敢，软弱给谁看

这个世界从来不相信眼泪，也没人可怜弱者，我们的一生中，所有的勇敢和坚韧，都不是来自别人的给予和馈赠。就算有再多的人爱你，就算有再多的人保护你，当这个世界的艰难点名指姓地找上你，你也唯有自己承担。你若不勇敢，不会有人去替你坚强。

坚持本身就是一件了不起的事 / 75

像奢侈品一样去战斗 / 80

我能对不起的只有自己 / 85

你若盛开，Money自来 / 89

还没到结局，就不要轻易说放弃 / 94

眼泪成诗也成屎 / 98

夜路走多了，总能看见星光 / 103

愿你终能坚韧，抵抗这并不温柔的世界 / 107

Part4

逃离找死的心理舒适区

下定决心要过自己想要的生活，但通常都是在大脑的沟壑里，狂想突破下自己，却始终徘徊在现实的大门口，不忍心走出鸡肋的小世界，只因为习惯了它带来的安全和舒适。想让明天的你，感谢今天的自己，不去逼自己一把，怎么实现？你要想将来舒服，就得现在使劲儿难为自己。当然你可以选择待在舒适区停滞不前，前提是你得接受死得难看。

然而并没什么用的还有看起来很忙 / 113

七年太久，还是只争朝夕吧

——放弃虚无的时间管理计划 / 118

抱怨人生的恐怖分子，你们让诸葛亮情何以堪？ / 122

北上广不缺你一个 / 127

也许让人失望的只是妄想本身 / 131

找死的心理舒适区 / 135

穿Prada的不一定是女神，也有可能是女神经 / 139

别再管你斗不过的人叫“碧池”了 / 144

你所谓的“拖延症”治愈了吗？ / 147

专注炮灰二十年——友情篇 / 151

Part5

缺爱的人，就先别急着恋爱

恋爱从来不是言情小说的范本，除了你爹妈，不会有人愿意无条件爱你。爱情和婚姻只是人类把本能社会化，并不是缺爱的人豪饮爱的有效途径。真正聪明的人，是知道要不懈地完善自

我，让自己闪耀夺目，才能终身绑定“优质客户”，而不是低到尘埃里，最终活埋了自

己。
嫁个有钱人，然后呢？ /157
缺爱的人，就先别急着恋爱了 /160
为什么有些女人只能觅一个极品屌丝老来伴？ /165
创可贴不能包治爱情百病 /170
请在爱情里做个精致的利己主义者 /174
找对象这件事儿，曲高必定和寡 /178
我比想象中爱你更多 /181
隔夜茶般的EX们 /184
是让高帅富滚到碗里来，
还是让自己滚到粪坑里去 /187

Part6

选择过一场限量版的人生

“限量版”意味着精致、珍贵以及独特！我愿意付出极致的努力，愿意承担因为独特而带来的不被所有人接纳的风险，愿意始终坚持自我，不将就一切，来换取一场限量版的人生。每个生命都只能在这个世界上走一趟，不要做一个价值期短暂、轻易被替代的廉价品牌，努力把自己活成一个限量版，备受尊重，光芒四射，独一无二，无可替代！

你的努力真的不配谈公平 /195

你随便说，反正你丑 /200

我选择过限量版的人生 /204

姑娘，希望你给自己一个棋逢对手的恋人 /208

封住别人说负能量的嘴，只是因为你怕听实话 /213

PTSD患者本身才是自己的一记良药 /218

感谢你，赠予我一生佳期 /223

"

• • • • • [\(收起\)](#)

[生活这件事，再难也别将就_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

正能量

生活这件事，再难也别将就

成长历程

我想读这本书

励志

心理治愈

活着真不容易

评论

很替Teresa开心，出了这本宝贝。出一本书也在我的bucket list上，所以完全能体会实现了小梦想的欣喜和骄傲，所以等不急Teresa赠予签名书，就先买来一睹为快，也算是小小的支持。Teresa的文字很流畅，也接地气儿。更可贵的是，很多篇幅都说出了很多人的心声，所以看着也尽兴。

《生活这件事，再难也别将就》讲述了Teresa穿梭于不同城市，摸爬滚打后对生活、职场、和感情的感悟。对为生活而困惑纠结的人来说，想必很有启发。每篇文章又由许多Teresa或身边人经历过的小故事穿插起来，非常引人入胜。你会不禁感慨，那个初生牛犊不怕虎的职场菜鸟不就是自己年轻时的缩影吗？那个为情所困，失眠一整夜为渣男痛哭一整夜的人怎么如此似曾相识？

在Teresa的文字里找寻自己吧，然后努力过限量版的人生。

嗯，自己的孩子再怎么丑也觉得好看~

不太明白这么高的分是怎么来的，可能这类书我读的比较多所以读到这本书的时候并没有多大感觉，可能有那么一点点受益吧，也可能这类题材读多了眼光就挑剔了，总之对于刚出社会初入职场的菜鸟们还是推荐读一读的，毕竟每个人经历不一样，只要引发很大感触它就是一本好书！

指引我们向前进！

2017.05

年纪越大，越知道得到和失去都是假扮偶然的必然。所以，走散的朋友，离开的爱人都不必强留。

成功是每个人摸打滚打多年的成果，生活中不要因为熟就可以任意要求，别人就算死了老婆也不等你自己要娶妻，把自己的日子过得实在才是真……作者见解深刻，铭记

对我来说挺有用

前两章很犀利，看得很痛快，该斗争就斗争

彪悍的人生不需要解释

想读

我从来不会把书看几遍，唯独对这本书。最近我又看了一遍。酣畅淋漓啊……然后就各种推荐……

挺不错的

看书名知道这肯定是鸡汤，但我觉得更像“麻辣烫”。涵盖了二十到三十岁女人要面临的种种抉择，无论是工作和爱情，作者都在奉劝我们要活得精致，不能将就。懂得很多，但要实践需要更大的勇气。

大概我是个没脑子的人，在上大学也懵懵懂懂，一点一点认识这个世界，偶然的关注了作者，从她的书出版，到我读了这本书，作者让我这个胖子努力减肥，让我大步向前的走，让我在迷茫的时候找到方向

你不选择将就 生活自然会给你最好的

很喜欢!!!

好书，不容错过

【说唱诗人】 三角形的人生 怎么能够理解圆形的思想呢?

[生活这件事，再难也别将就_下载链接1_](#)

书评

差不多就像这本书里讲的一样，一旦进入社会，我们就会遇到各种奇奇怪怪的事情，如果你不争取，不死磕，想破财免灾，多一事不如少一事，那最后的结果将是，麻烦将永远找上你！只因为大家觉得你好欺负。
看这本书的时候，手机突然弹出一个新闻，说越南某地机场边检...

面对生活的压力，在很多情况下，我们选择妥协。为了留在大城市，选择自己不喜欢却收入高的工作，为了能够有好的生活，选择自己不喜欢却条件好的伴侣，为了能够在别人面前体面，选择小心翼翼甚至虚荣的摆阔气，这些都是因为我们或在别人的眼里，却忘了自己真正想要的是什么。 ...

生活 生活像一部书 每一天就是一页 里面写满吃喝拉撒 也写着风花雪月
我拍下一张照片作书签 记住这个充实 或无聊的 雨后的黄昏 以及 我翻过的痕迹 ……
举报

前段时间我跟毒药姑娘说，书出了的时候你写篇上市文章吧，就写你自己的故事，把你这一路走来经历和感慨好好梳理一下，我希望大家知道，这本书我们没有玩鸡汤的套路，有的都是最走心的励志和实在的正能量。

让我有这个想法是因为最近跟好友聊天，说起毕业后的打算，她问我是...

书名“生活这件事，再难也别将就”

有鸡汤文的嫌疑。现如今各种各种鸡汤文泛滥，凡事有点名头的，都要把自己的经历百般润色，好给人以教导。但此文却是毒鸡汤，一碗提神醒脑，两碗神清气爽，三碗醍醐灌顶。以下是我从书中学习到的那么一点点人生经验: 1.要变强大，强大到可以从...

一周左右的时间看完了这本书，作者言辞之间真的很励志呢！

书当中很明确的说明了对金钱的追求，真心棒棒哒~如果说工作几年，还有什么初心未变的话，那就是对金钱的执着追求了~因为工资不够生存，还要做兼职，同屋的姑娘说，钱够用就好，干嘛那么辛苦！我跟她念叨，我的钱真心...

有所坚持才会有所得——读毒药的《生活这件事，再难也别将就》 □曹辉

感性的我，容易冲动。譬如因为读一本书而爱上一个人，这种同性的深喜，通过文字滋生的爱，怎么这样美好呢！

阖上这本书时，恰五月伊始的晨，天气大阴，山雨欲来，心却因一本书而绽放。原因不外...

我曾经喝过一位毒药姑娘的心灵鸡汤 读《生活这件事，再难也别将就》。文/方木鱼
有一天阴雨连绵，我随手从书架上抽出一本书，想装出一副大龄文艺男青年的姿态，于是，我蓄谋了一场摆拍，一枚金属书签，一本有关正生活、正青春的书《生活这件事，再难也别将就》。其实，那几...

何以琛的那句：“如果世界上曾经有那个人出现过,其他人都会变成将就.而我不愿意将就”，让“将就”火变大江南北，对待爱情我们不想将就，只想找到那个最想共度一生的人。那么工作和生活呢？是以可有可无无所谓的态度对待，还是认真面对不将就呢？反正不管将就还是不将就...

人生仅有一次，生命不可重来，在有限的日子里，我期望也希望世界上的每个生灵都能过好自己短暂的一生，把独特的一生发挥到极致，真正做到来世一趟，活得最纯，爱得最深。把你限量版的人生过到最好才是真。
世界太大，诱惑太多，事情太杂，心乱如麻。走着走着就偏...

单看书的名字，以为《生活这件事，再难也别将就》大概也是那一类的“心灵鸡汤”，为赋新词强说愁；但读之越多，却也在不知不觉地就改变了自己的偏见。再加上犀利的话语，基本是一针见血地就闯破了生活中的许多假象，真是太符合胃口了。
看人先看面，这是第一印...

[生活这件事，再难也别将就_下载链接1_](#)