

我心温柔，自有力量



[我心温柔，自有力量_下载链接1_](#)

著者:张德芬

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-5-20

装帧:平装

isbn:9787550274389

没有什么比温柔更有力量。

华语身心灵畅销书作家张德芬,继百万畅销书后，主编人生诗意生活的修行课。

张德芬、毕淑敏、黄佟佟、武志红、李银河……三十余位重量级作家共同分享：怎样过上想要的生活，活出自己的光芒，绽放出自己的爱与美。

作者介绍:

张德芬，被誉为华语身心灵畅销书作家。张德芬研修身心灵成长励志多年，并取得了中国国家心理咨询师的执照。张德芬著有身心灵畅销书《遇见未知的自己》《活出全新的自己》《遇见心想事成的自己》和《重遇未知的自己：爱上生命中的不完美》《心灵突破60问》，同时翻译有德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》等，为华语世界的身心灵普及发展做出了巨大的贡献。

毕淑敏，国家一级作家、心理学家，著有《毕淑敏文集》十二卷；被王蒙称为“文学界的白衣天使”，以精细、平实的文风和春风化雨般的济世情怀著称，多年来一直深受读者喜爱。

陈文茜，中国台湾地区知名媒体人、社会评论家，被李敖称为“我所见过的最聪明的女人”。

黄佟佟，最懂女人心的作家、媒体人，当下专栏界写女子写得最好的女子。出版有随笔集《最好的女子》（1、2）、《最爱的男子》，及长篇小说《女人是比男人更高级的动物》等。长期为腾讯《大家》《南都周刊》《南方都市报》等二十多家一线媒体、品牌杂志撰写采访与专栏。

武志红，中国最受欢迎的心理学家，用深度的心理分析剖析生活中的各种现象。著有《为何家会伤人》《感谢自己的不完美》等畅销书。

李银河，中国第一位研究性的女社会学家，自由主义女性主义者。

目录:【目录】

Chapter 1

人生的目的是什么？

非常简单，是允许自己做自己。

爱自己，是一切快乐根源

为什么你忘了爱自己？

你给灵魂吃什么？

女人，活出自己的光芒

Chapter 2

路也许很窄，但总是会有。

路也许很长，但总会到头。

灵魂的香气之源

女人，你不必Hold住谁

岁月是给女人最好的礼物

过日子的学问

通过爱，我们成为了自己

心中的诗

Chapter 3

我爱你，不光因为你的样子，

还因为，和你在一起时，我的样子。

爱情是一面镜子，我们用它来映照自己
爱别无所求，只需成全自己
我爱你，不光因为你的样子
我不能与你虚度时光

Chapter 4

当清风完美的一天，风帆就是要打开，
爱从此开始。今天就是这样一天。
什么是真正的轻生活？
绝境即胜境
我们需要时常更新生命
多少人活在一场游戏中不自知
我和谁都不争
我们什么也不知道，但也许这样最好
留给自己时间，独自去远方
真正的滋养从食物开始
吃从来都不是填饱肚子那么简单的问题

Chapter 5

我想象故乡的桐花，年年不败地开放，
只为了远方的游子，在花开的季节里，
可以循着原路归来。
爱与孤独
每个人都是孤独的
当有一天我们老去
让伤痛在生命中开出艳丽的花朵
珍惜你的脆弱，这是一切的起点
承认吧，我们都缺少勇气
人生的分离
我走了很远的路，才找到家门

Chapter 6

人就像一所客栈，
每个早晨都有新的客旅光临。
关于女人自己的空间——你需要知道的几件小事
不问尘世，卸下面具，只与食物对话
女人最好的状态
美丽源自于生活方式
心灵的曼陀罗
• • • • • ([收起](#))

[我心温柔，自有力量_下载链接1_](#)

标签

温暖的书

心灵

心灵成长

我想读这本书

个人成长

好书，值得一读

人生感悟源于生活经历

张德芬

评论

华语畅销书作家张德芬全新主题书！
张德芬、毕淑敏、黄佟佟、武志红、李银河……三十余位重量级作家暖心分享。
著名手绘插画师范薇全彩四色唯美插图，美文美图交相辉映！

还是很励志的 喜欢里面精美的图片和文字 虽然有点小鸡汤
但是温柔就是可以融化一切坚冰啊 做一个入水的温柔女子 怀抱着对世界的善意
笑看云淡风轻 花开花落 云卷云舒 多好

刚开始以为是张德芬的新书，结果买来一看是几十个红人的文章编辑起来的一本烂书。
文章很随便，书也很随便。

醒的早，不到两个小时翻完。90%鸡汤。张德芬老师的书是性冷淡美学，像雅漾喷雾，
舒缓平静。“允许自己做自己”“我心温柔，自有力量”
适合孤僻文艺青年。像我这种一心把生活过到万劫不复的人，看这种书，唉。惭愧。

鸡汤女王最新鸡汤集锦。我还是买了第一碗鸡汤，把自己灌醉。

和F看完的第一本书。

以诗为主题，每个人说一段关于爱自己的故事。。。

借用一条评论：文章很随便，书也很随便。个人认为不值得一读，不过消磨时光还是可以的。

东拼西凑，不过是一册微信公众号鸡汤文合集。每篇短文前都引一首现代诗的形式倒是不错，因此遇见几首好诗。

大杂烩，部分文章值得一读，整体编排比较糟糕。还不如去读心理分析的书。

内容有些浅显，不够走心，有些泛泛而谈。心情抑郁时读读还好。很多人的合集，每篇后面还有作者简介居然还有联系方式，所以这是一本作者推广么……

一堆女作家就写了个这样的东西？

豆瓣赠书 一碗都不热的心灵鸡汤

周国平的那篇论孤独，在全书中熠熠发光。

各个名家的短片，谈谈对人生，尤其是女性人生的看法，有点意思。有一些我比较喜欢的作者，但总体而言，总觉得缺了些什么。更喜欢张德芬其他的书。

不是张德芬写的 凡事没生过孩子的人 鼓吹女性独立一定要工作 都是值得怀疑 /
有一个36岁的人想要试管婴儿 却生不出来 这个年轻女性真该看看/消遣读物

鸡汤。去年情绪低落的时候在广州买的，花了三十元，又千里迢迢背回来，所以就读了，读完，一无所获。

无聊的鸡汤

很貌美的心灵读物。收录了多位作者的文章。还有许多美腻的插图。姑娘们肯定很喜欢！

两颗半星（张德芬主编加半颗）。

[我心温柔，自有力量_下载链接1](#)

书评

《我心温柔，自有力量》是一本写给自己的人生成长书。心中饱含坚定和温柔，人生自然充满无穷的力量。当我决定开始爱自己时，才发现以往对自己那么多的辜负。生活里所有的美好，都比不上好好对自己重要；生活里所有的欢乐，也都源于好好爱自己。
《我心温柔，自...

作者的每本书基本上都看过，偶尔逛豆瓣时发现这本书没有看过，又是张德芬写的，内心很惊喜，立刻从豆瓣上买了电子版准备再被感动一把，享受心灵的重塑 改造。没看之前对这本书有了很多的期待。但是打开，发现是不同心理作家的感悟，当然每一个写作的都是大师，也都写出了心理...

本来以为是张德芬的新作，买来拜读下，想不到是很多人文章的汇集，打着自己的幌子卖自己的书，下次买张德芬的书绝对会慎重，言之无物，通篇强调我心温柔，只是给人说你要温柔，不知具体的方法在哪里，卖鸡汤可以，但请卖点言之有物的鸡汤。

1.我有一个朋友，暂且叫她M姐吧。现在30岁，一毕业就结婚了，现在是两个孩子的妈妈，两个孩子都已经到了上学的年龄，不过因为公公婆婆照顾，M姐可以很安心的工作，她是个做事果断麻利的女性，现在事业也很成功，靠自己 and 老公的打拼，不仅有车有房，还有好几家商铺。她曾经跟...

过一种“诗意而有力量的生活”，应该是大多数人的向往吧。虽然可能会有不少人觉得这并不现实，但在下面要聊的这本书里，你将会有新的发现：柴米油盐与风花雪月并不是完全无法相容的两种生活状态，而诗意与力量从来都源自于每个人的自心。在这本汇聚了多位心灵导师、心理学专业...

爱自己、放慢脚步、修身、瑜伽、打坐这些词越来越多的出现在各类读物中，特别是女性读物。社会快速的发展，都市里的花样男女已经习惯了睁开眼睛就开始奔跑，减慢速度成了奢侈品，同时也成了部分女性彰显觉悟的代名词。也确实，很少有听男性宣扬减慢速度，追求自己喜欢的事情。...

我曾经很喜欢张德芬女士《寻找未知的自己》，那本书我很珍视，因为它曾经把我从很负面的情绪里拯救出来了。当我回头看那段时光的时候，还是觉得那是一个生活的坎，那是一种苦。但并不是绝望，或者于今天的我来说，那段生活只是一种历练。我无法复述当时去读《寻找未知的自...

[我心温柔，自有力量_下载链接1](#)