

改变，从接受自己的完美开始



[改变，从接受自己的完美开始_下载链接1](#)

著者:meiya

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787540476106

职场迷茫，情场焦虑，一个人时不知如何面对自己，想要改变，却又不知从何做起。其

实，摆脱困境只能依靠你自己。

很多人在潜意识里无法接受自己是不完美的，无法接受自己长相普通，无法接受自己出身一般，无法接受自己收入不高，无法接受自己过得没有别人好。其实，越是无法接受自己，就越是容易焦虑，越是焦虑，越无法清醒地认识自己，静下心来审视造成不如意生活的原因，以及自身的不完美中蕴藏着哪些开启崭新人生的密钥。

接受自己的不完美，开启人生的无限可能性！

作者介绍:

meiya，自由撰稿人，国家二级心理咨询师，女性主义者，豆瓣网被关注数高达150000人，被网友称为温暖、励志的女子。已出版有畅销书《慢慢来，一切都来得及》《你值得拥有最好的一切》等。

个人微博：<http://t.cn/RhRooKL>

豆瓣主页：<http://t.cn/Sq0UdB>

微信公众号 meiya（ID：OneStepUp）

目录: PART 1 接受自己的不完美

每一个都不完美，这是事实。不接受这个事实，我们会活得纠结痛苦。也许，完美才是缺陷，接受缺陷才是完美。成长是一个缓慢接纳自己不完美的过程。请学会欣赏自己，接纳自己的不足，真正去爱那个不完美的自己。

原来你这么好，你自己却不知道

有5000万存款依然焦虑的人生

带着你的“不正常”好好生活

“大家都有病”，没什么大不了

接受不完美的父母

真的勇士，敢于直面惨淡的人生

PART 2 你不是不能成功，你只是不够努力

年轻人都渴望成长和改变，但努力和改变要有方向和方法。找到属于自己的正确的方向有时比努力更重要。一个人越认识自己，越知道道路应该走向哪里，越容易做一个真实有力量的自己，收获丰富多彩的人生。

你所谓的努力，不过是在自欺欺人

我们来自才华有限公司，但拥有无限大的梦想

从来没有所谓的完美生活

当你的能力撑不起奢华的生活时

20—30岁，用10年时间投资你自己

耐心才是最强大的武器

延迟满足，hold住痛苦

成功女人从来不会自我设限

活在自己的价值坐标里

不争一时之得失，在时间中雕刻出你自己

大大方方理直气壮地爱钱

给负能量一个表达的机会

不为金钱所奴役的自由

不争，也有属于你的世界

10年了，你们还好吗？

PART 3 情场也是道场

爱是一门艺术，也是一门需要终生学习的功课。如何更好地去爱，去付出，如何与所爱

之人相处，如何为爱承担和负责，如何在爱中保持自我……我们要学习的还有很多。
如果你爱我……
爱Ta，就听Ta说
女人的终极归宿
给对方想要的，你的付出才有价值
亲爱的，别打击我！
我们只是不同
情场也是道场
别再逼他说“我爱你”了
一边等待，一边寻找，一边独自快乐
多一点沟通，少一点我以为
PART 4 终于活成自己喜欢的样子
要经过多少世事的历练，付出多少努力的自我完善，我们才能活成自己喜欢的样子？才能懂得并且真正地做到爱自己，尊重自己，按照自己的意愿生活？
无论多忙，别忘了爱自己
犒赏自己，因为你值得
学会尊重自己是一场漫长的旅程
第二十七章
人生若只如初见
．．．．．(收起)

[改变，从接受自己的完美开始_下载链接1](#)

标签

励志

成长

我想读这本书

meiya

心灵成长

心理学

好书，值得一读

心理

评论

抄袭？

逻辑混乱，内容不精炼

1.5H

平易近人的心灵鸡汤

速食鸡汤

我喜欢meiya的作品

还不错的鸡汤书

写给女人的一本书，不过读起来还挺有意思，看得出作者读过很多书，也接触过很多事情，所以全书基本是案例+概念的模式，逻辑框架和思路还是不错的，故事也挺好，算是鸡汤文可以阅读的。

还行吧，至少是从自己身边的故事展开分析，而且也引用了很多研究学者的观点和论著来论证，总归算是有点专业性，而不像其他的鸡汤文随便编个名字和故事来附和。

论鸡汤，还是叔本华的好

很早之前读过meiya的书，无意间在kindle翻到这本书就拿来看看。在书中看到这些年她的进步，我自己也在进步，挺好。

meiya的心理学，特别是情感类，在去年的情绪失落时间帮我度过了心理上的难关，那时是雪中送炭。现在的心理比之前强大很多了，现在是锦上添花。心理学这东西，只有主动的人，才能有所收获，对于大多数人而言，达不到一定层次就体会不到要点。知道道理不代表你懂，道理一直在，你做了才是你的。

2016.9.7...9.24

这个世界上没有完美的人，读过之后，发现一直苛责自己的那个人其实就是自己。

鸡汤文，虽然写得一般般，但提出的一些问题还是让我对自身进行了反思

比起上几本套路没怎么变，不过还是很喜欢

偶尔看看鸡汤还是挺补哒

emm...自信的时候最有魅力吧

改变，从接受自己抄袭开始

只有接受自己的不完美，才能知道自己的缺点是什么，才能更好的挑战自我，这本书让我受益匪浅，我想我要开始新的挑战了

[改变，从接受自己的完美开始_下载链接1](#)

书评

挺有收获的，像我这样时不时情绪发作的人，时不时都需要meiya的作者给的药。或许是年龄接近，所处的大环境，经历的事情有相似性，所以我的烦恼多数能在meiya的书中找到答案。不一定完全有用，至少有些借鉴或启发。
接受自己的不完美很重要但很难， 我们所看到的，听到的多数...

[改变，从接受自己的完美开始_下载链接1](#)