

# 愿你不必取悦任何人



[愿你不必取悦任何人\\_下载链接1](#)

著者:花开玛

出版者:四川人民出版社

出版时间:2016-11

装帧:平装

isbn:9787220099489

这是一本读完后会觉得天宽地广的书。  
如果你正处在人生最低谷，迷茫和彷徨使你看不清前进的方向，有条路一定是对的：好

好做你自己。

我们每天都忙于在工作、爱情、亲情、友情中周旋，我们要考虑太多人和事，却常常忘了最重要的人其实是自己。

作者介绍:

花开玛，曾从事广告、出版相关工作，现就职于音频网站。多年来，利用业余时间从事文学创作及影评创作，其作品多次发表于“豆瓣阅读”网络阅读平台及各类专栏。

目录:前言：没有人，胜过你 / 001	
第一部分：不要为别人弄丢自己 / 001	
1. 取悦自己，比讨好别人更加重要 002	
2. 不迷路，是因为“初心”就在那里 006	
3. 不勉强自己，才能不勉强别人 011	
4. 合群没那么重要，你才重要 017	
5. 别让自己成为一头有个性的困兽 022	
6. 其实，过度自我反省并不会带来进步 027	
第二部分：你终将成为更好的自己 / 031	
1. 卷首：接受自己，喜欢自己 032	
2. 工作篇 035	
把握每一瞬的自己，从定下目标开始 035	
包容、听从绝不等于滥情、盲目 039	
陷入低迷？更要好好做自己 043	
都这个年代了，别被工作折磨得彻夜痛哭 046	
把事情做好，拿实力说话才是聪明人做的事 050	
不要在对己不满意的时候跟工作说拜拜 054	
磨练自己的技艺，过有长进的人生 056	
去开心地赚钱吧，就像疯了一样 060	
不管费多少力气，一定要找到爱的那件事 064	
从现在开始，做个会玩儿的人 069	
3. 爱情篇 074	
你是不是从来都忘了讨好自己 074	
牢牢抓住自己，才有资格相信爱情 078	
为他改变，那还是他爱的那个你吗？ 082	
为爱情骄傲么？那就别容忍到不堪 086	
你是你，他是他，才能举案齐眉 090	
别让自己太难看，有时候需要对自己狠一些 095	
谢谢他，让你一直任性做自己 099	
如果爱情一直不来，就先一个人精彩吧 103	
每一场亲密关系都是一次修行 107	
为了自己，回头草也是可以尝尝的 111	
4. 亲情篇 115	
对父母，不必事事顺从，因为你是独立的个体 115	
如果不能一直披着父母的羽翼，那就早点醒来 119	
关于原生家庭，你能做的永远比一味指控要多得多 122	
过好自己的日子，才是对父母最好的孝顺 125	
做个洒脱的“自私鬼” 128	
5. 友情篇 132	
有些事，痛痒只有自知 132	
你不用一再容忍朋友的“毒舌” 135	
闺中话，可别盲目听从 138	

给朋友留下私人空间，可不是每件事都得插手 141  
有些朋友，君子之交是上策 145  
我们，一个像秋天，一个像夏天 148  
珍爱生命，远离那些爱抱怨的朋友 151  
6. 舆论篇 154  
何必想做人人都喜欢的姑娘呢？ 154  
别跟陌生人当真 157  
发脾气并不是在向谁宣战，只是划定自己的边界而已 160  
朋友圈，生活中那点必不可少的麻醉剂 163  
别让周围的舆论代替你思考 167  
别让自己娱乐他人 171  
别害怕在生活中做一个战士 173  
别过跟风的人生 177  
别让你的“善良”成为伤害你的利器 180  
别总躲在“受害者”的身份里当一只软弱的小白兔 184  
修养自己的品性，是给自己买的最昂贵的化妆品 187  
尾声：献给生命中最重要的人——你 / 191  
· · · · · · ([收起](#))

[愿你不必取悦任何人\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

愿你不必取悦任何人

我想读这本书

好书，值得一读

温暖的书

想读

真心想读

因为喜欢书，所以想看看！

很值得推荐的一本书

## 评论

出乎意料的触动人心。

好好爱自己。有能力爱自己才有能力爱别人。

读起来还不错的励志书，当时看目录的时候就挺喜欢，读完也觉得还不错。

光是和作者同名这一件事，就能说明这是一本还算好读的书吧。

买这本书是被名字吸引，正好符合我近两年的心境。买来后，2小时看完了。其实呢，读目录就可以了一一浓缩的是精华，哈哈。目前的我没有太多纠结和疑惑，所以其实帮助不太大。然而，对于尚未觉醒的朋友们，这本书还是有看的价值的。对朋友和亲人，不要太苛刻，大家都有各自的生活理念和价值观，谁都不能完全理解自己的全部想法，所以呢，享受自己的人生，学会独处。

这是一碗喝了还想喝的鸡汤

2017年二月书单，以后对于这种心灵鸡汤整合本一定要慎重入坑

读完了，忘了很多记得很多。

里面有一部分例子，类似生活指南，只是对于有目标的人来说都没什么意义。

人生某一阶段的指南。很好

-----  
如一棵救命稻草！

-----  
也许我们为了在这个社会更好的生存下去要不断逢迎、取悦别人，我们的本性渐渐被隐藏，容易迷失自我，可是亲爱的，我愿你不必取悦任何人！

-----  
收获了很多东西，为我解答了许多疑惑，给了我很多的正能量，感觉温暖、喜欢。

-----  
读过如云烟，只记得书名的意思，愿我不用取悦任何人，满满的一碗无毒无害的鸡汤。

-----  
这本书几乎就是一本生活指南，很不错

-----  
你就是你，不必为任何人做不一样的自己

-----  
如果你正处在人生最低谷，有条路一定是对的：好好做你自己。

-----  
不取悦别人而是取悦自己，让自己舒心远比迎合别人要重要的多

-----  
想读这本好书，红红火火恍恍惚惚

-----  
[愿你不必取悦任何人\\_下载链接1](#)

## 书评

本文关键词：取悦、纠结、想法 预计阅读时间：5分钟

阿瑟·黑利在一本书的序言里写过这么一段话：

“不论我的余生还有多少岁月，我要花更多时间——还要旅行——和我的爱妻希拉在一起，钓钓鱼，多读点书，听听音乐轻松轻松，做正进行创作的作家做不到的一些事情。

“此...

作者是我的同龄人，我比较喜欢看同龄人的书，比如李娟，比如花开玛，这样可以用别人的生活来观照自己的。

很早以前就关注花开玛的公众号了，她更新的频率不高，但进步很快，用笔从最初的生涩到越来越熟练，很是惊喜，这本《愿你不必取悦任何人》更是让人喜出望外。

书中除了文...

我一定要说，这是我今年看到的最让我觉得窝心的一本励志书。我在看到这本书刚刚出版的信息的时候，就直愣愣地看了两遍目录。我无法形容当时我的感觉，就好像这本书是隐藏在我心里的一个策划似的，但是却已经被出版了。

这本书可以说是励志，也可以说是鸡汤，但是火候刚刚好， ...

人呐真是一个奇怪的个体，我们从小被教育要听话，要懂事，要助人为乐，要以人为先种种的种种。可在很多时候可以说是委屈了自己成全了他人，我不说这样不好，我想表达的是委屈自己成全他人这种行为我有时候会不高兴，会很不高兴，可从小接受的就是别人高兴我就快乐的思维。其实...

文：薇薇爱阅读 看到这本书中的一句话，人终其一生要学会一件事，那就是学会对自己好。小的时候在学校听了太多的你要这样不要那样，你要遵守这些，你才是好孩子。于是，大多数的我们都是家长眼里的好孩子。大多数的我们，似乎已经分不清楚，这些要遵守的到底是自...

封面说这是一本读过之后让人觉得天宽地广的书，诚如它所说，还没读完，我就产生了共鸣。我们总是在独处的时候、在家人面前、在闺蜜面前高谈阔论自己的理想，应该有的人生态度，这些事应该怎么做等等等等，但当我们遇到比我们强的人的时候，理想、言论什么的都抛之脑后，眼下最...

-----  
在很早之前我就曾考虑我的将来，其实一开始我和大多数人一样，就是为了自由，为了过上自己喜欢的生活。但是这几乎是不可能的，如果你没有一个有实力的家庭，你就必须通过自己的努力，在艰辛中寻找目标。人们也正是在这个阶段迷失了自我，人只能对现实屈服，因为一切的努力都是...

-----  
想看这本书的目的很单纯。就是因为内容简介的第一句话：这是一本读完后会觉得天宽地广的书。翻开书的扉页上，是一首献给生命中最重要的人——你的诗  
只有当你是你自己的时候 爱情的面孔才有温度 为自己留下的自留地  
即使让孤独栖息的地方 也是每个个体的生命之源 没有它 爱的...

-----  
做自己  
古语，己所不欲，勿施于人。在现代化的社会生活当中，每个人都是社会的小个体，又组成大的社会团体。在人与人，人与物的关系中扮演者各种角色。在工作上，我们配合别人，服从领导安排，察言观色；在生活上，乐于助人，也寻求帮助；在情感上，希冀一份相当的爱情或亲密无...

-----  
[愿你不必取悦任何人\\_下载链接1](#)