

接受不完美的自己



[接受不完美的自己](#) [下载链接1](#)

著者:阿行

出版者:悦读名品 | 化学工业出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787122295958

接受不完美的自己，不是给自己找理由堕落，也不是给自己的不努力找借口

有些缺点是无法彻底消灭的，或许正视它们、和它们和谐共处才是最好的办法

美貌是张通行证，但美貌不是时间唯一的通行证，如果你拿不到这一张，别放弃，去拿别的也一样

不完美并不可怕，不敢承认自己不完美才可怕

不要太过在意别人说了什么，你做了什么才是最重要的，你对自己来说才是最重要的

当你学着接受自己，才是成长和成功的开端

本书主要从自身和人际关系两个大方面入手，分别进行阐述。从自身来讲，分为“外表”和“内在”两个方面，引入不完美这个话题。又因为自身的不完美，从而开始对人际关系的审看。从亲疏远近的各个层次，选取不同的实例故事，以不同的切入点讲述人际关系中可能发生的不完美的情况，以及应该如何正确的应对。

作者介绍：

阿行

自由撰稿人，国家三级心理咨询师，供稿于《青年文摘》《小说馆》等杂志，并创有个人公众号。是活跃于青年领袖类公众号的“大神”级人物。同时是知乎网成长类问题的热门回答者，拥有十万+粉丝，其《懂事的孩子是否快乐》一文曾瞬间在知乎获得了10K+的赞同，并被大量转载，其ID炙手可热，她提出的话题，经常引发知乎全网热议。

目录: 第一章 / 001

我们生而不完美

004 / 第一节 敏感注定失败

008 / 第二节 多疑让人生厌

012 / 第三节 自卑者一事无成

018 / 第四节 越愚蠢越恐惧

022 / 第五节 牛奶已洒，我还在哭

第二章 / 027

如果容貌是张通行证，

那我无路可走

030 / 第一节 胖子从来没有春天

034 / 第二节 瘦弱的男人被看扁

038 / 第三节 容貌平平便是错

043 / 第四节 拿破仑的身高

047 / 第五节 美丽其实也无用

第三章 / 053

我是职场小透明

055 / 第一节 什么样的员工受欢迎

060 / 第二节 加班工作狂

064 / 第三节 可望而不可即的年终奖

069 / 第四节 帮忙不成反添乱

第四章 / 075

恋爱是粘着蜜糖的

“黄连”

077 / 第一节 暗恋者，无尊严

082 / 第二节 过度殷勤招人烦

087 / 第三节 自杀的女友

092 / 第四节 恋爱中的“冰美人”

097 / 第五节 分手是因为你不完美

102 / 第六节 面包与爱情不能兼得 077 / 第一节 暗恋者，无尊严

082 / 第二节 过度殷勤招人烦

087 / 第三节 自杀的女友

092 / 第四节 恋爱中的“冰美人”

097 / 第五节 分手是因为你不完美

102 / 第六节 面包与爱情不能兼得

第五章 / 107

家家有本不完美的经

109 / 第一节 摔门而去的父亲大人

114 / 第二节 妈宝的养成

120 / 第三节 最亲近的陌生人

126 / 第四节 父母的牵线木偶

131 / 第五节 怒吼神功

第六章 / 137

这顿友情，我们AA

140 / 第一节 惹人厌的朋友

144 / 第二节 已绝交的朋友

148 / 第三节 人一走，茶就凉

153 / 第四节 我不喜欢你

158 / 第五节 我就是我，颜色不一样的烟火

第七章 / 163

仲永叹我无情可伤

166 / 第一节 嘴笨的孩子没糖吃

170 / 第二节 心直口快多半是傻

174 / 第三节 我的脑子不会急转弯

179 / 第四节 我将一事无成

184 / 第五节 能力可遇不可求

第八章 / 189

举起愤怒的煤气罐

191 / 第一节 你的不满，来源于自己

196 / 第二节 能力最差的自己

200 / 第三节 不同的自己

205 / 第四节 你能奈我何？

第九章 / 211

放下手中的麦芒

214 / 第一节 你若不想，它便不痛

218 / 第二节 不完美也有意义

222 / 第三节 愿你被世界温柔相待

227 / 第四节 请你离我远一点
232 / 第五节 停止是为了前进
· · · · · (收起)

[接受不完美的自己](#) [下载链接1](#)

标签

心理

励志

思维

成功励志心灵

思考

不完美

武志红

评论

是一些老生常谈的道理，但还是容易陷入这样的陷阱，可能，我确实太不自信，内向的性格所带来的负面效应总是将我笼罩。在这样丧丧的时候，需要这样的鸡汤让我释怀。去挖掘和放大自己的优点，而不是过分纠结自己的缺点。我既然存在这个世上，总有我存在的价值。找一条适合自己的路，走下去。

有一种默契，叫作：我懂！是啊，阿行，你说的我都懂。
原来，世间并不是只我一人感到如此地孤独。原来，我的纠结，你也曾有过，甚至更深刻。原来，我们不是一无是处，而只是缺乏对自己的接纳。

其实就是老生常谈的一些道理，通过作者自身和身边人的案例来分析和说明！
全书在讲：人生而不完美，各种社会关系也是！在认识到谢谢好的基础上，要接受不能
改变的缺点或者不完美，努力完善缺点，让自己越来越靠近自己认为的完美！总之，就
是努力使自己完美，但同时也要有接受不完美的肚量！

我怎么这么喜欢心灵鸡汤？

[接受不完美的自己 下载链接1](#)

书评

[接受不完美的自己 下载链接1](#)