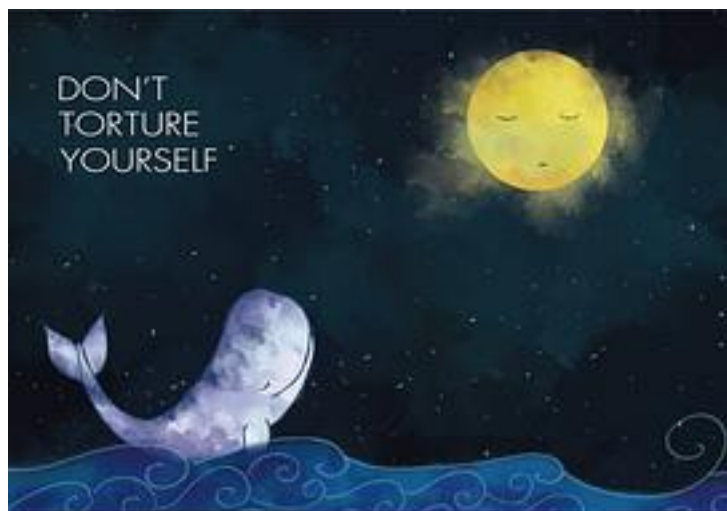


别再为难自己



[别再为难自己_下载链接1](#)

著者:闻溪

出版者:悦读名品 | 化学工业出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787122300522

【编辑推荐】

生活是个顽劣的小孩。

终有一天，我们会明白，“成长”这门功课真的没有人能够教与我们，所有的一切，都要靠自己。

世界不会为你改变，你也不可能改变世界，但是却可以选择自己活在怎样的世界。

我们无法选择我们的出生，但我们可以选择以何种姿态，采取什么行动去面对生活。

【内容简介】

没有人生而坚强——在我们成长的路上，伤痛总是不期而遇，在所难免。面对自己的脆弱，虔诚接受人生所经历的一切，勇敢面对各种人生之难。在“成长”这个问题上，我们只有一个选择：永远知难而上，不逃避、不推卸。

本书，献给那些在伤痛中学会勇敢前行的人，坚强的人，永远是这个世界上最值得尊敬的人。

【媒体推荐】

无经历，不成长。

心若不安，世界自然一片喧嚣。

别哭，我最爱的人；别哭，我最爱的自己。

即使世界真的漆黑一片，心若有光，伤又何妨？

作者介绍：

闻溪，70后生人，本职为教育工作者，兼为网络自媒体人。

习惯独处和冥想，爱好音乐与文学。喜欢思考生活，探寻人生的意义与真相。

此书是作者对40年人生的总结，一字一句，用心而来。

目录: 第一章 没有人生而坚强

伤痛在所难免 \ 003
医心伤，寻良方 \ 005
是什么令我们脆弱不堪 \ 008
一个简单的判断 \ 011
伤害你的，到底是谁 \ 015
每个人的内心，都住着一个天使，一个魔鬼 \ 018
生活是一个顽劣的小孩 \ 021
过去了就是门，过不去就是坎 \ 024
为什么受伤的总是你 \ 027
可以失望，不能绝望 \ 031
你若是弱者，就别怪总是受苦受伤 \ 034
别哭，我最爱的人 \ 038

第二章 别再为难自己

所有的不正常，其实都很正常 \ 043
究竟，你被谁捆绑 \ 046
逃离了世界，逃不开自己 \ 049
若是悲伤逆流成河 \ 052
哭吧哭吧不是罪 \ 055
你的心，请温柔以待 \ 059
止痛疗伤，我自己来 \ 062
病急不可乱投医 \ 066
说说心灵鸡汤 \ 069
再好的心理医师也救不了你 \ 070
行动、行动、行动 \ 072
别再难为自己 \ 075
你只看到黑暗，是因为你挡住了光 \ 078
如果有人伤害了你 \ 082
角度，决定了态度和深度 \ 085
爱自己，才有人爱你 \ 088

第三章 这一生，我们都在寻找另一个自己

没有终点，只有方向 \ 093
我不愿变成影子跟随着你 \ 096
你能决定和改变的，永远不是昨天 \ 099
这一刻，智商为零 \ 102
性格决定的，不仅是命运 \ 105
逃不掉，也忘不了 \ 108
没有悟性，经历终究是一堆垃圾 \ 110
是什么束缚了我们的心 \ 113
建一座精神家园，花香鸟语 \ 116
不要把自己逼上绝路 \ 120
等到风景都看透 \ 123
时间永远是最后的良方 \ 126
感恩生命的一切馈赠 \ 129
心往何安，幸福何方 \ 131

第四章 你若不强大，谁给你力量

承受不起，就是放弃 \ 136
为心灵寻找能量之源 \ 139
思想的巨人，行动的矮子 \ 142
心有多大，天就有多大 \ 144
有些担子，再苦再累也要扛 \ 147
心若不安，世界自然喧嚣一片 \ 149
世事无绝对，好坏全在你 \ 152
别把选择，拱手相让 \ 155
跌倒了别爬不起来 \ 158
自力不仅更生，更是重生 \ 161

·
第五章 心若有光，何惧痛和伤
永远把希望寄托在自己身上 \ 165
永远在自己身上寻找根源 \ 168
你能改变的只有自己 \ 171
一切都是幻象 \ 175
不想过去，不预未来 \ 178
时间留给自己，其他留给时间 \ 182
走错了路，要记得回头 \ 185
死扛并不是坚强 \ 189
生命中的每一段苦难，
都是人生最好的安排 \ 193
你若盛开，蝴蝶自来 \ 197
变得更好，才是对伤痛最彻底的疗愈 \ 200

·
第六章 心有千千结，洗尽铅华终化解
付出，真的有回报吗 \ 204
聪明人的糊涂人生 \ 208
在虚伪的世界里，保持真实的自己 \ 212
懦弱，是宽容的高仿 \ 215
坚持，痛；放弃，还是痛 \ 218
世间安得双全法 \ 221
人生如水，一瓢江湖 \ 225
你若不舍，怎么获得 \ 228
万法皆空，因果不空 \ 232
贪生怕死是一种权利，
向死而生是一种态度 \ 236

·
第七章 人生，既乘兴而来，当尽兴而归
我们都是小小的小孩 \ 241
揭开令你恐惧的真相 \ 245
依赖是一种病，得治 \ 250
孤独的人不可耻 \ 254
曾经在幽幽暗暗反反复复中撕裂 \ 258
你把煎熬当煎熬，它就真的成了煎熬 \ 261
生与死，哪个更可怕 \ 264
生命无常，你要坚强 \ 269
武功不行，必受欺凌 \ 271
美好的东西是永远不会死的 \ 275
没有什么能够阻挡 \ 278
今生，我乘兴而来，当尽兴而归 \ 284

· · · · · (收起)

标签

鸡汤

触动

正能量

暖心

励志

评论

人生的每一天、每一刻，都是绝版！

写的很到位，看了给我启发很多，真正意识到自己一直存在的问题和困难说到底都是自己给自己的问题最多最大。从此做好自己，感恩遇到闻溪老师的这边书，帮助我找到了自己想不通理不顺的答案，感恩遇见！

书评

