

你的力量如浩瀚星空



[你的力量如浩瀚星空_下载链接1](#)

著者:赫文

出版者:广东人民出版社

出版时间:2017-11

装帧:

isbn:9787218121291

《你的力量如浩瀚星空》一书分为四个章节，通过星空、流星、极光、曙光四种不同的场景展示，讲述作者生活中的所知所见，将困惑我们心灵和成长的人生问题一一解答。

娓娓道来的文字，点滴生活中朴实无华的故事，就像来自心灵深处的老朋友，告诉你：相信自己，做你自己，不畏苦难勇敢前进。指引着你走出困境的，就是你内在的力量。

作者介绍:

赫文，原名刘雯。作家、80后先锋女诗人、音乐人、心理咨询师。拥有各种治愈心灵小妙方。

代表作精神式自传体小说《这才是开始》。

别人心中风一般变化莫测的女子，她却说“我从未追求过怎样的人生，只是沿着累世的记忆，走我该走的路”。

目录: Preface 前言 / 这是什么 / 1

Chapter 1 第一章 / 星空 / 5

我不想改变这个世界，也不想被这个世界改变。

唯愿此生，简单而又精准。

1 / 月亮还是那个月亮.....7

2 / 美，是一种生活的能力.....11

3 / 勇敢点，去适合自己的地方生长.....15

4 / 此生，总得投入一回.....21

5 / 这是生命该觉醒的时候了.....25

6 / 去灯红酒绿的地方.....32

7 / 唯愿此生，简单而又精准.....39

8 / “用心”说话.....46

9 / 抬头，看见美好.....51

10 / 与其纠结，不如上路.....57

11 / 人生无攻略.....61

12 / 知识改变命运.....65

13 / 望穿你的颠倒梦想.....74

Chapter 2 第二章 / 流星 / 79

脑海中的记忆，只是我们能够看到的角度。

遗憾的是，有些人却把它当成了整个世界.....

1 / “老好人”=隐性恶人.....81

2 / “老好人”没好报.....84

3 / 谢谢你，拖延症.....88

4 / 没有对立，才是做自己.....95

5 / 感谢你的身体.....99

6 / 梦中的自己.....103

7 / 镜子里的世界.....109

8 / 学会做一个孩子.....116

9 / 抑郁，只为遇见更好的自己.....122

10 / 找到你的方向感.....127

11 / 情是本性，爱却需要习得.....131

12 / 它会绽放成最美的玫瑰.....136

Chapter 3 第三章 / 极光 / 141

不畏困难勇敢前进的时候，内心总会灵光乍现，

指引我们走出困境，这就是你内在的力量。

1 / 身心断舍离.....143

2 / 最帅的是，持之以恒的坚持·····	147
3 / 霸气就在那里等着你·····	150
4 / 当一个斩杀心魔的勇士·····	153
5 / 时间，是你触手可及的力量·····	158
6 / 少吹牛多做事·····	161
7 / 你對自己不够真诚·····	164
8 / 让梦想照进现实·····	167
9 / 跑步遇见更好的自己·····	171
10 / 我是怎样变成吃货的·····	177
11 / 此生在热爱的事情上“过瘾”·····	181
12 / 清洁的力量·····	186
13 / 有份痛快，是你曾走过·····	191
14 / 我想应该静下来·····	195
15 / 去远方，只为拥抱自己·····	199
16 / 不珍爱身体的人，不足以谈人生·····	203
17 / 节制是一个人的修养·····	210
Chapter 4 第四章 / 曙光 /	215
每个黑夜都蕴藏着万物复苏的希望， 我们终究要继续上路，带着心中的那份爱。	
1 / 我们所追寻的美好·····	217
2 / 回望是心的而立·····	220
3 / 见天见地，只为遇见自己·····	224
4 / 心是你灵魂的家·····	229
5 / 了解自己，才是成长的起航·····	233
6 / 修心，就是学习如何滋养自己的生命·····	237
7 / 你的选择，就是你的人生·····	244
8 / 只有懂得，爱才能被看见·····	248
9 / 至情至性的富足·····	253
10 / 做一个有趣的人·····	257
11 / 一切都会消逝，爱会留下来·····	261
12 / 人生很短，你可以过得很长·····	267
13 / 你习惯，而不是你喜欢·····	271
14 / 所谓修养，无外乎心怀他人·····	276
15 / “信仰”意味着什么·····	280
16 / 瞬间拥有“幸福感”的秘诀·····	287
Epilogue 后记 / 唯有星辰在秘密中牵引 /	292
· · · · · (收起)	

[你的力量如浩瀚星空_下载链接1](#)

标签

鸡汤

治愈

散文

评论

一直耐着性子，从中汲取有内涵的东西，大篇幅鸡汤式的说教你要干这个！你要做这个！随笔内容冗长乏味，主题元素与各小章节关联不明晰，甚至有重复观点频现，居多通篇大道理，虚框架，生活琐碎，欲想剖析每件事后的深度，却华而不实，空洞浅薄。饮下鸡汤，恍惚思考之后，并没有实际性的参考作用。装帧、排版、配图、内置星空元素还可以，用了不少心血，所以决定了这本书的成本定位价格偏上，结合内容质量，阅读性价比较低。

真的很治愈，作者没有讲述长篇大论的哲理，也没有用鸡汤文灌输思想，而是通过自己的故事，分享自己的感悟很真实，还带着点儿倔犟，心里不舒服的时候，非常治愈，推荐阅读！

配图很美，鸡汤但又不反感~配图实在是太美了，排版也好看

如果可以给0星，我会毫不犹豫。通篇鸡汤，肥且腻。文字矫情，处处高人一等。排版不好，看着累。唯有星空照片不错。

[你的力量如浩瀚星空_下载链接1_](#)

书评

[你的力量如浩瀚星空_下载链接1_](#)