

《让未来的你，喜欢现在的自己》

图书基本信息

书名：《让未来的你，喜欢现在的自己》

13位ISBN编号：9787535462435

10位ISBN编号：753546243X

出版时间：2012-12

出版社：长江文艺出版社

作者：魏蔡卿

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《让未来的你，喜欢现在的自己》

前言

人生，是一门学习放下我执的艺术。十年后的你，遇见现在的自己？将会有如何奇妙的感悟，又说些什么？而面对十年后的自己，你是否可以自信面对，无愧无悔？不要轻言这样的假设多么荒诞不羁，这只是一次自我对话的契机：与自己的灵魂对谈，只关乎幸福。幸福，哈佛大学最受欢迎的一门选修课。但其实早在几千年前，这就是哲学家们眼中的热门话题。为什么一个关于幸福的主题，可以探究千年而不衰？原因，并非幸福的道路难以追寻，而是我们已经在幸福的路上，却浑然不觉。一个人终究只有两只手。当你手中紧握着这一个，就势必会掉那一个——这恐怕是生命当中，除了死亡以外，最公平的一件事。因此，决定一个人是否感觉幸福的关键，往往不在于他手中握有什么，或握有多少东西，而是他如何看待手中已经握有的一切。类似的心灵历程，我才刚经历过。2012年3月，我参加一个以自由书写为主的灵性疗愈课程。过程中，老师请大家凭着直觉，从桌上挑选一张图形牌，之后再请每个人抽取一张暗牌。这种利用图形牌来说故事的方式，类似心理学的投射测验。我选的那张图形牌，是一位气质高雅的绅士，正走在一个感觉像是要通往天堂门的阶梯。怪的是，虽然门是打开的，里头却是一片黑暗，什么也看不见。那张图形牌如实对应出我当下的内心状态。投入灵性成长的人都知道，虽然这是一条可以引领生命提升的道路（对应绅士行走在阶梯），但终究还是充满奥秘和未知（对应门内一片黑暗）。必须承认，那种未知和形单影只，有时还真是令人难以承受。既然如此，我又何必坚持，即使孤单掉泪，也要继续爬上阶梯呢？暗牌，直接点出了答案。那张暗牌中，有一颗被浩瀚星空包围的水晶球，里头宛如真实的生活场景，有苍翠的树木、娇艳的小花，还有一栋典雅的小屋，一切看起来是那么美好。但水晶球里的那个人，却像是极度渴望自由一般，双手紧贴着水晶球内面，望着外面的世界，眼神中流露着惊讶与好奇。

突然间，我想起了，当初激励我勇敢踏上灵性之旅的这段话：放弃你所熟知的，你将会知道更多；不怕失去所拥有的生命，你将获得更伟大的生命；离开亲爱的朋友，去领会更大的爱，去寻找一个地方，比家更温暖、比地球更宽大。美国小说家伍尔夫：当所有信息在内心交会的那一刻，我落下了眼泪。那个当下，我彻底懂了，原来，想要觉察自己就在幸福的道路上，必须先清楚认知到，双手能握住的东西有限，并发自内心接纳生命中的遗落。做到这一点之后，才有办法静下心来，怀着知足和感恩，好好端详那些已经捧在手中的幸福。美国一位知名心理医生M.斯科特·派克（M. Scott Peck, M.D.），曾经在他一本畅销全美的灵性书籍中写道：“这趟成长旅程最重要的，就是学习放下我执的艺术。”放下我执，并不等于随波逐流，而是认清在人生旅途中，哪些事情可以扭转，哪些事情改变不了。可以努力的，就尽其在我；无法改变的，就学习接纳。唯有找回生命的现实感，避免将能量浪费在无意义的对抗上，才能抓到轻快的存在节奏。一旦懂得大口呼吸、畅快活着，那么，人生的每一个当下，都是幸福。书，是灵魂的救赎。从小，我就是从一本本心灵书籍中，找到成长的勇气，至今未歇。开始写书之后，我也常问自己，要带给读者什么？几经思索后，答案清晰而明确，那就是我希望到达读者手中的，是一本有温度的书。温度，来自于爱的传达，也来自于生命的共鸣。所以或多或少，你一定会在我写的每一本书中，看到我认真过活、忍痛蜕变的轨迹。揭示这些只是想让你知道，成长路上，你并不孤单。也因为你们，让我不孤单。自从第一本个人著作《在最深的绝望里，遇见最美的意外》出版，除了中国台湾读者之外，陆续有来自中国香港、新加坡、马来西亚的读者加入粉丝团。曾经有位读者感动地告诉我：“一本好书，总会在一个人最需要的时候出现……”我相信，你会遇见这本书，也不是偶然。或许，生命正想透过这本书传达某些信息，给此刻的你。我们，都要幸福哦！

《让未来的你，喜欢现在的自己》

内容概要

《让未来的你,喜欢现在的自己》内容简介：“一本好书，只会在一个人需要的时候出现……”或许生命正想透过这本书传达某些信息，给此刻的你。36篇励志小文，分享的是个人对生命的体悟，关于生、死，以及幸福。每个人都不知道会拿到什么牌，只有开始学会爱惜自己，知道怎么样才能让自己幸福，这样，在很多年以后，我才可以在不同的地方，依旧幸福。

《让未来的你，喜欢现在的自己》

作者简介

魏茱卿，出生于台南佳里，大众传播学系毕业。2001年成为记者，曾经任职于远见杂志、东森、民视、三立等新闻媒体，荣获多座新闻奖项。从小坚信，人因梦想而伟大。热爱写作、阅读和流浪，致力以“单纯、自由、爱”活出生命精彩，让自己的存在成为世界的祝福，现为自由作家。

《让未来的你，喜欢现在的自己》

书籍目录

作者序 人生，是一门学习放下我执的艺术PART 1打破执着，失去也能变拥有一个人最大的战场，其实是在内心挪掉礁石，还是水涨五尺？一碗卤肉饭的幸福四百块钱的一堂课打破执着，失去也能变拥有小心！别被独木舟压垮人生不是得到，就是学到缩小自己，也是一种放大再老，都要勇敢做梦幸福，你说了算一次做好一件事改写成功的定义PART 2拥有多少不重要，懂得享用才是幸福享受努力的过程接纳生命中的必要之恶当伯乐，创造工作欢乐真诚，打造好人缘幸福不是易拉罐我还有一双手不要让预设立场困住你你，才是自己最好的贵人留白，反而精彩高学历的修理工尊重别人眼中的风景想过好日子，不如先把日子过好PART 3放下执念，才能听到幸福来敲门的声音国王的幸运符苦难烧制的陶器活出大富翁游戏的升级版谁说人生只能照既定路线跑？路，只要走得够远就行了终结分数虫心态自创快乐方程式被拔光的鸡毛掸子最富有的乞丐天使的幸福指令告诉自己：我很重要！三十美元又二十五美分的心意

《让未来的你，喜欢现在的自己》

章节摘录

挪掉礁石，还是水涨五尺？人类心灵深处，有许多沉睡的力量；唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。澳瑞森·梅伦工作上面临一连串的挫折，笃信基督教的男子，难过地走进教堂，跪在十字架前，虔诚祷告。“主啊！求求你，把我眼前的难关挪开吧！”男子喃喃地说。就在这时，原本脑海一片黑的他，突然浮现出一个画面。他看到在一片汪洋大海中，有一艘大船被困在礁石群当中，进退不得。这一幕，让男子百思不得其解，心想，这代表什么意思呢？难道这就是上帝要给他的答案吗？正当他还在思索时，耳边传来了一个声音。“你是要我挪去礁石，还是把水涨高五尺呢？”上帝问。面对这个突如其来的问题，男子哑口了！原来刚刚所看到的大船受困画面，正是在比喻他当前的受困处境。而究竟要请上帝把礁石一一挪开，还是透过把水涨高的方式，让大船顺利脱困，继续向前行驶呢？男子，陷入长久的思考……若是相同的问题，拿来问你，会怎么回答呢？在这个故事中，男子如同那艘受困的大船，若是选择挪掉礁石群，就是请上帝改变环境，移除他目前面临的难关；若是选择让水涨高五尺，就代表希望上帝借此提升他的生命高度，以便安然渡过困境。理智上来说，我们都知道要选择后者，因为那才是个体生命一步步迈向成长的正确路径。然而，当难关真的降临，我们可就管不了那么多了，总是一心巴望借由求神拜佛，让难关“咻”一下就不见。但是，可能吗？而且将时间拉长来看，真的对我们比较好吗？说说我在某电视台任职时的例子吧！进入那家公司时，我是担任上海特派记者，必须两个月待台湾，两个月待上海。在上海出差期间，除了每个月的本薪，每天还有美金。增广见识的同时，又可以间接加薪，对当时的我来说，的确是一份不错的工作。但这样的日子过没多久，就因为碰上金融风暴，公司紧缩成本，撤掉上海的采访点。我和另一位负责上海驻点的同事，双双被调到专题部门，负责新节目的采访工作，内容以文化艺术为主。我们都很抵触。一来是觉得不受尊重，高层未征询意见，就将员工调来调去；二来，文化艺术并非电视台的主力路线，没什么未来可言。没多久，另一位同事就离职了。当时，也有友台找我再到上海当特派，但因为那时已经决定把研究生念完，为了兼顾学业，我选择按兵不动。我也曾经感到不解，为什么才刚接受一个新职务，就面临那么大的变动，上帝却不帮我扭转处境呢？但随着时间的推移，我才体会到，那段长达一年的职务调动，是我生命中最大的祝福之一。那一年，我不仅顺利完成研究生学业，也因为采访之便，接触到各文化艺术领域的专才。透过艺术家们的生命分享，看到他们勇于做自己、为梦想而坚持的过程，常常让我感动莫名，仿佛有股内在欲望正逐渐被唤醒。那是一个很奇妙的质变过程，无形中，将我的生命提升到另一个高度，如同水涨五尺一般。事后我常在想，若不是那段时间的心灵浇灌，让埋藏已久的种子发芽，我大概也不会那么快就走上筑梦道路，就更不可能在此时此刻，坐在电脑前，借由写作和你分享生命体悟。回到一开始的问题。也许一时半刻，你还是无法回答。没关系！因为确实不容易。但我必须提醒你，若选的是挪去礁石，就算上帝最后真的应允，事过境迁，你，依旧是原来的你。生命的视野和高度没变，日后再碰到类似的礁石群，还是一样会受困其中。若选的是水涨五尺，那么恭喜你！因为当你的生命境界愈来愈高，那些困住一般人的礁石群，对你来说，就根本不是阻碍了！……

《让未来的你，喜欢现在的自己》

编辑推荐

十年后的你，遇见现在的自己？将会有如何奇妙的感悟，又说些什么？而面对十年后的自己，你是否可以自信面对，无愧无悔？不要轻言这样的假设多么荒诞不羁，这只是一次自我对话的契机：与自己的灵魂对谈，只关乎幸福。

《让未来的你，喜欢现在的自己》

精彩短评

- 1、书名是多么能够让人浮想联翩，让未来的你 喜欢现在你的。看见这本书的时候想到另外一句话是不要让未来的你讨厌现在的你。未来太过远，过好现在。
- 2、一本好书，只会在一个需要的时候出现.....
- 3、小故事蕴含大哲理，从身边的小事情感受生活真谛。选择一份好心情，过好每一天。
- 4、做好现在的自己，让未来的我不后悔
- 5、别人送的生日礼物，不错！
- 6、一本好书
- 7、很好的一本书，虽然全书只有几万字，但是多读上几遍也无妨。买一本回来收藏，是个很好的建议。虽然我确信未来的我，不会喜欢现在的自己。
- 8、人一生中最大的悲哀莫过于，在一件事情未做任何尝试之前，就提前说要放弃了一个人磨砺的次数越多，越能稳重成熟。

随时、随性、随遇、随缘、随喜。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒

在仅有一次的生命里，活出最大的可能，让未来的你，喜欢现在的自己！

- 9、书不错，很好，讲的很细，适合初学者
- 10、做自己，不留遗憾
- 11、我们遇见每一本书都不是偶然，那是生命透过这本书来教给我的一些灵感。
- 12、类似励志成长心灵鸡汤的书很多 这个书名却很抓心 总结起来 就是做个简单的人 一颗平常心 不能说这本书真的多有用 但是的确肯定了我某些方面的想法 让我更靠近那个喜欢的自己
- 13、典型鸡汤书 通常是好几篇在讲一个道理
- 14、时间那么远，回忆那么近；由三部分组成，以故事形式，指点着方向；总体！不错，至少影响了我
- 15、为自己的未来努力吧

《让未来的你，喜欢现在的自己》

精彩书评

1、《让未来的你，喜欢现在的自己》，这是一本有关幸福的书，作者通过36篇励志小故事，与读者分享了她个人关于生死、关于感情、关于幸福的人生感悟，通过这些故事，引导读者去思考，去发现，什么是真正的幸福，你应该如何去做才能够得到属于自己的幸福，如何才能够“让未来的你喜欢现在的自己”。36个故事，每12篇为一组，全书共包括三大部分：打破执着，失去也能变拥有；拥有多少不重要，懂的享用才幸福；放下执念，才能听到幸福来敲门的声音。幸福既是难以捉摸的，幸福又是充实可求的，虽然通向幸福的路存在着很多的不确定性，每个人从上路开始都不可能知道路的走向，但是我相信，只要照着这三阶段走下去，定能够得到属于自己的独一无二的幸福感觉。幸与不幸，不是一成不变的，是可逆的，即使身处逆境，也不要失去勇气。如果我们有条件，去帮助我们身边需要帮助的人，不妨存一份善念，正所谓送人玫瑰手有余香。如果我们有梦想，不管多老都改去实现，不要让年龄成为阻碍追求梦想的借口。如果我们觉得不幸，就更要张大眼睛寻找身边的小确幸，为一次花开，一缕清风，绽开笑容。用心去体会，有时候幸与不幸，只在自己的一念之间。不是幸福太少，而是我们感受不到。再贫瘠的土地也能长出幼苗、开出花朵。拥有多少不是衡量幸福与否的关键，如何用现有的条件创造幸福才是永不枯竭的源泉。享受努力的过程，感受点滴的喜悦，接纳生命中无法承受之重，自尊自爱自重，自己的日子自己过，再平凡也可以其乐融融。如何才能在幸福来临的时候迎头遇上，而不是擦肩而过。别和自己过不去，有时候退一步或者拐个弯，会有更美的风景。无论如何，都珍惜生命，告诉自己：我很重要！很多时候我们都会觉得自己游离在幸福的门外，其实只要再坚持再勇敢一些，一只脚已经跨进了幸福的门口。幸福就在前方，道路就在脚下，好手好脚好心情，美好的日子自己闯，让现在的你，造福未来的自己。

2、喜欢这本书的名字，所以就借来看了。或许，潜意识里是因为我不喜欢现在的自己，现在的生活状态。其实想开一点来说，我现在也没什么多大的烦恼，如果我对比的是那些大富大贵，那自然是让自己每天都不得安宁。如果对比的是比我惨的，那我现在的的生活已经很幸福了。所以说到底人就总是败在不知足上面。很多道理，其实都懂，就是没办法完全贯彻到自己的生活中去。这本书之后，我想我的生活也不会有很大的变化。但至少这一刻，得到片刻的平静和了悟，那也是好的。不要急着去追求那么多，加油，慢慢来。

3、看这本书前反思了最近一段时间混乱的思想，觉得自己的烦恼主要来自几个方面：厌倦了现在的工作，觉得工作没激情了；过去的失败在是不是的骚扰自己；觉得自己不够好，和梦想中的一个完美自己差距很远，觉得自己很多的不是，看到自己失败的一面。这本书让我换个角度看了人生。

4、不记得在哪里听过一本书中能有几句打动你的话就是好书。如真如此，《让未来的你，喜欢现在的自己》必然是本好书，从序言到每个小故事打动且触动心灵的话语不在少数。本书是魏菜卿的第二本大作，第一本《在最深的绝望里，遇见最美的意外》拜读过，和本书风格类似，书中精美插图，每篇短小文章开头名言，故事，作者见解，本书有个幸福小语在。风格类似但内容不同，这次的紧紧围绕幸福，幸福是个永恒话题，也是当下大家讨论最多的，可还记得央视走基层的“你幸福吗？”这个话题，当时你想到的又是什么呢？幸福很简单又很难，再说仁者见仁智者见智好像俗了点，可却是如此。你认为的幸福是什么呢？家庭，孩子，父母，健康，事业，金钱等等都会有人提到，有些人总是在仰望他人幸福，其实你羡慕别人的同时别人也在羡慕你，每个人的需求点不同。如你觉得幸福的事情不见得是别的幸福，与其羡慕他人不如把我自己现在我拥有的，这也是种幸福。个人认为：幸福是想想你有什么，而不是想你没有什么，珍惜眼前拥有的一切何尝不是种幸福呢？

你会说这么没追求，为什么不去追求自己想要的，努力得到幸福感更强。很喜欢作者一句话，放下执念，才能听到幸福来敲门的声音。且作者的独到见解本人也相当认同，放下并不是随波逐流，可以改变的尽其在我，无法改变学习接纳。社会如此险恶，工作生活等给我们带来了诸多压力，不开心，大家都会抱怨无幸福感，凡是看开就好，工作就是工作别让工作影响心情，这样想想会不会好点，觉得自己幸福点了吧。幸与不幸取决于你自己，就像有些人有再多的钱不开心不快乐，不幸福；有些人收入一般，有个和睦的家庭，父慈子孝，父母身体健康，子女健康成长，偶尔外出吃饭旅行，很快乐很幸福。其实我们已经在幸福中，只是自己不自知。幸福要靠自己把握，自己营造，有些幸福可以看得见，有些是看不见的，需要用心感受。幸福简单与否取决于你，认真努力的过好当下，就是幸福。

5、喜欢这些温暖的故事《让未来的你喜欢现在的自己》在看作者上一本书的时候，记住了这个名字

《让未来的你，喜欢现在的自己》

魏蔡卿，中间这个字你看一次，就很难忘记，也许记不住怎么写的，但是当你再次遇到，就一定会想起这个人来，魏蔡卿是台湾的一位记者，上一本书的名字叫《在最深绝望里遇见最美丽的意外》，怎么样挺好听的吧。这一套书的名字起得都很别致，还有《我与这个世界温柔的相处》，《你要配得上你受过的苦》。这套书做得很美，里面都有很多养眼的风景照片，除去这些照片和加入的小语，书的内容也就只有不到三分之二了，每个故事都不长，所以有两个小时怎么也都看完了。不过内容虽然不多，却可以给你足够的思索的空间，当你看着那些照片的时候，你的心灵一定还在回味前面的那个故事。书看得多了，看很多励志的书，会发现那里面提到的故事，都已经看到过n次了，所以再好的故事也无法打动人。不过作者是台湾人，书里面提到的故事多数我没看到过。书里面有很多打动我的故事，比如一位老人的梦想，那位台湾的老人，七十五岁不懂英语，却独自到欧洲旅行了五个月，八十九岁报考空中大学，四年以后毕业，九十三岁到医院当志工，去照顾那些比他还小的老人，九十八岁时为了鼓励一位朋友的孩子，去报考研究生，一百岁的时候获得了硕士学位。看看一位老人从来不服老，比年轻人还有朝气，那么我们还有什么理由去放弃自己的梦想呢？书里面最让我深思的是这样一个故事，一位纽约州议员的妻子，在房间里向上帝祷告，“上帝啊！请保佑我们一家人，让我们彼此之间的关系能够更紧密。”可是丈夫当上议员后的改变，让她无法接受，最后负气带着孩子离家出走。在痛苦中走进一家酒吧喝闷酒，身旁突然出现一位老服务生。她抱怨到，“我实在不懂，为什么明明向上帝祷告，希望加入关系更紧密，却演变成这副模样……”老服务生说到，“你觉得，如果有人祈求勇气的话，上帝是给他勇气，还是给他学习勇气的机会？还有，如果有人祈求耐心，上帝是会给他耐心，还是给他机会学习耐心呢？同样若是有人祈求家庭和谐、家人更亲密，那上帝是会给他们貌似和谐亲密，还是给他们机会学习彼此相爱呢？”这是一个来自电影中的故事，那个老服务生其实就是上帝。是啊，我们祈求的往往是结果，希望走捷径，希望天上掉下馅饼，希望不劳而获，如果真有一个上帝，真有佛祖的话，如果这么轻易就让你得到你想要的东西，那么这个世界觉得不会因此而变成天堂，而是变成了地狱。所以上帝给我们的是一个过程，让我们通过这个过程去获得想要的结果，如果我们无法接受这个过程的话，那么你就永远得不到你许下的愿望，即便走运得到了那也不过是一个虚幻的影子罢了。

6、我们的每一个明天，都是今天所成就，我们的每一个今天，都是为了让明天更美好。在捧着《让未来的你，喜欢现在的自己》这本书时，我想这名字的寓意是多么深刻啊。假如未来你有一天回想起过去的日子，你会对那逝去的时光怀着什么样的情感呢？是悔恨还是感恩？我想最幸福的感觉，莫过于那时的你很感激过去的你。因为你从来没有放弃过自己，从来没有庸碌地度过每一天，因为你一直忠诚地守护着最好的自己，现在的每一天，都是值得存在的。这便是一本你应该读的书，因为它关乎你的心灵。生活有如碎沙，人生的过程就是收集那些信念，一一种植在你的生命里，成就自己的绿洲。太多的事情需要我们去学习，即便是幸福，我们也从来都不能轻而易举地获得。幸福隐藏在每一件事物的深处，轻易看得到的必不是幸福的真谛。有时，它隐藏在苦难里，有时它隐藏在贫穷里，有时它隐藏在跋涉里，有时它就隐藏在你忽略的生活里，幸福啊，它无处不在，可是你往往只有通过一种修行的课程，才能真正地把它握在手心。这本书，同样是一个又一个人生的小故事，别人的故事，同样是一幅又一幅精致的图片，世间万物的一瞥，同样是那来自心灵深处的小语，它也许早已植在了你内心深处。从别人的故事里品自己的人生，比你幸运的或者不幸的，都是一种启示。有时幸福只是换一种思维方式，或者抬眼看看身边其他的人。明天的我们一定会爱上今天的自己，因为今天我们一直在蜕变，每一层挣扎都是一次新生，每一次痛苦都更接近幸福。与好书相遇，与有能量的书相遇，与正能量的人相遇，也许这便是我们读书的意义，便是我们选择这本书的意义。一个又一个小故事，有如珍珠，在它们的内心有一根幸福的线，我们是碰巧串起那幸福的人。这样的书平缓你的呼吸，宁静你的心灵，洗涤你心中的污垢，站台前，小憩前，阳光间，树荫下，短短五分钟，就为你注入一剂清凉。总有一天，你会站在未来，那时的你，也许会想起当时的自己，某句话某个故事，某个意义，曾让你感动。

7、评《让未来的你，喜欢现在的自己》看着别人升职加薪；看着别人恋爱结婚；看着别人买房买车；忍不住就会暗暗较劲，怎么自己就不行，都是一起上学，一起上班，最后一比，心里很是不爽，本来还不如自己的人，却过得更好，这种嫉妒、气馁直冲心头。这样的经历你我都有，好像不止一人会有，源自“比上不比下”，“只看到贼吃肉，没见贼挨打”的心态。而多是陷入这种情绪怪圈中而不自知。翻看《让未来的你，喜欢现在的自己》，开始反思这种情绪的源头。我们都在讨论什么是幸福，渐渐开始明白，放过自己，聚焦自己拥有的，才能有幸福的感觉。书中的一个故事让我明白，其

《让未来的你，喜欢现在的自己》

实每个人都有自己的故事，而且自己都会觉得最不幸，最艰难的那个。作者是个记者，记录了很多人的故事，然后加上自己的悟性，写出了她对于人生的大彻大悟。故事讲的清楚，婚前和婚后判若两人的主持人陶晶莹；终身义工之称的资深艺人孙越；极尽奢华之后又返璞归真的集团董事长，以及形形色色的贫民百姓，这些故事每个都让我印象深刻，觉得不管是什么人，对生活都有自己的苦恼。没法比，没法比。道理说得简单：“想要觉察自己就在幸福的道路上，必须先清楚认知到，双手能握住的东西有限，并发自内心接纳生命中的遗落。做到这一点之后，才有办法静下心来，怀着知足和谢恩，好好端详那些已经捧在手中的幸福。”这段话作者道出了很多人苦恼的根源，并且给出了解决的办法。每个人都有幸福的能力，只是看看愿意不愿意去努力改变自己。每个人麻烦的事都会有，而且说起来都是一大堆。其实，放一放自己又何妨，对自己说，没什么，真的没什么。“如何避免因为过度担忧，而压垮自己？曾有人提出两个抗压思考：第一，别在意小事；第二，大多数的事情都是小事。”关于书，就说这么多。说一段书背后的故事。作者至亲至爱的祖父意外病逝了，作者心痛，久久不愿相信祖父已经离开的事实。甚至无心工作，但是这段痛苦的回忆，让作者重新想起了人生的可能：怎么让生活更有意义？而后，她竟然不顾全家反对，放弃了电台记者的体面工作，开始一种单纯的生活，她依靠旅行，思考，写作，流浪，让自己体味生命的意义。陆陆续续出版的图书，竟然让作家小有名气。也许作家本身的这个故事，能让我们再好好想想，如果让10年后的我们，遇见现在的自己，会如何，会说些什么？

8、台湾作家，语言的流畅自然让我非常意外，也许由大陆人改过。非常有益的短片故事，在婚前享乐自由，在婚后享乐家庭，很多人是在婚前忧虑结不了婚，在婚后郁闷没有自由。因为生命总有一个优先级，有了这个，就会放弃了那个。“决定一个人是否感觉幸福的关键，往往不在于他手中握有什么，或握有多少东西，而是他如何看待手中已经握有的一切。”——好友小卡说她喜欢常常收拾东西，可以知道自己有什么，哈哈，我以前一直不爱收拾，现在想想很有道理，很多东西即使拥有了也被我遗忘了”有时候，人与人之间为了建立所谓的同盟关系，最常用的方法就是同声一气，对某人或某事发表相同的看法，而且都是以批评论断居多。但就算把身边所有人都数落一边，换来短暂的优越感，又如何呢？过不了多久，我们的心，就会被语言本身招致的负能量所充斥，变得乌烟瘴气，排挤了幸福能量。“”当我们在批评他人的时候，潜意识里多少带有那么一点优越感，用他人的不好来凸显自己的好。为了避免这一点，下次批评或抱怨之前，不妨先想想内容有没有建设性。”作者真的有真诚分享她生命里的感动

《让未来的你，喜欢现在的自己》

章节试读

1、《让未来的你，喜欢现在的自己》的笔记-第7页

放弃你所熟知的，你将会知道更多；不怕失去所拥有的生命，你将获得更伟大的生命；离开亲爱的朋友，去领会更大的爱，去寻找一个地方，比家更温暖、比地球更宽大。——英国小说伍尔夫

2、《让未来的你，喜欢现在的自己》的笔记-第1页

我真的很努力长大，

努力趁年轻，练就一颗忍耐，豁达，睿智的心

我开始学会爱自己，知道怎样才能让自己幸福

这样，在很多年后，我可以在不同的地方，依旧幸福

《让未来的你，喜欢现在的自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com