

# 《谢谢自己够勇敢》

## 图书基本信息

书名：《谢谢自己够勇敢》

13位ISBN编号：9787210079025

出版时间：2015-11-7

作者：张皓宸,杨杨

页数：256

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](http://www.tushu000.com)

# 《谢谢自己够勇敢》

## 内容概要

《谢谢自己够勇敢》由一个app人气冠军、90后百万畅销书作家张皓宸，与最具创意的VJ杨杨跨界打造走心故事集——《谢谢自己够勇敢》。

从张皓宸的亲人、朋友，到路遇的专车司机或餐厅老板，这些真真切切的人物都成为了本书21篇故事的主角，他们对爱的期待与坚定，对人生的反思与感谢，经历虽不完美，但够勇敢。

那些你以为不可能发生的故事，真的就在世界的某处发生，那些你以为自己一个人走不完的长路，竟然已经来到这里。

书中收录了237幅杨杨的手机摄影作品，这些作品被网友称作“最不像手机拍的手机摄影图”，也正是印刷后那些被保留下来的噪点和模糊，不加掩饰地记录了彼时彼刻本来的样子，其实只要自己喜欢，随意记录的生活即是珍贵。

10组张皓宸与杨杨共同完成的创意插画，笔下的线条与贝壳、毛线、牙刷、车厘子等各种实物结合，配以张皓宸温暖治愈的手写句子，像是重要的人给你写的一张便签，在你醒来后的每个早晨给你一天满满的鼓励。

此外，在这本书中我们进行了互动手写的大胆尝试，你可以在书中的记事页、便签纸上写下你喜欢的句子和读完故事之后的感想，我们还准备了许多与故事相关的有趣互动，拿起笔让我们共同完成这本书吧，回归手写最舒服的状态。

其实，一直陪着你的是那个了不起的自己。

谢谢所有人，也谢谢自己足够勇敢。

# 《谢谢自己够勇敢》

## 作者简介

张皓宸 / 著

写故事的人、「一个」app高赞作者、编剧、插画爱好者。一直懂得爱自己，才知道如何爱别人，他的文字与插画总是正能量满满，属性为中央空调，冬天供暖，夏日送凉。已出版百万畅销作品《你是最好的自己》《我与世界只差一个你》。

微博ID：@张皓宸

杨 杨 / 手机摄影

手机摄影爱好者，MTV中文频道VJ，这个星球上最会用手机拍照的主持人。在世界各地溜达，用创意改造生活，也同时用手机记录下一张张好玩的照片。相信用不一样的角度看世界，手机也能拍出大片。

。微博ID：Young杨杨

# 《谢谢自己够勇敢》

## 书籍目录

- 1.有些人就是为了找你，才去你们相遇的地方
- 2.这段路只能陪你到这里了
- 3.好朋友就是把好东西带到生命里的人
- 4.活着便是平淡一生最好的安慰
- 5.亲爱的树先生
- 6.怕失去小姐的故事
- 7.我们现在都在做对的事情
- 8.不如开始一段放弃你的生活
- 9.异地恋人们啊！
- 10.面前这罐果酱特别好吃
- 11.有一个喜欢的偶像是很了不起的事
- 12.对的人很多，但爱的人只有一个
- 13.那天阳光很好，你在身旁
- 14.谢谢我们不完美
- 15.再无晴朗天气，就自己成为风景
- 16.总要有荒唐的人事，来完整你的人生
- 17.那些拧不开瓶盖的女孩后来怎样了
- 18.人使金钱变得万能
- 19.旅行不过是取决于遇见谁
- 20.忘了去记得
- 21.只有自己会永远陪着自己

# 《谢谢自己够勇敢》

精彩短评

## 《谢谢自己够勇敢》

### 精彩书评

- 1、比起之前看完覺得“媽呀這寫的是什麼”那本書，這本書確實好了一點。句子更通順了，還能注意到押韻，故事雖然還是沒什麼趣味性，但更真實些。當然對我來說，最大的優點是讀的快。因為裡面有很多的插畫，都是一位手機攝影愛好者拍出來的，不過確實拍的很不錯，那些人物實物加插畫的形式，也就是張皓宸最早出名的原因，我還是一直挺喜歡的。從內容來講，書名是謝謝自己夠勇敢，雖然他一再否認不是雞湯，但確實還是，不過偶爾補一補也不錯。書中的友情、愛情太美好，不知有沒有那個福氣能擁有。
- 2、其实也是下半年才接触他的作品，《你是最好的自己》写的不错，可是这一本，风格太像了。而且老是写别人的故事，这一本虽然加了自己的，还是太少。
- 3、从张皓宸的第一本书开始就一直关注着他的书 他的书能给予人力量 很舒服的讲话 看他的书 就像很舒服的跟他交谈着 他写的文字不算是心灵鸡汤 却有着心灵鸡汤的功效 说的故事就像是身边的人 淡淡讲述着别人的故事 却一点都不觉得讨厌 就像他说的 看了他的书 希望读者们能有一年份的正能量那样 买的书正在路上 看了看电子书 感慨着想写下这篇 看着他的文字 自己也在成长 有时候在书里学到的道理 能放在生活里 希望能继续写出更好的文 谢谢他呀 他总是会所杨洋的照片是最不像手机拍的照片是很漂亮的风景 配上了他们的文字 他们两个从第一本书就开始有了默契 谢谢他们能够呈现出这么好的文字和图 让我在这个冬天 温暖起来
- 4、那是谁的北京（看了我宸哥的《谢谢自己够勇敢》，满篇的感动） 神秘的那里，多想去驻扎。有人在那里生活打拼了三年，成为畅销书作家。也有人在那里流浪数年，沦为了彻彻底底的北漂。而我们还在憧憬那里的梦境，并不知道我们其中到底还会复制多少前者的人生。我们过的到底是怎样的一种生活，我们年轻彷徨有畏惧，我们同样也会幻想不甘爱做梦，上天给了我一种不知所措的性格在这个本该年少轻狂的年纪，原来我比任何人都懦弱。看过他的经历，我发现我向往的跟他一样，人真是需要一些刺激，才会知道自己想要什么。可是那些远方的理想现实吗，不敢迈出第一步。他北漂三年，比起那些一辈子都只能过“一个人的北京”的生活的人们，他是幸运的，到底是不是每个人都应该去追梦，去往明天。那些年轻精致的脸庞里，有多少不为人知的秘密，有多少被他们遗忘了的梦想，于是他们以为自己可以轻装上阵，踏上一段没有方向的旅途，那里没有他们曾经的诺言，没有他们向往的男孩女孩，也没有许愿池里发光的硬币，所以他们选择随遇而安，生活所给到的历练其实并不会因道路的不同而变得有区别，只是自己变了，不再是那个会做梦的少年。我向往北京这个织梦者，却也无力挣脱我的现实，原来我所想要的生活是未知的颠沛流离，我不知道我能走到哪里，但我多么希望我至少能够迈出走向理想的第一步，可惜并没有支撑我继续勇敢下去的力量。我喜欢的不是那里的繁华帝都，也不是那里的人来人往，自然不是那因为雾霾而望不到的天际，我希望那里对待有梦的人所给到的安静会让我沉寂下来，来感叹我曾经的梦想。时间没有那么多的手臂，来不及代替自己填补我们的人生。没有勇气帮我们自己继续去爱自己，所以这就是人生，无晴且危机四伏，带感且无力挣扎。总是一副“离开了这座城市，再无晴朗天气”的怪样子，畏首畏尾，仗着自己年轻，从来不敢说“不”，这个世界怎么了，到底什么才是它的主角？我们徘徊，我们无措，我们认为喜欢你是最漫长的失恋，我们还坚信暗恋是一个人的兵荒马乱。生命所谓的馈赠，给我们的只是一记耳光的启示，你会知道吗？我知道，没有目标的人生你是一定会拒绝的，你有你自己的坚持，却没有坚持下去的动力。我们都一样，梦被折断了的翅膀，脆弱且无力，留下的只是等到物是人非后的一句：我后悔了。真是“无后悔，不精彩”！注定没有办法写完的一生，始终是一段没有结局的故事，其实我们不是梦想的拥有者，只是往事的说书人，记忆中没有爱情与面包，却也没有未完待续、执着过的轨迹。但我仍想说，我的梦想在那里，只是我不知道它会不会收留我。总有一天，那会是我的北京，充斥着愿望，好像这只是在我的梦中。我还是那么不知天高地厚，我爱过的城市，终究不会给我一个家。
- 5、听过几首励志型流行歌曲，就觉得自己满是力量。看过几部困境里逆袭电影，就觉得自己已没有伤。读过几篇鸡汤充满正能量，就觉得自己斗志昂扬。实际呢，你还是从前的模样，但你依旧能听起流行歌曲热泪盈眶，依旧反复看那部电影充满鼓励，依旧读着还发到朋友圈的鸡汤。你看这才是我们过往持续的生活，你的反反复复最终会干涸你的眼眶，你的庸庸碌碌会忘了电影最后的紧张，你的匆匆忙忙却发现又出现了一篇心得鸡汤。我们追求的词汇总是在变幻，前几年还是小康，这几年就变成了正能量，就连最新出的综艺节目，都把这个词儿反复使用，仿佛是在宣告这符合了一切主流的价值

## 《谢谢自己够勇敢》

观，我们只会把你带的积极向上。我们总是在接受新的东西，但就是边新边忘。越来越多，你开始关注周边人的近况，其实只是羡慕证的小发作。越来越久，你发现每天走在回家的路上，连各种广告灯箱都没变过，你又何须变化。城市越来越堵，你却走越快，人整个越来越焦躁。是的，路边的灯箱给点电就能发光，但你的能量来自哪里？你发现自己越来越不亮。你发现自己竟然已经很久没有走出生活的越来越小的圈子，也没有多走一条同样可以到家的下班的路，你在不知不觉中觉得冬天来了太冷，可以懒一下，觉得夏天来了太热，可以懒一点，觉得春天来了，时光还大早，你可以懒一点，觉得秋天太短，等一下还可以再懒一下。这种懒的反面是什么？是自己不够勇敢。不够勇敢去面对很多的未知，不够勇敢去面对可能失衡的冒险，不够勇敢去面对倒退十年的自己。所以才会去听五月天的倔强，最后却落得不是真正的快乐，还没什么出息的最后哭了一场。所以才有人乐此不疲的拍着没无三观的屌丝逆袭的电影，却赚的盆满钵满，你一边交了钱，却还被打脸。所以在朋友圈你赢得了无数的赞，却依旧没有在生活中双手插袋。其实也无妨，你可以不勇敢，但也得看的见别人好。就像有的人羡慕别人苗条，但面对美食嘴巴不够勇敢。羡慕别人古筝弹的好像随时可以飞出暗器，但面对电视眼睛不够勇敢。如果对许下的诺言完不成，需要自己扇自己一个巴掌时，你能勇敢的扇下去么？面对改变，你会勇敢么？这本书里的人，至少都够勇敢。勇敢的去追逐，勇敢的去放弃，勇敢的做了一个决定。不一定需要效仿谁去完成自己的每一个抉择，毕竟这是无巧不成的书，真实的可能并不是如此的发展，梅长苏等了十三年才用一堆堆巧合天佑才铺出一条顺势而为的路，你不必强求，但也得明白如果坠崖不会勇敢活下去，中毒不会勇敢面对挫骨扬灰，杀回不会勇敢以卵击石，哪会有这个机会完成了五十多集的电视剧。你不必成延续成为梅长苏，你只是要勇敢。也许这本书涉及了很多的感情线，恋恋爱爱的事情可大可小，但能推翻，才是重点。一棵树，能狠心砍掉自己多余的树枝，才能生长的够高，而能爬上高枝的那条，才会开出花。而这花，留给你的香气，你闻到的叫勇敢。QQ的签名一年多没换了，一直是“为了你 我要最勇敢”，来自一部电影，挺适合做标题的。其实，如果止痛片先生当时够勇敢，也许会有一个其他的故事发展出来的。

## 章节试读

### 1、《谢谢自己够勇敢》的笔记-完结

你没什么拯救世界的本领，但可以一个人，独自从过去走到这里。

有些人，相遇时没想过会失去，但此刻已永远地失去，还没来得及告别，时间就霸道地给了一个拒绝。

别害怕孤单，至少陪着你的人，还有你自己...

哦，忘了说，为什么要叫你树先生。

有个习惯的比喻，都说父爱如山，但我知道偏执如你，根本不想做山，山太远责任又重，你就想做树，温柔地待在我身边就好。

做每一件事都想之后会怎样，会很累的。人最忌讳的就是年轻的时候窥觊整个世界，最迷茫的时候却想要看透生活。

在你最迷茫的时候，偶像最能体现它的价值，喜欢的人剧透了你的理想人生，就感觉未来一切都有可能，于是自己也想试试看，其实他们潜移默化影响了你的决定。

有一个喜欢的偶像，是很了不起的事，他会发光，而且照亮了我。

每当别人问起，都底气十足，之所以变成现在的自己，是因为有个让我不后悔喜欢的他呀。

爱情是成千上万次相遇，对的人有很多，但爱的人只有一个。

但我坚持认为，一段好的友情，不在于你找到或欣赏对方什么特质，而是当你们相处时，你展现了哪个部分的自己。

如果说相遇花光了运气，那相爱则靠的是勇气...

在找到属于自己的靴子前，愿你黑夜有灯，梦里有人，坚定并一直美好着。

最好的生活是，有人爱有事做，剩下那点不快乐，可以自己治愈好。

说到底，人之所以矫情悲伤，都是因为太闲了，你暗恋的人正用力爱别人，你羡慕的人往往比你更努力，你讨厌的人也一直待在那里，所以少看别人，多看自己，学会充实自身，忙碌是最安心的快乐。

### 2、《谢谢自己够勇敢》的笔记-第24页

不管你愿不愿意，我还不好，我给你七天的，必须喜欢上我。因为，我已经喜欢上你了。

### 3、《谢谢自己够勇敢》的笔记-第256页

别人帮你是运气，不帮是应该的。

最好的友情，应该是让别人拥有你，跟拥有礼物一样吧。



## 《谢谢自己够勇敢》

一段好的友情，不在于你找到或者欣赏对方什么特质，而是当你们相处时，你展现了哪一部分自己。好感谢我有足够勇气做自己，还有人真心把我当朋友。

我一直认为，我能变得如此般好，全仰仗我能在最迷茫的时候，认识了那个让我值得骄傲一辈子的朋友。

当初说爱你的人可能在说同样的话，说好不分离的朋友也有了你去不了的目的地，不用苛责，那是他们的归属，只要你心里拥有信念，人生的最后，陪伴你的那几个人，他们在就好。

我有一点强迫症，喜欢把照片存在电脑里，按照时间地点整齐排列好，一个个文件夹看上去就像一个记忆的盒子一样，打开以后呢，旧时空里的风景和气味慢慢散开，带出每张照片背后的联想。

### 4、《谢谢自己够勇敢》的笔记-第6页

2015-11-09 23:30

有时候努力一点，是为了让自己有资格不去做喜欢的事——P6 引言·谢谢自己够勇敢

2015-11-10 09:14

长得朴素还话多，人生够不幸的了，对自己好点，我看着都心疼。

你喜欢巧克力口味的奥利奥，就算超市断货，你也会买花生巧克力夹心的，只吃掉巧克力的那一半。吃到甜的李子是要靠运气的，一口很甜，一口酸了，那就不吃了。保持专属于你的执着和难预料的怪脾气都没有关系，喜欢你的人终有一天会看见你。那些夜里听情歌入眠的失落和没有人照顾的喋喋不休都会找到归属。P9,15 ——有些人就是为了找你，才去你们相遇的地方

2015-11-10 13:01

不过真正地放弃一个人是无声无息的，不会把他拉入黑名单，不会删掉他的电话，看到他过得好可以毫不羡慕地点赞，即便路上碰见也可以给一个恰到好处的微笑，只是你心里清楚知道，你们不会再热络地聊天到深夜，不会因为他矫情到死阴晴不定，当初那么喜欢，现在那么释然，没有犹豫，这段路，只能陪你到这里了。P30 ——这段路只能陪你到这里了

2015-11-10 13:17-22

那些会误会你的人，从一开始就直接跳过了信任，你的所有解释，不过是骗自己对方还在乎你的借口罢了。

越是情浓，相处越是平淡；越是真实，越不需要热闹的假象。聚时一团火，散时满天星，是最舒服的方式。

能让朋友渐行渐远的从来都不是距离的远近或是联系频率的多寡，而是价值观变得不同而觉得脱离了彼此的世界，一个正在未来，一个还留在过去。P44-45 ——好朋友就是把好东西带到生命里的人

2015-11-10 13:42

现在所有的细节我都记得，但是对我来说，竟然都变成了好的故事。P61 ——活着便是平淡一生最好的安慰

2015-11-10 20:38

人生真的没有捷径，也没有什么弯路，你走的每条路，都是通向失去与获得成正比的地方，我不知道下一秒会成为怎样的我，只知道这一秒我还能因为什么而活着。P108 ——我们现在都在做对的事情

相爱容易因为五官，相处不易因为三观。P137 ——异地恋人们啊

2015-11-12 00:44

## 《谢谢自己够勇敢》

之所以能与喜欢的人产生交集，或许是因为这已不是单纯的喜欢，而是一种习惯，就是在每个失意的瞬间，每个想哭的瞬间，每个笑出腹肌的瞬间，每个感受到这个世界还有美好的瞬间，一想到对方，就惯性地充满力量。P173——有一个喜欢的偶像 是很了不起的事

2015-11-13 19:12

谁都会谈旅行，而我们大部分人的旅行，都拘泥于一张调色后的风景照和顶级美颜效果的自拍，匆匆来去，不过换一个地方睡觉吃饭聊天。有时候，或许真正的旅行，是给过去的自己一个迟到的仪式，让你暂时放下自己，不再纠结于生活中的细碎，与那些与你无关的娱乐八卦、无聊乏味的家长里短告别，去做你想做的事，成为你想成为的人。P305——旅行 不过是取决于遇见谁

2015-11-13 19:27

小时候不懂事闹过情绪，但越大越发现情绪不过是内心的怪兽，放出来除了给自己造成一片狼藉，并不会解决问题，还要花时间灾后重建，而且后来的诸多经历不过是一次次验证了墨菲定律，所有烦恼和害怕的东西一定会在某天不期而遇。P334——只有自己会永远陪着自己

2015-11-14 01:20

我想之所以爱好手机摄影，是因为它无关乎焦距远近、镜头型号、光圈大小等等复杂的专业标准，很方便、很即时，不加掩饰地记录了我们生活中遇到的喜悦和忧伤，脆弱和坚持，就是彼刻本来的样子。P349——后记吃下这片止痛药·杨杨

# 《谢谢自己够勇敢》

## 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](http://www.tushu000.com)