

《一人相处，不曾孤独》

图书基本信息

书名：《一人相处，不曾孤独》

13位ISBN编号：9787556032051

出版时间：2015-11-1

作者：韩梅梅

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

《一人相处，不曾孤独》

内容概要

韩梅梅继《永远不要找别人要安全感》之后最新力作！

韩梅梅：这本书，是写给所有比我年轻的女人的。

告诉她，要怎么面对自己。

在最美好的时光里，我们总是不知道如何面对不完美的自己，如何追求好的自己，以及如何在变化多端的世界里寻找快乐。

对自己好一点，人人都会说。但是不是每个人都会做到的。

外界对我们又太多的要求，忙乱之中，会忘记了。

如闲谈一般，作者用一贯贴心的文字，给你讲讲，怎么照顾自己，和管理自己。

面对社会，面对工作，面对家庭，面对爱情，归根到底，人最终还是要面对自己的内心，要自己对自己好。

本书适合在时间流逝中，越来越焦虑的人们读。看了，会更明白自己该做什么了。

懂的疼惜自己的人的人生，不会太差。

好好过自己的生活，寻求细细小小的快乐，点点滴滴的满足感。就是对自己好。

学会包容，放松。就是对自己好。

感同身受之后，有所领悟。

《一人相处，不曾孤独》

作者简介

韩梅梅：80后知名畅销作家，出生于彩云之南，毕业于北京电影学院导演系。走过很多地方，做过很多事情。著有《遇见一些人，流泪》系列、《趁一切还来得及》《永远不要找别人要安全感》等书，最知名的是《有些事现在不做，一辈子都不会做了》系列。

《一人相处，不曾孤独》

书籍目录

- 目录
- 序言
- PART 1
- 你必须有一颗坚强的心
- 1、不是让自己痛苦，就是让自己坚强，花的力气，其实相同
内心，需要有一个坚不可摧的地方，你所有的快乐和幸福都来源于你心中这个坚硬的支撑，它不会被任何人带走。
- 2、人生最大的错误，就是去依赖并相信别人对你的判断
很多人，把别人的看法和个人的定位混为一谈，这让他们对自己建构了许多不必要的负面看法，而这种负面，往往会跟随他们一生。
- 3、做你自己，不要刻意去取悦别人
如果我们把自己的心的主权全部交给了别人，别人就不会珍惜，并且随时有可能摧毁它。
- 4、你可以选择自己的感觉
如果，你能保证在今天一天都有好的心态，如果你能保证以后的每天都有好的心态，你就会发现自己能有很好的能力去生活和应对生活中的琐事，获得很好的生命质量。
- 5、积极去做你可以想到的每一件事情
积极主动的态度，永远是上策。
- 6、不要为发生在过去的事情，浪费你的感情和精力
你不能改变过去，但你却可以改变未来。
- 7、我们都有“自我”，但有时候它会挡住我们的路
无论是对你的朋友、同事、所爱的人，还是当你做任何事想做得杰出时，只有在你忘记你自己，把焦点往外而不是往内时，你才能做得更好。
- 8、专注于当下，就能克服焦虑和恐惧
生命中的时间是我们永远无法复制、重复的。然而我们却在很多时候想方设法“打发”它！
- 9、给自己的生活一点目标或者企图吧！想一想有什么值得奋战的事
别花时间在那里想东想西的，站起来就是。起身去做点什么事，不但可以让我们的心思远离困苦的纠缠，还可以改变我们对困苦的感觉，缓解困苦所带来的压力。
- 10、生活得轻盈一点
留意自己的思考方式。当意识到消极悲观从某处向你袭来，立刻按下停止键，并有意识地将自己转到正面思考的模式中。
- 11、当你感到不幸与痛苦，应该记住，这一切都是会改变的
你所经历的一切，不仅使你能承受生命中的失落、痛苦、悲伤，而且还可以使你更坚强。不管发生什么事，都是赚了。
- 12、想太多小姐的烦恼
我们有时候会害怕未来，是因为，对未知的恐惧。会恐惧，可能也是因为不自信吧！不相信自己，有着顺其自然的智慧，有着破壳而出的力量和能力。
- 13、受人尊重胜过受欢迎
女人多半希望不断地确认：自己可爱与否，漂亮与否，是不是个成功，是不是精明干练，是不是受欢迎.....
- 14、你要做一个会说“不”的女人
不敢说“不”的女人，她们的目标是被别人喜欢和爱，但代价却是牺牲自我——只要能得到和谐的气氛，牺牲一切在所不惜。
- 15、爱笑的人，运气都很好
一个人，在生活中想要寻找什么，就会在生活中发现什么。而想要逃出什么，就越会被什么困住。
- 16、不怕改变，不怕冒险
人的本性是趋于懒惰的，害怕和抵制变化，也是人之常情。但这恰恰也是阻止一个人成长的最根本的原因。由于这种惰性，我们可能失去了很多机遇。

《一人相处，不曾孤独》

PART 2

一定要疼惜自己

1、44万小时

生命既然诞生在你的头上，就是要让你去好好过的。

2、珍惜自己，就要顺应变化

选择一成不变，就是把一个人局限在一条窄路里，日复一日、来来回回步履艰难地行走。

3、“快乐”不是“刺激”，也不是“狂喜”

找不到人生目标的人，除了选择“恶性的刺激”似乎没有别的可以引起他们的快感。

4、宽容、体谅每一个人，就是善待自己

“因为我们都是要一起生活的”

5、身体健康，会给你很大的自信心

付诸行动

6、新鲜的空气，和干净的眼光

在阳光中深深地呼吸，想象头顶有一股力量缓缓地把你的身体往上拉。

7、改掉消极的自我谈论

长期遭受自我贬低，并任由它支配你的情绪，影响着你的行为，导致你的不快。你会越来越觉得自己没有别人好，处处不如人，这也不行，那也不行。

8、接受“小小的自我”，心中容下“大大的世界”

自爱的人，懂得稳固自己的重心，无论生活将她推向何处，都会调整自己的方向盘，让自己活的精彩。幸福不会让她得意忘形，困难也不会让她就此沉溺。她就是她，从容而优雅。

9、“相由心生”

只要有积极的心态，健康的心灵，聪明的头脑，从心底散发出对生活的无限热爱，你就一定会好看

。

10、“平衡”是门艺术活儿

给生活留点空间，会有盼头。

11、女人的“中心”

这个中心也许不需要轰轰烈烈，但是它是你心中的秘密，不要因为他人而动摇。也许这个中心只是一件微不足道的小事，但是你可以把它做到最好，做到最精彩。

12、什么也没错过，其实一无所获

所有的选择，都会有一个后果。如果自己没有去承担的准备，他人又怎么能帮到你呢？

13、所有不舍的，都是身外之物

念念不忘，不一定会有回响。它有可能只会残酷的阻碍你纳新的进程。

14、舒适是一个陷阱

有些时候，必须针对我们的选择作出调整，或是牺牲。

15、接受风险，是人生必修课

我们越长大，越是变的懒惰、胆小，不爱冒险。

16、自己待得住

我们的脑海里，每天千头万绪。多数人想的都是昨天已经想过的、消极的、负面的事情。独处可以帮助我们扫除这个坏习惯，可以让我们擦亮镜子，看清自己的模样。

PART 3

有爱情，就有孤单

1、不能没有你

得到了一份情、一份爱，仅只是爱情的一部分，维护它、长久地拥有它，才是人生的一大考验。

2、激情转瞬即逝，友谊天长地久

坦诚，推心置腹，全盘地接纳。

3、不要太急切

很多女人在自己喜欢的男人面前，就是不会做真正的自己，反而表现出最糟糕的自己。

4、矜持是一种很悬的东西

人，是很奇怪的动物，如果你整个人准备好了，你的思想、心态、身体语言等，都会朝你所希望的那

《一人相处，不曾孤独》

样去展现。

5、如果你决心爱一个人，就要有心理准备，有一天他将会离你而去
有时候，即使是在一个稳定的爱的关系中，人们也需要彼此的空间，人们也需要在心里留一个防线。

6、爱会让你无限美化他，高估了他，导致自讨苦吃

有意思的是，多年过去了。现在回头去想这些人，会觉得：当初他们好在哪里呢？7、别唠叨
当她只是希望他倾听时，他的感觉却像她在责备他。

8、不要总是抱怨！抱怨！抱怨！

他们渴望的疼爱与呵护，却又害怕与人深交，害怕许下诺言。他们也害怕冒险，害怕落空。

9、不要急于一时欢愉

男人，似乎更喜欢那种，坦率大方，一切行为举止发自内心，不给人骄矜做作感觉的女人。

10、只爱爱情的男人

他只是爱上了新鲜感而已

11、理性地听他说话

美丽的谎言听起来也蛮悦耳的，只要女人知道这是谎言，不把它当真，而当成一种娱乐节目，那么这个男人努力制造美丽的谎言让你开心，那也是不错的。

12、年轻的时候，多交几个男性朋友没有坏处

恋爱多了，你会越来越温柔。

13、迷人的女人

迷人的女人，内心是有一条底线的，那就是，让挑剔你的男人知道“我对自己很满意，如果你觉得不满意，那咱们就再见”。

14、凝视

内心坦荡的人，目光更清澈。

15、慢慢说话

暂时的停顿可以让你少说些事后让你后悔的话。

16、坏的不走，好的不来

他在乎他给你造成的痛苦吗？

他在乎你在他生命中的重要吗？

17、要像对小狗和小孩一样对你爱的男人

傻傻的、一味对男人说“我爱你”，是不管用的。

18、真爱了，就自觉地包容

问题出现了，用柔和一点的方式来跟对方商量，就可以得到他的真诚相待。

19、不要过多的分享

与朋友尽量分享美好的东西，伤疤留给自己回去舔。

20、猜疑的尽头

这种恋情就像一台冒烟的车，沿着高速公路往海边开去，刚开始一路风景很好，但是慢慢就朝悬崖开去。

PART 4

你今天过得好吗？

1、你今天过得好吗？

一瞬间的愉快！

2、站在马路边，看看天上的云吧

要想减轻等待的痛苦，那就忘记等待吧！

3、今天爬爬楼梯

你可以大声地吹口哨。

4、对出租车司机和超市收银员说声谢谢

别人高兴，自己也愉快。

5、生气在所难免，不要随便对别人发飙

相由心生

《一人相处，不曾孤独》

6、扔掉不需要的东西

一下轻松了

7、改掉心神不宁的坏习惯

精力涣散，无法做出正确选择

8、挂电话时，说：我要挂电话了哦

温柔的细节

9、检查自己的爱情

定期检查，提醒自己

10、做两件一直想做，又一直没有去做的事情

小小举动，生活新面貌

11、向比你厉害的人学习

谢谢你！

12、风度从何而来

不怕别人批评，接受合理的建议

PART 5

时刻正念，放轻松

1、勒住你的情绪野马

想象自己是驾驭一群野马的人，野马在左右奔突，你正在保持自己和它们的平衡。

2、如何驱散内心的焦虑

我已经把各种担心，焦虑放下了，今天我只需要呆在这种和谐和安静里。

3、控制自己的反应，不做无谓的斗争

当你被人或事打扰时，你实际上是给别人权力来控制你的生活。

4、女人一定要心胸开阔，保持一颗“学习心”

我们总是倾向抗拒从未听过的理论，因为我们自然而然的想要维护自己的世界观。

5、如果不给自己一些正面积积极的东西，那么谁会给你呢？

当我做了最大努力后，只需静静等待结果。

6、绕过消极情绪，积极、建设性地去思维

不要去阻挡激流，要让它顺其自然。

7、用内心的热忱去体验生活中的每一刻

生活中最大的快乐其实宁静而简单

8、有什么想法，都坦率地说出来吧

坦率，意味着主动寻找解决问题的途径，而不是被迫降低标准。

9、每日冥想

自然呼吸

10、接受不一样的声音

我们都有盲点，比如：一些随心所欲做的事、一些看不见或没发现的习惯。

11、活得积极正面

保持敞开的心胸。对新鲜的事物持欢迎的态度。

12、少和负能量的人在一起

并不是每个人都能成为知心朋友。

13、每天开始的前三分钟很重要

一个美好的开始，很重要。

14、有压力，最害怕的就是原地不动

应该帮助自己从习惯的压力反应中解脱出来。

15、好好工作，好好休息

在下班的路上，你就应该感到轻松了。

16、时刻正念

时刻保持对你有益的正面情绪

《一人相处，不曾孤独》

PART 6

打造自己，彻底改变

1、在打造自己的过程中，一点一点找到自信

去为美丽做些事情，哪怕犯错，必须走出这一步，这是往好的方面转变的第一步。

2、打造自身第一步：接受不完美的自己

好看，是因为我忘记了去想：自己好看不好看？

3、别放弃自己

要美丽，你别无选择，你必须对自己苛刻。

4、爱上照镜子

我要每天好好照顾你

5、在美这件事上，你的愿望，是第一位的

内心鲜活，怎么都才好看。

6、你会吃吗？

一定要从现在开始，尊重自己的身体，善待自己的身体，给与它细致的关爱与呵护。

7、跑步

跑步，使我们感到身体强壮，不懒惰，不消沉，心情愉悦。

8、舞蹈让人性感

在跳舞的时候，抛却烦恼，忘掉自己，忘掉生活

9、睡觉就是对自己好

与其花那么多时间和金钱把大量化学物品涂在脸上，或者愁眉苦脸的去医院挂号，还不如踏踏实实每天睡足8小时，让光彩重回你的脸上。

10、多吃这些

都是好东西

11、女人最怕有口气

多喝水。

12、手指上的烟味，不好闻

要美，一定不要抽烟。

13、喝好茶，吃好东西

不将就，不凑活

《一人相处，不曾孤独》

精彩短评

- 1、虽然有水分，但是就当韩梅梅是多年的好闺蜜，听她碎碎念好了
- 2、当我们大笔大笔挥霍人生时光的大部分时间里，算起来，与自己相处的时间才是最多，远远大于与家人的相处，与爱人的相处，与朋友的相处。对自己好，学会与自己相处，对自己好，一个人也好好过。全书结构很好，韩梅梅给人的感觉是柔软的，文字暖暖的。
- 3、还行吧 韩梅梅的书整体还行

1、这是本韩梅梅写给所有女人的书，她用自己的经历和独到的体会告诉我们女人就要好好爱自己，为自己而活。我这么说可能有点带个人情绪。现代女性无论如何努力都不得不接受自己作为社会第二性存在的事实，家庭、孩子、父母与自己牵扯着，若能摆脱这些束缚多好，然而不能，因为我们是这个男权社会上的女人，只能接受自己的社会身份与地位，接受这样的事实。这样的束缚既温暖美好又令人感到深深的悲哀。然而抛开这些不谈，我们除了接受能够接受的，也还可以改变可以改变的。比如说自己。有时候认真想想，我们是不是过度的活在他人的眼里口里，做什么都太过谨慎小心；为了得到他人的喜爱与欢迎，去迎合别人，而忘了自己的真实想法和感受。如何才能找到自己？最简单的方法是一个人独处，控制住内心的负面思潮中，让大脑放空；好好想想自己存在的意义以及生活的意义，是为了别人的意见而活还是更在乎自己的内心感受？如果你选择的是前者，那么这本书不适合你看，我也不指望一本书能改变谁。如果你选择的是后者，打开这本书吧，作者会一一给予相应的建议，在自我上，在家庭里，在爱情和变美上。我喜欢书中说的在这个被负面思潮裹挟的内心里要暗示自己是个“善良、聪明、特别的女孩”，并朝着这个方向改变，前进。我照着这个方法把这句话挂在显眼的地方，暗示了几天，内心负面的想法果然少了很多，这段时间心情也好了很多。虽然对于别人的看法还是有点在意，但与以往为了别人的几句话就改变自己相比确实是进步了不少。我一字不漏的看完全书，已是三天后了。看过韩梅梅的一本《有些事现在不做，以后都不会做了》，很真实的文字。那本书的主旨是要活在当下，这本书也有提到过当下。被过去所封闭，因未来而幻想的人，是不会体会到当下的快乐。也无法真实的感受到当下的重要性，更无从谈起找到真正的自己。在网上刷微信、微博的我们可能很少注意到如何将自己变好，就算得到了具体方法，列好了相关计划，也会在懒惰和想太多的情况下放弃自我成长的机会。毕竟谁不喜欢舒适的生活，谁又不喜欢一劳永逸的方式。但这个世上并不存在这样的方法，人生而孤独，一句“我要找到我自己”，警醒我们要在孤独中找到自我，她所写的故事也许谁都会写，然而说这样话的我们谁都没有写出来。因为我们在不知不觉中早已迷失在网络或城市喧嚣的热闹中，忘却了在孤独中寻找到的一个事实：没有谁比自己更重要。2015年就剩今明两天，时间如水般流逝，马上就要迎接新的一年——2016。在撕碎了2015年未完成的计划后，我砍掉了几个目标，只留下考证和锻炼身体这两项。就像“道理看多了，却仍过不好这一生”那句话那样，同样的，别人的建议给得再多也是别人的，别人的故事看得再多也是别人的。我们需要的仅仅是独处的时间，来找到自己。这不算鸡汤，也不是励志，而是一个真实的事实：在为外界的名誉、金钱和地位忙碌的我们早就应该为自己的梦想和迟迟未完成的计划付诸行动，向前迈出第一步，然后勇敢的为自己而活，爱自己。在明白如何疼惜，拥有坚强的内心之后，自己的内心真正的欲望和需求也会浮现出来。找到真正的自己并不容易做到，还需要实际的行动。从小事做起，开始踏上寻找自我的旅程，不要辜负了如此温暖的一本好书。

2、你心里想的那个韩梅梅，已经不是当年那个韩梅梅了读《一人相处，不曾孤独》文/方木鱼我曾经写过两本书，都没有出版，就是畅销励志，心灵鸡汤的那种。一个月一本。只给了各1000块钱的预付款，书没出，剩下的钱也没拿到。那两部书稿至今还在我电脑里存着。后来我才知道，那是别人拿了两年前的选题让我写。我记得里面有一节是让一轮“宁愿坐在宝马里哭，也不要坐在自行车上笑”，而那时候，乐嘉都快要《非诚勿扰》辞职了。当然，如果乐嘉不从非诚勿扰辞职，也许就不会闹得蛋碎，分崩离析地让全中国人都知道了。想了很久很久，还是决定写一写这一本《一人相处，不曾孤独》。这是编辑的赠书，但我恐怕要让编辑失望了。因为，这本书，让我失望了。看上这本书，是冲着作者去的。作者名叫“韩梅梅”。每个在90年代学过初中英语的人都知道，韩梅梅和李雷，用英语说就是“hanmeimei and lilei”。这是一个能让人引起无限回忆的名字。我不知道这是作者的真名还是笔名。书的封面上，是一个长得颇似angelababy的女孩，恐怕这是这本书唯一一件美好的东西了。书的封面上，写着这样的介绍：超级畅销书作家，做过很多的事，走过很多的地方，享受一切美好的东西，我行我素，相信爱情。下面是出版过的一些书，但很遗憾，在句末的句号之后，多了半个书名号。我不知道，这么明显的错误，是如何逃过一审二审三审的目光，堂而皇之地印在书上的。翻开书，书的开本让人很不适。纸张也是发黄，发脆，很薄的那种。怎么看，怎么觉得像90年代的书。随便翻几页，或许真的是鸡汤喝多了，会产生抗药性。比如这一篇《身体健康，会给你很大的自信心》，然后这篇文章是这么写的。说自己的一个朋友做了一个体检，结果一切正常，很高兴。然后下面上下各空一行，用黑色的粗字写了一句话：“知道自己是健康的，是多么愉快。”下面又说了她对于健康的体

《一人相处，不曾孤独》

悟，还引用了一句不知道名字的心理学家：“身心健康的人有内在的控制力，而不会依赖外在的控制力。”为了避免自己判断有误，我上网百度了一下，结果既没有这句话，也没有这个心理学家。然后我知道了，如果你想找一句话来证明你的观点，一时间有想不起来，就可以这样说，有个伟人曾经说过，然后后面就是自己说的话就可以了。现在我可以肯定了，那句话就是这么来的。又或许，这一篇里有一个事实，那就是，健康真的很重要。作者很幸运，这样一本书居然能够出版了。这是我第一次批判一本书，为了写这篇文章，我特意找了一段话：文学评论家四处拿红包是一种一团和气的恶性互动。他在下面写：《纽约时报》一篇书评可以决定一本书的销量，我们当下有那么多走红的批评家，为什么文学评论却没有起码的社会信誉？在市场经济大背景下，文学创作变成了普遍性的商业化生产。对别人的作品挑刺，就是砸别人的饭碗，特别是一剑封喉式的批评，不仅作家要跟你拼命，作家背后的财团也要拼命。还有多评论家四处参加“红包”研讨会，等于评论家让作家“养”着。而国外的文学批评之所以有信誉，是因为他们的评论家是专栏作家制，评论家是被媒体“养”着，而对媒体负责的背后，其实就是对读者负责。我想，我还是应该对读者负责一些。是的，你心里想的那个韩梅梅，已经不是当年那个韩梅梅了。多年不见，韩梅梅，你out了。

3、独自寂寞也成活，只是相思渐成魔；你在哪里看见我，港口的船已停泊。经历过一段异地恋，太过相思的时候，我就捧着手机，听他唱的歌，看他的照片，一日一日就这么熬过来了。有时候觉得苦，其实细想想，没有苦哪来的甜，何况很快就能团聚了。谁道相思苦，相思苦也甜。有时候，一个人相处的日子，并不是在孤独中喘息，而是在一个人的光阴里，慢慢成长，渐渐长大，直到长成最好的自己，等来最美的时光。韩梅梅的文字，很久之前见过一面，便记在了心里。韶华易逝，喜欢的人，喜欢的风景，还有喜欢的字，都值得珍藏，不忘。

4、我很喜欢我取的这个标题《一个人也好好过》，是我之前为一个作者想的书名，虽然没有使用，但我却真心喜欢，因为这句话是送给每个人的温柔又坚定的祝福。一个人也好好过并不是说你只能一个人生活，或是只说给丁克的人或依然单身中的人。而是不管你单身也好，有爱人也好，朋友众多也好，与家人同住也好，你都要对自己好，跟自己好好过！而同时，这句话用于形容这本书和这个书名也是恰到好处了。当我们大笔大笔挥霍人生时光的大部分时间里，算起来，与自己相处的时间才是最多，远远大于与家人的相处，与爱人的相处，与朋友的相处。大学的时候，我就背上行囊北上读书，从那时起与家人的相处就仅仅是一年中短短的十几天，平时的电话微信等问候在我看来根本称不上相处，只是让你知道有对方的存在罢了。与朋友的相处隔三差五，今天可能是这个死党，明天可能是新结交的怪咖朋友，但这些时间顶多占据我生活中小小的一部分。上班之后更是如此。爱人？爱情的状态各有各样，有的喜欢一直黏在一起，有的则是无法触碰异地恋。就算与对方再亲密无间，我也觉得适当的自处空间和时间必不可少。一个人的时候，你更能触及自己的内心；一个人的时候，你更能看清周围；一个人的时候，你更能享受属于个人最私密的美妙生活。我之前并没怎么读过韩梅梅的文字，所以阅读此书对我来说，她是新鲜的，是一个从陌生到熟悉的过程。没仔细看内容之前，我把书的简介很认真地看了看。有两个字轻轻地叩了一下我的心门，那就是“疼惜”。在文中的第2个章，更是展开地写了“一定要疼惜自己”。从那两个字开始，到读完全书，如果你要我形容对她的感觉，应该就是：这姑娘真是柔软的女孩纸吧。相信她也确实能够做到一个人也好好过。这本书的结构很好，从第一部分“你必须有一颗坚强的心”，韩梅梅试图告诉女生要坚强、自信、做自己……到第二部分的疼惜自己，再到爱情，再回归对自我的检视“你今天过得好吗？”（最近在微信上传播挺广），到最后的为了美而打造自己。对女生来说，涉及的面还是挺全面的，并给出了实际可行的温柔小tips，也就是最后两个章节。我喜欢书里写爱情里说“有爱情，就有孤单”、“年轻的时候多交几个男性朋友没有坏处”、“要像对小狗和小孩一样对你爱的男人”，这几个观点很有意思。我喜欢书里告诉女生“受人尊重胜过受欢迎”，“女生要自己持得住”，很有感觉。我喜欢书里轻柔地问“你今天过得好吗？”，很舒服。“一人相处，不曾孤独”，说来呢？就是跟自己独处，并不觉得孤单或是孤独。没错，我确如此。不管一个人也好，两个人也罢，之后三个人或四个人（政策都放开了嘛），我都能好好过！你是否也如此呢？

5、不管是一个人，还是一群人。只要是相处，就有了江湖。软妹子韩梅梅告诉你：“你必须有一颗坚强的心”。世间的一切事，坚强面对，百炼成钢。其实痛苦的根源就是自己啊。原来世间的一切烦恼，都是自己造成的。你只所以不愿意丢，归根结底还是你不够强，或者是不够坚强。软妹子韩梅梅清新美好，让人想起一种花，何老师那首歌中唱的，栀子花开的感觉。我初始无意识的就把她的名字打成了韩妹妹呢。这是一个小女孩，世界为她开启了一扇丰富多彩的门，她面对这扇门，告诉生命要坚

《一人相处，不曾孤独》

强，告诉自己要坚强。显然她有着一个文学梦，文字中透着些许力量，行文也很轻巧，完全是一个十分美好的软妹子呢，喜欢美丽的句子。其实这般清新美好的少女系书，还是很少的。她的真的，想要告诉自己，告诉他人，告诉全世界，生命要坚强。但是这坚强，不是暴风雨式的。她接着就告诉世界，告诉他人，也告诉她自己，一定要疼惜自己，一个人也要好好过。孤独吗？这样的年纪是孤独的。世界太强大，许多门太强大，想进不起的时候，是最孤单的时候。一面做着坚强的准备，一面又要好好疼惜自己，一面又想要着爱情，以及人世中一切即将要经历的东西。有的人说，一个人从拥有生命的那一刻起，终其一生，要做的最重要的一件事，就是找自己。我们，何时跟自己好好相处过我们，又给自己留了多少时间呢？一个小女孩，站在灯光下，弱弱的对世界说：一人相处，不曾孤独。有人说一个人怎么相处呢？明明是一个病句嘛，应该是一个人独处才对。于是有人答，还可以跟自己的灵魂相处。又一个软妹子，写着将要坚强的人生《一人相处，不曾孤独》是一本看似理智的书，其实情绪泛滥是比较严重的。文字中充满正能量，充满着美好，也充满着弱弱的她自己也不知道的不自信。提醒自己要坚强的人，至少也应该是透露着不自信的人。都说相见容易相处难。跟自己相处也许更难。唯愿以后，对自己好一点：早睡早起，好吃好喝，做压力不大的工作，跟喜欢的人做朋友。

6、在忙碌的生活中，在越来越快餐的文化里，在大多数人沉浸在手机游戏，电脑，电视这些娱乐方式里的时候，还有一群读书人，写书人，很难得。坚持写书的，坚持看书的，我们还是要给他们一个大赞！我是其中一员，我是落伍分子，我还是活在书海里的那个书虫。虽然也玩微信，也上网，阅读越来越少了，大多数都是看电子产品。当然电子书也很发达，豆瓣让人找到新的读书方式。感谢豆瓣，感谢百位书屋小站，感谢还在写书的作者们。

7、在最美好的时光里，我们不知道如何面对不完美的自己，总是埋怨生活的不公，事业的不顺，生活的不幸福。其实你不知道世界上并没有什么是十全十美的。所谓“金无足赤，人无完人”就是为了让我们在成长的路上遇见更好的自己，我也一直用“没有最好，只有更好”来鼓励自己坦然面对生活中的一切。身处热闹喧哗的城市，有个温馨和睦的家庭，拥有稳定丰厚的薪水……在别人的眼中你属于完美中的完美，但是为什么有时你还是会感到失落，感到寂寞。因为不是你一人这样，好多人都如此。因为你要明白，生活中我们要孤独面对的事多得去了。可能很多的路要选择一个人走，可能很多的苦要一个人承受，可能很多的话语无人倾听，可能很多的困难要一个人面对，可能很多的酸甜苦辣要自己慢慢去体会，可能……一切皆有可能。生活你要想复杂了它也复杂，你说它如一团麻，那也是麻绳拧成的花；你说它是一根线，线上也有解不开的小疙瘩；你说它坑坑洼洼，纵有万般辛苦，我们也要踩过荆棘，一路向前，因为只有这样，才能看到初升的太阳，才能看到灿烂的晚霞。其实生活并没有前面所说的那么复杂，那么坎坷啦！关键是看我们是否能看透它。其实生活很简单，就如韩梅梅所说：生活就是让自己过得好些，再让亲人过得好些，让周围的人们过得好些，这个世界也就变得好些了。我相信如果你真的明白并且也能身体力行地去做到，并且一直持有对生活的激情和坦然面对万事万物的勇气，那你的生活已经可以说是完美了，也可以说是比较幸福的了。正因为我们不坚强，所以生活中才以出现一个又一个的“拦路虎”，我们会在解决难题的道路上学会变得更睿智、果断、勇敢，懂得孰轻孰重；正因为我们对别人太依赖，有时太过相信别人的评价，太在意别人眼中的自己，久而久之我们会失去自我。我们应该相信我们是爱这个世界而来，我们都有我们独特的个性和特长，我们并不比谁差，我们要的只是要有正面的情绪来面对自己，相信一天会比一天好，你就会慢慢变成你所希望的样子。如果你现在正处在人生的迷茫区，韩梅梅的《一人相处，不曾孤独》会告诉你：生活你必须要有颗坚强的心；身体健康、善待他人、疼惜自己；纵然你有爱情，那它也只是你生活的一部分，你一样要有你的朋友、你的生活、你有世界；一年365天，你都要轻松地过好每一天，因为时光不再来；生活中出现再大的变故，不要急不要慌，轻松去应对一切，如果你今天实在想不出办法，那就索性睡到明天再说；如果你觉得自己哪方面不够完美，那你就试着向完美进军，向偶像学习，做更好的自己。我相信这么多的方法中，总有一味是能解救你心灵的药。不必纠结、困惑或者迷茫，你只需要这样的心灵鸡汤来温暖你的心你的胃，补充一下营养，相信录入正能量的文字能让你走出雾霾的世界，重新见到艳阳的蓝天。保持美好的本性，你能活得更好！坦然面对一切，你必须活得更好！

《一人相处，不曾孤独》

章节试读

1、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第46页

她告诉自己：时间很珍贵，这么珍贵的时间别花在噪声、焦躁、不安之中。

2、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第116页

我们有必要自力更生，不要奢望、不要逃避，因为孤单是有必要的。为自己安排独处的时间，就像给自己备一份好礼。给自己时间就是让自己暂时歇歇脚、提提神、醒醒脑，尤其重要。好好利用你独处的时间，找到你自己，想想你要的是什么，目标何在。目标明确了，日后办起事情来，方向就变得明确，什么都会朝着明朗的方向前进。

3、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第158页

我们总是倾向抗拒从未听过的理论，因为我们自然而然地想要维护自己的世界观。

4、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第103页

为了得到这样的感情，你也需要改变自己，不要再把自己的感受看得那么重要，停止抱怨，抱怨。

5、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第21页

日子一年年、一天天的过，可真不好过。可是如果你学会把它掰成一分一秒地过，只要把这一分一秒过好，日子一下子就轻松多了。

6、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第6页

你有没有过那种体会，会你听到别人对自己的评价时，总是第一时间，在内心起了反应。而这种反应，就会像化学作用一样，产生了，就有了作用，很难消除。

7、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第7页

一定要好好认识自己。不要从别人的嘴里和眼里去认识自己。

8、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第2页

一定要遇见一个欣赏你，并且疼惜你，你也爱他的人才嫁给他。我相信缘分这个东西，它对每个人都是公平的，你这么好，它肯定会来。所以，不要着急，现在要做的，只是心平气和地过好自己的生活，等着它来到而已。

9、《一人相处，不曾孤独》的笔记-第73页

所有的选择都会有一个结果。如果自己没有去承担的准备，他人又怎么能帮到你呢？

《一人相处，不曾孤独》

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