

《你正美好，何必彷徨》

图书基本信息

书名：《你正美好，何必彷徨》

13位ISBN编号：9787555232715

出版时间：2016-1

作者：芝麻

页数：288

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

《你正美好，何必彷徨》

内容概要

这是一本为熟女定制的书。

所谓成熟，是指清晰知道了自己的位置，懂得处理和这个世界的关系，理解别人、体谅自己，张弛有度、进退自如的生活状态。而美，是身心合一、平和自信焕发的光彩，是不矫情做作的自然舒展，是懂得包容、学会了宽恕，练习更正和放下的慈悲心怀。

我试图写出这其中的丰富与荒芜，挣扎与重生，焦虑与平静。我知道，你们淡定的外表和激越的内心戏中间，有时光在捣蛋。日子粗糙了又温柔，梦醒来了又继续，爱火熄灭了又燃烧。只要你愿意，生命随时都可以出彩，岁月纵使老去我们的皮肉，骨子里仍然可以忠于好奇，永葆新鲜。我是这其中的一员，恰好也在努力。

所谓更好的自己，未必是新破多少记录，又超过多少人，而是自我接纳、欣赏自己，体谅自己曾经虽然失败但曾努力。

《你正美好，何必彷徨》

作者简介

芝麻，志奋领留英学者，毕业于伦敦大学国王学院，曾任职于企业、媒体、政府，也是跑友，素食主义者，出嫁人，妇能量，"娘心出品"。

曾为《女友》《深圳晚报》《南方都市报》等多家报刊撰专栏，著有《不是闲人》，与人合著《物质女人》《白领1999》等书。

微博@芝麻观，个人原创微信公众号"芝麻在线"，2015年9月成为首批受邀入驻腾讯合作开放平台《今日头条》的自媒体。"十点读书"、"慈怀读书会"、"灵魂有香气的女子"、"不畏将来，不念过去"等公众大号都转发过其热文，多篇文章阅读量均在10万以上。

新浪微博：@芝麻观

微信公众号：芝麻在线，zhimazaixian

《你正美好，何必彷徨》

书籍目录

你正美好，何必彷徨

第一章 你心疼别人，更要善待自己

写给亲爱的你

每个大妈，都是从少女出发

我想你不用忍住悲伤

她究竟值多少年薪

放下完美的紧箍咒

活着活着，就变成了一个老土的人

接受失去，才能收获新的得到

总有一种东西让你发光发亮

所谓返璞归真，不过是跟旧时的一夜情

第二章 爱着的人谢谢你，爱过的人没关系

从来没有现成的调解方案

你条件这么好，为什么还单身

什么样的人会有好婚姻

终于遇见你，还好又放弃

爱要看得见，摸得着，攥在手里

嫁给王子的灰姑娘，得有穿得进水晶鞋的尺寸

怎么啦，我是爱过一个人渣

你还不是娶了别人，我也没有嫁给你

我爱过你，你却不知道

终于有了理想生活

伴侣是并肩奔跑的运动员，不是裁判和教练

《你正美好，何必彷徨》

精彩短评

- 1、 像一个贴心的姐姐，温柔地说着生活种种真相。
- 2、 想读
- 3、 2016/6/11【21】个人认为这碗鸡汤更加适合在三四十岁的年龄阅读，芝麻道出了很多现实的人生经历，残酷的却依然没人去改变。不要去想太多，走好眼前路，吃好睡好心情好，不亏待自己的身体就是最大的美好。
- 4、 抽空写长评，芝麻厉害
- 5、 这本书不应该值35的。排版不好，后面的图片还是黑白，字太大。实质性内容不多。
- 6、 感觉没有嘿，三十岁好，但是比较励志吧
- 7、 无聊
- 8、 关于跑步那一篇比较喜欢 共鸣
- 9、 成长就像是被迷茫撒了一层灰，有风吹过，美好如前。
- 10、 2016年的第一本书，适合正好处在中年危机中迷茫的我。是的，别犹豫别彷徨，日日是好日！
- 11、 幸福的婚姻未必是一开始就和最爱的人在一起，而是随着岁月流逝，对方成了你的最爱和最后的人。
- 12、 最近比较烦，关于感情，婚姻，将来，步入30大关之后，会有彷徨，会有焦虑，会有恐惧，会有担心，青春不再，岁月蹉跎，过的好不好需要自己体味，可现实却是往往泼一盆冷水再给你一棒。该如何下去，随大流，还是随心意？ 9-16
- 13、 幸福的婚姻未必是一开始就和最爱在一起，而是随着岁月流逝，对方成为了你的最爱和最后的人。
- 14、 生活随笔，鸡汤美文

《你正美好，何必彷徨》

精彩书评

1、都说女生过了25岁的年纪，时间就变得特别的快，人也开始变得着急，婚姻事业的烦恼一股脑全涌过来，承受力强的，有条不紊的一条一条处理和结局，承受力差的有可能被压到崩溃。难道真的是过了25就开始走下坡路了吗？还未到30岁的年纪，还是双十的年华，正是人生最美好的时刻，哪里来的着急和迷茫呢？《你正美好，何必彷徨》，书的名字就超级的对胃口和喜欢，心态摆正了，每个年龄都是最好的时间段；心灵强大了，任何时候都可以不必彷徨。书的简介说，这是一本为熟女定制的书，所谓的成熟，是指清晰知道自己的位置，懂得处理和这个世界的关系，理解别人，体谅自己。这算是挺全面挺高标准的成熟了，未必人人都能达到这个要求，但只要自己活得开心没有负担，个人是不是成熟、处事是不是周到，关系真的那么大吗？要相信自己，相信自己的美好。作者芝麻在书里的文字并没有多少新奇，但胜在走心。把那些犹豫的、走错的、不确定的，用文字给“矫正”一下。不自信的、彷徨的，用文字给打入强心剂，不必太去别人的眼光和外在的看法。“活着活着，就变成了一个老土的人”，是我们过着过着，就越来越随心所欲，按自己的喜好来穿着。我们穿在身上的，是舒适，不再是在意外人目光的精致和美丽。女性在事业领域取得成就令人敬佩，回归家庭做一名全职妈妈的伟大同样令人尊敬。工作时有明确的上下班以及休假时间，加班额外有补助。全职妈妈却是全年无休，24小时待命，负责孩子衣食住行，白天送去学校晚上还要负责功课，同时还要承担照顾整个家庭的重担。男性在外打拼争取家用，回到家庭的时间有限，这样的女性同样应该收获敬重。白天送孩子到学校后有短暂的时间，有的母亲可能会有迷茫和不解，是不是除了照顾先生和孩子，便没有了自我？书中的那位全职妈妈，送完孩子自学烘焙插花等等，时间安排的有条不紊丰富多彩。任何人在任何时候可能都会有迷茫，相信自己处于美好的阶段，合理规划自己的生活，何必迷茫？《你正美好，何必彷徨》，相信自己，生命是最最独一无二的存在，世上不会有另一个的你，你所经历的每分每秒都是值得期待的，相信自己，不要彷徨。

2、这是一本可以送给各个年龄层的女孩的书。安全感是每个女生都希望寻求的东西，甚至成为了每一个女孩找男朋友的标准。这种看不见摸不着的感觉着实让人伤了头脑，正是因为每个女人的内心深处都有一种渴望被保护、被关照的需求，也许一个女生外表表现强势，但是也不会掩盖其心中的忧虑。而《你正美好，何必彷徨》一书正是从内心中寻找力量，感受自我价值，追寻永恒的安全感。悦读纪的图书一直给人以美轮美奂的感觉，无论是随书赠送的书签、明信片，还是书中一页页彩色插图，甚至插图下配着的一两行小小的文字，都让人如感徜徉在温暖的世界。这是一本解脱的书，作者芝麻通过自己的笔让我们释怀生活中的一些忧愁。她告诉所有抱怨自己老了的朋友“你还能跑，就不算老”，她告诉那些离自己目标越来越远的人“有的愿望，永远不必实现”，甚至为那些想要轻生的人准备了“三条支撑你活下去的理由”。正是这些，让我们学会接纳自己、欣赏自己的与众不同，体谅自己曾经虽然失败但曾努力。每个人都是，《你正美好，何必彷徨》。

3、文/苏听风在我当上外贸业务代表的时候，负责一个澳洲客户的市场订单。这个叫Peter的中年先生是一个华人，深懂中国文化，尽管他并不会说也不会写中国字。他每次来中国看产品后，就喜欢让我叫上公司的年轻同事一起谈人生。以一个过来人的身份教受生活哲理。记得他最喜欢说的几句话就是：年轻的时候就是要多尝试新鲜事，多挑战自己，多看世界。这些看起来十分正能量吧。不过，他的尝试新鲜事也包括：一定要喝醉一次，离家出走一次，大胆地失恋，或是表现的与众不同。末了，他总会补上一句，我真的没有骗你们，等你们到了我这个过了半百的年纪，就会明白了。一晃多年过去，远在天边的Peter先生不知道现在是否还会坚持跟年轻人谈人生，也不知道他过来人的格言是否有所调整。他能不能算上一个好的人生导师，我也不好断定，不过他真是一个十分好的生意人。随着年龄的增长，阅历的增加，也会体会到过来人Peter先生当年所言非虚。但是，当我长大更久时，也会发现身边愿意以过来人身份给生活指点一二的也很少。我也向来没有太多热闹的交往去结识他人，想听过来人之言，唯一方法就是读书。芝麻姐的《你正美好 何必彷徨》正是附合过来人之言的读物。李筱懿说这本书写出了女人们20、30、40的不同感触。与芝麻姐认识之后，知道她曾在英国读过书，在美国工作过。走遍过大半个世界，回国后也奋斗于企业和机关单位。在这些兜兜转转的经历当中，经历了爱情、婚姻、职业选择、重拾梦想的过程。正是因为她是一个生活如此丰富的人，才可以有这么多的故事可以讲，也才能有这的经验可以传递。书中那些能让人信服的话，并非随口而说，所有能称之为道理的东西，必定是有亲身试验的产物。如不经历失恋，怎懂得爱情珍贵，不被病痛折磨，怎么能明白健康的重要。这些过程，芝麻姐在书中一一提到，没有半点隐瞒的意思。这些能说出来的伤痛，

《你正美好，何必彷徨》

随着时间的流失，也不再叫伤痛，它们成了成熟道路的一个个里程碑的标记。不同于Peter先生的喝醉、离家出走的过来人的话，芝麻姐在这本书听过来人之言说的要靠谱温柔地多。比如她说：成熟不是懂得足够多，成功也不是再多赢一次。当你爱自己日渐老去的容颜，享受所做的事情，不纠结自己犯过的错，放过当年爱过的，和自己的身体及精神握手言和，灵魂安宁，世界太平，世界太平，你才会通透放松，如释重负，活得舒心。“所谓更好的自己，未必是新破多少记录，又超过多少人，而是自我接纳、欣赏自己，体谅自己曾经虽然失败但曾努力。”“世界上从来没有也永远不会有一份多功能婚姻，来覆盖你生活中所有的缺口。当你停止这样的幻想，会发现好婚姻不是可遇而不可求，而是你亲身参与建设，它才会到你跟前。”这些话读起来温柔舒心，却又字字有力。如黑夜里明灯似的叮咛，如雪地里及时的搀扶。她经历过的坑，不希望我们再掉下去，她受过的痛，不希望我们再感受。她把这近半辈子积攒来的智慧化成这十几万字一个个地放在大家面前，当我们捧起书开始读时，锦囊妙计随之即用。当然，这些锦囊妙计并非能解决生活中一切的艰难险阻，但是，它们至少给了一个正确的方向。如同我们走在一条能见度只有十米的马路，对前面的是平是坎不得而知，而又一个人，会在你身边告诉你，不用怕，大胆地向前就对了。而芝麻姐的《你正美好 何必彷徨》正是这样一本书。

4、读完这本书是在寒假家里的床上的一个下午，刚刚下过一场雪，天很冷，雪未化。我把整本书合上，看着封面上笑着正灿烂的叫芝麻的女孩，就想起不知哪里看到的那句话：读书，就好像与作者进行的灵魂对话。现在，我就好像就在在一个海风徐徐的岸边，端着一杯茶，吹着海风，躺在暖暖的冬日下，看着被缓缓吹动的窗帘，倾听着这位大姐姐跟我讲述着她的人生……序言里写的是怎样蜕变才能成为更好的自己，这也正是我一直在想的问题，我想变得更好，或者说大概没有人不想变好。曾经，我以为，变好在现阶段就是好好学习，考到更好的成绩，毕业之后找到更好的工作，赚到更高的工资，或者听老一辈人一样，靠着女人的第二次投胎——婚姻，过上更好的生活。我现在有男朋友，初恋，我们是同班同学，可是说实在的，我没有确定他是不是我最后结婚的那个人，因为性格上我们有很多不能统一的地方，这个我们都知道，唯一的办法就是忽视，也算是双方的包容了，他没有给我什么山盟海誓，这恰恰也是我欣赏的，毕竟，未来的事，谁知道呢，比起承诺了却做不到，还不如一开始就别给我希望。这本书里说了很多，最深的感触就是——女人，一定要爱自己。自己都不爱自己，谁还会爱你。书里的慧姐让我感触很深，我一直说着要变好，可是真是应了那句话，我终究还是做了口号的巨人，行动的矮子，不能说我没有那个能力，只是说还没有足够的动力让我下这个决心开始并坚持做这些事。就好像我体型偏胖，需要减肥，想法一直有，曾经也在操场晃荡过，但是终究也没有坚持，所以我的体型还是在那个水平，上不去，也下不来。开学之后，一定要开始我的计划了，要想得到更多，必须先付出，因为努力，才会有回报，天上不会掉馅饼，万一掉了，会砸死人的。还有我最想说的就是关于闺蜜的，流水的男人，铁打的闺蜜，我现在就有一个闺蜜。我的性格大大咧咧，说话也很不注意，而她恰恰相反，是一个很敏感的姑娘。我们一开始约定，要互补，要一起变得更好，但是后来的趋势慢慢地不受控制了，我就像叛逆的小孩，明明知道她是对自己好，可是还是会反感，会不服气，有种不撞南墙不回头的感觉。或许，有些事，真的是要自己亲身经历，伤了、痛了、明白了之后才会懂。我很想珍惜这个闺蜜，但是现在我让她心寒了，我想，或许没有我她会更轻松，我不想那么自私得让她回到过去，所以现在处于我也不知道怎么办情况，或许，一切随缘了……

5、所谓更好的自己未必就是要比任何人都要强，也未必就是要创造多少奇迹，而是真正认识自己，接纳自己，能够真正认识到自己的过去，坦然面对自己的失败，才能真正走向远方。过多的生活负担让我们失去了太多的生活乐趣，但是，让我们不得不承认的是，太多的欲望让我们过度的沉溺于物质的浮华中，如果无法舍弃对这俗世的迷恋，这时间即使在自由，也没有办法真正去享受这个世界。。时间是无息的，它悄悄的来，又悄悄的离开了，留下了令人怀念的伤感，留下了令人珍藏的记忆，留下了丢不掉的痕迹，留下她那无形的爱，但它却带走了恸哭的眷恋，带走了让人哀思的尘土，带走了她那“化作春泥更护花”般的青春与生命。悟人生，惜年华，感一世哀痛。人心的善良如那一棵繁茂的大树，一栋高大的房屋，一条流淌的小河，守住人性最美的光辉。善良就像日光，照亮着那临死前的光芒，那写有遗言的安全帽，令人感动又心酸，它彰显着善良与他的光辉。心念他人，才能拥有最美的人生，才能拥有人性的善良，悟人生，心存善，守住人性的光辉。失去就会痛苦，但信息却是豁达。我没有信念存在，怎会出现《钢铁是怎样炼成的》流芳百世，又怎会听到我的生命和全部精神都献给了世界上最壮丽的事业——为人类解放而斗争，这样影响几代革命青年成长的豪言。因为信念，我看到了幽暗光下病榻上奋笔疾书的奥斯特洛夫斯基，看到了并同上名叫信念的花朵。喜欢就会放肆，但爱却是克制。不要再说什么，“错错错”，叹什么“莫莫莫”既然爱情与亲情之间有了选择，

《你正美好，何必彷徨》

便选择隐忍与克制。莫在想梳帘淡月下的红颜泪，因为隐忍我看到了选择另一条路的陆游，因为爱，我看到了两个完整的家庭，看到了离别上那朵名叫隐忍的花悄然开放。灾难能夺走人的生命，却夺不走人的信念。漆黑的矿洞中，你如一团火焰，照亮了黑暗，却不忘记对别人的承诺，不忘工友对你信任的眼神，当你用粉笔写不那一系详细的账目，信念之火已在你内心升腾，虽然生命结束，但信念得以永生。正如你的名字，聂文清，清清白白，虽死犹生。努力奋斗过的人才能更加明白这世间的美好，才更懂得欣赏朝阳的美丽与夕阳的静谧，只有爱过才懂爱为何物。我们正走在人生的路上，会有些许的不如意，会有难得的快乐，但是，我们总要有时间去将过去的一切整理，整理过后，一切又是美好的明天。我们正美好，何必要彷徨，我若盛开着，蝴蝶自然来。

6、每个年龄段都会对生活有不同程度的领悟，然而岁月渐长，经历和思考的多了，领悟才越深刻。芝麻用她为自己、为爱人、为女儿、为母亲、为朋友、为陌生人的不同身份和视角来观察与思考，以大半段人生经历和感悟为积淀，写就《你正美好，何必彷徨》一书，对于同样将经历这些的年轻人和已经经历过这些的中年人来说，都能从中学到幸福的要义、生活的真谛，或有触动和感悟，或有共鸣和启迪，好似从中看到了自己的影子。让身心握手言和 幸福是每个人的终极追求。幸福不代表着拥有财富的多少，社会地位的高低，成功并不意味着幸福，但幸福的人却是最大的“成功”。不要让物质主宰了你的生活，让心灵空虚，不要为了成功和财富把身体丢在路上，让心灵漂泊无依。芝麻以前也是一个工作狂人，然而在日积月累的熬夜工作下健康终于亮起了红灯，她通过亲身经历懂得了这个道理。在没有健康的时候，说拥有多少财富，多少房产，多少奢侈品的人显得多么可笑又可悲，他们是注定不懂得生活的一群人。身体需要新陈代谢，生活也需要断舍离，这样才有位置接纳新事物，而生活不就是一个吐故纳新的过程吗？始终对生活保持着好奇、乐观、积极的心态，欣赏自己，享受每个年龄带给你的不同感受，爱自己每时每刻的即使不再年轻的容颜，生活定不会亏待于你。自然要努力但不必过于苛责较劲，偶尔随心随性，伤心就痛哭，开心就大笑，善待自己的心里永远住着一个孩子。爱要拿得起放得下“好的婚姻通常是一种良性循环，需要两个人共同调整姿势适应对方”，没有现成的为你调整好的人供你挑选，需要两个人在爱中付出、沟通、表达、关怀、温暖、包容、体谅、忍耐、妥协，相互着力，彼此影响，亲身参与建设。那些生命中曾与你相遇过又离开的人注定不是你的归宿也大可不必为之伤怀，曾经的轰轰烈烈、心乱如麻经过岁月的沉淀，过后看来云淡风轻，历练过后的从容，信任，依靠让你更懂得爱，整理好心情，接纳新的感情。“和谁在一起决定了你将会成为谁，会长成什么模样”。离开给你伤心多于快乐的人，寻找给你快乐多于伤心的爱人，你会发现原来自己可以如此美好。而曾经青春里的暗恋和小心动就让它留在记忆深处不要去触碰才最美好，相见不如怀念，好时光只能活在记忆里。血脉连接着亲情亲人是世界上不需要懂得就能无条件成为最亲近的人，亲人之间的情感最纯粹，因为有血脉相连，财富再多，人生再成功，都没有家人陪在身边来的踏实、安心。珍惜陪伴他们的时光，迁就他们，关心冷暖，无条件付出，不强求懂得彼此，不埋怨，倾我们所能的去照顾和爱护。不养儿不知父母恩，相信很多人也正是因为有了孩子以后才更加理解父母的用心。死党的共鸣你最懂朋友在人生中的不可或缺性基于三观一致的你们有对于生活中情感和情绪的诸多共鸣，很多不能与家人说的话，在他们那里得到了倾述和释放，一句“我懂”的含义胜过千言万语。能有三五灵魂知己，一路同行一起相约变老，便何其幸运。随处发现生活之美每一个以积极向上的努力姿态对待生活的人都值得我们学习，他们身上有敢做自己的胆量和能做自己的资本。无论身份贵贱、年龄大小，在活着的每一天里，都在把生活慢慢过好，活得身心舒畅有质量，这着实需要懂生活爱生活的能力。雷厉风行的保姆、把生活过得精致的好似处女座的出租车司机、热爱唱歌的洗车女人、年迈依然健步如飞的白胡子老人、独立坚强的慧姐、置钱财于身外的奇人，他们都在努力地活出自己，内心富足丰盈，永葆生机和希望，他们所散发出的光芒照亮了他人也温暖了世界。形成良性循环健身是以你出汗量多少计算，最后一丝一毫都不会浪费的回报给你的事情。芝麻说他每天50分钟五公里的跑步，身体逐渐感受到了健康，心情也随之更愉悦。对此我深有体会，每天半个小时的健身操，在挥汗如雨中，在肌肉撕裂的疼痛时，做动作做到力竭后，随之而来身体释放出的多巴胺让你忽然多了对生活的信心和勇气、希望与快乐，这也是运动所形成的良性循环，没有强迫，仿佛身体也需要加餐，下次运动就像人饿了需要吃饭一样的自然，吃饱了会开心，运动了会高兴，身材一天天变好，就连头疼脑热的小病都不再敲门，这真的算是性价比最高的事情了。看过《你正美好，何必彷徨》之后，把自己置身事外，再来回看生活，很多的身体里的负能量都在慢慢土崩瓦解，烟消云散。这碗鸡汤暖了心也暖了胃，让你满血复活迎接下一个黎明的曙光。生活中固然有很多不如意，但最终决定你生活质量、幸福指数的是你看待生活的心态。其实幸福很简单，生活很美好。内心的丰盈和富足

《你正美好，何必彷徨》

，需要自我接纳，欣赏自己，知道自己的优长和不足，逐渐在生活的历练中让自己变得更好，知道自己要什么样的生活，尽最大的努力实现它。爱该爱的家人和朋友，发现生活中美好的人和事，不纠结过去的错误和遗憾，运动健身，享受当下，与自己的身体和精神握手言和，让灵魂归于安宁，幸福恬然。

7、身为女人，我却在时光的流逝中变得越来越不自信。曾经的豆蔻年华，早已变成了今日的隔夜黄花。岁月这把无情的“杀猪刀”在不知不觉中让我感受到了青春的离逝和美丽的远离。尽管几多无奈，但是我却又不得不面对严酷地现实。地球还是在转，生活还是要过，除了一个人闲来无事之时偶尔的唏嘘和哀怨，我想很多的女人都或许和我一样不得不正视现实。然后最近的一本出自同为女人之手的随笔《你正美好，何必彷徨》深深地震撼了我早已经麻木了的灵魂世界。原来打开女人心灵的“窗户”，外面的风景依然是如此地独好！作为随笔类型的书册，其中的文字内容其实完全就是作者平时不经意间的所见，所感和所想。寄予于文字，挥洒于笔尖，勾勒于故事，表达着内心情感。正如本书推荐语所述，我们可以在这本书中品味到不少的滋味来。“让困的释怀、烦的平静、恨的谅解，整理心路，清洗伤痕，找到温柔的力量。”犹如心灵鸡汤般地营养和滋补，身为女性读者的我们可以从阅读中收获无穷无尽的正能量。看似不起眼的文字描述中，我自己发现了很多关于曾经灵魂深处的困惑得以解答和感悟。是啊！有时候我们太多地走入人生的精神误区而不可自拔。在我们解铃还须系铃人。原本“颓废”的心病在这样的一本“心药”《你正美好，何必彷徨》指引下是那样地让人浑身充满着热情和力量！随着年龄的增长，女人其实更可以恣意地潇洒。从书中我们看到了太多如此自信非凡的女性，于书外我们也可以充分展现自我的靓丽风采！相信这也许正是作者创作这些文字作品的写作意图之一：带动更多女性朋友们感受人生的精彩！

8、生命太短，要用力活、尽量爱。抓紧机会，懂得接受、表达、反馈爱。心疼别人的时候，更要善待自己，不要委屈了自己的心。芝麻的这本《你正美好，何必彷徨》分为五个篇章，39个故事，直达心灵深处。我们从故事里看到了自己的影子，和那些主人公一样被世俗所累，忧虑一切生活琐事，反省自己过去的错误，不放过自己，把自己变得像陀螺一样，永远停不下来。但，最后我们究竟获得了什么，或者说我们真的满意现在的生活吗？“你心疼别人，更要善待自己。”因为有深深的共鸣，所以在看到这句话时，不由得想，我们大部分人从呱呱落地直到结婚生子，好像除了少不更事，一直都在迁就别人。谦让是中国的传统美德，我们举着这一美德的旗帜对某些人一忍再忍，终究受伤的可能是自己。委屈吗？委屈。可是，从一开始你就放低了自己的身份，怎么可能不委屈。书里说，每个大妈都是从少女出发。大部分女人，除了驰骋职场外，回家后还要保姆似的照顾家人，夜深了还得摇身一变成苍井空。这个时代女强人、女汉子早已不是陌生的词，大家都在追求所谓的男女平等，事实上，这世界永远也不可能绝对的平等，平等也只是相对而来。你是女人，那么你就得照顾好自己和家庭及孩子，当然男人也有男人的责任。你想要公平，除非你不想以人的形式存活在这个世界上。所以，在心疼别人的时候，好好善待自己，先学会爱自己，才有能力爱别人。爱自己，当然要学会放下，放下过去，淡然面对过往。我们每一个人或多或少，都曾经受过伤害，那些过往勾勒出你过去的的生活，你没办法逃避。如果一直耿耿于怀，难过的也许只有你自己，放下，是对被人的宽容，也是让自己解脱。放下，很难，所以，需要我们抛开表象看本质，挖掘出最里层的东西，才能想明白，都过去了，该放下了。其实，你很好，只是在某个人生关键的节点上，做出了错误的选择。那并没有给你带来严重的后果，你看你现在依旧活的好好的，别计较了。感谢那些一路陪你走来的人，即使有的人中场离去，感谢他们愿意真心实意的付出，要不然你多孤独。感恩那些一直没有离开的人，是他们让你的生活更加多姿多彩，让你跌倒后还有爬起来的勇气。感谢那些路人甲，让你看到了这个世界还美好，并不糟糕。这世间的许多事，我们都无能为力。自己心之所向的，就是最好的，反正每个人对待生活的方式不同。记得，内心重生，余下的日子，都是美好。

9、身为女人，我却在时光的流逝中变得越来越不自信。曾经的豆蔻年华，早已变成了今日的隔夜黄花。岁月这把无情的“杀猪刀”在不知不觉中让我感受到了青春的离逝和美丽的远离。尽管几多无奈，但是我却又不得不面对严酷地现实。地球还是在转，生活还是要过，除了一个人闲来无事之时偶尔的唏嘘和哀怨，我想很多的女人都或许和我一样不得不正视现实。然后最近的一本出自同为女人之手的随笔《你正美好，何必彷徨》深深地震撼了我早已经麻木了的灵魂世界。原来打开女人心灵的“窗户”，外面的风景依然是如此地独好！作为随笔类型的书册，其中的文字内容其实完全就是作者平时不经意间的所见，所感和所想。寄予于文字，挥洒于笔尖，勾勒于故事，表达着内心情感。正如本书推荐语所述，我们可以在这本书中品味到不少的滋味来。“让困的释怀、烦的平静、恨的谅解，整理

《你正美好，何必彷徨》

心路，清洗伤痕，找到温柔的力量。”犹如心灵鸡汤般地营养和滋补，身为女性读者的我们可以从阅读中收获无穷无尽的正能量。看似不起眼的文字描述中，我自己发现了很多关于曾经灵魂深处的困惑得以解答和感悟。是啊！有时候我们太多地走入人生的精神误区而不可自拔。在我们解铃还须系铃人。原本“颓废”的心病在这样的一本“心药”《你正美好，何必彷徨》指引下是那样地让人浑身充满着热情和力量！随着年龄的增长，女人其实更可以恣意地潇洒。从书中我们看到了太多如此自信非凡的女性，于书外我们也可以充分展现自我的靓丽风采！相信这也许正是作者创作这些文字作品的写作意图之一：带动更多女性朋友们感受人生的精彩！

10、前两天发现好朋友做事有点问题，于是推心置腹地与他交流，却闹个大红脸，人家根本不觉得自己有问题，还说了一大堆赌气的话。无独有偶，孩子最近闹情绪，说同学之间为何会不坦诚，我本想给他讲人生，讲社会，但我突然觉得，那又有何用呢？每个人都彷徨过，没有彷徨，怎么能成长，没有失落，怎么能辨清是非，年轻人到了该经历的时候，就要去经历，等你内心强大的时候，就不会这么迷茫了。芝麻写的《你正美好，何必彷徨》其实就是在告诫年轻人，别人是无法让你摆脱烦恼的，只有你自己走出来，才会体会到生活的美好。回到我开头说的那个事例，我们都想成为救世主，以为自己看得很清楚，眼光很远，洞察力很强，所以总想帮助别人，以为自己是好心，但是你这份好心真的就能解开别人的症结吗？当然不能，因为你不是当事人，你不了事情经过的来龙去脉，你只是道听途说后，根据自己的主观意识下了判断，只能说你的初衷是美好的，但是你的做法未必会帮助别人解决问题，很可能还会造成人家的恼火，不要怪人家与你发脾气，很大程度上是你本身没有做到将心比心，或者换位思考。而孩子与你述说烦恼也是一样，他需要答案，但是你给的答案是否是最好的答案呢？无从考证，其实很多时候还是需要孩子自己去解决，毕竟他的人生是他在走，而你是替代不了他经历的，他自己寻到的答案，或许更有价值。《你正美好，何必彷徨》是很多孩子都该明白的道理。年轻人真好，他们可以犯错，只要他们想通了，一切可以重新选择。拥有阳光心态的孩子，在社会上应该是很吃香的，他们常常遇事不怕事，遭遇挫折不气馁。人生肯定是一个问题接着一个问题地出现，不管你多大年龄，只要你还在拼搏着，就难免会遇到各种问题，拥有强大内心是你战胜困难的法宝，因为你需要勇敢地去面对，哪怕前面是千难万阻，只要你肯登攀，就没有翻不过去的火焰山。前两天中央电视台播放了一个《挑战不可能》的节目，其中有一位老人给我的印象很深，他年轻时登珠峰，因为过于自信失去了双腿，40年后，他准备重登珠峰，他所付出的努力常人无法想象，但是他做到了，最少他现在还勇于去挑战。同样是中央台最近还在播出一个节目，就是一些文艺界的名人去挑战各种不同的职业，其中有一期是相声演员岳云鹏体验煤矿工人的一天，按照我们的思维，又不是一辈子，一天还撑不下来吗？他还真就没撑下来，岳云鹏自己也说了，他是农村出来的孩子，已经很能忍受了，但是最后他还是崩溃了，他实在没有丝毫的勇气在撑下去了，而他那一天根本没有真正完成煤矿工人一天的工作量，后期他还体验过做美甲，当然也不成功。这里我不想说隔行如隔山，或许短短的时间，他没有掌握工作的要领，所以无法胜任，你让煤矿工人去说相声，他也未必一天就能学得模模像样，或许也会在严厉的师傅训斥下挺不了一天，我这里没有怪罪和埋怨岳云鹏的意思，只是想与大家分享，人生的路上并非都是一帆风顺的，我想岳云鹏参加过这期节目之后一定会更加珍惜自己现有的生活了，很荣幸还有一技之长，很荣幸可以选择自己喜欢的事业去做，人生真的很美好。现在很多企业都进入了寒冬期，有些企业裁员，有些企业减薪，大家都在支撑着抵御寒冬，可是也有人一集电视剧就能挣70多万，让人眼红。其实何必去眼红别人呢，又有多少人能拍摄到这样精彩的电视剧？遇到这样的剧本，这样的导演，还能演上主演的又有几人？其实我们更要看到的是她们没出名之前的艰苦付出，之所以她们能够成功，是因为她们之前所付出的努力也超越了常人，这与站在奥运冠军领奖台上的运动员是一样的，有人说他们是幸运儿，而我看到的是他们流下的汗水。没有一条路是平坦的，我们都走同一条路，当有人成功时，我们就要衷心的祝福。如果你此刻遇到了挫折，请你不要给失败找任何借口。

11、收到书刚好过新年，一年当中对自己的期望达到顶点的时候。芝麻这本书是写给有一定人生阅历，或许已不那么年轻的人看的，比如我。而书里所谓成熟，是指清晰知道了自己的位置，理解别人、体谅自己，张弛有度、进退自如的生活状态。如果说儿童、少年、青春的我们，就是不断恣意进取的过程，那么这本书里行云流水的字句，谈的是如何放松自己，更包容，更柔韧，与自己更好的和谐相处。才发现和这本书的芝麻很有缘份：她是志奋领留英学者，而志奋领恰好是我之前单位的项目之一...我知道这个人群的整体面貌：他们都来自高级的政府机构，衣着光鲜，面目严肃，精英教育背景，有孜孜不倦的进取心...然而他们也往往对生活和个人成绩过于苛求，有着平常人不可理解的执拗心和自我苛

《你正美好，何必彷徨》

责，在不断向上这件事上，他们如钢铁坚硬，如牛皮糖般强韧。但芝麻的文字流露出的居然是截然相反的态度：但尽人事，各自随缘。看了十二写的序，大概有所了解：她原来也是走遍了大半地球，经历了一番拼搏厮杀和起起落落，才在一次办公室昏厥后静下来思考人生幸福的本来定义。市面上有许多鸡汤励志文集，许多略有文笔的文艺小清新们，多读一些书，攒一些名言金句，就可以灌注出这样一本流水线作品。而芝麻的书不同，它是一个眼界丰富、人生阅历复杂、经历过起落跌宕的人写出的人生感悟精华。和那些为赋新词强说愁及故作深沉的文字迥然不同。就好比千锤百炼、涤荡澎湃，百转千回后平和流淌的大河，它自将朝着更深远辽阔的地方平坦而去。

12、闲来无事为了消遣，我顺手地翻看起了手头的一本中国现当代随笔《你正美好，何必彷徨》。说是随笔，其实我在细细翻看的过程中却也感触满满，受益匪浅。浅蓝色的清新封面，我觉得这本书带给读者一份很是惬意的清爽气息。“怎样的蜕变才能成为更好的自己”的序言直击视点地引领着全书的大方向。尽管世间有着太多不尽如人意的地方，但是只要有着明确的目标追寻最好的自我总有明朗的突破口。为了更好的自己，我们每个人都应该更加积极向上地对待人生，对待岁月的流水匆匆。作为随笔，我觉得这里的文字看似是作者若有似无的探讨，实则更是有着话里有因的实例证明。“你心疼别人，更要善待自己”；“爱着的人谢谢你，爱过的人没关系”；“最近的亲人，不能变得最遥远”；“别人走开的时候，你还和我在一起”；“我不认识你，但我谢谢你”这五大章节的文字内容是那样深入人心地剖析着女人的情感世界，更是如此语重心长地道明着女人应该如何成功锐变，书写下那属于自己的最精彩辉煌的人生篇章。哪怕我们的青春不再，哪怕我们遭遇了人生坎坷，我们都有必要学会懂得自己，接纳自己，欣赏自己，体谅自己。外面的世界很精彩，熟女的天空更灿烂。把握每时每刻的精彩，顿悟身为女人的人生真谛。于《你正美好，何必彷徨》一书之中，我们或许可以品味出不少的哲理来。

《你正美好，何必彷徨》

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