

《其实，你什么都不用怕》

图书基本信息

书名：《其实，你什么都不用怕》

13位ISBN编号：9787510833833

出版时间：2015-1

作者：吴淡如

页数：208

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

《其实，你什么都不用怕》

内容概要

吴淡如热爱写作，也不轻忍生活。在写作中，希望把自己对于人生的挣扎的经验分享给读者；在生活中，坦然面对生命的价值，无所畏惧。

有人说做事情容易做人难，有人说做人不难做自己最难。

吴淡如在《其实，我们什么都不用怕》中给自己的答案：做自己并不难，总比从别人耳朵中东听一点西听一点，支离破碎的拼出自己的形象容易。“我要的，我认了。”做快乐的自己就是如此简单！生命的珍贵，也在于此坦然与豁达之间。

《其实，你什么都不用怕》

作者简介

吴淡如，台湾知名作家、节目主持人。连续五年获得金石堂最佳畅销女作家第一名，享有“台湾畅销书天后”的美誉。

台大法律系学士，台大中文研究所、EMBA双硕士。吴淡如兴趣广泛、多才多艺，在写作、主持、理财、旅行、创业等诸多方面都非常出色，多彩多姿的生活也令很多女性艳羡。近年来历经结婚、生子的人生重要转折，在过好一个人的生活之后，更进一步做到了婚姻幸福、人生圆满，堪称“完美女性代言人”。

已出版《其实，你什么都不用怕》、《那年我所喜欢的男孩》等畅销书。

《其实，你什么都不用怕》

书籍目录

- 1 做自己最快乐
 - 苦中作乐玩把戏 /002
 - 当一只暂时逃走的鸵鸟 /007
 - 计划小型的逃走 /012
 - 一天一点改变 /017
 - 为嫉妒感找方向感 /020
 - 山顶洞里的危机 /024
 - 如果你有一件隐身衣 /030
- 2 要自己学会飞
 - 还是相信自己的主意 /036
 - 为什么他很关心你很烦 /041
 - 如何对付苦瓜脸 /046
 - 超级冷场王 /051
 - 酒家女行销学 /056
 - 软弱不是一天造成的 /062
 - 不要替他决定工作 /067
 - 隔山打牛，鼻青眼肿 /073
- 3 让自己迎向光
 - 感谢那未曾感谢的 /080
 - “人生的意义”的意义 /085
 - 活成一条旧毛巾 /090
 - 幸运只靠两个字 /095
 - 世上没有速成法 /100
 - 不需努力，只要不懈 /105
- 4 爱自己放轻松
 - 想象你永远失去他 /112
 - 爱的赏味期限 /117
 - 找情人与买鞋 /122
 - 我要的，我认了 /127
 - 善用被爱的权利 /132
 - 一头热，难为情 /137
 - 变成自己人之后 /142
 - 婚姻是捡石头吗 /147
 - 不只他妈反对而已 /152
- 5 愿自己更幸福
 - 不做情绪的顺风草 /158
 - 感性与理性不拔河 /163
 - 你的烦恼会制造问题吗 /168
 - 在幸福之外看清幸福 /173
 - 有弹性的幸福要求 /177
 - 天才消失的原因 /182

《其实，你什么都不用怕》

精彩短评

- 1、血槽已空，看看鸡汤文。
- 2、吴淡如关于快乐做自己的新主张，很值得我们借鉴。文字很直接，却不犀利，逻辑很稳妥。大赞。
- 3、记得这样一句话，两性关系中，软弱一直在为霸道提供养分。类似意思是，一个巴掌拍不响。我就是那个软弱的一方。造成今天不敢表达自己的原因也有自己的不敢拿主意。一个人的时候绝不会发生这个。就当自己一个人吧。成就自己。
- 4、看过了，但是却想不太起来看的什么。。。。类似这样的书，真的要做个简短的笔记啊。
- 5、平平淡淡的语言和故事却让人受益匪浅
- 6、比微信文章好多了
- 7、坦然与豁达，优雅而从容。
- 8、浅白的言语，书写市井之态。人生长跑，不需用力过猛，需要不懈。

《其实，你什么都不用怕》

精彩书评

1、前几天从知乎上看到一个问题：怎么定义想清楚了？答案是：想清楚了就是以后出了什么问题，你只能找个没人的地方抽自己，再也不能抱怨别人了。看到这句话的时候，我忽然觉得好多事情我还没有想清楚。换句话说，有些事情，做出选择搞砸后，我还没有做好抽自己的准备。但是现在，我理智地分析这个问题，觉得想清楚了，其实是对自己负责的态度。首先，想清楚了做决定，其一会通向灿烂的前程；其二是结局让自己后悔。比如，留在北京还是回老家？我当时毕业来北京，是在考研失利的巨大阴影下给自己人生的反击。因为那时候我就太明白，如果回到自己出生的地方，此生我便丧失了大部分决定自己人生的权利。还有一点是，当时考研失败后，面临着毕业季，我不想让自己毕业后不知何去何从。到现在来北京已经三年多了。在北京这个城市，我觉得我最缺少的是阳光。甚至到了走在阳光下就是神的恩赐。上班时间，坐在工位上，只有中午一个小时的吃饭时间出去。下班时间，太阳或者没有升起，或者已经落下。周末的时候，难得的清闲，天气好得很的时候，却大多数时候都宅在朝北的房间里，从早，刹那黑夜。但是，有一天我去图书馆上了一天自习，我觉得一切都不一样了。我似乎又回到了大学的年纪，一切都很美好。周围都是奋进的人，阳光也有。一切都刚刚好。我其实一直都知道，来北京不是一条一帆风顺的路，但是如果我不选，我会后悔。原来我一直觉得，被人说服很容易。可以少走很多弯路，但是最难的，确实说服自己的心。当自己都不能说服自己的时候，其实应该坚持。因为就算能量浪费在了坚持上，就算以后失败了，至少心安。反之，如果能量一直浪费在耿耿余怀上，那人生的意义，又何在？吴淡如在《其实，你什么都不用怕》里说：被自己选择的人误了，就怪自己眼光差，跌了满身伤，也比较甘愿些；若是被自己不得不接受的人误了，那才令人生气呢！感觉当然是“赔了夫人又折兵”。我觉得是这样的，你觉得呢？

2、跟我一样漂在外头的朋友很多，经常听到大家谈论一个话题，某某打算在外面苦熬几年，攒下些积蓄，赶快逃离这个压力大到令人窒息的城市，回家守着小家享清福。每当听到此类话题，心里多少有些不以为然，可能这也是我这类人的通病，不太会为将来打算。记得刚毕业时，为一日三餐发愁，后来慢慢情况变好了，就开始追求所谓精神生活，总之只要有时间，无时无刻不在为让自己变得舒服点儿而努力。做这些的时候，心里就在想，每一天都要尽力过好，因为每一个日夜都是不可逆的，不能用渺茫的未来绑架当下的快乐。当然，我的前提是不透支快乐。这恰好与吴淡如的《其实，你什么都不用怕》中“活在当下”的观点不谋而合，大概也正是因为这个，让我对她的书产生了很大兴趣。吴淡如的文风带着台湾人特有的语调，但又不娇嗲，颇具小趣味，不会用泼辣的语言把她的观点强硬灌输给你。当然如果书中诸多观点用嗲嗲的台湾腔表述出来，肯定有读者觉得失去了说服力，而像一个女生在跟你撒娇，让你一定要相信人家。而书中作者还提到关于给旁人找工作的例子，更是我们经常遇到的情况，印象比较深刻的一次是，在某个行业群里来了一位女士，询问关于IT行业有什么知名企业招聘，觉得老公工作没前途，打算为其谋一份新差事。群友知道后，纷纷劝阻。看了作者的书，回想起当初的情节，发现果然帮人找工作是费力不讨好的。事实上，这也是个“放之四海而皆准”的道理，对一个人过于关心，就有企图掌控他的嫌疑，任何人都存在逆反心理，对于强加而来的东西，明知对方是好心，也可能不予接受。一旦接受，害怕自己被对方绑架感情，束手束脚，没有私人空间。亲人爱人甚至是友人，都是相同的，不能让自己的殷切关怀成为对方的负累。懂得适当收放，是最睿智的。另一个发人深省的观点是，人们往往对自己人抱着一种吃定你的态度，对于对方的付出视为理所应当，而一旦对方的付出稍稍有所减少，就立刻觉得受到了不公的待遇，甚至于感觉自己受到莫大的委屈。发生这种情况，我们会首先谴责，认为谁也没有亏欠你，不要整天一副要债的嘴脸，好像全天下人都借了你的钱。但也不得不说与另一方的纵容脱不开关系，如果不是一方听之任之，予取予求，也不会导致有一天自己深受其累。所以说一件事的发生，是相互作用的结果，正所谓一个巴掌拍不响。相信真正付出不求回报的人还是比较少的，所以面对别人的付出，要给予相对的回报，这样才能很好的维系感情，单方面付出，总有一天让人身心俱疲，到最后来一次彻底大爆发，关系破裂。许多人在自己人面前，永远一副骄纵任性的模样，而到了外人面前立刻换了一张脸，懂事有礼，面面俱到。作为“自己人”，我们不禁感慨，你把所有的和颜悦色都给了外人，徒留给我一张冷脸，就只是因为我是自己人，那么我还不如做你的“外人”舒服。所以请大家，对自己人好点儿，别把所有的坏情绪都发泄给自己人，外人需要维护关系，自己人的感情也不是牢不可破，成年累月，年久失修，最后伤害的还是自己人。而关于女人应该懂得适当放低自己，给男人面子这一说法，相信女权主义者一定要站出来反对了。全天下的人都知道男人是一种自尊心极强的生物，而全天下人也都知道，女

《其实，你什么都不用怕》

人是弱势群体。不管女人内心多么强大，因为生理原因注定无法从力量上与男人相抗衡。我一直觉得，给面子是相互的，公共场所都应该给对方留足面子，而不因为对方性别不同而有所差别。而我也坚持，面子不是人给的，而是需要自己挣的。如果一个人没有丝毫上进心，仇视嫉妒旁人任何比他优秀的地方，还表现的嗤之以鼻，为自己的不作为找诸多借口，说时运不济，说怀才不遇，只能靠旁人施舍面子过活，搁我看，这种面子不给也罢，否则他永远看不清形势，当然如果你想就此捧杀他，那么就请给足他面子。实际上文中很多地方都可圈可点，关于男女感情的处理，很多导致分手的原因，看似很小，实际上却是致命的，比如因为踩了狗粑粑而破口大骂，导致女朋友跟其分手那段，真心觉得做人应该有点雅量，总喜欢标榜男人肚量大，真正小心眼起来，让女朋友都跟其分道扬镳。总喜欢指责旁人素质低下，殊不知这样都指指点点也并非一种高雅行为。而以父母不同意为借口跟女朋友分手那篇，更是道出本质，婚前就已经留不住的婚姻，婚后往往是强风中的残烛。整本书篇幅不算长，却也一针见血地点出了很多问题，是一本值得推荐的佳作。

3、这是最近读的第二本吴淡如，如果说第一本我还能勉强做出一点归纳的话，那么这一本我好像对于归纳确实是无能为力了。不过，读完之后我觉得这本给我的触动比上一本更大一些。不过从目录中我们还是可以一窥一二，每一个小节都有一个“自己”，最终的指向都是指向更快乐和更幸福。是不是快乐真的就那么难呢？难道我们必须要有别人如此手把手的教才能看到幸福的模样。前几天看到一个姑娘的照片，姑娘新近谈恋爱了，却发现脸上丝毫没有快乐的痕迹。按理说恋爱中的人呢应该是光彩照人才对，可我在她脸上却只看到颓唐，虽然不知道是因为什么，我老觉得她不幸，若一件事情不能带给我幸福，我是宁愿放弃的。我的民间女神也是，谈了一场旷日持久的恋爱，从16岁谈到了27岁，婚纱照拍了，长途旅行也去了，可是爱情却在最后一步折戟沉沙了。她是我女神，并不是朋友，于她的故事我只能远远的旁观，并深深的祝她幸福。从她微博的照片也可以看得出来，刚开始失恋的那段时间，虽然人也是美美的，可是眼里没有光彩。终于现在快要一年过去了，女神的眼里终于慢慢的有了昔日的神采。所以幸福真的很难吗？还是是我们一开始就眼盲心瞎的做了选择！上一篇吴淡如我说了很多小确幸的主旨，这一本依然如是。但这本多了很多关于男女情爱的感受，我知，作者应该是没有倾囊相授，当然就算倾囊相授，依然需要读者自己去悟，尤其要结合自身经历去悟，至于能悟到什么程度，那就是每个人的造化了。书或许是我们的朋友，电影也是，他们都是别人的故事，别人的人生。也许能搀扶我们在逆境中走一段，可终究我们的人生还是要靠自己来走，自己去领略。作为一个大龄未婚女青年，我绝不认同用“剩女”一词来形容自己和我身边的同样未婚的女青年们。这本书中给我最深感受，也是最让我感动的一篇是《婚姻是捡石头吗？》，一段有限的路，被援引称为女人有限的青春，越到后来，石头就越来越小，寓意实在太过荒凉。如果女性生存的目的就是为了嫁人，若不懂得提升自己，不懂得把握机会，当然，石头会越来越小。但如果我继续往前走，走向男人更多更优秀的地方，石头会不会就更大些呢？而且，男人也不是石头啊！都有主观能动性的双方，互相选择和吸引，不是为了捡石头，而是为了更幸福。于书，每一段文章都有自己小小的心得和体会，若全部写下来，怕是会太过杂乱和无章，也因自己正好处在一个情感的调整期，就写写一点关于男女情爱的感受吧！大抵是因为有些感受确实无法说出口，所以这篇书评写的好艰难，没有思绪也没有灵感，还望见谅！

4、一个人与一本书的缘分，总是微妙难言的，常常在读完一本书之后，我会生出这样的想法。比如在读着《其实，你什么都不用怕》时，我一边翻书一边就在心中惊喜无限，“哈，这书名不就是在给现在的自己打气嘛！”很快地，读完了书，不敢说心中的焦虑和恐惧被完全地祛除，——我想任何一本书都不会有这种效果吧，——但至少，它让我在读完的当下平静了许多，也让自己满怀喜悦地继续朝着真正向往的生活大步走去且坦然无惧。每当有朋友说我对人对事心态豁达时，我虽在脸上浮着微笑，可心底竟是苦涩一片。因为我深知自己的豁达仅限于表面，其实内心是常被恐惧充满的，可再怎么害怕，人生路也得靠自己走，正如同吴淡如在书中写的那样：“只要懂得往阳光多处走，总会发现，有一天终于在不知不觉间通过了黑暗甬道。”在很多时候，恐惧和烦恼就是这样被击败的。在击败了它们之后，就可以安心地做自己，活成自己的模样。只是，只要人尚有一口气在，还是会有烦恼，还是会生出恐惧，如果不能大彻大悟、立地成佛，那么至少不要让烦恼攀生出更多的挂碍，这也是好的，也是每个人的必然修为。吴淡如的文字温暖妥贴，没有犀利张扬，也不见纵情恣肆，读她的文字，就好比听着一位远道而来、素未谋面的大姐姐与你畅谈人生的种种体验，这种深浅有度的关怀最是令人享受。她在书中告诉人们，能够勇敢无畏地活成自己的样子，那是多么大的福气却也多么大的勇气！在吴淡如的文字里不仅能感受到温暖妥贴，也能见出智慧的火花，我想这是有别于市面上

《其实，你什么都不用怕》

一些女性励志书的一大特点。虽说这些人生智慧与生命的阅历和自心的修为成正比，但是阅读他人作品的这个过程，便是我们实现身心不断成长的过程，将他人的人生智慧汲取为身心成长的养分，这也算是对得起有限的生命易逝的青春。读这本的速度，本不必太快，因为阅读的质量必然不能以阅读速度来衡量，更何况这样一本暖人心怀的书总要细细地品读才好。但在读完前面几篇文章时便不由得快了起来，并不是说要急急忙忙地完成什么任务，而是被作者带入到书中便已经不能停止下来。无疑地，这种阅读体验是快乐而轻松的，且在轻松快乐之后，身心从紧绷状态一下子就放松下来，这种放松感之中还带着一些满足感，每次读完一本喜欢的书，能生出如是感受那才是正常的。阖上书，我对自己说：“别怕，别怕，只要活成我自己就好。”如果哪位朋友胆气不足、恐惧有余，那么真的可以抽出一两天的时间来读读这本书，或许就在会心一笑的那一刻，当下便拾起了做真实的自己的勇气，只是，道理好懂，路还是要靠着自己去走。其实，吴淡如笔下的故事从不刻意地去谈什么大道理，但那些隽永清新又发人深省的文字却在心底扎根，并结结实实地开出快乐的花朵，令人更加热爱这仅有一次的生命，诚如吴淡如所说：“生命的珍贵，就在坦然与豁达之间”，而我只愿世间的每一个人带着豁达和坦然，勇敢地活成他自己。

《其实，你什么都不用怕》

章节试读

1、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第104页

Para1-2 “唉，我看我没有天分，还是算了吧”的话呢？这句话通常被用来当作宣告某一段努力完全失败的休止符，也常因之把某一扇窗户关上，继续走回原来不必接受太多挫折，但也看不到新风景的旧道路。

2、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第28页

还有一口气，却坐以待毙，是陷自己于不义。

3、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第106页

Para1 照顾植物跟学习任何事情都有相通的道理：如果你天天花点时间照料它，它就会长得很好，如果你疏忽了它几天，它就会出现残败之相。越看它，越觉得对不起它，越不想看它，不久，它就一命呜呼了。

4、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第121页

Para3-7 不管你怎么小心谨慎，没有完全杜绝外遇的偏方。既然无解，也不必提心吊胆地在意。唯一能努力的，是尽量不要让爱情的赏味期限逝去。与其把爱情封在罐里以策安全，不如大家一起品味新鲜滋味。求成长，比求庇护重要。在赏味期限内，该吃的就吃完，罐子空了，再行补充吧。

5、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第77页

BPara1-2 只有两个重点得提醒有赤子之心的人：一，转述令人生气的事，别逼真到会令倾听者不安的地步，越温和越能说得详尽，也会让人佩服你的好气度。这就是跟说笑话给人家听，自己可不能先笑一样，你得学会当个“冷面笑匠”或“暖面气匠”。二，就算你有道理，也不要把话说得恶毒刻薄，总得为听的人想想，他是什么感受？

6、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第38页

Para3 L2-8 在我们的人生之中，我们常在意很多不相干的人的意见，东听一点做一点、西听一点又做一些，让自己的人生变得支离破碎。.....我为什么不听自己的意见呢？就算我没有自信，不相信自己的创意与计划能使自己的人生发亮发光，但再蹩脚的故事也是自己的人生故事，总比把人生交给一大群乌合之众决定好得多。

7、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第167页

L5-8 人在思考时，理性和感性是一起活动的——你不必担心因为你为爱情增加了思考，多了理性，就失去了感性！相反的，理性越强，感性也该更有力。

8、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第60页

《其实，你什么都不用怕》

L6-8我什么都不要，只要你的心，这也太为难男人了，要男人付出具体的东西比较容易，抽象的嘛，他们就比较难付出，反而会觉得你贪心、很难讨好。

9、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第40页

BPara1 不该群策群力的时候，还是相信自己的主意吧！承受自己的错误，总比承受一大堆人的耽误好！

10、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第53页

Para2 “超级冷场王”的要件之一：牛头不对马嘴。不专心听人家说话，或是明明不知道却要装作很高明的人，都可能说出风马牛不相干的话来，让场面变得很冷，让人家想纠正你也不好意思。

Para3 之二是：没说错话，却说了破坏气氛的话。

P54 BL1 价值观太分明、个性非黑即白的人也是冷场王，讲到什么都被他看成“不正经”，万一“意识形态错误”就会被他劈头骂一顿；你说一句玩笑话，他就讲理讲十句的人，也没人太太喜欢和他聊天。

P55 Para2 当然，最白目（不识相）的冷场王首推“什么事都会扯到自己身上，什么话题都可以导成自己的话题”的人。他不喜欢听人说话，人家为什么要听他吹嘘。

11、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第182页

L6-8 幸福常是我们从小的渴望。
小时候有的，长大以后我们也不想缺，小时候缺的，长大以后更要有。

12、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第33页

Para1 我最害怕一种人。只要他没听清楚你在说什么，就会怀疑你正在说他的坏话；也会就对方所说的某一句话瞎挑剔，深究“你说这话，是不是看不起我？”

13、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第131页

Para1-2 女的问题常是；他选了好女人，而你被动接受了一个不是很满意的男人。
就算眼光有差池，这世间的怨男还是比怨妇少很多，只因“他要的他认了”！只有女人会说；“当初好多人追我，他可不是条件最好的那一个，也不是我最爱的，我只是看他老实，看他追得紧才接纳他，没想到他还负我！”

14、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第93页

BPara2 对自己不知道的事情保持谦虚、在下判断前多观察、让看世界的眼光保持弹性，还相信事情可能未必如你原先所料，才能豁免于旧毛巾一族。

15、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第14页

BPara3 大型逃亡听来总是很美丽的，很多人计划退休后才环游世界，等有钱才要好好享受人生，创业成功才该有娱乐时间，老本存够了才要享清福.....这些梦想都理直气壮，但都离寻常生活很遥远，是远水救不了近火。

《其实，你什么都不用怕》

16、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第66页

软弱一直在为霸道提供养分，两性关系的弱者可不是一天造成的。

17、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第59页

L1-3 嘘寒问暖可不能制造人家的压力哦！我会偶尔打电话给他们，简短地问他们好不好，心情如何？绝对不会提到：有空到我们店里坐坐——这种让人家感觉到有做生意企图的话。

Para2 BL1 你一定知道，任何感情的事，一旦有人开始施加压力，就会从开心的事变成不开心的事了。

BL1-3 看我似有所悟，她继续说：“收到男人送我的礼物，我再不喜欢，也会不卑不亢地跟他道两次谢，让他有成就感，只要他的心意受到重视，不久我一定会收到我更想要的东西，并且让他把送我东西变成他人生的乐趣。”

18、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第11页

BPara1-2 紧绷的琴弦容易断，松散的琴弦不能弹；掌握了这个诀窍，生活变得充实而自在了。当一只拍翅逃奔的鸵鸟，不是懦弱，不算偷懒，只要明白“暂时逃走是为了继续往前走”，也是为了给自己一点缓冲速度。

19、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第14页

很多人只是只是用拼搏作为人生要义，其实之后的结果并没有那么重要。人们用自己的努力来填补生活的空缺，他们生活的方式便是忙忙碌碌。这些一刻也没有享受过生活的人，又怎么能够在拼搏了半辈子之后，乖乖地待在家里享受生活呢。

20、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第1页

21、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第90页

当一个人愿意吸收比他愿意从嘴巴吐出的少，或生活在一点也没有改变的轨道中太久，他的个性会慢慢地活成一条旧毛巾——也许保养得还不错，没有破洞，仍堪使用，但已经不再柔软，吸水力变差，拿来擦脸会有很强的摩擦力，很不舒服。

22、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第177页

BL2-3 每个人都渴望着他所没有的东西。每个人都习于忽略他所有的一切。

《其实，你什么都不用怕》

23、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第86页

BL2-6一位心理学家法兰可（V. Frankl）的具体分析还蛮平易近人的。他说，人生意义很重要，有意义，人才活得下去，没意义，就会自取灭亡。怎么找到人生意义呢？一是，有事要做，可以肯定自己；二是，有人会关心你，有你可以关心的人；三是，愿意承受自己的遭遇。

P89 BPara2 我想“人生的意义”加上第四项的意义：如果你能找到一样让你觉得活着很快乐、让你能打从心里微笑的事物，那你的人生就是真的很有意义了。

24、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第29页

伸出触角、追求梦想的过程可能到处碰壁，但至少可以或多或少看到自己走过来的痕迹，那种痕迹，叫做“成就感”。

25、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第86页

人生有没有意义不是我们的责任，让生活过得有意义才是我们的责任。——赫曼赫塞

26、《其实，你什么都不用怕》的笔记-第109页

BPara1 不用太努力，只要持续下去，现在我总是这样告诉自己。想拥有陪着自己一辈子的专长或兴趣，都像在跑一个人的马拉松赛一样，最重要的是跑完，而不是刚开始跑得有多快！

《其实，你什么都不用怕》

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