

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

图书基本信息

书名：《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

13位ISBN编号：9787550018766

出版时间：2016-11

作者：芝麻

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

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

内容概要

人生逆转，有时缘于转身，有时缘于转念。

世界在所有人面前呈现出同一幅模样，所有人对世界有千万种感触和态度。我们抱怨的，和别人感恩的，也许恰好是同一件事、同一个人、同一处地方。

你也许曾设想活成气象万千，但日子却不过鸡毛蒜皮。

你也许曾梦想仗剑走天涯，而今却难得潇洒，在家带娃。

你活过小半生，吃过苦受了罪，奋了斗努过力，却仍然只是个普通人。

但每个普通人的一生，倘若有人肯写，便是一部传奇。

如果生活已归于平淡，你该如何面对，又该如何改变？

如果你颜值一般、资质中等、经历平淡，又该如何活出自己的精彩？

每个人的自身条件、环境、资质不同，如果你已经尽力，每一步都超越自己，最大化你的人生价值，你就是当之无愧的人生赢家。

当你肯接受自己，承认这一点，内心就会饱满有力，灵魂自由轻盈，自信上身，脸上的光芒无人能敌。

。

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

作者简介

芝麻

毕业于伦敦大学国王学院，理科生爱耍文字。

30岁进修英语，35岁留学英国，40岁写作出书，文字被称为“娘心出品”。

游历五大洲50多个国家，乐意把生活过得热气腾腾，也喜欢独处的平和安静。

朋友圈中的“情感中医”，讲故事的人，相信人生没有太晚的开始，每个阶段都可以出彩。

信奉成长终身制，愿意永葆好奇心，接受随时再出发。

著有畅销书《你正美好，何必彷徨》。

新浪微博：@芝麻观

微信公众号：芝麻在线（zhimazaixian）

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

书籍目录

推荐序：让我们老来做伴，潇潇洒洒认怂 /艾明雅

推荐序：有尊严的普通人，比超级英雄更让我尊敬 /陶妍妍

自序：也许你从今开始的漂流，将没有停下的时候 /芝麻

Chapter01你不上别人的擂台，就无所谓成功和失败

没当成 TFBOYS，还可以做摩西奶奶

傻瓜如何在聪明人的世界里生存

你有你的大事记，我有我的小确幸

有生之年，活成自己喜欢的样子

接纳不完整，才是真正完美

别让下一次，变成来不及

你有一个梦想，然后呢

传奇和过日子之间，只隔着一个麦克风

一成不变的生活是可耻的

Chapter02我们终将拥有与能力相匹配的关系

好关系胜在宽容，坏关系输在计较

不能爱一辈子，那就爱一阵子

他那么渣，你们怎么还在一起

万事俱备，只欠离婚

有情人终成牌友，有缘人才成家属

宁嫁猪一样的队友，不娶神一样的对手

结婚不是雪中送炭，只是锦上添花

走出前任的迷阵，为爱多一次勇敢

结婚到底有多可怕

白头到老，哪有那么容易

失恋不过是一场重感冒

从恐婚到恨嫁，只在一夜之间

吵架是爱火的另一种自燃

如果你保全了婚姻，却失去了自己

Chapter03愿你简单生活，纯粹美好

叫醒你的是闹钟，肯起床的是自己

愿你简单生活，纯粹美好

在不尽如人意的世界，随性而活

世界再大再冷，我们也不能渐冻自己

你若美好，世界便好

你曾经那么傻笨，现在却这么聪明

青春不会浪费，只要你诚恳前行

放下盔甲，我们不要再铜墙铁壁

聪明人的成功，都是下足了笨功夫

挤掉那些泡沫般的意义

不拧巴的文艺青年

Chapter04通往心的距离，是离你最近的距离

你输了世界没关系，但我输不起你

没有陪伴的爱，就像没有空气的呼吸

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

家是人生道场，做饭也是修行
给我十分爱护，不如给一分自由
学渣有出路，猴子能上树
有一种思念，永不过期
没有衣锦傍身，却也近乡怯情
灵魂还在远方流浪，肠胃已在思乡

Chapter05以自己喜欢的方式过下半生
总有一个好朋友，过着你想要的生活
别在最美的年纪，辜负了最好的自己
借来的肩膀，始终是要还的
再好的自己，也经不起精心设计
生活的回报可能迟到，但不会不到
懂得与岁月磨合，才能真正不老
把心安放在一个新的地方
最简单的自己，最丰盛的行李
跑步的时候，头总是昂着的
以自己喜欢的方式过下半生

后记 纵使五音不全，也要出张专辑

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

精彩短评

- 1、芝麻姐姐的文字里面流露出难能可贵的成熟与沉着。她不慌不忙、温润谦和，有自嘲无愤怒。以一种温柔的方式抵抗着这个急躁猥琐的世界。
- 2、好美的图文，文字也非常优美
- 3、很喜欢芝麻姐姐的书，看完之后觉得自己有了更多的力量和勇气。去挑战生活、挑战自己。追求自己的梦想。
- 4、感谢芝麻的书，说出了我的很多迷惑；让我知道怎样去过更好的人生，怎样去成为更好的自己。人生很短，要以自己喜欢的方式去过。
- 5、不将就，不沉沦，不急不慌，摆脱他人的期待，有自己的速度和方向。很多时候我们都像一只无头苍蝇，在生活里迷茫与徘徊。甚至盲目从众，纠结难受。其实认清你自己，做好你自己就可以了，不要被被人的生活所影响。
- 6、昨天下午去书店，看到芝麻的这本新书了；真的很喜欢，满满的都是正能量；在北京的冬天来临之际，真的需要好好补补鸡汤；而且不只是鸡汤，更多的是一种努力与坚定的信念。
- 7、写得很棒的一本书，反复看了几次了~~~
- 8、30岁进修英语，35岁留学英国，40岁写作出书。芝麻的人生本身就是一部励志书；从她身上我看到了一个人无限的能量，也看到了努力的样子。从没都没有太迟太晚，只有不够坚定不够努力罢了。
- 9、“生活中只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后，你依然热爱它”生活中的苟且太多太多，以至于我们很多人都对远方与诗产生了怀疑。其实真正热爱生活的人总能发现美好与小确幸，即使身在苟且也能品味到诗与远方。
- 10、文字真的是“娘心出品”，读来满是岁月的厚度。
- 11、喜欢芝麻的文字，也很喜欢芝麻的经历。她信奉成长终身制，愿意永葆好奇心，接受随时再出发。从她的文字里能读出对生活的期待与强大的内在动力。正是这股动力促使你不断前进。

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

章节试读

1、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第138页

想起那次去新西兰旅行，在一望无际的绿中，两个女人讨论人生目标，中国女子说，be strong, 新西兰女子说，enjoy your life.

我愿意像猪一样慢下来，憨憨笨笨地享受生活原本的味道，而不像牛马一样，只知道奋力奔跑。

我要允许自己累，自己懒，偶尔不求上进没有志气。去他的成功学励志传记，我要按心仪的心灵鸡汤过生活，而不是只表示同意。

铜墙铁壁，不如放松自己。

2、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第11页

我专业屌丝若干年，走着一条平凡之路。一日三餐，柴米油盐；6点起床，9点下班，晚上补习。周末考试；孩子半夜会醒，老公很晚回来，老人需要照顾，宠物需要呵护；工资总觉得不够用，消费永远不低；领导的话要听，朋友圈要点赞评论；幼时博览群书，每天关注新闻；轻松装过文青，但白富美只能临时扮演。

3、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第184页

回忆像佐餐的甜点般的美味，最终又噎得人消化不良。所以说，记忆里的人是不能去见的。乡愁也是这样子，宁可它存在那儿不兑现，一直攒着，自己始终傻傻地看着，有所眷恋，更有所期待。

4、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第75页

有过前任的人，都希望现任成为最后一任，但每个不能轻易被忘记的前任，都顽固的影响着这一任的花好月圆。

5、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第18页

可是，不是每天都能愉快地生活。第二天，朋友圈里就有了“雾霾的京津冀，我拿什么爱你”的吐槽党，“焦虑的中国妈妈逼娃学钢琴”的写实派，以及“会有一个人为我转吗”的强迫症，就像大年初一信风水不肯仍出门的垃圾，第二天就堆成了小山。

6、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第25页

总以为还有下一次，不想命运这么吝啬苛刻，很多的下一次，真的就变成了来不及。你说孩子下次一定带你去游乐场玩，不想孩子蹭蹭蹭长得快，5岁以下孩子的游乐节目，他已经不能玩了。你说下次带你去坐高铁旅行，这才发现本来1米2免票的他，已经超过买全票的1米5了。你说下一次有时间带父母出去走走，不想经年过去，壮得像牛的父母已经需要拐杖轮椅呼吸器，他们走不动了。天哪，最怕的一件事就是验证父母老去，却不知道自己能做些什么！！

7、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第20页

来一次不经意的旅行，去运动，跑步打球，玩一场昏天黑地的游戏，把世界压缩进屏幕，任务全被虚拟，来一次酩酊大醉，和朋友来一场无节制的哭诉，马路上漫无目的的转悠。

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

内心的想法可以直接去做，不要总是想，只是想。我发现现在我的困扰不是没有时间，而是时间一定的情况下如何提高效率。不是慢悠悠磨磨蹭蹭的做完。

8、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第21页

只有笑没有哭，只有甜没有苦的生活，那是一种残疾。接纳这个不完整的世界，恰好是承认我们的健全。

9、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第15页

你想象中的人生，曾经像武侠一样简洁快意，少的是吃吃喝喝这样的世俗琐碎，多的是爱爱爱或啪啪啪这样的酸爽劲儿。可是，一旦自己活起来，才发现正好相反。最常见的事情，不过是三五好友，吆喝一次饭局，调侃几句绯闻，搓一场麻将，然后买单，散场。

10、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第135页

所谓生活，就是人不论什么时候，都要生动地活着。春天该踏青就踏青，夏天该游泳就游泳，秋天该伤感就伤感，冬天该期待就期待。但如果你还是立志成为女神，那也没有关系，每一种人生都不同，享受被膜拜，或者承接俗世欢喜，都是一种选择。

但在我看来，被打量审视的生活太累，我更愿意接上地气，能嬉笑怒骂，能偶尔疯癫，怕什么清规戒律，不框在架子里。青春就那么一会儿的事情，做一回女神经，是对它的最好珍惜。

11、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第7页

你还有一个贴心贴肺的好朋友，你关心她多过关心自己。她咳嗽两声，你赶紧准备柠檬热茶；她说心情不好，你放下手头所有的事情陪她；她说最近有些穷，你恨不得把兜里掏空钱都给她。你们报名参加了同一个竞赛，在备考的日子里，两个人亲密得像一个人似的，你把你所知道的每一点信息都告诉她，比自己复习起来还卖力。

12、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第49页

再怎么被爱所伤，依然要相信爱情，依然要去爱另一个人。与其寻找爱的长寿秘诀，不如提升质量，换种方式相信爱情。不一定能白首不相离，但是有多远，走多远；能多久，陪多久；能多好，就多好。

13、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第24页

备孕3年，全面二胎政策也放开了，人已经年过40，肚子还是没有动静。她沉不住气，去寻访名医。一个资深大夫说，你应该是劳累过度，长期休息不好，卵巢功能提前衰竭，40多岁的人，卵巢功能都快60了。太可怕了！！什么年龄就去做什么，不要老拖，不要等，不要总以为有以后！最关键的是，不要在年轻时拿生命来消费！！！！

14、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第4页

对于不出发的人来说，却永远无法抵达终点。

15、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第5页

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

除了辞别尘世的最后一天，我们都会迎来下一个明天。不管你70岁还是80岁，都有理由去规划未来，期待明天。——人生永远没有太晚的开始，只有不开始，才会真的太迟。

16、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第3页

天下武功，唯快不破，所以，要快。妈妈们从胎教开始，听肖邦、莫扎特，幼儿园开始请外教浸入式学习；周末培训钢琴网球毛笔字，小学开始准备雅思托福，初中就学高中的课程。孩子们也挺配合，穿着校服在麦当劳边复习功课，边卿卿我我，小恋爱谈上了。

17、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第134页

青春是什么，青春就是可以有无数可能性，可以萌，可以傻，可以雷，总有一部分经不起推敲，甚至有恣意和荒唐，但只要是纯天然，青春就是无悔的。青春无悔不是把所有的时间都过得正确，而是尝试了种种青涩的味道，在老去之前，终于找到属于自己的方向。

18、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第126页

有一个故事说，有一位行善的基督教徒，去世后向上帝提出一个要求，要求上帝领他去参观地狱和天堂，看看究竟有什么区别。

到了地狱，看到一张巨大的餐桌，摆满丰盛的佳肴。他心想：地狱生活不错嘛。过一会儿，用餐的时间到了，只见一群骨瘦如柴、奄奄一息的人围坐在香气四溢的肉锅前，只因手持的汤勺把儿太长，尽管他们争着抢着往自己嘴里送肉，可就是吃不到，又馋又急又饿。上帝说：“这就是地狱。”他们走进另一个房间，这里跟地狱一般无二，同样飘溢着肉汤的香气，同样手里拿着的是特别长的汤勺。但是，这里的人个个红光满面，精神焕发，他们个个手持长勺把肉汤喂进对方嘴里。上帝说：“这就是天堂”

19、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第13页

我相信，大部分人的一生，是一份工作，一个家庭，一份责任，我们像漫天繁星，虽然默默无闻，但是一直存在，有自己的温度。年少时我们像摇滚一样嘶吼，最后总会回归一首慢歌。

20、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第87页

幸福就像是一只蝴蝶，当你追逐它的时候，它是难以到手的，但是，当你安静地坐下来时，它却是可能降落到你的身上。痛苦像是什么？大概想一只苍蝇，当你驱赶他的时候，它会嗡嗡叫个不停，当你打开窗户时，它才肯飞出去，不再是困扰纠缠。

21、《在这浮华世界里，我只要刚刚好》的笔记-第199页

得到和失去一样，真的走到这一步，也不过如此，真的不会死。别给自己设限，你可以享受的每一个现在，不要被“念头”主宰。

《在这浮华世界里，我只要刚刚好》

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