

《瘦下来，世界就是你的》

图书基本信息

书名：《瘦下来，世界就是你的》

13位ISBN编号：9787505735438

出版时间：2015-8

作者：张晓晗等

页数：304

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

《瘦下来，世界就是你的》

内容概要

《瘦下来，世界就是你的》是一本优质的散文集，是一本让人读起来畅快又警醒的书。本书收入了《因为胖过》《美丽的规则》《我的朋友瘦掉了》《他是一团肥肉》《胖子的报复》《努力，也不是你秃成猪的理由》《千年美女修成精》《像空气，像大地》《七年之痒》等24篇文章。本书作者本着对美和品质生活的强烈追求和愿望，希望借不同身份的人，定义“瘦”“美”“自信”“个人价值观”等对人生态度和观念的积极影响，以温暖细致的笔触描绘了一大批对生活充满美好的想象，面对自己的不完美，依然努力向上的人。其实，胖有胖的自在，瘦有瘦的美好，外在的定义永远比不上内心的丰盈，关爱自己的人，才能赢得全世界。

《瘦下来，世界就是你的》

作者简介

张晓晗，91年生的傲娇摩羯座超龄少女。一生放荡不羁爱淘宝，持之以恒的肉食主义者，凭着长腿瘦胸带领少先队员打天下的银河系少先队大队长。代表作：《女王乔安》《少年博物馆》。

《瘦下来，世界就是你的》

书籍目录

- 因为胖过 / 咸贵人 ... 001
- 胖子的报复 / 滕洋 ... 011
- 七年之痒 / 张晓晗 ... 019
- 我不愿成为人鱼的泡沫 / 小岩井 ... 055
- 美丽的规则 / 毒舌奶奶cc ... 069
- 锻炼的意义 / 留几手 ... 079
- 那些看起来很狠，过得却很开心的人 / 毒舌奶奶 ... 087
- 努力，也不是你锉成猪的理由 / 毒舌奶奶cc ... 095
- 因为我喜欢啊 / 田媛 ... 101
- 粉红大衣 / 蔡要要 ... 109
- 所有坏里，最好的结局 / 朱迟迟 ... 117
- 总有人以为不要脸就会有一切 / 毒舌奶奶cc ... 125
- 千年美女修成精 / 陈果 ... 131
- 瘦子不是唯一的生物 / 梁佑宁 ... 139
- 像空气，像大地 / 里则林 ... 153
- 美不过加一分，丑不过减一分 / 毒舌奶奶cc ... 171
- 沙城往事 / 午歌 ... 181
- 我饿了我要吃饭 / 田媛 ... 207
- 他是一团肥肉 / 吴惠子 ... 215
- 瘦，一定要等得起 / 颢颢 ... 229
- 处女男之恋 / 小岩井 ... 243
- 美人的境界 / 葛怡然 ... 267
- 你知道万物皆变，却从不伸手拥抱 / 毒舌奶奶cc ... 275
- 我的朋友瘦掉了 / 王大根 ... 283

《瘦下来，世界就是你的》

精彩短评

《瘦下来，世界就是你的》

精彩书评

1、我想，这个标题有招人骂的嫌疑，但我还是冒着风险，起了这样的标题。因为我想谈的不仅是身材之瘦，也有心灵之瘦，而且我认为，《瘦下来，世界就是你的》里面收录的文章也不尽是关于瘦身纤体的犀利文，更有些文章让我们明白，人生需要的是一种态度、一种活法，而这是与体型上的高矮胖瘦无关的。瘦，是一种人生态度，但它更多的是关乎心灵。比如关于体重这件事儿，瘦有瘦的好处，胖有胖的自在，如果人人都能这样想，那么就不会有许多朋友因为体重问题而苦恼了。所以说，在很多时候，我们真正要“瘦下来”的不是体重，而是心灵上的负担。比如，当我们选择某个人作为伴侣，或者下决心去做某件事，在面对别人的疑问时我们自然不必处心积虑地扯出长篇大论，因为我们清楚地知道，我们这样做仅仅就是因为自己喜欢。这个理由看似简单粗暴，可它却最贴近心灵。惟有取悦自己才是亘古不变的道理，其余的理由，大概都是用来应付不相干的人的。懂得给心灵瘦身的人，日子大都过得不会太差。因为在大多数人只是关注身材是否好看的时候，他们已经关注自心是否欢喜、愉快了。不论身材是瘦还是胖，他们都能安排好自己的生活且不会轻易地被他人左右，他们自己的人生态度且明白人生方向在哪里。人生之路本就风波多，怎能靠着一颗玻璃心走到底？你觉得瘦身、美容、化妆变漂亮很重要，但如果你只是瘦身、美容、化妆，人生也不会漂亮到哪里去。在这本书里，各路作者就“如何才是真的美”、“怎样做才能更自信”、“什么才是有品质的生活”等等主题各抒己见，但归结起来不外乎就是“学会爱自己”。你瘦也好，胖也好，渴望由胖变瘦也好，只要卸下心头的重负，傲娇笑对生活的波折，做一个内心充实丰盈的人，就不会被社会上那些杂七杂八的价值取向左右，自然也就不会徒然生出许多烦恼来。如果说，静心是一种最为健康的生活方式，那么，让心头的压力瘦下来，让快乐变得充足起来，就是一种最为积极的人生态度。在读这本书时，我读到的是在充满遗憾的世界里尽情绽放生命之花的人们。这些人寻常得如同路人，但他们在自己的世界里却活出了大牌的范儿。这种自信和气场，仅学外表，那是学不来的。怎么办？多读书、多运动，适当地享受美食，遇到喜欢的人时千万别胆怯，该努力赚钱时就心无旁骛地工作，该潇洒放松时就别去想职场上的事儿。你活得任性了、潇洒了，即便身上有赘肉，又能如何？反正快乐是由自己的心来感受的，只要心灵没重负，又何必担心今天的大餐会不会让身上多长二两肉呢？

2、这本书大概是我决定看书以来买的最失误的一本书吧！在读奥野宣之的《如何有效阅读一本书》的时候他说到“选书，购书，读书，活用才是读书的完整流程”。其实刚开始看到这繁琐的过程真没多大感触，反而觉得看本书太麻烦了。当看到《瘦下来，世界就是你的》的时候，真的特别同意奥野宣之说的，列下购书清单很重要。他说，“漫无目的地在书店找书虽然有乐趣，但会不知不觉被包装过度的广告词迷惑，然后会与自己的意志背道而驰冲动地买下流行书或畅销书。”“毫无计划地站在书店的书架前，很容易就会失去判断力，无法冷静选购。”六月份的时候我忽然很想开始读书，没有进行准备，没有浏览书评，仅凭书名和主题头脑一热就下单买了，《瘦下来，世界就是你的》就在这批里。书里的内容完全青春文学，跟瘦下来关系不大，更扯的是里面的一篇《粉红大衣》完全凑字数。这本书买的很后悔，不过也给自己增加了一次别样的读书体验，至少以后再买书我会认真筛选，认真阅读书评。

3、《瘦下来，世界就是你的》，很适合女生读的一本书，而我，想从一个男性胖子的角度来说一下它。因为喜欢毒舌奶奶cc、小岩井、午歌等人，所以对这本书异常期待。果然没让我失望，尤其是午歌的那篇《沙城往事》。它讲了什么？绝不是教你如何减肥。而是告诉你不要自卑。在短暂也漫长的整个青春时光中，我们有多少人因为肥胖受过别人的白眼，享受过不公平待遇，也因为肥胖滋生了不可磨灭的自卑。就像书中所说，因为胖，“我磨破过的裤裆可能比你穿过的牛仔裤还多”。因为胖，你是不是觉得处处不如人呢？我朋友说，少年情怀总是歌，我说没错。我们年少的时候，全做过什么？有没有过想要一个好成绩而挑灯夜读，有没有过因为一件小事儿而大打出手，有没有过因为一个姑娘的笑容，而对她一见倾心，有没有过因为自己是一个不折不扣的胖子而自卑到不敢向她表白。为此苦恼，为此难过。为此郁闷一整个花季。于是便有了暗恋，是的，年少时光，总少不了暗恋。暗恋是这样的：因为总是觉得自己不够优秀，所以始终不敢告诉她，只能默默付出，害怕告诉她以后，连朋友都没得做。所以，最喜欢午歌的那篇《沙城往事》。故事性强，骡子对韩露的爱也够真挚，够坚持，在有情人终成眷属的道路上，骡子一直为了韩露而使自己变得更好，虽然历经波折，但是最终走在一起。我喜欢这样的故事，我们的生活也应该就是这样，爱一个人，且坚持一直爱她，觉得自己不够优秀，配不上她，就努力让自己变得更好，努力成为那个配得上她的人。而不是因为自卑，而放弃本

《瘦下来，世界就是你的》

来努力一下就能够做到的事情。就好像，如果你是一个胖子，不要怕，你完全可以瘦下来，变成那个想要的自己，青春靓丽，充满活力。哪怕你瘦不下来，始终是一个胖子，也不要自卑，你应该自信一些。我朋友常跟我说：自信一些，远比其他重要。就像书中所说：“你若盛开，蝴蝶自来，你若精彩，天自安排”。我们没必要毛毛躁躁的想要一个好结果，只需要踏踏实实负责盛开和精彩，至于其他的事情，天自安排。哪有谁没有缺点，哪有事情十全十美，生活中最不缺少的就是遗憾。而这种遗憾来自于方方面面，也许因为你是一个胖子，也许因为你长得不好看，也许因为工作并不称心，等等等等。但是，我始终相信，少年情怀总是歌，对自己，对生活都自信一些，一定可以让你变得更加美好。

4、——评《瘦下来，世界就是你的》文/暮烟如雪其实我还是挺敏感写这篇书评的，其一是我真心觉得我已经成为了一个微胖界人士，其二，我还没有减肥意识，疑惑自己是否能畅聊世界就是我的？《瘦下来，世界就是你的》据说是一本“瘦子看了过瘾，胖子看了安慰”的图书，全书24篇，邀请了17位作者共同完成，其中不乏我比较熟知的咸贵人、小岩井、毒舌奶奶CC和午歌等等，这些大多是“一个”和“豆瓣”“微博”里的热门作者，故，作品的成熟度，还是值得信任。其实通篇看下来，有几篇略微不是说减肥，但故事还是让我深有印象，例如张晓晗的《七年之痒》。近几年，这种组合式的散文故事，略微偏多，看似没心没肺，却又能让你找到一丝共鸣，仿佛回到以前买杂志的年纪，故事里有的聊着自己的血泪史，有的畅谈自己的爱情甚至是朋友间的微妙变化。因为胖过，所以懂得，在咸贵人的裤裆磨烂的事件上，我是深有共鸣的，以前基本跨越不到30，基本穿个28就够了，结果发现，姐妹穿的是24，瞬间觉得，我是不是不能穿裤子啊，即便不穿裤子，穿裙子的时候，也会觉得两腿间的肉，太过亲昵，摩擦摩擦，肉都快熟的生疼。她说胖也是一种修行，胖何尝又不是一种自我安慰。瘦子照相是唯美，胖子照相是憨厚，胖女孩可能是读书时专门跑腿的对象，而瘦子可能就是坐享其成的王者。“瘦女孩离群索居是个性张扬，胖女孩独自一人就成了古怪孤僻”，想想外界对胖子，确实存有不公。我读书的时，承受了2种境界，一个是过高，一个就是微胖，最早长高阶段时，还小不胖，可却高过全班男女生一个头的高度，每每排队和分座位，我都是最没有选择的人，而我往往不喜欢被编排，故，小时候的我，一度很讨厌长高，可到长大的时候，我反而希望自己高，可却再也不争气了，却争到了身体上，全面开启了长肉时代，我记得读书时，最重过百，之后110，谈恋爱分手后，一度瘦到103，那时候心血来潮去献血，称了下体重，一下就记住了，哪想现在，来南平，我反而飙升将要过二，想想，胖子没有未来，胖子没有春天，胖子吃什么都是罪过的时候，心就痛了。我姐妹的男朋友，真的在饭桌上，对我说，你都长肉胖这么多了，还是看着我们吃吧，别吃了，那一瞬间，我真心想撞墙了。更者，以前人家叫我美女，我都欣然接受，结果，最近有人一路叫我美女，我都没转头，当我发现叫我时候，我才发现，我已经基本不承认这个属于我，虽然我心灵一直美得冒泡。加码的衣服是女孩子的伤，胖女孩的爱情路一般挺坎坷，所以看到咸贵人说她的朋友在胖到的时候遭到暗恋对象讽刺的时候，她发愤图强的减肥是难得的，可当那个讽刺的对象来讨好的时候，真心觉得她胜利的扳回一城，虽然说在乎外表很肤浅，但是连外表都不爱的人，这样的男人不要也罢。所以女孩子还是不要吃减肥药，也不要去信什么针灸拔罐，甚至是断食喝水，很多时候，减肥不是一两天，是需要毅力加上饮食搭配的组合。减肥成功是很励志，但是前提你能健康的减肥。在《胖子的报复》里，我看见了滕洋六年的自嘲，在被人生中第一个喜欢的男生说胖的像猪时，心里真会死一万遍，不过，作为一个肥了都能减下来的人来说，她是成功的，至少以动物比喻骂人之前，要先确保资金在大多数人的观念里比自己要比的那种动物强，故我突有感叹，我胖的时候，连猪都不敢嘲笑的。我很疑惑为什么猫狗胖是萌，人胖就是丑呢？所以我是又明白又不明白，如同张晓晗的七年暧昧。我撞了三次钟。说得是，我爱你。我求了一次佛。求的是，你也能爱我。如果叩拜能求的爱情，我应该可以跪到香格里拉了。但我很感到第一人称的她能为了给他一条LV的围巾，能连续一个月每天吃一顿饭，买一箱苹果，饿了就啃的日子。能收集一张只有200字的报纸，只因为尾巴有个联系人是她的所爱。“我用七年爱你，没有爱到，我成了一个只有理想但一事无成的女青年。”我何尝不是在心里放过一个人，一放就快是一个青春。暗恋是体力活，长的是磨难，短的是人生。我不是减肥毅力惊人的白桃，不是对自己超级狠的毒牙，更不是渐渐释然的胖子九莉。我们不需要这么刻薄对待自己，也不能如此放纵。或许如《悠长假期》的那句一般，人生中的不开心，就当作是一个假期就好了。我现在可能也和王大根一样，看着身边的朋友一个个瘦成了美人，而我继续在瘦成美人的路上努力前行。我知道，离目的地还是有距离，但是我希望我可以享受那个世界，那个当下的我。

5、遇到这本书，几乎属于一场意外。作为一位幼儿园毕业就脱离了胖子队伍的瘦子，我倒真心没有太感受到瘦子世界舍我其谁的自豪，却也常沉浸于害怕成为胖子的担忧之中。而这本关于胖子要瘦的

《瘦下来，世界就是你的》

书籍，压根就没有讲丝毫关于如何从胖子蜕变成瘦子的秘籍，有的只有一堆与胖瘦有关或需要细想才相关的二十四篇故事。这些故事无疑都是有趣的，甚至超越了“要瘦”的主题，无论是心宽体圆的胖子，还是弱不禁风的瘦子，皆适宜阅读。在《瘦下来，世界就是你的》中，收录了大量豆瓣、朋友圈耳熟能详的作者之作品，风格诙谐幽默，行文优美，让人欣喜的是，这些文字大多极为接地气，讲的不仅是作者们“我有一个朋友……”的故事，而且那朋友之活灵活现，似乎亦与你我同样相识。咸贵人的《因为胖过》，可以说是写尽胖女孩的辛酸，这些心路历程，曾经听体型丰满的朋友说起，只是作者的文字更生动，概括亦更全面；蔡要要的《粉红大衣》，将女孩与衣服之间的微妙情感写得淋漓尽致，遇见一件漂亮而过分瘦的衣服，是身为女子最难言的痛处；田媛的《我饿了我要吃饭》，则把减肥爱美女性的隐忍与爆发，用河东桥南路的烧排骨一段场景写到了心里……虽然我早已忘记了胖是什么滋味，但那些女孩对于身材的重视，对于自己的苛刻，男人对于女性曲线的关注，却太像平日的人生，引起了颇多共鸣。无论是怎样身材的姑娘，都拥有一颗爱美的心，而保持身材之路，却无比艰辛。一路上颇多荆棘，有食物的诱惑，有朋友的分离，与自己肥肉说再见的过程，注定是孤独而痛苦的人生修炼。而这本文集，大约可以成为这漫漫长路上的陪伴，用那些或悲伤或暖心的故事，提醒我们，与身材死磕到底的人生，我们并不是一个人在奋斗。当然，在书中还有些和胖瘦没有那么相关的爱情故事，大多发生在两个瘦子身上，这些故事，大多没有一个太过光明的结局，在历经了漫长的时光沉淀，瘦子终于也失去的爱情。也许，这是编者留给胖子世界的一些温柔，瘦子拥有世界，却未必拥有爱。

6、我不是个胖子，严格意义上来说，我是属于会被胖子鄙视的那一类死吃不胖型的，大概维持了现在的体重有近十年了，期间我还长高了几公分。我每次回家，我母上大人的第一句话都是，“你怎么又瘦了？”我很无奈，“这么多年，也没见得你有把我喂胖过，你还想我能瞬间增肥么？”母上大人不服气，就会翻相册，指着初中时的照片说，“你看你初三的时候，你长得白胖白胖的，每天早晚两大碗蛋炒饭，中午能吃各种营养汤。怎么现在就胖不起来了？”“那是一段不堪回首的日子，你不记得班主任冲到我们家跟你告状，说你们家女儿是不是最近不学习，怎么长胖了。”我现在都能记起母上大人讲起班主任这种此地无银的举动的愤慨之情，我们家女儿胖了，关你什么事。其实，我母上大人说“瘦”这个话题的言外之意是，“你怎么还是这么黑，女孩子白胖白胖才会有人喜欢。”奈何永远是别人家的孩子才是好娃娃，我的体重在她恨铁不成钢，吃粮食浪费的无奈中始终没突破过国家献血线。很多人劝告我，你太瘦了，以后生小孩有风险，你要多吃点，长胖点。其实，这个道理谁都懂，只是很难去实现。世人多对胖人有特殊的注视，胖人们多觉得这是满怀恶意的，因为那些难听入耳的绰号，会伴随着一辈子的记忆，无论大小聚会，这都会是个永恒的话题。我不胖，所以我不能去评价他们的内心世界。我去优衣库的时候，通常会去看看童装，成人的加小号跟童装最大码是一样的大小。朋友们常说，你瘦，什么都可以穿。但凡跟我逛过街的朋友，就知道我真的很难以买到衣服，骨架太小。然后就有人质疑，那么模特也很瘦，为什么穿衣服都很好看。请认清楚模特只是少数的瘦人能撑得起衣服的，就好比最近看到的帖子说，众人只看到了红颜薄命，却没看到长得不好看的红颜薄命的更多。父亲大人在送我上大学的时候，看我走在人群中，他回家跟我母上大人说，“我们女儿真的太瘦了，在人群里简直不起眼。”虽然说瘦下来世界都是你的，其实我们只是比别人少了一层注视，你聚会的时候可能会记住那些个漂亮的、头大的、胖胖的、学习好的、打架的同学们，你会得清那个长相一般有点瘦的同学吗？昨天，我做公交的时候，边上坐着的大概是美容机构的人，她一直打电话给人推荐火疗减肥法，说这是燃烧脂肪之类的。我想起我大学室友，她入学的时候是130多斤，后来喜欢上我们班长，但班长对她若即若离，她就整天茶饭不思，在两个月内竟然暴瘦了20斤，这真的是个很励志的故事，虽然最后他们没有在一起。原来不是减不下来，是没遇到那个让你动心去减肥的原因。看到一句话，很喜欢——“瘦有瘦的美好，胖有胖的自在，外在的定义永远比不上内心的丰盈，关爱自己的人，才能赢得全世界。”

7、随着80,90,00的长大成人，生活富裕了，心却空了。有人用物质填满，有人用欲望填满。没想到心里的洞很巨大。填不满。于是需要找到一个目标，一个群体，成为负面典型。不幸的是胖人就是这个靶子。部分胖人瘦下来了，回归了貌似正常的生活。部分瘦了不当心又胖了。还有一部分一直是胖的。因为胖人的存在世界很美好，社会很和谐。

《瘦下来，世界就是你的》

章节试读

1、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第280页

《肖申克的救赎》就算看一百遍也不为过，Remember, Red, hope is a good thing, maybe the best of things. And no good thing ever dies.

说来鸡汤，但是希望和梦想真的是使人变化前进的根本动力。如果失去了它们，只能绝望地厌世，厌弃一切美好，怀疑一切可能，放弃一切努力，等待一个目标——死亡。

事情永远都在变，变得更好，或者变得更糟，人在命运面前有力又无力。有力在在这么几十年的生命里你的主观能动，真的有可能画出一道曲折向上的畸形彩虹（原谅我这个形容），无力在也许最终我们都要死，但好在还是有些区别的：可以心满意足地去死，可以意犹未尽地去死，但最好不要，满腹牢骚地去死……

一个字一个字的打上来，也是醉了。。。

2、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第3页

什么叫胖？真正的胖人绝不是每天吱吱呀呀喊着自己太胖了需要减肥的那一群姑娘，真正的胖女孩

从来不敢大肆炫耀要减肥这件事，怕引来更多的嘲笑和白眼，她们内心自卑又脆弱，希望这个世界上所有人都能忽视体重作祟带来的不堪。可没办法，你看，加大码的衣服和磨破过的牛仔裤裆瞬间就能让你无处遁形。你也许暗自下定决心减肥，甚至再也不吃东西，可惜没坚持多久，肚子上的肉软了又圆，圆了又软，就是怎么也下不去。

3、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第85页

长相是父母给的，身高基本定型，先天的一些东西我们也许没办法改变了，但是身材绝对是自我可控的。试问：一个连体重都控制不了的人，又怎能控制好自己的人生？！

4、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第7页

但是，很难。因为这世界上的所有事情都一样，开始可能很容易，坚持下去却很难。所以减肥成功的人总被称作“励志”，他们的自制力比普通人要强一些，毕竟，食色，性也，食欲可是天性，你与天性为敌，自是很厉害了。

但是胖女孩，请你不要害怕。肥胖是个纸老虎，你正视它时才能将它揭穿。你要做好和它终身作战、死磕到底的准备，它是怎样一天一天将你吞噬的，你就要一天一天让它还回来。切莫心急，小火慢炖才出好汤，人生不是这三五年，胜负难定，只要你不认输，只要你不认输，总有一天，一定会扳回一局。健康的人儿最美丽。

因为胖过，所以看这个世界时总爱带着放大镜，比旁人多了一丝矫情，感恩来之不易的瘦和健康的身体；因为胖过，所以面对别人时总多带了一丝担忧，怕挥之不去的自卑如影随形；因为胖过，所以凡事更想多加努力一分；因为胖过，所以更爱这个枝繁叶茂的美好世界。

5、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第84页

当然锻炼除了能给你一个强健的体魄外，更重要的是能直接给你带来上进心。村上春树在一次访谈中说过：“今天不想跑，所以才去跑，这才是长距离跑者的思维方式。”哥想说的是：锻炼也是一样，因为今天不想锻炼，所以才去锻炼。当你在跑步机上完成一次5公里跑或是一次哑铃的突破，虽然会很疲惫，但是你会发现，你甩开了那个躺在床上吃着薯片玩游戏的懒散的你。你身体里是一个说

《瘦下来，世界就是你的》

到做到、言而有信的你。当你每完成一个你给自己设下的目标，你的自信心就会增强一点，完成的越多就越自信，当你把这种能力转换成一种习惯，你就成为了一个有执行力、有毅力、有自信的人。

6、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第8页

因为胖过，所以看这个世界总爱带着放大镜，比旁人多了一丝矫情，感恩来之不易的瘦和健康的身体；因为胖过，所以面对别人时总多带了一丝担忧，怕挥之不去的自卑如影随形；因为胖过，所以凡事更想多加努力一分；因为胖过，所以更爱这个枝繁叶茂的美好世界。

7、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第36页

8、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第5页

胖女孩更加渴望爱情，因为她通常不敢说。或者她在遭人鄙夷中失败了太多次，变成她不能说

。我有一个胖朋友，曾经在一段时间内猛地瘦成了一个瘦朋友，后来也没有反弹。不过是因为她暗恋多年的男孩对其他女孩轻蔑地说了一句，那个谁啊，她那么胖，谁会喜欢她。这机缘巧合又毫无意外地辗转传入了她的耳中。我们不得不承认，这个世界有时候最有用的不是甜美的鼓励上升，不是你喜欢的他为了他努力变得更好，而是你情深义重对待的人，对你藏不住的恶意。这种恶意每天从你醒来时就在督促你，让你必须往前走，因为你稍不留神一回头，就会掉入不见天日的深渊，那种无以名状的悲愤居然以另外一种方式变成正能量，催促着你前进。回头想想，也算是造化弄人。后来她瘦成了一个美人儿。那个男孩回头又来讨好她，瘦朋友自是黯然一笑，带着她崭新的人生重新上路。她不会再像曾经胖时那样卑微讨好地喜欢一个男孩，也不会再受那不能与旁人道的中伤和委屈。！可惜那个男孩永远也不会懂，自己那样一句玩笑话怎么会伤她那么深，深到让她变成更妙的人。

9、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第172页

10、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第3页

11、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第85页

网上有个很火的段子：大家一定要小心那些有六块腹肌的男人和永远保持好身材的女人，这些人拥有你所想不到的决心和意志力。想一想大白天里，他们能“唰”的一下从床上爬起来，到外面跑上几圈。多可怕啊！他们什么事都能干得出来。这绝对不是一个笑话，但凡是有一副好身材的人，活得都不会太差。

12、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第84页

锻炼除了给你强健的体魄外，更重要的是直接给你带来上进心。村上春树在一次访谈中说过：“今天不想跑，所以才去跑，这才是长距离跑者的思维方式。”哥想说的是：锻炼也是一样，因为今天不想锻炼，所以才去锻炼。当你在跑步机上完成一次5公里跑或是一次哑铃的突破，虽然会很疲惫，但是你会发现，你甩开那个躺在床上吃着薯片玩游戏的懒散的你。你身体里是一个说到做到、言而有信的你。当你每完成一个你给自己设下的目标，你的自信心就会增强一点，完成的越多就越自信，当

《瘦下来，世界就是你的》

你把这种能力转换成一种习惯，你就成为一个有执行力、有毅力、有自信的人。

13、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第1页

14、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第1页

15、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第1页

16、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第167页

17、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第155页

无论我们曾爱过多少人，最后留下来的，一定是那个让你习以为常的人。他们像空气，像大地，让你活得踏实。

18、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第4页

19、《瘦下来，世界就是你的》的笔记-第151页

她的人生已然如此艰难她不再为难自己。这不叫放弃，而是跟自己，跟命运妥协。她不能活在因为肥肉而带来的伤感里，她需要有一个好的心理，这样才能在那个命中人出现之前，好好爱自己。就算真的不能瘦下来，那又怎样？这个世界又不是只有瘦子这样的生物，也有胖子不是？天上飞的、地上爬的、水里游的、各享其命。倘若注定她这辈子是个胖子，她也只能接受这人生。

《瘦下来，世界就是你的》

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