

《愿你不必取悦任何人》

图书基本信息

书名：《愿你不必取悦任何人》

13位ISBN编号：9787220099487

出版时间：2016-11

作者：花开玛

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

《愿你不必取悦任何人》

内容概要

这是一本读完后会觉得天宽地广的书。

如果你正处在人生最低谷，迷茫和彷徨使你看不清前进的方向，有条路一定是对的：好好做你自己。我们每天都忙于在工作、爱情、亲情、友情中周旋，我们要考虑太多人和事，却常常忘了最重要的人其实是自己。

《愿你不必取悦任何人》

作者简介

花开玛，曾从事广告、出版相关工作，现就职于音频网站。多年来，利用业余时间从事文学创作及影评创作，其作品多次发表于“豆瓣阅读”网络阅读平台及各类专栏。

《愿你不必取悦任何人》

书籍目录

- 前言：没有人，胜过你 / 001
- 第一部分：不要为别人弄丢自己 / 001
1. 取悦自己，比讨好别人更加重要 002
 2. 不迷路，是因为“初心”就在那里 006
 3. 不勉强自己，才能不勉强别人 011
 4. 合群没那么重要，你才重要 017
 5. 别让自己成为一头有个性的困兽 022
 6. 其实，过度自我反省并不会带来进步 027
- 第二部分：你终将成为更好的自己 / 031
1. 卷首：接受自己，喜欢自己 032
 2. 工作篇 035
- 把握每一瞬的自己，从定下目标开始 035
- 包容、听从绝不等于滥情、盲目 039
- 陷入低迷？更要好好做自己 043
- 都这个年代了，别被工作折磨得彻夜痛哭 046
- 把事情做好，拿实力说话才是聪明人做的事 050
- 不要在对自己不满意的时候跟工作说拜拜 054
- 磨练自己的技艺，过有长进的人生 056
- 去开心地赚钱吧，就像疯了一样 060
- 不管费多少力气，一定要找到爱的那件事 064
- 从现在开始，做个会玩儿的人 069
3. 爱情篇 074
- 你是不是从来都忘了讨好自己 074
- 牢牢抓住自己，才有资格相信爱情 078
- 为他改变，那还是他爱的那个你吗？ 082
- 为爱情骄傲么？那就别容忍到不堪 086
- 你是你，他是他，才能举案齐眉 090
- 别让自己太难看，有时候需要对自己狠一些 095
- 谢谢他，让你一直任性做自己 099
- 如果爱情一直不来，就先一个人精彩吧 103
- 每一场亲密关系都是一次修行 107
- 为了自己，回头草也是可以尝尝的 111
4. 亲情篇 115
- 对父母，不必事事顺从，因为你是独立的个体 115
- 如果不能一直披着父母的羽翼，那就早点醒来 119
- 关于原生家庭，你能做的永远比一味指控要多得多 122
- 过好自己的日子，才是对父母最好的孝顺 125
- 做个洒脱的“自私鬼” 128
5. 友情篇 132
- 有些事，痛痒只有自知 132
- 你不用再容忍朋友的“毒舌” 135
- 闺中话，可别盲目听从 138
- 给朋友留下私人空间，可不是每件事都得插手 141
- 有些朋友，君子之交是上策 145
- 我们，一个像秋天，一个像夏天 148
- 珍爱生命，远离那些爱抱怨的朋友 151
6. 舆论篇 154

《愿你不必取悦任何人》

- 何必想做人人都喜欢的姑娘呢？ 154
- 别跟陌生人当真 157
- 发脾气并不是在向谁宣战，只是划定自己的边界而已 160
- 朋友圈，生活中那点必不可少的麻醉剂 163
- 别让周围的舆论代替你思考 167
- 别让自己娱乐他人 171
- 别害怕在生活中做一个战士 173
- 别过跟风的人生 177
- 别让你的“善良”成为伤害你的利器 180
- 别总躲在“受害者”的身份里当一只软弱的小白兔 184
- 修养自己的品性，是给自己买的最昂贵的化妆品 187
- 尾声：献给生命中最重要的人——你 / 191

《愿你不必取悦任何人》

精彩短评

- 1、读起来还不错的励志书，当时看目录的时候就挺喜欢，读完也觉得还不错。
- 2、你就是你，不必为任何人做不一样的自己
- 3、光是和作者同名这一件事，就能说明这是一本还算好读的书吧。
- 4、也许我们为了在这个社会更好的生存下去要不断逢迎、取悦别人，我们的本性渐渐被隐藏，容易迷失自我，可是亲爱的，我愿你不必取悦任何人！
- 5、不取悦别人而是取悦自己，让自己舒心远比迎合别人要重要的多
- 6、不为取悦谁，只为了活成想象中的那个自己。
- 7、出乎意料的触动人心。
- 8、想读这本好书，红红火火恍恍惚惚
- 9、如果你正处在人生最低谷，有条路一定是对的：好好做你自己。
- 10、这本书几乎就是一本生活指南，很不错
- 11、2017年二月书单，以后对于这种心灵鸡汤整合本一定要慎重入坑
- 12、这是一碗喝了还想喝的鸡汤
- 13、读过如云烟，只记得书名的意思，愿我不用取悦任何人，满满的一碗无毒无害的鸡汤。
- 14、如一棵救命稻草！

《愿你不必取悦任何人》

精彩书评

《愿你不必取悦任何人》

章节试读

1、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第6页

不迷路,是因为"初心"就在那里。
初心是我们对自己避不开的诚实。
不要过分渲染初心,但也别忘了问候自己的初心。

2、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第94页

不依靠,有时候也是一种爱。把自己活舒坦了,活精彩了,你爱的人也会越来越好。在任何一段关系中,不管是友情、爱情,还是亲情,独立的个体才是发光体。而唯有发光体才能既为自己照着脚下的路,也能吸引对方看到你。

3、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第13页

一个人只有能坦然接受自己的现状,承认自己的局限性,才能接受别人跟自己的不同,接受自己的孩子并不是完美小孩,自己的老公或老婆也不是人生赢家。不勉强别人的前提是,也别再勉强自己了。

4、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第78页

我们往往容易一叶障目,拿一些自以为很重要的东西来讨好自己。

5、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第34页

你会发现,当你慢慢喜欢上自己之后,你反而不会那么在意别人对你的评价了,同时喜欢你的人好像也多了起来。这,就是著名的吸引力法则。

6、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第39页

人跟人之间的关系很有趣,是胶着且此消彼长的,充满试探。有的人是人际关系中的弱势,一退再退,最后可能连底线都保不住。这是一种崩坏的关系,于双方来说都无益。长驱直入者和全面败退者都会触摸到人性中的暗黑地带。

7、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第13页

一个人只有能坦然接受自己的现状,承认自己的局限性,才能接受别人跟自己的不同,接受自己的孩子并不是完美小孩,自己的老公或老婆也不是人生赢家。不勉强别人的前提是,也别再勉强自己了。

8、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第5页

阅读、看戏,跟喜欢的朋友小聚,任何一种让自己的内心更丰盈的方式都是对自己的取悦。最近有一个朋友一直在收集地铁阅读的照片,并会定期分享到朋友圈,每次看到低头专注看书的姑娘都觉得好美。那是一种并非指向容貌的美,而是读书的姑娘周身散发出来的专注气质。爱己者,才能人恒爱之。

9、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第86页

《愿你不必取悦任何人》

人往往会把自己的爱变成束缚却不自知。

10、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第68页

越长大越发现，人最难违背的永远是自己的心意。只要你还没找到那件最爱的事，你的心就会一直嘟嘟囔囔，于是你会迷茫，会焦虑，会不知所措，甚至自我怀疑、自我否定，觉得自己马上就要一事无成了。

这个时候，唯一的解决办法就是挺过去。在不知道怎么做的时候可以什么都不做，让脑袋放空，不作任何决定。等着那个最强烈的念头自己浮上来，然后抓住它。

11、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第3页

爱情是最好的人生课堂，除了父母，我们唯一还能跟别人保持亲密关系的就是爱人。亲密关系是一面镜子，你以为你是在跟别人相处，但其实亲密关系中的你自己才更值得研究。亲密关系之所以能让人成长，是因为你会在这段关系中看到不一样的自己，由震惊到接受，也可能有否定。亲密关系的第一课就是学会爱自己，因为你发现不管是如何亲近的关系，如果当你对别人的关注开始超过对自己的注目时，天平就会倾斜，这段关系极有可能因为力道不均而崩坏。爱别人，便也要学会爱自己，因为，没有人，胜过你。

12、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第5页

阅读、看戏，跟喜欢的朋友小聚，任何一种让自己的内心更丰盈的方式都是对自己的取悦。最近有一个朋友一直在收集地铁阅读的照片，并会定期分享到朋友圈，每次看到低头专注看书的姑娘都觉得好美。那是一种并非指向容貌的美，而是读书的姑娘周身散发出来的专注气质。爱己者，才能人恒爱之。

13、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第2页

一个人把自己活好了，身边的人才会好起来。生活充实、有自己兴趣的妈妈会教育出心智愈加健全的孩子，这类妈妈在退休之后也不太会是对孩子催婚的家长，他们更愿意用大把的时间去做自己的事。那些有想法、有原则、能把自己妥善安置的女生，既能处理一个人的生活，同样能在两个人的生活中如鱼得水。当你花一部分精力在自己身上时，会发现很多问题并没有那么难。很多问题的发生仅仅是你在“别人”身上倾注了过多的注意力。

14、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第183页

善良是我们要坚守的人格底线，但却不能把它变成一把刀子扎向自己和身边人。懂得拒绝，学会说不，保护自己，有时候比一味的善良重要得多。

15、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第145页

年纪越大越欣赏这种清淡的交友方式。

16、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第10页

不要过分渲染初心，但也别忘了问候自己的初心。

17、《愿你不必取悦任何人》的笔记-第128页

《愿你不必取悦任何人》

事实永远大于雄辩。父母不舍得放手的大多是他们觉得羽翼还未丰满的孩子，如果你能给父母看到你的翅膀，让他们看到你有能力振翅飞翔，他们终究会放开自己的手。

《愿你不必取悦任何人》

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