

《你配得上更好的人生》

图书基本信息

书名：《你配得上更好的人生》

13位ISBN编号：9787539997508

出版时间：2016-11

作者：沈嘉柯

页数：272

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

《你配得上更好的人生》

内容概要

历经匮乏的心，幸福来临之际也会忐忑害怕，觉得自己不配享受幸福。习惯困苦的人，哪怕拥有了美好生活的条件，仍然会迷恋匮乏时期的习惯。就像高明的建筑师设计了漂亮的屋子，居住的人仍然囤积垃圾，以贫瘠的方式去生活。

本书是沈嘉柯自2006年后出版的唯一一部全新的作品，这本书以最真诚的人生故事，吹散迷雾，打破偏见，照见澄明的内心和方向，鼓励我们从内心开始改变，按照所想的去生活，否则，迟早会按照自己的行为去思想。一个人真正的爱自己，是接受事实——你配得上更好的人生。

《你配得上更好的人生》

作者简介

著名作家，2015年“当当影响力作家文学贡献榜”入围作家。其作品在中国重要的报刊《人民日报》《光明日报》《中国青年报》等发表，进入中国各大畅销排行榜与好书榜。他曾当过记者、杂志主编等，在中国最早的心理咨询刊物工作，主持晚间心理热线，在《正信》开辟有问答专栏，在新浪开有文化专栏，在南方周末网开有电影评论专栏。他的散文随笔温暖治愈，犀利却不失温厚，为千万青年读者所喜爱，被各大媒体广泛转载，伴随无数年轻人成长。

书籍目录

第一章

- 你那么年轻，却希望轻松舒服
- 你所说的梦想，到底是什么意思 /002
- 做一点事情，顶一万句热爱 /007
- 你那么年轻，却希望轻松舒服 /012
- 文艺地标是怎样炼成的 /018
- 草根刘姥姥的人生逆袭 /024
- 行走江湖第一守则 /031
- 追逐繁星的孩子 /036
- 没有紧箍咒，孙悟空成不了斗战胜佛 /044
- 大佬的转身 /052

第二章

- 自己的梦想，自己照进现实
- 心用在哪儿，是看得见的 /058
- 庞杂世界上，小事见深情 /062
- 古龙他不懂爱 /067
- 永远游荡与回归大地 /073
- 鲁迅是一面照妖镜 /079
- 自己的梦想，自己照进现实 /085
- 欢迎来到真实世界 /093

第三章

- 别做容易受伤的人
- 你为什么不开心？ /100
- 别做容易受伤的人 /106
- 父母如小孩 /112
- 我们都需要美丽的错觉 /117
- 松开你手中的绳子 /123
- 偏见的天敌 /128
- 购物狂都是调教出来的 /133

第四章

- 江湖卧虎藏龙，终须直面本心
- 周星驰电影里的爱和死 /138
- 江湖卧虎藏龙，终须直面本心 /144
- 如果张国荣活到六十岁 /151
- 致敬高仓健 /156
- 听蔡琴的歌是最好的怀旧 /160
- 文青们今天玩的，吴倩莲18年前就玩过了 /163
- 贾平凹的澄澈本色 /168

第五章

- 英雄远在天边
- 文学最厉害的地方 /172
- 经典如何亲近大众 /178
- 如果有体面的稿费，王小波也许不会早逝 /183
- 人人恨腰封，其实它很无辜 /186
- 一首诗歌赌人性 /191
- 未来的文学要轻得像鸟 /198
- 英雄远在天边 /201

《你配得上更好的人生》

最好的杀手为什么失败了 /207

舌尖上的战争 /212

像鹿一样跃过陷阱 /216

第六章

成全自己的喜欢

小时候在想的事 /224

人必哀伤而后平静 /227

时不我予的哀愁 /231

成全自己的喜欢 /236

俯首为猫奴 /240

我妈这个人 /246

勤勉用功的本意 /249

《你配得上更好的人生》

精彩短评

- 1、很好看，快来看吧！
- 2、有些确实挺好的 但仅限于读起来有意思 算不上非常优秀的作品
- 3、迷茫时也不要虚度人生
- 4、每个人都配得上个更好的生活！
- 5、一个人真正的爱自己，是接受事实
- 6、你配得上过更好的人生！
- 7、人生不是配的上好与不好，而是你要珍惜人生道路上的一切事物
- 8、每个人都值得更好的生活，更好的人，更好的相遇。
- 9、习惯是最可怕的一件事，诚如应试教育，是一种思维定势。人变成同一程序的机器人，或没有个人思想的模型。打破习惯，让我们都自私一点。
- 10、好！
- 11、时刻需要正能量激励我们前行
- 12、在豆瓣刷分有意思吗？9.9？
- 13、喜欢
- 14、我一直觉得90后是幸运的一代，在这样一个时代，越来越多的人谈自由、谈梦想，我们越来越有勇气过自己想要的生活。
沈嘉柯的这本书，以很多个小故事组成，文笔朴实凝练，每一篇读过都受益匪浅，这一句句话都是作者对生活的理解和体会。
现在我正上大学，处于人生的迷茫时期，而沈嘉柯的很多话好像恰巧能触动我的痛处，看见之后无反驳的理由。他说的很对，年轻时所谓的迷茫，其实只是贪心。就这样，很多我无法理解的事情，在沈嘉柯的笔下，我得到了我想要的回答。
我数不清书里到底介绍了多少个人物，这些人物好像就在我们的生活当中离我们很近，又好像离我们很远，他们很普通，但又好像不普通。每个人都有自己要走的路，读过沈嘉柯的书，我会更坚定我要走的路，因为就像书名说得这样，我们都配得上更好的人生。有说话的功夫还不如去做一点实事
- 15、励志
- 16、谁也不能剥夺你过更好人生的权利
- 17、这本书是我最近读的比较有深度的，从一个个小故事延伸到爱情，亲情，友情~从工作到生活再到社会投射出现象~生活的选择就是心境的选择，而且是积极向上隐忍而有深度广度的坚持~我觉得所有的一切都是内心选择的结果，不断让自己内心归于平静，认识自我，引导自我~内心的幸福成长才是真正的高逼格的生活~蛮好的一本书，推荐，有作者的亲笔签名哈
- 18、你配的上更好的人生！所以，加油吧！为每一天奋斗
- 19、好书！充满正能量~
- 20、一个人真正的爱自己，是接受事实——你配得上更好的人生。
- 21、暖心,鸡汤 励志
- 22、内涵书，“不是鸡汤”“！”不是鸡汤“！”“不是鸡汤”！
- 23、历经匮乏的心，幸福来临之际也会忐忑害怕，觉得自己不配享受幸福。习惯困苦的人，哪怕拥有了美好生活的条件，仍然会迷恋匮乏时期的习惯。就像高明的建筑师设计了漂亮的屋子，居住的人仍然囤积垃圾，以贫瘠的方式去生活。你的格局决定着你的层次！不放低你的眼界，不屈尊你的身段。你才配得上更好的一生。
- 24、这本书描绘了一幅幅人间百态的画卷，有辛酸苦楚，也有甜蜜幸福，有泪水，也有欢笑，有重逢的美好，也有离别的伤痛。
这一切都是每个人在成长和成熟的过程中，必经的阶段，无可逃避。也正是有了这些磨砺和岁月的点滴回忆，你的人生才会更有味道和色彩。
- 25、鸡汤正能量，你配得上更好的生活
- 26、很不错的书
- 27、历经匮乏的心，幸福来临之际也会忐忑害怕，觉得自己不配享受幸福。习惯困苦的人，哪怕拥有了美好生活的条件，仍然会迷恋匮乏时期的习惯。就像高明的建筑师设计了漂亮的屋子，居住的人仍

《你配得上更好的人生》

然囤积垃圾，以贫瘠的方式去生活。

28、你配得上更好的人生，真的！

29、自由撰稿人。恩，曾经希望的职业

30、有多努力，人生有多精彩

31、你配得上更好的人生！我在人生低谷时，看到的这本书。起初以为是心灵鸡汤，读过后发现，每章的小故事都是作者岁月的痕迹。回想起来我之前的人生，不由得让我反思很多！最为感慨的是第三章，别做容易受伤的人！其实只是自己要求的太多，所以幸福指数不高，我何尝不是抱怨自己收入不高。只是在该奋斗的年纪选择了安逸，不愿放下身段去为自己的生活努力。你配得上更好的人生，一切好的改变，首先都是从自己的内心开始的。特别喜欢自序中的这段话“你对自己那么凶狠，世界才对你稍露温柔。这看起来很不公平，但也无所谓。你踏遍山河，一路修行，成为强大的人，从此自己对自己温柔。不管你从哪里出发，都得出发。就像所有的河流都流向海。你配得上更好的人生。”不错，如今的我还不够强大，对自己还不够凶狠，还需修行。即刻出发，只为配得上更好的人生！

32、努力的人才能配得上更好的人生。

33、讲真，传播的能量是正的，前面几篇短文与书名尚有契合，但越往后分析武侠情节、揭秘名人故事、讲述自己的往事感想，如随笔无二，实在平平。为了这9.5的高分，硬是买了京东阅读。起初非常期待，往后越看越失望。内容浅显，不值细嚼。114人看过，强烈怀疑水军。

34、特别棒的书，好书好领悟

35、不要总觉得你不什么都配，你值得过更好的生活。为什么不呢？

36、直男癌晚期作品。其实有些文章不能够刊登出来，会误导很多刚毕业的孩子。这样把自己的心气一股脑写出来会折福的。

37、好看

38、好书，值得更好的人拥有

39、不沉迷，不颓废，做最好的自己，过想要的人生。

40、照进梦想，改变内心，路在自己脚下，精彩人生要靠自己去努力奋斗。

41、去过自己想过的生活，不怕后悔 不留遗憾！

42、暖心，励志

43、更好的书配更好的人，更好的你配更好的我。

44、作为励志书来说，其实还不错。如果只看前半部分，我想我会给5星。到了后边就喜欢不起来了。

45、人永远不知道自己的潜力有多大！

46、很棒的书看了很受启迪

47、很棒的一本书！！

48、你配得上更好的人生

《你配得上更好的人生》

精彩书评

1、执着精进，拥抱更好的人生——读沈嘉柯《你配得上更好的人生》德国著名作家叔本华说过一个真相，人啊，不是痛苦，就是无聊。是的，很多时候，我们会觉得不开心，既无法忍受目前的状态，又没能力改变这一切。那么，你还不努力吗？新锐作家沈嘉柯的新书《你配得上更好的人生》，仿佛一缕清新的风，吹散了迷雾，照亮了前行的方向。《你配得上更好的人生》是沈嘉柯登上2015年当当影响力作家文学贡献榜之后推出的力作，也是自2006年以来推出的唯一一部全新作品。十年的沉心和沉淀，作者把众多人生的切身感悟呈现给了读者。全书共分六个章节，每个章节既可独立成篇，又连贯其中。《你所说的梦想，到底是什么意思》一文阐述了梦想的涵义，“它不是什么遥远的东西，就是我们想要的东西。”他告诉我们，梦想不是挂在嘴上，而是“做一点事情，顶一万句热爱”。《你那么年轻，却希望轻松舒服》告诫年轻人，过早的轻松和舒服只会荒废你自己。《文艺地标是怎样炼成的》给了读者最真的提示：“在地上捡到了足够的便士，你才有闲心好好看天上的月亮。成为更好的自己，真实的做自己，是一种漫漫路途上的修行。”《追逐繁星的孩子》等篇讲述了十来个年轻人不忘初心，笃志前行的经历。作者通过这些故事告诉我们：人年轻的时候人分为三种，一种人是浑浑噩噩，天天把梦想挂嘴巴上，很多年过去，就变成了怨气冲天的中年人。另外一种是很早就知道自己喜欢什么，想要什么。心无旁骛沿着一条路走到底，大风大雪，自己一肩扛，最终收获了丰盛闲适。还有一种，一开始不知道自己喜欢什么，适合做什么。但一路拼一口气，一直保持学习，为自己添砖加瓦，水火锻炼，走下去，走到柳暗花明又一村。作者希望年轻人去做追逐繁星的孩子，不要惧怕道路上的曲折漫长。因为“你追逐繁星的过程，会让你不负此生。”整本书像一副长长的画卷，画出了世间百态，生命的厚重、世界的庞杂、人生难免经历的哀伤和喜悦，在书中一一呈现。沈嘉柯用真诚的人生故事，帮读者吹散迷雾，打破偏见，照见了澄明的内心和方向。每个人都配得上更好的世界，“自己的梦想，要靠自己照进现实。”作者说，“梦想没有高低之分，只看你是否为它去做了什么。着手开始做一点事情，顶过一万句热爱。不管你从哪里出发，都得出发，就像所有的河流都流向海。一个人把属于自己的事情做出成绩，本身就是莫大的快乐。”他希望借这本书帮读者领会爱的本义和生死的本质，努力成为一个聪慧明智，勇猛精进的人，让自己配得上更好的人生。漫漫人生长河中，生命是缓缓流动的，当你开始行动起来，一点点地去改进完善，修正前行的脚步，就会离成功越来越远，就可以让梦想照进现实，成全自己喜欢的事。读《你配得上更好的人生》，强大自己的内心，盛装一场生命的演出。

2、读完这本书，收获颇多。作者所写的，正是我所经历的。认真读完书，有种豁然开朗的感觉。关于梦想，已经许多年不曾提起，貌似在学生时代提的最多。那时候想成为科学家，医生，警察……仿佛那个时候没有梦想是件很丢人的事情，所以我们争相谈论自己的梦想。可是工作多年，被生活打磨地没有棱角之后，忽然发现自己没有了梦想，如果非要说一个，那就是赚很多很多的钱吧。若是以前会觉得自己很俗，但现在我觉得这是最实际梦想。书中作者也说梦想可以是成为医生也可以是喜欢的人，更可以是赚很多的钱。梦想可以不尽相同，但实现梦想的途径却是一样的。那就是为你的梦想做点事情。做一点事情，顶一句热爱。梦想犹如一朵花，需要用你辛勤的汗水去灌溉。可我在年轻的时候，太容易放弃以至于现在与我的梦想越来越远。关于工作，也许是你喜欢的行业，也许是你不喜欢的。但无论如何都需要你努力认真地对待它。也许你会抱怨现在的工作辛苦，可这正是对我们的磨练。当我们拥有足够多的本领或技能后，我们才有说不的权利，也有了谈判的底气。关于压力，作者说人都是一种特别容易“心猿意马”的高级动物，非常需要借助一些重要的力量来坚定心志。而拥有一座房子，会让你更加勤勉用功。也许房子对你来说是束缚、压力，可是房贷需要我们不断努力的去赚钱，只有不断努力，才能赚更多的钱，这样想来，压力就变成了动力。正如作者所说：没有紧箍咒，孙悟空成不了战斗胜佛，没有房子，没有压力，也不会努力的工作。最喜欢书中的一句话：人生的真相是，不分男女，人生中大部分时候，都需要自己陪伴自己。女人也需要找到自己的独处方式，找到平静。内心平静饱满的人，会生出引力，像泉水吸引着口渴的人。确实如此，生活不易，我们需要找到与这个世界，与自己的最佳相处方式。也许未来很迷茫，会让我们心生畏惧，那就做好当下的事情，静待未来的来临。

3、全彩印刷，胶板纸质量很好，内容写得很精彩，《你配得上更好的人生》《你那么年轻，却希望轻松舒服》《没有紧箍咒，孙悟空成不了斗战胜佛》《自己的梦想，自己照进现实》等都堪称精品。每个人都配得上更好的世界，只要我们用行动一步一个脚印将梦想照进现实。诚如作者所说：以真诚

《你配得上更好的人生》

的人生故事，吹散迷雾，打破偏见，照见澄明的内心和方向，鼓励我们从内心开始改变，按照所想的去生活，否则，迟早会按照自己的行为去思想。一个人真正的爱自己，是接受事实——你配得上更好的人生。你配得上更好的人生

章节试读

1、《你配得上更好的人生》的笔记-第66页

年少时以为自己读了书就能够明白，其实，未经历过世事，不了解喜怒哀乐背后的种种心思，是读不懂书的。充其量看明白字面说的那一层意思，忽略文字背后重要的人生留白。等到理解那些迂回曲折，才发现处处皆深情，从而读懂生活读懂书，内心强烈共鸣。

在这庞杂世界上，人间的至情总是深藏的。

2、《你配得上更好的人生》的笔记-第253页

钱钟书在《论快乐》里也说“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或菜合你口味，主要因为你心无挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉来欣赏，来审定。因此，快乐是由精神决定，精神的炼金术能使肉体痛苦变成快乐的资料，人生虽有不快乐，而仍能乐观。”

正是日夜繁忙的人，短暂放松兜风一下，格外舒畅甜美。我们所需要做到的，是全心全意专注体会那一刻。

人生虽然忙碌烦扰，但仍然能够偷得浮生半日闲，清风吹过山冈，吹过我。明月悬挂夜空，照着我。着我。风景美丽，满心欢喜，给我自己一段快乐纯粹的时间。

3、《你配得上更好的人生》的笔记-第126页

托尔斯泰说幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。其实，除开贫穷疾病，大部分家庭的不幸，是我们总想把自己的欲望野心，强加给身边亲近的人。这些欲望野心，如蛇一般生长，化为捆绑的绳索。

尤其是家人，离得最近，彼此依赖取暖，感受温存，也彼此亲情绑架，勒伤对方。勒到灵魂的脖子，就更加喘不过气，令人窒息。父母“绑架”子女，子女“绑架”父母，俯拾皆是。然而自己的欲望野心，其实得自己去成全。

4、《你配得上更好的人生》的笔记-第43页

有人浑浑噩噩，有人少年得志，也有人大器晚成。

人生之旅，殊途同归。到底做什么有意义，过什么生活从不后悔，判断标准在自己心中。就像画油画，一开始打底稿，然后层叠叠勾描刮涂，中间堆上一团一团的色彩，逐步修饰成型。十多年后，隔远站开观看，轮廓才得以清晰。

5、《你配得上更好的人生》的笔记-第10页

人要成全自己的喜欢，想做点事情，甚至有所作为，需要冒着各种意想不到的风险，会有很大的概率犯错。难免会被骂，被笑话，被嘲讽。但那正是给这个世界带来惊喜的代价。

6、《你配得上更好的人生》的笔记-第22页

《你配得上更好的人生》

每个人都想做自己，但是不知道如何做自己。

做自己并不等于任性撒娇，胡乱厮混。

在我看来，刻在古希腊德尔菲阿波罗神庙入口处的那句“人啊，认识你自己”，至少包括了两个层面的理解：一个是时间层面，一个是空间层面。

是的，我们也经常说要认识自己，可是真正客观的认清自己的人怕是不多吧。自己能做什么不能做什么，对什么有着绝对的热情，又有着哪些的优势，怕是连我们自己都不是很清楚吧。活这一辈子，总要有时间停下来静静的想想吧。

7、《你配得上更好的人生》的笔记-第9页

你对自己那么凶狠，世界才对你稍露温柔。这看起来很不公平，但也无所谓。你踏遍山河，一路修行，成为强大的人，从此自己对自己温柔。

不管你从哪里出发，都得出发。就像所有的河流都流向海。你配得上更好的人生。

8、《你配得上更好的人生》的笔记-第76页

女人的唠叨，并不需要男人善于倾听，因为女人其实要的并不是倾听，而是陪伴。而陪伴这个东西吧，要的越凶猛，越吓跑男人。陪伴的本质是爱。不爱的人，我们没耐心去陪伴。

人生的真相是，不分男女，人生中大部分时候，都需要自己陪伴自己。女人也需要找到自己的独处方式，找到平静。内心平静饱足的人，会生出引力，像是泉水吸引着口渴的人。

正如科学家不是说么，女人一天中要说两万字的话，说不够的话就会变为唠叨。更多的时候，女人说的大多是废话，明明可以一句话说清楚的问题，女人可以将其讲述为一篇故事。男人跟女人的思维方式的不同。我觉得不管男人女人，只要找到了自己的生活方式，不要将注意力全部放在对方的身上，那么双方都能找到合适的舒服的爱情位置。

《你配得上更好的人生》

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