

《有些黑夜，只能独自穿越》

图书基本信息

书名：《有些黑夜，只能独自穿越》

13位ISBN编号：9787513905983

出版时间：2015-7-1

作者：余青鱼

页数：240

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

《有些黑夜，只能独自穿越》

内容概要

本书给所有钻牛角尖、走死胡同的人一条出路。

谁没在青春的路口彷徨过？

谁没在人生的路途走岔过？

人这一生，受过的疼痛也罢，都是来考验我们的。既然我们已经落下了血泪，就让我们在这血泪中变得更好。

这是一本让你改变、成长、成熟的实用书。看着别人的故事，却找到自己的影子，你的观念、心态、命运，或许就从此改变。

《有些黑夜，只能独自穿越》

作者简介

余青鱼，自称“ 没想过爬格子 ”，却爬了很多年，江南女子一枚，留京多年个性日趋北方大妞，直言快语，偶尔犀利地让人下不了台，却拥有一票忠实的粉丝，算是歪打正着。

《有些黑夜，只能独自穿越》

书籍目录

第一章 不曾走过，怎会懂得
生命真正需要的，其实并不多
人生“七苦”，知足才能常乐
放下，是舍更是得
失去的都会得到补偿
傻瓜才追求完美主义
有时候，等待也是一种美妙
不念过去，活在当下
无论何时，都要珍惜与善待自己
委屈往往不能求全

第二章 若想改变，请即刻开始
挣脱心灵的枷锁
用行动去争取好运气
哪里跌倒，哪里爬起
来点儿干劲与激情
专注坚持，你可以更精彩
寻求帮助，合作成金
高收入让人活得更尊严
随时调整，阻止人生的苍老
你已经过了心里藏不住事的年龄
少一分书生意气，多一分入世心态
珍惜别人给的每一次机会
战胜眼前的诱惑

第三章 有些黑夜，只能独自穿越
淡然地对待不公正的指责
挫折不等于不幸
屈辱成就强者
在不甘屈服者面前，苦难也是一种礼物
感谢磨难，磨难促你成长
面对挫折，不轻言放弃
学会等待，在寂寞中守候成功
精神可以击垮厄运
人生没有过不去的坎
学会变“负”为“正”
别为打翻的牛奶哭泣
定一个自己能跳过去的高度

第四章 你对了的时候，你的世界才会对
别再相信命，相信好心态
你也可以是“幸运女神”
坏事或好事，就看你怎么想
想想你的得意事，别一味纠结烦恼
每个人都承受过一份自卑
别让“坏想法”小鸟在头上搭窝
嫉妒不能使你成名
别把注意力放在那些小事上
别背负重担上路
控制自己不合理的欲望

《有些黑夜，只能独自穿越》

别陷入和他人比较的陷阱
自我暗示为你带来幸福和快乐
第五章 快乐是自找的，悲伤也是自找的
如何才能拥有一份好心情
心情好的人，身材都跟着美
坏心情让人失控
开动脑筋，解决情绪包袱
制造什么，也不能制造郁闷
相信自己有一个解忧娃娃
不要整天把抱怨挂在嘴上
感觉压抑时怎么办
对付坏心情的非药物性疗法
承认和接受你的情绪
快乐的人永远受欢迎
微笑是最美丽的表情
烦恼皆由心生

第六章 不管选什么，都要活得像自己
首先要懂得爱自己
学会正确评估自己
和自己的心灵对话
了解并喜欢自己
做一个最好的自己
肯定自己，生活就会对你微笑
认识到自己的潜能和优势
欣赏自己独一无二的美
跟随内心最真实的声音
自己就是最好的品牌
走自己的路，让别人去说吧
第七章 最好的投资给自己，给健康和智慧
关注健康是我们一辈子的功课
你的健康多少分
吃好、锻炼、休息、保养
揪出最易忽视的健康杀手
不会休息的人同样不会工作
运动是人的活力之源
学识是穿不破的衣裳
文化修养展现你的新形象
学习，提高你的内在价值
腹有诗书气自华
书香熏陶出优雅的气质
知性：一种低调内敛的静谧之美
第八章 自爱的最高境界，是活得从容洒脱
以自己喜欢的方式过一生
风格比美丽重要
一切都还来得及
学会忙里偷闲
爱好缓解压力
尝试减少工作

《有些黑夜，只能独自穿越》

不妨来点悠闲
人生何必太计较
做幸福的利己主义者
知足者，快乐永相随
掌握幸福的秘诀

《有些黑夜，只能独自穿越》

精彩短评

- 1、封面很漂亮，版式很漂亮
- 2、每个优秀的人，都有段孤独的时光...
- 3、没必要买实体书 书名起的好 一个个小故事构成 这些鸡汤故事以前都看过只是收集在一起
- 4、独自走在黑暗之中，这本书会给你点亮方向

《有些黑夜，只能独自穿越》

精彩书评

1、有人说，当一个人老了，他就开始回忆。我是一个不喜欢回忆的人，因为在我的记忆里，有很多记忆并不美好。我是一个喜欢向前看的人，每当我这么说的时侯，朋友会在一旁翻白眼，语气直白：“你那是没心没肺。”然后，我就会给她讲我的故事，于是，我就这样陷入了回忆。失恋不是一件美好的事，失业更不是。第一次听到有人说：“青春务必惨烈一些才好。年少时的记忆血肉横飞，老来诸事皆忘，舔舔唇，还可以隐约感受到当年热血的腥甜。”当时恨不得想冲上前，给那人两巴掌，谁不希望自己的人生顺风顺水，血肉横飞的青春还是留给电视剧里的男女主角吧。但我们这一代，或者说我们这一小众人，出自于偏远的小镇，来到陌生的都市，当我们第一次看到城市宽阔而平坦的地面上游走着各式各样的人群时，那一刻，即便我们挺直了腰杆，但在骨子里，我们的身躯却是佝偻的。不是自轻，也不是自贱，而是一种攀爬的姿势。曾经看过一则故事，山里居住的人，每次出门都要爬过三座大山，然后才能看到外面的世界。许多村民，爬过山后，只能在山外待十分钟，否则天黑前回不了家，就会被山里的野兽吃掉。即便是这样，山里的村民，只要一有机会，都会去翻越那一座座的山。有一天，有一个村民实在被山外的景色迷惑，没有按时返回，天黑了，他不敢再翻山回家。于是，他走入了陌生的新世界。如同那个第一个走出山里的村民，任何不一样的选择，都需要我们独自去承受，陌生的城市，陌生的人群，还有未知的未来。小时候，我们怕黑，怕孤单一个人去面对。长大后，我们学会享受黑夜与孤独。在读完《有些黑夜，只能独自穿越》这本书后，我更喜欢，把它叫成：有些黑夜，只能独自欣赏。欣赏我们人生路上所有的痛苦与迷茫，欣赏我们奋斗途中的所有挫折与失落，欣赏我们在黑夜中一次次地攀爬与挣扎，欣赏那些的，我们曾流过的血与泪。

2、请相信，不是只有你一个人，在黑暗中，艰难前行。——《有些黑夜，只能独自穿越》好吧，我姑且相信，在微笑的表象下面，人人都咬牙切齿过。但有的人，看上去真的很顺利。她们长得美，学习也还行，上了大学，嘻嘻哈哈就有了不错的对象。像这种女孩，肯定没有过这样的黑暗吧？以前我常常想，如果我是邻居家的那个女孩，或者是楼下的男孩也好，只要不让我这么胖，这么这么胖，我就应该比较幸福了。梦里我都在想，我的灵魂肯定是跑错了身体，本来应该跑到一个很正常、甚至有些苗条的身体里去，结果跑错了，我在梦里大哭。然后我妈来了，把我拍醒了。现在我不哭了，我知道这就是我。我认识了一个新朋友，我们每周一起坐地铁回家，我们住在一个小区，我们上同一所大学，不过我大一，他博一。他说他也胖过，大一的时候跟我差不多，大三的时候减下来了，现在看上去很好，你根本看不出来他曾经胖过。有次他说我瘦下来应该很好看。我想现在就是我的黑夜吧，我咬咬牙，把这段减肥的日子穿过去了，我就胜利了。没错，只有我一个人，当我饿的时候，难过的时候，只有我一个人。无论我妈多么爱我，也没有办法代替我胖，代替我饿，代替我难过。我希望她鼓励我，就像这本书一样。别心疼我，同情我，阻拦我。再这样下去，我真的会嫁不出去的。加油，为我自己加油！

3、电影《猫的报恩》中有这样一段台词：“我始终相信，在这个世界上，一定有另一个自己，在做着我不敢做的事，过着我想过的生活。”而我每次看到这段话的时候，脑海里都会涌出另外一句：我希望我就是那个自己，在做着自己不敢做的事，过着自己梦想的生活。现在，我开始懂得，其实很多时候，我们只能自己去独自承担，因为那是只属于自己一个人的黑夜。曾听到过这样一个说法，如果你想过上自己想过的日子，那么你就必须对你的生活做好规划。但你的这份规划不能从现在到将来，而应该从将来回到现在。如果你想在30岁的时候成为某个样子，那么你在25岁的时候就应该进入某种生活状态，或是与某些人成为了朋友，进入了某个圈子，或是学到某些知识，掌握了你30岁将会用上的某项技能。这样一步一步逆推，这就是你生活的模样。是的，这就是生活本该有的样子。我们现在只是把它稍稍提前了一些。就像书中提到的，“每个优秀的人，都有段孤独的时光”，在路上的时候，你只用看好目标就行了，把所有的负担都看成是礼物，那么你所收到的磨难就能照亮你的前路。不管你的前方多么崎岖，只要方向走对了，你就能比原地不动更加接近幸福。

4、当我看完《有些黑夜，只能独自穿越》这本书，就想，迟了嗨，早点看到好了，大把的时间已经浪费掉了嗨。当然我现在也不老，30出头，但我更想说说以前的事。我的青春期来得比较晚，大概是从15岁开始，一直到22岁结束，好漫长的7年。这7年里，回忆里只有寥寥数次的晴天，其余的都是黑夜，或是乌云天。真压抑，整天学习学习，成绩却不很好；有的是同学，却没什么朋友，有时候还受排挤，为什么呢？可能我比较温和懦弱。我的世界不在那儿，我的思绪整天云游，身体却被困。我自卑，因为和人相处不好，便觉得是自己有点问题，什么问题呢，就是跟大伙儿不太合拍，她们喜欢的

《有些黑夜，只能独自穿越》

我不很喜欢，聊不到一起去。后来才知道，对不喜欢的人和事不要浪费时间，能聊就聊，不能聊拉倒。可那时没人告诉过我。现在想想都可惜，本该恣意燃烧的青春，我TM光想着怎么“合群”，别说没烧起来，连烟都没冒一把。后来怎么样了呢？后来换个环境就好了。后来我知道人不仅要学会和别人相处，也要学会和自己相处。当我为“慎独”这个词着迷的时候，没想到我也悄悄地变得合群了。从此就过得比较愉快。龙应台认为“慎独”是教育该教却没有教的两件事之一。我们每个人首先要面对的是自己，只有和自己相处和谐，才有力气和外界搞好关系。这本书说的就是这件事，告诉你别傻了，先把自己理顺吧，至于别人怎么想怎么做，放一边去吧。

5、成功是一个高度，但你只有跨过去才能算是真正意义上的成功。现在你能跨多高并不要紧，最要紧的是，每天都能把自己跨越的高度提高1毫米。——《有些黑夜，只能独自穿越》这是个励志的时代，我们最不缺的就是各种励志的人和事，以至于光是听着“励志”两个字，你的耳朵都能听出茧子来。但是，励志并不是良药，它不能包治百病，不能解决问题。很多人笑着调侃，看过很多励志，依然过不好这一生。是啊，这个世界里有太多光靠激情和努力注定失败的事例，当我们为一个又一个励志故事感动得热泪盈眶时，是否想过，其实我们很多时候并不是励志故事中的主角，我们的目标不是让自己成功，而仅仅在于比过去的自己过得更好一些。朋友S前几天有事来北京，顺带喊我吃饭。席间，S向我展示了他在南方开的一家奶茶店，那是他一年前回家创业的结果。更早以前，他还是北京某IT公司格子间里的“小土豆”，过着昏天黑地生活，就像身后总有根无形的鞭子一样，无时无刻都在紧张准备着。那时的每个周末，他几乎都宅在家里，用他的话说，这是成本最低、效率最高的休息方式。总能听到他在群里调侃自己跳槽的事，动不动就是“换得越勤，挣得才多”。可每一次见他，感觉都比以前显得要更枯槁、猥琐。再然后，听说他辞掉了工作，回了老家。席间，他给我看了一组照片，都是他的小店以及他那一大家子的合影。我一看，里头的S和我印象里的完全是两个人，其实我当时脑海中还是几年前那个身穿POLO衫、挺着小肚腩的眼镜男，感觉和眼前这个一身短衫、微微发福的小伙完全不是一个人。或许是看出了我的疑问，S正了正眼镜，认真地和我说了自己的故事。他回家的头3个月，是最辛苦、最孤独的。那时他和父母住在一起，媳妇怀孕在家，几乎帮不上忙。他每天守着小店，一个人把所有的事情都揽了下来。每天回家，最怕的就是父母的唠叨，类似“今天挣了多少钱”“隔壁家谁谁谁考了公务员”……其中的艰辛不言而喻。慢慢地，生意变得好起来了，小Baby出生后，媳妇也能给自己搭个手、帮个忙。最后，他在那个小城开了两家分店，日子越发好起来了。我问他，最难受的是在什么时候？他告诉我，最难受的时候，自己都不知道还能不能坚持下去，感觉前面就是一个巨大的黑洞，怎么都看不到出路。顿了顿，他告诉我，他也不知道自己为什么坚持下来了，也许是将为人父的责任感，让他无法对着自己大着肚子的媳妇说一句放弃的话，仿佛所有的困难都不再重要，他只要咬着牙往前走，一切便会豁然开朗。听过不少屌丝逆袭、逆境重生的励志故事，但那天S的故事却让我特别感动。也许是因为，这个家伙在我面前完成了一次真实的转身，颠覆了我对他所有的观感。看着他一脸幸福的样子，看到他手机里各种温馨和甜蜜，我真的为他感到高兴。“成功是一个高度，但你只有跨过去才能算是真正意义上的成功。现在你能跨多高并不要紧，最要紧的是，每天都能把自己跨越的高度提高1毫米。”看到书里的这句话，突然觉得和S的经历是那样贴合，都说幸福是个比较级，成功又何尝不是，身体健康，心生欢喜，家庭和睦，比过去的自己更好一点点，从某种意义上说，不也是一种难得的成功吗？

6、曾经看过一句话：我们每个人都是孤独的个体。小时候看到这句话的时候有些不能理解，但随着年龄的增长，思想的成熟，我开始越发理解这句话的深意。一起走夜路的两个人，一个人眼里看到的街景，另一个人看到的却是迷茫的未来。但无论是谁陪伴在你身边，他都无法真正代替你去前行，路，终究还是要自己去走。就如同，无论身边有多少人陪伴，都不会有人了解你的思想。我们每一个人都是思考的孤独者，生命中的每一次思考与选择都需要我们独自完成。成功与失败，也只能自己与自己分享。待我们消化这一切，就获得了新生。有些黑夜，只能独自穿越。

《有些黑夜，只能独自穿越》

章节试读

1、《有些黑夜，只能独自穿越》的笔记-第102页

贪婪者往往自掘坟墓而不自知。一定要随时提醒自己，控制自己不合理的欲望，因为贪婪很可能让你失去一切。

2、《有些黑夜，只能独自穿越》的笔记-第26页

很多人喜欢空想，把计划说的天花乱坠，而到了实行是时候，便没有了下文。

3、《有些黑夜，只能独自穿越》的笔记-第101页

贪婪自私的人往往目光短浅，只能瞧见眼前的利益，看不见隐藏的危机，也看不见自己生活的方向

4、《有些黑夜，只能独自穿越》的笔记-第17页

不要为昨天流泪，但是要从昨天中吸取教训，避免今天成为第二个失败的昨天。

《有些黑夜，只能独自穿越》

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