

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 图书基本信息

书名：《人生的路很长，最重要的是做自己》

13位ISBN编号：9787513906009

出版时间：2015-6-1

作者：李默然

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 内容概要

一般人经常受限于他人的眼光，而失去真实的自我，变得焦躁与不安。我们太容易被周边的人或事所左右，无法做出内心真正想要的选择。其实，只有活在当下，多重视自己的感受，才能活出幸福的人生。

本书作者通过自己生活中所遇到的各种挫折、怀疑、不安与痛苦，对它们进行了深入的探讨与分析，用10万温暖人心的文字，帮读者找出自己真正的想法，挖掘自己更多的潜在可能性，获得最真实的幸福。

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 作者简介

李默然，80后专栏作家，善于犀利而治愈的文字，将年轻人所面临的人生问题娓娓道来，激励了千万读者。

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 书籍目录

### 1.去做让自己感到愉悦的事情，找到最真实的自己

遵从自己的内心，找出真正想做的事情  
不要急着否定自己，失败只是暂时的  
不要害怕和别人不同，你是独一无二的  
要相信，你是最好的自己  
敞开心灵的大门，拥抱幸福  
找回不抱怨的自己

### 2.学会诚实地面对自己，这个世界上没有人是完美的

接纳真实的自己，并且学会爱自己  
挣脱自卑的牢笼  
好好质疑那些“不能”  
你变了，世界就变了  
学会在逆境中绽放微笑  
原谅不完美的自己

### 3.告别灰色的情绪，不再自己为难自己

不要为打翻了的牛奶而哭泣  
学会拂拭那些让你黯淡的“心灵灰尘”  
将人生折叠51次  
学着对自己说，没有不可能  
怎样思考，就会有怎样的人生  
闭上眼睛，再慢慢让自己清醒过来

### 4.最强大的力量，源自我们的内心

要相信所有困难，都是自己设置的陷阱  
你不会失败，除非你相信自己失败了  
人生最强大的对手就是自己  
认识自我，并且学会找到真实的自我  
生活是双行道，要想获取必须给予  
我们需要的，是去做力所能及的事

### 5.没有永远的晴天，也没有永远的雨季

你只需努力，余下的交给时光  
因为坚持，才会出现奇迹  
学会改变观念，享受快乐  
有时候，我们要学会放弃  
幸福是一种很简单的心态  
“心想事成”的秘密

### 6.人生需要停下来，才会看见幸福

如果累了，就休息一下  
不要让自己有太多的舍不得  
放慢脚步，欣赏沿途的风景  
学习是终身的事业  
你的选择，成就你的未来  
学会独处，并给自己思考的时间

## 《人生的路很长，最重要的是做自己》

结语：写给最温暖的自己

接受这不可避免的事实

过度的坚持，会导致更大的浪费

太多的休息，是一种病态

增加自己的心理自由度

掌握让自己幸福的秘诀

明确你想要的，成为自己命运的决定者

留意你的奇思妙想

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 精彩短评

- 1、鸡汤
- 2、很多小故事集结而成的一本励志书。告诉我们做自己。

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 精彩书评

1、电影《海上钢琴师》中有这样一段台词：“爱一个女人，住一间房，买一块地，望一片景，走一条路。太多选择，令我无所适从。”是啊，漫漫长路，茫茫无尽，你永远都不知道自己将会在路途的前方获得什么。畏惧、退缩、压抑、纠结……各种负面情绪，被不同境遇下的不同选择裹挟，潮水般涌来，你就像那个骑着瞎马的盲者，永远不知道在接下来的哪个时刻会跌入深池中。其实，你无需如此。每个人都有恐惧，当你过分放大自己内心的恐惧时，其实已经走进了思维的误区中，恐惧涨满你的整个心灵世界，而在那些角落里，勇气、信心、智慧等能够改变你生命的宝贵财富却被湮没了。在印第安人传说中，有着这样一种说法：走得太快时，要放慢脚步，停下来等待自己的灵魂。灵魂赶不上趟，身心就无法协调一致，你自然就没有办法走好接下来的路。这也正是这本书将要向我们展示的：学会接受自己的情感，坦然面对真实的自己，好好地爱自己。这将是一次从恐惧出发、复归平静的完美体验。你的想法或许会在不知不觉中改变，因为书中提到的36种思考方法，恰恰是直面本心、破除迷障的有效手段，或许略显粗暴，却能让你在最短的时间里找出属于自己的那剂良药来。漫漫人生路，不要走太急，慢一点才能看到风景。路也许很窄，但总归有路。路也许很长，但终能找到一处停留。人生快乐不在繁华热闹中，而在内心宁静；不论有多少的委屈，多么的难受，最终能治愈自己的还是自己。

2、周日花了一下午的时间，将这本《人生的路很长，最重要的是做自己》给读完了，起初拿到书时，我感叹于这长长的书名，紧接着，我开始感叹如何才能做自己。抛开书中那一个个鲜明而又生动的故事不谈，我想这本书最想突出的并不是教我们如何做自己，作者真正想要谈的是人生。已经不止一次有人将人生比作一段的旅程，假设我们每个人都是在旅途中奔波，有人步行，有人奔跑，有人乘坐交通过去，于是我们彼此的人生就产生了落差。有很长一段时间我为这落差而挣扎、痛苦、迷茫，甚至感到绝望。我每一天都在思考自己未来的方向，但从来没有低过头看一下自己脚下的路。人的一生中，会路过很多次路口，面临很多次的选择，但如何才能坚持自己的初心，选择自己最想要的答案。这看似简单的问答题，却令许多人误入了歧途。有很多人认为他们选择了自己最想要的生活。然而，什么才是自己最想要的生活，人生路上，我们看到的种种落差令我们眼睛渐渐被欲望所蒙蔽，也许，终有一日，我们终将过上了别人的生活，就像很多人在富有后，开始吐槽生活的不幸，我们只是满足了自己的欲望，并没有满足自己的心。原来，心的渴望，才是最真实的自己。逃离欲望的驱使，关注自己的脚下，什么样的路，就会有怎样的鞋子，什么样的人，也就会有怎样的人生。我们都知道人生的路很长，最重要做自己，但是，我们更需要知道的是如何才能做好自己，在做自己之前，或许我们更应该认清自己人生的路到底是通往何方，要知道长路漫漫，回归本心，沿着道路慢慢行走，或许我们很快就能找到最原始，最本我的自己。

3、最近看了很多重生小说，发现所有故事里的主角，最后都过上了自己理想中的生活，收获了爱情、友情、亲情，前一次失败的人生被彻底颠覆，这样的情节总是令人欲罢不能，一边追文同时，一边幻想，如果我的人生可以重来一次，我会如何选择？之所以会有这样的想法，是因为我们的一生，都没有遵从自己真实的内心去选择人生。所以，我们羡慕小说中的主角，他的人生可以重来。而在现实中，生命只有一次，人生的路可以很长，也可以很短，一次错误的选择，就有可能是命运的逆转。所以我们应该学会取舍，遵从自己真实的内心，做对选择，这样才可以不会对自己的生命抱憾。我们唯一可以做的就是，做自己。

4、平时工作很忙，毫不夸张的说高峰期会朝五晚九的生活，很久没有阅读，不期然的被这本书的书名吸引，花了两个晚上细细研读，感慨良多。从我记事起就经常被生活中各种各样的其实并不重要的人和事“绑架”着。小时候我性格活泼好动笑口常开，换牙时期“门洞”大开，每次咧嘴大笑，都会被亲戚朋友笑话，慢慢的越来越敏感，越来越自卑，总觉得自己笑起来不好看，真希望可以穿越回过去，告诉那个小小的自己，人生的路很长，最重要的是做自己，我们不要被别人的眼光和言语“绑架”自己的心灵。高中时期文理分科，我喜欢文科，妈妈说理科工作好找，去路广。我考虑了下家境，如果大学后不能马上工作，生活会变得窘迫，也会被邻居嘲笑，然后我又自动的被生活和别人可能的嘲笑“绑架”了。工作后更不要说了，总是自我催眠，我是在团队里生活，要合群，假装自己喜欢逛街假装自己喜欢聚餐，假装自己喜欢半夜K歌，一直被所谓的团队和群体“绑架”着。现在想想真是毫无必要，只要你自身足够优秀，每种性格和背景的人都会成功，比如书中所讲述的林肯总统，家境贫寒，性格自卑，不合群，总是不合时宜的冷场。因为他自身无可匹敌的优秀，所以获得最高的

## 《人生的路很长，最重要的是做自己》

“职位”。

所幸人生的路还很长，我们还有时间，我们

可以忽略那些实质上并不重要的因素，遵从自己的本心，专注提升自己，释放自己，不再被自我“绑架”

5、都说佛家共有八万四千个法门，其中以“不二”法门为第一法门，一旦进入门，便可成佛。对于不同的人来说，生活、工作、学习的感受都不相同，但究其本质，都是要让自己更加愉悦、舒畅。本书中，作者李默然以其对生活的细致观察，用细腻而安静的笔触向我们讲述了36种简单而有效、平凡却不凡的思考法，每一种方法既代表一种人生，也代表一种活法。一个个我们见惯不怪的故事被她独具匠心地串起来，点缀成了一整篇别开生面的智慧盛宴，从学院到职场，从理想到人生，从情感到理智……总而言之，你一定能从里头找到一些小小念头，或许在某个不经意间，就成为改变你人生的点金棒，这便是只属于你的“不二”法门。你可以把这本《人生的路很长，最重要的是做自己》当做一次有趣的心智旅途，无论你是初出茅庐的新手菜鸟、卡在工作瓶颈的职场老油条，亦或是为情所困的伤心人、不知前路的迷途者，以及那些正努力追赶自己理想的可敬的人们，都能从书中找到自己的影子，发现许多与自己感同身受的真实事例。不仅如此，本书中还提供了大量及时可行的实践方法，你可以通过这些方法找到最合适你的心智模式，从而打开心结，破除心墙。书中一文《生活是双行道，想要获取必须给予》中，主角光环下的人们太过在意自己，总把自己放在第一位，以至于在公司格子间里成为了一个个沉默的小土豆，眼里除了自己的不得志便再无所见。其实，生活中不乏这样的人，工作对他们来说，只是个不咸不淡的差事，他们既不会工作，更不会“玩”，工作时缺乏激情，与同事、家人之间也总是不在一个频道上，踩不到一个点上，处处被动，处处郁闷。其实，他们是进入了某种无法掌握的境地中，试图以沉默对抗，以犯错来解脱，这时再怎么开解、劝告都没有作用，因为需要他们自己来分散注意，转移压力，就像一根紧紧绷住的弦，你得慢慢让它自己松开，而不是猛力去拨动。在生活中，我有时也会陷入类似的怪圈中，现在却发现，通过转移注意力，向他人倾诉以释放压力，能给自己一种积极的心理暗示，渐渐地便打开了心结。翻开本书，你能从那些似曾相识的人物身上找到共同点，吸取经验，修正自己的想法，挖掘更多的可能性，从而追求更真实的幸福。

6、珍惜生命，善待自我，因为人生的路很长，也很精彩！珍惜光阴，善用时间，因为机会处处在，无时不精彩！珍惜和别人的相处，珍惜合作共事的朋友，事事受益匪浅！李默然《人生的路很长 最重要的是做自己》，告诉你学会为自己喝彩！没有完美的个人，只有不断的努力和发现。发现世界的奥秘，发现自己的信心和力量，漫漫人生路，只有发现才能爆发自己的小宇宙，才能迸发全部的能量和光热！虽然是80后群体，但是经验不少、阅历无数，更为重要的是读书学习，从中汲取无穷的力量和智慧！这是本书最为显著的特点，因为此此书保留了犀利、睿智、明快和进取的搏击气势，催人向上，让人反省自我的潜力和能量！能引起反省，这样的书不值得一读？能激发潜能，这样的书不值得一读？能换气人的自信，这样的书不值得一读？李默然《人生的路很长 最重要的是做自己》，不仅仅是心灵鸡汤，更是精彩生动的案例昭示：中国名医扁鹊、西方发明家诺贝尔，乞丐、残疾者，普通人、伟人拿破仑，这样的例证比比皆是，有很强的说服力，增添了此书的可读性和趣味性。人生重要的是做最好的自己！你明白了吗？人生最重要的是做最优秀的自己，你明白了吗？人生最重要的使命是做最出色的自我，凤凰涅槃，发现自己的伟大和常人的不同之处，这是成功！！为自己喝彩，为人生加油，为生命助力，挖掘已有的潜力，实现自我实现的梦想，冲出自我的束缚和重重障碍，到达理想的境界！

7、每个人来到这个世界上都不是无缘无故的，都有自己的目的和使命。对一粒花种来说，它的使命就是成长为一朵鲜花。对于一个人来说，他的使命就是听从自我的召唤，成为最好的自己。——《人生的路很长，最重要的是做自己》我有一个朋友，很喜欢画画，他家是我们当地小有名的医生世家，于是很俗套的，他成了家人眼中“不务正业”的代表，全家上下唯一支持他的是年方4岁的小侄女，其余者，包括从小到大宠他如宝的太奶奶都竭力反对。他高考本来想考美术院校，他爸和他妈请假在家，连续和他谈了三天。要知道这二人都是工作狂，平时年夜饭都很少在家吃的，所以他屈服，他说压力太大，受不了。高考他考了一个很一般的学校，在医学院算中等偏下的吧。快毕业的时候，他爸说工作给他安排好了，在一个挺好的医院，正式的编制。我们那帮人羡慕得不行，硬逼着他请客，狠宰了他一顿，人均200多吧，十几个人，那时候还是学生。第二天他说出个门，下午走的，然后就失踪了。真的是失踪，他家人都报案了，找来找去都不着。但他还活着，因为他时不时地从银行卡里取点钱。派出所调过他在自动取款机前取款的视频，他在离家很远的个城市，看上去很正常，衣衫整洁，表情平静，不过背着画板。就这么过了几年，我们那帮子人都结婚了、生孩子了，他家人估计也急了



## 《人生的路很长，最重要的是做自己》

，在他曾经的同学圈、朋友圈里传播消息，说只要人回来，既往不咎。后来他就回来了。他在家附近开了个小画室，专门教小朋友画画，他还带回来一个大长腿女孩，是他老婆，是很牛的美院高材生。我后来找他去喝过酒，他说小画室不赚钱，仅够温饱。我说你也不怕老婆跑掉。他说早就不在乎一辈子吃软饭了。我真心羡慕他。他是世上难得的活得通透的人。他活出了自己的样子。有多少人在为别人的眼光而活？为房子、车子而活？为孩子而活？为世俗的那点虚荣而活？我也是其中之一，于是我把这本书放在床头，每天醒来的时候都提醒自己。

8、人生的路很长，在一切顺利的时候，做自己不难。那要在不顺利的时候呢？如果你犯了一个不可弥补的大错误，如果你破产了、落榜了，你还有底气做自己吗？我亲爱的小表妹，你一向学习很勤奋，平时成绩也不错，高考第二天却一时大意，中午请好友吃饭，点了好友爱吃的红烧肉，却把自己吃得拉肚子，导致下午的考试发挥失常。你无比沮丧，到了快得抑郁症的程度。家人让我去劝劝你，我便给你带了这本书——《人生的路很长，最重要的是做自己》，希望你能静下心来翻一翻，暂时静不下来也没关系，我愿先跟你分享书中的一个故事：在一次演讲会上，有一位著名的演说家，当时他没有讲任何开场白，手中却高举着一张20美元的钞票。坐在会议室里的数百名听众对他的举动感到莫名其妙。这时候，演说家对他们说道：“有谁想要这20美元？”虽然听讲的人并不一定缺少这20美元，但这时候他们还是纷纷举起了手。演说家环顾了一下会场，又说：“我想将这20美元送给诸位中的某一位，可是在此之前，请准许我做一件事。”说着，他将钞票揉成一团，然后问：“现在还有谁想要它。”刚才举手的人中有人放弃了，可还是有许多人举了手。不料演说家并没有就此罢休，他又将钞票扔到地上，并且踩了几脚，然后拾起那张又脏又皱的钞票，问大家：“还有人想要它吗？”这一次，还是有人举了手。演说家意味深长地说：“好吧，朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待这张钞票，你们还是想要它，因为它并没有贬值。它依旧值20美元。在人生的道路上，我们也会无数次被逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们或许会觉得自己一文不值了。可是，无论发生了什么，或者将要发生什么，在生命的里程中，我们其实永远也不会丧失价值。”亲爱的小表妹，人生的路还很长很长，相信自己是一张超大额的支票吧，高考失利只是上面的一个小小泥点，绝对不会影响到你真正的价值！

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 章节试读

### 1、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第7页

我们应该遵从自己的内心，选择一种令自己的身心都感到愉悦的生活方式，找到自己内心深处真正想做的事情。

### 2、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第193页

人不能成为工作和金钱的奴隶，更应该学会享用金钱以及工作所带来的乐趣。

### 3、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第13页

世界上没有两片相同的树叶，同样，生活在这个世界上的每一个人都是独一无二的，每个人所做的事，别人不一定能做得来；而且，你之所以是你，必胜客有一些与众不同的地方，而这些与众不同的地方又是别人无法模仿的。

### 4、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第23页

别人的评价说到底不能判定你的现在。更不可能预测你的未来，因为只有你自己才真正了解你的优点和弱点，也只有你才能掌握自己的未来，除此之外，别人都不可能真正左右你。现在，我们要了解自己，选定方向，认真地去追求，最终我们会成就最好的自己。

### 5、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第13页

世界上没有两片相同的树叶，同样，生活在这个世界上的每一个人都是独一无二的，每一个人所做的事，别人不一定能做得来；而且，你之所以是你，必定有一些与众不同的地方，而这些与众不同的地方又是别人无法模仿的。

### 6、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第193页

人不能成为工作和金钱的奴隶，更应该学会享用金钱以及工作所带来的乐趣。

### 7、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第53页

想改变世界；很难：要改变自己，则较为容易。与其改变全世界，不如先改变自己——“将自己的双脚包起来。”

### 8、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第11页

每个人无论成功与否，其人生都是从失败开始的。正是有了无数的失败做铺垫，一个人才有了点能力。怀有一些经验，做成一两件事情。如果把成功比作登上摩天大楼的顶层和在顶层上观赏风光，那么失败便是摩天大楼顶层以下所有阶梯和隐忍...

### 9、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第196页

一个人如果不能建立终身学习的信念，他的事业就因为知识的落后和贫乏而受到阻碍，他的人生也会因为心灵的空虚而黯然失色，这样的人生，无疑是失败的。

## 《人生的路很长，最重要的是做自己》

### 10、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第44页

我们唯一的阻碍，不是我们不能改变自己，也不是改变的困难，而是我们不愿意改变。

### 11、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第13页

世界上没有两片相同的树叶，同样，生活在这个世界上的每一个人都是独一无二的，每一个人所做的事，别人不一定能做得来；而且，你之所以是你，必定有一些与众不同的地方，而这些与众不同的地方又是别人无法模仿的。

### 12、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第23页

别人的评价说到底不能判定你的现在，更不能预测你的未来，因为只有你才真正了解你的优点和弱点，也只有你能掌握自己的未来，除此之外，别人都不可能真正左右你。现在，我们要了解自己，选定方向，认真地去追求，最终我们会成就最好的自己。

### 13、《人生的路很长，最重要的是做自己》的笔记-第55页

如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。

# 《人生的路很长，最重要的是做自己》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)