

# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 图书基本信息

书名：《我的努力让我舍不得亏待自己》

13位ISBN编号：9787201102753

出版时间：2016-5-15

作者：李甜甜

页数：216

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)

# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 内容概要

本书收录了豆瓣红人李甜甜（ID）热门文章。分为成长、选择、情感、两性、言论五部分主题，记录那些女孩子们曾经战胜过困难、挑战过自我的勇敢过往。

本书写给那些处在低潮期，迷茫、不自信、困难但依旧不放弃努力的姑娘们，让她们在文字的洗涤中，重新审视内心、自我梳理。作者用娓娓道来的文字，犀利辛辣的观点，成熟睿智的态度让读者认识到，只有通过不懈的努力和坚持，才能更好的爱自己、爱生活。

# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 作者简介

一个理性的矫情者，一个感性的冷眼人，一个学财经的通信人，一个天然萌的已婚少女，一个矛盾的综合体。与你一起分享，甜蜜蜜的甜秘密。专栏作者。资深金牛座。豆瓣@李甜甜；微博@爱臭美的李甜甜；公众号@tiantiansecret

# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章：成长 1

- 1.美少女壮士的变身之路 2
- 2.暗恋这件小事 10
- 3.“我穷，就先不谈恋爱了” 15
- 4.坚强，就是像灰姑娘她后妈一样绽放 22
- 5.曾经沧海难为水后又怎样 27
- 6.凡是让你有执念的人，最终必不同路 33
- 7.爱己者，人恒爱之 35

#### 第二章：选择 41

- 1.相亲相爱，相亲也会有真爱 42
- 2.因为你太在意那一点点温存，所以难免总是你伤心 48
- 3.中国好前任：一个前任的自我修养 53
- 4.娜拉的第三种抉择 58
- 5.我的努力让我舍不得亏待自己 63
- 6.女孩子太乖巧，也是一种暴殄天物 67
- 7.克制与主见，是成就自我的终极奥秘 71

#### 第三章：情感 77

- 1.一个孩子眼中的婚姻：喋喋不休何时休？ 78
- 2.不以结婚为目的的恋爱是不是耍流氓？ 84
- 3.一些识人心得：什么样的男人不能嫁 88
- 4.寻寻觅觅为何不见良人 94
- 5.那个让你想不起给他打电话的人 99
- 6.我已亭亭，无忧亦无惧 104

#### 第四章：两性 111

- 1.选择比努力重要，学会为自己的选择负责 112
- 2.如果你不能接受我最差的一面，你也不配拥有我最好的一面 117
- 3.似水流年，平平淡淡才是真 122
- 4.暧昧让人受尽委屈 127
- 5.追男人这事，就留给袁湘琴吧 131
- 6.致敬那些年让我升级的小怪兽，我的前男友们 137
- 7.用理所当然的底气，找到自己的命中注定 143

#### 第五章：言论 149

- 1.谈恋爱这事儿，多听听“他们”的意见！ 150
  - 2.半生误我是痴情 158
  - 3.没有与生俱来的美丽与天赋，我们拿什么来拼？ 163
  - 4.生命中不是所有的贵人，都让你如沐春风 172
  - 5.有时候不从一而终的幸福，才是有质量的幸福 178
  - 6.浪荡子模板——胡兰成 183
  - 7.愿岁月不负一切努力女子的努力 190
  - 8.什么样的姑娘注定情路坎坷 195
  - 9.善待自己，是改变命运的最佳途径 202
- 后记 208

# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 精彩短评

- 1、hi美女 原来你也睡不着啊
- 2、写得这么用心，继续加油喔！
- 3、真挚，接地气。
- 4、甜甜是个理智而又明朗的姑娘，她心中的爱情和生活都是温润且优雅的，为了自己的爱情抒发感情，为了自己的生活而付诸于行动，书里写出了她对于生活和爱情的态度，是向往也是羡慕。
- 5、暖心 成长

# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 精彩书评

1、这是我的第一本书。我爱书，爱读书。但是这之前我也从未想过自己会写成一本书。20多岁正是颠沛流离的年纪。也正是这个“颠沛流离”让原本温室中的我们在现实的磨练中慢慢成长起来。从小学到研究生，我整整念了20年的书，对于念书轻车熟路。然而从美得真实的象牙塔辗转社会这个现实的大学校，我还只是小学生。迷惘的不仅仅是我自己，还有我的同龄人。我不明白，为什么总有失落的姑娘一再践踏底线沉沦于痛苦，自欺欺人。我不明白，为什么总有迷茫的姑娘不肯多走一步跨出执念，放过自己。我不明白，为什么总有纠结的姑娘一再苦大仇深地徘徊于自己狭隘的心魔之中，看不到井外的风和日丽的天大地大？郭芙蓉说，世界如此美好，我却如此浮躁，好不好。所以，我习惯取出一支笔，用文字梳理一切喧嚣的浮躁。作为当局者与局外人，我一直保持着思考，然后把思绪，把感悟，把反省用文字记录下来，放进自己的空间。结果突然有一天，我原本放在空间里的一篇随笔《我的努力让我舍不得亏待自己》和“李甜甜”这个笔名，在网上传开了。原本自己有所思的一些东西一下子得到好多同龄人的共鸣与回馈，让我一时受宠若惊。这个时候，纸磨坊的编辑张璇联系到我，问我要不要把空间里的文字结集成一本书。我竟一时反应不过来。因为在我的世界里，我习惯了当一本书的读者，而不是一本书的作者。虽说我有些思考有些想法，但是将自己的文字印成铅字，而且是一整本的铅字，满脑子都觉得“不可能吧？”可这位漂亮可爱的女编辑对我说，为什么不可能呢？我觉得你的文字说出来很多人的心声，干嘛不给自己一个机会呢？给自己一个机会，给自己一个从此真正踏上写作之路的机会吗？这本书早在2014年签约的时候，名字就被定作《我的努力让我舍不得亏待自己》。中途几经波折，上市迟了一些。这个时候市面上早有N多各种“努力”系列的文字，“努力”系列的书名。我们曾经考虑，要不要更改，规避俗套，绕开“努力”二字。结果这个提议被发掘我的伯乐张璇和刘一鸣先生给直接否定了。他们的理由是，不弃风骨，不忘初心。这个理由让我瞬间动容。如今再翻开这本书的文稿，看着自己当初絮絮叨叨写下的近十万字，才发觉这本书的风骨和初心，其实概括出来就是两个字：自爱。恰恰就是这个自爱，才让高贵的自尊倔强起来，不愿意辜负自己的努力，亏待了自己。最后，我想谢谢和我一起完成这本书的编辑陈文慧同学，还有陪我走过一段路的赵小花同学。希望我们的努力让我们舍不得亏待自己。

2、我想，这是一本好书！我大约一直是一个冥顽如石的女汉子，不觉得美丽外表如何，也不觉得青春爱情多美，只是固执的坚持每个人，不管什么样的人都会有一个归宿。直到2013年陷入一场看似痛苦又无解的失恋，通过豆瓣接触了李甜甜，当时她还只是一个比自己大两岁的犀利菇凉，机缘巧合，她把沉浸在失恋痛苦中的我骂醒，自此结了缘。我慢慢走出失恋的阴霾，后来看甜甜的文字，总觉得一股排山倒海之势，她恨不得亲自上来撕掉你痛苦的外衣，咬牙切齿，但是也大快人心。你想知道他为什么冷淡疏离，那就快些看书，他既无情我便休；你想知道自己为何一退再退，那就开些看书吧，坚持自己拒绝变成圣母包子；你想知道为何你单身依旧，那请快些看书，完善自己，美丽启航~~~我从最开始接触她，到她慢慢开始写作，了解她的为人，细细品味她犀利文字中表达出来的端正的三观，她的文字里没有某娃的爱情套路，也没有陆琪似的娓娓道来，更没有曲意逢迎，只有你清醒一些吧的清凉，这样的作者才是真正的作者，因为她的端正，她的直率，和她散发的正能量。我想2013年是痛苦的一年，也是幸运的一年，因为现实虽然残酷，好在三观依然端正，这是一篇书评，同时也是一篇推书文，因为我希望有更多善良端正的女孩子坚持自我，完善自我，突破自我，实现自我！恭喜甜甜出书！

3、我始终是吸引力法则的，所以到后来认识李甜甜，并当刚交流就有种说不出的亲切感的时候，我并不感到惊讶，后来才知道，我们都是务实的金牛座。拿到甜甜新书后，最先看的一篇是《生命中不是所有的贵人，都让你如沐春风》，感触颇深。也源于她文中提到的小s和黄子佼，那一集的世纪大和解，也让我感慨颇多。年轻的时候我们总爱的太认真，并且很多时候爱的太过用力。于是往往会因为自己的任性而导致分手并不是好聚好散。或许多年后两个人都还对对方耿耿于怀，但其实，这些经历，都让我们成长。甜甜在这篇中给出的态度我非常认可，那就是生活中并不是每件事都会顺心如意，也不是每个人都能让你如沐春风，但也许正是这些人和事，才真正促成了你的成长与进步。多年后我们都成熟了，回望过去，比着现在的自己，很多时候我们想对当年那些人说的不是恨，而是谢谢。这句谢谢并不是虚情假意，而是基于经过漫长岁月的沉淀，以及自己经历痛苦后成长的感慨与感谢。李甜甜还是一个犀利的作者。她在《什么样的男人不能嫁》中直言不讳的指出了生活中常见的几种劣质男，她言语的犀利，我想会刺痛到一些对号入座的人吧？但这也刚好成为了读者爱她敬她的原因，因



## 《我的努力让我舍不得亏待自己》

为她总能一针见血的告诉你，远离渣男，珍爱生命。“这个世界是不是所有人都有良心，对得起你的温柔相待？当然不是。”她用简单一句话，就回击了那些太过温柔的姑娘，让她们时刻保持清醒，以便认清那些人才是真正可交的。我是金牛座，很多人都说金牛座拜金又小气，我不认同。我认为金牛座是女子爱才取之有道，而这个道，在李甜甜这里也得到了验证。她说：“勤俭持家不如能挣会花。从某种意义上说，欲望是推动人类进步的源动力。”看到这句的时候不禁想要为她鼓掌，她刚好也说出了我的心声。很多人在刚毕业或者工作几年后，会走两个极端，要么就是月光族，要么是什么都不花，以攒钱为终极目的，生活过的一贫如洗，只关注银行卡上的数字。但其实这会让你越来越找不到努力奋斗的意义。学会享受生活，也是为高质量生活奋斗的一部分。倘若赚多赚少都不能改变自己的生活现状，唯一能改变的只有每月银行卡进账数额的高低，我想到后期，也会失去奋斗的动力吧？所以李甜甜说，善待自己，是改变命运的最佳途径。最近总有人问我，年轻人是不是只有去北上广才能实现自己的价值，生活在小城就真的无一无是处吗？每当这时我总喜欢把李甜甜的这本书的购买链接丢给对方：呐，这本书的作者李甜甜，她就生活在小城，但她的见识和生活，可并不比一线城市差。而且读罢你会感慨，她总结的这些经验和讲述的故事，很多都发生在自己的身边，所以很多时候都可以借鉴。如果你也在成长路上感到迷茫，不妨翻翻这本书，也许你会从书中的故事里找到自己的影子，说不定还会从中找到生活的新的可能和出口。最后，愿你能记着甜甜的话，莫要亏待了自己。

4、有一天，在微信上突然收到甜甜的消息，她的新书即将上市，问我能否写篇书评？诚惶诚恐中，唯恐辜负这殷切厚望。最开始知道甜甜并认识她，是在一个作者群里，那时候很多作者热情地互留微信，看到这个名字的时候，出于好奇，我加了她，本想互不相识的两个人，是不会轻易通过对方好友验证的，但很快，她就同意了我的添加请求。诚然，人如其名，她的样子、她的文字，以至于她的性格，都随了她名字，给人甜蜜的感觉。我看过她的文字，那些广为传播的，那些自娱自乐的；写给更多人的，写给自己的，我都看过。有一次我问她，你为什么会喜欢写字？她说是因为热爱，想要倾诉，想要表达，想要宣泄，喜欢情感转化成一排排的文字，赋予这些平时冰冷的文字热烈的感情。她也许不是一个极具天赋的作者，但是却是认识的作者里，最为勤奋的一个。她不是职业写作者，可是仍然保持着每天书写的习惯，有时候加班到很晚，我劝她不要写了，身体要紧，注意休息，别年纪轻轻就搞垮了身体，我见过身边太多拼命三郎的传奇故事，年轻时不要命，后来身体被慢慢拖垮。每次我说完这些话，她都笑着跟我说，因为喜欢，所以不会感觉累啊！《我的努力让我舍不得亏待自己》，是在2014年她签下的自己人生当中的第一本书。第一本书对于一个作者的重要意义不言而喻，而对于一个业余写作者，更是翻倍，就像是自己辛辛苦苦十月怀胎的孩子，盼着他落地，盼着他啼哭，盼着日思夜想的他来到自己身边。我多少知道一些出版书的流程，对于一个籍籍无名的小作者而言，过程是极其艰难的。这本书从2014年至今，两年多的时间，两个孩子都出生了，可是她的第一本书，才刚刚上市。我知道这本书对于她的意义，就像她在书里写得那样：我的努力让我舍不得亏待自己。关于努力，我之前常常弄错了方向，那时候想着，努力去证明，努力去表现，努力做给别人看。后来看了她的书才明白，努力最根本的意义，不是为了别人，而是为了自己，为了不让自己过得太艰难，为了成为那个更好的自己。人与人之间从来都是有差距的，也许穷极一生时间追赶，也不及他人千万分之一，既然如此，为什么一定非要弄得自己筋疲力尽呢？差距固然存在，但并不令人遗憾，正是因为差距和为弥补差距付出的努力，才使得自己的生命更加富有张力，更加多元。所以，你的努力从来都是为了自己。这本书里，甜甜用了五个章节的部分，成长、选择、情感、两性、言论，记录了像她一样的女孩子曾经战胜困难、挑战自我的勇敢过往。希望她们能够像自己一样，经过文字的洗涤，重新审视内心、进行自我梳理。也许你读了这本书，也许你还没听过。读过的人，应该是幸运的，就连我自己，也是将这本书看了好几遍，得到了一些启发，收获了一些思考；还没听过的人，应该是更幸运的，因为已经有了很多人在你之前阅读过，思考过，给你提供了很多宝贵的建议，这样就避免你走很多弯路。无论如何，看到这样的一本书，我们都是无比幸运的。最后，希望那些像你一样普普通通的平凡人，用心的生活，执着地努力，不为别的，只为了不亏待自己。

5、非常好看的一本书。我们一直说着努力，努力对一个姑娘来说意味着什么。我赞同作者说的，努力很重要，但选择比努力更重要。因为人生方向决定你生活中大大小小无数个选择，而你做的每个决定，都关乎到你未来的每一步生活。不说这一生，就单单五年十年，就南辕北辙了。

6、素来不爱心灵鸡汤，因为那是黄鼠狼熬的，所以我爱这本书。2年前我在豆瓣女人帮小组看到过作者的帖子，那时候她在谈大妞恋爱心得，其中就有一篇与书同名的“我的努力让我舍不得亏待自己”让我不能赞同更多。作为一名小读者一直追她的文章，到后来的公众号，然后到甜甜出书努力

## 《我的努力让我舍不得亏待自己》

说起来容易，做起来却不尽人意，过程漫长，或许还得不到自己想要的结果，可是我依然会选择坚持，因为青春于我而言容不下半点对自己的辜负。有过被前任伤到半夜里嚎啕大哭，甚至很长一段时间里一想起这件事都会偷偷抹泪，不是因为最后没有和这个男人在一起，而是觉得真心喂了狗。可是也因为这样变得更加坚强，学着云淡风轻的面对，正如甜甜书里所言“不是所有的贵人都是慈眉善目的天使都是慈眉善目的天使”，感谢我的前任，让我明白人生可以看更美的风景一本书，作者并不会告诉你你要怎么做才能幸福，但是可以告诉你别人的幸福来之不易，连熬一碗真鸡汤都需要了解食材如何搭配，火候的控制，难道幸福不需要努力？相信我，书里的话，一定有一句让你泪流满面恭喜甜甜出书，也祝大家安好

7、真正知道李甜甜，是因为她豆瓣专栏里那篇文《我的努力让我舍不得亏待自己》。写的犀利而直接，让我看完之后，觉得这大概也是我为什么在某些事情上，不肯退一步的原因。后来，从豆瓣到微信，和李甜甜又聊过几次。我感觉，她的人和文字，加起来就是柔软的心，坚强的壳吧。她写的文章很直接，所以，给人的感觉她是一个直白而犀利的女生，可是和她聊，细看她的文之后，又会发现，她心里还是很柔软的，因为柔软，她写的东西，不是些虚无缥缈的话，而是告诉你一些真相，以及真相背后的独立。在我一路的经历中，遇到过很多的人，有些人对我提点与帮助，有些人则是告诉你接受。有些话，是在当时悟不出来的，却在不断地尝试与试探中，越来越明白这些话的意义。有些话，则是安抚了你当时的情绪，却未能起到任何解决问题的作用。往往后者话中听，却不一定有疗效。李甜甜在这本书的态度，大概就是前者的姿态吧。直接了当的告诉你的，不是情绪安抚，而是直接的真相，是一个独立的处世态度。而这样之后，我们往往就能更清楚的知道，什么是好，什么是不好，我们需要以什么姿态来应对这个世界了。我们越长大越会知道终究会知道，正如这本书所说的：这个世界上只要讨好自己就可以了，犯不着讨好别人，因为陪伴手上的自己，落寞的自己，弱小的自己，永远都是你自己，所以，珍视一直努力着的自己的意见，就是对自己最大的尊重。



# 《我的努力让我舍不得亏待自己》

## 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)