

《你是最好的自己》

图书基本信息

书名：《你是最好的自己》

13位ISBN编号：9787540466145

10位ISBN编号：7540466146

出版时间：2014-3-10

出版社：湖南文艺出版社

作者：杨杨,张皓宸

页数：256

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

《你是最好的自己》

内容概要

给所有年轻人信心的故事，“一个”app、微博、豆瓣、人人网最火热作者杨杨、张皓宸联合打造温情励志故事集加超人气手机摄影&创意插图，给你正能量的青春，不畏惧的未来！全彩四色，附赠三张祝福正能量明信片，一张随身行捧花卡！

21个最感人的励志故事，150张最文艺摄影，10组超级创意插图，构筑给所有年轻人的完美励志故事集。每个人都曾遭遇拒绝，遭遇失败，遭遇人生中的各种不快，都会在失败的时候怀疑自己是不是不够好，都会觉得世界上是不是没有人爱自己……不！你要相信，你是最好的自己。每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳，正能量的青春，不畏惧的未来，你也可以拥有。

“在给这本书起名字的最开始，我们本打算用‘愿你成为最好的自己’，假若这本书是你找回自己的航班的话，我们希望你也能在合上书本时，在旅程的最后找到生活的动力，成为最好的自己。但后来我们发现，“最好的自己”并不是将来时，也不是一个祝愿，它是你本该对自己的认知，是你善待自我的每一刻的感受，是你内心充满爱与喜悦的完成时。你是谁，在这点上，你比我们更清楚。这是最好的时光，你是最好的自己。”杨杨、张皓宸。

《你是最好的自己》

作者简介

杨杨
手机摄影爱好者，驻点MTV中文频道，从一个看“天籁村”长大的少年，成功转型为主持“天籁村”的蜀黍。

“未来，别拦我在世界各地溜达。”

立志做最有创意的正能量大暖男，和这星球上最会用手机拍照的主持人。

微博ID：@Young杨杨

张皓宸

写故事的人，没想到靠自己学前班水平的简笔画，成了半个画画的。

最近因为发了几张自拍照，被夸手好看，于是得意忘形中。

未来可能会经常发自拍照臭嘚瑟，勿怪。

一直相信懂得爱自己，才知道如何爱别人。

微博ID：@张皓宸

《你是最好的自己》

书籍目录

序 50分和100分

喜欢你，是一场漫长的失恋

等待爱情永远是徒劳的

他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人

插画 温暖

爱这条路终究是要走完的

敏感的人不容易幸福

插画 爱战

伤害其实都是互相的

爱情里的蝴蝶效应

相爱的两人，心情是一样的

这一路的我爱你都有美好结局

插画 单身节

年少不再时，才敢怀念你

看得见远方，追得上路人

插画 蛋壳

有些朋友就是用来见再见的

真假朋友的玩笑哲学

没有最好的真朋友，也没有最差的假伙伴

插画3D

插画 爱自己

依赖那座名叫自己的岛屿

世上所有的坚持，都是因为热爱

人生中那些舍不得的东西

插画 卫生纸

学会简单，其实就不简单

插画 Every day

你的人生一定马不停蹄

插画 荷兰

在爱和旅行里，寻找不同的自己

在你的世界里，你是唯一的主角

插画 水果

后记 这是最好的时光

《你是最好的自己》

精彩短评

- 1、浪费时间的文
- 2、里面的每一个故事或多或少都看见了自己的影子。
- 3、某一个周日下午花了2个小时看完的一本书，现在似乎都想不起来其中的内容了。不过书里的故事，或许我们都遇见过。插画太多，与文章毫无关联。内涵不够
- 4、插画式的文本挺细腻的故事都是一段一段的真实又幽默看完很舒心有浓浓的文艺气息
- 5、喜欢张皓宸的插花很有创意也很暖心只是觉得这类型的文字泛滥后看多了也就平淡无奇
- 6、过分正能量
- 7、故事烂俗，照片模糊，插画都是些什么烂鸡汤，差评！这评分也是惊呆了我~
- 8、离开了某种束缚，活为了更好的自己。
- 9、励志文看不下去
- 10、其实就是睡前故事很多鸡汤说不上多好看但是喜欢张皓宸的插画所以打上五星不过有一点我很认同的是我确实是最好的自己因为自己都不爱的人肯定不会爱别人
- 11、不能给太多标签。还是鸡汤文张皓宸是林俊杰的迷弟我是林俊杰的迷妹。so
- 12、初读时觉得很温暖，给那个糟糕的自己很多宁静的午后和晚间
- 13、喜欢你是一场漫长的失恋..
- 14、买了很久才翻看的书，正能量治愈系，虽是鸡汤却忍不住通篇划重点。
- 15、好多故事，狗粮来着
- 16、我们不缺书，但极度稀缺好书。此类书籍受到追捧，是令人极其担忧的。看过了那么多鸡汤的高中生为何越来越脆弱？
- 17、青春正能量
- 18、第一次读张皓宸的书，很有创意的插画，21个治愈系的小故事。不一样的性格不同的人生寻找着自己的幸福感，过着精彩生活。很适合买一本实体书放在床头，睡前读一读，看看别人的温暖。
- 19、2014年12月28日读的一本书
- 20、在这世上，没几个人能把自己活得明白，所以总是忧虑，为了不知名的目标努力着，到头来发现不是自己想要的生活，人生很短，生活很慢，把自己活明白来，一颗心带着阳光向前。
- 21、很好看的书，很治愈，第一次在深夜有那么多感触。
- 22、一口气看了三本
鸡汤啊撑死
- 23、一个个有温度的故事，总能触动我心里的那条弦，会读到热泪盈眶，也会读到满脸笑意。喜欢这本书中的所有的小故事，简单纯粹，真挚动人。
- 24、其实呢~
- 25、这就是心灵鸡汤吧
- 26、适合小女生看的书。
- 27、分都给了摄影了.....
- 28、完全读不下去！
- 29、个人觉得很好看同类型里面的写得最好的
- 30、看自己如果想
- 31、耗时有点长，不过看完了，觉得除了配图感觉没什么关联性，但文字还是有很多小道理的，还是不错的的心灵小鸡汤
- 32、读不下去
- 33、这种书，我看真的老了
- 34、整个排版跟纸张设计还是很舒服的，图真的太多了。。（？）所以也就看的还蛮快的。鸡汤这种东西反正喂多了也记不住几个，讲故事水平还是可以的，不过还是能感觉到是个年轻人少了点沉淀的阅历的fu呀。
- 35、插画画的很不错，文字属于青春治愈系。
- 36、26岁你说高龄，24岁你又说高龄。仿佛过了50岁都要成精了。
- 37、看过就忘的书

《你是最好的自己》

- 38、正能量满满
- 39、我很后悔当时买这本书想送给别人当生日礼物，幸亏后来我留下来自己读了。
- 40、挺好的，故事也很引人入胜，让人读了，心里激起一层涟漪。
- 41、喜欢~
- 42、不太喜欢
- 43、除了文字还有插画欣赏，精致的读物！
- 44、这鸡汤我不喝
- 45、太般般
- 46、翻了几页，读不下去了...
- 47、奇怪 感觉这本五分 从路过0分。
- 48、时间不会停下来等你，我们现在过的每一天，都是余生中最年轻的一天。
- 49、很喜欢，温情。
很适合做摘抄
- 50、两个年轻小伙子写的一本熬的时间不长的鸡汤，一个道理一个故事，有些句子还挺说到心坎里的。至于配图就很一般

《你是最好的自己》

精彩书评

- 1、“在给这本书起名字的最开始，我们本打算用‘愿你成为最好的自己’，假若这本书是你找回自己的航班的话，我们希望你也能在合上书本时，在旅程的最后找到生活的动力，成为最好的自己。
- 2、我很少读这一类的书，不懂作者是哪位。能读到这本书是一个没见过面朋友推荐的。一名叫吧啦的小女生。当我上京东买的时候，我都有点犹豫不决，因为家里最多是管理和经济类的书籍。自己有时也看人物的传记。当我翻开这本书第一页的时候，我以为是个小青年写的呢。作者太年轻了，当你慢慢品读时，你会发现那份正能量会慢慢感染你。作者用很他说是真实的故事告诉我们很多的人生看不懂的道理。也是一直困惑我的，最后我用了两天晚上的时间看完了，有时也把相关的段落分享到朋友圈。朋友们点赞的很多。我也豁然开朗了很多。尤其是张帅锅写的爱情、友情、亲情、触情。写的很有寓意。把我很多原来痛苦的想法消灭了很多。其实只有对自己好一点和努力一点。阳光总会找你的。很少写分享~小述一段。
- 3、也不知道为什么看完这书印象最深的还是扉页上的这句话“每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳”。看这本书的时候，我刚好处在实习期，工作不容易找，家人催的紧。但在这种“紧迫关头”却依然能够气定神闲地看自己喜欢的书，也不着急。内容是两位大暖男设计的，有小短文，有插画，还有很多看似不是什么大道理但都感同身受的话，要是刚好处在烦闷期，失恋期，无动力期，各种负能量期，看看这本书还真能够治愈不少心灵创伤，开心的时候看就全是快乐了。不明白作者认识的那几位“小姐”或“先生”为什么总是遭遇不好的结局，然后都能讲出一大堆感情受创后告诫自己也提醒别人的话并且还都不是“普通人”。或许就像迷恋过去小姐说的“总得把旧的人从心底挪出，才能让新的人住进来”。一生中总得遇见那么几个奇葩才能遇到最后对的人。这书里面的故事有一半都是因为爱情发生。谈过恋爱受过伤的人看会比较能够理解为什么当时的自己会这么生气，会难受，会不甘。要是你是一个对爱情充满幻想，会有两种情况，一是更加期待感情，想感受一下书中所说的那些“七情六欲”，二是对爱情失去信心，既然谈恋爱还会分手，还会经历失眠，多疑，不自信，难过，何必这样折磨自己，你还是最好的自己，不需要为不值得的人痛哭流涕。要是你和我一样毫无恋爱经验，但总是听身边各种朋友讲自己的恋爱史，还会三更半夜打电话向你哭诉失恋的难过，看这本书会更加让你成为一个“感情分析师”，导致最后不容易找对象（这只是个人结论，千万不要因此对这书产生什么不好的看法）。内容会让你觉得作者似乎谈过好几场恋爱，每段感情都能总结出一个经验。告诉你恋爱中出现的种种情况，和应该怎么去应对的方式。看到某些场景，你可能还会入号对座，感觉那完全就是自己的故事，因为每段感情中总会经历这些。有些甚至就是偶像剧的桥段，原来现实中真的存在偶像剧里常演的场景，会有这样的感叹。（没谈过恋爱的人默默飘过）另一部分的内容更多的是人情世故，其实在不断成长的过程中总是会有几个狐朋狗友，会有挚交，甚至有让自己逐渐强大的人和事。我也更喜欢这部分的内容，会有让我重新向前奋斗的力量，别问为什么，很多事情总是那么没道理就顺了自己的心意。《你是最好的自己》念起来不饶舌反而还很顺口，似乎一下子就成了自己的座右铭，比起飞机的坏品味的书内容更加接近生活，会让你从故事中总结，得出很多莫名其妙的道理，比起安东尼的治愈书，它又更加有故事性，或许它根本不能和任何一本书做比较，每一个作品都是自己的独立体，有自己的特色，只是看读者是用怎样的心态去看。说别人的故事总是很轻松，但是是自己的故事的时候会百感交集，会动情，会哽咽。看别人的故事也是像看戏一样看看而过，但是一接触到作者写到自己的事情的时候会感觉离的好近，他也只不过是普普通通的人，过着普通的生活。书是一口气看完，没有作者说的半个月还是好几个夜晚，而是整整一天看完。但书评不是一口气写的，再看的过程中不断有自己的想法，一点点增加完成。与其说是治愈系更加像是“心灵鸡汤”，无论在哪个阶段看这些故事都会有不一样的收获。没心没肺的说句，比起书中所有的故事，我更加喜欢里面的插画和手写插画旁边几句几句的“肺腑之言”和那个字。不是故事没有吸引力，只是看到那些故事会难过，想到经常浮现的一句鼓励自己的话，所有那些你感觉遥不可及，羡慕的人背后定是经历过局外人无法理解的成长。我没有为这本书打广告，只是分享了我认为好的事物和好人，每天接收正能量才能够在这个满是竞争的社会中坚持下去。现在很少有时间能够完全闲下来看一本书，但还是要记住“闲下来的时候看看书，总有你能够学到的人生”。故事中的每位主人公都是幸福的，或许当他们看到自己的故事被这么多人知道，也会觉得是件很幸福的事，和这么多人一起分享了喜怒哀乐。

《你是最好的自己》

4、这是我的十九岁生日礼物 是好朋友送给我的 一份十分的礼物 真的真的很喜欢 一直以来我都很喜欢最好的自己这句话 我也已经忘记了是什么时候第一次遇见这句话的 只是一直很喜欢 好朋友也了解了 所以把张皓宸的这本书送给我 但是我想好朋友是不知道我一直很喜欢张皓宸的文章的 最开始的喜欢是在心理fm听到的《看得见远方追的上路人》这本书了 有我需要的正能量 是真真正正的正能量 所有漂泊的故事 还有那些友情爱情 似乎让我学会了很多以后该去怎么面对的问题 不得不提的是插画 有我最喜欢的爱自己 一切的一切都正好我意 另外读完这本书 我想说 再过几年 我所经历的一切 也足够能写成这样的一本书了 所以以后 if possible 我要学插画 要去完成这样的一本书 来记录我戏剧性的人生、

5、他不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，隔三差五发的你在干什么在哪儿呢，在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭的死去活来他会不痛不痒的，他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。.....这是我全书中最喜欢的一段话，因为读到这段话的时候，我全身心的体会了那种滋味，是那么的心酸又是那么的累，好几次想放弃，可是又舍不得，生怕放弃后再也不会有如此喜欢之人。我常常宽慰自己，正是因为有了他，生活才有了那么点向往，期待着生命里的每一步都能与他完成。我无时不刻都在想着他，连做梦都在挣扎，研究他的一切，观察他的一举一动，看他发的状态就像在做阅读理解一样，好想让他知道我是这么的喜欢他。可惜，事情的发展有转机也有转折，至此，我们已不再联系。那些个日日夜夜想的人，得不到人，到现在我仍放不下，直到昨天看到作者6.17微博发的另一段话：今天失去的，必定在未来某一天得到，不是你的，不管你抓得多紧，也会逃之夭夭，课本里学过的质量守恒定律。大概就是这个道理。所以永远不要为失去惋惜，当你与过去应该忘记的人越近，也就与未来可能遇见的他越远；也不要拥有时高兴得太早，强求的留不住，有种东西，叫做不属于你的。原本还在纠结的心，读到这，我也就放下了，或许他从来就不属于我，只是在我生命中匆匆路过。我和他从没在白天见过，或许他只存在我的梦里，一个我不了解的陌生人，一个我曾经得不到人.....还是做回自己，做，最好的自己。

6、也不知道为什么看完这书印象最深的还是扉页上的这句话“ 每当遇到阴雨天，就努力做自己的小太阳”。看这本书的时候，我刚好处在实习期，工作不容易找，家人催的紧。但在这种“ 紧迫关头 ”却依然能够气定神闲地看自己喜欢的书，也不着急。内容是两位大暖男设计的，有小短文，有插画，还有很多看似不是什么大道理但都感同身受的话，要是刚好处在烦闷期，失恋期，无动力期，各种负能量期，看看这本书还真能够治愈不少心灵创伤，开心的时候看就全是快乐了。不明白作者认识的那几位“ 小姐 ”或“ 先生 ”为什么总是遭遇不好的结局，然后都能讲出一大堆感情受创后告诫自己也提醒别人的话并且还都不是“ 普通人 ”。或许就像迷恋过去小姐说的“ 总得把旧的人从心底挪出，才能让新的人住进来 ”。一生中总得遇见那么几个奇葩才能遇到最后对的人。这书里面的故事有一半都是因为爱情发生。谈过恋爱受过伤的人看会比较能够理解为什么当时的自己会这么生气，会难受，会不甘。要是你是一个对爱情充满幻想，会有两种情况，一是更加期待感情，想感受一下书中所说的那些“ 七情六欲 ”，二是对爱情失去信心，既然谈恋爱还会分手，还会经历失眠，多疑，不自信，难过，何必这样折磨自己，你还是最好的自己，不需要为不值得的人痛哭流涕。要是你和我一样毫无恋爱经验，但总是听身边各种朋友讲自己的恋爱史，还会三更半夜打电话向你哭诉失恋的难过，看这本书会更加让你成为一个“ 感情分析师 ”，导致最后不容易找对象（这只是个人结论，千万不要因此对这书产生什么不好的看法）。内容会让你觉得作者似乎谈过好几场恋爱，每段感情都能总结出一个经验。告诉你恋爱中出现的种种情况，和应该怎么去应对的方式。看到某些场景，你可能还会入号对座，感觉那完全就是自己的故事，因为每段感情中总会经历这些。有些甚至就是偶像剧的桥段，原来现实中真的存在偶像剧里常演的场景，会有这样的感叹。（没谈过恋爱的人默默飘过）另一部分的内容更多的是人情世故，其实在不断成长的过程中总是会有几个狐朋狗友，会有挚交，甚至有让自己逐渐强大的人和事。我也更喜欢这部分的内容，会有让我重新向前奋斗的力量，别问为什么，很多事情总是那么没道理就顺了自己的心意。《你是最好的自己》念起来不饶舌反而还很顺口，似乎一下子就成了自己的座右铭，比起飞机的坏品味的书内容更加接近生活，会让你从故事中总结，得出很多莫名其妙的道理，比起安东尼的治愈书，它又更加有故事性，或许它根本不能和任何一本书做比较，每一个作品都是自己的独立体，有自己的特色，只是看读者是用怎样的心态去看。说别人的故事总是很轻松，但是是自己的故事的时候会百感交集，会动情，会哽咽。看别人的故事也是像看戏一样看看而过，但是一接触到作者写到自己的事情的时候会感觉离的好近，他也只不过是普普通通的人，过着普通的生活。书是一口气看完，没有作者说的半个月还是好几个夜晚，而是整整一天看完。但书评不是一口

《你是最好的自己》

气写的，再看的过程中不断有自己的想法，一点点增加完成。与其说是治愈系更加像是“心灵鸡汤”，无论在哪个阶段看这些故事都会有不一样的收获。没心没肺的说句，比起书中所有的故事，我更加喜欢里面的插画和手写在插画旁边几句几句的“肺腑之言”和那个字。不是故事没有吸引力，只是看到那些故事会难过，想到经常浮现的一句鼓励自己的话，所有那些你感觉遥不可及，羡慕的人背后定是经历过局外人无法理解的成长。我没有为这本书打广告，只是分享了我认为好的事物和好的人，每天接收正能量才能够在这个满是竞争的社会中坚持下去。现在很少有时间能够完全闲下来看一本书，但还是要记住“闲下来的时候看看书，总有你能够学到的人生”。故事中的每位主人公都是幸福的，或许当他们看到自己的故事被这么多人知道，也会觉得是件很幸福的事，和这么多人一起分享了喜怒哀乐。但愿你们也会喜欢。

7、看完书，我就是这样一个感觉，很自恋的表达了一句“这么多年，我们竟然没有好好爱自己。”我们是不是真的没有爱自己？还是我们太过刻奇了呢？就像当年刘若英出《我很好》的时候，在前面加的那段唠叨，大致是说我们总是说我爱你，却很少说我很好。可真的，我们真的有时就是没有好好的爱自己的，因为我们都没有好好的思考过自己，这就是一种不爱啊。上班的人天天都在拥挤，上学的人天天都在背书，大家日子看上去过得都不错，我们顶多会问问自己下一步应该怎么做，却很少看看前面的路，不是生活过的很快，是我们没有好好珍惜自己吧。日子都已经不经意的过了这么多年了，能记得的事情却越来越少。上班这么久了，久到某天睡了一个沉沉的下午觉才觉得，我竟然好久没有这样子踏实的休息过。读书这么多，却好像柯景腾说的，多年之后脸log是什么都忘了，可也没有问自己是不是过得好好的？我们曾经以为他们都是爱自己，成为好自己的行为，可后来，我们都没有好好想到意义有多少，不就这样过去了。还有，我们为了多一点钱出去玩一趟，少吃了好几顿饭。因为同时的邀约而不知道如何分配，又难为了自己。做了很多可能自己不喜欢的事情，为了迎合别人的礼节，吃了不想吃的东西，后来还吐了一地。可做完这些我们换来的是什么，虽然用交换这个词儿可能不太好，因为很多事情不能太去追求意义，不能太去追求价值，可到后来想想呢，该走的人还是走了，难吃的还是咽不下去，饿了好几天结果突然身体不舒服，竟然把钱都送给了可恨的医院！听上去好可笑，我们竟然为了爱自己，而伤害了自己，不是么？书里有很多的先生小姐，他们很多时候不也是为了爱自己，而伤害了自己。有人为了暗恋了那么久，在这种甜蜜咀嚼了好多的等待。有人以为遇到了正确的人兴奋的奋不顾身，最后却变成孑然一身。而先生小姐们他们看上去就像我们的各种好习惯和坏毛病，我们都会多疑，也都有神经大条的时候，遇见过极品，也感谢了好人，先生小姐们看上去有仙女棒的神奇生活，其实也都在我们周围发生着。打发时间的方式有很多种，选择看书，不过是希望能在别人的身上能审视到一些自己，当遇见可以对号入座的地方就小座一下，看看在别人眼中的我们现在到底是什么样子，是招人厌烦，还是让人可怜，是人人宠爱，还是不过一阵风，吹完就走了。我们所有的日子，应该是为了未来的储备，也是为了能更好的看懂自己。有的时候，不过就是觉得自己不好，可哪里不好，你也不知道。这种情况也会出现在我觉得自己挺好的，有人却不想要呢？不管承认不承认，很多时候，人都是会催眠自己的，就好像人听到的自己的声音和从录音设备听到的声音，也是不一样的，我们很多时候并不太懂如何看待自己，又有时候争执与别人的偏差，可能爱自己一点，但其实爱的却不懂。也真的想说一句，你是最好的自己，但其实真的好么？所以我觉得这么多年，我们竟然没有好好爱自己。是竟然。在复杂社会里，大家都在互相讲究，大家那锋利的刺慢慢的都互相磨合，变得不锋利，变成奇形怪状，变的楔子，才交叉在了一起。交叉之后，还是在互相磨合，有些磨合越来越好，有些就越来越松，在这个过程之中，你问，这些对得起自己么？这些值得去做么？我们再质问自己之中成长，遇见一个人，分裂出一个刺，然后磨合，有些刺可能在磨合到最后就折了，而折掉它的还是自己。我们在了解别人的时候，认识自己，爱自己，懂得自己，成为更好的人，这是一种进化。书里写了爱情，写了友情，写了亲情，都是在契合之中进化，他们都成了更好的人，有人遇见了更好的人。所以，我也这么问自己，你好么？可能答案，你这个坏蛋啊。你做的坏的事情，真是多。我感谢这种坏，当我认识到这些坏的时候，我才知道什么是好，当我犯了错之后，才知道以后不要再犯一样的错，不管怎么说，我都是自己的。所以我们本就应该好好的爱自己的。我也想好好的，可我想作的时候，我也控制不了的作，我被人说不成熟的时候，还不以为然。其实我也是介意的，我也很希望成为某某某眼里的好人，我找借口似的说这是爱自己的表现，其实呢？这其实是不爱自己，爱自己的话就知道这明明就是冥顽不灵的一种倔而已。你看有些时候，我们并非是这样想的，但就为了对抗某些东西用着违背自己本意的方式去坚持，还美其名曰是爱自己的，其实呢？我根本就没有好好的爱自己，这是在恋爱里，在工作中，在交际中都会出现的事情，我们并没有好好

《你是最好的自己》

的经营自己。我们竟然没有好好的爱自己。或许也可以坚持说，你是最好的自己。我也只能说时间回不去，自己已经是自己，能珍惜的就继续珍惜吧。因为当时成为最好的自己，才不辜负那些爱你的人对你的爱，也是因为他们的爱，你们才成了现在的自己。我们会遇到更多比先生小姐们离奇的事情，在人渣铺满的路上蹒跚而行，可就是得踢走他们才能成为最好的自己。是的，一定要记得是把他们踢走，踢得远远的，这就是路。就像甩掉了渣女友的某先生，就像舍弃了从前变得更好的某小姐。这是我们的人生，越来越懂的爱自己才是最好的自己，最好一直未知数，最好是一直好下去。

8、刚读过从你的全世界路过，紧接着又读了本文艺青年味的你是最好的自己。从你的全世界路过比较细腻，你是最好的自己正能量更多一些。还是比较喜欢里面的故事与文字的表达方式。插画也比较俏皮可爱。读完之后有淡淡的忧伤与淡淡的正能量。推荐。

9、喜欢这本书文字的力量 喜欢脑海中的文字有墨汁的味道 喜欢沙沙的翻书声 喜欢这样的文字在心中扶起的涟漪 看书中的故事 笑自己的无奈流自己的泪水 慰自己的苦涩 然后再是一片晴空！ 看你的书 只为你找曾经的青涩的执着！

10、90后作家渐渐走入文坛，世界似乎越来越懂得这个年纪的我们，究竟在思考或是惶恐些什么。张皓宸，90后青年作家，明明是偶像剧的男主角，却跑来写书。刚开始并没报太大的希望。值得庆幸的是，这部作品不再是无关痛痒的青春文，而是开始思考未来、期待改变。文字中的故事，我想大部分90后的我们都有遇到过，你或我的故事，我们在这个飞速改变的时代里，惶恐不安、激进或又不甘失败。是！这个时代，我们永远微笑面对周遭一切，却惴惴不安的亦或是小心翼翼的走向未来；我们明明有一身功夫，却又不知道何处容身；我们读过很多道理，却依旧过不好自己的人生。还好，总是有些人活出了人生里本应该的模样。《你是最好的自己》，不要放弃，至少你有梦；《你是最好的自己》，不要害怕，胜败乃家常事；《你是最好的自己》，记得这个时代，我们与你同在。谢谢两位作者，告诉我们梦想在前方！

11、曾经一直不喜欢看年轻作者的书，因为感觉年轻的作者总是写不出情感的真挚，哲学的深度。看了这本书，果然没让我失望——年轻作者的错误他都有。可是，不也正是这样吗？年轻作者所述更符合年轻的我们每一个人的所见所闻所感。看完之后，最大的感悟竟是，原来自己是这么好的，可是，却不曾为自己而活过。生活总是围绕亲人，围绕爱情，围绕朋友。二十年生活似乎不曾属于自己。尽管昨日的自己为今日的而浴血奋斗...很多道理，其实我们都知道，可是又有多少人能做到无时无刻的清醒呢？多少人又在流年中乱了浮生。二十岁，正是这个年纪。有人说，堕落是不需要理由的，不堕落才是需要理由的。确实，对于这个年龄，定有什么支持着我不堕落下去。因为那么一个她。可是，我苦苦等待，连思念都长满了茧。张皓宸告诉我，当TA不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，你隔三岔五发的“你在干什么”“在哪儿呢”在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你跟他斗嘴做相同的事他会觉得是他光芒万丈而让你自愿靠近他的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭得死去活来他也是不痛不痒的。他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。所以，我由此明白，爱一个人，不是等待，而是邂逅。偶然的一个邂逅。因为那么一群朋友，可是，当你对一个人不求回报地好，那个人总有一天会把你的好当成理所当然。而你的善良只会变成软弱，让他得寸进尺地占你便宜。所以有些朋友，是用来说再见的。所以，我由此明白，再好的朋友，可能只能活在你岁月长河的记忆里，就像一张老照片会给你人生最好的回忆。可是，最终能陪你的也仅仅是自己而已。还有因为，因为...够了，别给自己找太多放弃的理由，因为比你好的人还在坚持。而这个世上所有的坚持，都是因为热爱。你热爱这个世界吗？或许，你会像诗人一般高傲的说，我不热爱这个世界，就像它对我一样。可是，难道不是因为热爱吗？正是爱上一种东西或许只是很少很少的热爱，可是这是一种热爱，那又是一种热爱，我热爱摄影，热爱游戏，热爱数字...所有的这些我都曾恨过，可是最终还是因为一点一点的热爱汇聚成我的今天。而一个人能走的远否，正是看这种热爱。当你迷茫时，当你彷徨时，请想想，你热爱这个世界吗？你热爱这个世界的什么？哪怕是一个比原子还小的单位。其实，你就是最好的自己。不是么？你要寻的那座岛屿，就在自己的心里。你羡慕憧憬别人，可是，在那之前有没想过自己的拥有呢？你可以高声唱出知足，可是又做到了多少；你不断的责怪自己，逼迫自己。有没想过，有一天，你会感谢今天的自己呢？从此，你若望眼欲穿，记住，你是最好的自己。

12、很具正能量的一本书，不迷茫的青春，最好的我们，没有什么比爱自己更重要的了。我们总是感到迷茫，过于悲伤，却总是忘了自己最初的梦想。如果你还在一人颠沛流离，那么希望这本书能给你带来更多的正能量，如果没有人在身边陪伴你，愿你成为自己的太阳！就是这样的一本书，没有矫情

做作，只有干净温暖的文字，陪你在每个孤独的夜晚，让你知道“你是最好的自己”。如书中所说“这是最好的时光，你是最好的自己。”

13、去姥姥家的路上，一个小时的车程，看了一大半。车窗外就是风吹下来像雪花一样飘洒的梨花瓣，中途下车照了好多的照片。以上是我看这本书的时候的状态。有些不走心。好吧，我承认，看完之后心里酸酸的。不得不承认，有很多时候你在他们文字里得到的希望，到了现实生活中转换成失望的可能性越大。看完之后有些恨恨的，心里会想，怎么当时我没有那么大勇气，怎么我没有说走就走的决心，怎么我坚持爱的那个人就没有爱上我，怎么我身边的那群二货没有那么可爱的，虽然我也好爱好爱她们。哼哼。所以，我好爱好爱自己。

14、很久没有这种冲动愿意打开word专门为一本书写点什么了。第一次看到两位作者的插画是在happy张江的微博上，偶然点开评论，好多热心粉丝@他们说张江盗图不厚道，于是才关注两位原作者，从去年到现在，他们前前后后创作了几十组创意插画，被无数大号，乃至人民日报、央视新闻等官媒蓝V不署名盗用插画，这俩小伙也从未在微博上喊半点委屈，更从未在画上打LOGO影响美观，俩人一个画一个拍，勤勤恳恳的，这种正能量首先是从作者身上感染我的。说回书，首先装帧很漂亮，荧光色闪瞎眼，且封面很有创意，基本属于第一眼就会喜欢上的书，开始以为书里全都是他们创作的插画，没想到两人分工明确，张皓宸写了21个故事，杨杨配了一百多张手机摄影，再加上精心收录的插画，内容超值，像买回来一本礼物。张皓宸写的故事，基本上一晚上看完，属于停不下来的那种，其中看哭了两个，一个是写霸道小姐的，一个是写他爷爷的，前者是因为跟我经历很像，后者是因为写的太实诚，看到结尾眼睛就红了。其实皓宸的文笔算不上特别成熟，但绝对比他90后的年龄要稳重得多，且其他的类型书都在讲大道理给你灌输一大堆心灵鸡汤，但皓宸没有，他巧妙地将自己的良言金句贯穿到好看的故事里，没有张嘉佳的故事那么夸张戏剧性，也没有张小娴的散文纯粹的抒情讲道理，而是更贴近年轻人的生活，讲爱情、讲出轨、讲失恋、讲疗伤，还讲了友情亲情以及梦想的坚持，如果说读一本书能看到自己的影子，那皓宸的故事当之无愧。杨杨的摄影图基本以风景和人物两部分为主，看了所有的照片，然后再想起这全部是用手机拍摄完成的，不免拍掌叫好，所有的摄影图书几乎都是用专业单反完成的，拍的也都是冷冰冰的大景和文艺的各国路人，而因为杨杨用的是手机，所以就出现了很多我们在日常生活里熟悉的物件，雨、植物、被子、蛋糕、飞机、恋人的背影。印象尤其深刻的是几张特别有创意的，一个是用爱疯透视一盒方便面，一个是用剪刀在剪天上的云，还有两个人躺在马路自行车道的自行车标识上假装骑车，这态度和创意，值得点赞。最后，回归到穿插在故事和摄影里的10组创意插画，张皓宸在序言里说，这些插画是促成他们一起出这本书的源头，也正是这些正能量插画，让我在无数个失眠的夜晚和上班无趣的间隙，瞬间充满了能量。爱自己的人才能更好去爱生活，我想，这就是皓宸他们这本书想传达的信念吧。我已经太久没有好好看过一本书了，也太久没有如此惊喜还能有这么一本书，在我失恋过、重生过、试图放弃过的时候出现，谢谢两位正能量小伙伴，也谢谢自己，要不是因为自己这些年无论遇到什么难题都陪在身边，我也不会成为现在的我了。你是最好的自己。我是最好的我。

15、上天并没有眷顾伤害对方的人只是眷顾努力不放弃的人也许他会从被伤害的人里学会不去伤害也许他一点都没意识到这一点但感情上的恩怨就应该单刀直入而不是背后捅刀一个人的成功不能因为曾经的一个过错就否定了他以后的努力

16、两天看完一本书，囫囵吐枣似的走马观花。记下了一些故事，感触到一些话语，找到了不同人身上的自己。有些事，我们无法预料；有些人，我们无法让其不离开；有些话说给懂的人听，而有些话只能说给自己听；有时候失去未尝不是一种得到，毕竟世界上的物质是遵守着能量守恒的定律。有些话不需要解释，因为懂你的人是不需要任何解释的，不懂你的人是无论怎样解释都还是不懂的，所以就做个安静的自己。看看书、听听歌、写写字，抑或开始现在慢慢学做一些简单的图片，去感受一下色彩的亮丽。从前在潜意识里总是觉得自己不会PS，而现在也开始慢慢摸索一些简单图片的制作。做着才发现原来自己也不是不会，只是从前的自己太过于懒惰不愿去尝试罢了。所有想要尝试的梦想，趁现在还有热情，不妨鼓足勇气去尝试，失败了大不了重头再来。也许现在的我们处于尴尬的年龄，但是不努力尝试，年老的自己肯定会后悔的，而之后的自己心里定会有一些些执念。在这个世界上，你才是最好的自己，而不是其他。或许偶尔的我们会踌躇满志，寻找不到前进的方向；或许偶尔的我们颓废，只因为失去了一些自己认为最重要的；或许我们壮志雄心，却发现在执行中找不到了当初最开始的想法。这些有什么关系呢？这些只不过是成长历程中必须要经过的罢了。经历过了，就会想通一些事情，也会变得豁然开朗。何必太过于执着某些事，何须太过于依赖某些人，但也不得不感

《你是最好的自己》

谢那些一直陪伴在你身边的人。虽然说在难过的时候，安慰是多余的，还不如一个拥抱实在，但是你知道身边有那么些人一直在，只要你需要他们。谢谢我所有的朋友，也谢谢所有把我当做朋友的你们，谢谢你们对我的肯定与信任。有些人终会在时间的洪流中，没有了联系，但是总有人会进入你的内心。只有内心有空间了，才会淡然的看待人来人往。在这个世界，你才是最好的自己，不是未来，而是现在的自己。也许现在的自己没有很完美，但是不完美不才是最完美的么？所有一个人孤身在外为事业奋斗的人都是最棒的，因为你已经在开始蜕变了，破茧而出的蝴蝶能飞过沧海，你在自己熟悉的领域变大变强。你才是最好的自己，所以记得给自己掌声，不吝啬为自己鼓掌。谢谢那么宠我的你们，谢谢那么信任我的你们，我也在慢慢的变得强大。念各自安好，分享每一次喜与乐！

17、你是最好的自己，就是因为这个名字我才买下这本书的。翻开一看让我顿觉欣喜，那画画很好看，但是我从不注意，我比较喜欢看文章，看故事，那些故事每一个都能告诉我很多人生道理，我惊讶于作者那对待人生种种的独特见解。很喜欢，很励志。这是我第一次评的五星，很值得，真的很佩服作者能够将这样的故事写得感动人心，瞬间浑身充满了力量，对人生有了更多的见解和理解。

18、其实一开始是被好看的封面和书名吸引住了，你是最好的自己，我们也许总觉得谁谁谁对自己来说是最重要的最好的，从来不知道自己也可以是自己世界里那个最好的自己。书里那些先生小姐的故事可能我们这辈子不会经历与之相同的故事，但却能在书里那些文字得到相同的感受。张皓宸的文字和简笔画插图能够给人满满的正能量，杨杨的手机摄影能让人发现，就算没有单反，用手机摄像头也能把生活中的某些瞬间定格得如此精彩。你知道吗？你是最好的自己，你是自己的小太阳。如果你遇到挫折遇到不顺心的事，看看《你是最好的自己》，让两位大暖男用正能量治愈你吧。

19、关注张皓宸的新浪微博是因为看见了他的一篇长微博，那个故事的名字叫《他不是你喜欢的那个人，却是你喜欢的那个人》，张皓宸的文字读起来令人舒服。这本书里不只有简单而富有深意的故事，还有young杨杨用手机拍下来的他们的创意插画，香蕉和苹果不仅仅是普通的水果，纸片小人的喜怒哀乐毫无掩饰。这两个年轻人充满了活力，他们的书带给我很多勇气。这是最好的时光，我是最好的自己

20、一共21个故事。说不上有哪里特别惊艳多彩，但是每个故事都有一个瞬间、一个句子，一个小小的总结能让你于心戚戚。比如第一个Z的故事。我向来不喜欢文章以第二人称写作，觉得矫情。但是毫不华丽的娓娓道来式叙述，把Z的故事和笔者与她的友情糅合的很好。也让我忍不住在清晨的地铁里合上书本，把这个故事思考了几分钟。还有一点，故事讲述者虽然年纪不大，但是对很多事情的看法和总结都很精准。很多看来在生活中随处可见的桥段，他那么轻轻巧巧的一说。你也忍不住点头，哦，原来就是这样。当然他讨论的不是帝制变更，不是社会改革，不是心灵鸡汤，只是属于这个二十啷当岁的小小情怀~年轻人看了应该会很有共鸣的吧。让我也抓一把年轻人的尾巴。世界上没有那么多坏蛋。即使是那个让我在阅读时神烦得牙痒痒的小眼睛先生，看到最后也生出一些同情与辛酸。为什么呢？大概因为这就是我们身边的人，可能刚刚和你谈笑完，可能也占过你的小便宜，可能被领导骂了却故作镇静。你知道他不是坏人，他只是在自己的轨迹上走着。不舍得先生的故事让我落了泪。其实我们一直就在忽视着身边的这样的情感。也不知道看完这个故事，会有多少人会更多的珍惜一些。或许作者分享这个故事，本意只是为了打动我们心中有段日子没有柔软过的地方。看书的过程，我感觉到了久违的温暖沉静。即使在匆匆来往的地铁人群中，我也觉得自己带着，荧光橘色的光呢~

21、应该是高考前后在微博上看到插画，很喜欢存了很多到手机里。之后机缘巧合关注了作者，也看到了他出了新书，一直想来读，如今他已经出了第二本书了。21个小清新的故事，不咸不淡。最有感触的是敏感的人不容易幸福，多疑小姐和我一样，是为了试探，是为了符合自己心里的答案。每一只风筝都不会喜欢扯着线头给他羁绊的人。现在我懂了。不能太纠结，不能太不安，不能太敏感，不能总是给别人出考题。因为敏感的人不容易幸福。这是最好的时光，我是最好的自己。喜欢张皓宸，也许只是因为他代表了过去属于我的时代。

22、其实自己并不差，却总把自己看的是最差的。不管多么努力，总是考不到自己想要的那个成绩！其实我并不差，我愿意用爱来感染自己，让自己成为最棒的自己！他们真的很棒，总是能在我低谷的时候，看看微博，我的前途一大片光明！

23、这本书真的很励志。一开始很喜欢张皓宸和杨杨的插画，但一直也不知道原作者是谁。直到有一天看one一个的官方微博，提及到我很喜欢的一篇文章的作者的图片，感觉长的很可爱，进到他的微博看才发现原来让自己感觉温暖的小插画是出於他以及他的朋友之手。这本书我较多关注的是文字部分。处于大的一的我，的确需要一些正能量的东西敲打一下。一直被认为是个网瘾少女，网络游戏占据

《你是最好的自己》

了生活的絕大時間吧。甚至微博、人人慢慢從生活中淡出，one這個app每晚十點會有一個故事，基本無論玩遊戲到多晚，每晚也都看。其中有一篇講可樂先生與白開始小姐的故事，讓我很喜歡，說不清為什麼喜歡，可能是文章思想或者結構構思什麼的蠻吸引我的。得知作者張皓宸的新書中會有他的幾篇文章發表，第一時間便從網上預訂了這本書。書中一些簡單的故事，貼近生活，從書中有時候會看到自己。想不開的一些事情也能看到一些清晰的輪廓，有的故事也很勵志。反正現在很少在玩網遊了，開始認真讀書，多了解一些知識，多看些書。不會寫書評呀，寫的實在很差勁。但還是不得不說，這本書，超級贊！！文字看累了有可愛的簡筆畫，有勵志的段子，故事中的人物用他們的故事敲打著你，做最好的自己。

24、这本书唯一优点就是这漂亮的装帧，非常好辨认。两星给装帧排版。给个建议，以后看到同类装帧的只要不是你钱多就别买。故事很没意思，连当消遣的要求也达不到。就算丢书架里也占地方，阅读等于浪费时间。漂亮而无用，花瓶。买回去用途有三：装饰、垫脚、送人。我属于第三者。

25、回想起来，大概第一次看到文是在微博上，而后关注了，很帅的俩男生，温暖的棉系男生，然后买了书。橘色的扉页，看着就好温暖。经历过狗血的剧情，也被世界厚爱着。看别人的故事，或许平淡又或壮阔，或是慰藉或是共鸣。在别人的故事里找自己，然后知道自己不是一个人。都说巴掌不打在你脸上你永远不知道有多疼，可依然相信感同身受这四个字。每天一个睡前故事，感受到来自陌生人，接受来自世界的满满的善意。突然想起失恋的时候他跟我说的那句话：“总是想着面包也要爱情也要，有没有想过其实你是吃米饭的。傻丫头，不要拿自己的整段青春去做别人岁月的边角料。”《你是最好的自己》，很治愈，很喜欢。以后的每一个时光里，你都是最好的自己，以后的每一天我们都要好好爱自己。在每一个最好的年华遇见最好的你~

26、考研路上，庆幸我有了这本书。很开心，在我需要鼓励的时刻，有这样一本书来给我温暖，提醒我——我就是最好的自己，并且我可以变更好。另外，张皓宸你很帅！手超级好看呢！杨杨的图超级赞！最后，我在京东上买的书没有签名本也没有海报好桑心55555~说多了都是眼泪 我滚去啃高数了~~~

27、50分的你只能得到50分的回应 而很多时候觉得生活辛苦是因为总在以50分的狀態答100分的考卷。不要问你的坚持可以给你换来什么而是当下的你现在可以做的是否已经做到最好。只有这个阶段完结才能走向下个未知的命运-《你是最好的自己》有人说心灵鸡汤的书不要多看 那只是一剂鸡血打多了没用生活还不是照样 你还不就是原来的你，可若是无用 为何在今日却很多人在这些心灵鸡汤与正能量里边开始改变自己 努力只是想让自己变得越来越好去迎接更多美好属于你的故事。书里的故事 很多其实生活可以找到原版 故事来源于生活 你每看到的故事或许正在经历或许身旁的人走过 或许你听过 而故事总会有一个结局 他们的结局和你看到或者听到的结局是否一样或是相似或是截然不同？每个故事或许相似但不可能相同 未来不可知 事情总是发生在毫无准备的情况下 但会为有所准备的人留下一扇窗 看看别人的故事想想自己的人生 若是自己在同样情况下会怎么样处理解决再看看他们的方法 正能量终归还是激励着自己变的更好心态上面去接受然后让自己更美好生活或许不尽如意 但你一定是最好的自己 不要妄自菲薄 想要的就想办法去实现 想法不要复杂 过程不要过于大 简单一些 就去做吧 想更多不如直接做来的简单但是书里有一个很吸引我的话就是吸引力法则 这算是给自己留的课题，看过听过 却一直不了解是怎么样的一种方式 让你心态上改变 每时每刻都是以积极正能量的状态去面对 哪怕遇见人生低谷低潮 也不要怕 去找到你喜欢的渴望的 热爱正在做的事情 享受自己的每一天 每一天都是你以后人生中年轻的那天 每一天都是你人生中独特的一天 真如你就是独一无二的你。

28、起初买这本书是因为看到微博上的介绍说这本书包含了150幅手机拍摄的图片，作为手机摄影迷，在完全没了解内容的情况下就买了回来.....~~~~~21个小故事的集锦，竟也写出了人生百态，勇敢小姐，舍不得先生，各式人物或多或少都能找到当下的缩影！我们或者优秀，或者平凡，或者正经历着自认为最糟糕的时刻，这一切都将过去，没有什么能阻挡得了时间的流逝，你做好当下，尽全力认真的干好能做的每一件事，总会在未来遇见那个你期盼已久的最美好的自己。我一直不知道，如果可以回去，我会不会逃避遇见你？可是难道苦痛不也是一种历练和蜕变吗？如今我已渐渐模糊了当时是如何做作和言不由心的和你相处以及一些失望伤心，可是有些感觉却是愈发的清晰，怦然心动的一瞬间都充满力量，因为你，我想我会永远记住那个勇敢可爱的孩子是如何笨拙的表达她真实的喜欢，如何试着去表达她的关心，还有当时最最单纯的情感。我在喜欢你的过程中努力变成自己喜欢的模样。有些人就是用来见再见的，同学说：“现在这朋友三天两头换一拨，没有几个能任你拉着他去吃饭玩耍。”谁说不是呢，我们忽然之间就特别熟，天天磨叽在一块，可是，一段时间过去了，身旁早已

《你是最好的自己》

换了他人，甚至连当初你们为什么这么好都不明白，偶尔会为此伤感，最最让人难以捉摸的是，这种遇见和再见越来越频繁，到最后连当初的唏嘘都不见踪影，仿佛人生就该这样。时常会怀念旧时光，无忧无虑的童年，懵懂叛逆的初中时期，初为成人努力的高中，再然后是迷茫的当下，和忧心忡忡的未来！其实，这才是最好的时光，最值得被珍惜被重视的就是现在，我相信：要做的就是守住岁月，延长生命的宽度！这样的你，就是最好的自己！

29、不想写书评的，买这本书的时候是因为在ONE里看到的一句然后将这本书放入了亚马逊的购物车，拿到手之后每一章节便是一个小故事，有当无有一搭没一搭的看着，直到昨晚吧，看到一个人的微博后，我才知道自己其实错了。别人在努力的时候，我在干嘛？花时间去想些有的没的，注重自己的感受没错，可是最后呢？依旧没有读自己想读的东西，做自己想做的工作，然后到现在每天都在混日子，自己真是错的离谱。你以为别人很在乎你，其实呢，别人只是在应付你，因为人家一早就有了自己的人生规划，而我不过是她人生的一个过客，自以为是的将想象着别人是怎么样的。所以，不再去想了，还是努力的充实自己，不会比她差的，出国读研又怎样？不需要比，没有这个条件比，但我知道啊，只要我愿意去做，没有我做不到的事，我还年轻，我不会比她差啊，这点我很确定。书里有亲情友情还有爱情，三者之间无需排序都一样重要，但在事情有缓急轻重之分罢了。又不知道自己在碎碎念什么。

30、这是一本正能量的小书，也是一本难得两个作者一个拍，一个写共同合作而书。作者杨杨的照片最先映入眼帘。比起现在大部分人喜欢用单反照出自己喜欢的风格，再加入书内，他只是简单地使用了手机拍照，即使是绘画，也只是简笔画，很有意思。他的照片和图画，虽然无言，却能让人感受到生活中那些温暖的小细节，也能从简笔画中感受到那个画中小人儿想给周围朋友带来的正能量。画中小小的人儿，像进入了一个小人王国，小小人儿对着现实中大大的人儿加油、打气。随后是作者张皓宸的一个个好故事。因为都是朋友们的，周围人的故事，再改编成小说时，作为一个旁观者，清者自明，故事的述说中，少了几分感性，多了几分理智。当人物的名字变成了“性格或特点+先生或小姐”的形式时，这个故事的主题更加突出了。如此命名，让读者也会扪心自问：我是不是也是这样？而故事的发生与结局，并非每个都那么美好，只是好在这样的故事让生活的真实与琐碎展现在读者面前时，也引起了读者对自我性格上的一些反思。而因此，图文结合的书，让读者不会在视觉上感到疲劳，我也很快就读完了。然而，我对书的装帧并不满意。荧光色用得太多，有哗众取宠之感，单看封面，书吵闹得，不想是一本书了，这与内文的气质很不相符。而内文所配的照片，主题很不明确。这让我觉得只是旅行见闻或生活所摄，我在读完后，无法随便翻到哪一页，就能知道这一页讲什么。但简笔画确实不错，这不仅仅是简笔画，也有作者细心的观察与创意在里面。说完装帧，再说内容。故事的风格，我并不是最喜欢的。首先是XX先生或小姐的形式，已有西方文学的影子，说清故事来龙去脉，再加上自己的一点点感悟，对我的触动并不大。这样的故事固然有好处，不做作，不矫情，直来直去，但文学性极少，是白话中的白话。但我还是喜欢这个主题：你是最好的自己。不论是图，还是文，都意在表达此意。在生活中，每个人都会迷茫，会找不到自己，但读完这本书后，多多少少会给我们带来了生活的动力。我仍然祝福这两个作者，继续创作吧，加油。

31、最初是因为你的画认识了你 然后知道了这本书 再后来把错过的微博更新 一个发表过的文章和书都补看了人与人之间的关系就是这么微妙 从知道了解熟悉到喜欢你 都是我一个人事情 虽然你不认识我 或许甚至是不知原来有一个这么喜欢你的人存在 但还是会继续喜欢支持和关注你写的很多文章 读过后心情的真有些表达不出来 刚收到这本书 正开始读 最喜欢第一个故事 很可笑的把她当成是你写给我的哈哈呵 每个字都写到了心坎上了 你的文字的最大魅力在于把大家共同经历过的却表达不出来的情绪都写的很治愈 其实有很多很所想说 但一开始码字又语无伦次了 等看完书再重新写长书评

32、在微博上关注的两个小伙出的书。他们正能量的图片和文字，在偶然一个夜里感染了我。我在某个文字网站上常年驻足，有时写点什么有时看点什么。时间久了，我发现人们都喜欢听故事，一个一个或美满或颓丧或凄美的故事。我笔拙写的大多没人看，但自己却很满足。但这两个帅小伙不同，他们显然是写故事的高手，总能在别人的故事里看到那一丝丝正能量的存在。我们不管书的文学性或者什么社会意义。单从读书本身来讲，他起码让我在依然寒冷的东北感受到了最最温暖的人性关怀。书里的迷茫先生、霸道小姐、舍不得先生、简单小姐什么的，仿佛就是生活中的你我他，你总能找到一个人对号入座。有悲喜交加的，有浪漫洒脱的，有孤独终老的，所有人的结局都不同，就如同生活中的我自己，没人知道自己的下一秒在哪里。你以为你在这里，呆久了突然发现原来你不属于这里的事业比比皆是。有人说这种书根本没用，生活是自己的，爱怎么过就怎么过。然后可以列举出超过一

《你是最好的自己》

张A4纸那么多的理由，最后还不忘怀疑一下作者的人品神马的。我不知道别人，当我的人生遇到雾霾期时，起码我还有本满满的文艺小清新的书陪我驱散雾霾。我想为什么人们那么喜欢听故事，无非是想在大千世界中找一个自己的影子，然后思索自己，思索人生，思索也许我的未来还可以是我自己的。印象中最深刻的是霸道小姐和美妙小姐。霸道小姐正能量的价值观充斥着她的周遭，以至于他男朋友都分不清是爱她还是爱跟她在一起时那个充满阳光的自己。分手后倔强的不哭，冲动的去说走就走的旅行，这个女人不得不让人佩服。因为我们常抱怨，抱怨到其实事情不大听的人都以为天快要塌了。我们缺少的不就是这一份对生活对现实的勇气吗？美妙小姐其貌不扬，被人嘲笑，但最终却成了人人羡慕的主。这是一个励志的故事，狗血的像灰姑娘，但你不得不承认它的真实性，因为你的身边也许正在发生一样的事。嘲笑，有些人听到它的时候只有哭泣与哀怨，但是真正愿意直面自己缺点的却没有几个。人一生要面对他人的嘲笑和自身的缺点其实很多，一味的躲避或强行改变也许并不是好办法。哈佛大学积极心理学课程中说到了一个研究发现，人们往往看到自己缺点的时候要比优点多，但你改变思维，不是改变自己与生俱来的缺点，而是发挥自己的优点，也许那个缺点也没那么重要了。美妙小姐显然做到了这一点，她不强求自己比别人漂亮，从其他方面发挥自己的优点，最终成了销售经理，生活无忧。当这一切改变开始的时候，外表就显得微不足道了，人们发现她的气质比她的外表更为吸引人。我想人们还没到要每个人都嘲笑你的时候才发奋图强吧！但愿如此。我倒愿意自己成为美妙小姐和霸道小姐的合体，洒脱，为愿意的事付出热情。也许这就是这本书最大的吸引力，让你在失意迷茫之时，让你知道，你是最好的自己。

33、刚看完张皓宸的《你是最好的自己》，总觉的不写点什么对不起我花的二十多大洋，因此拿出电脑，开始码字。在当当上买书的时候，并没有特别的目的性，最近想看书，却不知道要看什么，还好有个万能的神器叫“排行榜”。但是看书的时候，着实惊艳了一把，最喜欢书里边的插图上的话语，满满的正能量，虽说每句话都很短。上大学的时候不喜欢自己的专业，工作了不喜欢自己的工作。实际上，就是个蝴蝶效应嘛，本来就是从事的本专业的工作，能有多喜欢。张皓宸童鞋说，生命中的每一次或大或小的痛楚，都能变成未来云淡风轻的收获。猛然间就福至心灵的想到了，我虽不喜欢我现在的工作，但是它给了我满足的生活。还有什么比现世安稳，更让人幸福的呢？！“总得把旧的人从心底挪去，才能让新的人住进来。”我干净，快乐，阳光，工作安稳，自认为长相对得起观众，偶尔有一点懒惰，自认为是一个二十一世纪根正苗红的好姑娘。好姑娘唯一美中不足的是，感情一直不很顺利。我总是标榜：我遇见的都是好人。现实也确实这么眷顾我，安安稳稳的长大到一个人扛着行李来到广东工作，没心没肺的过了这么多年，没出现重大意外，没遇见什么“坏叔叔”，生长顺利，工作也算顺心，如果除失败的感情经历，上帝总体对我还是不错的。大学谈过一男生，献出了最纯真的年华，我觉得他对我蛮好的，尽管闺蜜们在我分手时都拍手称快。现在想起至今单身的时候，依然会想起他，当初那么轰轰烈烈的喜欢，现在也就是茶余饭后，不忙碌胡思乱想时偶尔的怀念而已。一年后的现在，可以潇洒的对过去说再见，这样的自己能不最好吗？大家都说青春无悔，总是有他的道理的。现在叫自己医生，可能有点不合格：没有职业医师资格证，不能独立处理病人，下医嘱常常担心出错，新收病人总担心写不好现病史。可我依然相信现在是最好的时光：我有一个“逗比”般的带教师兄，为人却无比照顾女生。有一个新同事，总是认真教我不会的新东西。有一个同我一样的半吊子规培生，总是抢在我前边把所有人的饭都打好。谁说现在不美好。日记停了有一年了吧，今天打字总觉的有点胡言乱语，暂且这样吧。

34、因为kindle电子书，所以才入的这本书，直言不讳，是因为这本书的名字《你是最好的自己》所吸引。可能，那时候，正是我第N次下定决心重新做人，寻找真实的自我。但是，读过之后，感觉一般般。印象，最深的一句话，而且我将之发为QQ状态，是：“在我的世界观与价值观里，不存在别人使我难过，能让我难过的只有我自己而已。”记得，但是此状态一出，得到了各方好友的安慰与剖析。因为刚参加工作，他们多以为我在工作中受到了不公正待遇。其实，是我的有感而发，或无病呻吟而已。现在，看看，这书名《你是最好的自己》，我依然精神抖擞。最近，几个月里，我一直在寻找自我定位。我有很多梦想还没有来得及实践：我要练习钢笔字，学习毛笔字；我要学习水彩画；我要学习简笔画；我要健身运动；我要养植物；我要写文字；我要练习英语交流；我要记录生活；我要有个性的生活；我要构建自己的网络社交群我要有一门职业以外的谋生手段我要……我想得太多，一样也没有来得及去努力实践。每天会花费时间在网上浏览那些过着我想要过生活人的状态……我想的太多，却一直在纠结。要这份工作，还是换一份工作；这份工作加班太多，但是，这份工作报酬可观……知道最近，我才下定决心，3年就这份工作了断了换工作的念头踏实的工作于是，我等于默认了无

章节试读

1、《你是最好的自己》的笔记-第25页

你为未来对象设下许多标准，但最后与你牵手的往往是标准之外的那个。遇到他时，那些长相、体重、有没有身骑白马、是不是才高八斗都不重要了。因为，他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人。

2、《你是最好的自己》的笔记-第16页

我们都期待喜欢的人给予回应，与其把时间消磨在一个听不见你声音的人身上，不如把那些蜜语甜言说给懂的人听。 -- “原文”

3、《你是最好的自己》的笔记-第26页

P26:然后就再也没有然后，可有一天想起，拿起电话打过去的时候，尽然还是她。只是告诉她，吃饭的时候，远远看见一个人背影就是她。然后说她当时因为“干嘛”抛弃了我。

其实爱情是有时间性的，认识的太早或者太晚，结果都不行。

你为未来对象设下许多标准，但最后与你牵手的往往是标准之外的那个。

世间所有的相遇，都是久别重逢。

4、《你是最好的自己》的笔记-第14页

那一刻，固执小姐才恍然，不是他不喜欢你，他只是不够爱你；不是他不像改变，只是你还不够他为你改变。

5、《你是最好的自己》的笔记-第16页

我们都期待喜欢的人给予回应，与其把时间消磨在一个听不到你声音的人身上，不如把甜言蜜语说给懂的人听。

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已经是最大的福分。

6、《你是最好的自己》的笔记-第1页

1. “一个人不管有没有人爱，也要做一个可爱的人。”
2. “没有谁规定两个酒杯一定要碰出声响，就像并不是只有并肩同行的人才是朋友。朋友分很多种，或陪伴、或指引、或在远方、或不离不弃，他们对你的感情，本质上是相同的，说到底，都是在你孤单的世界里，悄悄为你亮起一盏灯而已。”
3. 你要相信，在人生最晴朗的时候，一定会遇见能陪你到闭不上眼，说不出话的那一天的人。你不用希望自己能成为怎样的人，而是相信自己就是怎样的人。你不必害怕现在糟糕的一切，因为你其实已经有应对他们的资本。你呼吸着今天柠檬味儿的空气，跟温暖并没有距离。”

7、《你是最好的自己》的笔记-第16页

《你是最好的自己》

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

8、《你是最好的自己》的笔记-第8页

让我想起了初中的暗恋时光。

没表白，但是我身边的朋友也都认识并知道他对我是一个怎样的存在。

那时时常会做些和他有关的梦，然后在带着微笑睁开眼睛，前提是我还记得梦到的是他。

他与我不同班，而每次下课，我都是“迁就”着他的时间回家。还不认识的时候就默默地走的慢慢地，让自己能够跟着他的脚步走在他身后。后来，使用一些小心机，通过朋友认识后，就时常串班，增加和他的接触。回家路上都期待能够遇到是他自己一个人走，那就能和他单独聊天了。虽然到现在一次聊天的都没记住，那些感觉还是留在心里的，真的很美好。

后来并没有什么后来，就像书上写的“就好好享受喜欢一个人，再被那个人伤害，最后只剩自己的感觉吧。”幸运的是，回想他并没伤害到我，因为我并没表白。而后来我还能坦然地给他介绍闺蜜做朋友。

只是到后来就再也没有过喜欢他那时的那种感觉去喜欢别人了。

9、《你是最好的自己》的笔记-第3页

他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。

10、《你是最好的自己》的笔记-第41页

以前每个清晨醒来，他都会告诉我一大堆梦里和我在一起的事情。我那时很泄气，因为一直梦不到他。后来他离开我了，我才知道，原来一个人会梦到另一个人，是因为心底觉得离那个人好远好远。那个时候，他躺在我身边，就是这样觉得的吧。而现在，我终于开始每天都梦见他了。

11、《你是最好的自己》的笔记-第16页

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

12、《你是最好的自己》的笔记-第7页

以前那个拿着刀枪棍棒要勇闯别人世界的女孩，最后竟学会安稳地自己舔舐伤口。活得越久，越发现，嘲笑声是自己发出的，耳光也是自己打的，担心受怕的任何事都是经历，所有经历，都是收获，所有收获也都将化作尘土。

13、《你是最好的自己》的笔记-第1页

以前那个拿着刀枪棍棒要勇闯别人世界的女孩，最后竟学会安稳地自己舔伤口。活得越久，越发现，嘲笑声是自己发出的，耳光也是自己打的。担惊受怕的任何事都是经历，所有经历，都是收获，所有收获也都将化作尘土。

14、《你是最好的自己》的笔记-第21页

王家卫的电影说：“其实爱情是有时间性的，认识得太早或者太晚，结果都不行。如果我在另一个时间或空间先认识她，这个故事的结局就可能不一样。”

15、《你是最好的自己》的笔记-第16页

16、《你是最好的自己》的笔记-第16页

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

17、《你是最好的自己》的笔记-第4页

书上说，你成为今天的你，定是因为一些事的发生，它们或大或小，但必定在你的记忆中留下了烙印。尔后所发生的许多事，或悲恸，或盛大，或悄然而至，都能在这些烙印里找到最初的源头。

18、《你是最好的自己》的笔记-第16页

我们都期待喜欢的人给予回应，与其把时间消磨在一个听不见你声音的人身上，不如把那些蜜语甜言说给懂得的人听。

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

19、《你是最好的自己》的笔记-第2页

一直认为，每个人最爱的，其实都是自己。所以，爱上一件衣服，一杯饮料，一个人，不过是为了满足自己的欲望。

20、《你是最好的自己》的笔记-第20页

“这个世上，能把自己活明白了的人没有几个，很多人缺少幸福感的原因是不知道自己要什么。我本来

就很爱钱啊，所以我一点儿都不避讳常把它挂嘴边让所有人都知道。但是，正因为有了这个目标，我才敢去行动，然后每一次收获我都会感觉异常满足，对于吃，也是这样。有人因晴天开心，因雨天沮丧，被外界牵动情绪，靠他人感受幸福，这些都不能持久，唯独自己心里对自己的认同才是最牢固的满足。”

或许生活的最好形态，就是人走茶凉后，你仍知如何乐活。而人与人最悬殊的差距，就是有人知道自己爱玫瑰，有人只说他爱花。

21、《你是最好的自己》的笔记-第21页

王家卫的电影说：“其实爱情是有时间性的，认识得太早或者太晚，结果都不行。如果我在另一个时间或空间先认识她，这个故事的结局就可能不一样。”

22、《你是最好的自己》的笔记-第25页

你为未来对象设下许多标准，但最后与你牵手的往往是标准之外的那个。遇到他时，那些长相、体重、有没有身骑白马、是不是才高八斗都不重要了，因为，他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人。

23、《你是最好的自己》的笔记-第8页

一辈子总会爱上不爱你的人，也总会被你不爱的人爱上，而这些所谓的事与愿违，都是人生。

24、《你是最好的自己》的笔记-第15页

暗恋一个人，究其原因，不过是因为自己在喜欢的人面前太过卑微，而失掉两人能走到一起的自信心。

当他不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，你隔三差五发的“你在干什么”“在哪儿呢”在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你跟他斗嘴做相同的事情他会觉得是他光芒万丈而让你自愿靠近他的，你在状态里的更新的小心思他是看不懂的，你哭得死去活来他也是不痛不痒的。他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。

喜欢一个不喜欢你的人，就意味着一场漫长的失恋，它不能靠转移注意力或者看一些喜剧片冷笑话来排解心上。这本是一道带着不甘心的算术题，除了靠时间运算，在那堆加减乘除里，根本找不到简便算法。

一辈子总会爱上不爱你的人，也总会被你不爱的人爱上，而这些所谓的事与愿违，都是人生。你爱上他，跟你最重要的梦长得很像，你的每一次注视、每一句问候，都想换来等价的“我喜欢你”。可是，对方的每一次冷淡回应都会把你打回现实。现实就是，即使他冷淡对你，你仍然钟情于他，你能让自己冷淡吗？道理都懂，只是不死心罢了。所以，就好好享受喜欢一个人，再被那个人伤害，最后只剩自己的感觉吧。这是门叫“时间”的课，上过之后，或许你就成长了。

那一刻，固执小姐才恍然，不是他不喜欢你，他只是不够爱你；不是他不想改变，只是你还不够他为你改变。

我们都期待喜欢的人给予回应，与其把时间消磨在一个听不见你声音的人身上，不如把那些蜜语甜言说给懂的人听。

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

在一段爱情里，你喜欢有他在的空气，没他在的想念，你拥有和他珍贵的回忆以及别人看不懂的默契，你精心把每一段刻有你们印迹的时光都放好，然后给了他一张满分100分的考卷，考试的内容关于你，你在等着他100分的回答。

你以为，这就是你爱他，他爱你。

就跟多疑小姐一样，她说：“我最需要的，是一个人需要我。”

你时常因为对方没有及时回短信、接电话，没有记住你的喜好，没有跟你解释清楚哪些莫名其妙的人而生气，其实不过都是自己想要找个理由证明他爱你罢了。你很需要他，你为他做了很多改变，你把自己的心腾了一大块空位给他，你花在爱里的气力可能不比别人少，只是你的要求太多，最后，就亲手为你一直苦苦追求的回答画上一个不甘心的句号。

一个敏感的人，大多数时间都不幸福，因为太过在乎。在乎在对方眼里的自己够不够好；在乎今天下哪一种雨，飘哪一朵云；在乎牵手的时候太冷清，拥抱的时候不够靠近；在乎会不会定期失去他。爱情里没有那么多充分必要条件，你需要一个人并不代表他也这么需要你，你拼了命地想念他也换不来他不间断的短信和电话。把爱的人当成你的所有，把你当成他的一部分，比较没有那么容易失望。一段理智的爱情，是两个人的时候有彼此，一个人的时候有自己。同是年轻人的我们，不可能有饱和的时间让爱来消遣，两个人腻在一起终究没办法给未来生活买单。当他不在你身边的时候，你可以更努力地工作，多看书，听歌种花，你悉心照料属于自己的这片森林，好在下一次相遇的时候，会发现彼此都变得越来越好，直到两个人在别人眼里看来都是发着光的。那这段爱情，就是最好的爱情。

近视先生说：“一个人最悲哀的，不是看不见该努力的终点，而是把你所在的咫尺，当成你以为的远方。”

真正的朋友，懂得沉默、懂得等待，他知道你想说的话自然会跟他说，他会对你的好适可而止。他知

《你是最好的自己》

道你好的比坏的多，但永远不会告诉你你有多好，就像他不会告诉你他有多爱你一样。时间把人划分成一个又一个圈，只有永远和你站在同一个圈子的人，才能成为你可以守护一生的朋友。人一生会遇见很多人，有些人一直安分地留守在你的世界里，有些人匆匆一瞥，什么都没留下。但时常，我们在离开我们的人身上用了很多感情，越是长久陪伴我们的人，反而越是平淡。

当你对一个人不求回报地好，那个人总有一天会把你的好当成理所当然。而你的善良只会变成软弱，让他得寸进尺地占你便宜。

当你需要给一个朋友解释的时候，其实你在对方心里已经不重要了，而那些解释，不过是说服自己他会相信的借口罢了。

人一生会遇见很多人，但不是所有人，都能将你看得很重要。你的每一段字句、你的喜好梦想，大多数人，不过是当个消遣，听过，也就算了。对这种人，只需简单优雅地忘记他们，祝福他们长命百岁。反正随着心智的成熟，你会学会比较和挑选适合的人留在你身边，你的热心肠、善良和谦卑，都会变成他们同等的尊重与回应。你能肯定，这个世界上除了爸妈之外，还有绝对不会抛弃你的人。

有些朋友就是用来见再见的。

或许一辈子，留到最后的那寥寥几人，最能记住的只是你原本傻气的样子。在长久淡漠的陪伴里，要时刻提醒着，你们是互相选中的人啊，所以永远也不要分离。

我问了一个一直困扰我的问题：“你现在开朗大方，有那么多朋友，但心里装得下吗？”他漫不经心地说：“当然装得下，心是分里面和外面的，在乎你的人，自己知道往你心里钻，不在乎你的，给他们自由，该留会留，该走也会走。”

陌生人跟朋友唯一的区别是，后者需要在乎。这也就是为什么遇见很多人，最后真正停留在你心里的，只有那么少数的一两个。友情跟爱情一样，都需要彼此认同，你喜欢他，是因为他跟别人不一样，她跟你在一起，是因为你对待他，跟别人不同。

25、《你是最好的自己》的笔记-第4页

你成为今天的你，定是因为一些事的发生，它们或大或小，但必定在你的记忆中留下了烙印。尔后所发生的许多事，或悲恸，或盛大，或悄然而至，都能在这些烙印里找到最初的源头。

26、《你是最好的自己》的笔记-第2页

很多人容易被外界牵动情绪，会在听到某首歌、看到电影里的某个情节时瞬间崩溃。爱里的不甘心和生活中的自卑会偷偷在心里抓挠，它们在提醒自己，所谓“我很好”不过是佯装借口，而时间更是对记忆最浪漫的虚掷。

如果想哭，就把自己当做一朵会下雨的云；如果觉得现在非常痛苦，就相信接下来遇见的每件事都是好事；如果不想在情感世界里失望，就把对方当做你的所有，把自己当做对方的一部分；如果不知道能成为怎样的自己，那现在就先做你能做好的事。我们都把焦躁的情绪放一放，先往幸福的方向去吧。

当他不喜欢你，你故意漂亮的出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，你隔三差五发的“你在干什么”“在哪儿呢”在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你跟他斗嘴做相同的事他会觉得是他光芒万丈而让你自愿靠近他的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭得死去活来他也是不痛不痒的。他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。

《你是最好的自己》

书上说，你成为今天的你，定是因为一些事的发生，它们或大或小，但必定在你的记忆中留下了烙印。尔后所发生的许多事，或悲切、或盛大、或悄然而至，都能在这些烙印里找到最初的源头。

爱情真的是最坏的发胖甜品和最好的减肥苦药。

喜欢一个不喜欢你的人，就意味着一场漫长的失恋它不能靠转移注意力或者看一些喜剧片冷笑话来排解心伤。这本是一道带有不甘心的算术题，除了靠时间运算，在那堆加减乘除里，根本找不到简便算法。

我们都期待喜欢的人给予回应，与其把时间消磨在一个听不见你声音的人身上，不如把那些蜜语甜言说给懂的人听。人生这条路，无理你走到哪里，身后有人追赶你，元芳有人回头找你，已是最大的福分。

你为未来对象设下许多标准，但最后与你牵手的往往是标准之外的那个。遇见他时，那些长相、体重、有咩有身骑白马、是不是才高八斗都不重要了。因为，他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人。

爱是条长路，不论途中多少人并肩多少人离开，都始终要走向终点失恋给你的不是一场灾难，而是一个中途停下的时间，让你好好思考到底该如何走完它。我们拥抱和推搡，我们亲吻和冷眼，我们同时拥有一个世界和失去一个世界。他日相逢，用沉默还给沉默，然后再缱绻不尽的爱里，勇敢生活。总有一个人，愿意陪你走到世界尽头。

爱情里没有那么多充分必要条件，你需要一个人并不代表他也这么需要你，你拼了命的想念他不间断的短信和电话。把哎的人当成你的所有，把你当成他的一部分，比较没有那么容易失望。

一段理智的爱情，是两个人的时候有彼此，一个人的时候有自己。同是年轻人的我们，不可能有饱和的时间让爱来消遣，两个人腻在一起终究没办法给未来生活埋单。当他不在你身边的时候，你可以更努力的工作，多看书，听歌种花，你悉心照料属于自己的这片森林，好在下一次相遇的时候，会发现彼此都变得越来越好，直到两个人在别人眼里看来都是发着光的。那这段爱情，就是最好的爱情。

有时候不要对自己太有信息，有些人早就看尽了你的心思，只是不忍心拆穿罢了。

伤害其实都是互相的，不要以为谁可以自得其所，当初你让谁受了伤结了痂，在平行时空里你应该也受到过大大小小的惩罚。

都说男女的恋爱周期是不同的，女人可以通过时间的积累让感情越发身后，而男人的感情则会随着时间慢慢减少。但其实所有男女的恋爱终点，都会落在一个爱得少但是爱得久的亲情上，谁都想牵一只

《你是最好的自己》

手，爱一个人，走一条路。

总是有很多人抱怨，为什么还没和爱情相遇。原因不外乎两个：我们遇见喜欢的人以后，就像一个得了绝症的患者，头重脚轻，对方的一字一句都诛心，可你就是走不进他的世界，花了很多气力在不属于你的人身上，反而对周遭向你靠近的人熟视无睹；有的人则是用“如果你不能接受最差的我，那你也不配拥有最好的我”的原则来给爱情下了个严苛的定义，执拗的保持现状妄想一个最好的人降临，但真爱也只能给你一个渺茫的概率。孔雀都知道要开屏呢，为什么不先改掉错的自己，再去奢求遇见对的人呢。

人之所以会放弃，是因为只看见前方的路途遥远，而忘记了自己是坚持了多久才走到这里。

朋友是伞，下雨天才用，那等到下个梅雨季节，可能就找不到了。城市那么大，失去曾经并肩的人，会变得好孤单。

电影《少年派的奇幻漂流》里说，人生就是要学会不断放下，但最令人痛心的还是没有好好的告别。

成熟的水果会挥发出乙烯，能催熟未成熟果实，所以就算不甜的柿子跟甜梨待久了也会甜；不起眼的稻草捆住大闸蟹的时候，在海鲜市场也能保持着高昂的身价。我们肯定会跟错一些人而经历漫长的阴天，但当自己的世界放晴的时候，你会发现跟你在一起的，一定都是那些散发着光热、积极智慧、梦想很大的人。

前行的路上，我们不仅受远方的羁绊，还被行人影响，你想要成为什么样的人，就去接近那样的人。宇宙除了爆炸后形成了银河系，它还给了相同磁场的人，同样的运气。愿你成为更好的人。

当你需要给一个朋友解释的时候，其实你在对方心里已经不重要了，而那些解释，不过是说服自己他会相信的借口罢了。

真正的朋友，懂的沉默、懂的等待，他知道你想说的话自然会跟他说，他会对你的好适可而止，他知道你好的比坏的多，但永远不会告诉你你有多好，就像他不会告诉你他有多爱你一样。时间把人划分成一个又一个圈，只有永远和你站在同一个圈子的人，才能成为你可以守护一生的朋友。

人一生会遇见很多人，但不是所有人，都能将你看得很重要。你的每一段字句，你的喜好梦想，大多数人，不过是当个消遣，听过，也就算了。对这种人，只需简单优雅的忘记他们，祝福他们长命百岁。反正随着心智的成熟，你会学会比较和挑选适合的人留在你身边，你的热心肠、善良和谦卑，都会变成他们同等的尊重与回应。你能肯定，这个世界上除了爸妈之外，还有绝对不会抛弃你的人。有些朋友就是用来见再见的。

如果你还在乎别人说你什么，那你一定也在潜意识里认同别人说你的东西。只有你真正强大了，才可以不惧怕任何言论。

《你是最好的自己》

人的感情是有限额的，不可能照顾到身边所有人。你对所有朋友都是一个样子，那所有的朋友对你也就是一个样子。没有最好的真朋友，也没有最差的假伙伴。真正的朋友，就如同每天早上的闹钟，几百遍你对它又爱又恨，可就是离不开它。你生命中有两个离不开你的朋友，那就够了。

身边的人、事大多存在变数，你根本无法知晓此刻的拥有下一秒是否还存在，最稳定的安全感，其实是对自己的依赖。

有人因晴天开心，因雨天沮丧，被外界牵动情绪，靠他人感受幸福，这些都不能持久，唯独自己心里对自己的认同才是最牢固的满足。

想要的和得到的之所以时常会背道而驰，是因为你想要的，其实还不属于你，而你得到的那些，自己又不在意罢了。时间很短，容不得虚掷，时间又很长，要等很久才能找到归属。那些固执不肯松手的回应，到了最后，也都只是云淡风轻。

经过时间的洗礼，你会发现，真正的美不是精致的妆容，不是高挺的鼻梁、尖尖的下巴，不是一件得体的西装或昂贵的裙子，而是有了一个专属于你个人的标志，它可能是身上的气味、说话时的眼神，它在宣告，在你的世界里，你是唯一的主角。

27、《你是最好的自己》的笔记-第8页

每个小女生心里都会有一种情愫，幻想那个在自己心里暗恋好久好久好久的人，他的目光能够温柔地停留在自己的身上，那么便是世界上最大的幸运。即使当时的自己普通得像一颗水滴，无论落在哪里都是那么的不起眼，直到有天有个女孩出现在他身边，像一阵涟漪打破了平静的幻想。

我也曾暗恋过一个少年，记忆中的他是那么的完美，曾痴迷地注视着他的一举一动。但究竟当时我喜欢的是这个少年本身，还是在记忆中不断被自己的想象完美的另一个人。我想，应该是后者。也许是泡沫剧看多了，不自觉的将剧情代入，希望霸道而又温柔的男主角便是你暗恋的他；也许是拥有一颗少女心，那么容易被对方的一个眼神一个动作所俘虏。不管怎样，都要感谢那个曾经暗恋过的那个人，是他让自己有了变得更加优秀的动力。

某年某月某日，街上再次偶遇曾经暗恋过的男生，那时的他已经跟我记忆中的少年判若两人，心里唏嘘不已。我想，我还是默默喜欢着那个住在我记忆中的少年，他在我的记忆中从未曾离开过，只因记忆中的他的存在鼓励着我度过了一整个荒废的青春，与爱情无关。

28、《你是最好的自己》的笔记-第5页

书上说，你成为今天的你，定是因为一些事的发生，它们或大或小，但必须在你记忆中留下烙印。而后所发生的许多事，或悲恸，或盛大，或悄然而至，都能在这些烙印里找到最初的源头

29、《你是最好的自己》的笔记-第3页

" 如果想哭，就把自己当作一朵会下雨的云；如果觉得现在非常痛苦，就相信接下来遇见的每件事都是好事；如果不想在情感世界里失望，就把对方当作你的所有，把自己当作对方的一部分；如果不知道能成为怎样的自己，那现在就先做你能做好的事。 "

这段话给我最近的心理活动带来很大的感触，身边需要满满正能量，一步一脚印地走下去，不做昨天

《你是最好的自己》

做过的事情重复人生，我们都要通往幸福的道路。

30、《你是最好的自己》的笔记-第6页

爱情真的是最坏的发胖甜品和最好的减肥苦药

31、《你是最好的自己》的笔记-第25页

世間所有的相遇，都是久別重逢。

32、《你是最好的自己》的笔记-第6页

看到"你在干什么"，想起第一次跟一个喜欢的女孩总是说：干嘛，后来慢慢的说多了怎么听像干妈，然后就是对方的白眼，然后就没有然后。突然书边窜出一只蟑螂，梦不惊然的吓一跳。爱情是最坏的发胖甜品和最好的减肥良药，这算是这本书的开始吧.....

33、《你是最好的自己》的笔记-第2页

一直认为，每个人最爱的其实都是自己。所以爱上一件衣服一杯饮料一个人，不过是为了满足自己的欲望。

很多人容易被外界牵动情绪，会在听到某首歌看到电影里某个情节瞬间崩溃。爱里的不甘心和生活中的自卑会偷偷在心里抓挠，它们在提醒自己，所谓“我很好”不过是佯装的借口，而时间更是对记忆最浪漫的虚掷。

体悟幸福其实比承受痛苦更需要勇气。

34、《你是最好的自己》的笔记-第10页

P10:再次相见，是朋友简同事来广州的饭桌上，尽管比邻而坐，但形同陌路。

我不是你的谁，但我知道，你是我的谁。

暧昧或许能修成正果，安静的等待才能得到最好的他。

很多男生和女生暧昧的原因只有一个，就是他没有那么喜欢你，你只是他排解寂寞的人肉聊天工具而已。

等待爱情永远是徒劳的，你要主动去找。

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

35、《你是最好的自己》的笔记-第1页

他是你的生活背景 而你是他的甲乙丙丁

36、《你是最好的自己》的笔记-第16页

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

37、《你是最好的自己》的笔记-第8页

因为喜欢一个人，就包容了对方的不羁与忽视，你唯一能做的，就是不打扰。没有人会永远活在过去，怀念是因为尚且年轻，只有离开才能给彼此更广袤的天地，跋涉的途中终于失去了你，而变成了更好的自己。

《你是最好的自己》

38、《你是最好的自己》的笔记-第3页

明明在生活中经历了无数让自己感到愉悦的大小事，却习惯性地吧负面情绪记挂在心。

39、《你是最好的自己》的笔记-第2页

一直认为，每个人最爱的，其实都是自己。所以，爱上一件衣服，一杯饮料，一个人，不过是为了满足自己的欲望。

40、《你是最好的自己》的笔记-第18页

这个世界上的寂寞单身男女，大多分为两种，一种是自己长得丑，还嫌别人长得丑；一种是众里寻她千百度，那人必须得跟自己地标准相符。总之去，爱情这场大浪淘沙，让该恋爱的都爱上了，爱不上的就越来越作，

41、《你是最好的自己》的笔记-第16页

人生這條路，無論你走到哪裏，身後有人追趕你，遠方有人回頭找你，已是最大的福分。

42、《你是最好的自己》的笔记-第25页

世间所有的相遇，都是久别重逢。

43、《你是最好的自己》的笔记-第1页

如果想哭，就把自己当作一朵会下雨的云；如果觉得现在非常痛苦，就相信接下来遇见的每件事都是好事；如果不想在情感世界里失望，就把对方当作你的所有，把自己当作对方的一部分；如果不知道能成为怎样的自己，那现在就先做你能做好的事。

44、《你是最好的自己》的笔记-第5页

书上说，你成为今天的你，定是因为一些事的发生，它们或大或小，但必须在你记忆中留下烙印。而后所发生的许多事，或悲恸，或盛大，或悄然而至，都能在这些烙印里找到最初的源头。

45、《你是最好的自己》的笔记-第36页

“很多事只有到了尽头，才能看见转角。”

46、《你是最好的自己》的笔记-第15页

这段话让我恍然大悟，平时和异性朋友聊天总是存在这种疑问。我又不是他女朋友更加算不上是好朋友，为什么他还要和我玩暧昧，他为什么还能在我身上花那么多的时间，让我怀疑他是不是真的那么闲。

而这段话也能放在我身上去形容高中时爱玩的自己。记得有一次，被我认为魅力男的同学竟然对我一说了一句：“你和很多男的有暧昧。”突然懵了，只能尴尬地笑了笑，很心虚地回了句：“有吗？”

现在，却仍是一个单身贵宾狗。忽然觉得没有早恋真悲催。

47、《你是最好的自己》的笔记-第2页

他不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，隔三差五发的你在干什么在哪儿呢，在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭的死去活来他也会不痛不痒的，他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。

48、《你是最好的自己》的笔记-第2页

你喜欢他的程度，应该接近沸点了。当他不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，你隔三岔五发的[你在干什么][你哪儿呢]在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你跟他斗嘴做相同的事他会觉是他光芒万丈而让你资源靠近他的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭得死去活来他也是不痛不痒的。他是你的生活背景，而你是他甲乙丙丁。

49、《你是最好的自己》的笔记-第10页

前几天，多疑小姐给我发了张截图，是之前失恋后她发的那条微博，男生在下面留了句评论，他说：“你当初问我到底喜不喜欢你，我没回答的原因，是因为所有问问题的人，他们心里其实都有了自己的答案。”既然决定雨天出门，何必去思考需不需要带伞。既然决定要走哪条路，何必去打听要走多久。电影里的轰轰烈烈的爱情都会以漆黑的片尾做终结，现实生活中，唯有那种沉默、淡然的陪伴与扶持最是刻骨铭心，以至于不论结果好坏，都能使你成熟地迈向下一段人生。

50、《你是最好的自己》的笔记-第8页

一辈子总会爱上不爱你的人，也总会被你不爱的人爱上，而这些所谓的事与愿违，都是人生。--“原文”

我用了六年时间去偷偷喜欢着一个人，用将近一年的时间和一个喜欢的人只能做朋友，用了两个月的时间悄悄喜欢上一个人···每次回想，总要问，为什么，我喜欢的人都不喜欢我？总是很羡慕那些“我喜欢你的时候刚好你也喜欢我”的幸运儿们。--米小窝

《你是最好的自己》

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