

《你值得拥有最好的一切》

图书基本信息

书名：《你值得拥有最好的一切》

13位ISBN编号：9787540469218

出版时间：2014-11-1

作者：meiya

页数：296

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

《你值得拥有最好的一切》

内容概要

幸福，不是长生不老，不是锦衣玉食，不是权倾朝野。幸福是每一个微小生活愿望的达成。我会不断成长，经历风霜，经历挫折，一次次沉入深渊，一次次饱尝痛苦，更会一次次重新站起来。我不会认输，不会放弃。不压抑，不逃避，更多地品尝悲伤的滋味，饱尝痛苦的感觉，让悲伤治愈你的悲伤。

信仰自己的人，终将与最好的一切相遇。

关于梦想，关于爱情，关于自己，meiya把那些宝贵的生命体验记录下来，也写下自己的压力、焦虑、迷茫和不安全感。35段人生感悟，35次流着泪成长，在她的文章里，我们看到别人，看到自己，庆幸最终明白一个道理：爱自己，是与一切美好相遇的开始。

关于自己：你的第一个责任，就是让自己幸福。

“我希望你们可以尽己所能，想方设法给自己挣到足够的钱，好去旅游，去无所事事，去思索世界的未来或过去，去看书、做梦或是在街头闲逛，让思考的渔线深深沉入这条溪流中去。”

只有愿意为自己的幸福快乐负责，你才能真正幸福快乐起来。当你自己幸福快乐时，你才有能力让别人也幸福快乐。

关于梦想：蝴蝶眨几次眼睛，才学会飞翔。

就像音乐曾是张曼玉渴望触碰而又不肯触碰的禁区，而她就算走音再严重，也从不会轻言放弃，“我会努力，我演了20多部戏，也给人说花瓶，所以，给我20个机会吧，我应该可以的”。

希望我们50岁的时候，还能有骑士的精神，去唱摇滚乐，去谈一场轰轰烈烈的恋爱，骑着摩托车周游世界。

关于爱情：岁月让你遇见对的人。

我们的内心要保持怎样的柔软才能一如既往地爱惜对方？

我们要心甘情愿地为对方煮多少碗面，才能换来地老天荒？

我们要努力坚持这最平淡的温柔多久？才能超越琐碎生活、岁月磨难？

你不要失望，激情总会退去，荡气回肠是为了最美的平凡。

那些上了年纪、七八十岁、满头白发还能牵着手去散步的夫妻，他们身上都有一种超越了平淡的从容与温柔的气质。他们会给你一种很温暖、很柔软的力量，不疾不徐，仿佛时光在他们那里停止，没有外界的纷纷扰扰，只有两个人的似水流年、岁月静好。

希望有越来越多的人能按照自己的心意真实地生活，活出自己的姿态，也活出自己的幸福。

请坚定你的闪耀！

《你值得拥有最好的一切》

作者简介

meiya，豆瓣网最温暖、最励志的女子，被关注数高达140000人。热爱写作、阅读、跑步、旅行和美食。

关于梦想，meiya最欣赏张曼玉。就像音乐曾是张曼玉渴望触碰而又不敢触碰的禁区，而她就算走音再严重，也从不会轻言放弃，“我会努力，我演了20多部戏也给人说花瓶，所以，给我20个机会吧，我应该可以的”。

关于爱情，短暂的总是浪漫，漫长总会滋生不满。你不要失望，荡气回肠是为了最美的平凡。

关于自己，我会不断成长，经历风霜，经历挫折，一次次沉入深渊，一次次饱尝痛苦，更会一次次重新站起来，坚定地去追求自己想要的，成为自己想要成为的那个人。

个人微博：<http://t.cn/RhRooKL>

豆瓣主页：<http://t.cn/Sq0UdB>

《你值得拥有最好的一切》

书籍目录

序 好好爱自己
当我开始爱自己
成为自己比任何事都重要
爱自己，是一场终生恋情的开始
你可是值得特级称赞哦
午后三四点，与自己相谈甚欢
抱歉，我就是做不到一切与完美
你好，不安
你的心理按钮是什么？
示弱是勇气，是信任，更是柔软
只有悲伤才能治愈悲伤
从清醒的痛苦中生发出智慧
与生命里最深处的欢喜相遇
人的一生走在回家的路上
当你真心渴望时
50岁唱摇滚，80岁骑着摩托周游世界
控制不了体重，何以控制人生
大多数人努力程度之低，根本轮不到拼天赋
你不需要完美，你需要的是行动与完成
做自己人生的转运牌
卑微工作的十二条启示
许自己一个不那么屌丝的未来
改变不了天气，但可以改变心情
让飞镖再飞一会儿
跑惯了高速路，会梦见羊肠小道
你喜欢，比什么都重要
你渴望的声音，世界听得见
岁月让你遇见对的人
你不要失望，荡气回肠是为了最美的平凡
离开，是为了更好地回来
这可能不是最好的，但在当时，这就是最好的
肯定言辞的力量
当我们既不凑合，也不渴求被拯救时，幸福便降临了
痴情人的伤心期限
理解别人是豁出性命的工作
独处、爱和无用的事
穿上婚纱的时刻不是你人生的终点
什么都不做的陪伴
彼此独立但又饱含亲情
meiya七年写作书单、影单

《你值得拥有最好的一切》

精彩短评

《你值得拥有最好的一切》

精彩书评

- 1、去年，我萌生了一个念头，想要把我认为优美的外国诗收集起来，留作私人消遣。但在精选的过程中，在仔细的品味中我发现，大部分译诗都不是所想象中的那样：流畅、耐读、忠于原诗。最重要的一点，是不大符合当下的语言环境。去年，我萌生了一个念头，想要把我认为优美的外国诗收集起来，留作私人消遣。但在精选的过程中，在仔细的品味中我发现，大部分译诗都不是所想象中的那样：流畅、耐读、忠于原诗。最重要的一点，是不大符合当下的语言环境。
- 2、这本书是在各种机缘巧合下读完的，说是机缘巧合，其实就是在最无聊时候，在见什么读什么的情况下，不加选择的读了。既然读了，要是读不完又感觉心里缺点什么，于是便耐着性子强忍恶心想读完了。换做是平时，光是这种用作者唯美照作封面并配以一句鸡汤语录做书名的书，永远不会进入我严谨定制的年度书单，因为光是看着封面就能猜到个大致内容，无非就是谈谈爱情啊，讲讲女人啊，然后表面没直说却暗地里在引导读者“你们该做一个像我一样完美的女人”。嗯，没有玛丽苏故事，却有玛丽苏意味的书。——万万没有想到在不经意中读到的这本书，能成为我整个人生直至今年读到的最差的书！尽管今年还差十个月才能走完。下面说说具体怎么差吧。作者文化底蕴不差，文风比较恬淡，却从头到尾都在熬鸡汤！没错！从头到尾！！和所有励志鸡汤书一样，作者处在一种一分钟不熬鸡汤就写不下去的状态。文章一直教女人怎么爱自己，怎么通过做发型做spa等方法来爱自己，又怎么通过爱自己来得到自我认同从而获得他人认同。不管作者说了多少爱自己，讲了多少种爱自己的方式，没错，都是通过一种表面上的方式来爱自己，并把“爱自己”具体化。作为一个撰稿人，能把一个宽泛的概念具化到这种通过几种简单方式就能达到目的地步，在我看来是不专业的表现。关于“爱自己”这个话题，歌里听到过不少，心疗师素黑也谈过，安东尼也在走到橙时才简单感悟到，就连林夕也在有些书里谈论过。但没有一个人出过一本书来对此具化并大谈特谈。人不历经沧桑，永远不会懂得爱自己，爱自己也绝对不是做个发型做个spa就能成就的。单是在这点上，就足够给作者一个大差评了，这叫认知缺陷。——在读这本书之前，我读的是林夕的【都什么时候了】。读林夕要花时间，我一般每个夜晚最多读三篇随笔，因为边读边思考，用脑过度，再多读，吸收效果就会变差。读完林夕后我读这本，一个夜晚一气呵成。没错，一本不需要人思考的书，因为没有深度，就像平时微信朋友圈里有人转的那些鸡汤，哪里需要思考，有共鸣就行了。我想会觉得这本书挺好的人，估计就是共鸣感作祟吧，鸡汤文学的共性。说来也是怪我的打开方式不对，读完林夕不经过缓冲就直接一头栽进鸡汤文学里，段位差距这么大，怎么可能觉得这鸡汤能入口？——这书貌似上了畅销榜？最近几年这种教你怎么做女人怎么爱自己怎么谈恋爱的鸡汤文学，也！能！上！畅！销！榜！？？？！！这么急功近利没有深度加工就出版出来忽悠涉世未深刚刚告别青春纯爱小说的初高中生的鸡汤文学也能上畅销榜？气得我语无伦次了。不好意思，我放出去的箭射到初高中生了，不过，当我还是初高中生时，我也不好这口鸡汤呢。
- 3、现在的meiya在经历着一种奇妙的人生状态：一方面，她辞职后，全职自由写作，读书、撰稿、跑步、旅行、看电影，维系着一种看似出世而超脱的生活；另一方面，她的作品，备受了万千网友推崇，成了他们入世营生，奋发向上，超越自我的行为准则与心灵良药，这样的meiya既实现了扫一屋而扫天下的社会价值，又在出世与入世之间，寻求到一种富有生机的动态平衡。这本《你值得拥有最好的一切》相较meiya此前以情感问答形式成书的作品，有了更为广泛的适用性与实用性，选题高级却不脱离生活，富有艺术气质；内容饱满厚重，亦不乏人文关怀。例如《午后三四点，与自己相谈甚欢》、《从清醒的痛苦中发出智慧》、《50岁唱摇滚，80岁骑着摩托周游世界》、《你不要失望、荡气回肠是为了最美的平凡》这些选题的名称，从文字上讲既让人眼前一亮，又让人感到和心中某些幽微情怀默然契合，可以说，meiya敏锐而成功的捕捉到读者心理需求与生存困惑，这本书正是meiya在自由写作之后，以系统的、专业的心理学角度为洞察，以敏感细腻的入世思考为体谅，以不舍涓滴、静水深流的情感流注建章行文的一部优秀作品。全书共有三个大的章节，分别为：“当我开始爱自己”、“当你真心渴望时”、“岁月让你遇见对的人”，自成体系，以“爱自己”为切入点，较为连贯的探讨了：“何为立？”、“如何破中求立？”、“以及立于何处”的问题。而书中以一贯之的“爱自己”并不是只有“自爱”的含义，而是可以定义为“自爱、自强、自立”，以独立、健康、积极的世界观架构爱与时光的生命平台，完成重建人生、超越自我的社会价值。书中，meiya放低姿态，以打开自我

《你值得拥有最好的一切》

解码为契机，举一反三的演绎、论述，对选题进行深入的剖析，思考及再论证。多次体现出以出世者的冷静，把脉入世者的谋生智慧。比如在《大多数人努力程度之低，根本轮不到拼天赋》一文中，meiya清晰的阐明了人生拼搏几个层次，步步后退式论述让人耳目一新，进而“以退为进”，归演出“每做一件小事的时候，都好像抓住了一根救命稻草，到最后你才发现，已经抱住一棵参天大树了！”看似浅显实则极富智慧的命题。在《在卑微工作的十二条启示》一文中，meiya运用了一种近乎文学式的白描，以冷叙事的笔调，在客观描摹自己卑微工作的经历的同时，以极简约的论述，引人深思，颇具启发意义。《50岁唱摇滚，80岁骑着摩托车周游世界》一篇，可以算作全书典范之作。meiya在文中不吝溢美的表达了对张曼玉执着追求音乐梦想的赞赏，然而她并没有顺势展开感情渲染，急于颂扬人类梦想之华丽，而是很巧妙的联系了村上春树的经典短篇小说《再袭面包店》，以“未被满足与未被实现的愿望的强大能量”为切入点，在命题论述“反推演”与“软着陆”的同时，又展现出温和的文艺气质，叙事扎实，引证得力。我曾写过，meiya在反复的思辨与书写中，实现了“见自己而见众生”的价值，而今天，在明确的感应到她在书写中驾轻就熟、日益稳健的写作状态之后，我更加清晰的感到，这种平和的、持久的，不舍涓滴的生命智慧，已经远远超越了“为梦想而奋斗”的激越，而达到一种为“梦想而存在”的圆融。周国平先生说：“适世是出世者的入世法。怀着大化的超脱心境享受人生。”meiya正是以“出世”之洞察，著“入世”之学问，适世有为，出入忘我。惟愿她在写作之路上，笃行力学，心怀大化遂真情走笔，夫物芸芸，不舍初心而宁静持重。

4、这是一本洒满鸡汤的书，在旅途中翻阅完，给正在成长的自己一个更为光明的期许，给继续深造的自己一个更为努力的动力，做一个知书达理，提升自己的修养，给自己一个机会去拥有最美好的一切，这两天连续都是看的这些励志故事，感觉有点营养过剩，迷茫的孩子可以看一下，给自己打一些温暖的激素，更有意义的做当下的事，整本书很平淡，适合有心人去看书内容不错，在此推荐

5、Meiya，传说中的豆瓣红人，对于我这样一个早早的注册了豆瓣却很少来逛的人来说，实属陌生人，但是在一些被疯狂转发的meiya的文章中获得了一些对于她的零散印象，比如说她在学习心理学，80后，出过书，喜欢跑步，在积极的改变自己，实现着儿时无法实现的梦想等等这些都让我感觉meiya是一个真实可感的人，她不完美，但是一直走在成为更好的自己的路上。成为更好的自己是每一个人都想要做的事情吧！但是我们总是因为拖延或者各种理由不去行动，不去实践，不去学习，最后只剩下感叹时光的流逝和对自己不够努力的怨恨！在这本书里meiya通过自己或身边朋友的亲身经历讲述着一个个对我们生活、工作大有裨益的想法，因为有专业的心理学知识的分析，所以她的文章不是鸡汤，也不是艰涩的学术书籍，而是一些正确看待工作、生活、恋爱、自己的理智的观点，启迪我们调整好心态，将想法付诸实践！在成为更好的自己的路上任何人都会遇到障碍，想要破除这些障碍，读读这本书是很有启发的！Meiya也是遇到过很到障碍，但是她与我们不同的是：她善于思考自己在生活、工作中发现的问题，并与所学知识或感悟相联系，从而解决问题。她还善于将自己学习到的心理学知识应用在生活中，让自己的生活变的更美好，仿佛生活中遇到的每个人，遇到的每件事都是一种启示，这就是曹雪芹说的“世事洞明皆学问”吧！在《你值得拥有最好的一切》这本书做活动的时候，我很幸运获得了这本书，与其他几本收到的书几乎能够同时到达，但是这是我最期待的一本书，是到的最晚的一本，也是我读的最快的一本，边读我就开始边写感受了（这是前所未有的，最有感觉的一本书）。我之所以对这本书这么有感觉，是因为我觉得有很多与meiya相似的经历或者是想法，读书的时候很有认同感，但不同的是meiya学习的更多，思考的更多，实践的更多，所以她能够成为自由职业者，有自己喜欢的文字养活自己！她的经历就印证了行动和实践是多么的重要，如果想要变好的想法只停留在想，那么这种想法只是一种空想，只有付诸行动之后我们才可以慢慢缩短与最好的自己的距离，2015许自己一个更好的自己！

6、读过她的书，深刻能感受到一股强大的生命力。那是努力向上生长，发光的感染的力量。读罢，你很容易升起一种好奇感。到底她在书中提及的书籍，电影有多么的有趣呢？反正你就是很想去亲自尝试一下。她也擅长把自己的小生活融入到书中。文字间带着年代的印记。她记录生活，反映出时代背景，同时，她也是走到这个时代前段的文化引领者。下面几部分是我觉得很打动人：-他们兜兜转转一圈，一切似乎没有改变，但他们回到了不一样的原点，改变由内而生。他们改变的是心态。有了不同的心态和视角看待生活。有时候，我们需要的不是永远逃走，而是暂时逃离，生活，并不需要时时在别处，只需要，偶尔在别处。-破坏亲密关系的四种谈话类型（我一直谨记：人和动物最大的区别就是语言）：批评，鄙视，辩护，冷战-黄维仁说：倾听就是爱，了解中有医治。若你能修炼出自己的一颗安定的心，那么你就不会走投无路，找不到办法。因为，倾听，给了无限可能-允许别人沉默的

《你值得拥有最好的一切》

两层意思：1.你有沉默的权利。2.我不回诱惑你或对你施加压力让你在不想说话的时候去说话-完全对自己负责的人，完全依靠自己的行动去满足自己的每个心愿。你才会看到自己的力量，能力。生出一股自信，它不是一种感觉，而是一种长在身体里的能力结尾，还有写作7年的影单书单。有意思。

7、在看书前大概浏览下标题，老生常谈，没什么嘛。可看进去，才发现MEIYA的温暖，像一杯温热的白开水，慢慢滋润你。书中强调，好好爱自己，和自己把手言欢，内心的充盈，受到外界的影响便少了，更自由地做自己，成为更美好更真实的自己。我相信自己独立自主，好好地去工作获取物质的满足，好好地运动获得健康的体魄，好好地与人建立良好的互动关系，留点时间和空间让自己无所事事。便是最好的状态。

8、初读meiya的文章时就觉得很有触动，在豆瓣上关注她后，了解到她现在在学习心理学。人的心理是种很奇怪的东西，有时会让自己都捉摸不透自己，原来自己也需要学着认识自己，更何况在社会这个大环境下，我们时时刻刻都在与不同的人接触着，有的人会说：“有些事情，你不说，我怎么会知道？”有的人又会说：“我怎么会知道你不知道？”正因为这样，人与人之间才产生了隔阂。每一个故事的发生，都会是有原因的，每个人会有不同的思维模式，不同的想法，碰撞的好会擦出火花，碰撞的不好就会引起矛盾，所谓有因有果，无非就是人与人之间的不同选择导致的不一样的结局。

看meiya的这本书时，我更愿意把它看作是一本心理学的书籍，书中不乏陈述了许多心理学的案例。让我印象最深刻的是讲述了关于死亡的一个案例，通过那个案例，作者说她“忽然明白了丧葬仪式存在的意义，它不单单是为了祭奠死去的人，更是为了让或者的人能获得平静，继续努力地生活下去。”在看书之前，我从没有想过丧礼这件事存在的意义，总觉得人死不能复生，为什么还要讲究风光大葬呢？现在想来，一方面是对死去人们的尊重，另一方面是对活着的人的慰藉。看书就是这样，一本好的书，总会给人带来一些新鲜的想法，从书中获得一丝启发。可能以前一直思考的问题，忽然书中给出了答案，顿时有种醍醐灌顶的感觉。能读到这样的书，我觉得就是值得的，因为它已经开拓了你的思维。所谓井底之蛙，只不过是一直生活在自己的世界里，看不到外面的世界。而如今的世界如此精彩，我们又为何不多看看，多丰富一下自己，多获得一些知识，多角度的去思考问题呢？不需要去想能派上什么作用，要相信，现在知道的，学到的，总会在你不经意的时候用上。Meiya在书中还引用了许多影视作品的经典桥段，心理学家等的经典语录，亦会有一些书籍的介绍。忽然觉得看书的时候就像是交朋友，我们会通过自己的朋友，认识到朋友的朋友，看书也是这样，会因为这本书，了解到其他优秀的书籍，这样不断地累积财富。最后，meiya贴心的在书的末尾附上了她7年写作的书单和影单，也帮助我们这些读者能够直接读一些精华的书籍，更好地感悟人生。

9、“实际上，自哀自怜并没有多少好处和美感，自怜会影响一个人的工作效率和身心健康，也会抑制他内在潜能的发挥。当一个人不断强调和暗示自己多么可怜、多么悲惨时，他极有可能就会变得很悲惨。”看到这句话的时候，我想到了竹久梦二《出帆》里的一段话“你是什么人便会遇上什么人；你是什么人便会选择什么人。总是挂在嘴上的人生，就是你的人生，人总是很容易被自己说出的话所催眠。我多怕你总是挂在嘴上的许多抱怨，将会成为你所有的人生。”爱自己，是与一切美好相遇的开始。实现自我，摆脱负面情绪，才能有正能量，有力量的生活。meiya也在书里给陷入这种情绪中的人自我调整的方法。

10、初读时，以为是重复多遍的心灵鸡汤，然而愈读愈深，打心底的，喜欢上这个叫meiya的姑娘。她要强倔强，习惯了一个人承担；生活不易，但她很少抱怨；她很清醒，意识到自己的缺点就会很快行动起来改正掉；有点文艺青年的“小矫情”，更多的是生活需要的实干主义，有原则底线，又收放自如。这样的好姑娘，谁能拒绝呢？同是喜欢独处的人，一直想像meiya一样做一个自由职业者，从meiya的叙述里，才明白自由职业者的压力和不易，现实没有想象中美好，想过上理想的生活，就必须有舍得，有付出。书中印象最深的是“不说话的陪伴”，和家人在一起时，有时会有矛盾，有时会嫌他们烦，但离开时，很快就会想念，有时，只要有个人在那里，就会觉得心安。无论有多少冲突矛盾，始终舍不得离开你，这就是家人。在纠结挣扎中一点一点修正，重塑，成为更好的自己。这就是meiya想说的吧。

11、很喜欢meiya的文字。这本书没有买实体书，是想利用上下班时间去阅读。很快就看完了，这本书比之前的慢慢来，更加成熟和沉稳。不再像一个演讲者，站在讲台上振臂呼吁：你的人生该如何，认得观点该改变。而是，像一名心理医师或是像一个有沉淀的朋友，坐在桌旁，陪你喝一杯清茶，慢慢和你道出人生感悟。这本书，月头就看完了，近期我也一直没有养成写书评的习惯。但是看完meiya的日志以后，我觉得需要渐渐做一个对自己有要求的人。所以，折回头来写书评，以后也坚持每本书

《你值得拥有最好的一切》

多多少少都写写书评，就像对自己这段阅读的历程关上门，画个句号。

12、Meiya老师写的这本《你值得拥有最好的一切》没有像那些“惨不忍睹”的励志书籍一般，千篇一律的抒情说道理，这本书是作者结合这些年所遇见的人事，经过思考、沉淀后所写，结合了作者的经历，也有作者身边的朋友，他们很平凡，但都有一颗不平凡不甘于平庸的心。作者辞去工

作，当起了自由职业，所以我在阅读《你喜欢，比什么都重要》这一章中感同身受。目前的我也辞职当起自由写作者，所以懂得很多辛苦。但是，你千万不要以为自由职业在时间上自由，在你做很多打算或者决定之前，想想是否有退路，如果没退路，先不要有这些想法。

13、还未开始看这本书的头一天中午在家接到电话，男友告诉我他从别人口中得知关于我弟弟的事情，说弟弟他脾气不太好，做了些冲动的东西，然后想让我去劝劝我弟。那口气中的理所当然，特别让我不舒服，我非常生气的跟男友说，我弟弟那人你自己也清楚，我之前做了多少你自己也看得到，但是哪次不是被他气的要死。他自己也早就成年了，有自己的想法，我不想过多的干涉他的选择，只要他能为自己的选择负责任就好。或许是我语气太重过于坚决，男友不知道哪根筋搭错，“那他走那么多弯路，你自己眼睁睁看着却什么都不做么，你是他姐姐啊！”脱口而出。我气急说道，我是他姐姐没错，但我没办法为他的生活负责任，他应该多经历挫折，才会有收获。我也仅仅只是比他大那么一点点，所以活该每次有什么就要我来负责么...说着说着，也不知道为什么开始崩溃大哭。直到今天读到书中《你的心里按钮是什么》这篇文章，才有所领悟。从小家里只有我跟弟弟两个小孩，妈妈说的最多的一句话就是你是姐姐啊，姐姐就应该让着弟弟。小时候因为妈妈没办法同时照顾我跟弟弟，于是我就被送到外婆家。只要一回家就一定会跟弟弟吵架，而每次吵架不管是因为什么，一定都是我的错，因为我是姐姐，姐姐就应该让着弟弟。后来我认真学习，学习上从来不需要爸妈操心，也会帮忙干家务，努力做一个听话懂事取悦爸妈的小孩，只不过情况好像也并未得到好转。长大后我毕业出来工作，弟弟也在读大学了，没钱了问我要，没衣服了让我淘宝，电话费没了让我帮忙冲，寒暑假要回家火车票我包。一切的一切家里人除了我爸都觉着理所当然，我弟更是，更甚至是如果在一个城市，他们都觉着我还有时间还可以给弟弟洗洗衣服啥的.....后来我不干了，总觉着这不是一个头，堂堂一个大男人这样，算什么。于是我果断不干了，当然还引发了我妈对我的各种不满。我不是一个很会控制情绪的人，亲如男友说你是姐姐啊，我就立马崩溃，这让我了解原来“你是姐姐啊”是我的心理按钮，听到这句话我下意识会理解成我是姐姐，我就应该为弟弟的一切所负责，他要是不干好，就是我的责任，是我不好，是我活该.....尽管说这句话的人不一定是这个意思。如果你也会因为别人无意间的一句话而崩溃，或是被激怒，可以先想想，这是不是自己的心里按钮，其实对方是在开玩笑，并不是真的在指责你。事后同自己交谈，自己的内心是怎么了，我为什么会勾起内心的痛苦，这些痛苦又是什么造成的呢，会不会是小时候家庭环境引起的，会不会是小时候某个老师或是同学说了什么，找到原因，拥抱自己内心那个受伤的小孩。一旦找到原因，发现了那个按钮，治愈模式就开始启动了。曾经有一段时间也很想去学心理学，其实原因很简单，总觉着自己不能控制好自己情绪，心理上好像有一些问题需要剖析，想说学好心理学，就更能了解自己了。如果你也曾有这种想法，如果你还迷茫，时常不知道自己一些行为动作事出何因，如果你还不曾好好了解自己，那就看看这本书吧，你将会发现另一个自己。看这本书的这一天假期我是这样度过的，早上自然醒，起床洗洗刷刷然后弄点早餐吃，然后坐在阳台，抱着这本书开始啃，遇到喜欢的句子用笔画下来。到12点多的时候，把书搁置一旁开始煲饭，炒两个家常菜，然后边看康熙边吃饭，吃完也看完了，然后花十分钟处理工作的事情之后继续看，看完之后开始写这篇书评。等写好之后，可能出去晒晒夕阳买点菜跟水果，然后回家开始看已经下好的《消失的爱人》，这一天的心情，大概跟书中那一篇《午后三四点，与自己相谈甚欢》心境很像吧，只不过meiya是每天午后三四点，而我则是每周一天独处的假期。了了分明，如如不动，虽然目前还不能做到这种境界，但是加油吧。善待自己，取悦自己，时常跟自己说说话。

14、拜读过meiya的每一本书，每本书的内容也恰好正符合当下的心情，比如说《慢慢来，一切都来得及》，那时工作不是很顺利，但是有枕边书《慢慢来》，后来节节高升。再比如这本，读的11月恋情不是很顺利，各种遇到不愉快，每晚读点《你值得拥有最好的一切》，平复心情，也更好的理顺思绪，做好自己，才能更好的爱对方。现在已经各种恋爱甜蜜准备见家长了哈哈。

《你值得拥有最好的一切》

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