

《选择你所能承受的那条路》

图书基本信息

书名：《选择你所能承受的那条路》

13位ISBN编号：9787505738054

出版时间：2016-8

作者：达达令

页数：336

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

《选择你能承受的那条路》

内容概要

太多的想不明白，从来就没有人会告诉你

这一切未知，并不会随着时间的流逝/我们的长大成人，问题就能得到解决

总要适应，总要接受，继而走上一条自我梳理、自我拯救的人生道路

《选择你能承受的那条路》是达达令继《为什么你总是害怕来不及》后，自我探索2.0版本。达达令是个看似温柔的写作者，可是她并不柔弱。因为不喜欢给别人说教，于是干脆成为一个摸索者，继而把这些故事收集起来。

那些关于内在力量的寻觅、原生家庭的爱与痛、跟负能量夜以继日的抗争、试图成为自我情绪的掌控者、爱情思绪里的自言自语，以及主动选择人生活法的勇气……这一切，你都会在本书中看到。

因为没有人在乎你想要什么样的生活，所以寻找自己才成了一件弥足珍贵的事情。

这可能是一个人此生里最艰难的课题，可是它带来的成就感却也是无以伦比的。

你并不孤独，因为有太多人与你同行。

《选择你能承受的那条路》

作者简介

达达令，电影策划人，时尚杂志撰稿人，专栏作者，现就职于某知名互联网公司。

微信公众号“她在江湖漂”上线1年，获得200000的订阅，是当红的自媒体大V。她的文章，广泛转发于微信大号、朋友圈、知乎、新浪微博、搜狐、网易、一个APP、天涯论坛、各大博客等，总转发量过亿次，获得了千万读者的关注。

作者自述——

我是一名写作者。

从前我写了一本《为什么你总是害怕来不及》。

我很庆幸我还来得及，于是迎来这一次的自我探索2.0版本。

有生之年，希望你庆幸可以遇上我的文字。我也感恩能够在故事里遇上此刻的你。

你在这些地方都可以找到我——微博：@彭小玲达达令 微信公众号：她在江湖漂（ID：tazaijianghupiao）很高兴这一次能够与你同行。

《选择你能承受的那条路》

书籍目录

内在力量寻觅法则	
选择你能承受的那条路 / 2	
平凡人生的另一种可能 / 11	
这城市那么空 / 22	
寻找一个不敢懈怠的理由 / 31	
我们都是主动选择了一种生活 / 43	
关于爱情体质这件小事 / 53	
原生家庭的爱与痛	
你得先成为你自己 / 64	
你我何尝不想要体面一场 / 75	
一场以爱之名的绑架 / 87	
解开不幸的紧箍咒 / 98	
与父母握手言和的一场资本 / 106	
负能量它是个小恶魔	
抑郁：假装医生 / 116	
绝望：哪有一场彻头彻尾的绝望？ / 126	
悲伤：悲伤的另一种解读方式 / 134	
恐惧：成长就是一场又一场的闯关模式 / 144	
愤怒：泄愤容易，隐忍克制才显得珍贵 / 155	
慌张：那些慌张的瞬间 / 165	
好运总在一念之间	
金钱之所以有灵性 / 176	
我花了很多年才学会拒绝别人 / 186	
有一种前任叫做前东家 / 201	
成为解决问题的那个人 / 209	
试错二三事 / 216	
逆转人生的一句话 / 224	
自己挣来的门当户对	
自己挣来的门当户对 / 236	
爱是克制，更是守候与等待 / 246	
如果没有你 / 254	
我就想和你聊聊天 / 263	
等待与你并肩遨游人生的那个人 / 272	
我们都是主动选择了一种生活	
根本没有一种活法叫早知道 / 282	
你嘴上说的就是你的人生 / 291	
愿你永远生猛下去 / 300	
夹缝中生存的Office Lady / 308	

《选择你所能承受的那条路》

精彩短评

- 1、刚开始看这本书，《平凡人生的另一种可能》一文中讲到的坚持，其实上学的时候也有过类似的情况，想想要不是当时自己顶住压力坚持下来，可能也不会有现在的样子，书里面的其他文章也有一种暖暖的感觉，在读的过程中也在慢慢梳理自己。
- 2、人生不是一帆风顺，好好对自己！
- 3、“你问我正轨是什么？对我而言，既不苦大仇深，也不刻意打鸡血，平和地追求自己喜欢的，努力争取自己想要的，有消化负能量的能力，也能在一些心灵鸡汤中找寻合适自己的奋斗准则，然后行动在路上，以及热爱生活。”
- 4、在她的书中能够看到很多自己的影子，看她的书跟着她一起梳理内壳，遇见她是我的一种幸运
- 5、把书推荐给了默默喜欢的那个人。
- 6、文章是公众号发过的，也都看过，之前所有文章都会看，现在也就那样了。不可否认，作者是很有才的都市白领，一直在梳理自己的价值观，不过只是励志小说，当然励志书里可能最好的。
- 7、2016.12.16-2016.12.22
- 8、读起来就跟发生在自己身上的事情一样，特别棒的开解书。
- 9、女生很有必要读的一本书
- 10、达达令的文字很朴实，简单，易懂。真诚满满不浮躁。梳理着人生。是个善良的人，做个善良的人。
- 11、2016年无意中关注了达达令的公众号，从此对她写的文章一发不可收拾，不像其他畅销作者写的激昂式的鸡汤，那些观点她娓娓道来，慢慢展示她自己的世界，让人读完文章之后，不断地回味细味着，之前最深刻看的一篇文章是关于价值观：<每个人的内心都会有一套价值观体系，这套价值观体系大概就是一个核心价值观+其他分支价值观>，还专门为此写了一篇日志，日志地址：<http://user.qzone.qq.com/409993543/2.....>至于其他感受，详看书评。
- 12、选择属于自己的道路，人生掌握在自己手里。
- 13、一路为伴，学习成长，感谢有你
- 14、这是一本关于自我梳理、自我探索以及自愈能力培养的书。作者通过这么多年来一如既往的与自己对话，逐渐成为了一个有勇气选择自己生活方式并做好了为这个选择承担各种责任的人。这些真诚的分享，终会让我们成为这样的自己：外表平静如水，内心坚定如山。
- 15、这本书更多的是用价值观来分析一些事情，传递更多的是建立自我的价值观，由此可见价值观异常重要。本书与之前《为什么你总是害怕来不及》就内容而言，深度加大了，对生活，学习，职场，亲情，爱情等事件进行分析。总之，我感觉是一本好书，值得细细品味。拥有自己核心价值观真的很重要。
- 16、比第一本书给的刺激少，但更加稳重更加现实了。达达令也在成长呢。
- 17、每个人都有自己的问题解决，你的迷茫困惑，总要你一个人去适应，去接受，继而走上一条自我梳理、自我拯救的人生道路
- 18、图书馆借的看完了，又网购了两本。很喜欢这本的设计和內容。跟着达达令一起梳理人生，谢谢她可以把自己的成长可以分享出来。
- 19、温暖的人，温暖的字！
- 20、不错~
- 21、曾经给过我帮助的达达令，我能回报的就是买你的书支持你。
- 22、很真实，但其实这类书的内容和结构都是有套路和模板的。只感受故事就好了。
- 23、很迷茫的时候读到了这本书，特别是讲父母的内容，当时因为一些事跟父母冷战了，看完赶紧给妈妈打了电话。因为长期不在父母身边，跟父母之间的沟通变得很困难，看完书不能说马上就能改了，但是我想我会尝试着跟父母好好沟通
- 24、相较第一本来说，惊喜也是少了一点，也是因为后来在微信上还碰到了像咪蒙这种气场much much强大的大婶级励志巴掌拍打者，觉得达达令实在有点弱... 有点失望，两天读完其实我更愿意送人，送给更需要帮忙的年纪更轻的小朋友~~
- 25、不是在哪里喊口号抛概念，而是有真实的生活体验，有细节。不是在哪里高大上的说教，而是像一位朋友述说着你我都成经历过的事情，但作者有她的思考，而我们往往让其轻易的流过。正是因为

《选择你能承受的那条路》

有她自己的思考，才会有一些实用的建议。她的行文平实温暖，就像一位朋友！

26、达达令的文字，好的地方在于，她没有描述那些带着光环的名人，她写出了一个人的内在探索之道，比起假大空，她的方法是可取的。

27、很不错的书，陪我度过最难的10月份

28、很喜欢

29、达令的文字读来就好像是在倾听姐姐的经历，有的只是事实和她的思考。

她从不哗众取宠，原本只是为了取悦自己。却因她的冷静，理性和情怀吸引了无数的路人为她驻足，于是乎她成了我们大家的姐姐。

达令的文字值得一看。她的公众号更是值得一追。

30、很高兴在这个荒诞的世界遇到可以陪伴我们的你。

31、我们要做的事情不是去实现别人看起来很幸福的事情，而是去实现能够让自己内心获得快乐的事情，

32、喜欢达达令的故事

33、自我梳理是多么重要。

34、一个人有多冷静，就有多深情

35、3.5星吧

阅读感受比不上第一本的青涩之作

一小部分内容以及在公众号上阅读过

建立和梳理自己价值观是一项庞大的工程，而每一篇文章有种浅尝辄止的感觉，应该是需要自己去思考

仍然感谢达达令的引导和启发

36、这是我读的达达令的第二本书，相比起上一本来说，这一本有归纳性，但是读起来也仍是那么的舒服。这本书，我读了挺长时间的，因为我觉得这一类书需要的是慢慢去感受感悟。读这本书有受到启发，有被感动，更有找到认同。谢谢达达令！

37、曾经一度觉得生活经历不够的人写的书也没有太看的必要，也一度认为女生的文字不够深刻和逻辑性不够。啪啪啪，脸打的很疼，达达令这小姑娘（应该叫姐姐才对）不仅有深刻的思想严谨的逻辑，女生特有的细腻文字直抵内心也丝毫不差。。。最难得的部分是，她在引导你认清自己建立并梳理自己的三观，这或许会是件一劳永逸的事情，而她书名选择你能承受的那条路也或许是你大部分问题的解决方案。。。祝好

38、曾经慌乱，抓住了一根稻草。现在早已有了内心的力量，但在书里还是能忆起当初的日子。这本书于我的作用已不大，但的确当初作者的文字给过我思考的方向。

39、能够自我剖析是多么可贵的一件事，在对自己坦白的过程中成长。

40、比较喜欢达达令，所以有新书就买来读了。就像是在读自己的故事，就像是在梳理自己的人生，蛮好的书。喜欢

41、静静地分析，解决，处理，肯思考，一切就会好起来。

42、相比于上一本书，进步很大。一直在成长，变得更深刻，探究问题看到更多的本质。但是现代畅销书的模式下，真的很难创新了吗？每本书都覆盖了生活的全部，有的人思想深刻，有的人开始讲故事。这是社会文化现象，也不能怪作者，如果单纯写自己想写的东西，会更好，但会失去暂时的利益

。

《选择你能承受的那条路》

精彩书评

《选择你所能承受的那条路》

章节试读

1、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第10页

原来一个人，可以这么会思考。

- 一 你遇到的问题是人造成的还是环境造成的？
- 二 遭遇困境是冲上去还是撤下了？
- 三 生活在变好，因为家里的每一个人都很努力。
- 四 贫穷还是富有，我们承载着承上启下的使命。

2、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第53页

在回答这个问题之前我要说一下，因为每个人的恋爱体质都是不一样的，并且大分类之下还有很多的细枝部分，所有也就造就了每场恋爱关系里的差异，即“我只是我，我不是你，你也不是我”，适用于你的未必适用我，反之亦然。

3、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第125页

寻找自我可能是人生里最艰难的课题，可是它带来的成就感也是无与伦比的。我只能告诉你，刚刚走上这条路的我，已经尝到了那种无法为外人道的成就跟甜头。我开始欲罢不能，势必会继续走下去。如果这世上一定会有个人知道这是一种怎样的快感的话，那个人一定就是你自己。

4、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第67页

刘若英说，希望自己永远握有最终的选择权。如同我的人生最重要的一句话，“选择我所能承受的”。选择你所能承受的那条路，这样你才不会怀疑人生的意义，你才有接受每一份结果的专注和投入。

5、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第19页

当然我的建议并不是说，作为平凡人，我们就没有必要去努力了。我们一辈子也赶不上某些人，可是我觉得对于自己而言，对比父母辈我有更多的选择，对于孩子的未来，我有能力让他拥有更多的选择。这种承上启下的人生轨迹，是我如今最大的动力来源。

6、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第33页

具体来说，比如是薪资上的数字匹配不上自己的付出，那就想办法去提高薪水；比如说跟部门同事的关系不好，那就想办法去调节这个状态；再比如说自己的具体工作繁琐重复没有成就感，那就想办法在工作中寻找一点乐趣来。

7、《选择你所能承受的那条路》的笔记-第86页

人生永远都有想不明白的事情。这一切的未知，并不会随着时间的流逝，我们的成长，就能得到解决。

《选择你能承受的那条路》

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