



Be yourself, Don't worry about what others think.

做自己就好， 何必非要做天使

突破人生限制的 88 句开悟小语

[日]长泽玲子 著 马晓玲 译



日本知名心灵导师教你突破限制，迎接重生的自己！
你才是自己人生的主角，现在，是你该上场的时候了。
一生只有一次，去，过自己想要的生活！

★
随书附赠精美明信片
★



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



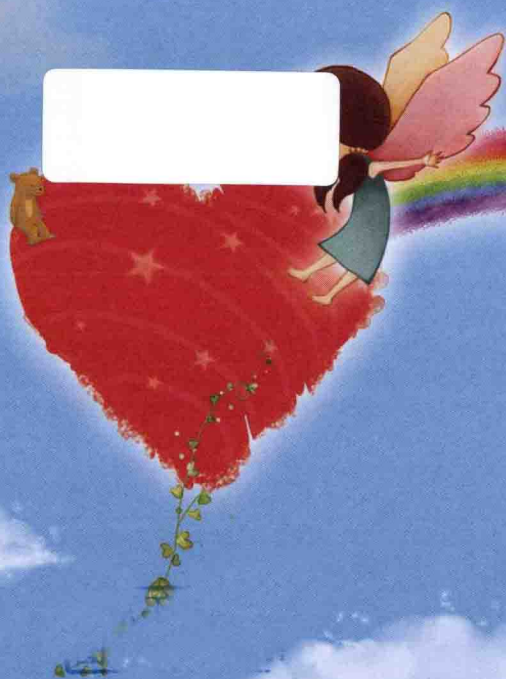
Be yourself, Don't worry about what others think.



已经就好， 何必非要做天使

突破人生限制的 88 句开悟小语

[日本]长泽玲子 著 马晓玲 译



ARCTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己就好, 何必非要做天使 / (日) 长泽玲子著; 马晓玲译. -- 北京: 北京时代
华文书局, 2014.6

ISBN 978-7-80769-657-5

I. ①做… II. ①长… ②马… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109929 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-2570



做自己就好, 何必非要做天使

著 者 | (日) 长泽玲子

译 者 | 马晓玲

出 版 人 | 田海明 朱智润

策划监制 | 林少波

责任编辑 | 张彦翔

装帧设计 | 壹品堂 王艾迪

责任印制 | 菅 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 6 插 页 4

字 数 | 89 千字

版 次 | 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-657-5

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究









你认为自己为什么会生在这个世界上呢？

“你认为自己为什么会生在这个世界上呢？”

如果你不知道，想想看：做什么能让你感到满腔热情？
你希望这个世界怎么改变，为什么？

现在社会中所谓的人生胜利组，
常常以个人的身价或能否嫁入豪门作为依据，
但那只是外在形式的认同，
重点是：你是否认同自己这一生的付出与成就呢？

如果你对现况感到疲倦，想重新找到努力的动力与生存的勇气，
那更应该去觉察：什么才是你生命中最重要的事情？

如果光是在别人的眼中寻求成功、幸福、快乐、富足的定义，
这只会让你如失根般在人生的海洋中漫无目的地漂流，
最后只为了存活下来就耗尽了大半辈子的力气。

到底要如何才能看见此生的使命，
进而毫无顾忌地“做自己想做的事”呢？





你必须先深入内心世界，问问自己：我到底想要什么？
事实上，“想”这个字还不够强烈，你必须全心全意地渴望。

这个在你灵魂深处、你非常渴望的东西，是你独享的，
而每个人也都有他们各自不同的冀求。

有些人永远在生命中浏览别人的成功，
心里却对自己无法获得相同的成就而觉得十分懊恼。
为什么会有这种感觉呢？
因为他们不相信自己也有实现梦想的能力。

坦然面对自己最原始的渴望，别再轻易将成就拱手相让。
唯有忠于自己的人，才能让原生性格创造一生的价值，
那是你诞生于世的唯一使命
——实现你自己！

Be yourself. Don't worry about what others think!

by长泽玲子in东京。





【序】你认为自己为什么会生在这个世界上呢? …001

- 01 ✨ 即使登月不成，你仍在繁星之间…002
- 02 ✨ 每一天都是一个新的开始…004
- 03 ✨ 生命不苦，苦的是你的心…006
- 04 ✨ 从今天起，做一个懂得说“不”的人…008
- 05 ✨ 忧虑只会为小事平添阴影…010
- 06 ✨ 相信风水轮流转，一切就会开始好转…012
- 07 ✨ 想获得真诚的爱，必须先真心接受自己…014
- 08 ✨ 像小乌龟一样收敛自己…016
- 09 ✨ 死亡绝非意外，而是生的一部分…018
- 10 ✨ 与其祈求生活平安无事，不如学习以生活为师…020
- 11 ✨ 对那些爱唱反调的人，以不变应万变…022
- 12 ✨ 一切都过去了，是该往前走的时候了…024
- 13 ✨ 不值得尊敬的人，说的话也不值得留意…026



- 14 ✨ 用信赖的精油，舒缓人生的焦虑…028
- 15 ✨ 努力去了解对方，就能因此被接纳…030
- 16 ✨ 立下简单清晰的目标，享受达成目标的快乐…032
- 17 ✨ 一点点不同的尝试，让每天变新鲜…035
- 18 ✨ 从悬崖跳下，才能长出翅膀…036
- 19 ✨ 当你抽到一手烂牌的时候…038
- 20 ✨ 不必因任何人的想法而却步…040
- 21 ✨ 每天微不足道的小事，能串成一生的幸福…042



- 22 ♡ 一个了解自己为何而生的人，是不会羡慕别人的…044
- 23 ♡ 人生中每件事都和学走路一样，你会怕但你一定做得到…046
- 24 ♡ 当你意识到自己在人生舞台上的角色，就能有所作为…048
- 25 ♡ 一棵有生命力的树并不会被吹折树枝…051
- 26 ♡ 不要对自己撒谎，更不要屈服于任何谎言…052
- 27 ♡ 不必向第一名挑战，向昨天的自己挑战…054
- 28 ♡ 不论薪水高低都能求好做好，就决定了人生的或轻或重…056
- 29 ♡ 所思所想的只能是你希望成为现实的东西…058
- 30 ♡ 人生的变故足以引发一个人最大的潜能…060
- 31 ♡ 如果你的方向是对的，即使全世界都反对你，也无法阻挡你…062
- 32 ♡ 一旦你能放空自己，便能控制忧虑和恐惧…064
- 33 ♡ 如果你身在一月，千万不要幻想你身在二月…066
- 34 ♡ 寻找什么便会发现什么，这是人生基本法则…068
- 35 ♡ 不开心的时候，不必逼自己强颜欢笑…070
- 36 ♡ 一旦懂得把握内在的力量，属于你的只有富足充实的生命…072
- 37 ♡ 抛弃每一根拐杖，自立才是力量的泉源…074
- 38 ♡ 愿望能凝结成决心才有用处…076
- 39 ♡ 失败是测定个人软弱度最好的装置…078
- 40 ♡ 一个懂得帮助别人的人，必能成为很富裕的人…080
- 41 ♡ 不必担心绕道而行，每条路都有它的出口…082
- 42 ♡ 寻找别人最好的一面，展现自己最真的一面…084
- 43 ♡ 你并不是一个人活在这个世界上，只要你愿意向外求援…086
- 44 ♡ 当别人对你的行事作风有所评论时，不必时刻惦记于心…088



- 45 ✨ 有些东西你想要而没有，这就是幸福不可缺少的一部分…090
- 46 ✨ 不要问“何时才能开心？”，应该问“如何才能开心？”…092
- 47 ✨ 不要问自己想要什么，要问自己最不能失去什么…094
- 48 ✨ 拿别人的幸福作参考，就会偏离自己人生的轨道…096
- 49 ✨ 人需要的很少，想要的却很多…098
- 50 ✨ 少要求一点点，可以带来更多…100
- 51 ✨ 如果有你办不到的事，这也是理所当然的…102
- 52 ✨ 无所事事也有无所事事的价值…104
- 53 ✨ 去做，那些别人劝你别去实现的梦…106
- 54 ✨ 做好自己，就不必刻意证明自己…108
- 55 ✨ 把注意力拉回来，放在自己身上…110
- 56 ✨ 直接说出心中的想法，不合逻辑也没关系…112
- 57 ✨ 离开那群让你感到“好无聊”的朋友…114
- 58 ✨ 拒绝让任何垃圾车靠近你的人生…116
- 59 ✨ 把钱挥霍在美好“持久”的事物上…118
- 60 ✨ 让一个人更强壮的关键，是放松…120



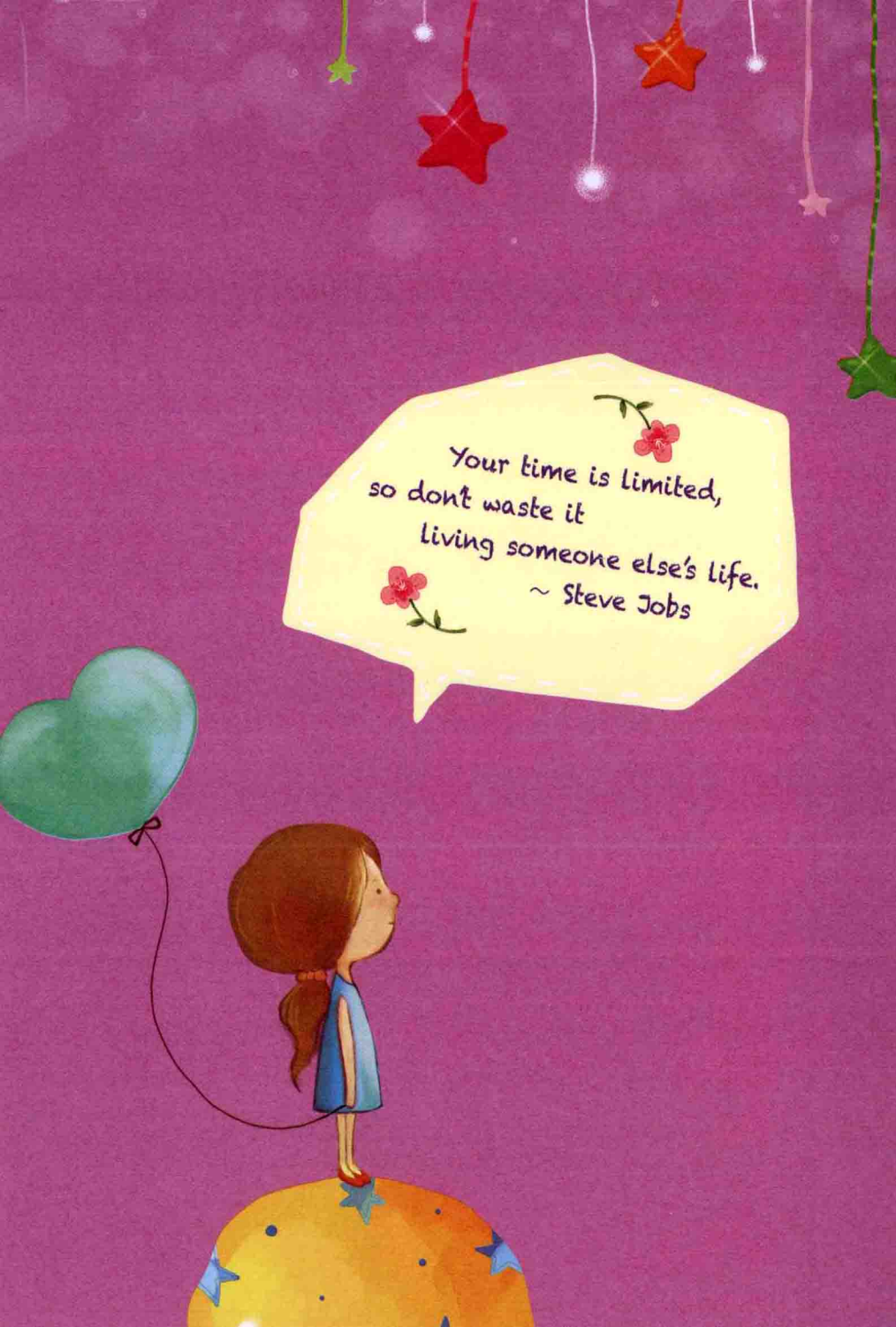
- 61 ✨ 与想象中的美好关系说再见…122
- 62 ✨ 别让小时候的情境复制贴上一辈子…124
- 63 ✨ 不管你做了什么，这些事都会同样发生在你身上…126
- 64 ✨ 地球并非绕着你转，但你可以把自己排在第一位…128
- 65 ✨ 没关系，该休息时就好好休息…130
- 66 ✨ 选择自我的人，人生就会简单很多…132
- 67 ✨ 你能活多久，何必再浪费自己的人生…134





- 68 ✨ 让头脑休息一下，就能听见心的声音…136
- 69 ✨ 勇于承认心中的梦想，就能心生力量…138
- 70 ✨ 失去对爱的信仰之时，就是看见真我之时…140
- 71 ✨ 有解放自我空间的小小自由…142
- 72 ✨ 没人能带走你内在的东西，它一直在你心里…144
- 73 ✨ 因为在乎，所以才有争吵的可能…146
- 74 ✨ 实现自我，不要做自己的绊脚石…148
- 75 ✨ 人生不怕犯错，只怕不曾错过的一生…150
- 76 ✨ 爱一个让你自由的人，而非限制你的人…152
- 77 ✨ 偶尔小酌，换一点不清醒的时光…154
- 78 ✨ 两个人都能享受独处的时刻，那种爱才爱得深…156
- 79 ✨ 每个人都有自己的归宿，不必解释也不要干涉…158
- 80 ✨ “一直不想做”就“干脆不要做”…160
- 81 ✨ 想办法放开一切，去享受一个人的旅行…162
- 82 ✨ 不必按捺想法，只要不被感觉左右就行了…164
- 83 ✨ 亲近寂寞，品尝一个人的快乐…166
- 84 ✨ 不论到几岁，都要继续挑战…168
- 85 ✨ 问自己：“我能为你做什么？”…170
- 86 ✨ 好好接纳每一种来到你身边的缘分…172
- 87 ✨ 原谅自己：“谢谢你让我成长！”…174
- 88 ✨ 结合兴趣与天赋的人生，就是值得的人生…176



A purple background with several hanging stars of different colors (red, orange, green) and white lights. A yellow speech bubble with a dashed border contains a quote. At the bottom, a girl with brown hair in a ponytail, wearing a blue dress, stands on a yellow planet with blue stars. She is holding a green heart-shaped balloon.


Your time is limited,
so don't waste it
living someone else's life.
~ Steve Jobs



01

即使登月不成，你仍在繁星之间

一心求胜应该是所有比赛中参赛者的唯一目标，
可是，过分看重比赛的胜负是正确的吗？
记分板上的分数和尽力而为的辛劳，
何者才重要呢？



You are the brightest star
in the sky.



为了追求更多的成就，
这种强烈追求的企图在心中生根发芽，
操纵了你的生活与灵魂。

事实上，
尽力准备的一场PPT演示，
应该比一间豪华的办公室更珍贵；
用心教养出一个诚实体贴的孩子，
比训练他成为一部考试机器更重要。

胜败乃常事，不必人人都要抢着登月，
只要尽心尽力，
生命依旧星光点点、美好灿烂。

02

每一天都是一个新的开始



当你在面对挫折的时候，
放弃往往是最容易选择的一条路。

爱迪生的工厂曾经因一场大火付之一炬，
损失了难以估计的设备和所有的实验心得。

隔日清晨，他在检视焦黑的余烬时说：
灾难自有存在的价值。
我所犯的 error 已被全部烧毁，
如今又能重新开始。

凡事可为，
用“再接再厉”重新检视人生，
每一天都是一个新的开始。

Have a wonderful day!



03

生命不苦，苦的是你的心

虽然，
生活有时确实很难熬，
但是，当你说：“日子真苦”时，
比起真正的重大意外，
可能只是一时的疲惫。

在生活中，
仍然存在着对你无私微笑的人，
和不断带给你希望或帮助的小事。

不必抗拒生活的一切，
抱着慈悲心看世界，
好人、好事俯拾即是。

