

你之所以还没成功，是因为顾虑太多，卸下心头包袱，路会越走越宽。

写给跌倒无数次依然脚踏实地的年轻人

内心虚胖的人， 需要停下来思考

你改变不了虚胖的世界，但你能改变自己

汤木 / 著



温情大叔48篇真实治愈故事，
打破常规，让千万内心浮躁的人瘦下来。

白岩松、柴静、冯仑、潘石屹、毕淑敏
等希望你早日看到的正能量之书！

九州出版社
JIUZHOU PRESS

汤木
作品

内心虚胖的人，
需要停下来思考



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

内心虚胖的人，需要停下来思考 / 汤木著. — 北京：
九州出版社，2015. 12

ISBN 978-7-5108-4121-7

I. ①内… II. ①汤… 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(2015)第317173号

内心虚胖的人，需要停下来思考

作 者 汤木 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 700毫米×970毫米 32开
印 张 8
字 数 250千字
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4121-7
定 价 32.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★



lovely
day

♥ 我不怕黑，不怕冷，
不怕路远马亡，
只怕虚度了韶光。



♥ 独处可能是件可怕的事，
亦可以是一件快乐的事。

♥ 学会思考和表达，
用充实的生活对付恐惧。





♥ 现代生活节奏越来越快，我们独处的空间越来越逼仄，
思索的时间越来越压缩，但你依然可以过自己想要的生活。



♥ 当你发自内心地珍惜、享受、喜爱眼前时光的时候，
你还会感觉到一种与众不同的世界。



♥ 迷茫是等不过去的，你越等，拖的时间越长，结果一定是越迷茫。
再拖下去，就只能剩下绝望了。我们需要在扫除迷茫中不断让自己强大起来。



❤️ 你今天所受的苦，会照亮你未来的路。



❤️ 你的美，只有我知道。

你
你究竟为谁生活
世人太习惯以谷穗衡量是否丰收
殊不知有时播种就是一切



目录

Contents

+

每个人都是自己的英雄 // 002

在痛苦中寻觅营养 // 007

相信努力奋斗的意义 // 012

不要只是看起来很努力 // 017

不是非要完美才值得被爱 // 022

有些路，注定一个人走 // 026

发自内心地爱自己 // 030

品质，永远是人生的第一课 // 035

不要低估自己，不要低估别人 // 042

最大限度地接近我们所知道的美好 // 049

你是最好的自己 052

第一章
要什么完美：
你是最好的自己

+

001





第二章

当下的痛，远方的笑：
就像没有明天那样去生活

+

057

不要因为恐惧毁了这一生 // 058

人生只有一次，过自己喜欢的生活 // 064

与其憧憬未来，不如创造未来 // 077

为自己的梦想负责 // 081

列一个遗愿清单，与死亡成为朋友 // 086

行动会给你所有答案，迷茫不会 // 091

谁的青春不迷茫 // 095

如果你正在做的事毫不费力，那就是在浪费时间 // 100

懂得对生命说 yes，生命才会回报给你更多的可能 // 104

为你的生命多积累一些厚度 // 108

柔软是一种美好的力量 // 114

烦恼都是自找的 // 118

远离负能量的人 // 123

逃离被迫害妄想症 // 128

穿上别人的鞋走两公里 // 132

谦逊让生命的疆域更广阔 // 145

淡定的人生不寂寞 // 149

做一个善于欣赏生活的人 // 153

成大事者不纠结 // 157

让自己与世界和解 // 164

请你温暖，无论这世界多冷漠 // 168

第三章

心路最宽：

修得一颗柔软心

+

113



第四章
从容人生：
要对时间有耐心

+

173

爱你现在的时光 // 174

从来没有太晚的开始 // 179

时间会证明一切 // 183

让灵魂有枝可依 // 188

不疯魔，不成活 // 192

你受的苦会照亮你未来的路 // 197

给岁月的一封信 // 201

和时间做朋友：如何克服拖延症 // 205

90天，成为不一样的自己 // 211

把生命浪费在美好的事物上 // 216

慢慢来，让灵魂跟上来 // 220

知道自己去哪儿，全世界都会为你让路 // 225

愿你被这世界温柔相待 // 229

在所有道路中，走最慢的那条路 // 232

一切都是最好的安排 // 235

第五章

用尽力气过活：

把生命浪费在美好的事物上

+

215

