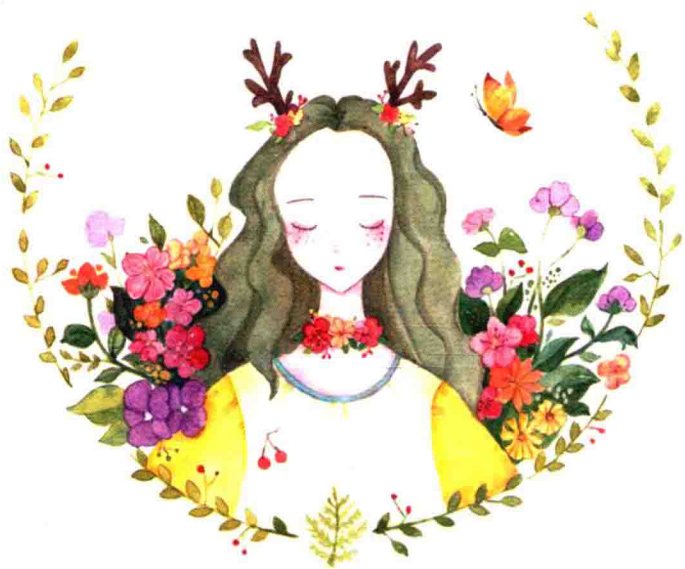


Cruel & Gentle

| 畅销三十万 · 精装纪念版 |



愿你特别凶狠，也特别温柔

蓑依 / 著

人要有盔甲，要有能力，塑造强大的自己。
人也可以有软肋，一生温良，有人爱也能爱人。

Cruel

特别凶狠，
也特别温柔

精装纪念版

袁依——著

& Gentle

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

愿你特别凶狠,也特别温柔:精装纪念版/ 袁依著.

— 青岛: 青岛出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5552-5569-7

I. ①愿… II. ①袁… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第159559号

书 名 愿你特别凶狠,也特别温柔:精装纪念版

著 者 袁 依

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭林祥

选题策划 李文峰 崔 悦

特约编辑 崔 悦

版式设计 李红艳

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 10

字 数 150千

书 号 ISBN 978-7-5552-5569-7

定 价 59.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:010-85787680-8015 0532-68068638



这世上不存在更好走的那条路。



年轻人，别淡泊名利，先把欲望养肥。



人与人之间伤害最深的不是在台面上战个你死我活，而是对方在明处，而你自觉逃避到暗处，一遍遍地望着光亮处，舔舐自我制造的伤口。



丢掉那些天花乱坠的幻想和浪漫主义的腔调吧，姿态摆得再好也无用，伸出手，能够牵住一个人，才能感受到贴心贴肺的温暖。

张其成 著

张其成讲读
《围城》



谈一场不用考虑结婚、工作、买房的爱情是一件千金不换的事。



一切优秀都不是从天而降，都是在某个方向上扎根耕耘的结果。换句话说，只要你在一件事情上做得好，就足够让你出头。



拥有东西的方式是让它离不开你，不能没有你，而不是你抓住它不放。



有时候可以悲观，但有时候就要乐观，而且当你真的以乐观的、学习的、反思的心态去看待生活时，生活也会以同样的品质反馈给你。





第一章

这世上不存在更好走的那条路

这世上不存在更好走的那条路	002
所有的励志都与热爱有关	006
做一个有精神自治能力的	010
慢慢地，建立起自己的生活方式	014
清理你的内在空间	018
提升你的生活调性	022
年轻人，别淡泊名利，先把欲望养肥	026
二十几岁的状态，会影响你的一生	029
有边界，才自成格局	032
过一种精良渗透缝隙的生活	036
无论什么，都别太满	041
好东西是很少被埋没的	045
你是否真的试图了解过自己？	048



第二章

在不体面的世界，体面地活

大多数的受伤，都是自己制造的	053
一个有棱角的人，更能获得尊重	057
有些不幸，是自己附加上去的	061
不是所有的过去，都会成为情结	066
你所担心的，一个都没有到来	071
在不体面的世界，体面地活	075
能让我们学到东西的，都要过“检测”这一关	078
自由，是因为有不自由的存在	082
活得太累，也许是因为太悲观！	086

第三章

对自己“狠”的人，才不会被生活淹没

不是因为工作稳定，而是你停止了成长	095
对自己“狠”的人，才不会被生活淹没	099
给人生设限，也就是给自己“设陷”	103
与他人比较，和与自己比较同样重要	108
你说的每一句话，都在塑造你	112
初始设定，在很大程度上决定了你的走向	116
工作只是桥梁，你应该由它看到更广阔的世界	120
有毅力的人，都不会被辜负	125
心若比天高，境遇可能会比纸薄	130
我真的真的真的讨厌现在的样子！	135

第四章

真情无语，尽在真心

陪伴，是最有力的爱	145
性是一件值得享受的事	148
人最性感的部位，是大脑	151
真正的讨厌，是相忘于江湖	154
有些人，就适合过“乖乖女”的生活	159
像谈恋爱一样爱你的闺蜜吧	164
女性之间的关系，更见情商高下	168
你爱你的孩子，但首先，要爱你的丈夫	173
和父母坐下来聊几天的人，都是幸福的	177
谈情说爱，是需要花工夫去训练的	181
女人以各种姿态去爱，而男人已麻木	185
你那么“好”，为什么还单身？	190

第五章

二十几岁，开始认真经营自己

二十几岁，本应是一个熟龄的状态	198
外界越喧嚣，越要守住根	202
变好是一个人的事情，和他人无关	206
界限感，让关系更舒适	210
信任，比猜疑安全得多	213
我开始高调地热爱色彩了	218
有礼貌，但不过分拘谨	221
只是你的一厢情愿而已	225
放手虽难，却是成全	228
我希望自己的偏执是有内容的	232
当你坐在相亲对象面前的时候，你看到的是你自己！	235

第六章

亲爱的，别那么着急过正常的人生

我们面对的很可能不是真相	240
不是你缺钱，而是你小家子气	244
世上没有难易，只有合适与否	249
将就，才是生活的真相	253
读书并不高人一等，只是你的选择而已	256
那些曾让你减分的，总有一天，会为你加分	260
赞美，其实是一种引导	265
亲爱的，别那么着急过正常的人生	270
沟通，是通过态度来实现的	275
以同样的标准待人，是种不易察觉的公平	280
以技巧为中心的关系，都好不到哪里去	283
友情，到底负载怎样的功能？	288
梦想是用来实现的	292
我一直很成功，是因为我失败的时候在闭嘴	297
眼霜很贵，我们不哭	301