

# 遇见最好的自己

写给未来的999封信

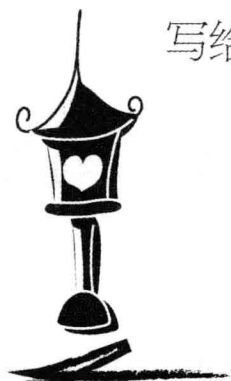
Meeting the Best  
of You

姜卓/著



# 遇见最好的自己

写给未来的999封信



Meeting the Best  
of You

姜卓 著

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见最好的自己：写给未来的999封信 / 姜卓著. -- 北京：  
中国画报出版社, 2012.9  
ISBN 978-7-5146-0567-9

I. ①遇… II. ①姜… 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(2012)第203826号

## 遇见最好的自己：写给未来的999封信

---

出版人：田 辉

著 者：姜 卓

责任编辑：刘晓雪

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)  
010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：[cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

监 印：傅崇桂

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：9.75

印 次：2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0567-9

定 价：29.80元



我要送给自己 999 封信

从五月的阳光开始

一直延续

直到

被某人在某年某月某日拾起

直到

被岁月尘封



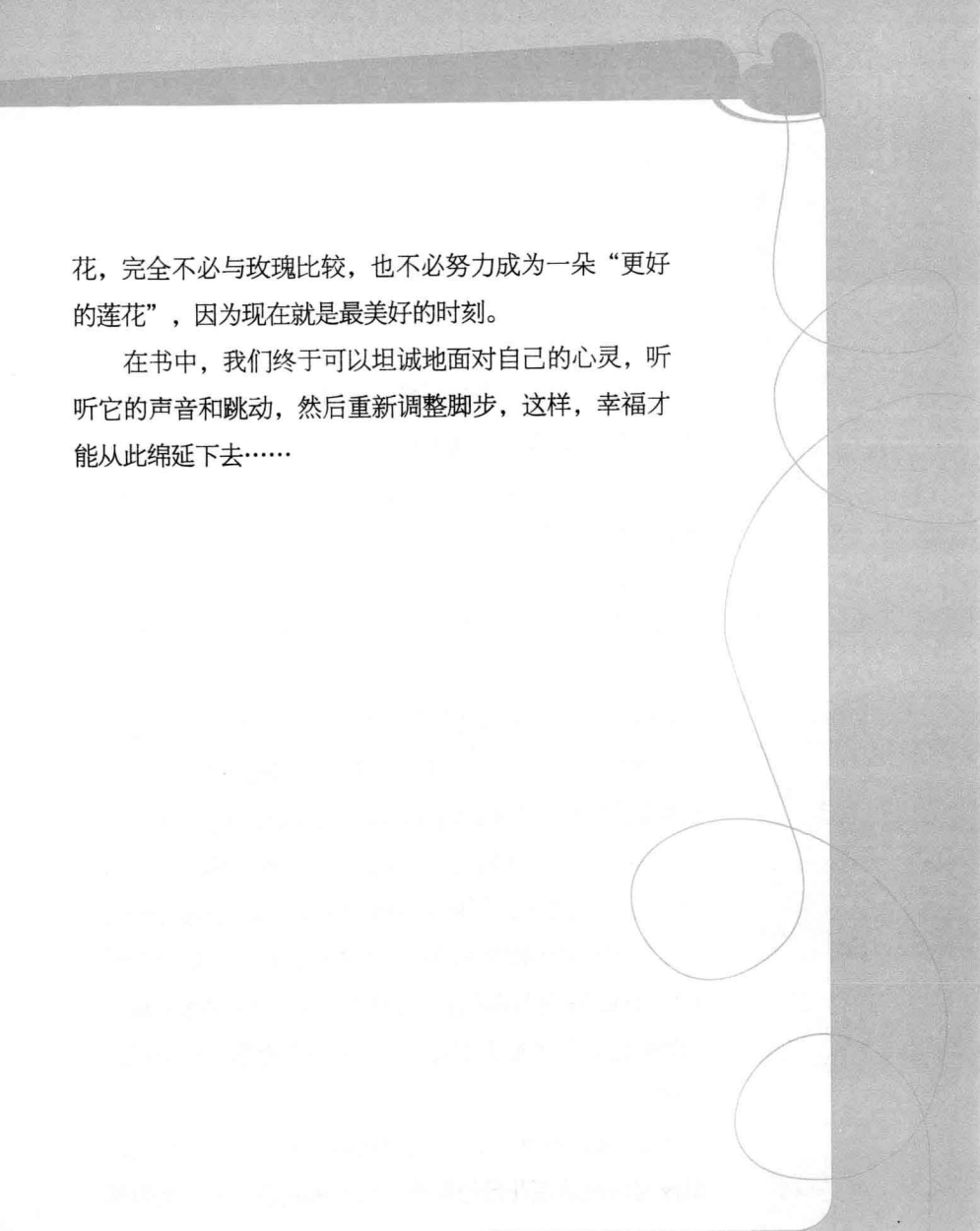
## 送给所有女孩

当你拿起这本书的时候，我相信，你很快就能找到内心深处一直都在寻找和追求的东西，因为这是一本关乎心灵的读本。在这里，我们能找到最诚实的自己，听到最有价值的劝解，收获最打动人心的慰藉。

所以，请不要急着合上书，耐心地读下去，在光阴流转的时空里，静静地阅读，然后收获。世界不会根据我们的喜怒哀乐而改变，我们有时忧伤，有时烦恼，如此种种的心情，好像总是如影随形。其实我想告诉你，这些都是你人生中不可或缺的一部分，即使你并不快乐，也希望你拭去眼角的泪水，从此刻开始，学会幸福。

书中写了 999 封信，传递给我们 999 次感动。在感动背后，我们也学会了坚强。我们不能让生命的能量流失，为了我们最初的固执和真心。在书中，我们能够把曾经的信念找回来并与真实的自己相遇，与自己真诚地和解，知道自己有什么要去改变，有什么要去克服，甚至可以大肆庆祝自己的失败，勇敢地面对自己的不完美。不用再逼自己成为更美好的人，也不用再强迫自己成为别人，就像出污泥的莲花已经展开，它生来就是一朵完美的莲





花，完全不必与玫瑰比较，也不必努力成为一朵“更好的莲花”，因为现在就是最美好的时刻。

在书中，我们终于可以坦诚地面对自己的心灵，听听它的声音和跳动，然后重新调整脚步，这样，幸福才能从此绵延下去……

# 遇见

## 最好的自己



### 目录

♥  
♥  
♥  
content

### Chapter one

#### 情感

第 1 封信~第 65 封信

爱情·距离心灵最近的地方 / 002

第 66 封信~第 130 封信

亲情·世间最美的脉脉温情 / 020

第 131 封信~第 195 封信

友情·拾起散落在天涯的花瓣 / 038



## Chapter two

### 社交

- 第 196 封信~第 260 封信  
他她·最不可思议的追逐 / 058
- 第 261 封信~第 331 封信  
职场·那个为了梦想而奋斗的地方 / 078
- 第 332 封信~第 394 封信  
人脉·编织一张牢固的关系网 / 099

## Chapter three

### 成长

- 第 395 封信~第 453 封信  
自信·小自恋也未尝不是一件好事 / 118
- 第 454 封信~第 516 封信  
气质·女人优雅的外衣 / 137
- 第 517 封信~第 582 封信  
生活·享受极简主义的休闲时光 / 156
- 第 583 封信~第 603 封信  
理财·许下一个美丽的未来 / 174



## Chapter four

### 健康

第 604 封信~第 672 封信

情绪·挤出一个微笑给自己 / 182

第 673 封信~第 734 封信

身体·做一个健康的平衡美人 / 201

第 735 封信~第 807 封信

减压·为繁重的心做一个排毒 SPA / 220

## Chapter five

### 人生

第 808 封信~第 873 封信

幸福·看淡后的春暖花开 / 244

第 874 封信~第 928 封信

岔路口·生命中那些缤纷的逃逸 / 264

第 929 封信~第 999 封信

治愈心灵·浮沉后的生命才能散发出

它所蕴含的幽香 / 280



情感

Emotion



# 爱情

♥ 距离心灵最近的地方

## 第1封信



亲爱的自己：

爱情与咖啡，都需要靠一点想象力，它们既不能纯粹是生理器官的体会，也不能完全是肢体五官的感觉。需要一点想象力，让过程显得可贵，让余温值得回味。

## 第2封信



亲爱的自己：

想知道一个人爱不爱你，就看他和你在一起有没有活力，开不开心，有就是爱，没有就是不爱。爱情不是感动，你不是他心目中的理想伴侣，即使一时接受你，将来碰上他心仪的那一位，也一样会离开你。

### 第3封信



亲爱的自己：

爱是因为相互欣赏而开始的，因为心动而相恋，因为互相离不开而结婚。但更重要的一点是需要宽容，因为宽容才有谅解，习惯和适应才会携手一生。

### 第4封信



亲爱的自己：

不要去羡慕别人拥有的爱情。你以为你没有的，可能在来的路上；你以为她拥有的，可能在去的途中。

### 第5封信



亲爱的自己：

该醒醒了。为了他，你已经做了太多无谓的挣扎、太多荒唐的事情、太多盲目的决定，而错过了太多本来的幸福、太多安静的生活、太多理性的选择。从现在开始，请认真把你做过的都忘记，再用心把你错过的都弥补回来。

### 第6封信



亲爱的自己：

千万不可以为了爱情放弃事业。很简单，选择爱情，一旦爱情没有了，你就什么都没有了；选择事业，即使爱情没有了，可是你还有本

事赚钱养活自己，还有属于自己的生活。

## 第7封信



亲爱的自己：

无法厮守终生的爱情，不过是人在长途旅程中来去匆匆的转车站，无论停留多久，始终要离去坐另一班机。

## 第8封信



亲爱的自己：

明知会失去自由，明知这是一生一世的合约，为了得到对方，为了令对方快乐，也甘愿作出承诺。恋爱是一个追求不自由的过程，当你埋怨太不自由了的时候，就是你不爱他的时候。



## 第9封信



亲爱的自己：

别在鸡蛋里挑骨头，别在太平盛世中想象战火。爱，是理解之后的和解，无论你手上拥有的武器是什么，不要期待对方会为你投降。

## 第10封信



亲爱的自己：

一旦牵手，请相信你所选择的，不要顾及太多世俗的眼光。或许他的学历不高，或许他的容颜正在老去，或许他身处平凡的职业，但是不要忘记，你曾经因为他的心灵之美而选择了他。你的伴侣不是你闲谈时挂在嘴边炫耀的资本，而是要放在心里爱着的人……

## 第11封信



亲爱的自己：

你可以很爱很爱一个男人，但是，要记住他不是你的全部，你要留一部分爱自己，不要被任何人牵着鼻子走。你也不是他的奴仆，没有必要对男人百依百顺，但是你一定要体贴。

## 第12封信



亲爱的自己：

你爱他吗？爱就告诉他，何必把思念之苦藏在心底深处。怕样子、地位、身份不相配？别怕，爱一个人是美好的。



## 第13封信



亲爱的自己：

在爱情没开始以前，你永远想象不出会那样地爱一个人；在爱情没结束以前，你永远想象不出那样的爱也会消失；在爱情被忘却以前，你永远想象不出那样刻骨铭心的爱也会只留淡淡痕迹；在爱情重新开始以前，你永远想象不出还能再一次找到那样的爱情。

## 第14封信



亲爱的自己：

原来，寂寞时是用自己的手指数脚趾；原来，思念时是连呼吸也会心痛的；原来，一个人就是一辈子。

## 第15封信



亲爱的自己：

世上最凄绝的距离是两个人本来距离很远，互不相识，忽然有一天，他们相识，相爱，距离变得很近。然后有一天，不再相爱了，本来很近的两个人，变得很远，甚至比以前更远。

## 第16封信



亲爱的自己：

为什么要那么痛苦地忘记一个人，时间自然会使你忘记。如果时间不可以让你忘记不应该记住的人，我们失去的岁月又有什么意义？

## 第17封信



亲爱的自己：

如果你还单身，请不要叹息，你只是还在等他来的路上，你的他就会来的，要对自己有信心，满怀幸福地等待。不要自卑，要相信自己，在他来之前，学会让自己很美丽。你千万不要觉得身边的人都结伴了，自己随便找一个人算了，那真的是对自己的不负责任。

## 第18封信



亲爱的自己：

在追求和渴望的过程中，既有快乐，又有沮丧和失望。只有经过了沮丧和失望，我们才能学会珍惜。你曾经不被人所爱，你才会珍惜将来那个爱你的人。

## 第19封信



亲爱的自己：

如果你爱上一个男人，那么你不一定要很被动，等待他来找你，机会是要把握的，这句话一样可以用在爱情上，要知道错过了就没有了。

## 第20封信



亲爱的自己：

爱情本来并不复杂，来来去去不过三个字，不是“我爱你”、“我恨你”，便是“算了吧”、“你好吗”、“对不起”。

## 第 21 封信



亲爱的自己：

别人的意见，甚至是失败的经验，都只是值得参考的案例而已。借鉴的目的，是要往正确的方向调整，而非不费吹灰之力地复制另一个悲剧。

## 第 22 封信



亲爱的自己：

我们每个人都生活在各自的过去中，人们会用一分钟的时间去认识一个人，用一小时的时间去喜欢一个人，再用一天的时间去爱上一个人，到最后呢，却要用一辈子的时间去忘记一个人。

## 第 23 封信



亲爱的自己：

分手后不可以做朋友，因为彼此伤害过。不可以做敌人，因为彼此深爱过。所以，从此变成了最熟悉的陌生人。

## 第 24 封信



亲爱的自己：

缘起缘灭，缘浓缘淡，不是我们能够控制的。我们能做到的，是在因缘际会的时候好好地珍惜那短暂的时光。