

想把

所有美好

都给你

【美】谢丽尔·斯特雷德
金琦译著

48则触动心扉的传奇故事
残酷世界，爱与生活的善意忠告

带你到不曾想象过的世相万千里
体会人生的阴晴与风雨

*Tiny
beautiful
things*



《纽约时报》《华盛顿邮报》《洛杉矶时报》强力推荐
亚马逊文学榜畅销冠军作品
奥普拉读书会年度好书

长江出版传媒
长江文艺出版社



想把所有美好都给你

【美】谢尔丽·斯图尔特
金琦 译

*Tiny
beautiful
things*



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

想把所有美好都给你 / (美)斯特雷德著. 金琦译.

— 武汉: 长江文艺出版社, 2014.10

书名原文: Tiny beautiful things

ISBN 978-7-5354-7677-7

I. ①想… II. ①斯… ②金 III. ①随笔—作品集—美国—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236082号

TINY BEAUTIFUL THINGS: ADVICE ON LOVE AND LIFE FROM DEAR SUGAR by CHERYL STRAYED

Copyright: ©

This edition arranged with Zachary Shuster Harmsworth Literary Agency
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:
2014 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.
All rights reserved.

选题策划: 杨帆
责任编辑: 吴双 刘扬
责任印制: 张伟明

特邀编辑: 吴莹
封面设计: 郑力琿 周红 胡玉兵
责任校对: 杨帆 刘扬

出版: 长江出版传媒
长江文艺出版社
发行: 长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号
邮编: 430070

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京国彩印刷有限公司

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/16
版次: 2015年1月第1版
字数: 280千字

印张: 19
2015年1月第1次印刷

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)



想把所有的美好 都给你，
陪你 度过漫长心碎的夜晚。
我希望，你可以 笑得干净温暖。

生活并不是一味完美、永远欢乐大结局的童话，生活中，总会有挫折、失败、懊恼、磨难。

情感理疗师糖用自己的亲身经历慰藉那些有伤的年轻人，人到了一定程度就会承认生活的残忍，经历痛苦和波折是人生的常态。她回答问题的方式是用和风细雨的方式提出更尖锐的问题，简单干净的文字，直面困境的坦率态度。糖用她的耐心和善意告诉亲爱的年轻人：我们那羞耻、不满、愤怒错杂的情绪之中蕴含深意，而摆脱痛苦的可能就蕴藏在那些意义之中。

人生是一道考题，请好好回答。



序:

生命中最美好的都是看不见的 / 025



让过去
过去,

让改变发生

爱让我们对爱的人胆怯, 却对整个世界勇敢 / 016

你不能改变你的过去, 但可以让你的未来变得更美好 / 022

原谅是学习放下, 不允许怨恨再控制你的生活 / 033

以喜欢的方式去生活 / 041

当你被自己的勇气否定时, 那么就超越它 / 045

别让情绪的乌云遮住理性的光芒 / 053

那不是一种背叛, 而是一种庇护 / 058

若不敢, 没人替你坚强 / 066



这世界上所有的
坚持

都源于热爱

离去的都是风景, 留下的才是人生 / 078

从他人的错误中成长 / 084

对生命而言, 接纳才是最好的温柔 / 088

成为你想成为的人, 永远也不迟 / 093

没有人能告诉你答案, 除了自己 / 095

下辈子, 爱与不爱都不会再见 / 104

给所有不甘平庸的年轻人 / 107

人生就是一场苦难 / 114



你是最好的自己

美女和野兽 / 126

我选择梵高 / 134

成长很痛，但那是每个人必须走完的路 / 136

有勇气去过梦寐以求的生活 / 144

接纳生命中的不完美 / 153

别让无关紧要的人左右你的人生 / 159

爱，有时意味着拒绝 / 161

刺痛自己，让伤痛开解你 / 166

世界不会迎合你，但你可以创造自己想要的世界 / 171

付出行动才会赢得未来 / 179



致心碎的你

像你期待成为的人那样去表现 / 186

美好在别处等你 / 192

穿过幽暗的隧道 / 200

我们为什么对爱情斤斤计较？ / 202

什么是美好生活？ / 209

死亡不是生命的诅咒，而是生命的奇迹 / 218

放下是最好的治愈 / 222

羡慕别人是完善自己，嫉妒别人是贬低自己 / 225

原谅自己，过更好的生活 / 231

所有的深爱都是秘密 / 237

没有悲伤，我不会看到光影和色彩 / 240



用漫不经心
的态度，

过随遇而安
的生活

完美的爱，不完美的关系 / 252

建筑自己的心灵归属 / 260

那些被迫承受的，多年后你会对它心怀感恩 / 265

关闭一扇门，打开一扇窗 / 273

每个女人都可以通过婚姻来成长 / 280

守候生命中的奇迹 / 283

和最爱的人相濡以沫，和不爱的人相忘江湖 / 287

你不是没有成长，而是正在扎根 / 290

写给二十几岁的你 / 300



***Tiny
Beautiful
Things***





想把所有美好都给你

〔美〕谢尔丽·斯图尔特
金琦 译 著

*Tiny
beautiful
things*



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

想把所有美好都给你/(美)斯特雷德著.金琦译.

—武汉:长江文艺出版社,2014.10

书名原文: Tiny beautiful things

ISBN 978-7-5354-7677-7

I. ①想… II. ①斯… ②金 III. ①随笔-作品集-美国
—美国-现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第236082号

TINY BEAUTIFUL THINGS: ADVICE ON LOVE AND LIFE FROM DEAR SUGAR by CHERYL STRAYED

Copyright: ©

This edition arranged with Zachary Shuster Harmsworth Literary Agency
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

选题策划: 杨帆
责任编辑: 吴双 刘扬
责任印制: 张伟明

特邀编辑: 吴莹
封面设计: 郑力珩 周红 胡玉兵
责任校对: 杨帆 刘扬

出版: 长江出版传媒
长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号
邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京国彩印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/16

印张: 19

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

字数: 280千字

定价: 39.80元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)

序:

生命中最美好的都是看不见的 / 025



让过去
过去,

让改变发生

爱让我们对爱的人胆怯, 却对整个世界勇敢 / 016

你不能改变你的过去, 但可以让你的未来变得更美好 / 022

原谅是学习放下, 不允许怨恨再控制你的生活 / 033

以喜欢的方式去生活 / 041

当你被自己的勇气否定时, 那么就超越它 / 045

别让情绪的乌云遮住理性的光芒 / 053

那不是一种背叛, 而是一种庇护 / 058

若不敢, 没人替你坚强 / 066



这世界上所有的
坚持

都源于热爱

离去的都是风景, 留下的才是人生 / 078

从他人的错误中成长 / 084

对生命而言, 接纳才是最好的温柔 / 088

成为你想成为的人, 永远也不迟 / 093

没有人能告诉你答案, 除了自己 / 095

下辈子, 爱与不爱都不会再见 / 104

给所有不甘平庸的年轻人 / 107

人生就是一场苦难 / 114



你是最好的自己

美女和野兽 / 126

我选择梵高 / 134

成长很痛，但那是每个人必须走完的路 / 136

有勇气去过梦寐以求的生活 / 144

接纳生命中的不完美 / 153

别让无关紧要的人左右你的人生 / 159

爱，有时意味着拒绝 / 161

刺痛自己，让伤痛开解你 / 166

世界不会迎合你，但你可以创造自己想要的世界 / 171

付出行动才会赢得未来 / 179



致心碎的你

像你期待成为的人那样去表现 / 186

美好在别处等你 / 192

穿过幽暗的隧道 / 200

我们为什么对爱情斤斤计较？ / 202

什么是美好生活？ / 209

死亡不是生命的诅咒，而是生命的奇迹 / 218

放下是最好的治愈 / 222

羡慕别人是完善自己，嫉妒别人是贬低自己 / 225

原谅自己，过更好的生活 / 231

所有的深爱都是秘密 / 237

没有悲伤，我不会看到光影和色彩 / 240



用漫不经心
的态度，

过随遇而安
的生活

完美的爱，不完美的关系 / 252

建筑自己的心灵归属 / 260

那些被迫承受的，多年后你会对它心怀感恩 / 265

关闭一扇门，打开一扇窗 / 273

每个女人都可以通过婚姻来成长 / 280

守候生命中的奇迹 / 283

和最爱的人相濡以沫，和不爱的人相忘江湖 / 287

你不是没有成长，而是正在扎根 / 290

写给二十几岁的你 / 300

序

生命中最好的 都是看不见的

人生也许很艰难，爱人不忠，亲人离开你，最好的朋友在背后说着中伤的话，你无法偿还贷款……你想要证明自己可以，最后只听到无数不可以。想要成功的日子里总是一事无成，一切糟糕透顶。

生活也可以很美好：你得到了那份受人瞩目的工作；清晨，和爱的人一起看日出；与一个可爱的陌生人目光相遇；一次快乐而投机的聊天……

我们该如何面对生活中的艰难？又该如何发现生活中的美好？这是一本可以帮你重塑信仰的书，去发掘生活中微小而确实的幸福、人性中的纯善与坚持，让我们依然相信这个世界是美好的。书中关于爱和人生的忠告，令人温馨愉悦，你会感觉到，无论生活给了我们怎样的境遇，都不会白白付出，现在所走过的一切荒芜，承受的一切不幸，只是为了日后的强大。