

GOOD IS
GOOD
ENOUGH

你不必更好，
也很好

周小宽
著

每一个伤痛里，都藏着自愈的种子。

周小宽

著

常州大学图书馆
藏书章

你不必更好，
也很好

图书在版编目 (CIP) 数据

你不必更好, 也很好 / 周小宽著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5551-0975-4

I. ①你… II. ①周… III. ①心理咨询-通俗读物 IV. ①B849.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第053003号

NI BUBI GENGHAO, YE HENHAO

你不必更好, 也很好

作 者: 周小宽

封面插画: 郑美玲

产品监制: 陈恒达

责任编辑: 陈恒达 冯 兰

责任校对: 张思雯

装帧设计: 嫁衣工舍

内文插画: 王 晗

责任审读: 张桂宜

责任印制: 林 斌

出 版 人: 卢培钊

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

地 址: 北京市通州区宋庄工业区1号楼101号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 146千字

版 次: 2018年5月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0975-4

定 价: 45.00元

邮政编码: 101118

印 张: 7

印 次: 2018年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



017

推荐序

ONE

过不遗忘自己的人生

024

当你被命运扼住咽喉，你期待谁来救你

031

你不是因为年龄焦虑，而是在别人的标准里迷茫

040

你真的是爱自己吗？——我编了一个“爱自己”的故事

050

可我真的无法承受糟糕的结果

059

说不出口的愤怒，有毒

066

讨厌自己的勇气，你真的有吗

073

这不是我想要的人生

082

执行力不够？只是因为没那么想做

089

被欲望绑架的一生，不如自我实现的一刻

TWO

所有的关系都通向你

098

你遇到的每个人，都是对的人

105

他活在他的价值观里，真的和你无关

114

在一个人身上找永远，那是扯淡

125

能够为过去买单的人，才有未来

135

我的父母，不那么爱我





- 142 成为更好的自己，就能被爱了吗
- 150 不谈原谅，只谈了解——去看看小时候的父母
- 159 划出自己的界限，不是对父母的背叛

THREE

你也可以骄傲而勇敢

- 168 什么样的人生，都好过逃避的人生
- 175 走出心理舒适圈，你敢不敢
- 183 人生最大的悲剧不是“做错选择”，而是“不做选择”
- 194 想改变自己的人，大多死在这三条上
- 204 我来过，我战斗过，我不在乎结局
- 215 后记



周小宽
著

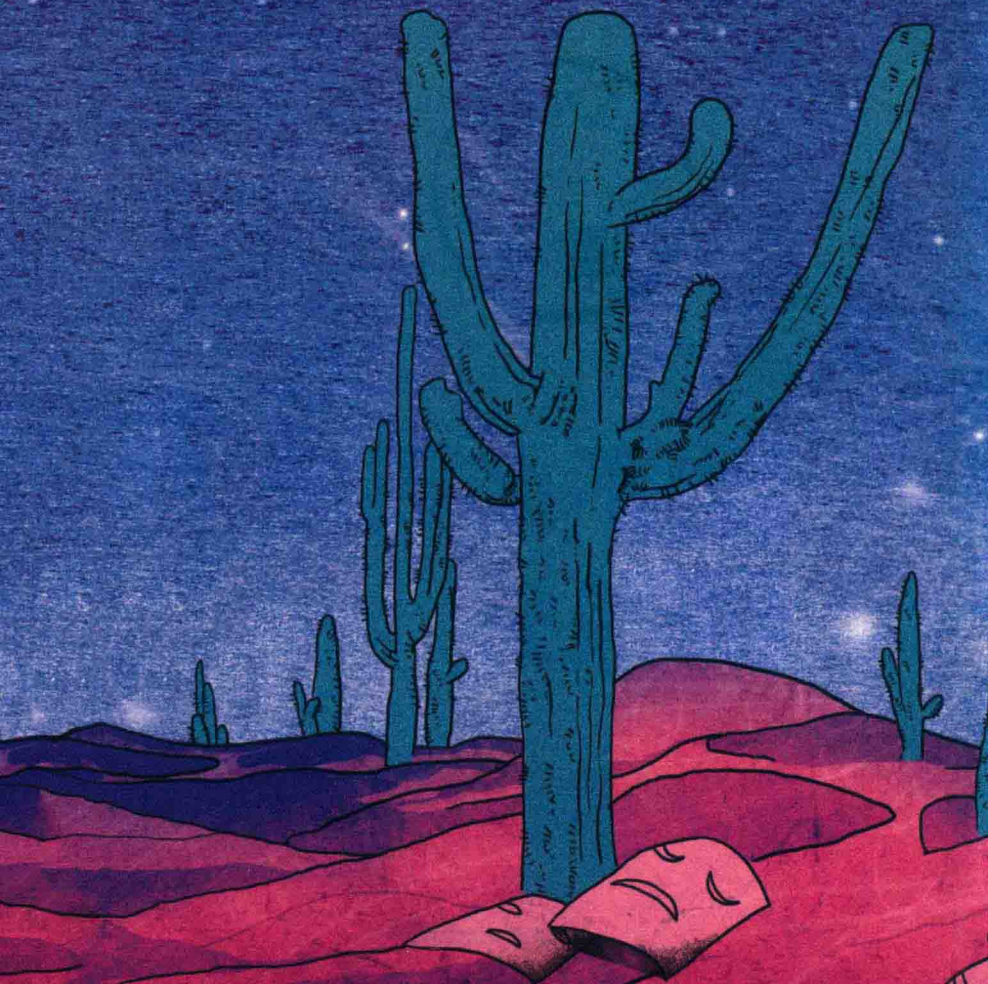
你不必更好，
也很好

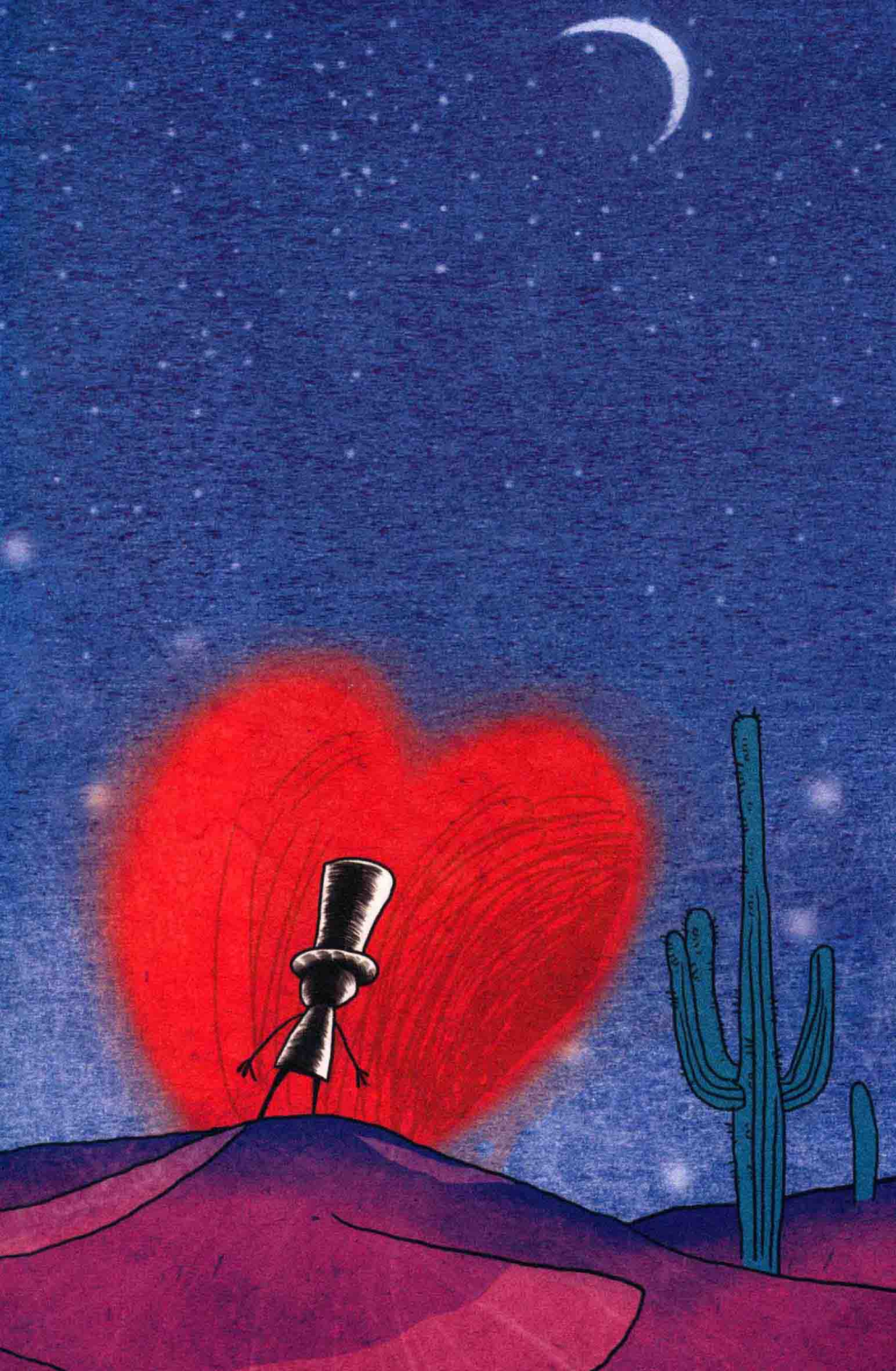
愿意去看关于自己的真相

愿意去走进自己的内心

而放下拼命掩盖的努力

就是爱自己的开始



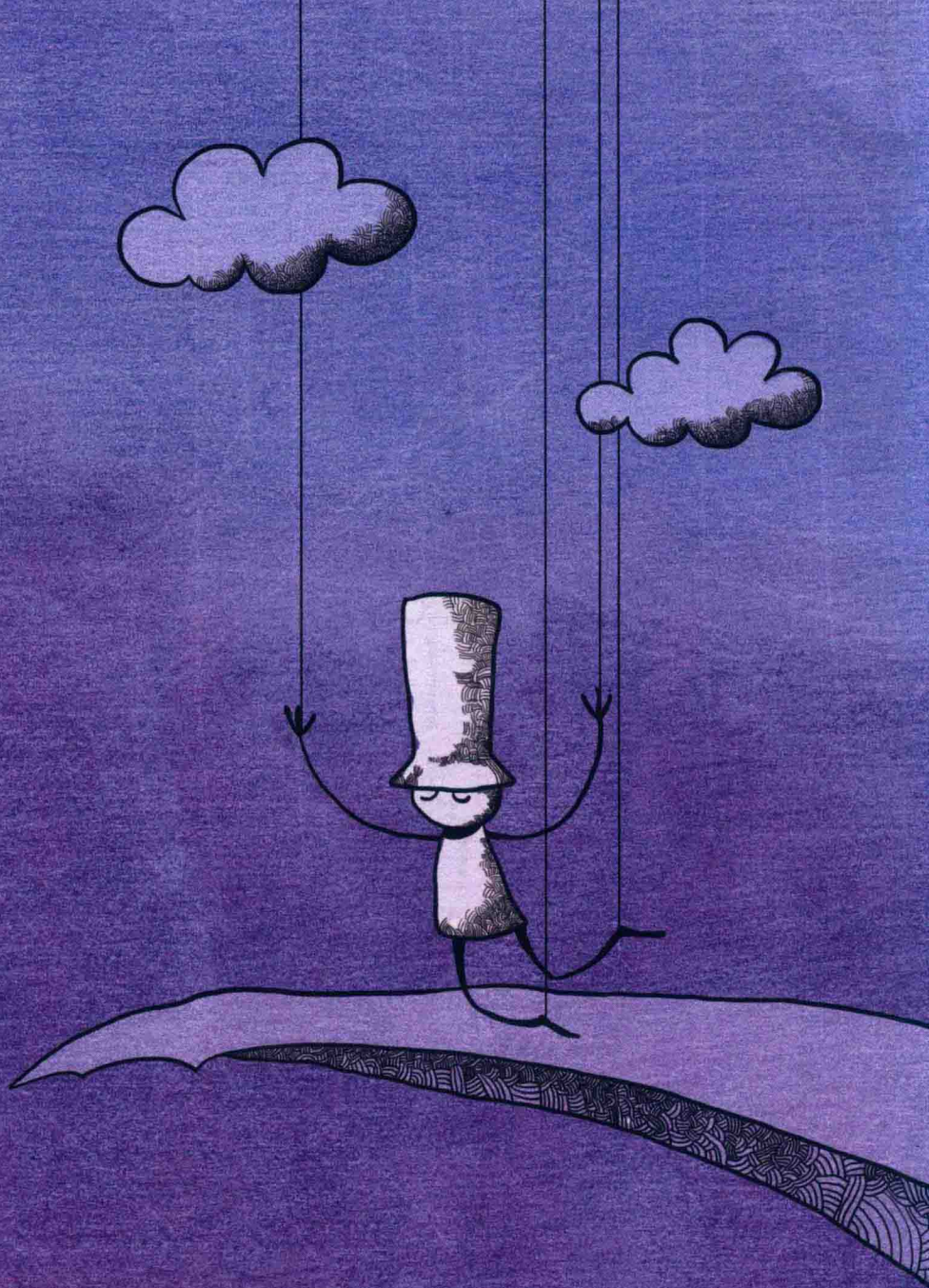




所有
真正在
寻求自我成长的人
即便处于
再脆弱糟糕的境地
即便有着价值感低
不那么稳定的人格
也仍然是
勇敢地想为自己承担的人

人生由无数个选择构成
但决定你的人生的
从来不是选择的结果
而是你是谁

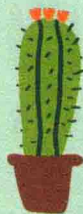






人生中

出现“迷惑期”是不可避免的
但总是沿着“别人的路径”过自己的人生
只会过得越来越难受和无力



如果你活在别人的眼光里

动辄得咎

如果你不思考别人的选择是否适合自己
那么你就是在自己的人生拱手相让





017 推荐序

ONE

过不遗忘自己的人生

- 024 当你被命运扼住咽喉，你期待谁来救你
- 031 你不是因为年龄焦虑，而是在别人的标准里迷茫
- 040 你真的在爱自己吗？——我编了一个“爱自己”的故事
- 050 可我真的无法承受糟糕的结果
- 059 说不出口的愤怒，有毒
- 066 讨厌自己的勇气，你真的有吗
- 073 这不是我想要的人生
- 082 执行力不够？只是因为你没那么想做
- 089 被欲望绑架的一生，不如自我实现的一刻

TWO

所有的关系都通向你自己

- 098 你遇到的每个人，都是对的人
- 105 他活在他的价值观里，真的和你无关
- 114 在一个人身上找永远，那是扯淡
- 125 能够为过去买单的人，才有未来
- 135 我的父母，不那么爱我





- 142 成为更好的自己，就能被爱了吗
- 150 不谈原谅，只谈了解——去看看小时候的父母
- 159 划出自己的界限，不是对父母的背叛

THREE

你也可以骄傲而勇敢

- 168 什么样的人生，都好过逃避的人生
- 175 走出心理舒适圈，你敢不敢
- 183 人生最大的悲剧不是“做错选择”，而是“不做选择”
- 194 想改变自己的人，大多死在这三条上
- 204 我来过，我战斗过，我不在乎结局
- 215 后记



人生最后悔的事情
恐怕是
你本来可以不这样活着
本来如果鼓起勇气经由一个选择就能改写人生
但是你没有

