

你需要超越的， 是属于过去的自己

林宛央 作品

写给
在盛产焦虑的
时代

不想被焦虑
所裹挟的你

被同龄人抛弃并不可怕，超越自己就是成长

十二 畅销书《不畏将来，不念过去》作者
杨熹文 畅销书《请尊重一个姑娘的努力》作者
吴雁 “思想聚焦”创始人
孙晴悦 畅销书《二十几岁，没有十年》作者

击掌推荐

真正的高贵在于超越过去的自己。 ——海明威

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

林宛央 作品

你需要 超越的， 是属于 过去的自己

 青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

你需要超越的,是属于过去的自己 / 林宛央著. —

青岛: 青岛出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5552-7863-4

I. ①你… II. ①林… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第245998号

书 名 你需要超越的,是属于过去的自己
著 者 林宛央
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
责任校对 耿道川
特约编辑 郭红霞
装帧设计 古润千溪
照 排 梁 霞
印 刷 三河市良远印务有限公司
出版日期 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷
开 本 32开(880mm×1230mm)
印 张 9
字 数 130千
书 号 ISBN 978-7-5552-7863-4
定 价 38.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:畅销·励志



被同龄人抛弃并不可怕，

超越自己就是成长。

你想超越过去的自己，

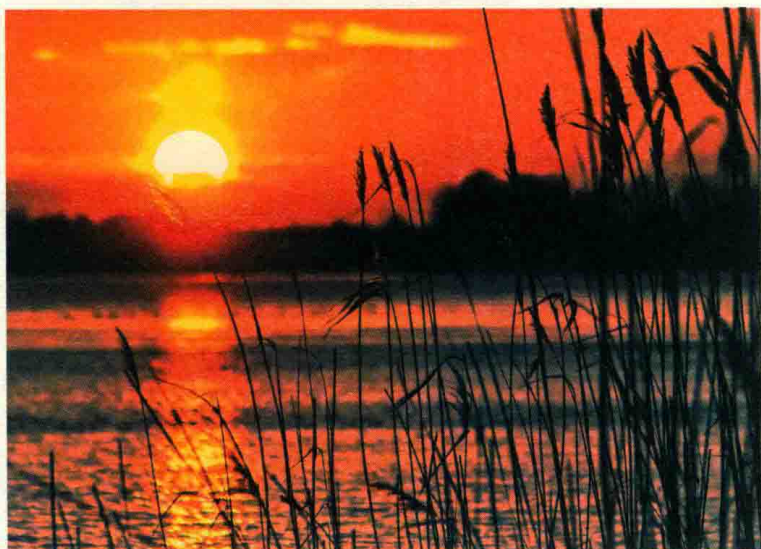
就一定要明白自己的方向在哪里。

比不努力更可怕的是，

你从来不知道自己需要什么。



有的人，从不逃避，她接受命运的掌掴，然后坚强地站起来，
向命运之手，拿回属于自己的无数颗糖，
最终苦尽甘来，等到自己的美好生活。
所以，在所有人等着你哭的时候，
别丧，请转身漂亮地擦个口红。



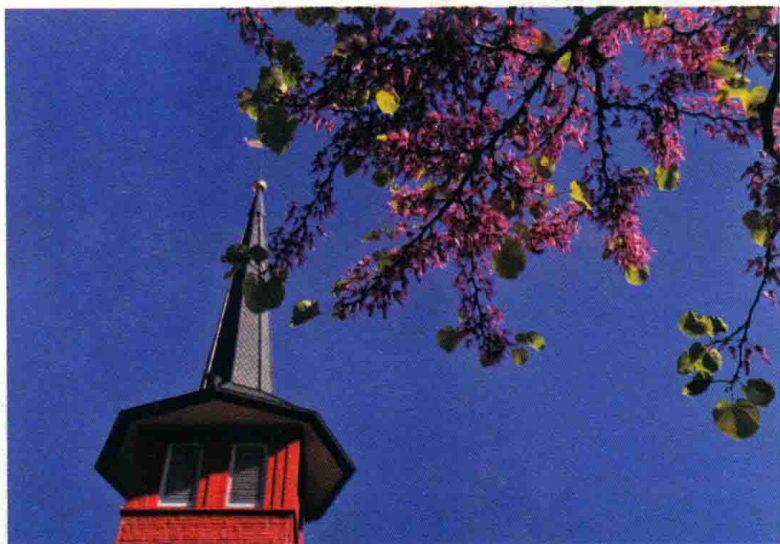
有一天，你回望来时路，
发现公主的水晶鞋，再也蹚不过泥沼，
所以你戴上了皇冠，拿起了权杖，
开辟了一条女王路，那条路，没有退路。

只有当你敢于不断更新自己，
你才能摆脱别人给你的期待，
找到真正的自己，
那是比嫁入豪门爽一百倍的事情。
女人，最输不起的从来不是男人，
而是视野和心境、勇气和底气。





我想把生活从喘气变成呼吸。
不急功近利去求，
不机关算尽去争，
而是脚踏实地一寸寸挣出现在的生活。



懂得和世界握手言和的人，内心都很强大。

强大到敢以温暖为盾，那些人性的凉薄再也无以渗透，

将她的人生牵连出悲凉底色；

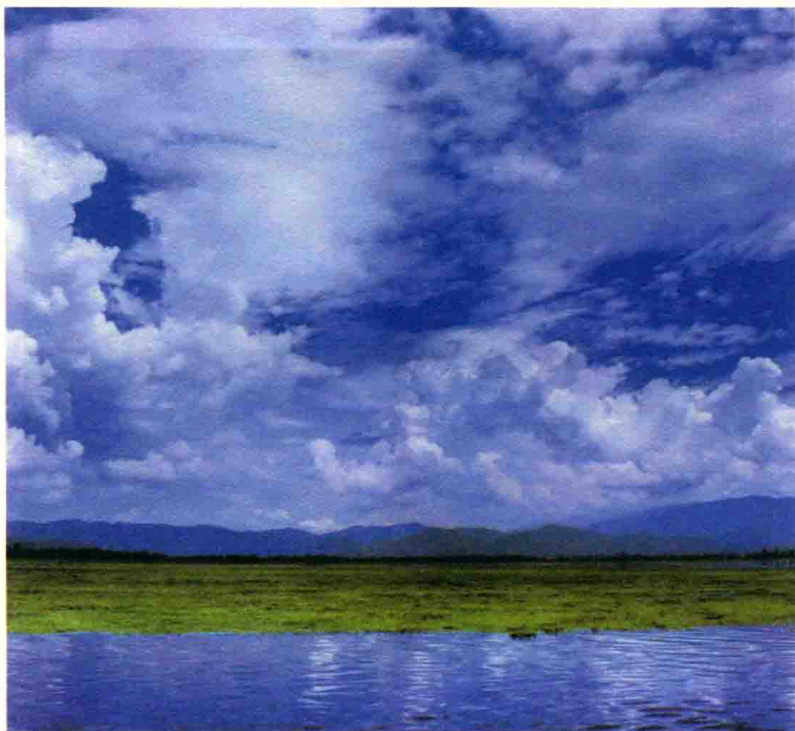
强大到能以真诚为矛，勘破那虚伪的一百种笑。

强大到，她懂得：原来自己最可贵。



珍惜你所有的经历，把它们变成一种阅历，
感谢你遇见的所有人，把他们编成一支灵魂战队，
从此以后，那些好的坏的，都会跟着你南征北战。

一个人，唯有经历过岁月洗礼，
才能活得像一支队伍，这是三十岁女性的气场。



二十几岁时，你也许会被各种磨难折磨过，
也经历过不同的城市不同的人群，
甚至被各种各样的底线挑战过，
所以一早就明白自己的界限在哪里，
因此在后半生面对纷沓而至的诱惑和欲望时，
会懂得在什么时候说NO、什么时候说Yes。

第一章 你需要超越的，是属于过去的自己

003 / 超越自己，先明白自己的方向在哪里

009 / 原来自己最可贵

014 / 你手里最好的那张牌，叫勇气

019 / 与其羡慕别人过得好，不如羡慕别人的努力

024 / 所有讲究的生活，其实都是不愿意将就

029 / 谁不是一边丧着，一边燃着

033 / 从生存挨到生活，你要跳过生活设置的重重障碍

目录

第二章 不要随便评价别人的人生

出去看看世界，就是更新自己的契机 / 041

世界再大，大不过一盘番茄炒蛋 / 046

所谓孤独，就是有的话无人可说 / 053

所有人等着你哭的时候，请转身漂亮地擦个口红 / 059

从“公主”到“女王”的人设转变，注定很艰辛 / 065

你当然要越来越好，但不是为了讨好谁 / 070

最高级的教养，是不轻易评价别人的人生 / 075

第三章 越自律，活得越高级

083 / 那些严格自律的女人，永远不会被别人轻视

090 / 姑娘，别买你用不起的东西

096 / 那些因爱美而养成的良好习惯，也会让你走得更远

101 / 二十岁靠胶原蛋白行走世界，三十岁靠金刚心抵御无常

106 / 不要被买买买毁掉自己原本美好的人生

113 / 只有安稳，没有惊喜的人生，其实就是认输

119 / 你离油腻的中年女性有多远

第四章 不害怕撕掉标签，才能活得精彩

最高级的人生，不过一句我喜欢 / 129

不要把你的憔悴展示给别人看，因为别人只审美不审丑 / 134

女人真正的美容秘诀，是拥有爱的能力 / 140

睿智的女人，总是能在关键时刻做出恰到好处的选择 / 144

你有价值，你的爱才有价值 / 150

敢于撕掉标签的女人，都活得很精彩 / 155

往前闯，碰到的，除了男人之外总还有别的 / 160

爱对人，是一种了不起的才华 / 166

第五章 独立，但不过分标榜

173 / 独立很累，不独立更累

178 / 我不过凑合的人生，也不会成为你凑合的对象

183 / 真正的高级感不是名牌堆砌出来的

188 / 我有资本按照自己的标配去生活

193 / 真正独立的女性，从不过分标榜自己独立

198 / 别人的打赏，你最好不要太期待

203 / 我妈给我的家教，就是不管男人要东西

208 / 所谓沟通不累，就是可以随意谈钱

213 / 为什么女人越圣母心，越会遇到渣男

目录

第六章 婚姻，不是你人生的标配

一辈子很长，要和一个有人品的人在一起 / 221

姑娘，婚姻不是人生标配 / 227

比中国女性更需要独立的，是中国父母 / 232

被尊重，是一个女人在婚姻中最起码的权利 / 238

三观不合的婚姻到底有多可怕 / 244

这世间最不该计较的就是夫妻 / 250

婚姻中最重要的是仪式感是用一辈子慢慢爱一个人 / 255

我们相互嫌弃，却又不离不弃 / 261