



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

## 不能不去爱的两件事

作者：松浦弥太郎、张富玲

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/3EIQwVS>

### 49 条标注

---

标注（黄） | 位置 71

成功的反面不是失败，而是什么都不做。我不知道被这样的话鼓舞了多少次。失败，体现的是勇气，是挑战过的

---

标注（黄） | 位置 77

事情简单也好，困难也罢，都不去管它，要做的事情只有一件，那就是，下定决心要做的事情就坚持不懈干下

---

标注（黄） | 第 3 页

如果放任不管，心中的不安会渐渐膨胀，一旦生出“我已经走投无路、无计可施”的念头，人很可能就会一屁股坐在地上，一蹶不振

---

标注（黄） | 第 4 页

换句话说，如果你一味想着“如果遇到这种情况，该如何是好”，任由不安继续膨胀下去，你很可能会落得一个人枯坐原地的

---

标注（黄） | 第 4 页

那就是——只去看那些此时此刻在眼前发生的事，只处理眼前的问题。不是把焦点放在明天或后天，也不是明年或十年后，而是把精神集中在“现在”这

---

标注（黄） | 第 5 页

事实上，那些无法抛开“对将来的不安和寂寞”的人，往往是因为不想去面对“此时此刻在眼前发生的问题”，因此选择了

---

标注（黄） | 第 6 页

把注意力放在“现在”，不去逃避。一旦下定决心，你就会明白自己该做什么

---

标注（黄） | 第 6 页

不要从眼前的的问题逃开，不要试图蒙混、转移焦点——只要你具备了这种坚强，你对未来的不安和寂寞想必也会

---

标注（黄） | 第 10 页

想要别人碗里的东西，是人类的天性。“和大家一样”便能感到安心的心理，谁都

---

标注（黄） | 第 18 页

无法喜欢自己的人，同样也无法喜欢

---

标注（黄） | 第 20 页

如果你只是抱着“我很努力，我比别人多付出三倍”的心态，这并不能为别人带来益处，只是你个人的问题。请优先为别人付出

---

标注（黄） | 第 24 页

你愈是害怕与众不同、担心被排挤，你便愈是不容易交到朋友。被讨厌或被喜欢就像一枚硬币的正反面，正因有人讨厌你，所以才有人喜欢你；有人喜欢你，所以才有人讨厌你。我认为大家最好先知晓这个处世

---

标注（黄） | 第 27 页

开心的事情很可怕。令自己舒服的事情很可怕。愈是令自己开心的事情，愈是令自己舒服的事情，同时也伴随着同等的

---

标注（黄） | 第 27 页

可以让我们逃避现实的“工具”

---

标注（黄） | 第 29 页

但倘若你放任自己的快乐膨胀，被快乐支配，问题就会随之

---

标注（黄） | 第 30 页

为了不被快乐给支配，你得明确地知道自己追求这种快乐的

---

标注（黄） | 第 31 页

要摸清根源，你必须面对自己。不是从书里寻求解答，也不是去向他人请教，而是要去好好地正视自己的

---

标注（黄） | 第 33 页

自己软弱的地方和坚强的地方，自己怀中揣着的不安和寂寞的真面目。如果你想知道答案，你就得去面对

---

标注（黄） | 第 48 页

有很多时候，勇气不是从你的脑袋里生出，而是从你的脚下涌现

---

标注（黄） | 第 52 页

“正因为你是孤独的，你才能与人相遇，建立

---

标注（黄） | 第 57 页

总有些事不管你再怎么想逃避，仍是无法

---

标注（黄） | 第 57 页

费力去逃避那些无论如何都无法避免的事情，只会让自己

---

标注（黄） | 第 73 页

只要在身体被逼到极限的时候，去审视自己的心，你会发现自己意外的一面。你会被迫认知到自己并不是完美的。但那个你尽可能不想看见的丑陋的自我，才是你应该接受的

---

标注（黄） | 第 74 页

不管去到哪里，这样的心情都如影随形地跟着我。那种因为想让自己看起来更体面、希望别人喜欢自己，一不小心就说出口的小

---

标注（黄） | 第 77 页

不展露笑容。不主动打招呼。不让别人看见真正的自己。这么做等于是自己主动疏远了周围的

---

标注（黄） | 第 81 页

那些承受痛苦的部位正是因为承受了痛苦，才变得更加

---

标注（黄） | 第 91 页

贫穷与否，是由自己是否满足来决定

---

标注（黄） | 第 95 页

紧张、压力、痛苦，也会与你要承担的责任重量等

---

标注（黄） | 第 101 页

每个人都会有讨厌自己的时候。没有自信，厌恶自己，无法原谅自己。如果遇到这种时候，就去做一件可以立即执行、自己喜欢且擅长的事情

---

标注（黄） | 第 104 页

自己的性格、自己的发言、自己的行动、自己的生活方式，这些全部是身为成人应该承担的责任，但长相则另当别论了。无论五官生得如何，都不是自己打造出来的结果。我觉得自己并不需要为这种事情负责，也觉得那些为此引以为傲的人很

---

标注（黄） | 第 104 页

我经常说，别人并没有你以为的那么在意你，这是

---

标注（黄） | 第 104 页

在意外表并为此烦恼的人问题似乎大都不是出在外表，而是出在内在的心

---

标注（黄） | 第 105 页

由于问题的根本是出在心灵的旧伤，因此不管你如何在外表上下功夫，问题也无法

---

标注（黄） | 第 105 页

我想到的应对方式有三种。1. 了解问题并不是出在自己的外表，而是出在过去。2. 重新回顾过去，如果过去的自己有不恰当的行为，便反省改进。3. 让过去的成为过去，不把旧伤带到

---

标注（黄） | 第 116 页

但要过得幸福有个共通条件，那就是——要活得像自己。只要能活得像自己，或许终有一天你能达成自己的

---

标注（黄） | 第 121 页

如果你真的想实现梦想，最快捷的方式便是竭尽所能地过好今天。与其一味向往未来，不如更加珍惜品味今日一天所得到的充实感和

标注（黄） | 第 121 页

就算碰上了痛苦的事，也不逃避现实，用心地过生活。不受过去牵绊，也不因未来而分心，重要的是坚持过好

标注（黄） | 第 129 页

忍耐，也代表选择不

标注（黄） | 第 129 页

他说，聪明的人、品味好的人、努力的人、勤勉的人，靠着努力和才华可以达到某种程度的成功，但他们往往无法再更上一层楼。因为光靠努力和才能是不够的。他说，此时阻挡他们成长的便是

标注（黄） | 第 130 页

无法舍弃自尊的人和无法忍耐的人，都无法获得真正的成功。由此可见，忍耐和舍弃自尊有多么

标注（黄） | 第 130 页

冒牌自尊是种为了“保护自己、向人炫耀、打压对方”而存在的铠甲。虽然看似是以坚硬的金属制成，但一碰就会粉碎，十分

标注（黄） | 第 131 页

“你看我多厉害”，一下子夸示自己的能力；“我是这么想的”，一下子把自己的看法强加在对方身上，总是要把自己比别人优秀的地方表现出来。但那些行为其实都是源自于自己内心的软弱。冒牌自尊是由无法脱下铠甲的不安和寂寞所孕育出来的，根本就靠不住。如果能够肯定自己，就算赤裸示人也没关系。如果能够肯定自己，既没有必要夸示自己的力量，也没有保护自己的必要，根本就不需要

标注（黄） | 第 131 页

遇到这种时候，就把那些令你感到不安的事、令你觉得寂寞的事，以及自己为什么会觉得受束缚的原因，全都写在纸上

标注（黄） | 第 133 页

试着做一张自己从出生到现在的年表吧。这个方法可以帮助你客观地认识

标注（黄） | 第 137 页

他遭遇了人生中前所未有的困境，第一次不得不为了“活下去”而

---

标注（黄） | 第 143 页

早上五点起床，跑个马拉松，晚上五点半结束工作，七点和家人一起用餐，十点准时睡觉。经年

---

标注（黄） | 第 144 页

“严于律己的人，才有资格享受生活”，松浦先生的这句话，足以诠释他的整个生活美学

---

标注（黄） | 第 144 页

我因为旅行以及其他事，变得孤零零时，逐渐意识到能够对他人的心意、对很多事情心怀感激也是一种自立。通过让别人接受孤独的自己，可以和他人相连，也能够获得真正意义上的

---

标注（黄） | 第 145 页

不管面对他人时再怎么强势，面对自己时却很怯弱，这就是人。只有正视自己的孤独与脆弱，才是获得强大内心的

---