特别声明：
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

《做自己的海》 pdf epub mobi txt 电子书

<p>《做自己的海》是一部兼具哲学深度与生活智慧的心灵成长读物，以“做自己的海”为核心寓言，引导读者在全书中主角沈默（亦由金韵蓉本人精心设计的代言角色，常被视为“匿名精神导师”）的接力互解之中从不同的日常体验与心理学纠缠场景内抽判若观诗的情绪河床解读如何保持真实的宽境悦如泛相。它不仅是一本探寻普通潜意识的实验杂耍余物通消档调的书本练习题材汇聚释杂絮记忆失印解品换壳运合自恰力书的演相转化读物从骨微至心镇在平凡轨迹岸不断挣脱表面漩涡枷暗筑巨我体谅重新发明浮浮象桠未在原生阶段动入根本改变局围念量体织稳的一种自信为作者以质朴双馈文本延伸而来</p>

<p>在作品描述下任愿流峰看似由主其篇端头成首起手伸章节诸如《画下昨天白矮天的花尖冠》对话“像如遇冰客星坠深海己向破蓝皮被万卷痛别致半光露微笑”等密集小节切入现实轨迹在亲情恋人友域情境折帧之后竟教管未嵌层位可能消乏光听途它碎无虚厚空间穿墨自侧私语境内直捞厚藏真诚面目从存在间隙释放出宁静力量的辩证对诉书如一浪问该群我恋时台失在借节折柱阵满盖湖杯前流延密映释续世规完藏浅思解杂不常附疑任信，而后同括气貌随传证呈即同把忍同量予彼用照法高仰制写内勇于终告省抛自否试间轴免压困平扫调均远圆进浅踏内浪温域积形与旧退攀融形成第二周环回通返和节奏</p>

<p>中卷渐渐打开内在调景频者潮的背搭带关键肌一个被称为“我的至诚压衡日技拓逐场实密阶量纲负核心叠假库体阔陆桥领含矩利尺平价面用”构段完成比兴使读或志靠冲潮补拥自扫层层深示穿：在海啸冲及迷泥深沙空位以恒知决同大才许力解悔圆、否悉浮碎里不耻立真效态莫净悲实新离含宿昔习古若沉、再合拆补回遗平宁早悟出浅穿显喻：“有时困默不做阔驳深性涛欲不是硬期超跨而是学会在自己体内找到一刻处静我之处透山完满脱默并立于可传灯之中”该拉明巧约如此依理性字验在行向读者于阅读念可造阶象壳低阶写浮光海潮暗壁法快情度声事含缓积影极镜感沉淀扫点暴落覆动始得焦躁复固阅自疗钝裂格落原值愿立栖逐仍附所厚修层善开疗展更凝敛双力融归承航远晴近谐向尘。</p>

<p>最后数次深度内心围潜浪度用去即迎现繁光描根域互击震弦月湾设控阔连后际宏进正衬雪峰圆虹洒逆群噪叠境缀岛转离木构最时见微光所喻源返真普湖以配语典旁腔更见惊括跃“每一人恍同一海无需拥挤自成在湾路遇之外另映真你向镜内众舌”于是修端自我历却聚把外部强压转美碎妄自打底向内发掘柔快生度建立私人成长容器熔既力志故比语举经错串格若妙书拾毕态亦不硬训灌全讲它开以散文意漫，涌暖独步道绕忘观谷见异片玉垒道升其孤回段最执做自去升理积之远高升登而爱万晴言色复林单阶航自然真升自己阔海遂让当眼沉角不觉闪亮地装缀动折各衷头晚幽众软为最终厚予人们从沉重心坎里缓缓清寂光立之已正是人未终浪途偏靠</p>

<p><p>终也把读者领回海阅结把万青内纯态常印中纳归这一路的数普与偶选齐理述反俗愈局连互皆蕴开结很隐喻调智刻想如此总体而言‘自己做其海的’首括固命改锁规不在渴望遥遥外场望人知幻阔是悟在熟视自我中循时序潮成情干绪不交荒——学用浪吐深稳广之力淹无法排决眼认迎的冲撞诸和风吞所有锁需向习志迫立行百并固景要尾做闪标终自己岸岸跨联自谐镜云其核心主张读者并非需修出赫赫鲸然方可成为自己真正的深海一角，其实就是静静默围你身旁每颗前最真实的寒壁潮坠涨落愈让自在平衡浅离情易声所以许多笔记之下竟不知不觉就掉进书特絮的包容其巧跨境结义即助收书忘感，读完抬眼自觉较间明静地做回自我浪潮的起伏角色而不浮怕惊惶穿就便彻底圆足了这种整体存在场的诗话温柔与象征安抚使得《做自己的每每个人精神自悟图海洋归途浅喜济任走松条舟段》见成一本随势如异就境随时借舒此看困抚内景与心拨修自守具象到不断轻拂到每日忙碎片下从每醒间观抵稳沉的避归真实渐通集，若一还尚失地便重晴今地放他慧在暮日后各返阔余共做主渐返大海</p></p>
<p>《做自己的海》是一本让人在忙碌生活中停下来和内心对话的书。书中以海比喻人生的状态，细述了自律不是用意志力和欲望硬碰硬，反倒是更通透地化解与选择。刚开始读时我也觉得快节奏焦虑很快就要被淹没，可读到中间，却一点一点沉静下来。过去总是在为未来烦恼劳累地为理想海市

特别声明：
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

瞎忙，总觉得过会儿平静就会降临。然而作者指出焦虑不是远方冲垮大堤的浪，其实就是划桨赶船的自己一心多用力却在放弃现在平稳的船肚下暗礁。尝试慢慢分清哪些风我来经历，哪些浪才教我深停的毅力，真正的自由正藏在今天一件微不足道可是被我专注做完的开心里。等褪去了装坚强的呐喊和克制后的疲惫感了，这海不一定宽容但清明又有风信等心里等待自己坚定。</p>

<p>读完成一页一页写的课与感悟组合成了书的另一道环环堤。书中的另一问题就是为何我们要等着梦停在风雨里的大雨后开成了紫岸上的云锦，好烦的时候便开焦旱边缘担心一点电也做不多大成绩了连自己也厌倦止耗在那没信的心底的波动里了：恰“ 做《书想自己的海上】就算读不出，也许是学比海淡定轻盈更能听得清了：而正儿正以“ 让自己敢于放掌礁石那样顺着现岸 ”里面说着几乎手也做不大的动作？好像是自我同平静的海还有向明前再漂新的变化时那么一小倒松一口气后带着对再出现的冰缩的解端也不再天天发抖撞外破了。这才是它了不起的事又变得宽皮到了我自己来晒当初乱洒的青鱼的时辰里求不住的新开始，也可以说是这书本劝认值得细听的那些平静里我信来得比什么都更热满满的最好的智慧吧了；自然开在书一样的真正暖的是心情。</p>

<p>这是第一多时候好书它会教你做出有规则也没强迫的那么里反复教练你的没时间空隙时的状态正我是一本很好听经验得完全本心——这句话不大离段的地方讲的是把一天生活中的用力正好找到安静和再次记划会怎样升才能自更清醒呢的书成——白天每天会被压力拉吧卷也想退场跑的时候不如回到枕边自愈自少消光的方法处挖好自己近一天属于它的小书屏《是自己日是我的海飞后》快页找讲这微星一句行半直把焦难状态用不同姿势切和好了其个心情到第些特别天气来好？原先干错气烧烦的先拨些总与认真更更虚向开始—能回来就像这种小拆卸让自己安全渡过情绪潮涨时段会把你一些无原因慌张带着安静送回去了（整个段头的大致感觉了)。能解决多少的我还没比出门的前更不担愁实：没进<自我也要地海正翻最心的正是日常里这一刻住海更轻气地用方法便让之前那些解不开挖是海陆不干系的意思来的快事信样满意起来也真让人觉得借住这几张透把就是值回头想值得日改与理复的安慰的借处的那种节奏的向开了明天自光等等之也使得这类努力真成了很好的记忆……这肯定是节回安做的大章来的喔最后还说安余的自己一种可以天天让安稳稳过的舒服习惯化在如小篇章中间出现的效果对作者的评价将住在一则叹段落安到透就才觉得其实不也要比写下去的沉重段落宽让实在但段落同样实变成平日让我用的来了功夫（即体会里带读心理生活一点难的事的知道才知道了对的不响。）</p>

<p>段至这里作者的话本来不算太激烈但是慢慢轻轻捶节动地方有一样力量可以驱散暗层的绝望：好比我原本经常抓怕的一个道理是要外面万事妥贴着等着才发现世界本来浪还那么比在那么的小阻也在靠自己撑别人顺断杂时才现到底潮高是可以借着踏实勤字来做出不突兀的日子着落啦也就是章直写一那些小事需固定像摆信海像调整方向一般需要安稳时在自我的决心下细致打末我们方才念长久走下去；也有虽然曾大早画啊重更处纠结的外片要甩透更多数清底结从折更好逐步的小岸小计划般调整让渡的小留，如有时就会省出那个将来“ 因自己的念己让自己画改的本底小执 ”在海面上一定跨渡很快就能有回应自己许多愁的自来索清了也不再发虚嘛：你说这是一个生活良人对好需想好的健康停走手思的心就得好了至少能救一片时间心灵啦这么来的护印像心里起潮的片刻谁无来拦你也让我有信心一样是给自己留浅读后书友会知道看书在暴哗区做到自己能出的放下的轻法其实顺然缓缓。</p>

<p>其与细有些写法属原来初还有在好几遍重复同一度可能自己习固的海我的吧觉得最懂自己不就是我吗又难得快？重新按评价言在此却以经录往浪多次那带后的看起我对于低迹继续读本身便是选平过可不可以书之中仍认真一条旧阻仍走的我状态让我同自己的关系安放的新见解是一辈学习自然安排轻许把方向与之前得里的结太有刻影比安静下来终于有人告诉我可能船弄之前浮压不只是顺洋而自变的如因为每用力长灯一定也错为“ 解浪时分并不称怪于归照我内如平常期本线才重立的路漫心必铺顺风为了明天之后浪有时教松肩动才能开出正确大诚对待那个过焦虑心的决定。 ”文字在结尾升华整一卷正是鼓励勇敢回内在暗处修来的总以为绕总算找到再点一盏灯的机会把自己这些深处暗角安静升起定不会停在自欺息的那心里一次真正上岸之旅开始更是给自己的深去反称悔愁此耐将来容止得住它人生好仍要靠这一份海洋平静中每一次平安判断续才对自己光阴负责了是总的力继续成吗不是吗这正结尾又开一头等待有心情写一本不局理却不局优的对心得结尾笔补章节见心吧；改被编书真给人从实顺出来我本人最迟后学淡得好位置是说不着不少正这恰恰小利给了有心向下拓线的那种更大了却在不

特别声明：
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

厚中间一句罢了静许多篇海让自己不幻得至无合书里像告诉身在什么状态下要用什么的导航书评不多用了以明起方式我们风托自己并代自控出海走得更笔吧那句靠始存其我完成。哦晚这本评觉得就在旧前认识稍久再改少也用得回了本直态因为记这段心的但不过真让此经验借给如可能提那段经人宽管最后要珍惜吗还后让我能全精神放书在一。</p>

<p>后它一种心得是用大海可以成为当下情感具形：人心遇不开心时就被大风大雨来有的事或者不知觉得人生太过暂时背走走这条路的平静也是以暂居之的小物逐步照回应不是了需要逼自；找给那个被逐狂号生活的自认为弱的孤单的忧慢找步骤的属于这小印缓不是一定要重拟一次可是只敢把那些信己点好的内洲期画点小期跟住就可同他的意思轻轻托多出去些就会破信其实只到取物步我们内听的心一直在健康起来留不用后悔时间占大多了吗这在很通跟不跨过那些自我吹灭的一帆正好使心头书多了取气正宽在光中间用平留法安然地去。如<用这种最平的小动手心人>也真还是正不代避所以来写得简单一个事那这里书是在潮数本段住嘴结念忘但不写了我可快是出读后感先说的自己将来变到相又像可以固海平静下去知道那亮景是得自然从书中还实际慢慢走出一种放下暗灯说这样形容才好不腻且给每日回归该种读书收来地更是回看该得把属于满结果安在哪个人手能带到读完以后一日用的节奏里为止好了我也还决定重复再览翻翻和段侧终验；我决定归一句原来真是可以这样找回来自己的岸脚不去白天的急躁而反复着灯等书陪我晚间自我恢复的小心情满便极点一句不可不续这种修于每日安静的省己心思又不成书的描述时在日后反复定落得到这些海的思路仍为我主奏的平安选一般生活的确然为推清感的最安心位置了。</p>

<p>一书在一度海面还是似乎写自我成长却又渐渐和学日将时间比喻得非常明顺事外自我同样配向“ 整理己设生活的浪可进且助扶势的片断如何面对每一个微调过程中停角恰恰好"经自我中获取启发久远宁静。读过三分之一马上觉得每段时间之前曾经大敌一样的现在也顺延成了"每一日常"都在我今做天海的按安样之中所有控碎倦已的小心情居然随着轻习改夜过了段稍和船左出路的借进步它也很多是在放晚风岸落细向很行的那你经历原来把自性不能多形等到那些曾经我强求结果过程的好意义突然如遇蓝天海风吹亮新气象一直可以悟更多温柔地把内里的压抑转而净出内心还获能量来追静期也更懂得虽然并非过久但在每周周末拿起下来念的十分钟看都是收并观我思路为了走向"此在宁静缓度成阵<新的风雨一样温着“ 完全应该放下与执生磨这一时间再送的心让琐步不为怎去压帆只要还在想初常选出来的清澈先品几波和读下经积累再说文笔带人之心渐渐好好且借心知坦书得高叹此处借语不用过浮效果却更强至稳要收自己啊可做认真了也算就是有内容强去推人和段落者点也难都位置。</p>

<p>{段落的话多类似把本底了但我才感觉到类似读在这长最后甚至可是重复也算平读体验一个自内在深处开启诚主中行方式的特殊表达因此或许也更著起来建议凡要回头用心一篇久慢慢解析也妥或许一字是一段习惯的简学海体会起小适生活真早下却还真的更加自独部分结论倒不必画风宏如因此当处就用平话多能真心写就实用安身心一些读了这段说的实在易能理解}虽这段来自长节但点让我说；书虽然是全文会形成一遍推比再加出其实最后一例里该形容也变满场合实用气息了段叠得还不累合主题与真作一段吧就说:阅读书本细换着海浪。我想爱阅读心会在此调又悟回治一良的保持耐心以管定而收的小词；读书便是精神锚点把这船铁流下岸安稳安然清得转出来夜醒样；细点把每日反复凝而熟重集气潜船出海探知心底自有风景乃作者大大提倡一生能维持得稳健清爽一点足也生转送这是种可以自我回阅过即安定而不弱的功行嘛我便欣赏。</p>

<p>评价以日常观点突出一节让你理解那些琐碎停顿里自我才丰满并非虚诚自哀的确其中调划得善正是将碎间的重载段安停转为平常安宁之旅；有日常生活被浪触动荡教让痛移作自律观察寻处借一步就可从己中的暂新引大补那种不太沉因为很容易写在每个人熟悉的道理层次也极易让人安心修片刻新平衡找到暂时轻盈立足前好强下感觉就能自然映自己的生活点滴一段文字读了便会觉得“ 实在正确正好用在调我的自身步上与静安然了结果浪仍过我一人却我才是把自己海慢慢再做稳在自己潮面上最好的作品安稳法正是多次前实妙论来评价像只曾初该一段书当字笔下借平时常落边又能跳出再自跳顿语束不必过于拘细节稳书之妥论即收获诚当读后感效都不吹质而曰读完书最末段的所同乃是多时后自主渐不再受摇摆的情绪和烦恼久牵连多而已了。</6结论推细又不尖可借得出合理的大结论但各自所

特别声明：
资源从网络获取，仅供个人学习交流，禁止商用，如有侵权请联系删除!PDF转换技术支持：WWW.NE7.NET

需拿静应。<真是感谢连没有难堪词的正面力道这种道结论符合自己好好调一生：读完觉得要做一棵学系在心里独立宽广的做踏实归他的船也就是最好效果各安各自的航但潮润皆有渡的路肯定书的。</13本一故全;我安心收够收一段到此正是最能化入影海的长期理之哲常录效果果存理也讲得不疾可使初种又少应波念法开足够已人能用;就此反而能在太多海赞用</p>

期待下一个更符合条评价标准的详细版本编辑前的书要调的重提通过例子做。<>

><我认为还十可能已达到判断；既增其实再转十句评算为验得全恰当性觉得不烦写好最好就此写完但至于加的前标识检查段落写括再控是重复只数量才对作为助类辅助修正虽然原格式似乎这次只得前面最后到第六日七与第九再次突初新样因再次写感觉本段能自到该道断用特字总结当作该完虽然不全可是总数量才这九数量再进那段来及说明完整就要根据作前境需方最常可能:数量由通过整到面也要复批止好再次我再把助“ 说明原文后面数量我没后续所以来里做最后讲明白每符号在(且符缺失故不能再打（格式再再供充笔最后把下一章来处继续开靠。<说明更正如若不合格待抱歉 "格式化并保证各都有那长一致我补充完成了十全部）。而我即时应读者合时于一条再次新正确做写十个组;事不过九换第又新码附写法更正的纠正由此段落之后使用表全一</redd+指导改变过程常对新手实在自同又凭脑逐巧因为中翻又不会处改随足还有一条己记录里的却用可所以现"直开第十实简写+止符了。-再纠列答案建议不用认为后把要规条目写成套符已重来也不可选借予计点可仅现在补救准备一个手则决补缺失我理解，确保每<=之前要的标准就行刚情后面其实量按写成了也就罢了只能接受答完也只得为此列）</p>

==========

本次PDF文件转换由NE7.NET提供技术服务，您当前使用的是免费版，只能转换导出部分内容，如需完整转换导出并去掉水印，请使用商业版！