

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 图书基本信息

书名：《长得漂亮不如活得漂亮》

13位ISBN编号：9787500665700

10位ISBN编号：7500665709

出版时间：2006

出版社：中国青年出版社

作者：杨二车娜姆

页数：208页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 前言

这是我和娜姆合作的第二本书，每当走进她那不大但是鲜艳盛开的家，我都会想起我第一次看见娜姆的样子。一年前，我到娜姆家和她谈合作的事情，我在路上一直想，娜姆会是我想像中的样子吗？除去编辑这个职业的原因，我也读过娜姆很多的书，这个神秘的来自“原始社会”但又那么时尚的女人，在我心里就像热烈盛开的山茶花。我敲门，一个美丽的家，一个一身白色长袍的女人，漆黑的头发，素面朝天，我突然觉得好像走进另一个世界，这里似乎是你从栗想过的生活。娜姆是一个一刻都不能停下来的人，在做第一本书《7年之痒——中国红别了挪威蓝》的时候，我和设计师张清都深刻地体会到娜姆那飞快的节奏，我们自己都难以想象。

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 内容概要

《长得漂亮不如活得漂亮》是我这么多年宝贵的经验，是我心里理想的活得漂亮的女人所具备的所有条件，我想与你分享，愿对你能有所帮助。智者说，当人们伸手去洞里掏东西而得不到的时候，会说“洞太深了”，而不说“自己的手太短了”。活得漂亮的女人应该懂得生活的细节，懂得怎样好好地、有节制地、有计划地把自己的喜、怒、哀、乐变成我们每一天生活中宝贵的分分秒秒。

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 作者简介

伯纳德·朗大夫是世界著名的心脏病学专家。他是哈佛公共卫生学院的心脏病学荣誉教授和波士顿的布里格姆与妇女医院的资深医生；他现在在马里兰州布鲁克林的朗心血管中心心脏病科行医。朗大夫是研究心脏病猝死的先驱；发明了除颤器和心脏复律器，并采用了利多卡因来控制心律紊乱，后来此药在世界范围内广泛使用。他近期研究集中在有害的心理压力对心脏功能的影响。1985年，朗大夫代表世界医生反对核战争组织诺贝尔和平奖。

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 书籍目录

前言Preface编者的话娜姆语录单身必需品独立公寓工作女友交通男人应酬关于性失恋我眼中的娜姆——永生寂寞旅游好性格成全好人生——王墙女人必需品性感品味礼仪阅读咖啡礼物美丽身材美容香水服装尊严自由写给娜姆——顾林人生必需品慈善公益健康挫折简单关系——苏芒Tips香水服装皮肤头发手指甲耳朵家装护肤身材首饰鞋子包单身女人手提包里的必需品后记结语Ending来吧！在泸沽湖Come!To Lugu Lake出任庞贝形象代言人2006娜姆的祝福

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

### 章节摘录

书摘一个人的礼仪，也就是一个人的前途。礼仪的基础就是真诚。现在国内的有钱女人越来越多，我们经常在各种高档时装店、餐厅、美容院等地方看到部分女性有些表现实在不敢令人恭维。你有钱，向往美丽的物品，真的是一件值得恭喜的事。有些人坐在高雅的地方，享受着顶级的服务，一看是女生服务，那股气势更是夸张，使劲地炫耀，使劲地夸张，没有人陪的时候，使劲在手机里大喊大叫告诉别人，来显示自己的权威和透露自己的财富，把一双肥脚伸到美容小姐的手里以后，还真以为自己就是另一种人类了！人都一样，心里都需要被尊敬，都希望有平衡感，你吹牛吹太大，人家服务你的女生也不是一盏省油的灯，小心在给你敷面膜时，往面膜里给你吐口水。人的运气都是有时段的，所以，一个真诚的女人，无论在什么地方都应该是礼貌和善解人意的，你哪里知道人家这位要全心为你服务的女生，哪一天就会成为比你还要发达的人？再说，如果人家本来就挣得很少，经济本来就有困难，看你穷显牛皮，很有可能误导别人，走向犯罪的路呢。一个美丽的女人没有好的礼仪，在路上行走，你不会觉得她美丽；而一个五官不美丽的女人，在路上很讲究美好的礼仪，她看起来就很迷人。女人多的地方，你就要更注意你的礼仪，要学会欣赏别的女人，光用心让男人喜欢你，女人马上就会恨你，这样很可怕。社交场所中女人和女人互相很有礼貌，非常真诚交流的风景，别人看在眼里实在是很有一种赏心悦目的感觉。《时尚芭莎》的执行主编苏芒这几年把这本杂志办得这么火热，这么多人努力地捧场，实在是她对外界的一种礼仪行为而让她如此受欢迎！她是一个很懂事，很有味道，也很想把事情做好的女人。苏芒家里条件好一点，这个很有礼貌，很细心的女人，便把家里自己烤的蛋糕，拿到单位来和大家分享，这么十几年和杂志同甘共苦，人家今天怎么成功，你不用羡慕，咱们就好好地学习人家当时的一种坚持，当时和大家共处时的种种礼仪行为，和人家用心、用情的努力。今天，人家这么受宠，我们就真诚地恭喜她吧！当然，我更要恭喜她的还有她那一位中法混血儿的宝贝公主女儿。一生都无法忘记，小公主陪妈妈去了发廊，在吃午餐的露天餐厅里，一点都不马虎地把理发店里怎么洗头、放洗发水，表演得淋漓尽致，可爱的样子招得旁边男男女女的老外客人们满脸甜蜜笑容的样子看着这美丽的母女俩。那一位小美人实在招人，有时偶然想起那张美丽的小脸和那一双粉粉嫩嫩的小手，我心里便会笑起来。和王槿小姐一相处，就知道是一位搞公关的高手，总是一副乐呵呵的样子，善解人意，特别会察言观色。女人只要跟她坐在一起，心里就会有一种安全感，她会慢慢听你说困苦，慢慢帮你分析，慢慢让你的心思回到她那句“算了，做人能让就让，能给就给，不要计较”上。最感动的是在我最艰苦的时候，身心皆疲的时候，她会送来一大包的厨房洗涤用品或者偶尔会请我喝一杯东方君悦的鲜榨果汁。看着我干燥的嘴唇干燥的皮肤满满地吸那杯果汁时，满眼都是“这孩子真不容易”。我一直把她和她的先生当做我在北京的亲人，记得有一次，泸沽湖博物馆的工程又出状况，我需要一笔钱，在万般不得已的情况下我向她开了口。第二天她把钱送给我的时候，我说写个借条吧，她又乐呵呵地说：“行了，你能去哪儿啊。”我心里很感动，被人信任对每个人来说都是一件让人心热的事情，看着她每天在酒店大堂看着这么多色彩斑斓的人群，却依然快快乐乐地工作着，我心里很感动，我也私下问她：“每天看那么多荣华富贵，你真一点也不羡慕吗？”她又一副乐呵呵的口气：“为什么要羡慕人家，那是别人的生活。”下班之后她又去乐呵呵地游泳，忙着采购新家的东西。看着他们两公婆在北京很本分很勤奋地工作，实现着自己的计划，我在心里真为她的选择高兴。她怀孕了，我虽没常常去看她，但每天都会在心里想上她一两次，想着生命的日子有他们两公婆做朋友，心里很安定很踏实。顾林，我一生的挚友。一个非常智慧的女人，一个鬼才，一个很懂我的女人。我只要不开窍，有点小心眼，困惑了，文章写不出来了，到她佛堂边一坐，谈上两小时的话，出来的时候，我就云开雾散了。 P120-121

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

### 编辑推荐

《长得漂亮不如活得漂亮》是一本女人的书，也是一本关于女人所有细节的书，如果你觉得娜姆活得很漂亮，很不错，为什么不从现在开始呢？也做一个活得漂亮的女人。这本书都是她的真心话，你如果长得很漂亮，你要加油，可不要变成一个花瓶，没有灵魂和内涵，即使漂亮也是无趣；你如果长得不漂亮，你也要加油，一个漂亮的人生可比一副漂亮的容颜要重要多了。常常听见的都是：活得精彩，活得成功，活得幸福……还从来没有听见一个人用“漂亮”来形容自己的生活，但是你仔细想想，“漂亮”这个词多好，它涵盖了“精彩、成功、幸福……”还有一股子说不出来的得意洋洋的味道。长相是一个人无法选择的，但是你的生活完全就在你的手心里，别人说你长得不漂亮，这不怪你，也没有什么；但是要是说，你活得一点儿也不漂亮，你就要好好想想了，这可就是你自己的责任了。

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

### 精彩短评

- 1、好，她的书全套都有了！
- 2、这个老女人写的东西不堪一睹
- 3、“聪明的人，不用去想昨天的伤痛。明天还没有发生，珍惜今天出现在你身边的每一个男人，只要两情相悦，快快乐乐过着每一分钟，就算是你的福气了。”  
“杂志上说的，电视上看的，都是别人的风格，吸取别人的优点，再加上自己的聪明，创造出自己的一种品味。”  
“今天这个世界，找钱已经不算难
- 4、吉普赛女人：杨二车娜姆。随性奔放，虽然书写的有点浅显，但是还是能从这个女人身上感受到她对生活的热爱，也让我知道原来世界上还有这种女人以这样的生活方式生活着！书中有些观点还是不赞成的，可是还是从她的生活里看到了很多她的思想！如果将来去丽江的话一定去她的花房看看！
- 5、无意中翻到
- 6、印证了这句话：你不喜欢一个人多半是源于对他的不了解。
- 7、娜姆的书从写作手法和文笔上都不能说很好，但是她的字跟她的人一样每一个都表现出真诚和自信。她的自信是有底气的，在我看来招人喜。
- 8、我一直很喜欢这个女人，活得自在，随性，可能是因为自己缺什么就稀罕什么吧，我也想勇敢自信一点，但是装出来的东西，自己都受不了
- 9、还好。有些话还是很有道理
- 10、她不是在说长得漂亮不如活得漂亮，她只是自恋的在说她自己活得漂亮而已。
- 11、文字很琐碎，基本上在碎碎念 但是这个女人的信念 一些坚持和自律改变了她人生的契机~可以欣赏但不效仿 做真实的自己最好！
- 12、這是一本瑣碎的書.這是一本生活的書.文字也許并不專業.但絕對.足夠真實.我想.很多時候我們容易迷失.卻忽略真實的自己.往後.我決定.做最真實的自己.
- 13、什么我居然看过这个！
- 14、3-25人生是要圆润的，不要因为一个丈夫、一个孩子，把自己的世界缩水
- 15、很小时候买的书，现在看已经与自己的三观出入很大。但是还是把它留在了书架上，表示我对这个独立女性的尊重。
- 16、书是旧的，面页都翻白了
- 17、全书印象最深的一句话“女人经济不独立，人格就不独立。”
- 18、文字水平一般，但是态度挺好的，杨二车娜姆 more than a woman wearing a flower!!!!!!
- 19、内容不多，但传达的是一种生活的态度，推荐！
- 20、用作书名的这句话很有名气，所以我才看的，结果看了以后什么也没有，在我的感觉，作者是想要模仿张爱玲和三毛，可惜达不到她们的高度。
- 21、生活是一辈子的伴随，人会随着时间的流逝而容颜消逝。我想做这样一位女子，就是将生活过得越来越随心的人。
- 22、给我发的书又旧又烂，到手是成两半。很失望.....
- 23、这本书有点像娜姆的宣传书，或者叫博客，没啥太大的价值，也就是了解下她的生活而已。
- 24、另外一种方式
- 25、独立自信善良知礼
- 26、娜姆的书从写作手法和文笔上都不能说很好，但是她的字跟她的人一样每一个都表现出真诚和自信。她的自信是有底气的，在我看来招人喜。
- 27、一般般
- 28、觉得给我很大启发，性感是骨子里散发的，穿着比基尼搔首弄姿的女人未必比一个认真工作自信大方的女人更性感。从此我明白了，年轻漂亮确实是一个女人的资本，借用知乎上的一位用户的话“作为一个女人我要拥有岁月也夺不去的东西”，那种感觉像是毒品，让人深陷而不知，偏了，我想说的是自信健康成熟勇敢比其他更吸引人！
- 29、恩，喜欢这个书名，不过里面的内容确实有点少，图片和英文翻译占了很多内容。有的还是不错



## 《长得漂亮不如活得漂亮》

，还是可以考虑

30、活得漂亮的女人应该懂得生活细节。有计划地把自己的喜。怒。哀。乐。变成我们每一天生活中宝贵的分分秒秒。

31、唔。看这个时候好像还没有超女吧==杨二也没那么出名。

和这个类型的书大同小异。有点劲儿劲儿的，不是很喜，嗯，如果你能明白我在说什么的话.....

32、作者没有什么文学功底，可是很有吸引力

33、做一个从内心到外表都优雅的女人。

34、这个自信的女人，顽强的女人，吉普赛的女人，总会从她身上学到点什么，不自觉的感染到什么，向上生活着。

35、书很精美，喜欢书的内容及质量，做个优雅的女人，学会生活，卓越的速度真的很快

36、对这个女人不感冒，她的长相和类型也不符合我的审美，但无意中看到这本书，感觉还不错，值得女性朋友一看~~

37、简单 纯粹 心诚则灵

38、刚从云南旅游回来 去过泸沽湖 参观了摩梭人的房子 听闻了摩梭人的传统习俗 感觉女儿国的人民热爱自己的传统文化 同时又是勤劳能干的 听同学说杨纳姆也是摩梭人 现在读完她的这本书 感觉她是一个尊重自己 热爱自己文化的人 虽然已是美国人的她 依然把摩梭人的文化秉承至今 书中都是她的一些生活见解 作为女人 作为一个认真生活努力挣钱努力性感活出漂亮的女人 她无疑是一个爱自己的活得漂亮在路上的女人！

39、。。。。读不下去，真sorry

40、别谁不谁都出书了 我求您啦

41、不错，买给朋友的，挺好

42、最后几篇短文读得我咯咯直笑，有机会去她花房坐坐。

43、喜欢在卓越买东西，划算，质量好。快递员的服务也很周到

44、因此欣赏杨二车娜姆小姐

45、这次比上次的书不近包装好。而且没有损坏处。很满意

46、好短啊，准备看一星期的两节课就看完了，上课要专心听讲~恩~~

47、我要的一个男人，只要他来我家用过一次晚餐，抓他的心，抓他的肺，抓他的钱包，已经可以在80%的程度上搞定。品味，我们可以去学习，但绝对不能映照。干嘛要帮名牌设计师背那么多牌子，满身体的挂着，多土啊！

一个人的礼仪，也就是一个人的前途。

人生是要圆润的，不要因为一个丈夫，一个孩子，把自己的世界缩水。自由地关注社会上一切新生事物，让自己的心灵健康，身体健康，人格健康，你整个人看起来就会漂亮到底。

48、20分钟翻完了~过目即忘...

49、除却那些负面评价 我觉得她还是个蛮有腔调的女人

50、这是一个长得不漂亮，只能指望活的更漂亮的人写的

51、就个人而言，还是比较喜欢这本书的

52、很不错，挺好看的，写的都是她的经历。

53、两颗星是因为我刚刚翻过《你也可以》，而《长得漂亮不如活得漂亮》相比于前一本，内容并没有增加多少，该讲的在前一本差不多都讲过了（不同之处大概是前一本她还和她的王子石丹梧在一起，后一本却已经分开多年），搞不清她干嘛还出这本。而且，整本书扣除图片、别人写的东西，剩余的她自己的文字所剩无几。

54、亲爱的大一时寄送给我的书。每个女人都有自己有爱的一面。娜姆教会我的，就是女人一定要拥有能够独立建造房子的能力，这样，就算失恋，还有属于自己的家可以归属。活的漂亮，才是真的漂亮！

55、其实本来超女的时候就不讨厌她，这样的大胆算是 我还算羡慕的，有点像三毛。她们俩见面 说不定能成为很好的朋友。

56、娜姆没当评委的时候 她还没有这么火 那时候我欣赏她的真性情 可是她火了以后 我再没看过她的书 也是我大学的记忆~~年纪大了 开始走回忆路线了

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

57、为防止睡着看闲书 所以我还是对自己的性别接受无能吗

58、摩梭族的杨二车娜姆对生活充满热情。“在拥有了一颗这样干净的品质心后，我的生活便会饱含滋润、饱含花香、饱含清爽。唱歌对着天唱，走路一路花香。”

59、没什么实质的内容 照片很多

60、杨二也是个特例独行的女人,有自己的个性和作风

61、娜姆这个女人，她与城市里的女人不同，与普通小乡村走出来的女子也不同。因此这本书只能作为一种增长见闻的番外阅读，了解一下世界上还有这样生活的女子而已。学不得

62、对她不了解，就是说话的口气不是很欣赏。

63、想起那句话：“人越是缺什么，就越爱显摆什么……”。杨二这种自信都已经完全是自恋了。活得漂亮，不是要比别人活得漂亮，是自己真正的漂亮。

64、抠脚趾运动

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 精彩书评

- 1、她的观点有些还是可取的，女人对自己要好一点。我觉得自己比较适合“长得漂亮也要活得漂亮”嘻嘻
- 2、看这本书的时候,心情感觉很轻松!就像一个朋友面对面地说给你听她生活中的小故事,她的感想!和她分享,成为一个活得漂亮的女人!
- 3、这本书的内容不多，杨二的文字也没有太多出彩的地方。但是我能够感觉到她的能量，一位摩登女孩，坚韧不拔的性格让我看过这本书后感觉充满了能量。实在不知道中国的媒体为何丑化一位这么勇敢的女人？！
- 4、随便翻了翻这本书，感觉内容比较少，比较的“八”，就扔一边了。上豆瓣来恰好看到这本书，于是说说自己的感觉。杨二车娜姆书写的不少，比较的新奇、有趣。可惜，给人感觉还是：浅薄，与三毛不可同日而语。自小向往大城市的她，曾经有过艰辛的走出女儿国之路，如今功成名就，可以骄傲地享受生活和别人崇拜的眼光了。这本书，自然是娜姆的一个失败之作。“长得漂亮，不如活得漂亮”这句话听起来很好，细想就没意思。漂亮与否，特别是“活得”漂亮与否，是由别人眼光来评定的。娜姆活了那么大把年纪了，怎么还那么在乎别人的眼光？看来这位自以为特立独行的杨小姐，其实并没有真正发现自己的内心世界，不知道自己所需要的是什么。生活得好不好，是自己得内心来评定的，不靠头上的发型，也不靠别人羡慕的眼光。“活得漂亮”的内容是什么，看看这本书的目录就知道：性感；品位；礼仪；阅读；咖啡；礼物；美丽；.....；皮肤；头发；手指甲；耳朵；家装；护肤.....干脆改名为“时尚女性大全”好了。或者更贴切一点：“娜姆都市生活时尚大全”。
- 5、杨二这个人.以前给安安的印象是:个性率真.真实,善良.也很可爱.从沽泸湖那么偏远的地方走出来.真是不容易的.也看过她的第一本书.后来从视线中消失了一段日子.今年的快男.又大放光彩.虽说对她褒贬不一.但她依然活得精彩...书中依旧是很直率的语言.展现着属于杨二自己的魅力.我最喜欢其中的一篇(女人必需品)很有帮助!希望大家都能活得精彩...
- 6、拿到这本书的时候，想的就是看看N A M U生活，是自己活不出的潇洒的生活。有的时候，一本书不在乎让你知道多少，如果你读了后感受到一种心境，一种态度，我觉得如果在你的记忆里留下了些什么。那么就没有白看。
- 7、我想很多人更懂得去怎么生活？但有很多人快乐，不快乐的原因有很多。书的内容很浅薄，的确很适合大多数小女人的口味。但有何意义呢？
- 8、没看过娜姆的&lt;七年之痒&gt;一直觉得她是个很传奇性的人物读了&lt;活得漂亮&gt;觉得她是个虽张扬却很真挚的女人性格豪放洒脱自由派虽然没有多少女人能象她一般地活着至少心底多少都向往着这样的自由不错的书推荐女人就应该学着对自己好点
- 9、娜姆之前我是不怎么喜欢的。因为快乐男生，我有些讨厌她的哗众取宠和根本一点也不专业的音乐评论。特别是她每次出场头上必戴有一朵大红花，装束也极其怪异。看着就觉得距离好远，不是一国人。坐在评委席上，真真怪死人了。倒不是觉得她丑，相反，我觉得她长得特别有个性，比那些千篇一律的没有变化的美女耐看多了。我讨厌的只是她的大红花和她对音乐的不懂以及她的太过怪异的装束。昨天看了她的书《长得漂亮不如活得漂亮》，对她的印象一下子好起来。她有丰富多彩的人生经历，也有非常丰富饱满的心灵世界。我喜欢常常和自己心灵对话的女人，喜欢有自己的主见，并且活得像自己的女人，喜欢无论遇到什么都坚持过自己生活的女人，知道自己的需求，知道如何获得，并开心享受生活。娜姆无疑是一个。娜姆在这本书里对美丽和性感以及品位的阐述，是我非常认同的，也是我想要努力达到的。她对性感这样阐述：“美国时尚作家海伦，在一本书里面说：什么样的女人是性感的女人？很简单，性感的女人就是能够享受性爱的女人。性感，意味着你接受自己是一个女人，有着女人所有的功能，你喜欢做爱，生小孩，照顾他们，抚养他们（或者我认为你是希望这样的）。性感意味着你认为你身体的每一个部位都是有价值的、迷人的，你的生殖器、你的胸脯、你的消化道.....你甚至愉快的接受月经的到来，把它作为你生育能力的持久证明。一个性感的女人不仅仅只是五官的美丽，或者嘴唇的厚度，胸脯的大小，裙子可以穿多短，还是多么会抛媚眼，当然这一切，就是说一种常人理解的性感，是肤浅的性感.....。性感不只是你五官多么美丽，性感是应该从身体里面甩出来的，是因为你喜欢你自己，就像一个擦了香水的女人一样，她走在人群中，她会很自信，因为她知道她身上散发出来的都是一种香气，我认为性感的女人就是这样的一种女人，她是自信的，因为她首先她爱自己，然后她爱她的生活，她爱她的五官，她爱她生命的延续，她珍

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

惜并爱着她所拥有的一切。”我是非常非常赞同娜姆说的这段话的。性感是一种由内而外的美丽。另外，娜木还这样对待挫折（因为我没有办法用自己的语言来描述，所以只好大段大段的摘抄她的句子）“人的一生，经历才是财富，我是很迷信这句话的！也真的是，快要40岁的我，如果有一天再要写回忆录，我想过第一句一定会写“我过了值得的一生”。虽然，每个人的生活目的不同，要的东西不一样。但我仍然还是很固执地认为，人活一世，活一生，就是为了经历一生，经历不分内容，好的、坏的、甜的、辣的、苦的、咸的、幸运的不幸运的，你是在用自己这个不可能长到两米的身体在经历着、感受着，顺便也享受着！对我来说，当我遭遇挫折时，我常常对自己在心里说一句话，就是遭遇拒绝，也就造就了我的顽强。我生命里最不上当的一件事，就是听别人的流言来影响自己生活目标和生活信念。我听别人说什么，自己就在心里做功课，是否说得有道理，有，改！没有，一听就过！我们生活中最大的挫败感，很多时候是太在乎别人的抵毁、恶言、攻击，这些语言你会觉得人生好无望，我已经受伤了，还在我的伤口上涂盐巴，人生真是无望、可怕！别人这么做，你也跟着上当，这么悲观地想，你的挫折就会升级两倍。有时候，你得这样想，人生是很苦难的。人生中每个人无所谓什么人种、肤色、民族，在每一天的生活中都有着很多的无奈，穷有穷的烦恼，富有富的烦恼，嘴巴又却长在别人的脸上，控制不了。10个指头不一样齐，10个人就会有10个心眼去看事物。有时的攻击，事非并非针对你，而只是用这种方式来释放他自己的一种欲望、一种失望、一种吃不到葡萄就葡萄酸的心态！当然也有一种是想故意打搅你心境的人。所以，我们做人，经常清洗自己的心，打扫自己的灵魂，不做亏心事，不怕人敲门，对自己不了解的事，不清楚的事非，少乱说话，这叫积口德，积口德的人，年龄大了，拔牙时候的疼痛都会轻得多！挫折有每个人身上大大小小都有发生，这就是生活，而我们一定要小心在遇到在挫折的同时还要接受别人的闲言碎语，所以，学会听话、品话，是可以帮助你看看看清楚很多事情的对与错。我的艺术博物馆工程，我先好心好意回家盖房子，请我爱的人来住，结果却让我先丢了我7年的家、7年的爱人，后来在工程中又因为交友不慎，被人落井下石，4年时间我在经济上丢了西瓜捡了芝麻，生活中没有办法好好心疼自己。但当自己战胜挫折，看着自己这件建筑作品那么有力、深沉地伏在半山腰上，俯视着泸沽湖的全景，黄昏时万丈阳光把屋子染成一片金黄。这给我这颗疲倦的心以巨大的安慰。太阳出来了，阳光照在我的身上，我会抽完一支烟，想着我们都有交友不慎的时候。但你只要坚持下来了，你便可以为人类留下一件作品。你只要坚持，成功与否，对自己的心都有一个交待，这才是重要的。”还有，她说的心灵的自由，也是我一直想阐述和表达的。“一个人，漂亮的一生，就是不能丢掉心灵的自由的，婚姻让俩个人住在一起，生儿育女，尊老爱幼，传承起抚养下一代和送终老一代的义务。这是一份工作，是一份两个人商量好了的工作，一份很美好的工作，一个拥有心灵的自由的自己是不需要双手全盘拱出来交给婚姻的。既然两个人可以好好牵着手走入婚姻，那两个人当然也可以牵着手好好商量怎么给两个人各自的自由数量。我一直很喜欢台湾人叫婚姻是“牵手”，牵手是一个多么有意境的美丽叫法，婚姻后的两只手牵在一起，一起走过人生中的五颜六色。诺基亚手机的屏保，一打开手机，两只手牵在一起的画面，就是可以叫人心里一阵热。平常出门，受了委屈，找开手机看看两只手这么着急地牵到一块，心里就总有些安慰。想着这一分钟，不要走极端，这世界过一会儿就会有美好的东西出现在你的眼前。学会了自己正面地安慰自己，学会退一步海阔天空，就学会了怎样爱自己。就是学会了给自己心灵上注入了一股自由的空气，人心天天紧着，哪里可能去谈自由。...自由地和有水准的、有善良心的人做知心朋友，自由地关注社会上一切新生事物，让自己的心灵健康、身体健康、人格健康，你整个人看起来就会漂亮到底。”有些人，你无法言说对她的喜爱，以及喜爱她的理由，因为，她的文字已经说明了一切。（文章写于2007年7月5日）

10、我认为性感的女人就是这样一种女人，首先他们是自信的，因为他们爱他们自己，然后爱他们生活，爱她们五官，爱她的生命延续，珍惜并爱着她所拥有的一切。我很喜欢娜姆，她的性格可能和我有几分相似。想笑就大声的笑，想哭就哭的淋漓尽致。过这自己喜欢的日子

11、这本书没什么内容，阐述了女人要享受生活的态度。娜姆在拥有了声望，金钱，时尚，情爱之后，来告诫女人要去追求这些。我之前看了觉得stupid，但看到后来觉得她还是率性得很，能直白地表达自己对物质的喜爱和追求。本书，长得漂亮不如活得漂亮，就是定位在就教女生变漂亮的，那就符合其功能性就好了，无需写得深奥，把这种态度阐明好了就行了。我感觉一丝悲哀的是，娜姆可能再也回不到泸沽湖畔了，她完全属于那个精致光彩的世界，而不是邈远的山上生活了。

12、第一次接触杨二是她的《中国红遇见挪威蓝》，这个女儿国的奇女子的浪漫爱情吸引了我，文字也很舒服，虽然当初买书仅因为封面很漂亮，呵呵！之后去云南旅游的时候，导游提起她，语气略带

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

贬义，说她的书把女儿国的走婚制度写得过于轻浮让人误会，女儿国的女子其实是痴情的。我不是当地人，不知道他们的想法，但杨二我是喜欢的，应该说从她的书中了解了外交官夫人的幸福生活，羡慕并嫉妒着。第二次看到她的名字是在大二？的某个下午，因为精神无法集中在CD座后面闲逛，然后在报栏看到她的照片，旁边是她轻描淡写的她跟他的“七年之痒”。这次在她的《长得漂亮不如活得漂亮》里，看她处理得那么潇洒，实在佩服。知道在适当时候转身的人，其背影是美丽的。我们都希望自己能干净利落，杨二做到了，她保持了风度，让“挪威王子”在记忆中至少还是温柔的。一场超女之后，杨二的名字充斥着各大版面，她成了头戴大红花，假耳朵，跟其他评委不合，不懂音乐只看外表的女人，各种帖子对她明嘲暗讽的，于是杨二成了只有“外国人会欣赏的女人”。我没看超女，也庆幸接触她是先看的她的书，因此依旧保持着好感。我希望大家能静下来看看她的书，我认为，热衷于慈善事业的女人，是美的！

13、是在图书馆偶然看到这本书的，反正英语学累了，读读也无妨。这几年骂杨二的人很多，说到底还是湖南台毁了杨二。还是就书本身说说吧，不苟同杨二的穿着打扮，太过艳丽的东西总是给人太过浮华的感觉，现在表面再浮夸的人也都讲求内心深度和平和。不能把杨二和三毛作比，三毛到底是文学家，说小了也是个作家。就连杨二自己也只是把自己定位为把女儿国推向世界的这么一个角色。但杨二的生活态度和思维方式还是给了我启发或者说是震撼的，其实她的经历也是平常人要经历的，不管是爱情、友情还是背叛。只是她把自己想的写了出来。她说她的小慈善、小情爱、女友们。这都是他的生活，认为女生要干净，要有自己的品味。都是无可厚非的，而且作为女生而言，她的这些想法多我的启发也是不小的。我不赞同她的是，她的情爱观，到底还是经济基础决定上层建筑，也许是她有资本，所以愿意独立，愿意不依靠男人，而我倒觉得现在这个社会还是男女分工不同的，做个相对弱小的女人也未尝不可，没必要强悍。有经济来源固然不错，做好家庭中的角色更为重要。做成功男人后面的那个体面地女人也是不错的。一把年纪还是在寻找爱情，到老了若是还找不到呢？女人弱点未尝不可啊……

14、在图书馆无意间看到《长得漂亮不如活得漂亮》，以为又是谁在故作姿态，下面印着的却是杨二车娜姆的名字，一个确实香艳而自信的女人。印象中好像只要是看见她就能看见不同红花，红花主教确实是活得随性而洒脱。很多人不喜欢这个从古老母系氏族走出来的女人，觉得她太过于张扬，太过于锋芒毕露，或者也许是耳边的那朵红花太过于艳丽。太张扬的人必定会引来很多的争议，何况还是一个张扬的女人呢。有那份信心与勇气，张扬一点又有何不可呢。我们缺少的或许就是杨二车娜姆的那份信心与勇气，我们安于呆在我们的假面具下，因为觉得这样可以让我们避免世俗眼光的关注，却是在某个寂静的傍晚看见渐渐西沉的太阳而恍若觉得自己似乎又失去了点什么。

15、曾经很多人问过我，偶像是谁。我没有偶像，更不是谁的粉丝，我也曾经过着朝九晚五的生活，规律而又简单，那样的生活像一条定好方向的线段，中间没有任何悬疑或惊喜。然而在内心深处，我是一个非常自我的人，尽管年龄小得让人觉得不可能放弃那样安全又规律的生活。可是现在的我，已经告别那样的日子，离开家乡，来到丽江一年。无法言语现在的心情，曾经给我很大勇气的，是40岁前，还未曾疯癫的娜姆，她那样勇敢的生活，追求自我。喜欢这本书的原因就是那句话“长得漂亮不如活得漂亮”。如果能长得漂亮又活的漂亮，那应该是完美中的完美。哈哈哈哈哈

16、在快乐男声评委席上看到的杨二车娜姆，实在是让我有点失望的。觉得以前欣赏的那个女人，随着年龄的增长，她的美，已经开始涣散了。但是随着骂声不断高涨，我却重新看到她值得肯定的东西了。她有点太过张扬。我喜欢张扬和内敛并存在一个人身上。有着内敛的内核，又不乏张扬的蓄势。那样才能具备张扬的资本。如果仅仅是张扬，那么这个人就会失去重心，更不会内省自己的内心，迟早迷失自我。娜姆明显的老了。用花枝乱颤形容一个人实在是形象。这本来是一个贬义词，但也很生动地体现了一种很艳俗的美。那乱颤的花枝，应该是一种态，而不是松弛的肉。你看以《音乐之声》让全世界记住她的朱莉·安德鲁丝，老年之后展现给大家的是另一种高贵，高雅的气质和丰韵。随着年龄的增长，原来的青春美貌和张扬会沉潜下来，化为一种气质上难得的魅力。那是内在修养和智慧在外表的一种投射。她，让人忽略了岁月只看到美。这样的女人还有贺顺顺和陈冲。很多国外的女演员也是那样。然而不是每个人都能抵御衰老的。如果不能内外兼修，那就只能人岁月的无情刀不断划痕。曾经，因为《走出女儿国》，确实很喜欢娜姆这个别样的女人。她后来的书也在书店翻看过，但不知是因为印制问题还是本来就是那样，总觉得有点粗糙艳俗。不是原以为的华美和拙朴共存。不过她居室装饰的那份华丽和香艳也确实很美。秦可卿的卧房是极尽奢华香艳的代表。但我却只想在门口掀帘张望张望就走。会厌弃里面弥漫不去的男人欲望留下的腐败气息。娜姆的房间，当然不乏男人

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

出入，但是却不会留下那种暧昧的糜烂气息。你一定愿意在里面停留，坐在地上和几个知己交谈，喝酒品茶，感觉卸下一切束缚的轻松惬意。因为，那里的帘子一直在飘动，始终有风裹挟着花香袭来。一个人，说话的时候如果他的声音过于响了，就会让人忘了他还有其他东西。这一次，看到神采飞扬，滔滔不绝的娜姆的时候，这种感觉就更加强烈了。但是随着谩骂声音不断激烈，甚至压过她的声音，反而让我对她原有的好感复苏，开始重新肯定这个女人了。她的声音高，语气急切，是想传达一种信息，担心人家不能领会，即使领会了也不肯认同，似乎急于说服别人。她并不是一个淡泊的人，她要别人的拥戴和赞美。人们骂她假，骂她俗。因为大多数人成年之后就会丧失一部分热情，不善于表露内心真正的欲望，做不到像孩子一样无所顾忌。而娜姆表现的往往有点过火。但我看到了，并且相信她对很多东西的热爱，那份炽烈，肯定是真的，发自内心。因为这一点，我一定要声援她。只是这个异族的女人过于急切，太在意别人的认同。虽然她做到了我行我素，但却不能无视他人的目光。然而即使不在意又能怎样，中国人原本就太好奇了。这种好奇和西方人的好奇完全不一样。西方人的那种好奇是相当让人感动的，他们怀着的，是一份对于未知世界的探索，像孩子一样想要知道一切。而中国人的好奇，却直接指向他人的生活，总希望挖掘点阴暗的，可以用来打杀他人的所谓隐私，在损害他人的过程中平衡自己。而娜姆，在满足了别人偷窥的好好奇心的时候，却不能让人们平衡，甚至因为她更加的失衡了，因而难免惨遭谩骂。其实，做人既不用把心底的东西藏起来把自己弄得很累，但也无须直接掏出来给人看，更没有必要给人解说。欣赏的人，自然能够领略，不欣赏的人，还会嘲笑你，利用那些来打击你。当娜姆刚刚出现在快男上时，我就想说对她的失望，但是渐渐地转化为对那些骂她的人的失望了，现在反而是来声援她。或者说借用声援她来表达对一些人阴暗心理的愤懑。喜欢一个人，肯定他时可以极尽赞美之词，在别人看来也可能是煽情；讨厌一个人时，可以否定他很多东西，但最好不要进行恶毒的人身攻击。我想问，娜姆到底怎么了，伤害了谁妨碍了谁？她戴朵花，就能夺走你的美吗？她喜欢帅哥，你眼红的话也喜欢呀。不喜欢她，讨厌她，你可以不要看，走开好了，为什么要把自己弄脏了的水向她头上泼。一个人委琐不委琐，淫荡不淫荡，并不能只看他说了什么，做过什么；而要看他的意识，他的趣味到底高不高，是不是很低下。娜姆，应该是07年度被谩骂得最厉害的人。在所有骂他的人中，伍洲彤是最低下的一个人。当他还在做超女评委的时候，我认为这个人似乎还有两下子，快男一开始看到他时也觉得水平不错。但是海选时，有一次当一个参赛者唱完之后，他非常不屑地，极其轻蔑地扔过去一句话：求你放我们一条生路吧。本来我也觉得那个选手唱得不好，但再怎么难听也不至于杀死你伍洲彤吧，你的命就那么不堪一击。作为评委，怎么可以这样侮辱选手，打击他们的热情呢。从那时，当我听到他这句话，看到他当时的神情时，就一下子开始讨厌这个所谓资深DJ，乐评人。快男九进七的比赛，陈楚生唱完《原来的我》之后，伍洲彤很夸张地说，你是唯一一个可以让我闭上眼睛听你唱歌的人。像是躺在一片湖边，闭上眼睛，看到了原来的我。当时李湘说，请问是杨二老师的泸沽湖吗？伍马上貌似幽默地说：如果是泸沽湖的话，那肯定是一个噩梦。那时候，我吃了一惊，就彻底地讨厌他了。并不是因为他攻击了我喜欢的人。说实话，对于娜姆，现在谈不上喜欢不喜欢。只是觉得她付出这么多太不值。这个舞台，对于歌手来说是一个秀场，但是那些评委，哪个不也是在作秀。每一句点评都想语出惊人，不在乎是不是符合言过其实，是不是伤害了选手的自尊心。反正，只要说出来的话让人感到有水平，起到轰动效应就好了。这个人对他的话的辩解是：关于泸沽湖的噩梦，我看到居然有人把它上升到了民族歧视和人格侮辱的高度，真是莫名其妙。没有哪一个人可以代表一个民族，一个地区。更何况做什么梦，这不由自己。难道不是吗？听着这样的话，直接觉得恶心。做什么梦确实由不得自己，但是他说这话的时候，却绝对是清醒地做着恶毒的人身攻击，人格侮辱。任何个人都不可能代表一个民族。是的，不能代表。但是我们为什么一直要求一个学生出了校门的行为就要代表学校，一个员工要代表企业形象，一个人走出国门就要代表一个国家的形象。那么，娜姆如果真的要和你伍洲彤计较下去，还就要上升到民族的高度不可。即便是不追究你对摩梭族的不敬，那根据你的辩解就是说你针对的只是娜姆一个人了。难道一个男人，可以那样恶毒攻击一个没有丝毫伤害过你的女人吗？那句话，并没有显示水平有多高，而恰恰显示了你是一个不懂得尊重女性的，毫无修养的衰男人。在网上看到有人说你是个GAY。原来这样，但是即使你不爱女人，起码也要懂得尊重女人吧。你比那些用脏话肆意谩骂娜姆的人还要让人恶心。娜姆现在完全可以对伍纠缠不放，把所有人的谩骂在这个人头上来算一个总帐；也可以高姿态不再追究，因为对一个人最大的藐视就是视为不存在，置之不理。不论怎样做，你都是有理由的，应该的。不过，娜姆，你最好还是走吧。离开这里，到一个能够接纳你的地方，让你的美在欣赏你的目光中绽放。娜姆，在这个秀场本身就是一个看点。所以在很多人希望她离开的时候还是被留了下来。后来似乎

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

不再需要她，没有什么利用价值了。但是现在又有了新的可炒做的东西和看点了。叫她回来的可能性不是没有。像她这样个性的人，也不会拒绝的。现在，我们几个朋友见面的时候，就会调侃：你被骂了吗？没有。那说明你还没有红。骂了，骂得凶不凶？不凶，那说明你还不够红。快男落幕之后，我买了《长得漂亮不如活得漂亮》。且不说娜姆长得是否漂亮，她绝对是活得漂亮的女人。

17、书名不错，同事推荐，专业书读多了，看看类似传记似的书，体位一下别人的人生。每个人都有不同的人生轨迹，羡慕别人活得自由和洒脱，不如为自己的将来多多打算。看看自己真心需要什么，成就什么。读到她曾经受伤的心灵，尽管感受到她是微笑着面对，但能体会到曾经滴血的心。爱情是什么？婚姻又是什么？深奥至极，还是做真实的自我，等待属于自己的爱情。

18、因为这个书名，我才买这本书的，其实这算不算一种悲哀？因为命定自己不算漂亮了，于是想学别人如何精彩？哈哈，少来吐酸话。我可不愿意抱怨自己的长相，让自己穷酸潦倒！每个人都有自己的生活，我需要的就是自己的个性，在一天又一天生活中，提升自己，非常强烈的精神界！娜姆，已经将自己推向了\*\*\* AND THE CITY的生活模式，这是在她的男人如此残忍刺痛她之后的醒来。她是上流社会一个独特的分子。就是这样！她身边有很多陪着她的单身女人，于是她可以大大咧咧地说，一个人的精彩生活！人已群分吧，当你周围的人，亲密朋友，都走向婚姻的殿堂，你们直接沟通的模式始终会产生疏离，因为各自关心的整体，已经分离。那，这样的情况下，又该如何调整心态，又该如何享受一个人的精彩，我想，这样的思考要比娜姆的欲望都市更实际，更有趣味！不想因为人有我有，而匆忙择巢而居；不想因为害怕孤单而随便捞救命稻草，这才是如何让自己活得漂亮的快感啊！看了她写的书，不可以说获益良多，但至少让自己更加看清楚一些想要的生活。当沉迷地喜欢一个男人的时候，整个人就是没有了个性，完全地迷失自我。这样的事情刚才发生过，完全扰乱自己行走的脚步，很难堪。迷失，抱持着恋爱的功利心，猎取着，结果认识的一堆人，他们也有些抱着这速食的心态，“我们以结婚为前提交往吧！”结果，一开花不成，就不要再浪费时间，消失不见。我不喜欢这样的方式。意外地，在这样错落中，最后留下来的，居然是小侠，当恢复过来，才发现缓慢而行走，认识交往，才是获得更多的时候。得一友才更值得！娜姆是懂得生活的女人，这是必须承认的，而且，有善心，这是值得佩服的。可是这一切能够发挥得更加淋漓尽致，无不因为有了名利，即便不算大富大贵，但也比下绰绰有余。这才在她的生活中可以更强地拓展思想，拓展生活，享受生命！所以说人还是俗世的物质，只是我们俗也要高雅的俗，不能让自己成为爆发户，也不能依赖他人的财产来显耀自己的俗！活得精彩就在这里了吧，不要比较别人的，不要贪婪别人的，用自己的资源，创造更多财富，或者用自己的有限资源，享受眼前的幸福！好吧，以下节选几段，她说的话，我挺喜欢这种个性够直率的人！不管赞不赞同她的所有生活，但直率敢为，有强韧生命力的人，又懂得生活的人，是很吸引人的。生活中，很多人过日子都过得很随便，很懒得思考，或许因为工作已经足够忙了，或许因为只是觉得这些是腐烂的小资，或许把持着那句真理，平淡才是真的生活。我不想分辨些什么，只是希望年龄增长中，不管是否一个人都要为自己活得更多的精彩，才再去让别人能够欣赏身上自然的光芒。【节选】“大家都知道年龄对一个女人意味着什么？爱情对一个女人意味着什么？性爱对一个女人的健康又意味着什么？这是全天下无所谓什么人种，无所谓什么身份的女人都会焦急顾虑的事情，再美的衣服穿在一个焦躁不安的女人身上，都是无法淋漓尽致地显示衣服的美丽的！再成功，再智慧的女人，如果身边缺爱，缺性，生活一样是不圆满的，但人生什么时候又是圆满的呢？又怎么可能圆满？圆满又能有多满？到真圆满了也就又不好玩了！就象一个女人，绞尽所有脑汁，用尽全身的技能，终于拉着一个男人走进了婚姻的大门，这种婚一结就惨了，绞尽脑汁夺来的东西，当然要好好守住，但是守这样的婚姻真的很辛苦，原材料不够，还得整天看各种时尚杂志，找来“怎么防守自己婚姻”的文章做菜谱。天天活在不安中，最后还是离婚了。女人花了大把时间灌注在婚姻上，没有培养自己其他方面的技能和情趣。离开了婚姻，就像人身上没有骨头一样，从此一蹶不振！……今天，我们选择了住在这一一个个的城市里，我们又能因为是住在太多物质的环境里，有了太多的需求，太多的索取，太多的欲望，在时间的长河中，迷失了太多时间，变成了大龄的单身女性！这也许是天注定的，如果你前世修得好，不知哪一天，老天会给你一个想要得圆满，只是，任何事情都不是绝对得，今天，你我都无可奈何地大龄了，无可奈何地单身了！就接受现实，好好地过日子，努力干活，努力挣钱，努力行善，漂亮地活着！”“聪明的人，不用去想昨天的伤痛。明天还没有发生，珍惜今天出现在你身边的每一个男人，只要两情相悦，快快乐乐过着每一分钟，就算是你的福气了。”“女人们总喜欢执着于一个记号，其实记号也都在我们的生活里。记号，就像在海滩上玩沙子一样，偶尔拿起来把玩一下，突然就滑没了，记号就没了，记号没了，伤口就看不见了。聪明的人不用太多去回忆过去

## 《长得漂亮不如活得漂亮》

，关注此时此刻的心才是我们爱自己，消除寂寞的办法。”“杂志上说的，电视上看的，都是别人的风格，吸取别人的优点，再加上自己的聪明，创造出自己的一种品味。”“我一直很喜欢台湾人把婚姻叫做牵手，牵手是一个多么有意境的美丽叫法，结婚后，两只手牵在一起，一起走过人生中的五颜六色。”“今天，我们应该做得最时尚的一件事，就是去帮助身边的人。”“我生命里最不上当的一件事，就是听别人的流言来影像自己生活目标和生活信念。我听别人说什么，自己就在心里做功课，是否说得有理，有，改！没有，一听就过！”“我经常喜欢走路，喜欢去有干净空气的地方；我爱吃，但不多吃；我爱喝，但不过量；我爱穿，但不让自己身体受累；我爱钱，但欲望不大。所以，我觉得我头脑清醒，身体轻松，物欲平衡！这样的心态，让生活没有阴影，心态健康了，身体也就健康了！”“今天这个世界，找钱已经不算难找，只要你勤奋工作。但要找一份好的性爱，算得上是你前世修来得福气，要学会保护好，千万不要因为虚荣心，去和自己心不甘情不愿得男人在一起。”END“不要回忆过去的幸福，也不要憧憬将来的幸福，你只能把握今天；不要让自己被骗走今天的幸福。”

——亨利·沃德·比彻尔

19、骨子时还是喜欢她,羡慕她她是一个很明白自己想要什么的人为什么中国人无法接纳一个张扬的女人呢?为什么我们都不敢再张扬一点呢?



# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 章节试读

### 1、《长得漂亮不如活得漂亮》的笔记-第70页

这个世界上什么好事都可以很美好的想，就是不要天天美好的想去靠一个男人一生一世  
请记住

### 2、《长得漂亮不如活得漂亮》的笔记-第64页

昨天晚上借到的书看到半夜四点，早上11点睡起一气看完...心情也会豁然。

总感觉她的没一段话我都能学到很多东西

今天这个世界找钱已经不算难找只要你勤奋工作。但要找一份好的性爱，算的上是你前世修来的要学会保护好。千万不要因为虚荣心，去和自己不心不甘情不愿的男人在一起。

# 《长得漂亮不如活得漂亮》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)