

《人生就是一场海选》

图书基本信息

书名：《人生就是一场海选》

13位ISBN编号：9787535775146

10位ISBN编号：7535775144

出版时间：2013-4

出版社：湖南科学技术出版社

作者：靳羽西

页数：168

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

《人生就是一场海选》

内容概要

人生就是一场海选，时时处处都有人给你“打分”。为何有人可以顺利晋级，为何有人却提前出局？羽西用亲身经历告诉你，光环和鲜花的背后，处处暗藏玄机，要想登上“成功”这座金字塔的顶端，你必须懂得如何赢得每一场“战役”。成功与幸福可以兼得，全能女人不只是梦想，听羽西给你讲述做女人的智慧、做职场人的智慧、做人的智慧。拥有智慧，拥有幸福与成功。

《人生就是一场海选》

作者简介

拥有传奇经历的美籍华人靳羽西女士，是当之无愧的时尚权威、家喻户晓的全民偶像。上世纪80年代，制作并主持的大型电视系列片“世界各地”让她的形象和迷人的个人风采影响了数代人；她随后创立了“羽西”品牌化妆品，并不断推出时尚生活方面的畅销书，主办“环球小姐”中国区大赛，成立“中国美基金”她所做的一切都和美、品位、成功息息相关，她用博学与睿智成为无数人的精神领袖。

《人生就是一场海选》

书籍目录

| | |
|--|----|
| 第一章 态度和价值观决定人生的高度 Your Attitude and Values Shape Your Perspective of Life | 2 |
| 追求梦想，永远不会太迟 It ' s Never Too Late to Chase Your Dream | 3 |
| 人生就是选择，选你所爱 Life Is a Series of Choices, Choose Wisely | 5 |
| 实现梦想的捷径 The Requirements to Make Your Dreams Come True | 8 |
| 成长需要挫折 Frustration: An Ingredient in Personal Growth | 12 |
| 第二章 轻松化妆，让你更美丽自信 Make Up Build Up Your Confidence | 13 |
| 让美丽形象为你加分 Let Your Image Talk for You | 14 |
| 美丽，从微笑开始 Turn On the Charm With Every Smile | 15 |
| 四步让你快速变美 Four Steps for a Quick Fix | 17 |
| 十招令你神采奕奕 Ten Ways to Make Yourself Look Good When You Are Exhausted | 18 |
| 六招帮你迅速瘦身 Six Ways to Have a Better Body Image | 20 |
| 提升气质的穿衣秘诀 Clothing Secrets: How to Improve Your Temperament With Your Wardrobe | 22 |
| 巧戴首饰，让你光彩夺目 Shine With Jewelry | 25 |
| 第三章 迅速增加魅力的法则 The Charming Lady: A Guide | 29 |
| 用声音传递优雅 Show Elegance Through Your Voice | 30 |
| 美好体态提升魅力指数 Show Elegance Through Your Body Language | 32 |
| 这样做，人人都“上相” Tips of Taking Photos : Beauty in The Eye of The Lens | 34 |
| 别在餐桌上出“洋相” Eating Etiquette: Manners You Need to Know | 35 |
| 良好礼仪帮你打造职场名片 Workplace Etiquette | 37 |

《人生就是一场海选》

章节摘录

插图：

《人生就是一场海选》

媒体关注与评论

站在东西方文化的交叉点上，一面用电视机打开看世界的窗口，一面用一支支口红点醒了中国女性对美的追求，这就是羽西——中国自己的美容使者。——《时尚芭莎》在中国风尚舞台活跃了几十年的羽西，美丽、智慧、优雅，她从主持人到商人、作家、慈善家、策划人……在各种角色中自由转换。没有人知道她为什么一直美丽，没有人知道明天她以什么方式出场，不过，就是这么多的谜才让羽西成为不老的传说。——《VOGUE》很少有人能够把东西方两种不同文化融为一体，而靳羽西小姐却凭着她的智慧和风度做到了。——《纽约时报》

《人生就是一场海选》

编辑推荐

《人生就是一场海选》编辑推荐：时尚教母靳羽西三十年回望，人生魅力法则一网打尽，让你的人生永无待定，轻松晋级。“用一支口红改变中国”的传奇女性、世界著名节目主持人、畅销书作家靳羽西最新力作。一个女人一辈子需要一个羽西这样的导师！她教你如何赢得生活的每一场海选！陈冲、莫文蔚、吕燕、庄泳诚挚推荐。

《人生就是一场海选》

名人推荐

羽西是一位我非常尊敬的导师，她把中国的美带到世界，教会我自信地面对人生，以及善用美丽！人生是一场海选，每个人每一天都在面临挑战，但是最大的对手永远是自己！跟羽西老师学习怎样让你这颗未被发现的金子闪闪发光！——2011中国环球小姐 罗紫琳在参加环球小姐比赛的几个月里，羽西对我进行了极其严格的训练。训练时就觉得绝对没有人可以每天像这样生活，后来我却发现羽西就是每天这样生活的人！她对自己的要求远远严格于对我们的要求。我忽然明白我接受的这些训练不仅是为了这场比赛，而是在改变我的一种生活态度。就像羽西说的：“我们的生活就是一场海选，或是说，是一场接一场的海选。”——2012中国环球小姐 许继丹

《人生就是一场海选》

精彩短评

- 1、作者很好，这书写得清晰明了。3.4个晚上就看完，每个晚上花上一两个钟。看完半个月了我还很清楚的记得里面的内容。还不错
- 2、道理都明白。实用性不强。
- 3、这本书有两点让我觉得挺惊讶，羽西的阅读建议。
慧眼独具，两本同类型书，会因宣传策略不同而获得截然不同的关注度。所以，她会先看作者，再看印数和版次。好书，尤其经典书籍会一版再版。

羽西特意提到名片的重要性。一个名片，意味一位朋友，一个机会。
她会试着默念几遍名字，更好记住。还会在名片上记下对方特征。扫描进电脑。
会适当寄送贺卡小礼物之类给对方。

她会靠记事本来安排时间。简化生活。

(转自豆友 finehelen)

- 4、出乎意料的好，有经历有见识，没废话，无妄语，得给小妮买一本存着。
- 5、一小时看完的书，不要奉为圣旨为好
- 6、内容丰富，非常不错的。不过最近好像都没有看见什么羽西化妆品
- 7、应该这样说，这本书对于不同的人作用不同。如果是对从未考虑过学习以外东西的学生来说，这本书算是科普的好读物。如果是对于已经开始注意或者已经有一些社会经验的人来说，这本书谈的太泛、太普通了，不够详细，全都点到为止。好多事情都拿罗紫琳当正面典型，但最近的八卦好像给了这本书一记耳光。
- 8、很好的一本书，值得女人一看
- 9、轻松读完
- 10、道理通俗易懂，但是没什么大营养
- 11、要想从茫茫人海之中脱颖而出就看这本书吧！
- 12、一口气看完了，学习的东西不大，不过作为收藏不错，喜欢羽西，支持支持。
- 13、跟高中生作文似的，不停引用名人名言和逸事，一本立志书吧没什么实际内容，适合没毕业的学生看。不适合留我书架，想要的私信我
- 14、靳羽西的书，读一本就行，别读这本。
- 15、白马王子可能出现在你倒垃圾的时候；下一任老板可能出现在你说着蹩脚英语的时候；好的机会可能出现在你还没有准备好的时候。人生处处暗藏玄机，生活本身就是一个大战场，你身边的每一个人都会为你打分数。更多的机会，只有在你准备好的时候才会发现它。
- 16、买来很长时间了，商业化比较浓吧，好像是品牌赞助的广告书，呵呵。
- 17、在人生的每个阶段，只有我们已经拥有的那些经历，决定了我们下一步会做什么。每个人生阶段的经历都应该被转化为下一个阶段的价值，不论下一个阶段是不是你预期的。去体验不同的人生经历，去大胆尝试自己从未做过的事情。去爱去恨，在最美好的年华里恋爱，在热恋中没心没肺的笑，在失恋中尽情的宣泄，去翘课，去拼了命的读书，去做那些你觉得真正重要的事情。在这个过程中，你所有的经历，以及你所遇到的人，都会帮助你感悟一个一个存在着，但你却不曾看到的世界。
- 18、how to be a elegant woman
- 19、成功女性
- 20、这种励志的书籍就是毒药，总会让你内心深处的某些情愫蠢蠢欲动
- 21、读了一半感觉不深刻
- 22、一般，感觉还好吧，OK
- 23、喜欢靳羽西，喜欢人生就是一场海选
- 24、看一本好书就像交了一个好朋友，这本书有这种感觉
- 25、女人中的女人，如果有家庭和孩子就完美啦！
- 26、学到挺多，觉得她确实改变了中国美容礼仪观念

《人生就是一场海选》

- 27、写得……额，过于简略了点。
- 28、这位让人吃惊的女性，告诉我们“之所以说人生是一场海选，因为人生处处都有人给你“打分”。人生这场海选，只有气质与智慧兼备的女人才能笑到最后。”
- 29、纸质号内容看了再评价
- 30、never too late to be a better girl
- 31、可以读到一些东西，还行
- 32、太烂了。。除了大道理就是名媛的生活。
- 33、方方面面，如何成为中国淑女
- 34、想成为更好的自己吗？好好听听美丽的羽西怎么说吧！
- 35、前半部分还是很详细很实用，但后面的就有点不像是本人写的了，都是些众所周知的论调。
- 36、很喜欢她，写得不错的，很实用，推荐看看，值得一看的书。
- 37、好的鸡汤，准备入一本纸质版。
- 38、白痴杂志刊物，只当做草纸的厕所读物。
- 39、人生就是一场海选，活出美丽优雅的自己，赢得自己人生的冠军。没有动力迷茫的女性，看看，能有启发。美人，总是美人美己。你也想做美人吗？拿出你的行动力。
- 40、很棒的书，推荐女生读下！主要传达的女人应有的一种意识，很好，受用了
- 41、学这些还是相对容易些（很多）
- 42、看了学会才能成功吧
- 43、妈呀，我怎么会买这本书？！
- 44、样书审读还不如第一章写成一本纯励志，后面面面俱到浅尝辄止的章节太水啊
- 45、女性榜样，值得学习！
- 46、泛泛而谈，然而却也实在。毕竟太阳底下无新鲜事，贵在践行耳。
- 47、毕竟是长辈，有受启发觉得受用受益的，但也觉得有些话是泛泛而谈不深刻，没法触碰心灵
- 48、印刷很精美内容很励志 希望自己20岁后能用得到~
- 49、每一场战役即使你尽量避免，可四处还是硝烟滚滚，倒不如拼死一战！人生道路上无时无刻都有人打分，给你评判，认真做自己，还是浑噩过一生？梦想与现实结合其实并不偏背航向，既要做一个有品味、懂生活、爱生活的优质女人！
- 50、纸张印刷太好把书的价格成本提上去了，印象深刻的是羽西讲说话语气语调，值得自己注意~
- 51、适合反复阅读
- 52、基本上羽西的书我都买了，她早期的书写的比较详细，后期的书的内容许多是重复的。个人挺喜欢羽西的，我觉得她是少数几个在真正切切推广中国的名人之一。希望中国环球小姐能一直交给羽西办，什么时候中国能拿个冠军就好了。
- 53、羽西的阅读建议：两本同类型书，会因宣传策略不同而获得截然不同的关注度。所以，她会先看作者，再看印数和版次。好书，尤其经典书籍会一版再版。耳环是突出气质的一大法宝，配上项链，衬衫也会马上大有不同。还有声音训练，声音越低会越好听。Doroth Sarnoff 美国的声音专家，去上课就会要求你把声音压低，哈哈，会不会被以为是坏蛋啊，哈哈。
- 54、名人言论集锦、框架性知识集锦，写得大而不细、可操作性不强，罗紫琳是羽西的红人啊，写她的篇幅蛮多的
- 55、我还以为里面的实教的内容呢，原来就是推广她搞海选活动的东东、和她的一些私人物品怎么分类之类的，可以忽略，建议不用买
- 56、时刻想象头上有一条线把自己吊着走和站，两肩向后拉。靠墙站着，把手放腰间。如果手填不满空隙说明站姿太差，需要蹲下来靠墙依然把手放在腰间。坐时两膝盖必须紧靠。走路可以从头顶书练起，关键是大腿在运动而非膝盖，重心放在脚后跟。即使转弯脚也是T字。
- 57、优雅、淡定、自信的女人好好看看，受益终生。
- 58、商界红颜会
- 59、挺积极的一本励志书~

《人生就是一场海选》

精彩书评

- 1、9.15号，红颜会活动，羽西做演讲时提到这本书，代朋友购买，顺便看了一遍。一个人成功，总有她过人之处。因为成功路上总是有各种或大或小的障碍，必然在这个过程中，培养一部分特别之处。内容比我预料的好，比较全面。还比较适合送20~40岁左右的女性朋友。羽西是个有勇气的人，第一次做《世界各地》电视节目时，并不会说普通话，但她并不怕，很快就找了两个老师，下班和周末一直练习普通话。因为她相信这个是学的会的技能。一直努力一定可以成功。这本书有两点让我觉得挺惊讶，羽西的阅读建议。慧眼独具，两本同类型书，会因宣传策略不同而获得截然不同的关注度。所以，她会先看作者，再看印数和版次。好书，尤其经典书籍会一版再版。羽西特意提到名片的重要性。一个名片，意味一位朋友，一个机会。她会试着默念几遍名字，更好记住。还会在名片上记下对方特征。扫描进电脑。会适当寄送贺卡小礼物之类给对方。她会靠记事本来安排时间。简化生活。
- 2、这个书我朋友借我看了看，总体觉得挺积极向上的，励志类吧，看到他们的介绍“是一部现代都市女性的时尚励志读物、是女性提升自我形象和个人魅力的宝典。”呵呵，个人觉得还算比较贴近，羽西在国际上活动的多，有点影响力，值得一看吧
- 3、人生是场海选：财商：如何好好利用财富很重要 让自己与别人过得更好 make the world a better place to live分清资产与负债 要购买能够增值让自己快乐的东西 情商：尊重别人 待别人好 赠送别人喜欢的精美礼物外表：化妆 得体的服装 特别是微笑礼仪：干净 尊重 能为别人考虑别人身上总是会有闪光点的，傲慢地认为别人很肤浅很傻，那其实是自己傻了。尊重相当重要自己体会过被轻视的感觉的，很难接受的。所以对待别人也要尊重有礼貌，对于不悦的人敬而远之就好了。内涵：多读好书 多多历练。不读书的人很可怕地事业：自己喜欢 有能力做好 有益于社会坚持非常重要，所有的成功人士基本上都很专注，三天打鱼两天晒网是很难有良好的收成的。我自己的先天自立并不算优秀，那就更需要拼专了。说话：轻一些 效果会非常好微信里面的文章太碎片化了，好的书籍里面整理相当好
- 4、人生能有多少事情，让我感动、让我回味？能有多少故事，多少经历，让我深思、让我铭记？靳羽西极具感染力的新书《人生就是一场海选》读后让我感动、让我回味、让我爱不释手。 做为环球小姐大赛中国赛区的总裁，羽西用她独特的视角和全部心血书写了《人生就是一场海选》这本让女性为之倾慕的作品。我有幸在新书发行的第一时间阅读，受益匪浅。书中的墨香、书中的照片、书中的真诚，带给我无比的精神满足和知识力量，尤其是羽西的精神境界更是让我感动不已。
- 5、实话说对羽西已经麻木，她太早，甚至也太老，曾经以为她就是抓住了时机，在国人对世界几乎一无所知的时候，她占领了屏幕，在大众书局看到这本书，我汗颜，知道成见多么可怕，羽西很有思想也很勤奋，我想把这本书打动我的内容都摘录在这里。成就建立在你的优势上，而不是弱势上。而短板是要不停弥补的，否则它将影响长板优势资源的发挥。例子：1、一个形象气质以及表达都很好的女孩子，因为英文太差，所以在环球小姐的选拔上，就不会走到好的名次。2、Josh Groban的故事，17岁的代替波切利在格莱美上与Celine Dion对唱，堪称天籁之声。Josh钢琴和作曲都很棒，很小就发现自己在classic music方面的兴趣。3、如果你喜欢唱歌，那么要注意不断练习，并保护嗓子，注重身材的保养，找到练习的机会，也许哪个歌唱比赛就是你的机会。
- 6、作者靳羽西，大家可能对她并不陌生，度娘告诉我们：“靳羽西，时尚界的传奇人物。羽西用她的执着和智慧赢得美丽，征服世界。她是亚洲女性‘美的使者’，著名化妆品品牌‘羽西’的创始人，被《纽约时报》称为‘中国化妆品皇后’；她是世界著名电视节目主持人、制作人，在美国主持《看东方》电视节目，曾获得‘杰出妇女奖’、‘终生成就奖’；她还是‘环球小姐’中国区大赛总裁，《福布斯》杂志称她‘改变了中国人的形象’。羽西，不仅是一位多重身份的传奇女性，更是一个成功女性的典范。”这是我在机场败的第三本书，当时书店里的女人励志类书籍多如牛毛，在纠结了半个多小时后，我从一堆教女人如何聪明、嘴甜、优雅、洒脱、独立、淡定的书中选择了它，付出了整整38大洋。选择这本书的原因有三：1、名人效应。2、彩印。3、没有太多大道理。“我之所以说人生是一场海选，因为人生处处都有人给你“打分”。……人生舞台上的考验远远不止这些，一场面试，甚至一次饭局上你的表现以及留给别人的印象，就可能成就或毁掉一次宝贵的机遇。细心的你会发现，人生处处暗藏玄机……”认为这个机会不够好，便敷衍了事，也许会让你丧失其中深藏的另一个宝贵机会，所以，时刻不要松懈，就算是去菜市场买菜，也应该打扮得漂漂亮亮的，或许你的Mr.right正在你旁边挑选土豆呢！这本书分为八章，作者从思想、外表、礼仪、高效、理财、职场、情商、沟通等方面进行简单的阐述，基本没有大道理，都是一些实例。思想：保持追求梦想的心，并行动起来

《人生就是一场海选》

。外表：每个女孩都该做到两点：有品位，并光芒四射。（好羡慕那些大衣柜和鞋柜啊~衣服就是要陈列出来，不然你一定会忘记穿它们！总而言之，女人还要千翻点~）礼仪：礼仪比法律重要~高效：学会一心两用~巧用缝隙时间~理财：就记住一句话，每个月工资的百分之十一定要存起来！职场：用名片~情商：自信、优雅、内涵、尊重他人沟通：表现出你的热诚；多提一些开放式的问题；学会观察对方，接受反馈；永远不要吝啬溢美之词；提供有用的信息；学会用“我们”；凭你的阅历提升谈话的质量；甩掉坏习惯；学会演讲。我看这本书不是要做女强人，而是提醒自己，女人要活得优雅、精致、独立，正如作者羽西一样。我始终认为家庭幸福才是一个女人最大的事业，但在当今这物欲横流人心不古的社会，女人没有稳定的职业和独立的经济是无法立足的，事业的稳定是家庭幸福的基本保障。

章节试读

1、《人生就是一场海选》的笔记-第62页

羽西在刚开始当主持人时，找语言专家学习。最有名的多罗西每小时收费550美元，许多政治家都上过她的课。她反复强调要降低声音，降低，再降低，越低越好听，越低越吸引人。音调过高容易让别人不把你当回事。声音要有力，而不在于高。高而尖锐的声音会使人觉得你年轻，不成熟。受过训练的声音都很低沉，又有力度，从腹腔发出，而不做作。要多多练习。其实，通过如此训练发声，从而训练沉着应对人事，培养气场。

如何站？抬头，挺胸，收腹，肩膀往后垂，一条腿轻轻放在前面，重心在后面的腿上，站立时感觉一条绳子把头往上拉，整个身子跟着提起来。如何坐？膝盖并起来，斜放，上相且防止走光。如何走？同站姿，走起来前后腿在一条线上走。

2、《人生就是一场海选》的笔记-第118页

1学习他人的经验和成功对你来说就像吃味道很好的垃圾食品，让人膨胀，获得满足的快感。最终，平静接受事实：自己浪费了大量时间去学习一些根本不需要的东西。所有的活动，讨论会，博客文章都只是用来拖延做正事的借口。每个创业者都想在这种风险活动中获得可靠，确定，帮助做出正确决策，这种对安全感的追求成了阻碍我们的障碍，麻痹了行动。想不清楚自己要做什么很正常，越是这种时候，越要打起精神，有意识得去思考哪些事情不该做并且马上不做。问自己：我现在在做的事情是否对我的目标很重要，如果你清楚自己想要的是什么，答案就明了。2、看各种刊物评出的年度最佳书籍和推荐书单，这种阅读不高效，并且凌乱。从个人知识构建的角度，人文学科的知识建构是铺地毯式的，知识点之间关系松散，阅读新书没有关系。社会科学就大不同了，跟着推荐走，知识体系会零散，信息很大，思想不深，影响思考高度和深度。

3、做拓展阅读：一本书的参考书目，引用文献；所在书系的其他书目；这个作者的其他书目；

3、《人生就是一场海选》的笔记-第107页

1、在社交场合，即使对活动不感兴趣，或者很累了，也不能摆出一副兴趣索然的样子。时刻记住，人生这个舞台，处处有人给你打分！！！

2、保持对人的热情，人人都喜欢热情亲和的人，热情使得热情的人找到了同类，让不热情的人受到渲染带动，消除矛盾和隔膜；

3、发展核心能力，专注最重要的特长；

4、与人为善，发展成为第二性，不去想回报；

5、具备价值，技能和特长，乐器，舞蹈，语言。。。。

6、名片就是资源，在刚拿到名片时在上面注明对方的特征，比如"高大""戴眼镜"等，能帮助记忆，以后一定能用到，一个名片就是一个联系，说不定有天能用上。逢年过节，可以寄贺卡给对方，维护联系；

7、出国留学时为了获取知识，体验不同的生活和价值观。如果带着功利心，为了文凭，高薪工作，移民等，对心智和眼界没有帮助，结果就是人出去了，可是你完全没有"国际化"。"Culture shock"文化冲击，去主动适应，融合。外来者到上海也是一样，这个看不惯，那个看不惯，处处带着地域偏见，背景的局限，不去融入，只会批判，贬损，很多年过去依然在小圈子里，没有提升。

4、《人生就是一场海选》的笔记-第31页

卡耐基说过：女人，身上的衣着永远不及脸上的表情来得重要。微笑不仅能提升魅力，还能传递自信。

微笑时，上嘴唇不能抬得太高，露出牙肉；也不能太低，以至于遮住了一半以上的牙齿。最理想的位

《人生就是一场海选》

置是覆盖掉不超过四分之一的上排牙齿。而下嘴唇可以刚刚好碰到你的上牙，可以略微留出一条缝隙。微笑可以每天练习，那些笑起来很美的人并非天生的，是长期练习，注重细节得来的。

羽西还提到保护牙齿的重要性，定期清洁护理牙齿，笑起来才更迷人。

早餐做脸部按摩，促进血液循环，赶走死细胞，上妆更容易。

瑜伽赶走多余水分。10次深呼吸，10次蛙跳，循环做。依据是：淋巴系统的血管不具备肌肉，身体需要外部运动和呼吸防止体内水分流到眼部等位置。瑜伽强调对呼吸的控制，即有效分散体内水分的原因。

黑色是经典色，黑色还能让不太昂贵的服装显得昂贵。

5、《人生就是一场海选》的笔记-第6页

<原文开始>如果你想做某件事，你不需要先去学会什么新知识，对你来说，最重要的是立即着手去做。

羽西提到她与央视签约做《世界各地》时，连普通话还不会说，她整整六个月请老师恶补，花了六个小时录制三十秒的开场白，但是别人能听懂了。如果有想法不去做，最终这个想法就流产了，唯一的办法就是从已经知道的着手，立即行动。最坏的开始也好过犹豫不前，没有完美的开始。梵高二十七岁开始学画，没有任何借口，边做边学，在行动中摸索，慢慢找到方向，雪球是慢慢滚大的。

6、《人生就是一场海选》的笔记-第19页

好奇让你永不止步。好奇心刺激学习新知识，舞蹈，乐器，语言。。。做一个好奇心强，求知欲旺盛的人，帮助我们去体验最大化，驱逐内心的狭隘和自闭，获得更多的可能性。羽西提到了《一辈子做女孩》这本书，我看过，非常喜欢。喜欢旅行，喜欢阅读世界，到别处体验生活也是好奇心使然。

7、《人生就是一场海选》的笔记-第5页

追求梦想的道路一定是崎岖不平的，不要畏惧失败、害怕犯错，更不用担心是否会后悔。事实上，后悔在所难免，但你要想明白，后悔的意义不在于缅怀错误，而在于吸取教训：怎样才做得更好。一旦设立了目标，我们就需要大胆地去尝试。我很喜欢我现在的工作，和不同的人打交道，体验不一样的文化，同时把我对美的认知传播给别人。虽然每天都很忙碌，但很有意思，因为我正在实现我的梦想。读到这段，我突然想起在北京实习给爸爸打的那通电话。突然的不能压抑住的情绪。我说爸爸，我不想做了。我也不知道哪里不对，但就是觉得不对。压抑了几周的情绪在那个下午宣泄了出来。事实上，我真的是比较不爱放手的人。总觉得放弃和失败是相等的。那份工作里，曾经以为最想要的。其实在录制完那段片头的时候，内心就有了答案。内心的表演欲在那一刻停止了沸腾。是，镜头前的乖巧可爱清新阳光照背采访词，是不能满足我的。

007页 除了天赋，如果不从头做起，永远也走不到成功的那一天。金钱、名誉不会带来真正的成功，真正的成功来自于热爱—你必须爱你所做的事，怀抱着持久的真诚和热情。不要害怕去实现自己的梦想，害怕才是最愚蠢的错误。

Life is a series of choices ,Choose Wisely

这些年，我不停的告诉那些二十多岁的女孩们，要抓住时间，找到心里的方向，问清楚自己到底要什么。时间从不等人。很多人不知道自己适合做什么，只是拿薪酬作为自己的择业标准。这其实并不明智，工作的意义不仅仅在于维持生计，它应该给你的生活带去快乐。

不论在哪个领域，真正成功的人，都是能发现自己的天赋、并全然绽放的人。

现代管理学之父 彼得·德鲁克曾说过这样一句话：“把你的业绩建立在自己优势资源，而不是劣势资

源上。”

010 这是你在世界上最想做的事情吗？如果不是，请停下来。

015 牺牲是一种理智的拥有

有时候为了实现目标，你必须舍弃一些东西，比如牺牲你的钱、社交聚会、其它兴趣或者私生活等。很长一段时间里我几乎没有假期。很多时候，生活没有两全，人生需要放弃，需要妥协。

027 每个女孩都该做到两点：有品位，并光芒四射。——可可·香奈儿

A girl should be two things :classy and fabulous.

—— Coco chanel

礼仪，比法律更重要。

086 我认为，只要把时间用在了你认为有价值的事上，只要在过程中合理分配了时间，用在多的时间去完成了一件你觉得值得的事情，都是拥有了高效人生。曹雪芹十年只写出了一部《红楼梦》，流传千古。肖洛霍夫十四年创作完成的《静静的顿河》，让他获得了诺贝尔文学奖，你能说他们是在浪费时间吗？所以，要学会利用时间，我们首先要正确认识时间。任何有价值的事情都值得我们花时间完成它。

看到颤抖的部分：

086页

在人生的每个阶段，只有我们已经拥有的那些经历，决定了我们下一步会做什么。每个人生阶段的经历都应该被转化为下一个阶段的价值，不论下一个阶段是不是你预期的。去体验不同的人生经历，去大胆尝试自己从未做过的事情。去爱去恨，在最美好的年华里恋爱，在热恋中没心没肺的笑，在失恋中尽情的宣泄，去翘课，去拼了命的读书，去做那些你觉得真正重要的事情。在这个过程中，你所有的经历，以及你所遇到的人，都会帮助你感悟一个一个存在着，但你却不曾看到的世界。

成长的重要含义就是学会做自己的主人。在一定的自由中寻找自己，开拓出更宽广的空间。

苏茜对我说：“你要学会自制，才能学会致富。”

097 是生活丰富的钱，才是值得花的。

你的时间有限，不要浪费于重复别人的生活、不要让别人的观点淹没了你内心的声音——史蒂夫·乔布斯

118拒绝盲目——方向不对 越努力越困惑。

我自己经常问自己一个很简单的问题：我正在做的事情是否对我的目标很重要，如果你清楚自己想要的是什么，答案会很明了。

124找好书本来就跟找矿一样，找到了矿，并不等于已经获得了财富：你要去勘测、开采、销售。这就是主动阅读的精髓。

125 1学会拓展阅读。通过一本书的附录“参考书目”来确定将要阅读的下一本书。

2 阅读这本书所在的书系的其他书目，以保证阅读的宽度。如果你对手头的这本书所涉及的领域很感兴趣，那更应该这么做。

3 阅读这个作者的其他书目，刚才已经提到，作者是内容和质量的保障，何况读一个作者出版物更能保持一种连贯的考察：一个人的思想可能发生变化，前期和后期的书籍最好也能够对照着读。

126 无论你读什么，我都希望你能早日养成自己的兴趣，让自己的内心有些依靠，并日久累积，产生沉稳的判断力。

《人生就是一场海选》

虽说学校没有这门课程，但生为女人就理应知晓：力求美好我们必须辛劳。——威廉·巴特勒·叶芝

8、《人生就是一场海选》的笔记-第87页

- 1、早上洗漱时，听新闻或者英语，利用一切碎片时间；
- 2、收到邮件第一时间回复，处理，免得再打开第二遍，花去两倍时间；
- 3、只做擅长的事情，低端，琐碎，不重要的事情外包；
- 4、生活，物质尽量简单，注重功能性；办公，居家环境简单整洁，一目了然，东西摆放便于取用，节省找东西的时间（断舍离）；
- 5、学会对不必要的应酬，邀约说不。

《人生就是一场海选》

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