

# 《现在这一瞬间》

## 图书基本信息

书名：《现在这一瞬间》

13位ISBN编号：9787510067037

10位ISBN编号：7510067030

出版时间：2013-10-23

出版社：世界图书出版公司

作者：河智苑

页数：339

译者：孟燕敏

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)

# 《现在这一瞬间》

## 内容概要

当下，尽管众多明星纷纷出书，却能真正一字一字地用心写自己故事的人不多。河智苑算一个。没有华丽的辞藻，没有明星的高傲，只有平实却不乏真情的叙述，记录着她懵懂的初恋，失意时的挣扎，还有她心中满满的感恩。无论之前是否认识这么一个姑娘，只要拿出片刻去读一读她的文字，必然会带给你沉甸甸的感动，还有思考，关于梦想，关于幸福，关于人生。这就够了。

简体中文版首次正式授权

河智苑首部亲笔自传，耗时两年完成。收录百余张剧照及私密生活照。

玄彬、车太贤、张东健等多位圈中好友亲自为其写推荐语。

河智苑中文网天生丽智 倾情推荐

河智苑的首部自传体随笔集。书中记录了她生活及工作中的点点滴滴，讲述了多年来自己的心路历程，首度向大家公开她的秘密日记。

从一个怀着演员梦却从不敢说出口的胆怯的孩子成长为当今韩国一线女星，耀眼的光环背后是她不变的努力与热情。在这条道路上，她开心地笑过，委屈地哭过，艰难的日子甚至自杀都想过，但是一切都过去了。现在这一瞬间，她是幸福的。

谨以此书献给所有正在追寻梦想的道路上全力奔跑的你们！

# 《现在这一瞬间》

## 作者简介

河智苑，韩国著名演员，也是韩国电影史上第一位拥有“千万观众”的女演员。在韩国，她被称为“变色龙”一样的演员，她塑造的打女、纯情女、拜金女、拳击女、艺妓、特技演员、乒乓球选手等多种形象深入人心，是一个喜欢挑战、充满热情的演员。尽管早已跻身韩国顶级明星行列，却始终不失一颗感恩的心，她不变的努力和热情，以及谦虚随和的态度不仅让她收获高人气，也让她赢得了业内人士及圈内好友的一致认可。出演的作品有：《学校2》《真相游戏》《茶母》《巴厘岛的故事》《黄真伊》《刑事：Duelist》《1号街的奇迹》《海云台》《我的爱在我身边》《第7矿区》《Korea》《秘密花园》《theKing 2 Hearts》等。

## 《现在这一瞬间》

### 精彩短评

- 1、只是在好奇演得这么好的演员靠什么来让自己渡过一个又一个好角色，而自己可以承受观众高期待的时候还能完美的一次次突破，看完书之后发现是她的热诚~这份热忱就是正能量~机会给了准备好的人~
- 2、纯粹，质朴。
- 3、2013-11-08
- 4、充满正能量，给人以向上的力量
- 5、这本书我读过之后给了我很大很大的感动，我知道了你一直以来光鲜背后的努力有多么辛苦，也感受到了满满的正能量。还是那句话，河智苑你是我最爱的演员也是我最爱的人，请让我们继续相爱一百年，无论如何，1023都会陪在你身边。
- 6、从字里行间可以看出是一个认真、努力、真诚的演员。
- 7、正能量
- 8、文字简单幼稚，但还是读完了，自传都是表现人好的那些方面，所以看完会觉得这个人不错，秘密花园我看过两集就弃剧的现在想有机会就去找出来看。书2星，多的一星给作者本人。
- 9、不是很喜欢 主要还是对人无感吧
- 10、幸运、努力、漂亮~
- 11、写的很平实，能感受到河演员对于演艺事业的热爱与投入，甚至入戏太深，她提到的关于成功和为成功做准备很有参考意义
- 12、1.圈钱书。2.以后可以尝试看看她的电影作品。
- 13、我永远的女神，欧尼加油~~~么么哒~~
- 14、读完了更加喜欢智苑姐姐了！智苑姐姐加油！
- 15、满满的正能量。原来那么闪亮的她也会那样想啊，也会孤独，害怕。她怎么可以那么勇敢，那么坚强。原来她比想象的还要努力。
- 16、喜欢河智苑的人应该看得很过瘾
- 17、我一直不太相信正能量这种东西，所以对我来说，有鼓舞性的作品大概就是看完以后想要变成更好的自己。这本书真的是做到了。河智苑是我所觉得的韩国最好的演员。而她的专业性来源于她对自己事业的热爱。她让我真正理解“热情”是什么。因为对于自己事业的热情，她不断地学习和挑战，并且乐在其中。她对所有的事情都用心。她曾说自己看上去年轻是因为在拍戏的时候时间对她来说是静止的，读完这本书能真切地体会到这一点。演员河智苑，这本书带给我的不仅仅是一种钦佩之情
- 18、特别喜欢的人 特别喜欢的书
- 19、无聊翻，不喜。加上始终没有谈及合作演员赵寅成，对不起不能再加一颗星了。
- 20、走进你的内心世界  
活在角色中的女人

## 章节试读

### 1、《现在这一瞬间》的笔记-第305页

注重内部的调理

忙于减肥或吃太多肉都会使皮肤变得粗糙  
为了让皮肤保持滋润，一定要多吃水果。

早上醒来给淋巴等部位按摩。

足浴。

血液循环 肤色

### 2、《现在这一瞬间》的笔记-第301页

永远精力充沛

身体每一个细胞都在笑

运动只有做得好才会觉得有趣，这就需要投入一定的时间

最懂的时候最重要的就是寻找身体的平衡。

矫正姿势

翻转动作

可以刺激脊椎使其更坚韧

平躺着把整条腿，包括骨盆，整个抬起向上翻转到头部的后面。

慢慢增加次数到每天100个

# 《现在这一瞬间》

## 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)