

《曲家瑞痛快人生關鍵字》

图书基本信息

书名：《曲家瑞痛快人生關鍵字》

13位ISBN编号：978986179459X

出版时间：2016-9-12

作者：曲家瑞

页数：248

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

《曲家瑞痛快人生關鍵字》

內容概要

曲家瑞，她是大學教授、藝術家、知名藝人，在人前，她熱情、瘋狂、樂觀、自信，但是，心底其實暗藏許多自卑自怨自艾的情結。

這個世界沒有人是完美的，重要的是如何從討厭，變成喜歡、欣賞自己。

在這本書中，曲家瑞毫不保留地呈現過去和現在的她，以及對未來的期待，

如何從一個只會穿媽媽買的衣服，變成一個有風格的人；

如何鍛鍊內在的各種質素，可以更自由自在而不自苦；

有哪些事情最好要去經歷，讓自己長見識，豐富人生的厚度？

在這個不可能永遠幸福、美滿、和樂的世界裡，

一起和曲家瑞打造屬於自己的痛快人生吧。

我愈來愈能誠實地面對自己，接受那個自卑的我而不再去呵責，不把目光一直放在不足的地方，學著去看自己所擁有或擅長的，發揮到極致。相信不管幾歲，都可以讓自己愈活愈好。

如果覺得漂亮需要後天補強，方法有很多，最重要的是，不要放棄自己的外在。當你一點都不關心或自暴自棄，不要說整型，恐怕連上帝也救不了。

千萬不要為了迎合或討好，而勉強做自己不喜歡的事，因為到頭來你會覺得不舒服，對方也永遠不會滿意不會珍惜，或因此而多愛你一點，你很有可能變成什麼都不是。學會自主，是人生很重要的一件事啊。

沒有所謂不能穿的衣服，而是你要如何駕馭，風格並不是由錢堆砌而成，而是內在素養及厚度形之於外。當有了自信，這時不管什麼衣服，你都可以穿出自己的味道。

頭銜只是外界用來定義、認識我們的一種方式，但更重要的是，我們要如何定義自己。

隨時隨地多用心，注意每個圈子的潛規則，把人情世故的眉角好好放在心上琢磨，才能如魚得水，到哪裡都吃得開。

人只要對自己有期許，就會努力往上爬。唯有這樣，才能讓人生鍍上一層永不褪色的光彩。

《曲家瑞痛快人生關鍵字》

作者簡介

曲家瑞

她是大學教授，也是藝術家、作家、手繪漫畫家。她很熱情也很瘋狂，近年活躍於兩岸媒體圈，帶領年輕世代勇敢追求「做自己」。現任實踐大學媒體傳達設計學系教授，持續不斷用大膽的衝撞啟發創意，作風前衛獨特，成果總是令人驚豔。

書籍目錄

PART1 最重要的是表現自己

自己

學著去看自己的優點，愈來愈喜歡現在的樣子。

外貌

當你放棄自己的外在，就連上帝也救不了。

自主

與其聽別人的意見，不如好好問你自己的心。

嘗試

多試穿，逛街就不會變成打擊大會，瞎拚變成一件真正快樂的事了。

風格

不僅是搭配技巧，要加上自信，才能形成獨特的調子。

名牌

要認識、要體驗名牌，但不一定要擁有。

Dress Code

什麼場合穿什麼衣服，讓你看起來更像一個咖。

身材

創造自己的身材美，讓它成為主流。

頭銜

你如何定義自己，比名片上的頭銜更重要。

不設限

即使被當成瘋子，也要去做想做的事情。

觀察

用心去「讀」別人，會讓你既體貼又受歡迎。

自信

自信不會突然出現，而是在實做中逐漸累積而成。

專業

唯有專業，才能讓自己立於不敗之地。

點子

在這個時代，創意更值錢。

PART2 擁有這些你就超強了

眉角

注意每個圈子的潛規則，把人情世故的眉角好好琢磨，到哪裡都吃得開。

拿捏

隨時檢視自己和周遭環境，培養收放自如的應變能力。

設想

任何事情提前準備，可以減少煩惱、化解衝突。

暫停

心靈上的暫停，可以讓我們更清楚地看見自己、聽見內心最真實的渴望。

防護罩

只要你的心不隨別人起舞，外界的雜訊就會自動消音。

安全感

東西不能給予安全感，只有自信才有這種力量。

眼光

學習對每一件事做更深更遠的思考，而不是著重當下的利益。

期許

可以去一流的地方就別待在二流，不要把自己看低了。

勉強

《曲家瑞痛快人生關鍵字》

逼自己再跨出一步，去做超出舒適圈的事。

行動

問題不解決，永遠都會是問題，它不會消失。

紀律

不能想到再做，持之以恆，你也有可能變成達人。

同理心

站在別人的角度，很多事情就不難理解。

開關

你可以決定開始，當然也可以決定結束。

單純

有時候事情很單純，是我們複雜化了。

不計較

愈喜歡和別人比較，痛苦指數就愈高。

不在意

如果一直在意別人的說法，日子一定很難過。

獨立思考

不用討好誰，最重要的是你怎麼想。

挑戰

跳出舒適圈，勇敢去做超出能力的事。

精進

成功的人不會留在原地，而是不斷地讓自己變更好。

反省

現在請靜下心來想一想，有哪些個性是自己不喜歡的。

助人

對別人的善意或舉手之勞，常常帶來滿心的喜悅。

運動

正確的運動知識，比漂亮的運動裝扮重要。

等待

人生中有許多需要耐心的時候。

PART3 儘管去經歷吧

告白

不要再演內心戲了，喜歡就去追求。

戀愛

盡情去談戀愛吧，這是成長的最快方式。

失戀

失戀是讓你變堅強的代名詞。

第三者

關於第三者，我幾乎沒有看過完美收場的。

朋友

別忘了好好把握在一起的時光、珍惜彼此、共同成長。

家人

原來帶著家人去旅行，是這麼幸福。

旅行

人生就是一趟旅行，經歷愈多愈精彩。

工作

工作難免會跌跤，但是要努力撐過黑暗期，才可能開花結果。

被拒絕

被拒絕並不代表你不好，因為被關上這扇窗，你還可以打開更多扇窗。

關鍵3%

《曲家瑞痛快人生關鍵字》

如果敢突破這最後3%，你就拿到人生金牌了。

《曲家瑞痛快人生關鍵字》

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