

# 《海边一年》

## 图书基本信息

书名：《海边一年》

13位ISBN编号：9787540750763

10位ISBN编号：7540750766

出版时间：2011-6

出版社：漓江出版社

作者：【美】琼·安德烈

页数：213

译者：陈正菁

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)

# 《海边一年》

## 内容概要

生命是一段持续发生的过程，有如变化无穷的沙滩海岸线。《海边一年》是一个叫人心醉神驰的故事，它诉说一个女子如何从停滞的婚姻里苏醒，在鳕鱼的海边小镇独自生活一年，因而发现了新的契机和活力，以及一种坚持活得自由的勇气。

一年的自我发现历程给作者的生活带来了奇妙的变化。她用来获得新生，重新发现自己潜力而采取的行动也帮助了成千上万的女性揭开并释放自己身上隐藏的潜力。

# 《海边一年》

## 作者简介

# 《海边一年》

## 书籍目录

退潮 九月

海豹的呼唤 十月初

海豹的感觉 同一天

急流 十一月

水疗 十一月底

真实的浪潮 十二月末

沉默的海，沉默的夜 圣诞节

淋漓的步伐 除夕

浓雾弥漫 二月

海豹女人 三月

潮起潮落 四月

低潮 五月

踩水 阵亡将士纪念日

安全的港湾 六月底

狂野和辛辣 八月

召唤的港口 九月

## 《海边一年》

### 章节摘录

退潮九月 要容忍心里难解的疑惑，试着去喜爱困扰你的问题。不要寻求答案，你找不到的，因为你无法与之共存。重要的是，你必须活在每一件事情里。现在你要经历充满难题的生活。也许有一天，不知不觉，你将渐渐活出写满答案的人生。——里尔克（Rainer Maria Rilke），《给一位年轻诗人的信》

分居的决定似乎是在一夕之间作出的。某日丈夫下班后告诉我，他打算接受远在数百里外的工作机会。他对这件事喋喋不休时，我却始终面无表情，努力想找出拒绝与他同行的理由。两个儿子都大了，我们住了十七年的大房子已没什么必要，我的工作方式也不受影响。那么究竟是什么原因让我心生排斥？又为什么感到全身僵硬、震惊，甚至满腹怒气呢？我很快便了解到简单的事实真相：我不想，也没有动力和他一起搬家。在婚姻已显沉滞走味的时候，到一个陌生的地方展开新的生活，对我来说实在有点吃力。我冲口说出想到鳕鱼角（Cape Cod）的小屋去安静思考时，连自己都吓了一跳。内心的麻木和冷漠让我感到惊慌，但是决定已迫在眼前。我很清楚，这并非法律上的分居，只是婚姻关系里某种程度的中场休息；一个小小的呼吸空隙，一段单独的假期。几个月后，我们仍将重回二人生活。他对我的提议几乎没有任何情绪反应，显得很淡然，甚至无所谓的样子。于是我们开始计划一个没有未来的未来，彼此都极为礼貌。一次家具拍卖会后，我们在空荡荡的客厅里向前来的朋友，随口宣布了这个决定。多数人都目瞪口呆，有人很快打破沉默问道：“那么，这里最令你们难忘的是哪些回忆呢？”……

# 《海边一年》

## 精彩短评

1、年过50的妇女，一个人生活一年的时间，不需要很有钱，活得真实而自我。

推荐给朋友看，她也觉得特别有感触。

2、故事很能吸引人，不过更适合女性朋友看

3、这是一本关于女性在孤独中寻找自我的一本书，最开始因为家庭生活一团糟，作者才决定与丈夫分居，带着丈夫的冷漠和不解，独自一人去小屋居住，通过接触哪里的人们和深度思考，一点点找到自己。言语从开始的沮丧、不知所措到后来跟自己内心的对话，反省自己在处理人际关系时的不足，明白自己要多学会感恩和满足，多听从内心的想法。幸运的是还遇到了老琼，一个用乐观和积极影响她的老人。经过将近一年的思考和独立生活，作者开始去欣赏身边的人，儿子、媳妇、丈夫，然后惊奇的发现丈夫的反应也开始有所变化，这大概就是气质的改变引起的吧。我还有几页没有读完，感觉有些地方翻译的比较晦涩，但是整体的表达和思考还是能感受的到的。由此我想到张德芬一本书《遇见未知的自己》，这两本书有异曲同工之妙，我在里面都读到了积极向上的力量，只有你自己的心先积极的思考，然后慢慢的整个人的气质就发生了变化。总之，值得一读！

4、不要丢失冒险精神，不要局限自己。“永远都要尝试冒险！”拒绝生活一成不变，尝试不同的经历，体验生活的乐趣，发现活着的美好，偶遇一个全新的自己。

5、我总是容易忘记我的收获，却只记得所有失去的。挫折堆叠得很高，它摧毁了我全部的信心，直到我长大成人后再也没勇气尝试冒险。我用前半生努力让自己变成一个成年人，也许后半生该学习如何做一个小孩。（琼·安德森《海边一年》）

6、一个不完美女人的思考。自始至终都在海边探寻灵魂的更新与宁静。“我渐渐明白，生命并不比我们想象的少，远比在我们有限的时间里能把我的还要多，它的秘密在于，并非每一件事情都发生在年轻的时候”。N年后，我想我会重新翻阅它

7、封面很美 翻了几页 很适合闲暇时刻阅读

8、让我用最快的速度一口气读完的外国人写的书，并读了三遍。

9、我必须试着变得柔软，而非坚硬；流畅，而非拘谨；温柔，而非冷漠；发现，而非寻找。

10、it touched me ,in every way.

11、在生活和婚姻遇到危机时，敢于停下来，独自生活'独立思考'尝试冒险'体会另一种生活方式~从中学会包容，接纳一切不完美，从新爱人...这时更加勇敢的自己，也能够更好的生活~

12、在一个人逐渐成熟之际，为何只能变得更加谨慎呢？我想是由于害怕失败的缘故；我总是容易忘记我的收获，却只记得所有失去的。挫折堆叠得很高，它摧毁了我全部的信心，直到我长大成人后再也没勇气尝试冒险。我用前半生努力让自己变成一个成年人，也许后半生该学习如何做个小孩。

13、问问自己有多少次在角色扮演与小心翼翼中模糊了自己真实的面目和渴望？

14、不错的女性读物，推荐阅读

15、浅尝辄止的诲人不倦吖

16、如果你是一个对自己内心变化非常敏感的人，我想，你会喜欢这本书。它在讲：一个人如何逃离对另一个人的依附；如何从旧有的生活中挣脱出来；如何在现实积重难反时，重拾童稚之心，找到持久的独立和自由；最后如何以新的眼光看待生活。

17、能不能能不能不能？

18、如何获得灵魂的自由

19、值得婚后女性一读再读的好书！

20、生活就是永远朝着难以想象的未知走去。

21、包装很好！书本很漂亮！

22、在我浮躁的日子里，没想到这本书给了我真正的洗涤~我的心灵变得丰腴平静。。一个50岁女人的改变生活给了我一定的安慰和勇气。

23、她的文字与杜拉斯一样，都更适合女生。不过相比之下，杜拉斯的文字更胜一筹。任何事物都需要保持距离才能窥见美丽，希望文中女子在平整生活之后，能够看淡差异，看重包容。

24、3.5吧，作者对自己很诚实。

25、是看到微薄上的摘抄 感觉不错 买来看看

## 《海边一年》

- 26、比想象中易读。
- 27、迷失中女人找回自己的心理历程
- 28、因为新浪读书上的一句话，才买的这本书。怎么说呢，翻译的书因为用语不顺，所以感觉怪怪的，内容挺不实用的，毕竟国情和文化背景不同。
- 29、慢伤感的，但是很喜欢主人公的勇敢和内心的强大，现在很多忙于家务的女性们应该多多阅读，是自己活得更充实
- 30、这书不错，挺喜欢的，下次再来了。
- 31、我觉得这一本书，带给人的是一种心灵上的感受
- 32、此时此刻，这本书带给我的思考是无法言喻的。当放下它，还需要时间去慢慢体会并领悟。一个不完美的女性，需要承认自己的生活仍在持续进步，并且让每一段过程、演变和经验，都为她的灵魂带来智慧。
- 33、用前半生努力让自己变成一个成年人，后半生学习如何做小孩
- 34、来自钟谷兰的推荐 从浦东图书馆借的书 书的内容几乎忘记了 但依然内在会有些感动 因为一个人从低落中走出来 重新找到自己的生活与意义
- 35、这书翻译不好，文字很僵硬，可能译文书都这样，很少有翻译的很好的，哎~我觉得还是看原版的吧
- 36、给自己一点空间
- 37、好书，读完很轻松。
- 38、只读了些许片段 不错
- 39、最初是在微博上看到纪德的这本书的，其中有句话吸引住了我，所以就上网订购了一本，果然是很好的书，价钱也很便宜，总之，很满意。
- 40、这种寻找自己的方法，还是要有坚固的能力才能做到啊，不然就是无病呻吟。但是既然知道需要先找到自己才能够自己生活了，就算物质不允许，也没有办法再在原来的路上继续了。所以，解放自己，走出去吧。女人。
- 41、为什么回来的书有点皱皱的,不过速度挺快!
- 42、看了一点，不是我喜欢的类型诶。。。。
- 43、在一个人逐渐成熟之际，为何只能变得更加谨慎呢？我想是由于害怕失败的缘故；我总是容易忘记我的收获，却只记得所有失去的。挫折堆叠得很高，它摧毁了我全部的信心，直到我长大成人后再也没勇气尝试冒险。我用前半生努力让自己变成一个成年人，也许后半生该学习如何做小孩.....
- 44、放在书架好久了。，还没来的及看，不过听说不错~
- 45、有点无聊 四十岁以后再看把。。
- 46、也许我们都需要有这么一段时间，离开原本熟悉的人和环境，思考过往的种种，还原真实的自己，脱去生活陈旧的硬甲，决定是重新开始还是割裂重生。
- 47、很值得女性看一看
- 48、书还没来得及看 不过很喜欢
- 49、#读# 我必须每天多活出一些，太阳升起时欢然致意，沉落时也加以庆贺，欣赏自己，沉思、笑和冒险。我必须变得柔软而非坚硬；流畅而非拘谨；温柔而非冷漠；发现而非寻找。我已享受过大海的拥抱，通过各项考验，净空焦虑，并且接受新鲜想法的洗涤，在这个过程中，残缺的我已经痊愈了。
- 50、心有多大，世界就有多大~
- 51、这么好的一本书 为什么你们都不看呢 为什么评价的人才那么几个呢 为什么分才7.几呢
- 52、现在的我何曾不是在鳕鱼角。
- 53、在一本杂文集中看到这本书，那时正在准备高考，就把他记下考完后才买到，在夜深人静时翻看总觉得时光匆匆，不知不觉的就读完了，主人公的矛盾冲击着内心让人动心不已
- 54、教女人自立
- 55、我必须每天多活出一些，太阳升起时欢然致意，沉落时也加以庆贺，裸身游泳，在岸边啜饮咖啡和酒，激发新的想法，欣赏自己，与动物说话，沉思、笑和冒险。我必须试着变得柔软，而非坚硬；流畅，而非拘谨；温柔，而非冷漠；发现，而非寻找。
- 56、放弃悲伤 重新找到自己的过程
- 57、作为一名轨道客，在轻轨上断断续续看完了电子版。







## 《海边一年》

遵循内心，没有标签，不用妥协和勉强，你会活得更舒坦，更像自己……

83、我觉得应该很好看 这次买的有点多还没来得及看

84、保有自我却不迷失于自我。

85、很喜欢的内容，印刷再好点儿就更美了。

86、有时候我们也需要一段时间做自己，寻找自己的路！

87、也是机缘巧合随便读读的书，虽然主人公（50几岁）思考的中年危机离我还有很长距离，但不知道为什么读到好些话都感动的想哭，好像感同身受。此书见证了我在“男女轰轰烈烈的爱情过后在漫长的婚姻中到底会变成什么”上的思考，受益匪浅，绝对正能量！！

88、在一个人逐渐成熟之际为何只能变得更加谨慎呢。我想是由于害怕失败的缘故。我总是容易忘记我的收获却只记得所有失去的。挫折堆叠得很高它摧毁了我全部的信心直到我长大成人后再也没勇气尝试冒险。我用前半生努力让自己变成一个成年人也许后半生该学习如何做小孩。

89、内页的质量似乎不是很好 外部有些许的破损 书封面有些脏兮兮的 看上去不像是正版的 谁知道是这本书的风格就是这样 还是什么别的 但是内容自己还是很喜欢的 要不也不会买啊 买书嘛 重在内容 自己也懒的换了 先收着吧

90、wanna swim

91、喜欢本书，只是发货有点慢，让人等得心痒痒的……

92、很喜欢，不一样的境界，

93、还是喜欢外国小说，非常好~

94、之前在网上看过片段，觉得还不错，实际一般吧，没有想象的好看

95、「不要寻求答案，你找不到的，因为你无法与之共存。重要的是，你必须活在每一件事情里。现在你要经历充满难题的生活，也许有一天，不知不觉，你将渐渐活出写满答案的人生。」——里尔克

96、泰戈尔的飞鸟集已经是第3次买了，有瘾！每次推荐给朋友就要被抢，原语和翻译毕竟都算经典，值得收藏。海边一年，透过12月的思考，需要时常翻阅，调整收拾心情，然后不断反思生活向前走，文字华丽度一般，却是启迪性的。

97、这次的书质量还好，有的没有包膜，有一点点小磕碰，总体来说还不错，比较满意。

98、虽然还未人到中年，某些人生的瓶颈还是相同存在的。。让自己多了份思考

99、宽厚 温和

100、独立的心态和积极勤奋对待生活的态度才是生活迫使我们去掌握的本领。

101、讲了一个很长的故事，还行吧，读外国人写的东西总觉得不太顺

## 《海边一年》

### 精彩书评

- 1、海边一年，并非安逸的度假。可以花一整天的时间在海岛上看海豹，也会为了钱做着鱼市的工作，清苦的生活。已过中年的妇女为了探寻人生的意义和找回自己的内心毅然离开停滞现状的勇气感染读者，但年纪尚未及中年并无深刻共鸣，看来到50岁要再读一遍。
- 2、在一个人逐渐成熟之际，为何只能变得更加谨慎呢？我想是由于害怕失败的缘故；我总是容易忘记我的收获，却只记得所有失去的。挫折堆叠得很高，它摧毁了我全部的信心，直到我长大成人后再也没勇气尝试冒险。我用前半生努力让自己变成一个成年人，也许后半生该学习如何做小孩
- 3、“永远都要尝试冒险！”拒绝生活一成不变，尝试不同的经历，体验生活的乐趣，发现活着的美好，偶遇一个全新的自己。
- 4、因为看到亚马逊打折，所以就买了这本书，一开始是被书名所吸引，那是一个怎样的画面，大海、沙滩、女人。但是读了才知道，是关于作者自我解脱的心理历程。可能因为是译本，读起来总是不太顺畅，大致意思能够明白，但语境语义与中文还是有些区别。我突然明白，女人无论国界都会有那样的心路。只不过有些人早些时候经历，有些人到了中年才有所体会。能够明白作者挣脱、蜕变的艰难，也感谢她让我看到了人生的另一种可能。女人永远不能做附属品，要有自己的世界，要有独立的心。依稀记得她写到遇到了一个亦师亦友的“老”女人。人生有时候需要一个导师，说不好是什么时候什么地点这个人就能帮助自己走出困境。她用体力劳动让自己放松的同时，也让自己的生活更加充实，有时候回归人性的本能，生活反而更加简单。

# 《海边一年》

## 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)