

《玛丽莎的心愿清单》

图书基本信息

书名：《玛丽莎的心愿清单》

13位ISBN编号：9787222055773

10位ISBN编号：7222055770

出版时间：2008-09

出版社：云南人民出版社

作者：（美）吉尔·斯莫林斯基 著

页数：345

译者：刘玉兰

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

《玛丽莎的心愿清单》

内容概要

茱恩是一个平凡的姑娘，对生活没什么想法，她唯一的愿望就是减掉多余的赘肉，拥有曼妙的身材。但是，茱恩的生活即将发生改变。

一次体重关注者聚会后，茱恩和初次相识的朋友玛丽莎遭遇车祸，玛丽莎因为没系安全带而意外死亡。幸存的茱恩感到非常歉疚，因为当时，玛丽莎是为了给她拿一份放在车后排座位上的减肥食谱而解开安全带的。

茱恩意外得到了玛丽莎生前写下的一张心愿清单：“25岁生日前要完成的20个心愿。”虽然她们仅一面之缘，但弥补之心让满怀负罪感的茱恩走上了替玛丽莎完成心愿之路。

心愿清单上的任务五花八门：激励人心者如“5000米长跑”和“看日出”、女孩子的秘密行动如“不穿文胸外出”，还有似乎不可能完成的使命如“改变一个人的生命”、“上电视”等等。

于是，精彩的故事开始了！茱恩的生活也因此发生了翻天覆地的变化……

就在她马不停蹄地赶在最后限期前完成这些心愿的过程中，她发现自己变了。她突然领悟到原来自己内心深处也有着与玛丽莎同样美好的愿望，只是她从未曾意识到。

这是一本令人愉快的书，讲述了一个有趣又动人的故事，塑造了一个平凡而可爱的善良姑娘。它会使每一个阅读的人都产生这样的冲动：我也要开列一个自己的“心愿清单”，看看会给生活带来什么样的改变！

《玛丽莎的心愿清单》

书籍目录

1.减肥一百磅2.吻一个陌生人3.改变一个人的生命4.穿性感的鞋5.完成五千米长跑6.不穿文胸外出7.要巴迪•费奇付出代价 8.成为“绿洲”酒吧最火爆的女孩9.上电视10.坐直升机11.在工作中有一个创意被采纳12.尝试滑板冲浪13.在公共场合吃冰淇淋14.相亲一次15.带妈妈和奶奶去看韦恩•牛顿16.叫别人按摩一次17.扔掉体重秤18.看一次日出19.让哥哥知道我对他多么心存感激20.向慈善团体进行一笔大额捐赠

《玛丽莎的心愿清单》

章节摘录

目前为止，我有过八个男朋友。每一段关系的平均维持时间是9.8个月。平均值是14.4个月。八个中有两个——占了罗曼史的25%——名字都叫斯科特。在加利福尼亚州棕泉市一次女生周末派对上，我们统计出了这些数据。当时屋外下着雨，不能出门。于是，除了打牌和计算各自的罗曼史，我们实在找不出其他事情来做。高中同学琳达带了台笔记本电脑，把所有的事情都扔给电子数据表去计算，的确方便多了。我的历史记录看起来合情合理。不过琳达对数字研究了一番，发现了点小状况。“看看这个，”她说。“你上一个男友与下一个男友的平均时间间隔是13.4个月。那么……”对着眼前的新数据，她明显有些振奋，语调快得像开机关枪，并很快得到了如下的结论：“在你成年后，你单身的时间比你谈恋爱的时间多1.5倍。”好吧。这说明了什么？自从罗伯特一脚把我踢开，已经过去半年了。这段时间内，我在发展新恋情方面没有任何进展。想到这些，我感到十分难为情。当然，这段时间我一直很忙。首先，有那么多的电视节目要看。其次，我还要对付那张心愿清单。我发现了一些冲突。现实常常是，关于某些名人上段罗曼史报道的墨迹还未干，又看到他们将携手和另一个某某走入婚姻殿堂的报道。这不公平。我想要结婚！我想要孩子！相亲的那天早上，我一边冲澡，一边愤愤地想。别人嫁人生孩子都像是上帝授予的权利，那么自然，为什么到我这儿就比登天还难？我并不贪婪——我只是想要一个丈夫。有些和我年龄差不多的女人早已经有过两三个丈夫。这些女人享用得太多——可能是她们夺走了本应是我的丈夫和孩子。在我曾经的八个男朋友中，我也曾以为我可能找对了人（我本来以为第三个和第七个是我梦寐以求的“他”）——如果我们能解开那些死结的话。只要他能够（a）更坚定；抑或（b）更尽责；抑或（c）戒掉如下恶习：把脚趾甲抖在地毯上。反之亦可：只要我能努力成为男人想要的那类女人——而且不是一时心血来潮——我也早已经是某某太太了。但我做不到。啊，这个澡洗得真舒服啊！在这个一月的下雨的早晨，没什么能比热气腾腾的水更能赶走那深入骨髓的寒冷。哪怕马上我要为此刻的享受遭到报应——我住的公寓房只有一个热水槽。热水一旦用完就没有了。上帝啊，一定要让他喜欢我。虽然以前我也相过大大小小无数次亲，但都没像这次这么刻意过。以前，一般都会有个朋友做东开派对，或者在酒吧聚聚，而我和那位可能的“他”都在受邀之列。作为派对的女主人，她们一般都会撮合一下，制造点激情。但总体来说，如果我们互相不来电的话，我们就会装作没事一样。就像我们不知道这是一次被安排的相亲。上帝，今晚请一定要让我们来电啊。要我来电没有问题。只要一想到他那张照片，我就像浑身通了电流一般。所以我才会坐立不安。塞巴斯蒂安看上去像那种会有女人倒贴上去的男人。很可能他还得用棍子把她们一个个赶走呢。当然，他不可能像我一样，拥有13.4个月的爱情间隔，我忍不住猜。谢天谢地，约会没有一个面试流程——我不需要带一份简历，列出我可悲可叹的感情生活。想想塞巴斯蒂安瞄那份简历的情形，哈！“那么，茱恩，”毫无疑问他会这样起头，从餐桌那头眯眼看着我，“你看起来不错，但我有个问题，在贾森和马克之间的空当儿，你在忙什么呢？简历上显示你是一九九九年八月和马克分手——因为你终于接受了这样一个事实：马克属于光说不练的那类人。可是，直到三年后，你才和另外一位男士开始交往。”“有三年吗？我的天，我根本没意识到有这么久……”“怎么，你没看到你的简历上这段时间是空白的吗？”“你提醒我了。确实间隔够长。”“也许，那段时间，你在专注于开拓事业？”塞巴斯蒂安有可能这样替我解围，“或者在周游世界？还是学一门新技术？”而我会哀怨地摇摇头。……

《玛丽莎的心愿清单》

媒体关注与评论

吉尔塑造了一个真实可信的女主角茱恩·帕克，她所传递出来的爽朗活泼，只争朝夕的个性和精神，启发读者思索自己要做的20件事。——《科克斯书评》

机智动人，不忍释卷，令我们紧紧跟随茱恩·帕克脚步，不停为她加油鼓劲！
——《书单》杂志

《玛丽莎的心愿清单》

精彩短评

- 1、刚看了一点点的时候以为就是一部好莱坞爱情片。但看到后来忍不住被故事里的每个人所鼓舞，才发觉里面每一个都是主角。让我不禁反省自己，自己是不是懒惰了，是不是被一些顾虑弄的束手束脚了，是不是对一些人和事太主观了，然后很想也立一份自己的清单。但再看到最后发觉，其实没有一份实在的清单已经不重要了，重要的是那份不断努力不断突破永不懈怠时时反省的人生态度！
- 2、书内有几页空白，都不能好好看。很失望！
- 3、“最后一件心愿——改变一个人的生命，我做到了，因为我改变了我自己的生命。”
- 4、读的时候多次无法克制的笑出来，完全快乐温暖，并且读完后体内有满满的正能量
- 5、我们不能知道明天是什么样的
但在你决心去完成一些事情的时候
你会知道你的昨天是什么样的
日子没有白过
生命没有虚度
心愿清单
完成后
生活会是彩色吧
谁能料到会有什么变化呢
- 6、对于人家的梦总喜欢偷窥，对于帮助人家圆梦的人非常敬佩。
我们总以为改变了别人的生命，其实是别人改变了我们的人生。
- 7、读了两天就不知道丢在哪里了。。。读下来没什么特别的深刻的记忆
- 8、有时候我们也想可以肆无忌惮的吃个冰激凌
- 9、有关想到就要去做的一部小说
- 10、恩....一般
- 11、一开始以为是小儿书。。。其实不然~而且后面越写越漂亮~~~
- 12、写一张自己的to do list 然后make change 总希望生活不一样
- 13、感觉到我们的生活，总是被别人操作的多，心愿清单，我的自责促成了帮助玛丽莎完成，其中我得到了很多。
生活更多的体验吧
- 14、一口气看了七个小时，合上书页发现自己的脊椎已经像冰冻的死鱼般僵硬。我常常会停顿下来笑，好像早已忘记了自己是看着一个活人去为一个死人去完成她的心愿。我不想去评论这本书自身的意义，我唯一有资格的就是评论自己。看罢，开始反省，自己是否也曾有过什么心愿尚未完成。却发现自己那些宏图大志早因生命的某个转折，半途便掉入了沟里。剩下的，只有那现实与梦想之间无法丈量的距离。玛丽莎的心愿很简单，简单到平时甚至会被我忽略，猛然发现自己对自己竟是如此的不诚实。于是拿了一张白纸，认真地坐下来，开始仔细地思考并写下自己的心愿。当然，自己的心愿清单是一份属于自己的秘密，是属于自己对自己生命意义的认知，和开始去追寻可以实现希望.....
- 15、自己的心愿清单？
- 16、如果我也要给自己列一份25岁前要完成的心愿清单,我真的无从下笔.人生的方向我仍在寻找当中.让生命变得有意义的过程却也显得如此艰难.
- 17、是同事的朋友介绍我看的一本书。觉得很有意思。原来很多时候，我们一直忘记了某些事情。
- 18、故事不错，有点类似于当下的小妞儿电影剧本，想看原版
- 19、当我们每天忙碌工作，年复一年，有时回首才会发现原来自己忽视掉了那么多美丽风景，《玛丽莎的心愿清单》让我们审视自我，定位自我人生的意义。
- 20、说实话一般。封面很好看。内容和剧情真心一般。能猜到结尾和过程的书。不过放当时是个有趣的故事。
- 21、刚开始还比较吸引人，但看了一半就不想看下去了，基本上传达了一个意思，对于生命，少空想多行动，在你真正动起来的时候，你会碰到无数意想不到的有意思的事，你的生命也将因此而更加丰富。不过，这种题材比较适合看看电影放松放松，看书的话有点浪费时间了，呵呵
- 22、很温馨很有趣的故事——

《玛丽莎的心愿清单》

23、积极

24、故事是美好的，但是从文学语言上，读者中译本，总是觉得太直白

25、在图书馆发现的这本书，喜欢她暖暖的封皮，随便拿来读读，还不错

其实一开始就感觉到了书中逃不掉的是美国式的激励和挑战，但还是耐下心来去读，没有挑战思维极限的情节，淡淡的叙事，慢慢的发展，至少能给人点启发，顺从生命中的安排也许只能是被动的接受，更应该有目标的主动去改变，写一张自己的清单，可以是很小是事情，比如扔掉体重秤，穿性感的鞋，至少有点方向，至少留点希望

26、这本书很不错，看完了以后，发现自己有很多事没有做。有很多事可以做，每个人都有自己的很多很多心愿，这样生活才有意义，去实现它！

27、高中，不知道买这个干嘛。

28、可以说,这本书真的帮了我很多.

是上一年的事了.

我买回来的时候抱着看过就算的心态去看.但是慢慢的,好像受到了她的感染,自己也写了一份心愿清单.

一步一步的...

呵呵

真的做了很多事

有一些事,以前想也没有想过,但我也做了

所以

真的超级感谢这本书

29、我是一口气看完《玛丽莎的心愿清单》这本书的。非常的感动。随即自己也列了一张心愿清单。其实过充实快乐的生活看起来很简单，但真正的还是看自己对生活的态度。不同的态度生活就不同。这是一本好书，很棒！

30、在青岛的图书馆借的中文版然后辗转上网买的原版。

还是推荐一看，主心骨是玛丽莎的一张心愿清单，有很多想做的事情，但是没来得及做，于是女主角替她完成，在完成的过程当中，对自己人生的反省。

我一直很喜欢看这样的小说，尽管有时候不太现实，但是谁没有想做但是不敢做或者来不及做的事情呢？

都轻易放弃了，于是看不到可能的结局。

如果我们都给自己列一张心愿清单，即使没有那么多，即使不切实际，即使看上去好困难，只要是自己内心想要做的，就写下来。

看完这本书，想想，女主角是怎么做到的啊，怎么在这过程中遇到形形色色的人，怎么克服，怎么面对，怎么最终找到爱情，当然了，现实有时没有小说那么精彩，不过也许你真去做了，得到的是另一种意想不到的精彩。

你都不去尝试，怎么知道不可能？

难道古代的人能想到今天我们还有机器人？

31、每个人心中都有一个梦想，满怀激情的去实现却是件难事！

32、很多看似不可能的事情，只要愿意尝试，还是有可能成为现实~朋友是很宝贵的财富，爱情却总是被想象得过于美好。

33、抱着一种读这样的书会不会有激励自己的效果的心理读完。有那么几分钟的效果吧。然后就像我听多了后摇突然想听几首大流行，吃多了蔬菜突然馋炸鸡的感觉。

34、回顾了一次，受益良多。

35、早上十点查成绩。

《玛丽莎的心愿清单》

但昨晚劳累得很。
突发奇想得想吃火锅。
我忙着张罗配菜，看着锅底。
之后洗碗。拖地。整理衣柜。
最后享受了一份美妙的淋浴。

九点五十四分的时候。
我突然醒来了。
离查成绩还有六分钟。
该做什么好呢？

我不由地紧张起来。
这种紧张换做之后，是我故作镇定地起来刷牙、洗脸、涂爽肤水。
当我把最后一寸乳液拍打均匀后。
才不紧不慢的开了机。

10:01
[呼~]我吐了口气。此时此刻的紧张像一个正式仪式。

我幻想过目标达成后自己在屏幕前兴奋地上蹿下跳。
也幻想过某一科不尽人意后的大失所望。

因为自从我想到自己的大学生涯很快就要结束后。
我就想要让自己曾经的愿望实现。
比如摆脱三等奖学金的梦魇。我想拿一次二等甚至是一等。
以前的生活很鸡肋。
因为我总是说说。完成质量，我会利用自己的聪明才智完成自圆其说。
但是，我没有来由的。
很想要拿下这样的心愿。
最后考试周的时候，我知道这个学期是倒数第二次机会。
下学期我就可以修满所有学分了。
我是我们宿舍唯一一个可以提前修完的。
顿时觉得自豪起来。于是我得给自己的倒数第二个学期打个不再鸡肋的分数。
[平均分上90]
那十几天来，几乎每天睡前都在和我自己说。
就这样。我的复习节奏紧密而有效率。
一场场考试，我都充分准备。自信满满而出。
一份份报告，写到再写不出点子为止，自主设计封面，塑料套膜。
我对自己没有在前两年更早这么做而感到丝丝遗憾。
这是我最近几年在学习上第一次那么全身心投入。
几乎不想给老师任何扣分机会。

于是。这样的彻底换来了我几秒钟甚至看了成绩后几分钟迟迟不去的忐忑不安。
当我。安然点击开成绩查询的一瞬间。
我告诉自己。[已经尽力了就是了]
然后庆幸的是，entrepreneurship居然98。
这也弥补了我看到国际市场营销83分的落空感。

《玛丽莎的心愿清单》

我没有跃起来。也没有夺眶而出。
而像是平静得欣赏某片波光粼粼的湖面。
我知道。这是实现愿望的满足感。成就感。
它来得那么真切。

茱恩一定也有类似这也的心情吧。
看似不可思议的一切。最后自己都完成了。
而且当收货果实的一瞬间。
你会发现。对于果实本身你已经波澜不惊。
重要的是，这个过程中，
你找到了一直躲在某处的自己。
可以借一点力气逼迫出现的自己。
生活。一下子变得和之前大有不同。这不是任何别人能给的。

当我在市图书馆沉迷了一下午后。
便立即问管理员“一次最多能借多少本？”
“3本。”

然后我就把手上的全部书都带回了家。我想我需要一个书单。
在寒假里。将他们一一划去。

这并不表示我真的认为
所有的事，只要你写下清单去做。
在最后你就真的会实现。
这需要一点天时地利，有时还有运气。
但是我认为这是个不错的尝试。

并且在本书中。
我对特洛伊的感触很深。他是个迷人的男人。
第一次见面我就有直觉他值得茱恩一试。
在绿洲酒吧划去心愿的他是。
在拉斯维加斯某个路口的红绿灯前是。
然而。看似完美的男人都有缺陷。
这点在现实中再确切不过。

我承认最后马图奇说的话。
又温情也打动我。
但是我还是无法整理出他是真命天子的线索。
或许是他一直不离不弃得支持。
或许是茱恩难得对他敞开心扉。
还是他那种熟悉的风骚般自怜？

不管了。
总之。
我喜欢玛丽莎的清单。
而且我承认其中好多都是我的心愿。
比如上电视。
比如相亲。
比如坐直升飞机和吻一个陌生人。

。。。。。

《玛丽莎的心愿清单》

但是我知道。
要完成我目前心愿清单的话。
还需要一点运气。

希望能拿到一等！！！！！！

36、看到一半，被平淡无奇的文字打败了

37、看完《遗愿清单》这部电影才突然迷上看关于清单之类的书的。。这书，翻译的文笔不咋地，但是，没办法，大多数这样的翻译的书都是如此，总的来说，还行，我买了没有后悔。。

38、一个34岁的单身女人，生活貌似可以说比较可怜了，从中国人的角度来说，这个人的人生估计也就这样了，随便找个人结婚，踏踏实实过一辈子。她就不一样，初初是为了宽慰自己，让自己从害死玛丽莎的自责心理中走出，不过，遗愿清单其实彻底地改变了她。人总是缺乏改变的勇气，总是沿着最舒服的就轨道不断地重复，当有一个外力促使你不得不去做改变，去尝试时，生活便无法在波澜不惊了。也许我也应该写下在25——30岁之间到完成的事情，然后一件一件去实现它们，第一件，想玛丽莎一样，losingfat？

39、很活泼的故事~~~看完觉得自己得活过来~~~不能再无所事事漫无目的的生活！

40、无意中接触到这本书，挺好看的。人得有梦想有心愿有计划才能活得更像个人。

41、半个月前借了三本封面美的美国畅销小说，却只看完了一本芒果色的，而且我笃定那是最无聊的一本。《玛丽莎的心愿清单》，为什么我说它无聊呢。

女主载一个陌生姑娘的途中发生了车祸，这个姑娘死了。女主角从她的钱包里发现了一张列着二十个愿望的清单，并决定将这些愿望一一实现。全书发出的电波是自始至终是一个频率的——实现1，实现2，.....实现13，实现14。愿望和龙套都是五花八门的，在毫无剧情发展可言翻书中，让读者把精力放在数目庞大的龙套军团身上大费周章时，笔墨已耗尽三分之二。

接下来的三分之一，读者应该惦记着，她怎样搭乘直升飞机，怎样让巴迪付出代价，怎样改变一个人的命运.....但这也正是让人失望之处，谁知道这个死去姑娘的哥哥有能力并愿意开着直升飞机带她在天上转！那个动用了朋友的侦探在全国各地苦苦寻找的巴迪，就在她们都常去的减肥俱乐部里，所谓的“pay”只是一美元的赌注。至于改变命运，更是无稽之谈.....女主最后说，在替玛丽莎完成这些心愿的过程中，玛丽莎改变了她的命运。所以这项也可以勾去了。好吧，如果生命除了坐直升飞机以外，就是升迁和白马王子。

很俗套的，像买礼物送包装纸一样，女主在完成心愿的同时，获得了升迁和白马王子。升迁是莫名其妙的，自己的工作一团糟，被炒掉的却是她的毫无过错的对头女上司。所谓白马王子，是个彻头彻尾的庸庸之辈，在这本书的最后两页，被高龄剩女女主相中了。似乎只是为了拼凑一个大欢喜。让我想起一句话——对于这个年纪的小龙女来说，谁当杨过已经不重要，重要的是谁当尹志平。

如果说这本书有什么可取之处，就是俏皮话不断了，作者总能不断列举那些只有美国人才知道的人名。相当于沈万三，袁腾飞，罗玉凤等。

我本以为《杜拉拉升职记》那样的演绎已经是烂中之烂了，现在看来是我们国产的骄傲。《玛丽莎的心愿清单》让我见识了真正的美国大众品味。

42、封面好看，明黄色。我管明黄叫熟女色系，有别于桃红柳绿等嫩色。前者健旺丰沛，气度醇美，自足而内敛；后者纤薄神经质、弱不经风但咄咄逼人。两者都能代表某一阶段片面的女性特征。歌德老先生说颜色学的关键在于必须区分客观和主观。你眼中的赤色，可能会被我心里的欲念染成墨黑。至于建立在视觉感知上的通感就更没个准说法，但它却使很多信息的传递非常直观高效。我由此认定这是一本写给二十五岁以上女人们看的小说，而最终的阅读体验也印证我的猜想。

主人公荣恩年纪三十有四，大龄剩女，苦哈哈的公司小白领。一打开电视总会碰到广告，一打起瞌睡总是遇到主管。受着惯性和惰性的摆布，陷在人生空泛的因循中，患上了精神“废用性萎缩”。这种心态的后果是与升职无望，身上囤起了赘肉若干斤。某日，与初识的朋友玛丽莎同行，不幸遇到车祸，一死一伤。责任虽不在她，但她是驾车者，而且罹难的朋友是因为正巧在为她找一张减肥食谱才松开了保险带，故此她自觉罪愆难消。

《玛丽莎的心愿清单》

如果是一本保罗·奥斯特写的知识分子小说，主题必然由此滑向宗教与救赎。但是这本书里的茱恩，行为逻辑非常能体现美国人国民性格中乐观无畏粗线条的一面。不能说她没心没肺，只是比较具备渡边淳一所谓的“钝感”。重创之下，非但没有被命运吓破了胆自此活在深渊里，反而凭着一张玛丽莎遗留的心愿清单找到了积极生活的动力。不犯纠结，耍伤感，照样面不改色有板有眼地活下去。

清单上的这些心愿，有些只是单纯愉悦的享受，比如看日出与体验SPA；有些是带点无厘头的小疯狂，不穿文胸外出与亲吻陌生人；有的挑战体能极限，慢跑五公里；有的看似邪恶又让人丈二和尚摸不着头脑，耍巴迪·费奇付出代价；有的温馨感人，让哥哥知道我有多感激他；也有的意义非凡，改变他人的生命。实践起来难度各异，没有一个绝对的考核与校验的标准，只能凭恒心与坚忍，不欺心自昧的态度来执行。实现他人心愿的过程，使得浑噩度日的茱恩增加了许多前所未有的新体验，老朋友成了新相知，生命似乎一时间有了全新的向度和维度。随着任务的一一完成，茱恩也开始自问：那么我呢？我还没有尝试过什么，而今又想要实现些什么？

这样的励志故事很容易提炼出关键词，但是这本书却不好定位。曲折离奇的情节和幽默佻然的笔法，有些儿近似chick-lit，但是糙劲喜人，写尽人生酸辣面目却不煽情洒狗血，也不像那些玲珑剔透的英国女作家，喜欢板着小脸说狠话。更妙的是，没有一个蹈常袭故的恶俗结尾。然而它最让我感动之处，在于作者对大龄女性心理的体察与同情。

都说熟女内心彪悍，知道该怎么去面对成人间的真心话大冒险，然而很少有人理解这个年龄阶段的女人同样也在经历精神危机。身在茱恩的年纪，已经迈过了三十岁那个怪异的门槛。精神主体性变得强大，社会关系稳固成型，人际关系权值轻重拿捏自如，靠着理性的惯性维持运作，却并不依赖情感这种润滑剂。关心他人的时候，唯恐被误解为舌尖下藏着索取的潜台词，干脆沉默是金。久而久之，对社会交往也就失去了真正的兴趣，宅成了循环，开始有恋物症——养宠物、集邮、练习摄影、热心户外、研究咖啡、研究音乐，研究书。任何人存在的目的都是娱乐自己，都可有可无，都不重要。

所以小说中三十四的茱恩，拿着二十四岁的玛丽莎的愿望清单很是无奈。对自己的哥哥表达感谢，以及改变一个人的生命，都是在她之前困顿枯涩的情感生活所不可想象的事。凭她一己之力也不可能完成众多心愿，必须假家人朋友同事与陌生人们的援手。更关键的是，这些愿望必须进入另一个的生命视野之后才能理解其意图，她只能先把自己从自我囚禁里解救出来，正视自己的情感需求，狠狠地去爱去追求，把自己丢进人世再活一次——这个过程也最终使她如获新生。

我在因特网上搜索作者信息，搜出了几十个英美书友会。这些因一书之缘而集结的会友们，多是气质娴静的青年与中年女人。照片上的她们有种共同的特征，容貌平凡身材微胖，眼神平和，笑容温暖，个个身上都能看到茱恩的影子。很多书的意义在于促成读者精神上的顾影自怜，这一本却正好相反。它会提醒人及时拿起笔来记下自己的心愿，从书斋中走出来，重现去发现这个世界上还有其他人。

43、说改变我这一生恐怕有点夸张但看的过程中竟然是舍不得看完又快点想看完的心情一直在纠结着。。。。看完后第一件事儿就是拿着纸笔一二三起来第二件事儿就是又在当当在订购了一本寄给我刚刚经过一个大手术而活下来的朋友

44、看了后觉得自己也应该好好规划一下自己的生活，不能再那样稀里糊涂的过下去了

45、好像我也得有一个心愿清单了。昂。心愿跟欲望，差别非常大。人一生有那么多事情想要做，如果一条条列出来，确实很多。但，什么才是自己最想做的呢。

46、没有预期中的喜欢，感觉平淡

47、2010的开始，我一口气看完了这本书，真的是太感人了~因为一场车祸，女主角在死者那得到了一个心愿清单并努力去实现它~这份心愿清单不止改变一个人的命运，而是改变了很多人的命运~当一个人实现自己的心愿那种感觉应该是最奇妙最幸福的~

翻开书本的开头，我在茱恩身上看到自己的影子，日子过着迷迷糊糊的，没有耐心，没有自信，不懂得反抗~也很讨厌这样的自己，也希望能有一些心愿清单等着自己去现实~

2010，也给自己设个心愿清单，努力的去完成吧~

48、这本书也是朋友推荐，感觉很不错。

49、重拾生命的美好

50、有生之年，应该给自己列一张心愿清单，并一一实现。

《玛丽莎的心愿清单》

51、关于梦想的故事。最后一页茱恩说自己三十几年来都是随性而活，从未想过“我想要的是什么”，隐隐觉得说的就是自己。因为愧疚去努力实现别人的心愿清单，然而也改变了自己的生活。我们对于改变总是习惯性的去排斥，去拒绝。或者该停下来想想，接纳才是对自己最大的宽容。

对了，作者调侃的话很有趣~

52、还是那句话：“有些事情不要等到葬礼上再后悔没有做。”

53、发货很快~~当天就到了书也没有磨损正在看很喜欢

54、翻开《玛丽莎的心愿清单》，觉得信乐团的《海阔天空》最适合此时的心境。窗外，初冬沉静。书中的茱恩生活本来也如此沉静：沉静的生活已经漫长，什么时候终能面对明媚？茱恩已经习惯了情感的伤痛：亲情与爱情都不能让她有被爱包围的感受：有兄长，却感受不到兄妹之情；有过八个男朋友，每一段关系的平均维持时间是9.8个月，34岁却孑然一身。于是，生活在城市丛林中的她更多的是一种漠然：于她自己，亦是漠然。也许在遇到玛丽莎之前，正如歌中所唱，习惯伤痛成了她最大的收获。玛丽莎的心愿清单改变了一切。这个不到25岁却已经凋谢的生命留下了一纸亦美妙亦荒唐的愿望。相亲，不穿文胸外出都在挑战34岁的茱恩坚持了多年的生活轨道。而茱恩竟然完成了这一切。回头望的那一刻，她突然明白：原来自己并非那么失败。看似荒唐并不等于不能实现。原来只要踮起脚尖，我们都能离蓝天更近。海阔天空，在勇敢以后！我也应该有自己的心愿清单，我们都是。

55、真正的恋人在身边.....呵呵

56、我们需要改变

57、这么无趣...我是不是读了本假书？搜了本假资源？感觉完全没什么必要。

58、没有故弄玄虚、拼凑一些不找边际的情节，如果拍成电影一定很温暖。喜欢这样看完让人心里暖暖的感觉

59、作为一本消遣用的小品倒还是不错看的，挺励志。

60、内容及线索简单明了，我是只花一个晚上就把这本书看完的，虽然看完后我并没有想写清单，呵呵。但是，还时很喜欢这本书，因为它的简单！生活那么沉重，已好久没法静心读书了，很多书都嫌内容复杂或深奥没耐心读下去，反而喜欢上简单的东西了。

61、让人很轻松愉悦的书，让人一面愉快的阅读同时深深的思考自身

62、及时行乐和把握当下的精髓有表现出来。

63、 玛丽莎的心愿清单

第一次主动写所谓的读后感，必须得承认“读后感”这个词受高中时代的作文作业的影响让我觉得不怎么吸引人。还得没底气地承认文笔不好又不喜欢谋篇布局的我极有可能写得不好，但是，这本书却很吸引我，好像是第一次，我半天之内看完了一本书。

我们中太多人过着得过且过的生活，享受着正好的年华，却早早抛弃了激情与期待。照着课表上课，抱怨各种琐事，吾日三省吾身般纠结着：“早上吃什么，中午吃什么，晚上吃什么。”循规蹈矩按部就班的生活。

茱恩也是吧，朋友说她一直是得过且过的，母亲也说喜欢这孩子的知足。本来，她会逆来顺受的接受上司的颐指气使，本来她只是和女友们泡吧聊天等候着恋情，也许和哥哥关系一如既往的冷淡，但是那张清单，一个她无心害死的24岁女孩的心愿清单让她的生活彻底的上了颜色。

那必定是个既活力又大胆又充满爱心的女孩，如果在我身边我一定会喜欢她。

我要不厌其烦的重复那些愿望（其实不管20个心愿是什么，能写出20个心愿原本就是映射着生命的饱满和斑斓）：改变一个人的生命；带妈妈和奶奶去看韦恩牛顿；看一次日出；坐直升机；扔掉体重秤；让哥哥知道我对他多么心存感激；向慈善团体进行一笔大额捐款.....

书的主人公也许本该是两个，看到了茱恩鼓起勇气实现它们的同时怎么能忘了鼓起勇气用心在25岁来临前的夜空画下这些星星的玛丽莎。胖女孩成功减了100磅肉，这是她列表上第一个心愿，然后穿了性感的鞋，也是一项任务，却成了太早消失于夜空的流星。

她的清单上有改变一个人的生命这一项，也许，不仅是茱恩帮她做到了，她自己也在冥冥之中为茱恩的生命留下了深深的烙印。不是么？我可以想象，完成了所以任务的茱恩，在松开气之后的改变

《玛丽莎的心愿清单》

她大胆地向老板推销自己，大胆选择自己的伴侣，更重要的是她会有自己的心愿清单。

其实觉得说那么多全是废话。我真正想说的是有一张心愿清单是很幸福的事。尤其你的心愿有人知道，有人支持，并且有人和你一起努力的时候，那种充实感和满足感足以让我觉得前路没有羁绊无所畏惧，让我觉得生活里除了阳光还是阳光。

就像不久前在抓抓家，喝着下午茶复习高数和宏观的我，只不过又是忽闪忽闪的灵光，我也拿了卡片让她和我一起写我们要做的事情。“拿一次奖学金，自己去旅行，一起去“老书虫”看书喝咖啡……”但要说的是写完了以后这些项目并没有被我提上日程，很不幸都被我“藏”了起来，抛在脑后。

又也许，我们需要的并不仅仅只是一张心愿清单，这种具体化的东西有助于推进任务完成，也有可能成为让我们整天困于“完成任务”的苦恼中凶手。

要的，只不过是那种对生活的热情。哪怕看上去，每天的日子平淡无奇得像白开水，但你也可以用白开水调制浓淡有致的茶，再轻呷一口自我陶醉。

我也有很多想做的事，我从来不觉得生活乏味。至少就在刚刚，我的心愿清单里又多了一件，今年，去几所国内顶级的历史悠久底蕴深厚的大学走走看看，感受下氛围。这话说得很没志气，放在一年前，离高考一个月的准考生，我该说我要在那样的大学里翻江倒海地“折腾”我的大好青春。不过既然事实如此我就面对现实吧。

生命是一种恩典，我享受这种奇迹。并且我知道，一切真的没有想的那么难。

64、玛丽莎留下的清单，茱恩完成。也许不是茱恩所盼的内容，但她还是迫使自己努力完成，并从中受益。如果是茱恩自己的清单，她能如此坚持，如此努力吗？我会怀疑。这点多少有点“书非借不能读也”的意思。我们自己写下的清单，我们自己又能完成吗？

65、不错，包装也很精致，很漂亮的书

66、朋友的推荐下买了这本小说虽然从下订单到收到货物一共13天，但是书很好

67、很温馨还有点幽默，有些忧伤，有些爱在里面的一个故事。。。其实我们每个人心中都有个心愿清单吧。每一个普普通通却也真实的活在这个世界上的女孩子都会有类似的list吧。人生，其实是可以改变的，只要你有目标，最后茱恩在完成了玛丽莎的清单后，也为自己的人生打开了另外一条路。一份充满前景的工作，一份踏踏实实在身边的爱。。。其实我们跟书中的女主角一样，在很多时候，总有很多梦想，很多的心愿，却总是踌躇着不敢向前。。也许我们所缺乏的仅仅是改变的勇气一个契机罢了。读过这本书后，不由得自己也想列一张属于自己个人的心愿清单了。The next thing on my list—Are You Ready?

68、每个人都有自己的心愿清单，但是我们总是因为现实生活的现实性，而缺乏完成心愿清单的动力。生命是那样的短暂而可贵，然而真正理解它的含义并踏踏实实去做，却是很难，譬如我很想去趟厦门，去看我最要好的朋友，悲观的讲，如果我明天就发生了什么意外的灾难，我可能就永远见不到我最好的朋友了，但是出于经济、时间等问题的考虑，我还是没有魄力在短时间内完成自己的这个心愿。这就是现实生活。但是写一份清单总没错吧，我想。总体来说还不错。

69、真好，我只想说真好。并不是说玛丽莎死的好，这是命，但她的死影响了另一个人的一生。

70、真正的心愿，都是在渐变。

这本书是品味书香的推荐，在公车上听时随手搜了下看到有连载就看了下去。不算厚不算难懂的肥皂读物，能够洗干净手但还会弄脏。有点读者和心灵鸡汤的味道，偶然喝一盅觉得还好，多喝会腻。

三四十岁肥胖有过八个男友但都没走到最后有兄长却没什么兄妹之情在城市中做着一份工碌碌而习以为常的度过一天貌似这是很多人的常态。我也一度碌碌而习以为常地行尸走肉明明知道不好却止不住沉沦像脚踏泥沼一点点的沉下去沉下去想要拔出脚却动不了。茱恩得到的那张心愿清单是玛丽莎的却因为愧疚也好莫名的理由也罢去实现这些愿望，听主持人低沉温暖的声音念出清单上的愿望时觉

《玛丽莎的心愿清单》

得有点不对劲却有说不上来是什么。

现在知道了，小说中的心愿多半是克服心魔后瞬间可以做到并完成的心愿比如说在街上痛快淋漓地大吃冰淇淋一类，而生活中的心愿必须要渐变看不见瞬间的成果一点点熬每一天所做的事情都是在铺路而已。到达彼岸需要时间，而小说并没有篇幅去描绘出时间的渐变过程。

包括前一段时间每月养成一个好习惯那个小组里风靡的那个贴子《就从今天开始改变好吗》(<http://www.douban.com/group/topic/13696966/>) 贴子下有八百多人回复加Mark，有三千两百多人推荐，我不知道这三千多人有多少真正的改变了如同那位楼主。经验贴始终是经验贴，不去经历它总是在那里不悲不喜不静不动不远不近地看着你带上三分嘲讽。N个月后的今天我无意中点开某文本发现这篇贴子才知道时间的渐变是多么重要若是N个月前不过是推荐罢了N个月找到这本心愿清单我想说，清单列不列其实不重要，重要的是做了没有。有多少人看了这本书去列清单然后清单依旧是清单书依旧是书你依旧是你没有任何进步和改变的呢。

每月养成一个好习惯那个小组确实很好，里面的人积极向上休息的时候看看也让人有无限动力。仔细想想加了那小组后我养成了什么好习惯呢，啊有两个一个是每天跑步五千米精神好很多另一个是无论在哪里看到什么内容的贴子或新闻都要将它归纳要点和亮点出来这个是和木上常见的求摘要学来的培养归纳总结能力不至于浪费时间在八卦上。

真正的心愿达成，要用时间慢慢熬，一点点渐变成想要的模样。

最后附：

李笑来说，缺乏耐心几乎是所有人的本性，也是绝大多数人最终未能矫正的习惯。很多人在生活的方方面面都因为缺乏耐心而出处吃亏却又从不自知；出处吃亏的结果是越来越急于求成，越来越缺乏耐心——于是一生都只能在这个死循环中左冲右撞而后最终混个死因不详。

71、看完之后。。我自己心里面也有了一份清单~~~想不顾一切的冲动~~~

72、我也要开始写下我的100个愿望了

73、只是，我不知该如何改变。坐下来，写下一张心愿清单，然后去做 我不是这种人，现在不是，以前也不是。我应该好好向玛丽莎学习。不仅仅是因为她能成功减肥。她知道自己要的是什么，就因为这一点，我就得向她学习。

74、这书对于我来说有些深奥，没能领会其中的深层含义~

75、 这本书让我想到两大影帝主演的一部电影，遗愿清单。

每个人都有很多很多想做的事情，千奇百怪。有无聊的，可笑的，有趣的，深刻的，各种各样。

看完这本书，应该会有很多人忍不住去列一个自己的心愿清单，我倒觉得大可不必故意为之。因为当你做完后，你又准备怎么办呢。

知道自己真正想要什么，做自己真正想做的事情，就是不枉此生了。

76、一个愿望清单让女主角迷茫的生活有了方向。

77、有梦想，就有奇迹。

78、解决因为和我期望的完全不同而让我瞠目结舌，但是还是很励志的。

79、人应该为了梦想而生活，但大多数人在生活中失却梦想

80、触动很深。

81、可能是中西文化的差异吧，看了这本书，我只是觉得人要把握现在，要做自己能做的，想做的事，不要让自己后悔。书中主人公人生观、价值观的改变、甚至说最后情感的归宿真的让我觉得有些不那么合逻辑，也没有表现的特别成功。只能当作一般的畅销书看看罢了.....

82、前面写的比较吸引。买来看了。后面感觉一般般。我想别的外文小说可能更好些。。。

83、这本书让人忍不住一口气读完，里面有很多让人有共鸣的描写，例如讲到那个奥兰多布鲁姆的那里~哈哈~我的感受跟女主人公的感受一样~二期哦好喜欢这本书的封面哦，很温暖的颜色和图案

《玛丽莎的心愿清单》

~
84、我现在也在列一个属于我自己的二十一岁前完成二十个愿望的心愿清单，我的生活开始充满期待很棒的一本书

85、简练的语言把故事描写的很真实,茱恩在完成最后的心愿时真的很感人.对希望不放弃的决心值得学习!

86、恩 一般吧

87、很温暖的一本书，这就够5分了，有文如此，夫复何求？

88、 世间年轻女孩的荒唐心愿不外如此，爱美，爱财，爱出名，爱虚荣；踮起脚尖，觉得就会离目标更近一点；愿望达成，也一定不忘躲在被子里蒙头偷笑。生活中随处充满着这样的希望，再小，再不体面，都有值得尝试、付诸实现的可能。其实，每一个人都可以像那些女孩一样，也为自己只争朝夕。

89、 今天是感恩节，正巧在今天这个节日里看完这本书。

虽然是外国小说，这本小说却是很欢乐的看完的。不像《大象的眼泪》看完后，就像是在读别人的故事，离自己好远，但这个故事，就像是发生在我身边朋友身上的，很容易让你开心的读下去，仿佛自己跟朱蔻一起完成了心愿之旅。

朱蔻很平凡很平凡，但就是这个清单，却让她升职，交到许多好朋友，有了一个小妹妹，甚至，找到了理想男朋友。

这段日子过的又刺激又开心，甚至让我们自己也想列一张清单，让我们的生活也可以有变化。因为似乎所有的好运都来自于这张清单。

正如朱蔻自己说的，这张清单带给她的是生活的目标，这个好心善良的普通女孩，改变的是得过且过的生活态度。

很喜欢她最后在以为自己没能完成清单是说的话：就在我刚刚来的路上，我还在为此努力。或许真实生活中，没有那么多巧合，没有巴迪费奇的突然出现，可是谁知道呢？

34岁看似一事无成的女人，没有令人羡慕的工作，没有男朋友，家庭事业看似一无所有。或许美国人就是喜欢把小人物当做故事主角吧，但是她似乎比她得明星哥哥鲍勃，比帅气的特洛伊更招人喜欢。因为她活的很真实，没那么多瞎折腾，希望证明自己给别人看。这是她妈妈说的，我赞同。

还有一个感动的细节，就是迪迪的孩子，14岁女孩的孩子。她不允许打胎，是因为尊重生命，或许你不想结婚，但是就是想要一个孩子，很正常。她的西班牙母亲说，一个人最重要的就是家庭。她说，我是最好的盲人厨师。

其实在看到马图奇说，“我有自己的原则”时，我很吃惊，印象中美国人性观念太开放了，这么“保守”的男人，真是太适合三年没有性生活的朱蔻了。所以，苏珊和马图奇是对的，虽然特洛伊很棒，但是从某种意义上说，他配不上朱蔻。

要是能看英语原版的就好了，或者，期待被拍成电影吧~

在这个感恩节里，写一份清单，不是关于“冒险”，关于自己最近乱糟糟的生活。

90、虽然文笔平平，但是个还算温暖的故事。感谢一个下午的陪伴。

91、 当你鼓起勇气去尝试新事物的时候，人生就发生改变，但是，改变估计不是你以为的——变成全新的自己，只有坚持到了一定的时候，蓦然回首，哦，我已经是全新的我了

很想一些英国的小电影，有一个吸引人的开始，用一些都很平淡的事情，慢慢地，牵引你去注意、去感受.....

要是有英文版的，买来看看顺便拣回点英语能力也是不错滴

92、5、6年前买的畅销小说，也许当时读还能有点感动，现在...呵呵！

93、拿到手后就迫不及待的看了进去，看书超快的我，一口气在两个小时内，应该算是囫圇吞枣的看完了吧。说是有多喜欢也是说不清的情绪。看书的过程中，有开心的笑，也有感动的泪流。看着别人的畅快的人生，而后，反思着自己。近期可能需要用头脑消化一下，也需要用时间来理清自己在看完后的情绪，但是，会再次、多次的拿起这本说是毋庸置疑的。总是沉迷于别人的故事中而无法自拔。

《玛丽莎的心愿清单》

一个享受读书的人的情绪。

94、很美国的内容，看了心情很复杂，不敢如主角般不管不顾的做事情。但是给自己列目标真的很重要

95、故事设定其实蛮不错的。简介很吸引人。但是个人觉得写得不怎么好。看完之后有种也想拟定属于自己的心愿清单的冲动。

96、感觉很不错的一本书~~

97、在书店一眼看到我觉得我就需要。它陪着我在飞机上度过一个来回。好喜欢。

一本非常简单也非常鼓舞的小说。等待电影的问世。

人生很多事情需要等待，同样也有更多事情需要践行。三十四岁的单身女子茱恩可以从一个得过且过的姑娘变成一个积极向上的人，你可以说这种励志桥段很虚无，那就真的只能证明你没试过。尼采说：“强烈的‘愿望’是比人生中任何欢乐更大的兴奋剂。”正是一个个或大或小的愿望组成了我们的人生，是否已经达到了我们的目标不是关键，重要的是从不放弃。

列一张自己的心愿清单吧，对自己说：“Yes, I can!”

98、很温暖的一本书。

99、我的心愿清单上会写些什么呢？

100、很有意思的一本书，讲了作者如何帮去世的好友实现愿望清单上一个个愿望的故事。

101、不像一些推荐文章里说的那么热烈,内容较平

《玛丽莎的心愿清单》

精彩书评

《玛丽莎的心愿清单》

章节试读

1、《玛丽莎的心愿清单》的笔记-第69页

并不是说我的胸部有多大——一般是c罩杯，有时候由于罩杯的款式也有可能是d杯。根据洛杉矶妇女的标准。这不算什么，问题是，我和洛杉矶同龄人不一样，我的胸部是真材实料的。也就是说他们会动会跳，他们有自己的思想

2、《玛丽莎的心愿清单》的笔记-第245页

如果沉默也有声音，那一刻一定是震耳欲聋。

3、《玛丽莎的心愿清单》的笔记-第8页

世界上最可怕的事情分为两种：第一种将你震醒，促使你紧扼生命之喉，不再把生命当作理所当然。而另一种，是让你躺在床上，没完没了地看电影----纪实电影。

《玛丽莎的心愿清单》

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