

《变形纪·找自己》

图书基本信息

书名：《变形纪·找自己》

13位ISBN编号：9787544702348

10位ISBN编号：7544702340

出版时间：2009-6

出版社：译林出版社

作者：阿雅（柳翰雅）

页数：167

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

前言

迎接你的美丽人生有一次，一位朋友办长辈的丧礼，我坐在阿雅的旁边。阿雅有点感伤，要哭要哭的，而我看见礼仪人员指挥来宾行礼的夸张手势，却忍不住想笑。结果我就开始跟阿雅鬼扯。我跟她说：我爸爸的丧礼上，丧仪社布置了一个有点戏剧感的“仙境”，在大片的花海之中，点缀着松树和仙鹤。布置妥当之后，宾客也渐渐抵达。这时我眼角却瞥见有个人在做古怪的事。这个人站在花海的外围，踮起脚尖，把类似小石头的东西，用投篮的姿势，瞄准了那几只篮遥的仙鹤，一粒一粒地投掷过去。我有点诧异，以为是痛恨仙鹤的人士来闹场，再观察了一下，才发现是布置“仙境”的工人。忘了在那几只仙鹤的脚边放会冒烟的干冰，后来发现了，却已被花海遥遥阻隔，只好远距投篮，用冒烟的小飞弹攻击仙鹤。我正在跟阿雅讲这怪事，忽然瞥见此时灵堂上布置的两盏欧式路灯，竟然缓缓移动起来，这当然也是工人在移动布置，只是从我们的座位看过去，仿佛两盏鬼火飘动。阿雅跟我再也忍不住，噗嗤笑出来。偏偏此时司仪点到我们，轮我们出列去行礼致哀。只见阿雅哭中带笑，痛苦地扭曲着脸。狠狠瞪我一眼，非常尴尬地行礼去了。

《变形纪·找自己》

内容概要

《变形纪·找自己》是阿雅出道10年首次在内地推出的新书。2006年，演艺事业巅峰，阿雅曾毅然告别娱乐圈、赴美游学。如今，复出的阿雅华丽登场，完全颠覆从前那个梳着夸张发型唱“红豆，大红豆”、甘当“壁花小姐”的搞怪谐星形象，摇身变为谈吐不凡、优雅动人的气质女星，不仅在赖声川舞台剧的全球巡演中赢得满堂彩，并且摘回台湾金钟奖最佳主持人桂冠。在书中，阿雅亲述疗伤、游学、复出心路历程。本书以铜版纸全彩印刷、图文并茂，首度公开了阿雅珍藏的大量私人图片，在每个章节间特别收录了记载阿雅不同时期心路历程的心灵诗篇，并配以彰显其多变造型的写真。除了蔡康永、张德芬、何炅为该书作序力荐之外，正文后还附有吴宗宪、小S、赖声川夫妇、王伟忠、郑渊洁等众多圈内好友专程写给阿雅的真情留言。

《变形纪·找自己》

作者简介

阿雅，本名柳翰雅，台湾当红主持人、演员、歌手。主持节目《我猜我猜我猜猜猜》、《同一首歌》、《康熙来了之康永当家》等。

《变形纪·找自己》

书籍目录

代序一 迎接你的美丽人生代序二 你原来就是有翅膀的代序三 勇敢爱上真的自己 引子 给自己的信
第一章 想找个地方躲起来 爸爸走了 对他说，“我爱你” 一个被遗忘的梦想 妈妈的反对 宓哥的眼泪
启程 ~ 我听见声音 ~ 第二章 在异乡，遇见自己 异国空气 巨额早餐 在这里找个家 “水土不服”
第一次想家 ~ 习惯 ~ 第三章 异国文化 从逛街岔题到文化 大和小，选哪个 回来吧，个体精神！ 名牌
不名牌，你家的事 完美退货服务 另类逛街文化 ~ 生活 ~ 第四章 上学去！ 重返校园 联合国学习班
从电影到街头访问 会话课与“美国梦” 谚语新译 最怕上的课 在美国过万圣节 结业转折点 ~ 慢生
活 ~ 第五章 一个人的日子 整天没响过的手机 公车上的糗事 勇敢说“不” 受够美式快餐！ 上网找
超市 洗手做羹汤 “有机”当红 爆米花是咸的 无字幕电影 脚踏车纪事 ~ 集体媚俗的时代 ~ 第六章
你从哪里来？我的朋友 现实版“老友记” 涂鸦派对 “小火炖肉”式友谊 结交各色奇人 第一次艳遇
“桃花”朵朵开 东西恋爱面面观 ~ 美 ~ 第七章 旅行，换一种心情 海边天体温泉 电影世界圆梦行
赌城大逃亡 流连优胜美地 荷包终结者 ~ 发现之获 ~ 第八章 生活进行时 收拾行囊 爸，我回来了 苦
痛中的力量 北京，我来啦 我的音乐我的梦 陀螺生活 偷得浮生半日闲 谢幕 “连线阿雅”访谈录：
有一天，我的鱼尾纹会很美 好友的话：阿雅呀！

《变形纪·找自己》

章节摘录

媒体关注与评论

有的时候你站在悬崖边上，不敢纵身跳下。当你累积了足够的内在力量，胆敢尝试的时候，你会发现，你原来是有翅膀的，可以尽情飞翔。……非常欣慰阿雅作为知名艺人，让我们更有勇气去探索自己。实现自己的梦想。——身心灵作家张德芬 我知道阿雅对人生的豁达和韧性，绝对不是那些一碰就碎的洋娃娃比得上的。我相信她同意人生的笑中带泪。——蔡康永大家都长大了，也都变了，但有一点阿雅倒是没变——她还是一样有种。说要去留学就真的去留学。她的精神，我甘拜下风。——小S阿雅为了她所爱的人付出真的很多，而我，也一样……阿雅，你是个追梦圆梦的人！——吴宗宪那个往日调皮捣蛋的阿雅，已经逐渐蜕变为聪明慧黠、福慧双修的阿雅。——赖声川看了阿雅的文字，才知道她还是一个细腻的女生，前后左右上上下下都会被她照顾到。有这样的朋友，你会很惬意。平面的阿雅比立体的阿雅更有魅力。——郑渊洁阿雅勇敢地用这本文字呈现了一个真正的自己，她告诉我们，不管你已经在大家心里成就了一个什么样的形象，也要懂得勇敢地去爱真正的自己。——何炅

《变形纪·找自己》

编辑推荐

《变形纪·找自己》

名人推荐

有的时候你站在悬崖边上，不敢纵身跳下。当你累积了足够的内在力量，胆敢尝试的时候，你会发现，你原来是有翅膀的，可以尽情飞翔。……非常欣慰阿雅作为知名艺人，让我们更有勇气去探索自己，实现自己的梦想。——身心灵作家 张德芬我知道阿雅对人生的豁达和韧性，绝对不是那些一碰就碎的洋娃娃比得上的。我相信她同意人生的笑中带泪。——蔡康永大家都长大了，也都变了，但有一点阿雅倒是没变——她还是一样有种。说要去留学就真的去留学。她的精神，我甘拜下风。——小S阿雅为了她所爱的人付出真的很多，而我，也一样……阿雅，你是个追梦圆梦的人！——吴宗宪那个往日调皮捣蛋的阿雅，已经逐渐蜕变为聪明慧黠、福慧双修的阿雅。——赖声川看了阿雅的文字，才知道她还是一个细腻的女生，前后左右上上下下都会被她照顾到。有这样的朋友，你会很惬意。平面的阿雅比立体的阿雅更有魅力。——郑渊洁阿雅勇敢地用这本文字呈现了一个真正的自己，她告诉我们，不管你已经在大家心里成就了一个什么样的形象，也要懂得勇敢地去爱真正的自己。——何炅

《变形纪·找自己》

精彩短评

- 1、阿雅一直很喜欢，在台湾出了本《勇敢小女人阿雅游学趣》，这本《变形记》应该就是那本的中文引进版。
 - 2、个人很喜欢这本书，阿雅姐很真实！
 - 3、听着MJ追思演唱会，一个半小时读完了这本印刷精良的小书（虽然不喜欢这种纸质），途中有几次泪水浮上来...交叉感动
回本书，生日和Kelly一日之差的阿雅，在匆忙琐碎的生活中踏实前进的同时也没有放弃孕育梦想，她乐观豁达，成熟感性，一路思考，不惧改变和挑战，这些特性已经足够引起我的好感~~
 - 4、她蛮不容易的
 - 5、喜欢她。
 - 6、里面的励志小诗不错。
 - 7、阿雅的文章和人一样，让人觉得自然不做作
 - 8、图文并茂，挺养眼的。没有忽略并勇敢追寻一直怀揣的梦想的这份勇气已经足够我去敬佩！
 - 9、找自己，爱自己
 - 10、各种人，各种流浪，各种寻找自我。
 - 11、阿雅练练笔，好姑娘，练练笔
 - 12、因为那句“你将什么带到了瑜伽垫上”想要了解这个人，这本书里并没有，可借来看看，买一本似乎就没必要。
 - 13、图片不错，内容还好！
 - 14、从《怀玉公主》的阿雅格格开始认识并喜欢上这位清新脱俗的@柳翰雅@阿雅，综艺节目中的你善于交谈遇事淡定自如，让人喜爱。看了《变形纪，找自己》更喜欢现实中小鸟依人的你。决定了就敢于去实践！事业高峰期毅然放弃，留学的日子，让你更充实，更懂得享受生活。希望以后生活的你越来越充实！
 - 15、2011年1月
 - 16、蜕变
 - 17、书的质量很好，花了半天就看完，阿雅变成了一个很有气质的女人！
 - 18、看完后的唯一感觉是——好想去游学啊啊啊啊！！
 - 19、这本书是我送给自己的61礼物，来到大学2年了
对于未来的计划还是很模糊，甚至想过大学毕业就去一海之隔的台湾
但是看了这本书，我觉得我是该对我未来的5年好好计划一下了
无论是工作还是学习，而对于去台湾，我觉得我5年后才会再去了。
以上都是看了这本书之后想法上的改变
- 说回这本书吧，最喜欢的是何炅评论阿雅有勇气【不管你已经在大家心里成就了一个什么样的形象，也要懂得勇敢地去爱真正的自己】
我觉得我和阿雅有点像，感觉永远都是当别人的配角，但是我们又是那样的有主见，或许当我们某天真的决定去干某些我们不顾一切的事的时候，大家都会很讶异。但请不要讶异，祝福我们吧！因为其实对于疯狂的事情，我们已经酝酿了很久了！祝福我们吧！
- 变形纪找自己！希望你们也可以看这本书，找到某样你可以不顾一切疯狂付出的自己真正喜欢的事情！随心所欲做自己！
- 20、遇见阿雅，是一场美丽的意外~
 - 21、真本书让我看到了不一样的阿雅
之前就很喜欢她主持的节目
看到这本书
让我觉得阿雅是一根很会生活的女生
很有责任感

并且敢于打破现有生活的阿雅

勇敢光明的阿雅

22、做一个自己想要的决定，选择一个自己想要的人生。

23、前面的代序没有署名，不过一看文笔就是出自蔡康永和何灵。

24、比一般明星的好看。

25、其实对阿雅的了解无非是些片段但莫名的就喜欢了第一次看她的书默默的感觉到她的精神在字里行间潜行

26、喜欢阿雅的新书

27、蜕变的阿雅~

28、首先觉得书很精致，图片很多，很激励人文字虽少，但是句句都是能感觉发自肺腑，很朴实，喜欢阿雅

29、一直对阿雅没有特别的喜欢或者不喜欢，我觉得她不够漂亮却能在娱乐圈分得一杯羹，应该是有独特之处的。看了这本书之后证实了我的猜想。阿雅是多面的、立体的，她有计划、有目标、有勇气。在事业高峰期能转身离开，我喜欢的歌手孙燕姿算一个，阿雅也是一个，那是找自己的勇气使然。阿雅是够坚强的、能吃苦的，在异乡求学的日子，所有事情一个人打理，在寂寞与思念满溢的他乡，享受孤独着的快乐。去图书馆读书写字、去小镇购物街看多姿的世界、去海边和当地人一起嬉戏、去朋友家开Party体验不同的文化.....那些日子简单、美好，在阿雅的回忆里是一页页充满欢乐的时光。羡慕阿雅，有足够经济实力去游学；学习阿雅，有梦想就不轻易放弃；记住阿雅，有平凡女孩不平凡的魅力。

30、看完阿雅的故事

完成自己的梦想那是一种多美好的感觉啊

我一直在问自己

我的梦想是什么？

31、当当网的服务还不错，一直都在这里买书，主要是免运费，嘻嘻，还有一个就是书的质量不错。收到的书比想象中的要薄一点，文字篇幅小，很大篇幅是阿雅的照片，主要记录她的游学生活。如果喜欢阿雅的话就建议买吧，值得、

32、可以让心情变好的一本书。

33、从这本书开始喜欢阿雅，那个有着大大酒窝的女子.....

34、阿雅的留学记

35、今天货刚到，打开来看了几页，一直很喜欢阿雅，买来她写的书看看~

36、有一种淡定。不如优雅地看自己成长。

37、想说对她不是很了解的只是想要知道一个看上去很HIGH的人的不一样的一面阿雅变知性···

38、一个女孩的蜕变，这是本激励人心的书，很喜欢阿雅，喜欢她的节目，更喜欢她的生活态度。推荐给大家。

39、非常好的书，阿雅的真心想，从中学会找自己

40、从不了解她，到欣赏她的勇气自信和美丽

41、阿雅挺有内在的，建议看看，书的质量也不错

42、喜欢阿雅的笑，但内容确实一般

43、之前对于阿雅的印象都间接来源于大小S——粗筒子身材，以平凡姿色游走于众多美女中间，总是被欺负的那个，笨笨的，很开朗很开朗，非常讲义气，，在康熙看了迎接阿雅学成归来的那一集，才知道这个小人居然敢放下如日中天的事业，花了整整一年时间跑去远远的国度做自己想做的事情。顿时对她刮目相看。然后就去看了她的书来看。人确实很容易迷失在周围人对自己的认知当中，比如你们总是说我白痴说我脾气不好，久而久之在你们的认定和本身的自我暗示之下很可能我就真的变傻变暴躁了...唯一的出路就是走出目前的环境，身心都放松下来，放开眼界，单纯的聆听自己心底的声音，寻找真实的，潜在的自己。这样的阿雅，我很喜欢。她就是我心目中的杉菜，善良，执着，不屈不挠，勇往直前。谁说她不是美女呢？不信你看她第二眼~

44、前天才看完这本书，每天睡前都看几页，然后细细回味感谢阿雅这么有勇气去做自己想要做的事情，说实话，我没有那个勇气去改变这书写得很好，很细腻，看后，已经推荐好多人去买这书

45、简简单单！“学习专心地去做一件事情，一次只做一件事”！

46、从没见过如此美丽的阿雅，这本书记录了阿雅的美国生活，也记录着阿雅的蜕变，丑小鸭到天鹅的蜕变。女人不是要漂亮才美丽，智慧、自信才是最重要。

47、她真的是蜕变，变得更有内涵和气度。有那样一个镇定有爱心的好爸爸，她一定不会差的。读了还想再读的一本书，她在美国的游学经历很励志。

48、找到自己的阿雅，自信、美丽。

49、以前只看到阿雅的蜕变，看了书才读懂阿雅的渐变。

机会时时都有，就看有没有接受这变化的决心。

50、一段还不错的游学经历，要有勇气才能去发现。那就希望，有一天，你的鱼尾纹会很美。

51、基本上是记录了阿雅的游学生涯。能去美国游学和旅游真好~

52、惟有和自己和平相处，才不会错过生命中的美好与精彩。有时间，一个人出去走走，面对恐惧，得到勇敢和自由。

53、晚上临睡前、公车上...在任何一个可以阅读的地方，我一口气读完了这本书。

一向喜欢这个大气的女孩儿，每次被宪哥在节目上嘲讽，被小S亏，但还能潇洒的、淡定的面对，带给大家欢笑。

看完这本书，更喜欢这个娴静的女孩了，节目上的那个疯狂的她，只为带给大家欢笑，私下的阿雅是娴静的，可以从这本书中慢慢体味。

推荐给喜欢阿雅的女性朋友们！

54、首先这本书整体风格清新，图片漂亮文字通畅舒服，其次文中有内容，很鼓舞人。一直觉得明星能写出什么来啊，还是自己孤陋寡闻呀！阿雅的文字很通畅，她的小诗更是打动我的心，给我更多的思考。我个人觉得她很勇敢，敢于放弃不安于现状，去另外一个陌生的地方重新开始生活学习并且活得很充实，然后从中思考获得很多宝贵的人生经历最后拿来与我们读者一起分享，很真实很努力的一个名人，不做作，这点让我很喜欢！我很喜欢她写的小诗，有深度让人有更多思考的余地，喜欢她的那句要警觉习惯不然生活会被习惯所摆布失去很多激情跟与喜爱，说得真好，有很多时候我们不想安于现状可又害怕迈出那第一步，因为前面有太多的未知数，阿雅很勇敢用她的亲身经历告诉了我们：有时让我们勇敢的迈出来，我们的未来生活会变得更加精彩！拥有此书，太贵也值得！我也想改变并且决定去改变不能再安于现状，谢谢亲爱的阿雅给了我动力跟自信！

55、“有一天，你的鱼尾纹会很美”

56、没有想象的好

57、未来的日子请给我勇气忘掉过去的自己重新出发去学习去感受

58、可以在等车坐车或者喝咖啡的时候读一下，还蛮有乐趣的呢

59、一个不一样的阿雅。

60、阿雅不算漂亮，但是，她总有一种让人亲近的感觉，这或许就叫魅力吧。不是所有漂亮的女人的都有魅力的。次哦那个这本变形纪中，我发现了她的独特。是的，寻找自己！寻找自己，做回自己，享受生活，这是我最大的收获！

61、首先书的质量很好，纸张平滑手感非常不错，印刷清晰图片部分的色彩还原的也很好~！其次是排版以及字体的大小，排版结构安排的很合理，也有艺术性，字体以及大小刚好适中，看起来不会像看小说那么累，连字间距我都非常满意。呵呵~~！现在来说内容，说实话，我刚看完第一章，我觉得有触动到我的内心，句子通顺，词汇丰富，而且还那么写实，完全颠覆了之前我对阿雅的印象，崇拜之情油然而生。总的来说，我觉得这是本好书，一开始看就放不下，本来我在看电视剧，打算简单的翻看，结果却没办法停下来了.....真的不像各种明星出书那样简单，是那么随意的看图片说故事，阿雅有在用心，至少我看见了~！推荐，推荐，推荐~！

62、阿雅的改变听起来很励志。但是书的内容很平常。

63、印刷质量很好。真实情感的流露，喜欢阿雅的值看一看

64、从前就一直喜欢着长相平平却十分搞笑的阿雅，总觉得她是有另外一面的非常细腻坚强的一面，看完这本好书，让我特别感觉自己一定要为了自己的梦想开心得享受生活，推荐给所有朋友

65、初识阿雅是因为她的《X×Y冰进行曲》，那时的她搞怪又很无厘头，随着时间的沉淀，现在的阿雅在慢慢的变化~~~~书拿到手里，在夜晚坐在暖暖的灯下，细细的品味，那种心灵的成长，真的让人很舒服，很值得推荐！

《变形纪·找自己》

66、偶然知道阿雅的博客，偶然找到了《找自己》这本书，里面的内容先浏览了一下，都是很平实很真实的讲述，不了解阿雅的朋友，或者想给自己一个找回自己机会的朋友，强烈推荐看看这本书。会从中找到自己很有感慨的句子或段子就很满足了！其实买书的目的出了增长见识之外，就是寻求心灵的平和安宁，或者寻找一份灵感，关于生活的，关于人生的，关于自己的个性的等等，每个人都有不一样的需求，找到一本可以给自己力量的书真的是很幸福和幸运的一件事，希望你也一样。

67、故事还是不错的，可以了解一下外国的情况~里面阿雅的照片也不错~

68、看着阿雅从以前到现在的变化，发现她越来越美了

69、善良，勇敢，温暖希望我也是这样的人^_^

70、我喜欢里面的文字和照片，看到阿雅淡定的笑容和思想上的收获，让人受益匪浅。

71、一直以为阿雅是个大大咧咧的人，看她也没有什么特色，就会搞笑而已，可读了她的书，发现完全不是，一个人独立的到一个陌生的国家，一切从头开始，我发现这是一个努力而自立的女孩，有自己的梦想，确实，现在的人都很浮躁，能在最巅峰的时候静下心来省视自己的，相信没有几个人能得到。很佩服她的行动。

跟着阿雅一起游学，一起看她从开始的什么都要自己弄的笨拙，到后来的得心应手，跟着她游历美国的风光，跟着她谈恋爱，感觉就像一个好朋友在旁边轻声诉说，自己在经历一样。

最后一句话，享受孤独才能享受生命，给了不会和自己相处的我当头一棒，现在的年轻人都是非常浮躁的，一个人在家的时候就坐立难安，包括我，总想往外跑，其实，我们在外面的时候，夜生活也许很丰富，“但内心都是被孤独驱赶着的，因为害怕面对孤独，所以要耗尽自己的精力”，这句话，让我重新省视自己！

阿雅，你给了我一个非常好的榜样和劝说，我会努力学习你的很多优点,改掉浮躁的毛病！

72、在新华书店里蹲着看完的。

73、觉得阿雅挺特别的，所以看看她写的书，原来她是相当于自费出去，经过语言学校学习后，申请的社区大学，很脚踏实地的感觉。写的蛮轻松的，随便看看。

74、这本书挺好的，让我看到一个真实的阿雅

75、当作休闲娱乐看的，正版书没问题，图片很多，主要讲游学期间的心路历程，很适合年轻上进的MM看哦

76、别人塞给我的，没事儿的时候扫了一眼，文笔和深度什么的就不强求了，至少还挺佩服她的勇气的。

77、阿雅是个很真实的人，书里很多是真实的生活照，很有亲和力，这样的明星我喜欢。不做作，不粉饰，这本书值得一看。

78、做自己喜欢的自己 . . .

79、读这本书的原因有二，一是因为柏邦妮的书评，写得很好。二是我非常喜欢她说过的一句话，大概是这样的：“我的那些朋友们，就算把她们丢到火星上，都会变成女王再飞回来的。”通过一本书，多认识一个人一点点，其实还不错。

80、阿雅的变化真的很大，从一个谐星，一个只能都大家笑的女艺人，通过自己的努力成为一个有成就的魅力女明星，付出的辛苦有目共睹。她知道自己想要什么，知道找寻自己应该拥有的一切！很羡慕！

81、原来这也是我的梦！原来我们也可以这样勇敢！喜欢阿雅！喜欢这本书！！！！！！

82、阿雅身上看到一种精神，这是很多平凡和普通女孩子多可以借鉴的，文字质朴，推荐一读

83、聊解阿雅，了解自己！《变形纪找自己》赞！

84、书中搞笑的事情很多 我见过阿雅一次 真的能感觉到她的认真和细心。。。

85、很喜欢这本书，间接的知道了美国的一些风土文化，梦想着自己也能象阿雅一样放开心扉，追求自己想要的生活！当然从书的前后内容来看，也让我看见了两个不同的她！端庄，高贵，气质！总的来说这是一本让人放松，但又能学点东东的书！赞一个！

86、不算生活 不算感悟 充其量是一本80%的流水账 我喜欢阿雅 但这本书是在让人不敢恭维

87、不论发生什么都当成学习的契机，把挫折变成成长的肥料，快乐才有价值。这样说来，生活里的所有都是美好的嘛！

88、原来屏幕上那个疯狂的她并不是全然的她

89、挺舒服的文笔，又带我们去异国转了一圈。阿雅加油!

《变形纪·找自己》

- 90、这门书是明星作者中写的不错的，起码有一定的励志效果，而且让我去有了改变生活的勇气
- 91、一本触动心灵的书，喜欢阿雅~
- 92、真的给了我力量
- 93、看了很多明星写的游学经历但阿雅这本书真的让我很感动出来工作几年的自己真的很羡慕她有放下一切去美国游学的勇气面对生活的瓶颈但我愿自己也能像她一样勇敢的走出去
- 94、从前，阿雅在我的印象一直都是用嘻嘻哈哈，人来疯，话匣子之类的词来形容的，简直就是活脱脱一个台湾版吴君如。当然这样性格的人挺好，朋友多，人缘好，活得自在，就算她们有烦恼也会不在乎。突然，听说她在做客北大，觉得有一点好奇，因为从来没有把她和北大联系起来过，有一点想了解的兴趣。然后，就知道了这本书，再然后就买了，现在，看完了，感觉很舒服，这本书也许不像那些大作一样有名，也没有什么让人深思的哲学道理，但是就是因为她所记录的简单却又不简单的生活让我看到了一个渐渐成熟起来的阿雅所想表达的真实，看着里面的文字，有时候感觉像在照镜子，恩~因为，里面的一些东西其实经常会在脑子里闪过，看到它们就会不自觉地想到我自己，然后停下来想一想，挺好的。另外，里面提到了一些国外学校及生活细节，读读也十分有益啊~哦，我最喜欢里面那张阿雅穿着白色礼服（亦或是婚纱？）的照片，纯洁又美好，喜欢丫.....祝阿雅越来越好~！当当送书好快的，也祝当当越来越好~！继续支持~o(_)o...
- 95、赤裸裸的美国游学指南...
- 96、今天刚收到大概翻了翻，和想象中差不多前面同学说很薄的书我觉得还好吧，一般厚度照片和文字一半一半我很喜欢阿雅，所以我觉得挺不错的应该会成为我这段时间的枕边书~~汇报完毕~
- 97、没想到阿雅的文笔如此细腻~~
- 98、肠胃炎看完这本儿书~阿雅 未曾想过这小妞儿竟会跟自己有那么多的相似点 有梦想 追梦想 喜欢小艺术但未必懂得小艺术 对深层次的东西貌似干点儿兴趣但也许没哪个耐力去深研究下去 外表热烈内心幽静。。。但是文笔吗 所以读的时候各种跳过。。。恩~但是看卓越的定价的时候比较惊讶的说~
- 99、阿雅的人生抉择，她的快乐，真实
- 100、看完之后很想去国外旅行！想体验陌生又刺激的生活~！和一群不同文化的人一起干些学习文化之外的事 令人向往~（*@ @*）~
- 101、一直很喜欢阿雅，屏幕上的，屏幕下的。也许在某处，与之恰逢相似。决定买这本书是很迅速的。拿到书，质量和内容我都很满意。也坚定了自己想要走的路，无论别人是否看好，我走的开心就好。

《变形纪·找自己》

精彩书评

章节试读

1、《变形纪·找自己》的笔记-变形纪·找自己

早晨没有开闹铃，睡到自然醒，7点50的时候醒了第一次，8点30的时候醒了第二次。第二次醒后，打开手机逛微博、人人、空间，仿佛是例行公事。不知道什么时候开始决定要慢慢改变自己原有的习惯，习惯没有手机，没有电脑的生活，习惯上了床就得关机睡觉，习惯睁开眼睛就起床开始一天的计划。

到二食堂吃早餐已是接近早中饭交替的时间，剩下的早餐种类已经不多了，简单得花了1块6毛钱吃了早餐就去了图书馆。漫无目的得在书架间游荡，享受这一刻的宁静。我发现从什么时候开始校园里多了一个让我喜欢的地方。

最终我选择了阿雅的《变形记找自己》。拿起这本书的第一感觉是封面上的阿雅好漂亮。翻开书的第一页，我便知道找到了一本好书。坐在图书馆二楼的沙发上，花了两个半小时静静得把这本关于追梦圆梦的心灵笔记读完，关于这个主题不免让我想到了五月天。（现在是什么事情都能让我联想到他们）

全书看下来，有两个地方我不禁流泪了，一个是书的开头，一个是书的结尾。开头，是因为作者经历的是人生最痛苦的生离死别。而结尾则是阿雅在出国游学后的凤凰涅槃。阿雅在一个偶然的时机找回了一个被遗忘的梦想：出国游学。面对部分妈妈的反对，朋友的担心，她更加确定了出国游学是她此刻最想完成的心愿。独在异乡，面对的一切都是那么陌生，可是阿雅用她的勇气和坚定的一切战胜了这一切。到达目的地后的租房，买家具，独自一人组装家具，面对一笔笔巨额的支出，，，事实上一件件都是心酸到不行。可是在阿雅的笔下似乎变成了人生不一样的风景，虽然痛苦，但是战胜痛苦后的快乐却不是去游乐园做一次云霄飞车，或是和一群人通宵K歌能够比拟的。这一年的时间她慢慢得习惯了圣克鲁斯这个小镇的一切，但阿雅也不免拿这个小镇和自己的家乡来作比较，轻松诙谐的语言，可是却透着浓浓的思乡之情，想念的家乡的人，食物，风景，，，

跟着阿雅的脚步走进了她在这个陌生小镇的学习，生活。阿雅在语言学校的成绩很好，算是拔尖，当然这来自于她源源不断的努力。半年后就以绰绰有余的高分进入了社区学院。她在社区学校一共修了四门课，很多她的同学都很羡慕她，可是她却说了一句：本人志不在拿学位，既然进入社区学院，当然要摆脱枯燥的理论，选择自己喜欢的课程啦。

在这个小镇她结交了很多朋友，阿雅说她相信成为朋友也是要靠缘分的，这个小镇上的大多数人都会给她距离感，主要是西方比较注重自己的权利和个人的隐私，不过正式因为西方人说话直接的原因，让她学会了拒绝。这一年阿雅也走过许多地方，去拉斯维加斯的时候也忍不住小赌怡情了一下，来到这个大赌城的时候她曾幻想过有勇无谋的自己会不会在这座赌城里输得一无所有，成为无数负债、无力自拔的赌徒。不过阿雅说自己是个胆小鬼，也会害怕输。听阿雅这样叙述，觉得拉斯维加斯还真是一个可怕的城市，仿佛是海市蜃楼，再美好的一切也会在瞬间化为乌有。当然这一年也发生了大部分出国的人都会期盼的异国艳遇，不过那时候的阿雅年近30岁，在演艺圈摸爬滚打10多年，面对异国恋，阿雅表现得也非常得理智。阿雅说相对西方人面对爱情的直白，她更喜欢东方人的含蓄，男女之间暧昧的阶段事实上的爱情最最美好的阶段。

一年的时间说慢就慢，说快也快。回来后的阿雅对自己的定义是变得更加自信了；变得更认分，做自己该做的事情；变得更有女人味了。（据说这是她朋友说的，不过我觉得事实应该就是如此）

“有一天，你的鱼尾纹会很美”。这是全书最感动我的一句话，很多人害怕衰老，害怕白头发和皱纹。但是换一种心态或许这些我们原本厌恶的事物都会变得美好。

这一生我们要为自己活一次，或许就只是那么一次也就足够了，我们在这个社会扮演了太多的角色，什么时候做一次真正的自己，放慢脚步，有的时候慢就是快，慢了我们的生活应该会更加精致，更加充实。希望有那么一次，一个人，背上行李，到一个陌生的地方，生活一段日子，找回生活原有的宁静。

写于：2012.02.20

2、《变形纪·找自己》的笔记-第145页

《变形纪·找自己》

我们有多少时间是留给自己的？从一睁眼就在为千千万万的事情忙碌，忙着去上班、忙着安排约会、忙着上网、忙着应酬、忙着生气、忙着烦恼……有多少时间能和自己单独相处，不用想待会要做什么，不懊恼之前发生了什么，仅仅享受着当下？工作一段时间后，我一定会给自己一个假期，让身体放松，休息，也让心灵有时间做个散步，找到自己的坐标。

3、《变形纪·找自己》的笔记-第155页

很多事情不能急。有个故事，说的是一个国王外出巡视，发现有一片草地特别舒服，他很喜欢，于是下令全国的土地都要铺上这种草。这时，一个高僧劝国王，与其把全国的土地都铺上这种草，不如用这种草做一双鞋，穿在脚上。这样无论你走到哪里，都能踩到这种草。所以，与其要求外界来认同我们，不如先认同自己。

4、《变形纪·找自己》的笔记-第46页

完美的退货服务

我想找一条搭配衣服的项链，结果看到两条不错的款，好像都能搭。正犹豫着明天把衣服穿来搭配看看再做决定。这时那个柜台服务员走过来，了解了我的想法后，建议我把两条都买回家试试看，如果不喜欢可以随时过来退。结果，我一共买了三条回去，后来退了一条。

这个服务在中国打死行不通~~~~因为素质问题~~~~唉~~~~咱们平时换个衣服服务员都能唧唧歪歪半天~~~退货？靠，我不跟她打一架，她都不带退给我的~~~~~

但是其实这是不是也说明自己也有素质问题捏？真的太扭曲了~~~~

《变形纪·找自己》

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