

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

图书基本信息

书名：<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

13位ISBN编号：9787550206052

10位ISBN编号：7550206058

出版时间：2012-8

出版单位：北京联合出版公司

作者：安银咏

页数：198

字数：150000

译者：李敏

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：<http://www.tushu007.com>

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

前言

周末晚上偶尔睡不着，我都会去超市，我发现这实在是件有趣的事情。

夜深人静，独自推着购物车，穿行于大型超市的每个角落，繁杂的心绪会慢慢沉淀下来。

似乎不是在购物，而是在进行某种庄严的仪式一样。

这个时段的超市，能看到和我一样的单身族，特意为避开白天的嘈杂而来，也有窃窃私语的新婚夫妇，我甚至还撞到过秘密约会的明星。

每个人的面孔都仿佛被超市里亮晃晃的白炽灯漂白了一样，惨白而又憔悴。

已过零点，空旷的超市里，每个漂白过的表情看起来都既幸福又孤独。

灯光下，我当然不愿让人看到自己深陷的两颊和明显的黑眼圈，于是下意识地压低了帽檐。

超市镜子里照出的我，脸上分明写着一行大字：“我是一个单身女人，晚上无聊得来逛超市。”

我是一个更愿意为了精神满足而消费的女人。我推着购物车，准备买一些土豆、西红柿、洋葱和彩椒，还有豆腐和鸡蛋。

家里的冰箱里一旦没有了这些食物，我就会惴惴不安。

想到朋友下周要来做客，我又从货架上拿下了一瓶红酒。

家里没有饮水机，所以矿泉水对我来说也是必备的。

可是到了货架前，我还是显得有些犹豫。

“您是和老公一起来的吧，今天两升装的矿泉水特价，半打优惠1000块(韩元)呢。”

我没有接导购小姐的话茬儿，只是淡淡地笑了笑，然后拎起半打水放进了购物车。

难道只有和老公一起来的女人才能买吗？难道单身女人不能喝矿泉水，只喝露水不成？切——我略带一丝不快，继续推着购物车朝飘来香味的地方走去。

售货员正在整理一大捆干黄鱼，热情地问我道：“给您拿四人份吗？”“不用。”

我一个人，您给我装两条就行。

”顿时，售货员满脸抱歉的表情。

既然我和她都没错，尴尬和惆怅也只能被PASS掉了。

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

内容概要

本书一共包括31封信，面对年轻女孩对于人际关系和爱情的种种苦恼，作者坦诚自己年轻时也曾有过类似的经历，并真诚地希望年轻女孩们能够比自己更顺利地读过难关。

作者在本书中告诉年轻女性：现实中的痛楚是健康生活的证明，在下班路上痛不欲生的人绝不在少数，所以你我并不孤独，我们完全可以勇敢地坚持下去。

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

作者简介

安垠泳，韩国知名女性专栏撰稿人，资深记者，被称为韩国最有魅力的女人，识人最多的女人，主持韩国最有影响力的女性专栏长达十二年。她的专栏号称是韩国女性情绪的风向标，栏目中的用语和观点常常会成为热门词汇、热门话题，是韩国编剧们取之不竭的灵感之源。著有畅销书《女子生活圣经》等，为女性恋爱、事业、人际关系等各种生活疑问指点迷津，被誉为“女性智慧秘笈”。

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

书籍目录

前言

后记

第1章 从清醒出发

工作、爱情、人际关系，你我并无不同Letter 01 直率并不一定是优点

Letter 02 你追求的是爱情，还是稳定？

？

Letter 03 眼神黯然的人，是灵魂失去了光辉

Letter 04 不要强迫自己做完人

Letter 05 你所拥有的青春令人羡慕

Letter 06 你是否曾经为了生存妥协？

第2章 人生的底线

生活中，你会发现自己的底线

Letter 07 一到家就开电视，是孤独的表现

Letter 08 历史总是在不断重演

Letter 09 享受生活而不是沉迷工作

Letter 10 你的贵人和你的小人

Letter 11 做前辈的代价

Letter 12 忧郁时不要照镜子

第3章 爱情与伤痛，信任与背叛

在所有的人际关系中，处于第一位的永远是你自己

Letter 13 不要勉强自己去面对讨厌的人和事

Letter 14 闲聊中也有真知灼见

Letter 15 什么才是真正的朋友

Letter 16 学会自我管理

Letter 17 你是否为他人喜欢？

Letter 18 孤独时不要默默流泪，放声哭泣吧

第4章 活在当下，过好当下

不要否定曾经的过往，也不要焦虑未知的未来

Letter 19 你才是自己人生的导演

Letter 20 别再后悔曾为他流泪

Letter 21 失去了才知道是爱

Letter 22 独自旅行带来的启示

Letter 23 不要留恋已逝的时光，聆听现在的心声吧

Letter 24 女人的魅力来自不自知

第5章 用真心为你加油

专注会助你开启愿望之门

Letter 25 我们都曾对人生感到过恐惧

Letter 26 实力，骄傲的资本

Letter 27 我喜欢的作家会如是说

Letter 28 通过自我审视，实现自我超越

Letter 29 做一个真诚的前辈

Letter 30 我人生的愿望清单

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

Letter 31 世界上最值得珍惜的那个人是自己

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

章节摘录

Letter 03 眼神黯然的人，是灵魂失去了光辉。

“身体语言和表情可以掩饰，但眼神是无法掩饰的，眼神足以透露你的一切。

” Letter 07 一到家就开电视，是孤独的表现。

“你知道世上最让人温暖的安慰是什么吗？

很简单，就是倾听。

善于倾听的人是最优秀的心理医生。

” Letter 14 闲聊中也有真知灼见。

“这与学历和财富完全无关，聪明人并不总能说出聪明的话，大字不识的村妇们闲聊时也有很多至理名言。

” Letter 24 寂寞时，给你的异性朋友发个短信吧。

“无心发出的短信或许会成为你人生一缕全新的阳光。

生活，往往会在不经意中给你惊喜。

” Letter 31 世界上最值得珍惜的那个人是自己。

“下班路上痛不欲生的你并不孤独，因为有千千万万的人和你同行。

所以你一定能够勇敢地走下去。

”【如果你爱自己，孤独就是理所当然】回家的路上，我始终都有在大海漂流后回到故乡的感觉。

你问我是否有久违的激动？

当然没有，大海也好，家也罢，在我眼里都是一样的凄凉。

可能是受朋友心理的影响吧。

一进家门，我就迫不及待地就打开了电视，可是挨个儿频道搜索却都没有大海的场景。

反而每个频道都是吵得让人头痛的节目，几乎没有间歇的谈话秀、被婆婆欺负的可怜的儿媳妇、整容手术痕迹明显的播音员、满脸严肃正调查案件的FBI探员……我想起了那时我们一起去釜山国际电影节采访，那里夜晚的大海是深墨色的。

看过恐怖电影，喝得酩酊大醉之后，我们回宾馆的路上，躺在了海云台的沙滩上。

那时，你是这样说的。

“我们好像在船里喔，你们有没有感到波浪在翻滚？

如果不出去，谁也不知道是在海面上还是在海边。

好孤独啊。

”你记得吗？

你没头没脑的话让同行一千人都闭上了嘴。

可能是那句“好孤独”引起了大家的共鸣吧。

而误以为城市的街道是大海，孤独地打开电视的我，和躺在海边孤独地看星星的你，吵着要吃冰激凌的朋友（说到底她还是需要一剂甜蜜的处方），我们都有想忘记自己是孑然一身的时刻。

如果那个时刻有人可以陪在你身旁当然好，如果不是的话，那就用你独有的处方吧。

郑浩升诗人曾经在“致水仙花”一诗中这样吟道，“不必哭泣/因为孤独感，才证明我们是人类……”

当孤独不经意间浸入骨髓，无需感到恐惧。

孤独其实是心灵所患的感冒。

即使你因为感冒昏昏欲睡只想躺在床上，可一周过后你仍然会生龙活虎食欲大开，你的孤独感会在不知不觉间消失的无影无踪，重新活蹦乱跳地投入到日常生活中。

不要显得那么老土：‘我好孤独，谁来陪陪我吧’，既然你爱自己，那么孤独就是理所当然。

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

后记

1 “青春”这两个字是由代表绿色的“青”字和春天的‘‘春’’字组成的。

我所理解的青春就是“春天里青青的气息”。

处于青春韶华的人被称之为“青年”，“青年”是由绿色的“青”字和代表岁月的“年”，字组成。

同样，我理解的青年就是“青色的年华”。

勇往直前，冲力十足，即使遇到阻力也从不绝望，所谓的青春就是这样的吧。

2 即使是圣人先贤，也不会标榜自己是值得众生效仿的楷模。

身为前辈，我很惭愧自己做得远远不够。

不过，同为热爱生活的女子，我愿意与后辈们分享曾经经历过的空虚。

3 这是我的第一本青春告白书，在这本书里，我第一次记录下了自我反省的文字。

我愿意一边咀嚼回忆，一边反省并充实我的未来。

4 感谢534-1号，感谢如诗的季节变换，感谢跳动的心脏和融融的暖意，感谢所有的朋友们!

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

媒体关注与评论

安垠泳记者在这本书里时而表现得像一个语重心长的大姐姐，时而又像一个忠实的闺中密友。
——玄彬（演员）如果一个女子能像书中所说的那样敢爱敢恨、热爱生活，想必每个人都会爱上她的，我也不例外。
——李俊基（演员）

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

编辑推荐

《世界上最值得珍惜的人是自己》编辑推荐：1、国内第一女性励志畅销书《女子生活圣经》作者新作，写给年轻女孩的31封人生暖心书，教你优雅成功地跨过18岁到25岁的分水岭；2、《世界上最值得珍惜的人是自己》作者是韩国首席女性专栏作家，被称为“最有魅力的女人”、“识人最多的女人”、“女性话题之王”；3、让玄彬心动不已的女人，影响深远的经典女性读物，开启女性独立修养阅读潮流；4、在下班路上郁闷痛苦的人绝不在少数，所以你我并不孤独，我们完全可以勇敢地活下去；5、最实在的人生计划表，最朴实的情感慰藉书，专为年轻女孩打造！6、女孩子送给自己、送给好朋友的最好礼物。

<<世界上最值得珍惜的人是自己>>

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:<http://www.tushu007.com>