

<<长得不好看也没关系>>

图书基本信息

书名：<<长得不好看也没关系>>

13位ISBN编号：9787807028802

10位ISBN编号：7807028807

出版时间：2009-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：金贤珍

页数：220

译者：陈利刚

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>

<<长得不好看也没关系>>

前言

关系很铁的朋友得了抑郁症，总强迫自己学习各种东西。

看她被折磨得痛苦不已，我跟她说：“记住，即使全世界的人都骂你，我还是会喜欢你的。”

我的朋友说：“不好意思，这种话现在对我来说没有任何的安慰作用。”

我说：“我说的不是你的心情，而是我的心情。”

我本来就没什么朋友，看着你那么痛苦，你觉得我的心情会好过吗？

我是让你考虑一下我的心情，好好地活下去，而不是考虑你自己的心情。

”我和她非常要好，我们无话不谈，经常在一起谈各种乱七八糟的事情。

我身边的所有朋友，都不是会告诉你“只要努力，就没有什么做不到的事情；这种事情根本不算什么，关键看你下了多大的决心”的“好”朋友，而是在心情不好的时候会直话直说，甚至连卑鄙的粗口都不避讳，跟你一起对骂的“坏”朋友。

<<长得不好看也没关系>>

内容概要

在所有女人的身体里，都躲藏着一个二十岁的女孩。

这个女孩很毛躁也很顽皮，她很轻易相信人，也很轻易相信爱。

这个女孩爱抱怨，会嫉妒，时而开心大笑，时而又痛哭流涕……总之，这个女孩可爱无比。

不管是身处二十岁的你，还是已过这个年纪但身体里依然藏着一个二十岁女孩的你，你们肯定都会有觉得自己很笨，被困难压得喘不过气来的时候。

这时，请相信《长得不好看也没关系吧》，它能给你很大的安慰和动力。

这是一本写给内心比较脆弱的20几岁女孩的激励读本。

对于20几岁的女孩，他们所需要的不是忠告，而是激励。

这本书不是20几岁女孩必须精通的成功秘诀，但当20几岁的女孩为了成功不懈努力而不断遇到挫折时，它则是良师益友，它可以慰藉女孩的苦涩心理。

作者告诉所有女孩当我们痛苦时，害怕时，难过时，我们不要忍着，不要以为酷酷的才是生活，尽情地释放压力才是真正的生活。

即使自己身材肥胖，长得很丑，也千万不要讨厌自己，和自己过不去。

遭遇了不平等，就该学会去释放，去批判，使自己成为强劲的具有竞争力的人选。

在这本书里，作者担当了一个直话直说，甚至连粗口都不避讳，跟你对骂的“坏朋友”，与你一起感受幸福、快乐、无力、抑郁，并引导你快乐地走下去……

<<长得不好看也没关系>>

作者简介

金贤珍，20世纪80年代生。

青春期的她，是个叛逆、个性、放荡不羁的孩子，刚升入高中不久，自己就主动退学，拍摄小电影。几年之后，重新踏入韩国艺术综合学校的影像学院进行学习，度过6年大学的彷徨生活后毕业，参与了《姐姐走了》这部电影剧本的编写工作。

在历经种种叛逆、懵

<<长得不好看也没关系>>

书籍目录

PART 1不酷也没关系我们是谁？

3没有梦想也没关系，只要以后找到就行 7请把自我启发书合上 13不要太劳累，慢慢干就行 17
我们有悲伤的权利 21遭到拒绝也能毫发无伤的办法 26对男人不必太酷 32直面从家人那里受到的
伤害 38PART 2长得不好看也没关系你也梦想得到“自私”的美吗？ 45不要讨厌自己的身体 50我
们发胖，是因为孤独 55减掉10公斤也不会有太大的差别 61你，真的想变小吗？

66请你……千万不要死 71爱喝咖啡也没关系 76克服我的名牌病 82PART 3左冲右突也没关系
即使只有自己呼唤自己，我也可以很幸福 91你也是炸面包圈？

98一定要做好自我管理吗？

105老天希望你孤独 109偶尔开开无聊的玩笑 113为什么我就不能不幸呢？

117从执著的童话世界中走出来 123PART 4得不到爱也没关系除了爱，我们一无所知的原因 131
虽然没有爱活不下去，但没有爱也能活下去 136被小男生所吸引？

143你想依赖男友吗？

150离那个男人的拉链太遥远了 156说我是垃圾也没关系 161不要和对自己不好的男人交往 167
炸毁他的洞穴 172不要恋爱，而要去爱 177PART 5想哭就哭吧人生本来就是辛苦和劳碌的 183世
上没有免费的午餐 189支撑着我的电视导购 193无论哪里都能学到东西 198比金钱更强大的力量是
我们的平凡 206即使贫穷，也不要放弃读书 211只要努力活着就好 216

<<长得不好看也没关系>>

章节摘录

PART1 不酷也没关系我们是谁？

马上就要踏入20岁的时候，某一天，我突然看到了移动公司的广告——一个年轻的男孩子搞笑地皱着眉头，问：“爸爸，我是谁啊？”

那个时候我只是觉得很搞笑，很有意思。

不过那时候的那个少年，以及和他年龄相仿的我，现在都到了皱着眉头思考的时候。

我到底是谁？

我们又是谁？

这个问题的答案似乎很简单。

我们嘛，是没大脑、没思想的一代；是一群一天到晚只知道背书的“书呆子”；是懦弱的，只靠吸食父母骨髓的“寄生虫”，我们是无法独立生活的……曾经被称为“新新人类”的我们，是用手机发送短信和自由使用网络的第一代人。

我们在“受气包”这个词语流行的年代里度过了学生时代；是偶像文化的狂热助推者和消费者；是网络游戏的第一批高手，甚至推动了“职业玩家”这个陌生职业的产生；是在“会花才会挣”的媒体广告的轰炸下成长，看着“美眉”这个词汇产生，并深刻体会到“可以靠脸蛋吃饭”这一事实的第一代人。

从某个方面看，我们也许是为了活下去，毫无负罪感地开始“修改”父母赐予我们的身体的第一代人。

因为我们是不论通过什么竞争力，通过什么方法，只要能得到并活下去，就觉得那就是有效方法的一代人。

因为我们认为说谎的人不是坏人，发现谎言的人才是坏人。

在我们成长的年代，没有任何的口号或呐喊。

只有十几岁时目击的金融危机是唯一的口号。

“所有人都会被饿死！”

“此外，走向社会的师兄师姐们所经历的惨淡风景，也是一种口号。

“千禧年失业400万，你们根本找不到工作！”

“我们觉得只要有钱，就什么都能做到。

如果你的父母不是有钱人，你就被限制在了某个特定的阶层。

对于这种观点，我们一概不理睬，只习惯于认为这是自己的问题。

“是的，是因为我活得不够认真造成的。

没有什么事情是不可能的，只是我努力得还不够……”这就是我们体内的空洞。

就这样，我们成了灵魂上有着巨大空洞的第一代人，成了如果不酷的话就觉得非常丢脸，恨不得马上一头撞死的一代，如果生活不能轻松愉快，就无法进行自我调节的浅薄一代。

我们最大的幸运，同时也是最大的不幸，是我们没有任何确定的对手。

也就是说，我们需要面对所有的东西。

但是我们次次都输，输给了所有的东西。

因为没有任何标准告诉我们，我们需要怎么去面对，需要面对些什么。

这个世界说我们很酷，于是我们就觉得自己很酷，其实这只不过是让我们爽快花钱的“借口”而已。

我们表面上装得很帅、很傲慢，装出一副不管什么东西，Just 10 minutes，只要十分钟就全部搞定的表情，但事实上，我们内心的巨大空洞却在嗡嗡作响，紧张得要死。

嘴上说钱不是生活的全部，但还是不断唠叨你得为了成为百万富翁而努力；嘴上说心灵要比外貌重要，但还是逼迫你节衣缩食去做各种整形手术。

这个世界就是这样，不断地刺激着你。

同时，体内的空洞也在不停地刺激着你，让你逼着好友给你写评论，去聊天器上看看又有谁把我拖进了黑名单，每天在消费欲的支配下疯狂购物，以此作为慰藉。

我们表面上装作什么都不怕，事实上，我们是把唯一害怕的东西给遗忘了。

<<长得不好看也没关系>>

因为我们从来没有为什么东西而努力奋斗过，所以很害怕自己在什么时候会被人遗忘。作为不知道要去往何方、不知道要爱些什么、不知道该怎么生活的一代人，我们的心里怀着这个空洞，惆怅着，希望自己不被忘掉。

问题是没有人可以帮助我们。

就像那个“爸爸，我是谁？”

”的广告一样，不管问谁，都无法告诉你答案。

那么，我们就这样一直沉浸在恐惧之中吗？

我们就只能永远地成为被遗忘的一代了吗？

解开这一宿命的唯一方法，是正视我们体内的空洞。

我们可以代替无法告诉我们是谁的父亲，告诉我们自己是谁。

但是要想那样的话，我们就必须坚定自己的决心。

对于“父亲”而言，他们不喜欢我们的可能性很大。

如果我们是父亲遗产的继承人，并且是尽显才能的儿子的话，情况也许会好一点儿。

但我们是平凡的女儿，是不具备超越儿子力量的女儿。

父亲的女儿们在“父亲”的社会里可以取得一席之地的方法只有一个，即做一名沉默、美丽、可爱、纯洁、洁身自好的女人。

如果不能扮演好这样一个角色的话，“父亲”就会说了：“你既不漂亮，也不善良，到底为什么而活着啊？”

”因此，那些不愿扮演传统女儿的角色、不愿掩饰自己的野心、无所顾忌地显露自己的欲望、不愿意撒娇、想笑就笑、想爱就爱、想哭就哭的直率的女儿，将会受到多少指责啊？

好了，你是否做好了准备，不为这份指责推波助澜了呢？

为了不被这份指责所困扰，我们必须爱自己，鼓励自己。

虽然说起来容易，实际上却很难做到。

“要爱自己”之类的话人人都说得出口，但真正做到“爱自己”绝非易事。

如果你没有感觉自己得到了关爱，没有认识到自己是重要的存在，且不断地被周围的人当成丑小鸭，在这种情况下，要爱自己，该是多么困难的事啊。

但是正因为困难，我们才更应该珍视，更应该努力做到。

一个人要讨厌自己很容易，要爱自己却需要巨大的决心和勇气。

因为与讨厌自己相比，喜欢自己时更容易听到周围反对的声音。

尽管面对如此多的困难，仍然能爱自己，不羡慕天鹅而和其他丑小鸭相互鼓励，这是我们要活下去的第一个课题，也是最困难的一个课题。

没有梦想也没关系，只要以后找到就行我正在和一位相熟的姐姐谈论着公司职员的苦衷和不确定的未来。

突然那位姐姐说：“你至少比我好一点。

你有自己想做的事情，有自己的梦想。

我却什么都没有，只是为了钱而工作。

”在那一刻，我感觉一下子无话可说了。

事后，我思考了很久。

事实上，我也没有什么伟大的梦想。

我的梦想是什么时候可以写点儿搞笑的电影剧本，或者写点儿可以打动人心的文章之类（不切实际的）的东西，但是这样的东西通常并不被世人看作是梦想。

梦想应该是具体的、现实的目标，几岁升到什么职位、几岁结婚、几岁生孩子……诸如此类的东西。

但是在这只有出身好的人才能有梦想的世界里，我们该怎么办？

我在艺术大学就读了6年才完成学业。

期间让我吃惊的事情之一是，随着一年年地过去，对艺术怀有梦想的穷学生越来越少。

随着时间的推移，艺术大学的学生越来越多地来自于那些比较富裕的中产家庭，人们对“艺术生”的反应也越来越冷淡。

<<长得不好看也没关系>>

“艺术？

电影？

你的运气还真不错。

不过先解决一下明天的吃饭问题吧！

”这是我2000年毕业时听到的最多的话语。

虽然很多人说“人穷志不穷”，但事实是“人穷志也穷”。

不，贫穷的人怀有的梦想只有一个，那就是成为有钱的父亲或者母亲。

除此之外的梦想，全都被归类为“妄想”。

作为二十几岁中的一员，我觉得现在的世界比任何时候都要冷漠。

拜金女，即使国家灭亡也毫不相干的人，无脑的一代……大人人们的这种轻蔑已经变成了习惯。

我们之间也很少帮助对方，只是冷眼旁观。

“她到现在都还没找到工作，天天在家玩。

我可千万别像她一样。

”“她虽然已经工作了，但是那个破公司没什么前途。

我再等等，一定能进个更好的公司。

”“听说她的男朋友进了国有企业，平时成绩那么烂，算她撞大运了。

”“啊？

朋友的朋友谁谁谁被我想去的公司录取了？

”这种不仅不互相团结，反而相互打探、相互蔑视的行为，在网上群聊的时候达到了顶点。

我们不去构筑梦想，而是相互蔑视，都源于对“梦想”缺乏一个标准。

不知开玩笑时说的“妈妈的好儿子”或者“妈妈的好女儿”算不算是标准。

总而言之，我们对“梦想”有憧憬，却不知道“梦想”到底是什么。

我虽然对此思考了很久，但是也仅限于“比现在好的东西”“某种好的东西”“反正不是这个”“我无法得到的东西”之类模糊的标准。

也许正是因为这个原因，我们不由自主地喜欢揭别人的短处。

看着比自己更差的人，才能使自己感到安心。

当然，高高站在顶上的，百分之三的妈妈的好女儿们又有什么好担心的呢？

有问题的，就是我们这些不高也不低，正好处在中间，迷迷糊糊的孩子们。

虽然成绩不至于差得考不上大学，但是没有实力上名牌大学；虽然家里不至于饿死，却没有能力给孩子提供百分之百的保障；重要的是，本人也没有什么优秀的成绩或过人的才能……当然，如果能有做事情的热情的话，也能燃烧一下我们热血的青春。

但是也没有什么特别想做的事情，甚至不知道自己想做些什么。

因此我们无所事事，看上去让人觉得心寒。

梦也是要有余力才能做的。

首先要有自己可以做的事情，才会有想做事的想法。

我们希望有一段彷徨的时间，让我们去寻找自己的梦想，寻找自己真正想做的、让自己心跳的事情。

但是我们已经不再是懵懂少年，知道在享受蹉跎岁月的同时，不能再给父母增加负担。

因为必须马上为糊口而奋斗，就像之前和我说话的那位姐姐一样，所有做梦的时间都转化成赚钱的时间。

于是就变成了没有欲望的胆小之辈。

但这仅仅是我们自己的问题吗？

如果我们没有梦想的话，这个国家岂不是也成了没有梦想的国家了？

舆论总是说我们已经成长为经济强国，股价又突破了哪条线，但是生活在这片土地上的人们不是仍旧还在为吃饭操心吗？

如果这样下去的话，我们就只能在无法游戏人生的挫败感和不安感中做公务员的“梦”了，但那也不是真正的梦想。

只不过是因羡慕人家而造成的内心骚动，恐怕只有三分钟热度而已。

<<长得不好看也没关系>>

由于不安，我们选择“安定”而非“热情”，更不用说什么使命感了，那简直是天方夜谭。于是我们就说，我们没有去寻找梦想的时间，害怕吃不饱饭，害怕不安定，害怕被淘汰，害怕陷入贫困……但是吃不饱饭的人真的有那么多种吗？

事实上，吃饭是最基本的需求。

当然也有身陷困境的贫民，但是我们中间没有一天吃不了两顿饭的人，不是吗？

更多的人不是因为吃饭问题，而是因为得不到想得到的东西而痛苦，不是吗？

我们所有的担心，其实是害怕比不上别人，难道不是吗？

现在，不用为饿肚子而担心的我们急需寻找的，不是“比我好”或者“比别人好”，而是自己真正想做的、自己喜欢做的事情。

难道不是吗？

虽然现在我们已经对没有梦想习以为常，但是真的没有梦想的话，受损失的只能是自己！

只是行尸走肉般地在社会转动的巨轮中耗尽青春，难道不觉得太冤枉了吗？

首先让我们把所有的恐惧抛开。

难道真的会饿肚子吗？

最多比别人吃的差一点儿罢了。

所有的人都羡慕那些不是为了享受荣华富贵而只为自己生活的人，都渴望拥有抛开名誉和金钱，只是单纯快乐生活的日子，我坚信，那一天总会到来。

但是千万不要埋怨。

如果一直埋怨的话，就会永远埋怨，永远担心。

要深入地思考，不要让自己的脑子锈掉。

思考到底什么能将我们引向真实。

事实上这个过程比死还要艰辛和困难。

在有钱人越来越多、物价越来越高、自杀的人也越来越多、社会越来越复杂的现实里，更多的人陷入贫穷。

在这样充满矛盾的国家里，我们的生活会更加困难。

我们生活在如此不公平和充满矛盾的地方，也许是一种幸运。

如果能在险恶的地方找到自己的梦想的话，就不会被轻易动摇。

因为拥有梦想、维持梦想要比死还要艰难，为此你不得不为梦想考虑更多的东西。

只有疯狂的努力，才能让到手的幸福，不会像春天里的雪花一样早早化掉。

而且如果能在这里生存下来，不管到了什么地方，我们都能活下来。

请把自我启发书合上自我启发书（励志书）到底是什么？

一听到自我启发这个词语，心里就一阵焦躁，看来自我启发还是挺能鼓动人的。

到大型书店的畅销书区转一转，几乎全部被自我启发书所占据。

你看过《谁动了我的奶酪》吗？

你知道怎么成为“富爸爸”吗？

20多岁如果没有看过“胜负”的话，那肯定是个没出息的人！

要做坏女人，要做狐狸一样的女人，不受一点儿伤害；要像《高效能人士的七个习惯》中的戴维一样度过伟大的每一天，要努力生活，发挥积极的力量，像他一样做事……到了书店，看见这些书，感觉就像被人揍了一顿一样，只得慌忙逃离。

因为这些书所说的东西，不，呐喊的东西都是一样的。

“你还要那样生活多久！

”“你在目前的处境下还能睡得着？

”“现在你运气不好全是自己的原因。

”这种让自己焦躁的话，算是什么自我启发书啊？

这简直就是自虐嘛！

我在字典里找了找“启发”的含义：“在（智能、精神等方面）开导指点下，使其产生联想并有所领悟。

<<长得不好看也没关系>>

”也就是说，所谓的自我启发，就是开导自己，并使自己有所领悟的意思。

在自我启发书如此泛滥的时代，为什么没有看见有人通过自我启发，在智能和精神上有所进步呢？

我刚工作的时候，和某经理一起坐车。

他说自己很喜欢读书，并告诉我他最近读的书，无一例外的全都是畅销的自我启发书。

他像鹦鹉一般地唠叨，自己一直对自我启发非常感兴趣，如果不进行自我启发的话，就会很快落后于整个时代。

当然，这些话不是出自他本人之口，只是照搬书中的话而已。

在那一刻，我觉得非常腻烦，说：“是啊。

您说的没错。

您真了不起。

”但我很想问问他，您所做的只不过是读读自我启发书而已，那样真的能不落后于时代吗？

我们真的必须要不停地改变自己吗？

您以前不是说人应该保持平常心吗？

我们昨天做的事情和今天做的事情有那么大的不同吗？

这个理论不是所有自我启发书的作者们共同的理论吗？

你必须要改变，必须不停地改变，为此你需要进行自我启发，要进行自我启发的话，就必须阅读自我启发书……为什么要这么说，理由很明显，因为必须要把书卖出去。

人们如果没有危机感的话，就不会乖乖地打开钱包。

为了达到这个目的，那些书不停地在我们心中制造冲突。

你还要这样活多久，如果不赶快做出判断的话，你就会饿死，会交不到男朋友，会被公司炒掉。

如果不想那样的话……就赶快买我的书！

就这样，我们付了一点点书钱，事实上并不是为了自我启发，而是购买了一小撮安心而已。

在所有的东西都飞速改变、让人感觉不安的社会中，阅读自我启发书，不是真正意义上的读书，只是为自己找一个藏身之处而已。

我一定没问题的，因为我读了这么多的自我启发书。

我生活得很认真，我精神抖擞，浑身充满了自我启发的意志。

还有，自我启发书都只说些顺耳的好话，告诉你一些浅薄的教训。

比如：微笑会带来幸福；不吝赞美之词的话，别人也会喜欢你；积极地面对事情，就会取得积极的效果；对异性微笑的话，就会赢得对方的好感；在公司努力工作，就能飞黄腾达；对周围勤加整理的话，就可以提高工作效率；早上早起的话，就能延长一天内可以使用的的时间，等等。

这些话虽无可反驳，这是父母、上司，甚至小区杂货店的老板都可以跟你说的话。

但是，读书无疑可以带来更大的满足感。

自我启发书主要是比较容易写，也通俗易懂，因此能在很短的时间内读完一本书，并产生满足感。

我也曾经有过如饥似渴地阅读自我启发书的经历。

但是阅读得越多，我就越觉得不安。

我当时并不知道这个事实，即阅读自我启发书其实并不是自我启发，而只是购买极短时间的安全感。

关键还得靠自己，自己如果没有什么行动的话，就不会有任何改变，也不会有任何启发。

和“积极的力量”相比，我更愿意以“冷笑的力量”活下去。

如果前面有好吃的棉花糖的话，我会毫不顾忌地尽情享用，不会有“女人的一切都是由二十几岁决定的”幼稚想法。

现在，如果有时间的话，我宁愿做点儿真正的自我启发。

抛开那些所谓的自我启发书，只要照顾好自己就行了。

跳跳舞，唱唱歌，做做运动，和朋友玩玩，读读书，或者看看电影，都可以。

做点儿可以让自己的心灵成长的事，这才是真正的自我启发。

<<长得不好看也没关系>>

编辑推荐

请相信《长得不好看也没关系:写给所有女孩的心灵书》，它能给你很大的安慰和动力。

在所有女人的身体里，都躲藏着一个二十岁的女孩。

这个女孩很毛躁也很顽皮，她很轻易相信人，也很轻易相信爱。

这个女孩爱抱怨，会嫉妒，时而开心大笑，时而又痛哭流涕……总之，这个女孩可爱无比。

不管是身处二十岁的你，还是已过这个年纪但身体里依然藏着一个二十岁女孩的你，你们肯定都会有觉得自己很笨，被困难压得喘不过气来的时候。

献给二十几岁女性的自我激励书，青涩也罢，摔跤也罢，一切都没关系……不酷也没关系，长得不好看也没关系，左冲右突也没关系，得不到爱也没关系，畅快痛哭也没关系……。

在所有女人的身体里，都躲藏着一个二十岁的女孩。

这个女孩很毛躁也很顽皮，她很轻易相信人，也很轻易相信爱。

这个女孩爱抱怨，会嫉妒，时而开心大笑，时而又痛哭流涕……总之，这个女孩可爱无比。

不管是身处二十岁的你，还是过了这个年纪但是身体里仍然藏着那个二十岁女孩的你，你们都是幸福的你们的人生都是灿烂的。

<<长得不好看也没关系>>

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>