

那些让你痛苦的，必是让你成长的



[那些让你痛苦的，必是让你成长的_下载链接1_](#)

著者:嘉倩

出版者:龙门书局

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787508840604

旅行、出国、留学，不是什么了不起的事情，但是，出国学习、游学、旅行的是一群了不起的人。生活在国外给自己带去了多少泪水就同样带去了多少欢乐。嘉倩，就是以自己一个人在国外生活的故事，告诉广大读者，那些成长上你遇到的痛，一定是最美的回忆。在异国他乡，每个人的青春，都是一段关于梦想与成长的故事。

作者介绍:

嘉倩，家乡上海。热爱旅行、写作，现为多家杂志撰稿；曾任职于英国外交部新闻处，豆瓣红人。开设的“交换梦想”项目，旨在与广大的平常人，一起述说生活的酸甜苦辣，一起品尝小人物的成长故事。

目录: 第一章

异乡人的澳门

004 南方的更南方

008 最不像自己的一年

012 生活，总会逼得人更强悍地生存

017 往更远的地方飞去

第二章

荷兰——人总能随时再次出发

022 我才是名副其实的异乡人

027 随便读个专业？

034 原来每个人都负担了不被人在乎却痛苦万分的委屈

039 眼前的路，你只能一个人走

044 深夜痛哭，然后振作

049 打工和可爱的柴米油盐

055 学语言，不要脸

060 节日的绝缘体

064 租房冒险记

069 一个人生活

076 你好，巴塞罗那

第三章

爱尔兰的酸甜苦辣

086 去爱尔兰？

090 折腾人的签证

095 飞机跨国搬家

098 突兀的亚洲脸

102 无止尽的派对

106 迪拜王子

109 在酒吧被21个人亲吻

114 上课请宿醉

120 留学生的死敌——异乡的极品房东

第四章

在西班牙遇到爱

128 印度尼西亚的另一个自己

134 绝对不信异地恋

140 在巴塞罗那上班

145 办公室传奇

150 毕业难

155 我以为我们会一直是好朋友

162 十七岁的“妈妈”

169 “我只是没有时间去羡慕”

175 中国厨师引进国粹——泡面

183 拍广告上西班牙国家电视台
189 该怪这个时代吗?
196 温柔的玛利亚
203 我的专业导演
208 让我最后为你理一次发
215 任何时代，人都有路可走
219 后记
· · · · · (收起)

[那些让你痛苦的，必是让你成长的_下载链接1](#)

标签

嘉倩

励志

随笔

正能量

青春

旅行

谢谢你曾照亮我

成长

评论

虽然一直觉得嘉倩的文笔不怎么样，但还是比较理解她所谓闯世界的想法，毕竟大家都是年轻人，这本书其实想给3.5颗星的，感觉道出了一些真相，特别是后记，个人觉得文风变得成熟了些，对浮躁年轻人来说还是有可读性的。另外，最后部分和男友树的生活片段颇具轻松诙谐的成分，让人忍俊不禁。还是比较期待嘉倩采访里那些人的故事。

上海女孩海外成长记

沙沙留在北京的书，看到扉页作者写给沙沙的话里那句“迎风向前.是唯一的方向”，脑中就禁不住响起那句土气的旋律…二十几岁微作女性写的一些留学经历和感悟，白水文，长篇鸡汤。我看书的习惯就是开始翻了就看完。

文笔烂，啰嗦，功底差，词不达意，但是……真心动人。

多给一星预祝留学顺利～书本身来讲，写作风格更像是努力往散文身上去靠的抒情日记，里面的很多表达感情和愿想的段落都显得很稚嫩和生硬，内容深度也不太足够。可能和嘉倩的年龄和经历有关。如果想成为一个好作家，还需加油！（我真是个善良的人）

相信你能写的更好..

发生在青春里的。一切都是礼物。包括颠沛流离。或者。莫名伤害。最想环游的世界。一直都在脚下。拥有和爱的人在一起的平凡生活。

不好意思，后记才get到point。

嘉倩~ 也谢谢你照亮我们 (*^__^*)

那些让你痛苦的，必是让你成长的——只有成功将痛苦转化后，才有资格说出这样的话。青春的美好，就在于年轻的无知无畏，勇敢去做去闯。回忆起来的时候才是最美的。

像是传记一样。有小委屈，小抱怨，小矫情，小矛盾，小忧伤，小烦恼和大成长。虽然叙事的顺序有点乱，但还是值得一看的。

很多种生活。

写了日记

很不错，让自己在最近苦闷的生活中能有一点点解放，有点辞职的冲动了！！

亲爱的嘉倩~谢谢你的故事给我莫大的温暖~

周国平说的大概这样说的：人与人经历的都是平凡而相似的，只有不同的内心才造就人与人之间不可逾越的鸿沟。给经历能获得如此多的嘉倩点赞。

喜欢看她写在国外的内容

2014年7月26日读。2014-217。

旅行的意义，我很喜欢这样的书，看到了原来出国不仅仅是游乐，还有各种各样的问题要面对，生活在哪里都是一样的。很佩服嘉倩，战胜了孤独，懂得了如何独处。独处也是一种能力，不是么？

so sad，看完想出国的念头一下子就减弱了好多T o T

书评

如果没有运气遇到你，那就让我努力成为最好的自己，拥有配得上你的性格的性格。就让我倾尽所有运气遇见你，然后老老实实用最真的我和你相处。希望你能喜欢真正的我，也希望我能喜欢真正的你。我有很多坏习惯，我有些自卑，如果碰到我的死穴你就会完蛋，如果我小心翼翼泄露给你...

曾经，我对面坐着一个24岁的姑娘，17岁时从上海考到澳门读酒店管理，然后去荷兰、爱尔兰留学……我们面对面的坐着，听她讲她的过去。那时，她24岁；而我，已经在20多岁的尾巴上。听她的娓娓而谈，很是生动。我在想，那样的故事，即便当时会很疼，但终究会变成甜蜜的回忆。 ...

起初是在《非常了得》中看到了作者，感觉她与众不同，是个有想法敢想敢做的女孩。于是特意买了她评分最高的一本书，希望能为她的梦想之旅尽绵薄之力。今天无心学习，便拿过来看看。虽然只看了前面几章，但还是觉得买得很值的。本人对国外也有不少的向往，经常...

嘉倩的新书《那些让你痛苦的，必是让你成长的》我一口气看完了，感触很多，下笔却又不知如何开头，89年出生的女孩，她现在经历的一切都看的让人那么惊心动魄。和其他旅行类图书最大的不同在于，其他的书写的都是过去的事情，表现的是一幅山水画，但这本书是一...

上周五上班路上看嘉倩的新日志，还是很有感触的，顺手搜了下她的书，看到了这本，读了读简介，竟然发现了一些相似点，于是很想看看，当初被我放弃的另外一条路，是怎样的风景。周五下单买了，周六下班前收到了，晚上和闺蜜煲了电话粥，准备入睡时顺手翻了这本书，想着第二天不...

这是嘉倩的第三本书。读这本书让我多次热泪盈眶。她记述了嘉倩在欧洲如何学习，如何打工，如何生活，如何恋爱孤独。呈现给读者一个真实的留学世界。回国后嘉倩任职英国外交部新闻处。我不由得感叹：才女竟是这样修炼而成的。无论是真情还是矫情，记录留学生活的书。可作为...

从亲爱的嘉倩到嘉大倩，这个属于80后的女生一直是我关注并所喜欢的一个女生，独立、坚强，这是我从她平时的只言片语里能感受到的。自由、梦想是我从她的书稿中感悟的。相信每个人所能理解的感悟的都不径相同，但是读过你书听过你故事的人，一定都会发自内心的喜欢上你这...

学习的日子，过得很苦，很累。
经常会想，能不能，有一天，带上相机，走在一条无名大街上，让自己身心去旅行下。后来我知道了，.最想环游的世界，它一直都在脚下。
人生便是这一场旅行，最美的不是那些千篇一律的建筑，而是发生在生活中每天与众不同的一点一滴。再...

上周五上班路上看嘉倩的新日志，还是很有感触的，顺手搜了下她的书，看到了这本，读了读简介，竟然发现了一些相似点，于是很想看看，当初被我放弃的另外一条路，是如何的，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢。

上周五上班路上看嘉倩的新日志，还是很有感触的，顺手搜了下她的书，看到了这本，读了读简介，竟然发现了一些相似点，于是很想看看，当初被我放弃的另外一条路，是如何的，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢，喜欢。

偶然认识你，那是一个非常偶然的机会。舍友很久之前就关注过了，也给过你的豆瓣主页给我看，但是当时真的是没有任何意识，也对嘉倩这个名字一无所知，唯一知道的是：嘉倩很喜欢三毛，跟我一样。嘉倩写过一本书，叫《三毛不在撒哈拉》，我还没看过。但是《那些让你痛苦的，必是...

嘉倩的文字，很温暖。她是那么简单的一个女孩，那么平凡，可是，她也是一个有故事的女孩。
她的文笔质朴简单，思维不那么严密，你可以说她思维跳脱。如果你来读生生死死的大故事，很抱歉，她的文字里没有你要找的，如果你想收获一份简单的感动，请你一定来读这本书...

其实，最开始，觉得这个姑娘很矫情。之前的几本书都细细碎碎的，不管是三毛还是明天醒来，总觉得是个活在别人故事中的孩子。娇娇弱弱，哪怕东闯西荡的，总是让人担心，她行吗？
之前都感觉这不应该是个24岁的姑娘，知道看到这本书，留洋插队、谈老外男友、在...

国外生活到底是怎样的？出国对于人生有什么影响？出国后能适应新的环境吗？嘉倩曾经留学欧洲，顺利毕业。以自己亲身经历的人和事，真实地记录了留学生的生活和思考。没有太多的说教和太多的评述。文字清新是一部好书。这一本书，就象一盏明灯照亮了我前进的道路。

读了嘉倩的书《那些让你痛苦的，必是让你成长的》感觉心静下来了。她用自己的成长经历告诉我：人生总是在泪水中前行，懂了泪水就懂了人生。现在她正做着交换梦想项目。一个多数人认为有着美丽光环，但不能养活自己的工作-----作家。 ...

嘉倩写过好多篇让我难忘的文章，《根本没有外面的世界》给我影响最深，从此我喜爱上了嘉倩的文章。我已读过她的《三毛不在撒哈拉》《明天醒来，还有青春》。所以这本新书我很期待。感谢亚马逊送货及时。
我觉得《那些让你痛苦的，必是让你成长的》最大的亮点是序和后记。英国总...

到不了的都叫做远方，回不去的名字叫家乡。
嘉倩是一个很有灵气的姑娘，活在自己的世界，也会在世界的世界。她会离开上海，正如书中所言：难道我将一辈子都待在这里？离开，的确需要勇气、狠劲儿。断得了后路，才能涅槃。经过深思熟虑的决定，一定值得尊...

在十几岁的尾巴上，我是个天真的孩子，每天都纠结于一堆的公式和课本中，也会沉溺在好看的日剧、韩剧、美剧。在二十岁的开头，每个星期都穿梭在上学、回家的路上。
很高兴，自己能够在这样安稳的环境中生活，有时候也希望逃离出现实的藩篱和一成不变的生活，但...

[那些让你痛苦的，必是让你成长的_下载链接1_](#)