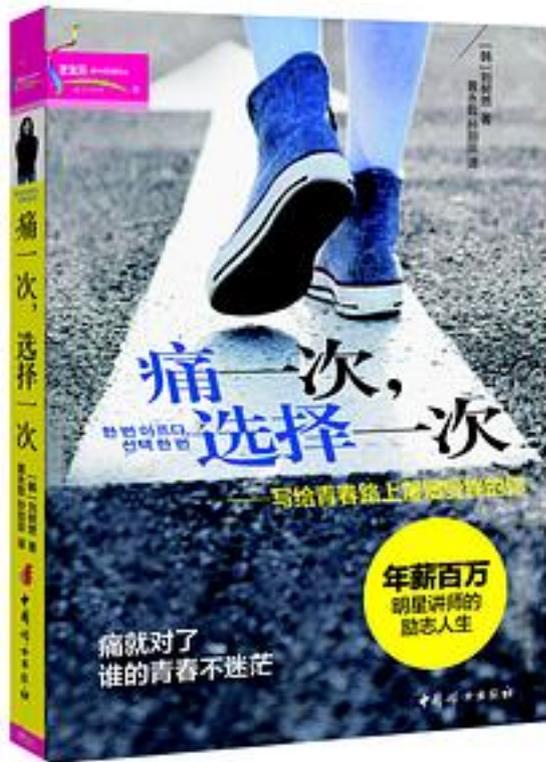


痛一次，选择一次



[痛一次，选择一次 下载链接1](#)

著者:【韩】刘树燃

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787512708211

《痛一次，选择一次》有自传性质，作者通过写自己的人生经历，作者从23岁，31岁到40岁，随着年龄的增长，社会阅历的丰富，让自己的人生在社会上得到认可，即作者通过自己的经历告诉读者，对于锐气难挡的二三十岁的年轻人来说，要在压抑的现实世界里孤军奋战，历尽考验而脱颖而出，并非易事。作者在书中告诉读者，要挑战自己，

走出去，走向世界，每个人都可以拥有更精彩的人生。

而作者今天的成就和社会地位，在作者看来，都得益于她勇敢的选择，尤其是在她23岁时的一个选择。高考落榜复读，大学的虚度，面对这些残酷的现实，让她意识到要为自己寻找一条可能为自己已准备而未被自己发现的路，她毅然选择了留学。从此，她的人生对于同龄人来说充满了神奇或是机会，而她自己却是时时在进行人生的马拉松。

天道酬勤，她成功了，不仅仅是成就和社会地位，更是她美丽人生的一个蜕变。

未来是属于自己的，只掌握在自己的手中，每个人都可以在世界舞台上放飞梦想！

作者介绍:

刘树燃韩国YouStar

英语学院代表理事、刘树燃英语研究所所长，兼任韩国网络外语大学教授。她在韩国SBS电台主持《刘树燃的Oops English》节目，并在多家新闻报纸、杂志刊物上开设英语学习专栏。在各个领域上，她争分夺秒地发挥自己的才华。

1990年的高考落榜，第二年考入一所普通的大学，大学生活的迷茫，让她的人生就像漫无目的行走于大街小巷的自己，失去了方向。

大学生活唯一让她感到欣慰的是在报社里当了两年的自由撰稿人和学生记者。正是这样的经历，让她懂得面对残酷的现实，让她意识到不能虚度大学时光，让她正在明白青春的成长需要付出痛的代价。

在23岁那年，她毅然留学澳大利亚，仅仅3个月的语言培训，就以优异成绩考上Lorraine Martin College（洛林马丁学院）。留学期间，她表现出色，在Exchange Culture co. in Australia担任翻译官。

25岁的她，决定再一次向自己挑战，她从头开始，再一次出国深造。先后向英国十大顶级商学院提出入学申请，最终通过了Aston University（英国阿斯顿大学）的面试，攻读硕士学位。

2000年，她前往美国，任凯悦大酒店的酒店经理。2001年回到韩国的她，在时社外语学校教授托福和商务课程，并且小有名气。

回国后的八年，她勤奋刻苦，与青春赛跑，让青春张扬，现在她的名字在韩国家喻户晓，她被誉为“年薪上亿的讲师”、“三十岁女性崇拜的完美小姐”、“明星讲师”。

所著作品有《明星讲师刘树燃的One Point English》《20几岁，搭建属于自己的舞台》、《新托业阅读高分攻略》《新托业听力高分攻略》等。

目录: 目录Contents

再版序言·2

初版序言·6

译者序·8

PART 1 23岁，直面残酷的现实

心中有一颗萌动的种子·3

读死书是要吃大亏的·9

我的人生我做主·15

变身为“英语达人” · 20
语言进修，打破这一美好的幻想 · 24
远离韩国的“小集体意识” · 29
如何成为英语达人 · 32
《风月俏佳人》一周我要看10遍 · 37
在韩国，轻松征服英语 · 41
PART 2 胜负，三个月见分晓
为了生存而学英语 · 47
我的祖国，让我忧伤和思念 · 51
把握时运，有时可以改变一生 · 55
人无完人，不必力求完美 · 58
人际关系要靠自我管理 · 60
谁天生都不是天才 · 63
在布里斯班的小摊生意 · 68
悠然自得的人们 · 71
国外生活经验谈 刘树燃式的友情& 爱情 · 74
国外生活经验谈 身处异地期间的绝佳营养食品 · 76
PART 3 绝望中寻找希望
25岁，再次破釜沉舟 · 83
终于取得英国排名前十位的大学录取通知书 · 87
凡事都有其意义 · 93
再次踏上自己选择的路 · 98
只睡四个半小时却仍感幸福的时光 · 104
韩国，美国，澳大利亚，英国，去哪儿 · 107
国外就业，漫长旅途的开始 · 111
目标明确的投资 · 121
凯悦，靠清醒剂坚持 · 124
国外生活经验谈 身心俱疲时的支柱 · 130
国外生活经验谈 生活达人生存小技巧 · 132
PART 4 未来掌握在自己手中
在世界舞台上放飞梦想 · 137
行事果断，敢于迎难而上 · 143
竞争力，靠自己 · 147
性格，由自己塑造 · 152
只要努力，未来会属于你 · 154
我的焦点就是我自己 · 157
我人生的芬芳 · 161
31岁的我，仍在前进中 · 164
附录
国外就业时，个人简历的制作，英语面试技巧 · 173
· · · · · (收起)

[痛一次，选择一次 下载链接1](#)

标签

励志

很不错的一本书

青春的苦痛

学英语

出国留学

梦想

韩国

痛一次，选择一次

评论

非常实用

明智与聪明大有不同。明智的人会权衡付出与回报，计较得与失，不会踏上艰险的人生旅途。他们遇事不强求，不会勉为其难。聪明人恰好相反，他们会找到通向目标的路，一直盯着目标前进。他们不清楚还要走多远，也不知道什么时候才能停下来。所以，聪明人比明智的人活得更苦，更累。

人们通常会抱怨自己选择的道路很曲折，并憧憬自己未曾走过的道路。即便如此，我们仍然需要做出选择，并努力走下去。若想不为自己的选择后悔，就得暗示自己：除此之外，我别无选择。选择前要三思，一旦做出决定，就要排除杂念，坚持走下去。

大致就是这样，一个是非常具体的操作方法，一个是听起来很标新立异的人际关系处理方法。也就是这两个方面值得学习一下，后边的内容可看可不看了，涉及到的东西我不懂，不涉及到的东西变的很虚，像是在喊口号一样的感觉。

很棒的一本书

你是那个唯一可以运用自己能力的人。

回忆青春那些迷茫和痛楚，其实都有自身的价值。这也是成长的代价吧~

读完这本书，真心感觉没买后悔。青春，真的是只有痛过，才会有感觉青春的存在，也才会更加奋不顾身地，如飞蛾扑火一般追求自己的理想。当然，在此之前，一定要先明确自己的目标，明白自己究竟想要的是什么（可以问问自己的内心，它会给你最好的答案），然后再坚定不移地向前进。

不错的一本书，对刚步入和即将步入社会的年轻人会有许多启发~

人生的路需要自己走，但有些方向可以借鉴。刘树燃的人生选择就值得我去认真领悟，有梦想，永远都不晚！

正能量的书，其实人生就是一个不断做选择题的过程，我们从念书、就业、出国、结婚都再慢慢成长，都在学会为自己的人生负责！这本书给我的启发很大，其实人生就是需要折腾的，我们永远也不会知道，因为哪一件事我们做对了，成就了未来的自己。在此我祝福自己，也祝福所有有梦想努力前进的人！建议无论男女都应该读读！

[痛一次，选择一次_下载链接1](#)

书评

人生一世，时时面临着选择。从小靠父母来选择，长大了不想让父母替自己选择，所以很多时候，选择的担子落在了自己的肩上。拿到这本书的时候，起初并不是很看好，因为总觉得作者的经历还不够精彩，甚至有种不再往下看的念头。越往后看，才越来越被吸引，了解了作者的心路历程以...

英雄不问出处，可现在的社会不问出处行吗？《痛一次，选择一次》是作者刘树燃的自传性文字。她没有毕业于名牌大学，也没有特殊的专长技能，和我们刚毕业的年轻人有着一样的困惑和迷茫。然而，就为了心中那个不甘平庸的梦，刘树燃选择了走出去，不计得失也要看看这个世界，结果...

个人感觉这本书写的不是特别的精彩，尽管前面有很强的铺垫--年薪百万明星讲师的励志人生什么的，但是依然不影响她写的不精彩，毕竟是翻译过来的内容，无法确认是作者造成的还是翻译造成的，总之这是一部看过之后，明显感觉到虎头蛇尾的书，有两点内容还是不错的，值得去吸收一...

还记得年少时的梦吗？像朵永远不凋零的花。陪我经过那风吹雨打，看世事无常，看沧桑变化。走吧，走吧，人总要学着自己长大。走吧，走吧，人生难免经历苦痛挣扎。走吧，走吧，为自己的心找一个家，也曾伤心流泪，也曾黯然心碎，这是成长的代价。

虽然青春已经渐行渐远，但关于青春的一切都足以吸引我，尤其是这种具有励志意义的青春传记，作者刘树燃用这本书完成了她的“致青春”，给自己精彩的青春一个见证。她的经历不能复制，但是她的精神可以学习。人生处处都需要选择，有时候做出的选择让人痛苦，但痛定思痛后，还要...

在朋友的推荐下，我读了《痛一次，选择一次》。这本书中也有一些自己的感受，作者把写自己的人生经历从回忆自己从高考失败，进入一所三流大学开始，6年澳大利亚、英国的留学经历，以及回国后8年英语培训经历的感想和感悟。她的勤奋刻苦、不甘平庸的精神我特别钦佩，然而这也恰...

坐在窗边，泡了一壶清茶，不知不觉读完了《痛一次，选择一次》，文章轻松朴实，情感丰富真挚，让我仿佛在和多年的闺中好友在聊天，探讨生活，品味人生。同样的经历、挫折和失败，让我在她的身上仿佛看见了自己，回忆起自己也曾经多少次的徘徊痛苦和无奈，但还是被现实的社...

谢谢这本《痛一次，选择一次》勾起了我很多学生时代的回忆，那时候有很多梦想，可却没有走出去的勇气，现在结婚生子怕是再也没有机会了。如果当初选择了为了理想而

奋斗，现在会是什么样子呢？然而人生没有如果，路是自己选择的，就像书中所说的那样，既然选择了，就坚持走下去~

看书名，还以为有关感情挫折疗伤的呢。买回一看才知道大相径庭，原来是本人生励志书，书中的许多话语对刚刚踏入职场的我来说，都很有共鸣和启示，感觉很有受益。生活很忙碌，社会很现实，作为一个女生，如何面对来自社会生活中的各种挑战是门值得探讨的学问！一个内心强大的女...

很棒的一本书，在国外留学半年了，其中五味俱全。一看到刘树燃写的这本书，她的遭遇几乎和我一样一样的。感谢有这本书的陪伴，让我在孤独的异乡找到了一个知音。作者自己为了梦想，坚持、努力，是我学习的榜样，也是在前行的路上的动力，要想刘树燃那样不为困难折服，做一个爱...

一双帆布鞋，踟蹰着前进。这不正是我现在的人生境遇吗？痛了，不敢前行了。我买了《痛一次选择一次》，至少对我现在很有用。成长之痛是成长中的必要养分，否则有可能会因缺失而营养不良。心中有阳光，脚下有方向，还有什么理由不成功呢？——《痛一次，选择一次》正是诠释了这...

选择这本书来读，是因为我正处于人生的十字路口，即将大学毕业的我，面临要么考研继续学业，要么加入国考大军，单枪匹马杀入公务员队伍，要么筛选合适的学校，出国留学。这几条路目前对我来说，都不是一条坦途，都需要我付出难以想象的汗水与泪水。看了这本书后，我想我知道我...

最近在学习刘树燃的新托业培训课程，对这个韩国女培训师很感兴趣，觉得她很有魅力，闯出了属于自己的励志人生。找到这本《痛一次，选择一次》，很大程度上来说都因为我非常佩服和欣赏这个人。一个普通的女孩，为了追逐梦想，远游澳大利亚和英国留学，其中的欢乐和孤独造就了刘...

近期读完了《痛一次，选择一次——写给青春路上缕缕受挫的你》（中国妇女出版社，2014年3月出版）一书，对于我这个早已过了青春期的老男孩而言，依然在我内心深处激起阵阵涟漪。
这本书写给在校生、职场菜鸟或者即将离开学校而踏进职场的年轻人。步入社会，就是我们人生的...

韩国争完“端午节”、“泡菜”等等，最近又和“活字印刷术”杠上了，很奇怪韩国人的这种yy的民族特点。但为什么充斥大街小巷的韩版服饰、发型、长腿欧巴、都叫兽会这么风靡中国呢？其实韩国人也有他们自己那种不服输、追求细致的优点。看完这本《痛一次，选择一次》后对韩国的...

为面试做准备时，你可以找到很多资料，告诉你面试会问什么问题，怎么准备答案。但是，实际情况没有想象的这么简单。你猜不到面试官会问什么问题，也很难提前准备好答案。但你还是很有必要看看自己准备好的问题答案，问问自己，这么作答可行吗？想一想，要是你是面试官的话，会...

看了一下当当的页面介绍，这本书介绍了一个凭自己的兴趣、意志和坚持，最终战胜自我的故事，作者是一个非常有个性的韩国女性，叫刘树燃，是一位在韩国非常有名的英语培训师，她用自己的故事来激励大家不要放弃自己的梦想，借用《北爱》的台词说就是“用梦想战胜现实”，非常想读~

对英语学习比较感兴趣，以前买过一本刘树燃写的英语培训的书。这本书里也介绍了许多作者在英语学习方面遇到的困惑以及克服困难的经历等，很有启发意义。回忆青春那些迷茫和痛楚，其实都有自身的价值。这也是成长的代价吧~

郑强老师，全国大学生无人不知，无人不晓，他是大学生们追求的偶像，曾连续三年被评为浙江大学三万师生心目中最喜爱的老师。郑强老师的名气，不仅仅在于他是全国青年杰出基金的获得者，长江学者特聘教授，还在于他的人文理念，以及他的性格和气质。郑强老师的讲座被各大网站...

[痛一次，选择一次_下载链接1](#)