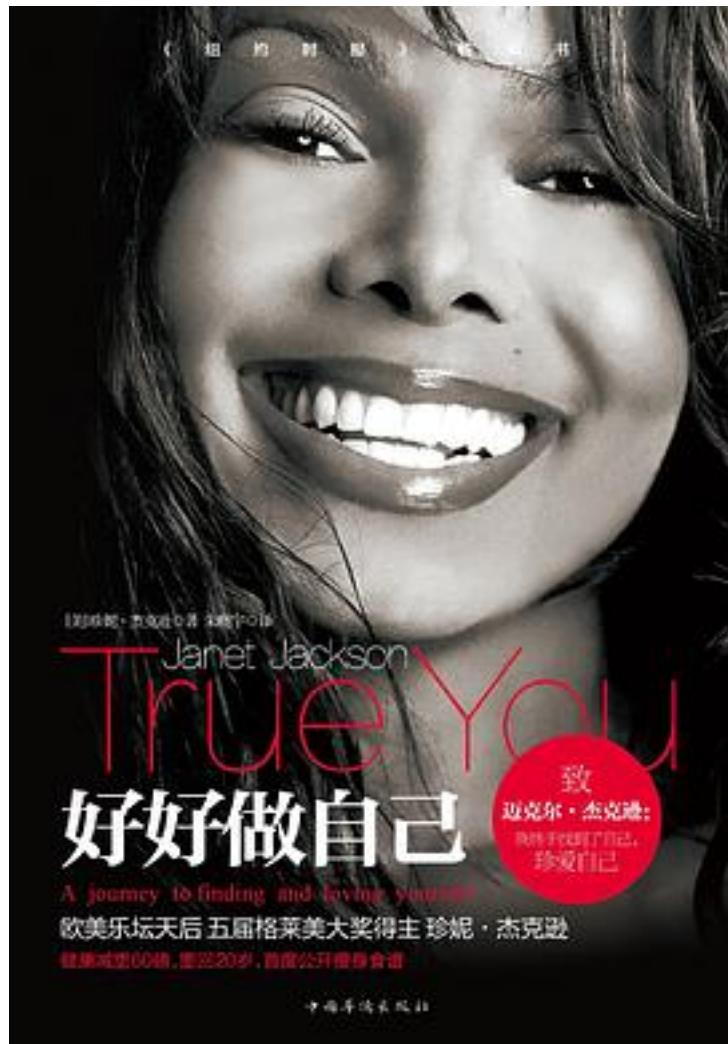


好好做自己



[好好做自己 下载链接1](#)

著者:珍妮·杰克逊

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2015-9

装帧:

isbn:9787511354471

珍妮·杰克逊成为世界上最受人们喜爱的、最有名的、影响力最大的表演者之一。但她可不是借着哥哥迈克尔·杰克逊的光芒出名的。在演艺道路上，珍妮·杰克逊比同时期出道的小童星更加勤奋，而黑色人种和肥胖的体形让她得到了不公平的待遇。整合童年和青春期，她都在自卑中度过。直到40岁，她才发现了自己的美，懂得珍爱自己，成功瘦身60磅，重获20岁的美丽与健康。在书中，珍妮还分享了与哥哥迈克尔·杰克逊有关的生活故事，美好的亲情令人感动。

作者介绍:

珍妮·杰克逊 (Janet Jackson)

是荣获过五次格莱美奖的国际巨星。欧美流行音乐史上最受欢迎的女歌手之一。超级巨星迈克尔·杰克逊的亲妹妹。她的音乐和编舞都具有创新性，她的歌词含有清醒的社会意识，她也因此而闻名。前后发行近十张专辑，张张火爆。她因成功减重60磅成为了美国年轻人眼中重新定义人生的领袖人物。

目录: 走出困境 001

“像某某一样漂亮” 009

忍住眼泪 015

“我就饿自己吧” 023

“笑吧，尽管你的心在痛；

笑吧，尽管你的心已碎。” 033

上帝和狗 043

《好时光》 053

自律 061

胡来 069

没关系 075

“年轻的爱” 083

《名扬四海》 093

“幻想” 099

新起点 105

《掌控》 109

《韵律之国》 123

我的天鹅绒丝绳 139

精神支持 157

热爱今天的生活 175

跟营养师大卫·艾伦见面 181

大卫·艾伦的卷尾语 191

后记 205

食谱 207

• • • • • (收起)

[好好做自己 下载链接1](#)

标签

:珍妮·杰克逊

故事

传记

温暖的书

成长

2015年读

其他

评论

力荐

即使抛开Janet和杰克逊家族两个光环，本书也是非常合格的自传和励志类书籍。Janet除了举自己童年和演艺生涯中的亲身经历，也着重描述了一些家人、朋友和粉丝来信给她的启示。Janet不只是一个演艺圈传奇，更是一个普通人。她的文字不复杂（估计看英文版也是零障碍），耐心地讲述着生活中那些朴素而珍贵的品质。她在本书中自然而然地没有提到超级碗事件，为了卖气，最后几十页都是瘦身食谱，我没看。

麦克杰克逊妹妹的作品，随便看看，每个光鲜的背后总有不为人知的一面

也算开阔了眼界吧

读过两遍，一本很不错的自传，最后的食谱有凑页数的嫌疑

[好好做自己](#) [下载链接1](#)

书评

珍妮·杰克逊，是著名的杰克逊家族中最小的女儿，也是美国流行乐坛超级天后，《好好做自己》是她的一本半自传的励志书。

起初我会以为一个超级巨星，她写的书应该是充满骄傲，高高在上的，我们很难通过一本书走进她的世界，但是当我开始认真读的时候，我觉得这本书给了我很大...

不敢相信这本书是出自珍妮·杰克逊的笔下，我完全读不出一个大明星的光环。按理说，就算除去“迈克·杰克逊的妹妹”这一头衔，她本身就是集万千宠爱于一身的艺人，该为自己的身姿骄傲才对。可是，我读到的却是一个很普通的女孩，一生都在胖与瘦之间不断挣扎，是每个女人...

[好好做自己](#) [下载链接1](#)