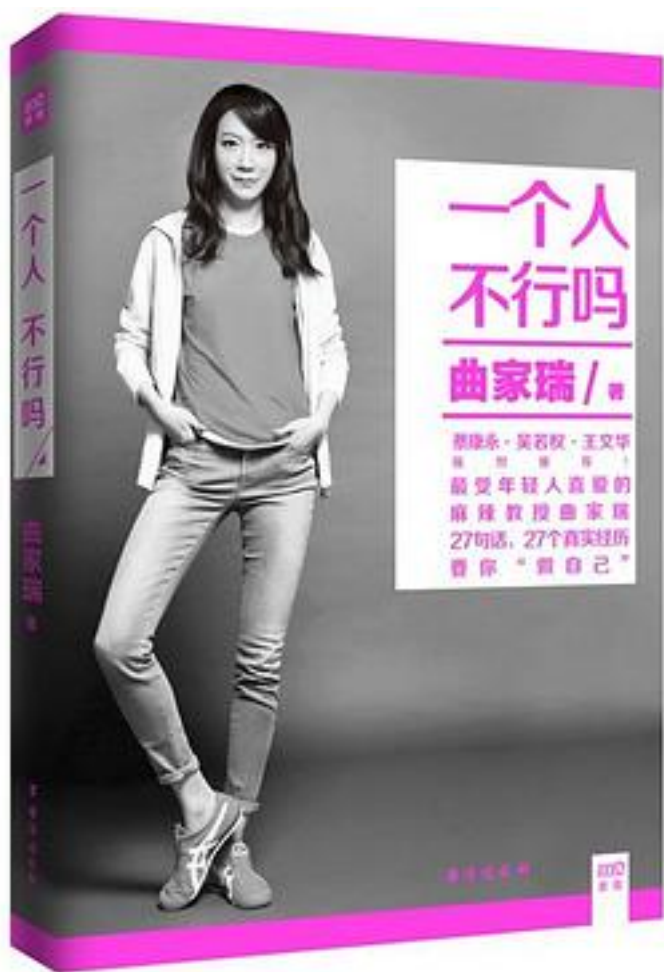


# 一个人,不行吗



[一个人,不行吗\\_下载链接1](#)

著者:曲家瑞

出版者:台海出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787516806555

编辑推荐：

★曲家瑞，《奇葩说》《康熙来了》《快乐大本营》等综艺节目特别受欢迎的犀利女嘉宾，正能量女王。近年活跃于两岸媒体圈，带领年轻人勇敢追求“做自己”。

★湖南卫视、深圳卫视、贵州卫视等综艺节目知名嘉宾，《康熙来了》《天天向上》《娱乐百分百-家有大明星》《大学生了没》等综艺节目知名嘉宾，独具个人风格，微博粉丝过百万。

★曲家瑞用简单明了的27句话，通过分享自己感人至深的27段真实经历，以及充满经历感的精美彩色插画，带领读者如何凭借对兴趣的热爱和超强战斗力，来发掘自身的无穷潜力，活出精彩而自信的人生！

★蔡康永，王文华，吴若权亲笔作序，强烈推荐！

曲家瑞——被称为“麻辣教授”，她三十岁之前的人生曾经是功课优秀、获得耶鲁大学奖学金却还是让父母担忧的过分自由的小孩；也曾经为爱牺牲，当过成功男人背后的无名小助理；还曾经在繁华的纽约醉生梦死度过七年时光。她是大学里研究所的明星所长，是许多年轻学生心中欣赏与倾吐的对象。她的教学活泼、别出心裁，带学生环台采访槟榔西施、请裸体模特儿来上素描课、去夜店观察人物。她带着年轻人拼创意、做自己，恨不得所有人都能活出让她嫉妒到死的人生。

是什么样的成长故事，是什么样的人事启蒙，成就了这位风格独具的麻辣女教授？做自己很困难吗？其实，难在找不到自己，难在找到了又轻易失去自己。就让曲家瑞带领大家，面对所有一切好与不好的自己和人生。你的人生一样精彩。

这一次，曲家瑞用简单明了的27句话，通过分享自己感人至深的27段真实经历，以及充满经历感的精美彩色插画，告诉大家如何凭借对兴趣的热爱和持久战斗力，来发掘自身的无穷潜力，活出精彩而自信的人生！

作者介绍:

曲家瑞

集大学教授、媒体人、艺术家、作家、手绘漫画家、二手玩具收藏家等各种角色于一身，近年活跃于两岸媒体圈，带领年轻人勇敢追求“做自己”。现任台北实践大学媒体传达设计学系教授，持续不断用大胆的冲撞启发创意，作风前卫独特，成果总是令人惊艳。

★她是才华洋溢的艺术家，对绘画极度狂热，灵感和创意总是源源不绝。

★她是年轻人的心灵导师，敢说敢做，凭着妙语连珠和独特的幽默感，成为荧光幕上的宠儿。

★她是大学校园里的麻辣教师，作风大胆、勇于尝试，拥有一颗比年轻人更乐于接受挑战的心。

★她是曲家瑞，曾经也对自己很没有自信，但是凭借着坚强的意志与对艺术创作的热爱，她慢慢地能与自己对话，并将挫折转化为不可取代的“优势”！

★曲家瑞自认不是什么天才。天才跑得快，但她虽然走得慢，只要走得远，终究也会找到属于自己的一片天。而为了将这份信念传达给所有此刻还在黑暗中摸索的人，曲老师要以她的故事告诉你：相信自己，朝着目标努力，哪怕只是B咖，都能造就A咖人生！

目录: PART1 谢谢你, 让我学会一个人  
失败是人生必需品 / 2  
B咖也能成为最后赢家 / 10  
理想也有“使用期限” / 16  
永远做一流的自己 / 24  
大方接受赞美, 肯定自己吧 / 30  
做全世界唯一的、独特的你 / 36  
接受挑战才有可能打开新局面 / 46  
贵人从来不只有一种样貌 / 54  
肯定句是最有力的句型 / 62  
掌握自己的经济自主权 / 70  
PART2 让自己做自己的“贵人”!  
寻找自己是人生必要的快乐旅程 / 78  
比做天才更重要的事 / 86  
相信你的直觉, 聆听内心的声音 / 94  
热情之所在, 自信之所在 / 102  
再微不足道的“喜欢”, 都可能创造出一番事业 / 108  
把兴趣变强项 / 114  
我成功, 只是因为多了那么一点点 / 120  
没有撞墙期, 人生不好玩 / 124  
勇敢面对他人的批评 / 130  
生命中不可或缺的独处时光 / 136  
请先付出, 再要求回报 / 144  
所有可能, 来者不拒 / 148  
PART3 我的存在虽然渺小, 但绝对重要!  
成功的必要条件是行动力和坚持 / 156  
学会沟通的第一件事: 听 & 问 / 162  
试着说出心中的想法, 才有机会解决问题 / 168  
莫忘初衷, 永葆好奇 / 174  
无论几岁, 都要为自己而活 / 180  
特别感谢 / 186  
· · · · · (收起)

[一个人,不行吗\\_下载链接1](#)

## 标签

曲家瑞

成长

正能量

勇敢做自己

励志

女性

随笔

台湾

## 评论

在书店站着看完了，曲老师92年的时候穿op的照片，看起来真的很好嫁诶。

-----  
毕竟，不是每个人都是曲家瑞

-----  
意外的，没有什么看头。

-----  
颇有正能量 快速消费品

-----  
2016年第一锅鸡汤。

-----  
以为是曲家瑞的婚姻观，结果确实一碗鸡汤。其实蛮受不了富二代在讲普通的人生，他们根本不懂。

-----  
不仅背影很杀，整个人都洋溢着活力！好像听她讲了一下午话一样，即使是鸡汤，也是低脂高蛋白的。讲那个苏格兰博士我被震惊到了，真的炫酷就是一种习惯！

拿到手有点后悔，感觉不像一本用心制作的书，怕是一本台湾鸡汤。但喜欢曲家瑞，就硬着头皮看了下去，结果一口气看完了。文字没有她在荧幕前那么张扬，很通俗，通俗到你觉得肯定没什么大道理，却又忍不住一直在心里默默点赞。

文字和她说话风格一样。

2016年已读04：内容无可厚非，非常正面。讲自己的故事，谈自己的领悟，引导你直面人生，做更好的自己。是的这是一碗热辣鸡汤。但中肯点讲，我觉得求学期的困惑青少年看这本书会或多或少有收获的。（然而那会儿也是最看不进这些道理的吧

48岁的人写出的书没有一点点时间沉淀下来的东西跟普通鸡汤没什么两样。完全Get不到节目里本尊出彩的亮点啊，真的是同一个人吗。

真的是曲家瑞写的？

好大一本鸡汤啊！薛工当当凑单买的，我随便读读。没有看过康熙她的节目，所以没啥感觉。

人生不设限、找到自己的兴趣所在、努力持续输出。

还蛮喜欢她的，书里的内容和书名挺不符的。。。。。。

高中作文一样的写法：讲故事-这个故事告诉我们……  
对于这类书，经历和感受的比例，接受度在9:1不能再低了……不过，曲老师本身是有趣又霸气的人啦

-----  
勇敢的人生鸡汤不腻，好喝。

-----  
一个小时就能读完，但是其中不凡几句很有意味的句子，真的是只有过来人才能说出来的话。

-----  
这不是一个爱情独立的故事，是曲家瑞自己国外求学的励志故事。看看别人的故事，很开阔眼界

-----  
看书名以为曲老师要大谈恋爱史没抱什么期待，其实是曲老师一路走来的经历，读下来很受鼓舞，很想重拾起我热爱却又裹足不前的写作和画画梦想。

-----  
[一个人,不行吗 下载链接1](#)

## 书评

《康熙来了》有时候会做卸妆、艺人联谊这样的单元，“丑化”明星，这是节目收视率的热点。所以，我知道曲家瑞这个名字的时候，就是一个联谊失败的大龄女士，而且在那些男人眼里还挺不待见的。  
真正对她有所了解，是她替谢依霖画像的那期节目，我才知道原来她的...

-----  
曲家瑞，告诉人们要去做自己 做自己，是要有资本的。曲家瑞，她有。  
她有殷实的家境，有画画的天赋，有纽约七年的求学经历。她要做的是将自己的特长发挥到极致，将热爱当做事业。当然，曲家瑞也有挫折，也有失落，可这是任何人都免不了。关键是现实中，有多少人能做自己...

-----

-----  
开始蛮嫉妒她的 优渥的家境让她可以大胆尝试无数种可能 来找到内心的渴望和梦想  
知道35岁才明白要经济独立  
但是不知道是她的真诚还是那份不屈的力量感让我开始敬佩她 欲戴王冠必承其重  
在你看来的优越感可能于他们本身来说是莫大的压力 和用很多努力才能超越的标签  
所以 所谓生...  
  
-----

-----  
一个画家的成长史。曲家瑞是个充满正能量和艺术气息的魅力女性，她的魅力并非女性的魅力，而是来自于一种对于生活和艺术的激情。夜跑、夜食、帅气的画画、任性的收集娃娃、感情与游离都丰富，是一个有故事的人（在康熙讲过某个黄昏在某人家门前与一个女孩子交换了青春的故事） ...  
  
-----

本来写好了一篇书评，但看到一篇曲家瑞老师的访谈实录，写比我的好的多，特别想分享给大家，一个完整的曲家瑞老师的样子，各种思想，值得我们学习和珍藏  
-----...

-----  
[一个人,不行吗\\_下载链接1](#)