

生活让你哭，我来让你笑



[生活让你哭，我来让你笑_下载链接1](#)

著者:李波

出版者:长江文艺出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787570203406

全国SHOU档女子爆笑娱乐脱口秀节目主播、创始人李波，音频节目《波波有理》曾力压郭德纲相声、《80后脱口秀》等知名节目，登顶喜马拉雅FM“全球华语播客巅峰榜”。一位能把脱口秀节目做到每日更新的主播，终于决定把生活真谛用文字锁定下来，童话里都是骗人的，但笑话里全是真实的。

全书通过“总有理”“伤不起”“跑偏了”“不是吹”四个主题展现了李波与朋友们笑谈间的生活段子外，另有她个人经历的体现——她跳过舞、唱过歌、演过戏、还误入过传销组织，20岁出头离婚后独自带着女儿打工，6年后小有积蓄的波波，完成了梦想和经济的收获，却再一次面临命运的挑逗。从毫无经验到省台媒体主持人，从传统媒体跨越到新媒体领域，落魄时曾住过火车站的波波，如今逆袭为女性脱口秀第一人，却在书中写到自己不过是个执着的中年小姑娘。

“写的是我的故事，讲的是你的人生。”——以脑洞大开的幽默生活故事道出引人反复玩味的犀利道理，让你笑着捋顺人生观！

来吧，干了这碗麻辣鸡汤，笑面人生。

作者介绍:

李波，80后，曾为铁岭人民广播电台、辽宁广播电视台主持人，现为标准“斜杠青年”——喜马拉雅签约主播，波波工作室创始人，互联网创意平台“姿本论”CEO，丽江无房休闲度假客栈老板娘，以及，你现在正在看的这本书的作者。

目录: ◇ 2018，拒绝过凑合的人生（代序）／ 1

CHAPTER 01总有理

- ◇ 一天到晚瞎努力，活该你没出息／ 002
- ◇ 边吃饭边哭的人是可以活下去的／ 009
- ◇ 如何做好中层／ 017
- ◇ 论职业操守和素养／ 024
- ◇ 你可以从职场利器变成神器／ 032
- ◇ 创业者的理想与现实之间／ 039
- ◇ 一颗精子的成功规律／ 047
- ◇ 我是这样治好我的拖延症的／ 050
- ◇ 段子集中营／ 056

CHAPTER 02伤不起

- ◇ 是离婚还是将就过／ 062
- ◇ 生活待你不薄啊／ 069
- ◇ 东北往事／ 073
- ◇ 东北话就是这么彪悍／ 079
- ◇ 说旺财呢又聊严肃了／ 082
- ◇ 一个东北人眼中的南北差异／ 089
- ◇ 独立女性注定婚姻不幸？／ 095
- ◇ 只愿我们不要活成自己讨厌的父母的样子／ 102

CHAPTER 03跑偏了

- ◇ 人为了什么活着／ 110
- ◇ 高考到底重不重要？／ 116
- ◇ 炒房就厉害了吗？／ 122
- ◇ 你也在假装陪父母过年吗？／ 129
- ◇ 妈妈你可不可以自私一点？／ 134
- ◇ 不利于嫁人的工作都不是好工作／ 141
- ◇ 越挫越勇／ 147
- ◇ 开心活着呗反正奇葩那么多／ 150

◇ 北大学生拉黑父母，孩子可以不孝吗？／ 157

CHAPTER 04不是吹

◇ 朋友圈弄丢了朋友／ 166

◇ 闺蜜／ 173

◇ 段子集中营／ 179

◇ 教你如何征服男人／ 183

◇ 男女的差别／ 193

◇ 嫁给高情商的男人到底有多爽／ 202

◇ 马云到底是你爸爸还是敌人／ 208

◇ 微商还是伪商／ 215

◇ 会聊天有多重要／ 222

• • • • • [\(收起\)](#)

[生活让你哭，我来让你笑_下载链接1](#)

标签

脱口秀

李波

值得一看

好书，值得一读

成长

励志

笑一笑吧

感动

评论

边痛边笑边反思

童话里都是骗人的，但笑话里全是真实的。

貌似段子书，读起来却很励志。长序回顾自己的进击人生路，确实是个能折腾、不服输、输得起、赢得漂亮的女人。写职场的内容也是干货满满呢。“自己对未来一片茫然，没有人看好我的未来，没有人理解我的处境，所以我体会到，人的脆弱和坚强都是超乎自己想象的。有时，人可能脆弱得凭一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。” 为这个特别豁得出云的女子点个赞！

先打个一分，能不能不要刷分啊

引人瞩目的封面，吸引人的标题……很适合减压

喜欢bobo的风格，除了语言，没想到文字也这么有感染力！

写的特别好，是我看过最好的鸡汤，好笑中同时令人反思，李波的脱口秀很赞的，希望大家多多关注一下（下载喜马拉雅FM APP搜索波波有理即可）。

这本儿书讲的非常有意思，也很有道理，值得一看的好书！

说的都是大实话，谈不上啥文笔，哈哈一笑未必不可读。书中大部分都是波波节目中的内容，看完书又复习了一遍听过的节目

在波波的书里看到了真实的人生，让自己在累的时候有一个安慰又同时有一份激励。看她的脱口秀节目于是买了书，书里的内容让人回味。

谁都是久病成医。何处灯火温润故人眼眉？
书中的道理不仅仅是意义上的鸡汤，酒酣胸胆尚开张，字里行间，我能体会到：她曾和我们都是隔着破碎的日子和酒瓶，诚恳地数落自身荒唐，在彼此身上黔驴技穷，又倒在昨夜的慷慨陈词之中。到了天亮，历史与我们两清，仿佛又有了澄清玉宇万里埃的勇气。
。如今的她，依然没有和这个世界和解，依然有着被打倒了，攥起一把土便起身反抗的孤勇。反抗的意义，并不在于反抗一定要成功，而是抱有对可能性的渴求，能够在最晦暗的时刻，仍怀有对光明的想象，仍怀有对未来无限可能的冲劲。

没什么意思

[生活让你哭，我来让你笑_下载链接1](#)

书评

[生活让你哭，我来让你笑_下载链接1](#)