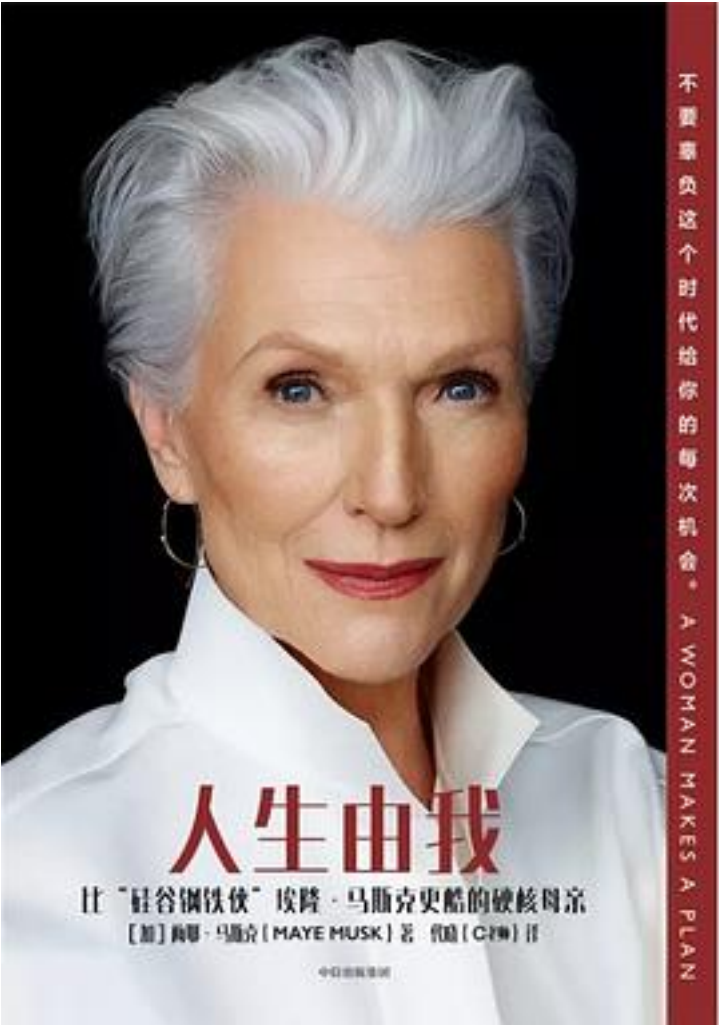


人生由我



[人生由我_下载链接1_](#)

著者:梅耶马斯克

出版者:中信出版集团

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787521715637

她15岁次登台，22岁结婚，31岁成为破产的单身母亲，随后辗转于3个国家的多个城市

开展自己的事业，独立培养出3个出色的子女，同时获得了两个硕士学位。60多岁的她重返模特舞台，在头发变白的时候走红，69岁时，她的形象在美国时代广场独占4个广告牌。她是72岁的“网红”，是众多女性眼中的励志偶像，也许她最出名的标签是“硅谷钢铁侠”、特斯拉公司创始人埃隆·马斯克的母亲，但她更是自己人生的女王，她是梅耶·马斯克。

你很难想象，这样的她也曾因为害怕而多年默默忍受丈夫的家暴，身为令众人艳羡不已的超模却说自己衣品差，在看中名气和年龄的职场圈不断遭遇歧视，拥有成功的后半生但至今仍未遇到可与之共度余生的人。她并不是媒体塑造的“女性代言人”，事实上，就是这种人设给普通人制造了数不清的压力和困惑。这本书展现了一个女性是怎样逐步探索世界和重建自我的。

虽然人生困境重重，但成功的蜕变依然有法可循。梅耶在书中真诚地分享了关于美丽、职场、家庭、教育和健康等人生问题的经历和建议，我们或许无法避免遇到与之相似的困境，但可以像她一样积极应对。世上没有一步到位的解决办法，我们要有足够的常识和制订计划的能力；不必把人生中的每一次改变都精确到细节，可以在问题出现的时候再着手解决；拥有良好的心态，让外表和内心一样“胸有成竹”，不因为爱而羞愧或恐惧，人生由我。

作者介绍:

特斯拉公司创始人埃隆马斯克的母亲，企业家，营养师，演说家，知名时尚偶像，拥有两个营养学硕士学位，72岁仍活跃在舞台上的模特和网络红人。

目录: 推荐序 打碎“人造完美”，原力觉醒 —— 脱不花

前言 拟定计划，放手一搏

第一部分 关于美丽 让外表和内在都很精彩

第一章 别因为你是女性

在头发变白时走红

第二章 如何令人着迷

她很有趣，而不是她很漂亮

第三章 让外表和内心一样“胸有成竹”

一件好的基本款是衣品的基础

第四章 我爱化妆

不必假装年轻，好好利用化妆这项工具

第五章 信心游戏

进退有度，有时靠挺直腰杆来假装自信很有必要

第二部分 关于冒险

拥有良好的心态，善于制订计划，并敢于冒险

第六章 绝不随波逐流

走自己的路，不必总是遵循别人对你的期望

第七章 舒适并不是生活的必需品

为已知制订计划，为未知做好准备

第八章 为什么不？

无论机会大小，为什么不试试

第九章 专注于你的下一步

每个人都有能力逃离困境

第十章 强迫自己做出正确选择

你需要先制订一个计划

第三部分 关于家庭

孩子们会因为拥有足够的独立生存能力而受益匪浅

第十一章 成为坚毅的职场妈妈
没有必要对孩子过度保护，这只会造成他们与现实和责任脱节
第十二章 十二岁的魔法
教给孩子们良好的习惯，但是你无法帮他们决定未来做什么
第十三章 重新出发
如果在聚会中看到有人孤身一人，试着跟他交谈
第十四章 如果有必要，换个地方生活
如果向前的时机来临，那么应该冒险一试
第十五章 收获善意的力量
善待陌生人，并学会寻求支持
第四部分 关于成功
一切都与年龄无关
第十六章 越努力，越幸运
如果你并非生而显贵，你需要找到你的天赋，并努力工作
第十七章 追求自己想要的东西
没有绝对的“yes”，但是如果你没有开口，那答案绝对是“no”
第十八章 尽可能保持积极乐观
你会经历许多次打击，你也会恢复得越来越快
第十九章 勇往直前
重新开始也许会是最优方案
第二十章 人生由我，发掘全新自我
走出舒适区也意味着很棒的机遇
第二十一章 成为网络红人
学习新技能永远不会太迟
第二十二章 致所有的单身女性
恋爱与否，你都可以活得开心
第五部分 关于健康
饮食习惯的改变会让你发现自己未知的潜能
第二十三章 健康饮食会让你更快乐
认真计划你的每一餐
第二十四章 学会享受食物
不要把你的卡路里配额浪费在难吃的食物上
第二十五章 别让客人带巧克力去你家
不需要每一餐都做到十全十美，你的人生也同样如此
第二十六章 坚持运动
倾听自己身体的声音，不要让它陷入痛苦中
第二十七章 好的人际关系对身心健康有益
当我们互相照顾时，每个人都可以从中受益
第二十八章 拥抱七十一岁
让生命中的每一个十年都比上一个十年更好
终章 现在开始，制订你的计划
要有足够的常识和制订计划的能力
• • • • • ([收起](#))

[人生由我_下载链接1_](#)

标签

传记

自传

女性

人生

识:传记

中信出版社

未知

教育

评论

…期待值太高 普通模特写书

What doesn’ t kill you makes you stronger! 马斯克的妈妈
这个title说明一切。同时也是一个不被轻易打倒有韧性坚强的女人。不是没有困难的人生，而是关关难过关关过，role model,能从中获得力量真的很棒

[人生由我_下载链接1_](#)

书评
