解开人生问号的101把钥匙

My Magic Life Book

【韩】姜美承 著 千太阳 译

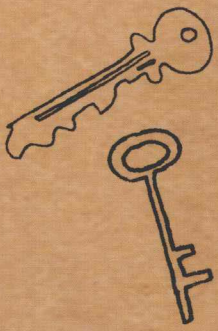
看不到前途的人生？
——在I will中发现自己

样子很憔悴？感到不满足？
——在Be stylish中彻底改变自己的形象

孤单？觉得每一天都无聊透顶？
——在Enjoy single life中享受小小瞬间

想爱？
——在Love is中爱自己的伴侣

让人生
·升温1度的·
魔法书



電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

내 삶을 1℃ 높이는 매직 키워드 101
Copyright ©2009, Kang Mi-sueng
Simplified Chinese translation edition©2011 by Publishing House of Electronics Industry
All rights reserved.
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Random House Korea through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书简体中文版由Random House Korea through Imprima Korea Agency会同千太阳文化发展（北京）有限公司授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号　图字：01-2011-1300

图书在版编目（CIP）数据

解开人生问号的101把钥匙 (韩) 姜美承著；千太阳译. –北京：电子工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-121-13634-4

I. ①解… II. ①姜… ②千… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第098779号

策划编辑：白　兰
责任编辑：鄂卫华
印　　刷：中国电影出版社印刷厂
装　　订：中国电影出版社印刷厂
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　邮编 100036
开　　本：900×1280　1/32　　印张：8.75　　字数：196千字
印　　次：2011年6月第1次印刷
定　　价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

解开人生问号的
101把钥匙

【韩】姜美承 著
千太阳 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

PROLOGUE

寻找可以解开我人生中的问号或画上句号的钥匙

有一天，忽然对自己的人生产生了“？”。

我过得怎么样？
我对自己的人生满足吗？
我是幸福的吗？
我的未来会安定吗？
我到底是谁？

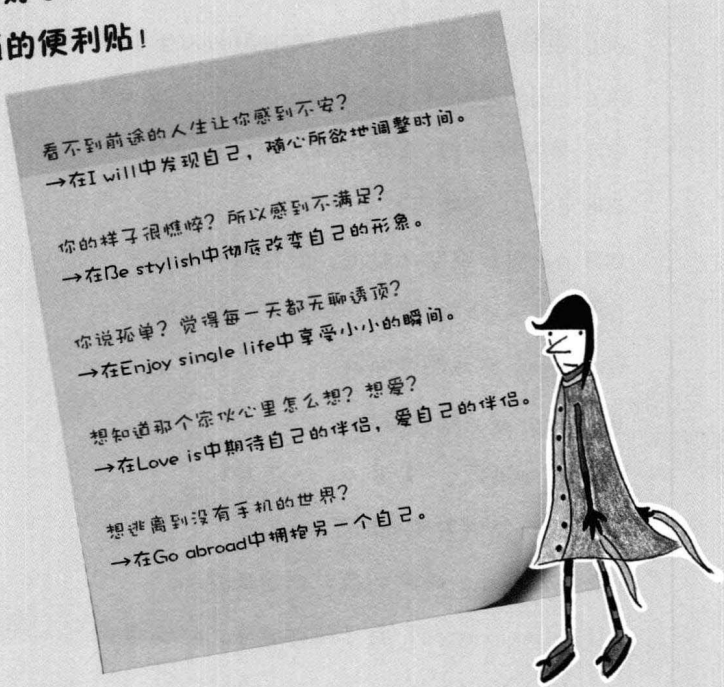
时间对我真的是漠不关心。
如果我放任不管，它就会悄悄溜走
当我对时间有所关心时，
我的人生好像才会有点奔头！

用掉每一个瞬间！
更炽热一点，更轻松一点，更与众不同一点！
按照自己的感性，
按照自己的意志，
按照自己的视野，
过只属于自己的人生。

1秒钟之前的我和这个瞬间的我又是不一样的。
就如昨天的我和今天的我是不一样的。
没有正解。
自己在给自己写着对号，这就是我的人生。

书中有可以给你的人生解开问号，画上句号的101把钥匙。
现在就让我们一起去寻找？
你准备好了吗？

如果你准备好了，
就看看下面的便利贴！



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

CONTENTS

寻找可以解开我人生中的问号或画上句号的钥匙 02

I will

001 will be:属于你自己的个人品牌 012

002 self interview:我是谁? 014

003 memory:秘藏器计划 016

004 daily project:每天给自己制订一个小目标 017

005 每日计划表:不要过一天所剩的人生! 020

006 name card:打造我的第一印象的“名片” 021

007 像孩子一样:有梦想的人是坚定的 025

008 enjoy:喜欢吗? 享受吗? 028

009 myself:有空的时候,就款待一下自己 030

010 allure:比起漂亮,更重要的是有魅力 034

011 memo:亲切的便利贴 036

012 storage:请储藏今天 038

013 萎靡不振:一天紧凑,一天放松 039

014 off:暂时关掉你的手机 040

015 medicine:睡醒之后,就会变好的 042

016 mind control:为了精神健康,拒绝臆测 044

017 体现正义:这该死的好女人情结 046
018 role model:只属于我的偶像词典 049
019 扑克脸:适应职场生活的方法！ 050
020 竞争:嫉妒是我的力量！ 052
021 courage:重新开始的女人们！ 054
022 network:关怀身边的人，你能得几个学分? 056
023 谢谢:Special thanks to…… 060
024 sorry:“对不起” 062
025 hug:“free hug”=“拥抱”活动 064
026 家庭:FAMILY DAY 066
027 财产目录:给自己拥有的东西标价 068
028 寻找兴趣:画画=为我自己开辟的紧急出口 072
029 环境保护:非常细小的eco project 076
030 dream:我现在在哪里? 078

Be Stylish

031 luxury:偶尔也可以买个比几倍月薪更贵的香奈儿包 082
032 magazine:时尚杂志，不要盲目相信 083
033 basic item:衣橱中一定要有的4款基本单品 085
034 把握主题:给衣橱中的衣服打分 087
035 skinny jean:每天塑造不同的风格，让你每天都有好心情！ 089
036 shoes:平底鞋和高跟鞋要换着穿 092

037 long scarf:你所不知道的长围巾的妙处 094
038 glasses:用一副眼镜创造出无限可能 096
039 black dress:一直不褪流行的黑色连衣裙 098
040 stipe:啦啦啦，愉快的条纹 102
041 出彩:偶尔出出风头也没关系 106
042 hat:时尚救世主，帽子 108
043 underwear:Magic 内衣手册 112
044 畅销书:永不过时的长靴 114
045 style:打造“美承风格”？ 117
046 fashionista:五位“楷模”的时尚记事本 118
047 make-up:“嫌烦一族”的SOS化妆 124
048 beauty secret:睡觉前10分钟，免费变漂亮 127
049 DIM? :制作世上绝无仅有的真正名牌 129
050 shopping:成为购物女王应遵守的约定 132

Enjoy Single Life

051 It’s me:寻找自我 138
052 happiness:当你觉得不幸时，寻找免费的东西 140
053 self cooking:如果你是单身，就用one-dish料理款待自己 143
054 independence:谋求临时独立 147

055 camera:治愈无气力症的数码相机的魔法 149
056 5Min:用5分钟的心灵控制消除压力 153
057 巴士游:漫无目的地乘坐陌生线路的巴士 156
058 情:感受喧嚣的传统市场的气息 158
059 blank day:什么都不做的权利 159
060 发现场所:教养和感动的乐园，社区图书馆 160
061 movie therapy:此刻要看这样的电影 162
062 club day:想大声吼叫时就去酒吧！ 167
063 早场电影:让一天变长的方法 170
064 diet:减肥=爱“我”的行为 172
065 money:用一年定期存折制订具体的计划 174
066 新式账簿:发票是我生活中的确实证据 176
067 words:当头脑复杂时，与辞典玩 178
068 art book:想获得创意时，多读艺术书籍 180
069 英语学习:聪明地看美剧！ 182
070 coffee time:我们现在需要的是咖啡，还有聊天 186
071 present:冷不丁地，递出礼物 187
072 why not:8月的圣诞节 188
073 color:打动内心的色彩的力量 190
074 music:让节奏音乐令生活充满活力 194
075 blog:博客是我灵魂的栖息地 198
076 幸运礼物:成为某个人的Lucky girl 200
077 骗术:切记！不要相信他 203

078 say No! :不要做OK GIRL 206

079 throw away:对女人的一生“没有”帮助的10个经验 208

Love is

080 Love is……:爱情公式 214

081 love him?:你的男朋友合格吗? 216

082 good bye:男人只是移动式储藏装置 218

083 privacy:恋爱时绝对不能抛弃的 220

084 第一次!?:不要执著于第一次 224

085 conversation:男人语言翻译器 226

086 poison:不要见这样的男人,他会成为我人生的毒! 232

087 bad boy:要记住的!好莱坞明星的男人感觉 234

088 love coupon:打动他的爱情信息 236

089 料理礼物:让恋人感动的大行动 238

090 couple trip:和他去旅行! 240

Go Abroad

091 packing:为了美好的旅行而需要掌握的行李打包技术 244

092 alone:我自己在旅行中找到的无限可能性 246

093 safety:适合女人独自去的安全旅行地 249

094 不陌生:在旅行地入乡随俗的方法 253

095 kindness:亲切革命 255

096 经由地:赚钱的旅行法 258

097 节约法:两次乞丐，一次女王 262

098 smart rule:聪明的海外购物 264

099 friends:帮你提高人际包容性的外国朋友 268

100 photography:在旅行地留下魅力照片 271

101 carnival:一定要参加一次世界庆典的理由 278

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

I will

001 ... will be 属于你自己的个人品牌

"I want to be more famous than Persil Automatic."

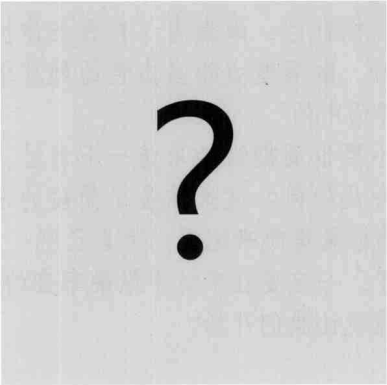
- Victoria Beckham

"我想变得比Persil Automatic更出名。"

——维多利亚·贝克汉姆

*"Persil"是世界闻名的洗涤剂品牌。

“我想变得比_____更出名。”



在上面的下画线上，你想填写什么？

谷歌（Google）？可口可乐（Coca Cola）？或是苹果（apple）？

你梦想的品牌越知名，你的今天就会比昨天更好。

每天都要一点点地提升只属于你自己的品牌形象。让它比_____更知名。

我是谁?

“艺人接受采访时为什么不用花钱?”

虽然很多人都认为这没什么不妥……

其实，采访是一项非常精密的工作，也是让你了解“自己”的心灵导师。采访者通过与艺人的对话，努力从读者的角度找出共感然后向人们传播。从单纯的提问到私人性质的对话，采访者提出一个问题，被采访者接着做出回答，对被采访者来说这个过程可以像图书目录一样一目了然地整理出自己的人生历史。

我常常想，如果有机会的话，真的想接受一次别人的采访。自己最应该了解的人是自己，不是么？但我还是非常吝于对自己提出“我是谁？”，或是“我想做什么？”这样的提问。流行女王麦当娜之所以拥有那么高的荣誉，正是因为她的秘密武器——窥视自己。她崇尚“自我正体性”，总是努力督促自己做得更好。歌唱能力相当出色的她还坦率地告白“我的音乐是融汇在舞蹈中的”。

那么你要不要也周期性地采访一下自己，用采访来定期诊断自己的未来会是如何？这里准备了简短的采访目录，把散落的关于自己的数据聚集起来把握一下自己吧!

我们说定了，一定要在采访中做最率直的回答啊!

那么，现在就让我们开始?

Selfinterview

- □ 如果用一句话来定义自己？我是……。
- □ 如果用一个颜色表现自己？理由是？
- □ 目前最关心的事情
- □ 我认为的现在的竞争对手
- □ 我最好的朋友
- □ 想拥有的别人的优点
- □ 想得到称赞的事情vs最后悔的事情
- □ 容易原谅的事情vs不容易原谅的事情
- □ 想戒掉的恶习
- □ 如果现在要独立，最需要的是
- □ 休假时去哪里好呢？
- □ 漂流到了无人岛，最想做的三件事
- □ 最常吃的食物
- □ 先给家人打电话的次数
- □ 想感激、报答的人员名单vs想责备、复仇的人员黑名单
- □ 我的MSN签名
- □ 自己为自己准备的特殊礼物
- □ 因为常去而成为常客的地方，为什么？
- □ 如果有一天可以有变身的机会，最想变成的人是？
- □ 遇见白马王子之后最想做的事（如果有男朋友的话，那么最想做的事是？）
- □ 现在最想给谁打电话？为什么？
- □ 最近想听的音乐或是想看的电影
- □ 自己估量的自己的身价vs自己现在的年薪
- □ 做什么事情时最高兴？
- □ 在何时何地感到最幸福？
- □ 我的现在vs我梦想的未来

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com