

<<倾听天籁>>

图书基本信息

书名：<<倾听天籁>>

13位ISBN编号：9787800735783

10位ISBN编号：7800735788

出版时间：2002-10

出版时间：中信出版社

作者：徐文玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<倾听天籁>>

内容概要

倾听天籁，ISBN：9787800735783，作者：徐文玲著

## <<倾听天籁>>

### 作者简介

徐文玲一个普通的台湾女子，天性浪漫，富于幻想。  
进入而立之年的她，定居在台北郊区山上。

她“每天醒来喜欢跟蓝天白云道早安。  
深夜数着繁星点点回家，目前只认得天蝎座、猎户座、大熊星座和天鹅座，仍在努力当一位山上的好公民”。

从事五光十色的记者生涯，却热爱单纯、感动的平凡生活。  
单纯的心和单纯的渴望正是城市重压之下的一种回归。

她经常有出乎意料的想法，在圣诞节用棉花当雪片，覆盖在笔直的杉树上，以丢弃的指甲油画出有珍珠光泽的可爱猫咪。

你可能也有和她相近的想法。  
关注细节，生活就能闪耀呢！

<<倾听天籁>>

书籍目录

推荐序 一样的生命，不一样的感动 张怡筠 不一样的同事 武雄 感动需要追求，才能得到?! 王介安自序 生活，请打开心扉 徐文玲 第一篇 心情，也需要沉淀 心情“出走”去流浪 当一条鱼又何妨 生命的副歌 栽培有机人生 即兴表演第二篇 友谊，添加情趣的胡椒盐 做客记 奢侈的快乐 舍得 虫虫危机 送礼第三篇 爱情，唱和悠扬的乐声 爱，就是感同身受 爱，要培养等待的心情 情调是需要处心积虑制造的 NG重来 新夫妻相处之道第四篇 人生，用品味的心情对待 装可爱不是一种罪 洁癖 收集癖 另类的美丽人生 MISS TROUBLE第五篇 感受，来自心灵的真味 感受力 散发木质调 启动快乐的香氛 TOO MUCH 款待自己第六篇 札记，浮绘生命随笔 从此与鸟结下不解之缘 急急如律令 找寻心中的天堂 戴上面具做自己 心灵点滴

## &lt;&lt;倾听天籁&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 有没有发现台湾的电视台几乎半数以上都在重复旧的节目?在众多旧节目当中,我们全家大小一直钟情于日本综艺节目“变变变”,看再多遍都不厌倦,而且,每一次都为参赛者铆足劲儿投入演出的神情,感到震撼和感动。

这个节目在日本一年才推出一次,播出时间在过年前后。

可以上节目参赛的来宾,都是之前已经接受过无数次挑战,最后获选进入决赛的优胜者,因此,参赛者自然是最后一搏,火药味浓厚,较劲味十足。

“变变变”在台湾一再重播,有些版本甚至追溯到七八年前。

不过,因为制作单位极其用心地制作,现在看来仍不觉得过气,不像台湾的节目,永远都是插科打诨,难以带来教育性跟血脉贲张的感动。

参赛的来宾不限制人数,可能是唱独角戏,也有可能由30人以上的大队人马共同完成。

故事内容不限,评审取决胜的关键在于创意跟戏剧张力,与组织成员多寡丝毫无关,一人的表现也可能胜过数十人,完全凭的是故事精彩跟原创性。

如果表演的尾声能出奇不意地给大家很大的shock,那么,就稳操胜券了。

由于竞争非常激烈,表演完后,几位专业的评审立即给分,如果亮灯的数量没有超过标准就当场被淘汰,扑跑马灯一飞冲天,现场上百位来宾会全部跟着欢腾鼓噪,过关的参赛者就有机会获得100万日元的最高大奖。

多次节目看下来,发现每当只要表现过关,参赛者出现的反应是又跳又叫,甚至抱头痛哭热泪盈眶,久久不能自己,把连日、连月来的辛苦一股脑儿倾泄而出;反以落选的人,流出失落的眼泪,神气落寞寡欢,就连安慰他的主持人都显得尴尬万分!有一年,可爱的主持人阿钦终于忍不住对站在一旁的失败队伍说:“天气这么冷,当你用力为其他表演者鼓掌,心底也瞬间温暖起来!”这句话,不只感动了在场来宾,我跟家人也深深地被感动了。

是啊!何必以成败论英雄呢!胜者为王、败者为寇的年代已经过去了,重要的是,你在过程中学习到了什么?如果你在比赛中体会到了一点人生的哲学,或者,在数月的共患难中,结交到了许多知心的好朋友,那么,失败的背后,不也有很大的收获吗?这时候,你应该是开心还是伤心?完全凭一己之念。失败本身并不可悲,可悲的是,你找不到自己!就好比在全世界卖座的电影,过了多年之后,你对最终的结局产生了模糊的印象,可是那场男女主角历经患难与共打击犯罪集团的冒险过程,至今想来仍让你惊心动魄。

汤姆·克鲁斯以蜘蛛人的装扮从天而降偷窃电脑程式、凯瑟琳·泽塔琼斯以既利落又柔软的体操身段,成功跨过层层红外线障碍闯关成功……电影卖座的地方,就是那么一场经典的过程。

又或者,一首红翻天的流行歌曲,过了多年以后,有谁还记得当年它到底卖了几十万张?主唱的人又是谁?第一句歌词怎么起头?可是,那叫人柔肠寸断的副歌,却叫大家永难忘记。

生命有意义的地方,不在于结果,而是在曲折迂回的过程中,无意间开启的那一扇窗,它能够点醒你原本沉睡的心灵,丰富你的人生。

“过程”这个部分就像是一首歌曲的副歌,总是最让歌迷心醉,时间久远了,大家可能忘了怎么起头唱歌,可是,副歌总还是能随性哼上一两句,而且,启动一连串的过往记忆,像是人生的索引,呈现历历往事。

所以,一件事情的结果固然冲击人心,牵引入的心情起伏,但是,快乐跟难过毕竟是一时的情绪,过程中是否领悟到新的人生观,或者,带来正面的想法,才是比较重要的事情。

如果一直陶醉在成功当中,或者沉溺在失败的痛苦深渊里,只会不断麻痹自己的感觉罢了。

打开脚步、大步向前走,把学习到的经验,运用在往后的新事物中,你将会有意想不到的发现。

一位在台湾花王公司上班的男性友人,受到绝大多数女性职员的喜爱,理由并不是他长得帅,而是女人每隔28天难免发作一次古怪脾气时,他总是有办法站在女性的角度,给予适度的安慰,许多女生都把他当成好朋友,而非男性主管。

这完个要感谢当初他进公司的第一份工作——被派去研究卫生棉。

而且,他还实际体验过当女女人的诸多不方便。

## &lt;&lt;倾听天籁&gt;&gt;

朋友说当初他踏进公司时，年纪跟工作经验都还稚嫩，长官交代的事情，他就很认真地照办，丝毫没有觉得研究卫生棉这件事情很丢脸。

首先，他跟着实验室里的研究人员深入调查各厂牌的卫生棉在透气性、防漏性和质感等方面的优劣，比较过后，还亲身感受，垫着卫生棉睡觉，从中再找出没被发觉的缺陷跟漏洞。

当时，他因为年纪尚轻，又长得一张娃娃脸，公司的女生都很喜欢捉弄他。

有一次，他的衣服背后被贴了一张恶作剧的纸条，上头写着：“我正在实验卫生棉”，结果，从公司到回家的这一路上，吸引了许多不解与疑惑的眼光，搞不清楚状况的朋友，不疑有他，也傻傻地对着人笑，回到家后还跟家人炫耀，“一路上一直有人盯着我，我真的有这么帅吗？”直到背后纸条被发现，才恍然大悟，自己被捉弄了。

这位朋友当时并没有生气，只认为自己是在做一件很专业的事情。

后来，经过不断的实验跟改良，果真，卫生棉也有了一套发展史，进步到现在不只走路时不会发出摩擦的声音，也减少了外漏的窘态，大大地改善了使用者心理产生的不愉悦，成为体贴女人的好朋友。这样的伟大成就，我的这位男性朋友也颇有功劳喔。

我的朋友现在虽然已经是中层主管，不需要亲自实验卫生棉，可是因为知道当女人的痛，能够感同身受，对女性朋友也更加体贴，这是工作之余所得到的无形收获。

每当他的太太生理期来时，他不会像一般男人那么手足无措，愈帮愈忙，而是体贴地问老婆：“需不需要帮你买卫生棉，要有翅膀的吗？”发现女同事正处于情绪不稳的生理期，他也会体贴地说：“吃点巧克力，会改善不舒服的感觉喔！”爱一个人的时候，就是要感同身受，无论快乐、悲伤。

虽然，不一定有能力解决，可是，能够体会对方的感受，懂得他的处境跟困难，听他反复地说着心中的想法，耐心地被她烦着，其实，这就已经是非常伟大的表现了。

朋友之间需要的是一位忠实的倾听者，所有的答案已经在对方的心中，他需要的只是一再地重复说着，建立自己的信心。

而你，站在对方的角度为他着想，伸出支持的双臂，让爱情可以细水长流，友谊可以无比坚定。

爱一个人的时候，你会关心他的一举一动：当他快乐时，陪着他一起开心，听他滔滔不绝地描述现在的愉快；当他伤心时，紧紧守在他的身旁，安慰他的不幸，即使默默无语，他也依然感受得到你源源不绝的关怀。

每当我遇到不如意的时候，可以让我源源不绝乞讨“安慰”的好友，实在不多。

不过，在寥寥可数的名单里头，我可以很有信心地说：“就算她们正处于像八爪鱼般的忙碌状态，一手打电脑、一手记东西，另一只胳膊还得紧挨耳朵，倾听我诉苦的电话，她们也多半会排除万难，把我的麻烦当成‘特急件’处理，慰藉我那死不了人，但是‘番’起来却让人手足无措的各种心理问题。

”同样的，当我的姐妹们，遇上了各种麻烦，一时之间心烦意乱无法解决时，身为超级好友的我也当然二话不说，火速献上源源不绝的关怀，有点子出点子，没点子只好当哑巴，倾听她们的种种不如意。

想想看，能够设身处地为你着想，跟着你一起感同身受的好朋友一生之中有几人？拿出纸笔记录下来，你有一大串？还是想破了头都无一人？如果你有许多懂你的朋友，代表你也是一个非常关心别人的人，那么，值得恭喜的是，在人生的路上，无论你遇到再多的困难，相信一路上有好友为伴，也能顺利地披荆斩棘。

如果不是，就要好好检讨一下自己了，是否平常总是自私地予取予求，赶跑许多原本想要关心你的人？

魔羯座的朋友看到处女座神情中流露出不自在，却又一直急着想掩饰自己的意图，突然灵机一动，“哎呀，干嘛这么麻烦呢？我刚刚已经把鼻涕涂在车顶上了。

”随后发出“唏\*”的鼻水声，顺便又补上一句：“你听听看，鼻涕滚动的声音比较没有力了，我看就不用擦了。

”那位要求完美，有洁癖的处女座朋友，一路上闷着一张臭脸开车，抵达魔羯座朋友家后，急忙把他丢下车就赶紧飞车逃去，那个捉弄人不同于嘻笑怒骂却不留余地和情分的魔羯座朋友，窃窃私笑说：“她回家后可能会急忙翻开车顶好好清理一顿，有洁癖的人真可怜！”洁癖像是一颗小石子投入湖中，扩大你不美好的想像，愈是觉得地板脏，就真的以为它脏，就不得不神经质地赶紧扫扫，直到一

<<倾听天籁>>

尘不染。

所以，当哪天洁癖的老毛病不小心又再度发作时，试着忽略它，或者，转移注意力在其他更有意义的事情上。

否则，你以为你跟明亮、洁净朋友，事实上，是跟细菌、尘埃做永无止境的拔河，日子不是彩色的，而是像山雨欲来之前的灰蒙蒙状态。

.....



## &lt;&lt;倾听天籁&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

自序生活，请打开心扉 30岁似乎是人生的一条警戒线！

地心引力让你身上的东西统统都开始往下掉，为银行里微不足道的存款担心、为还没寻着理想的对象心急、为不见曙光的事业忧郁。

对我而言，30岁不是一阵兵荒马乱，而是自信、爱自己的开始，那源自于我终于明白什么才是生活，从细微处，启发出一连串值得细细品味的人生道理，我的人生因而笃定而精彩。

生活，很简单，也很难。

若只图得酒足饭饱，那么算简单；可是，不麻木、不笼统，那就得用认真的态度！认真的生活态度让生命丰富，很多其他的烦恼，也就显得这么微不足道了。

“真正的生活是什么？”很难用言语形容，如果你没有真正享受到，那就很难理解，但重点在于你是否真心融入。

譬如说：当你用很昂贵的价格购买一只花瓶，如果你将它供在橱柜里，你只能是站在远处欣赏它；然而若是你用心地插满鲜花，你在享受的就是真实的生活。

当你买了房子，如果你没有充满爱，它就只是一个遮风避雨的地方，而不是一处凝聚欢乐与化解忧伤的家。

这就是真正的生活，就这么简单，大家都做得到，但往往却有很多人忽略它！

生活，让人产生能量。

你会发现，当你领悟周遭事物的点点滴滴后，它也会不吝啬地回馈你源源不绝的创意和信心。

另一个比喻也可以解释生活。

请闭着眼睛想一想，你每天上下班时都要经过的那栋最雄伟的建筑物是什么颜色或形状？你天天在一串赞叹声中从它的身边经过，它是你生活的一部分，你天天看着它，可是，你是否记得它？如果，你回答正确，我相信这样的人不只用心对待世界，也必定很懂得生活情趣；然而，如果你只是隐约记得，或者根本丝毫没有印象，你也可能同样错过生命中其他的趣味！

最近，“五感”这个名词非常热门，所谓的五感，不只注重视觉、听觉、味觉跟嗅觉这四道我们最为熟悉、也经常启用的感官，更重要的是内心的感觉。

吃东西，不吃到心底去，不算吃得彻底，当然，也包括听、看跟闻。

当我们把各种感官，反刍到心底去，细细地咀嚼，认真地品味，我相信，我们的辨识力将更强。

你才开始有能力钜细靡遗地告诉别人，你喜欢什么？什么程度是差的？怎样又算好。

就好像你兴致勃勃地告诉大家“我喜欢爵士乐”，而且沉浸在即兴的气氛中。

那太好了，因为这是生活的乐趣。

不过，很重要的一部分是，你特别钟爱哪一段独奏，是DOUBLE BASS、鼓、钢琴、萨克斯风、小号或者人声？我不是要求大家要做专家，而是若你能紧紧捕捉让你特别感动的部分，我相信你的心情是不一样的；而这个过程正是生活带给你的感动与生命力，它能撼动你的灵魂深处，探索深层世界，你不再麻木不仁，你是有感觉的，你比别人多了一个触角伸向世界！

当你开始懂得生活，我相信你的人际、工作，以及各种其他关系，也会变得顺畅，因为你充分了解自己正站在一个什么样的位子俯瞰这个大千世界。

这就是为什么有一天，我突然莫名其妙地告诉我的总编辑高爱伦小姐，“我30岁，我喜欢现在的自己，我有自信、学习负责、用新的角度跟同事相处，开启新生活，我很快乐，我不担心我的眼角悄悄冒出两道细纹，我也不会失眠，有更多的事情值得我去发掘。

” .....



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>