# 《成为最好的自己》

## 图书基本信息

书名：《成为最好的自己》

13位ISBN编号：9787550233349

出版时间：2014-8-1

作者：傅娟,欧阳娜娜

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

# 《成为最好的自己》

## 内容概要

许多家长让孩子从小学音乐，钢琴常常是儿童才艺班里最热门的选择。然而，在决定让孩子开始学音乐之前，有哪些事情是家长应该考虑和深思的呢？是否是所有孩子都适合学习音乐？如何去发现孩子的擅长点？如何帮孩子确认自己？如何咬着牙渡过重重难关？父母如何以健康、不逼迫、不给压力的心态来支持孩子？
在《成为最好的自己：欧阳娜娜的音乐冒险》里，傅娟完整地记录了女儿欧阳娜娜学习音乐的全部历程。从最重要的音乐启蒙，到一开始学习钢琴，接着接触大提琴，每一步都有许多惊喜和辛苦。旅程中，傅娟始终扮演着很称职的啦啦队，在一旁看着女儿学琴的点点滴滴。她原本害怕自己缺乏古典音乐知识，没办法给孩子需要的支持，但最后她慢慢发现，因为什么都不懂，所以她更能享受与孩子一起学习的乐趣，而不会给予过多的干扰和压力。
所以，这不仅仅只是一个学音乐的故事。它更分享了如何在亲子互动中，了解自己的孩子，找出每个孩子隐藏的、特有的天赋与特色，欣赏、尊重并协助他们能自由自在、自发性的探索与学习的历程。
全书完整记录了美国寇蒂斯“ 音乐才女 ”欧阳娜娜从启蒙开始的音乐学习历程，书中首次提出的一些令人耳目一新的家庭教育原则，使年轻父母们在教育孩子时有章可循，是家长有心让孩子学音乐的最佳参考。
书中给出许多简单而又实用的操作办法，理论和实践完美结合，使父母们不仅立刻获得许多有效的经验，教育意识也随之改善。它是实事求是谈家教的典范，是家长们最实用的工具书。
「妈咪＆娜比交换日记」细腻描写孩子学音乐的心情故事与亲子互动；「友友娜音乐百宝盒」介绍古典音乐知识入门，有趣又实用。
这些学音乐、学体育或是学舞蹈的孩子，不管将来从事什么行业，那些在幼年学习过程中，经历苦练所带来的专注力和持续力，不断地从错误失败中累积经验和能量的学习力，都会成为他们一生的财富。
什么时候开始都不算太晚，活出天赋，成为自己。欧阳娜娜分享十年梦想成长经历。大S、小S、范玮琪、黑人、陈思诚、佟丽娅、柴智屏、李亚平、廖年赋、王健，推荐给所有精彩的大人和小孩！

# 《成为最好的自己》

## 作者简介

傅娟，知名演员，与爱情长跑多年的电视明星欧阳龙婚后生下三个宝贝女儿，欧阳妮妮、娜娜与娣娣。后以义工妈妈般的热心形象当选台北市德安里里长，现任台北市姊妹里爱心关怀协会理事长，以及人间卫视电视台《生活大不同》节目主持人。和女儿妮妮、娜娜著有《小朋友美力》一书。
欧阳娜娜，台湾大提琴演奏家，13岁，被誉为大提琴界的天才少女。8岁考入青少年交响乐团，11岁以大提琴得到全台第一，12岁成为台湾“国家演奏厅”有史以来年纪最小的独奏家，曾举办Only&Nana－2012欧阳娜娜大提琴独奏会，并于2013年考取美国排名第一的柯蒂斯音乐学院，成为朗朗学妹。因成绩优异，琴艺傲人，柯蒂斯音乐学院为娜娜提供了全额奖学金支助。2014年，娜娜参演电影《北京爱情故事》（饰刘星阳），成为这部电影中最大的亮点之一，不仅是她的身材和容貌，更让人折服的是她的惊为天人的艺术气质。

# 《成为最好的自己》

## 书籍目录

谢谢你的努力，让我的人生更精彩/傅娟
娜娜的自我介绍/我是220班，独一无二的10150101
好评推荐1 家有孩子学钢琴（林良）
好评推荐2　用音乐分享爱（洪筠惠）
好评推荐3 让音乐成为一辈子的好朋友（张必忻）
好评推荐4　快乐地学音乐（廖美英）
感动推荐（大S/黑人/范范/黄韵玲/陈思诚/李亚平）
序曲Overture
楔子/长发公主的音乐会
二重奏Duet
第一乐章 从音乐欣赏开始/学琴前的准备
交换日记/什么是交换日记？
友友娜音乐百宝盒/魔笛
第二乐章 开始学钢琴！
交换日记/出发去日本
友友娜音乐百宝盒/四大儿童音乐教学法
第三乐章 上台的勇气/毕业钢琴表演
交换日记/送礼的心意
友友娜音乐百宝盒/无所不在的古典音乐
三重奏Trio
第一乐章 遇见大提琴
交换日记/姐妹之间的冲突
友友娜音乐百宝盒/娜娜的好朋友——大提琴Cello
第二乐章 秘密的约会
交换日记/娜娜的偶像蔡依林
友友娜音乐百宝盒/也很古典诗意——周杰伦
第三乐章 爱上大提琴
交换日记/充满第一次的旅行
友友娜音乐百宝盒/爱在音乐——埃尔加
四重奏Quartet
第一乐章 没有周末的日子
交换日记/第一次的交响乐团演出
友友娜音乐百宝盒/乐器大集合——交响乐团
第二乐章 第一次钢琴比赛
交换日记/一百分小姐
友友娜音乐百宝盒/古典魔力客
第三乐章 秘密
交换日记/想念亲人的季节
友友娜音乐百宝盒/轻松搞笑听音乐——交响情人梦
第四乐章 成功
交换日记/一起看电影
友友娜音乐百宝盒/非看不可的音乐电影
奏鸣曲Sonata
第一乐章 新班级
交换日记/突破恐惧，开心走秀
友友娜音乐百宝盒/音乐班的新生活运动
第二乐章 第一次发表会与期末会考

# 《成为最好的自己》

交换日记/有趣的生日主题Party
友友娜音乐百宝盒/用钢琴改变世界的郎朗
第三乐章 全台第一的肯定
交换日记/最喜欢妈妈说“ 我爱你 ”
友友娜音乐百宝盒/爱上杜普雷
协奏曲Concerto
第一乐章 到监狱演出
交换日记/阅读马友友
友友娜音乐百宝盒/华人超偶马友友
第二乐章 音乐之外皆才艺
交换日记/暑假生活
友友娜音乐百宝盒/向卡萨尔斯致敬
第三乐章 北市赛
交换日记/第一次的合奏
友友娜音乐百宝盒/罗斯托波维奇的和平之声
第四乐章 全台赛
交换日记/成果发表会的感想
友友娜音乐百宝盒/好好品味麦斯基
交响曲Symphony
第一乐章 苦练是根本，成功是目标
交换日记/期末会考的准备
友友娜音乐百宝盒/技巧超完美的史塔克
第二乐章 演奏家的使命
交换日记/最亲爱的婆婆
友友娜音乐百宝盒/从中国走向世界的音乐神童——王健
第三乐章 音乐会
交换日记/给爸妈的感谢信 友友娜音乐百宝盒/如何办音乐会
感恩落幕
欧阳娜娜成长记录Nana Ou-Yang
推荐后序1 乐林小巨人（廖年赋）
推荐后序2 给娜娜的祝福（吴宏哲）
推荐后序3 为世界添一道光彩（朱亦兵）
推荐后序4 回想寄语给娜娜（欧阳伶宜）
推荐后序5 被爱围绕的音乐天使（廖皎含）
推荐后序6 期待你的辉煌（王健）

# 《成为最好的自己》

## 精彩短评

1、買來看女神的照片
2、有点像是娜娜的妈妈对娜娜的成长日记，喜欢娜娜的可以读读，或者想要教孩子音乐的也可以读来启蒙一下
3、从北京爱情故事之后，知道这个小女孩拉大提琴，考上了柯蒂斯起开始关注她。无数次的被她感动。总是回想自己14岁的时候在干嘛。周一至周五在学校花过多的时间每天记日记，周末回家疯打两天仙剑奇侠传，还为即便这么不用功，难得期末考试还能考一个全班第三，年级第11的名次而沾沾自喜。曾经看到一个爸爸说，亲爱的儿子，爸爸给你买钢琴不是要求你考钢琴十级，更不是要求你成为钢琴家，爸爸只希望你能通过音乐陶冶情操，提高审美水平，在独处时能够不觉得孤独。还有另一个文章说，富贵人家的孩子，最宝贵的财富就在于，他们的父母比你的父母知道的更多，父母能够站多高，很大程度上决定了孩子的眼界。我希望我童年的时候就被逼着学了钢琴，芭蕾舞和画画，早早的拥有那份自信和从容。当然，现在开始也还不算太晚。
4、爱生活，爱音乐，爱娜娜~小小的励志，更多的是对傅娟这位母亲的感动，喜欢她们一家子。喜欢娜娜，因为她的努力，毅力，是我没有的，佩服她小小年纪的成就，我或许永远无法达到，但是我也会像娜娜一样努力的追寻自己喜欢的东西。坚持，坚持！
5、我也想做到专注和坚持
6、喜欢交换日记的桥段 喜欢厕所共读的分享
妈妈用她的爱写了本给所有大人的育儿经 文字部分不会太做作 是作为礼物送给小娜比的吧 窥见了很多只有家人才能细细分享的生活细节 偶尔不小心就出版被我们给看见了 多么“ 意外 ”的小幸运啊 加油哦 小娜比 有那么棒的妈妈以及这么多的爱你 与被你爱的人都在支持你
7、2014-10-14
8、才女后面有个伟大的妈妈。
9、娜娜
10、鸡汤略多……文风有小豆豆的感觉
11、呵呵
12、已读
13、我爱娜娜~~~~~~
14、太好看！感谢妈妈！
15、很励志 以致于一口气三小时读完 头晕了 记下了一些名词 会有用的吧
16、小女神
17、不否认欧阳娜娜自身的努力和辛苦，但是读完以后觉得这本书真的没什么价值，有些地方甚至有点夸张，总的来说，我感觉就是一本妈妈对自己女儿的花样夸赞，买的时候其实是想多了解娜娜的生活，读完以后也没觉得了解多少，真的就是越往后读越觉得没有意义，而且不知道为什么总觉得傅娟情商有点低而且太把自己女儿当回事了，虽然很喜欢娜娜，为自己的梦想契而不舍的努力奋进，值得我学习，但对她妈妈真是怎么也喜欢不起来.
18、早上五点起床练琴就整了这么个破逼玩意？
19、喜欢大提琴也希望自己将来可以更好，那么阳光、乐观、努力、充满正能量。
20、偶然翻到这本书，感觉很不错。里面的信息量很大。从妈妈的娓娓道来中，可以感觉出满满的爱意，还有很多关于教育成长的问题。
21、让自己保持专注。
22、。。。
23、感觉这本书就像欧阳娜娜她妈的一本装逼史，感觉很假，很作
24、爲了女神而去的！

25、201501

# 《成为最好的自己》

## 精彩书评

1、因为破风喜欢上欧阳娜娜，当时只是觉得这个小姑娘气质很好，后来才发现她是当时北爱的小姑娘，电影里和刘昊然CP感很强，是让人一见就会深深爱上的感觉。再深入地了解下去，翻出娜娜上过的很多节目，包括四岁时和妈妈、姐姐上康熙来了，最近几年一家人上小燕之夜、康熙来了，无论是小奶音的娜娜还是十一二岁已经能自如拉出魔女宅急便时的大提琴公主都令人着迷和光芒万丈。正如北爱里面刘昊然对娜娜的评价，背后有光的女孩，如果一定要评价或者形容娜娜，那么娜娜就是这样一个背后有光的女孩。才十五岁的年纪，已经在艺术上有了惊人的造诣，很多人提起她已经用“友友娜”、大提琴“家”这种词汇，作为古典音乐门外汉的我实在没有资格评判欧阳娜娜的艺术水平，只能说我确实从她的音乐中有体会到感情和生命力这两样东西。回到这本书，《成为最好的自己——欧阳娜娜的音乐冒险》，作者标明的是傅娟&欧阳娜娜，但其实主要篇幅是欧阳娜娜的母亲完成的，将近一半的篇幅是对古典音乐的入门介绍，包括一些相对耳熟能详且经典的古典音乐的说明，大提琴演奏的发展等等。傅娟女士是为了让内容更充实，也为了让读者更好的了解欧阳娜娜走进音乐的旅程。当然，娜娜迷并不会介意这些，全书中大量娜娜私照，可爱的、活泼的、古灵精怪的，都让人喜爱不已。书中详细介绍了娜娜如何开始自己大提琴之路。虽然是演艺世家，欧阳家并没有从事古典音乐的传统，娜娜仅仅参加过几次音乐鉴赏课就深深种下音乐种子，之后不到三个月的练习就超过了姐姐妮妮近四年的练习水平，这既是娜娜从小音乐天赋的体现，更是母亲傅娟女士对娜娜音乐兴趣重视培养的功劳。无怨无悔的陪伴——我们在书中随处可见傅娟女士，甚至是全家对娜娜大提琴学习的支持，从上音乐鉴赏课，到考音乐班，到参加全台赛，无一不是倾注了极大了投入和心血。傅娟女士也纠正了极大的误区，那就是小孩学音乐，家长不是只要请了音乐老师就可以了，而且要全身心的陪伴，在孩子练习的时候认真倾听、仔细纠错，古典音乐盲的傅娟女士开始也什么都不懂，但渐渐也能听出娜娜拉琴时的情绪、错误等等。所以廖皎含女士在推荐后序里面说，“但在这天赋的背后隐藏着一个强而有力，不计代价且无怨无悔的团队”。全书随处可见外婆、姐姐、妈妈、小黑姐姐对娜娜的陪伴，令人感慨他们的用心和坚持。超级粉丝的支持——书中有很多她们母女之间的书信来往，她们的彼此信任感情令人羡慕。想想我们整个成长过程，除了在低年级时愿意告诉妈妈今天在学校被谁欺负了，之后还没到青春期就已经不再愿意和母亲沟通。而傅娟却能维持和女儿们近乎朋友的关系，简直是母女关系的楷模。想来这和傅娟女士耐心、温柔还有对女儿永不动摇的坚持是分不开的。无论欧阳娜娜在什么样的低谷，傅娟都始终站在女儿这边，做她的超级粉丝，相信女儿定能战胜各种难关。不禁让我感怀小时候明明没有谈恋爱却被母亲冤枉的情景，也让我深深的思考要付出怎样的爱心和时间，才能让孩子打心眼信任和尊重。汗水和坚持——傅娟在讲述欧阳娜娜的成长时从来没有夸大天赋两个字，而是一直在强调娜娜的勤学苦练。年纪轻轻天赋极佳，具有一般人没有的平台和支持偏偏还深知勤奋的重要，欧阳娜娜走到今天真是一点都不奇怪。在某次采访里曾提到拉大提琴需要极大的体力，所以欧阳娜娜每天都是五点多就起床跑步锻炼身体，两只手也因为长期拨弦而生出老茧并且两边不一样大。娜娜说，我的手不好看，学音乐的人没有手好看的，但我觉得骄傲，因为这是勤奋的象征。书的包边有这句话，什么时候开始都不算太晚，活出天赋，成为自己。这算是对这本书的升华，傅娟女士提到，正是因为娜娜开始拉大提琴，好像自己也重新活了一遍，开始懂得古典音乐，去体会国外的生活，去见识不一样的世界。对于几个女儿的发展，傅娟女士几乎从来没有强迫过她们，正如她书里所说的，她自己曾经厌恶的事情，一定不会强迫自己的孩子去做。所以妮妮可以在父母的支持下去念体育班，学化妆，练花样滑冰，娣娣可以去自由地去学跳舞，张扬自己的个性。傅娟女士也在鼓励读这本书的每个人去做自己真正感兴趣的事情，然后努力坚持，就有可能迈向成功。当然，欧阳娜娜的成长很难复制，欧阳家的故事也不是照搬就能达到类似的结果。非一般的物质支持和平台都不是一般家庭可以提供，但家长对儿女的尊重、支持，父母对孩子兴趣的全心培养都值得借鉴和学习祝娜娜未来一切顺利，她才十五岁，以后必定会有更精彩的生活。

2、对于27岁的我而言，可能暂时还不能从书中领悟到：如果一个妈妈想培养出一个优秀的女儿，需要完成哪些事。不过娜娜的故事却可以让我感受到，如果你想优秀需要做到什么——保持专注。读完全本书后，给我留下印象最深的是对于娜娜专注度的举例。完全沉浸在自己正在做的事情中，努力的做好它，努力的比昨天的自己更好的完成它。我们现在往往太需要别人的认可，或者说以分享的名义。今天跑步了，要晒出记录截图；今天看书了，要拍下封面发到朋友圈；今天学了一项新技能，要在“不经意”间告诉别人。其实这个也没有多少不好的地方，因为现在好像我们都习惯通过网络而非面对

面的去了解别人都做了什么。不过这种每一步都需要别人肯定的态度，往往会让我自己迷失在一时的满足感内，而不能专注且持久的保持。在自己的世界里努力，不要时刻关注别人的评价，抵抗住孤独的压力。怎么样才能做到这些，其实我们可以做到的第一步就是保持专注。专心致志的对待自己正在做的事，想着如何去更好地完成它，而不是多长时间后就可以休息，或者完成了多少就放到朋友圈，让别人点赞。娜娜的故事适合很多人看，妈妈，孩子，老师。在她的冒险中你一定会有自己的感悟。

## 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:www.tushu000.com