

《美好的旅行》

图书基本信息

书名：《美好的旅行》

13位ISBN编号：9787540762285

10位ISBN编号：7540762284

出版时间：2013-3

出版社：漓江出版社

作者：林依晨

页数：192

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

《美好的旅行》

前言

林依晨我是一个简单而强烈的女孩，喜欢的人、事、物会倾尽全力争取、捍卫、疼惜，不喜欢的，会学着欣赏，但，很难真正成为我灵魂的一部份。知道目前的自己是个矛盾、敏感、绝对而又缺乏安全感的女生，偶尔会让亲密的至亲挚友们苦不堪言，但这些特质，却也使我成为一个感受性高的表演者，丰富的“情感”成了我最大的资产。（当然，要成为我所自我期许，一个真正优秀表演艺术家，还有太多太多的事要经历、要学习，绝不是光只有情感就行得通的）曾有后人惋惜梵高，认为当时的他若能“顺着天赋做事，逆着个性做人”，不至于落得如此凄凉下场，他由着自己的个性任性而为，再怎么有才能，亦注定要失败。你我或许没有他那样的天赋异禀，却能选择避免重蹈他的覆辙~尽情发挥自己的才能之际，同时以一颗温柔、温暖的心善待身边的人。这本书，是我近两年来，在影视剧方面意外暂时“休兵”（有时还真不太喜欢这种随时处于备战状态的自己.....）期间的所思所感。有人说：书是“贼”，会偷走你的思想。小心哟！在与我分享的当下，请把持住你的主观，拿走你需要的部份。不甚同意或不予置评的地方，不必强求，毕竟，那是属于我的人生轨迹，我只期待你能静心欣赏、细心体会，但，你还是要走出你自己的。阅读愉快！

《美好的旅行》

内容概要

冒险最初的起点是一张英伦明信片，
于是飞越宽阔的海洋与连绵的陆块，
抵达了北纬五十度以北的日不落国；
在地铁与街道之间，寻找伦敦之心，
在孤独与自由之间，读取旅途意义。
城市里不断有催促自己向前的声音，
来自帝国文明的喊唤和辉煌的古典，
拎着一股勇气，聆听、试探、体会，
在时间风景上，刻下属于她的印记，
而冒险本身是一场没有时限的盛宴。
重新遇见林依晨，从心看见伦敦！
如果可以永远选择停留，
如果可以在市集遇见不曾离去的古典
如果可以和伊丽莎白女王，
共享炸鱼薯条和英式午茶
如果时间松懈于泰晤士河面，
抒情地想起海德公园里的一片落叶
如果可以在午梦中穿越古堡、花海与神秘古文明，
并且被纯正优雅的英国腔调喊醒
如果我和莎士比亚，
朗诵爱与生活的十四行诗
如果可以将记忆纳为大英博物馆藏，
如果可以永远无需道别……
旅途的旋律，偶尔沉默、偶尔喧哗，
冒险可以是华丽的、强悍的、温柔的……
当人与世界不断错过的同时，
我正摊开胸怀，拥抱伦敦所有的姿态。

《美好的旅行》

作者简介

林依晨

故事里的老船长在微晃的海上桌案，以鹅毛笔沾墨，写着通往传奇的航海日记；历史的记诵者在文明演进的当下，一字一句撰述着给下一轮太平盛世的留言；而她，藉由声音、姿态、情绪，记录自己华丽的想象与冒险的心。在生命的转折之后，懂得面对另一个自我，在伦敦的喧嚣、辉煌之外，获得真正的平静；对她而言，每一趟征途都是为了取得某种真实，当世界摊开于眼前，更能感到坚强与自适！

《美好的旅行》

书籍目录

Foreword

Preface

- 12 秘密
- 18 漫步英伦
- 30 一个人的独舞
- 41 微醺
- 45 安定的方向
- 57 现在，就是一份礼物
- 64 她是我心中的世界
- 79 她想象中的未来是我心中的世界
- 85 爱情，第一首诗
- 99 拟一份礼物清单
- 108 单人野餐
- 126 遗憾的美丽
- 137 不一样的生活
- 143 存在的幸福
- 149 真诚与真实的自己
- 155 入戏的魔力
- 161 似曾相识
- 165 开放的午后
- 173 自我的全景

《美好的旅行》

章节摘录

版权页：插图：关于珍惜现在，把握现在 林依晨 而对我来说，“现在”，也是最棒的礼物。以前学英文背单词时，总爱天马行空地联想，字根前缀记忆法、谐音记忆法都挺管用的，但有故事性、情节性、逻辑性的联结记忆法，效果更是久长！其中令我印象至深的，便是“present”这个词~它如果当名词用，是“礼物”的意思，但也可以当“现在”来使用。“现在”，不就是“礼物”吗？曾经有一次，一位大姐姐听着我诉说最近感到苦恼、困扰的事，听着我说自己不知为何总觉得焦虑、总觉得有好多事想去做、该完成，却一时之间无法尽数解决，于是便习惯不停计划着待会儿、明天、下个礼拜要达到的进度，各式各样想上或“该”上的课程、想看或“该”看的表演or电影、想去或“该”去的聚会等等填满了schedule，无止尽的忙碌充斥着我的世界，忙、忙、忙.....就好像将“忙”字拆开一样，“心”都“亡”了.....“所以，你是个活在未来的人耶！”她说。“.....什么意思？”“你总是在想等一下要做什么，未来有多少计划，所以你并没有真正参与‘现在’，没有和‘现在’你正在做的事或陪的人在一起呀！简单地说，你没有享受当下！”是啊！曾经有一度我是这样的人！明明在A处和A君一起做着A事，脑袋里却同时在想着B处C君D事！现在正在做的事情还未好好地完成，就已开始在分心思给不久的将来。那样的我，即使笑容满面，给人的感觉也始终好像有一层薄薄的膜笼罩在身上，阻挡了某些情感的流露似的，冷冷漠漠、淡淡清清的，犹如肉身就在眼前，神却不知云游何处，整个人的状态是抽离、疏离且淡漠的。不敢说现在的我已完全不会给人如此感受，但我的确在尝试改变，在学习如何及时将自己拉回“正确的时间点”：“现在”。不要老是忙着为未来做准备、接受种种让自己更有筹码面对工作的训练，却失去了最宝贵的“当下”！如何拿捏这其中的平衡，真的是现阶段的最迫切需要练习的。拥抱当下，就能自在选择于此刻结束并重来；立足当下，才可稳固地回首过去及展望未来，同时汲取过去的经验，开创全新的未来。关于亲情，关于面对逆境 林依晨 2009年2月中的一场手术，正是我尝试面对以往不当之情绪、压力控管模式的一个开始。“蝶鞍部囊肿”，是我在08年年中全身体检之后，各科医生们抽丝剥茧而得的结果。我的主治医师说，每年他都会接到两三个像我这样的病例，其中大多数又都发于事业心强的年轻女性。至于为什么会在接近脑下垂体的下视丘部位生成囊肿，至今医学上仍未有相当明确的解释，只能从病患们的共同特质做推测~“有可能”是因生活作息不正常，或自我要求过高，造成压力过大而形成脑内蝶鞍部的液态组织异常增生。

《美好的旅行》

编辑推荐

《美好的旅行》编辑推荐：1.林依晨是有极大影响的明星，其亲笔写就的文字，对广大粉丝来说，十分情切和令人期待。2.作者在书中袒露心扉，再现了面临生活中的各种遭遇时，自己的内心所思。3.《美好的旅行》充满感恩和自省，书中对于爱情、亲情、人生逆境等的思考，十分有哲理，其对生活的淡定，值得我们借鉴。4.《美好的旅行》清新自然，文笔优美，图文并茂，令人于轻松阅读中又收获很多。

《美好的旅行》

精彩短评

《美好的旅行》

精彩书评

《美好的旅行》

章节试读

1、《美好的旅行》的笔记-Preface

有人说，书是“贼”，会偷走你的思想。

2、《美好的旅行》的笔记-第55页

梦想，要开始，才有实现的可能

3、《美好的旅行》的笔记-第145页

“我们的人生，不就是一场梦境？”这是出自《爱丽丝漫游奇境》作者刘易斯·卡罗尔在诗人角里头的纪念碑碑文。即使人生是一场梦，梦醒之后什么也留不住，我还是希望，自己的梦是斑斓多彩的，是和别人的梦紧密联结在一起的，这样，至少不会孤单……

4、《美好的旅行》的笔记-第76页

过于沉默而缺乏沟通的体贴，有时是一种慢性的精神折磨；过多太热情的体贴，很多时候会变调成令人无奈的勉强。因此适度而有智慧的体贴，真的是一种慈悲。

5、《美好的旅行》的笔记-第123页

一个人一生当中，能谈几次恋爱？遇见几个真心爱过的人？最幸福的是，能和自己最心爱的人，谈一辈子的恋爱……

6、《美好的旅行》的笔记-第91页

蕾妮·齐薇格“宁可失败在自己喜爱的事情上，也不要成功在自己憎恶的事情上。”

7、《美好的旅行》的笔记-第100页

若想了解一个地方的过去，就要参观一下当地的博物馆；若想要了解它的现在，就去附近的传统市场晃晃；若了解它的未来，就非得到哪里的百货公司瞧瞧了。

8、《美好的旅行》的笔记-第60页

礼物本身的精致华美是既有的存在，会让它们散发出温煦而持久光芒的，是送礼者真爱对方的一颗心！

9、《美好的旅行》的笔记-第179页

当我们随着摩天轮座舱逐渐上行至最高处，与慢慢落下愈来愈接近地表时，所看见的景物，是截然不同的。当它愈高，我们便能看得愈远，不但能欣赏一轮明月与Big Ben钟面相映成趣、互抢风头，还可饱览周围25英里内，几乎整个市区的夜景，当登上最高点时，甚至还有机会远眺位于市郊的温莎古堡！不过，此时的我们便很难看见下方车水马龙之中，交织着欢笑、泪水、血汗等等的众生百态了。看不见底下那个售票员微微冻僵的脸上满盈的笑意，也许他待会儿下班就可以和他心爱的女朋友约会了呢……看不见速食店内正在争食冰淇淋的一对金发小兄妹，而他们的父母只是手牵着手，一脸宠溺地看着他们……也看不见河畔一群看似来伦敦毕业旅行的中学生，奇装异服但仍自在喧闹着专属

《美好的旅行》

于他们的青春.....然而，这些景致对于移动到接近地面时的我们，却变得俯拾即是了。

人愈位在高处，所看见的风景自然就愈宽广、宏大去全面，但也很容易因此看不见许多珍贵的人、事、物，忽略了某些重要的细节。若哪天不那么如意时，开始懂得珍惜身边随手可得幸福，享受生活中各种小小的乐趣，是否还会怀念那曾有过的辽阔呢？

10、《美好的旅行》的笔记-第48页

所有梦想的实现，其实只要想办法着手去做，让它有个“开始”，即成功了一半；朝“正确的方向”走，就又多了20%的胜算。

11、《美好的旅行》的笔记-第144页

生命，是为自己而存在，它是一种朴素而自然的事情，不是为了取悦众人而表演的杂耍。生命，也可能是无法单以自身之力获致成功而完满，因而被创造出来的。

12、《美好的旅行》的笔记-第118页

几乎能按中你所有按钮，并将最原本的你带回给你自己。

13、《美好的旅行》的笔记-第1页

曾有后人惋惜凡·高，认为当时的他若能“顺着天赋做事，逆着个性做人”，不至于落得如此凄凉下场，他由着自己的个性任性而为，再怎么有才能，亦注定要失败。你我或许没有他那样的天赋异禀，却能选择避免重蹈他的覆辙~尽情发挥自己的才能之际，同时以一颗温柔、温暖的心善待身边的人。一个人的状态，是很微妙的；一个人的旅行，更是充满力量。他可以自由选择要一个人独处，或是和他人互动，而当他只跟自己在一起的时候，他会不由自主地和自己说话、问自己问题、回答自己的问题，交相辩论之下，常常可以理出一些头绪，弄清楚最近让自己烦心伤神事情的最终答案通常也是最好的答案。而若是在极端孤独的状态之下，他甚至再和宇宙对话！当观己心已能自在时，便能用最澄澈的目光、最纯粹的自我去看世界，得到的，自然也是最原始、最真实而不假修饰的了。虽然和他人一起旅行，平均下来能节省不受生活上的开支，也能互相帮助、避免走许多冤枉路或险路，有时想与人分享时，更能获得实质的陪伴与支持，但偶尔一个人的旅行，绝对是必要的。无论路程长短、天数多寡，只要愿意留给一些自己和自己独处的机会，你将会得到许多意想不到的收获。哎！人生的路上走着走着，总会意外获得许多东西，无论自己如何定义他们的好坏，有些就像是具体的包裹、行李一般，可以自由取舍，选择继续随身携带或就这么放下，有些却犹如一道道刻在皮划在肉上的伤口或烙印，无论你面对的态度为何，即使幸而痊愈，也无法将那疤痕完全淡去。但是话说回来，若人生走一遭，也无疤痕也无斑的，岂不过是太无趣？！我喜欢每一次感受到负面情绪的那个当下，这可不是指要可以找罪受、找苦吃，而是逆境永远能激发出远较顺境or平淡生活更为丰沛的灵感、激昂的斗志，以及更多的可能性！如能不害怕受伤，同时培养积极自我疗愈的能力，人生路会走得格外痛快淋漓、毫无悔憾！心，是你的一切，心正，则一切事物皆能有所依归安置而不慌乱。“奇迹，就是会发生才叫做“奇迹”！”这是电影《夏威夷男孩》中，我相当喜欢且认同的一句台词。常常觉得，我的生命里充满了奇迹，现在看来，很容易会被他人，甚至我自己认为是因为一人的身份、光环使然，但仔细相信，即使现实的确有部分时候是如此，那也经过了整整十年光阴，从无到有的积累。况且，若非再初识之时，相信“奇迹”有可能发生进而愿意给这可能发生的一切一个开始，一切也都只是空谈。所有梦想的实现，其实只要想办法着手去做，让它有个“开始”，即成功了一半；朝“正确的方向走”，就又多了20%的胜算；若再加上“坚持不懈、大量且有效率的努力”，九成以上之成功率便犹如探囊取物了。不过，现在的我越来越觉得最好的礼物，是陪伴。所以，你是一个活在未来的人也到底什么才是真正重要的？每个人心中自有定见，只要下定决心并努力去追求之后，没什么后悔遗憾，也就足够了。“宁可失败在自己喜爱的事情上，也不要成功在自己憎恶的事情上。”——renee zellweger

《美好的旅行》

松，你就没有那么战战兢兢、要好心切，你就比较随意了，你的耳朵就更开了，因为你松，所以你听得到更多声音。——李立群 放松，才能产生最大的力量。姿势、力量一旦用错，就会被身体反击。“人生有三个原则。矛盾——人生是个迷，千万别花时间钻牛角尖想破头。幽默——尤其要学会“自嘲”，这将会是你最大的有点。变化——世事恒变。——《深夜加油站，遇见苏格拉底》

14、《美好的旅行》的笔记-第43页

任何的限制，都是从自己开始的。

15、《美好的旅行》的笔记-第1页

人生路上走着走着，总会意外获得许多东西，无论自己如何定义他们的好坏，有些就像是具体的包裹、行李一般，可以自由取舍，选择继续随身携带或就这么放下，有些却犹如一道道刻在皮、划在肉上的伤口或烙印，无论你面对的态度为何，即使幸而痊愈，也无法将那疤痕完全淡去。

在正常状态下，每个座舱都是行进缓慢，却从不停留的，就好比我们每个人的一生一样，不会有讯的高峰或低潮，也没有一定不变的状态或关系。

摩天轮始终都以一种和缓而稳定的速率在运转着，就像流转于天上人间的光阴一般，静悄无声息地划过你身边……（所以伦敦眼这一生还可以见到妳吗？！）

或许很久以后回来,或许明天回来...亲爱的伦敦,也请记住曾有一位女孩,带着深厚的爱慕之意,经过了你的身旁.(全文完)

Do not linger to gather flowers to keep them, but walk on, for flowers will keep themselves blooming all your way.
——Stray Birds

16、《美好的旅行》的笔记-第179页

河畔一群看似来伦敦毕业旅行的中学生，奇装异服但仍自在喧闹着专属于他们的青春。

17、《美好的旅行》的笔记-第168页

一个人的魅力，往往在他退休之后看得更清楚。属于职务的光环被岁月褪色；属于个人的精神光芒焕发出来。这个过程对有的人是苦闷，对有的人，却是新生。

18、《美好的旅行》的笔记-第59页

礼物本身的精致华美是既有的存在，会让它们散发出温煦而持久光芒的，是送礼者珍爱对方的一颗心！

19、《美好的旅行》的笔记-第152页

先前近十年的演艺生涯已是上一个阶段，曾有过的荣辱不应被继续背负着，伴随我迈向下一个里程碑。

《美好的旅行》

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