

《我的275克拉阳光》

图书基本信息

书名：《我的275克拉阳光》

13位ISBN编号：9787544741385

10位ISBN编号：7544741389

出版时间：2013-8-31

出版社：译林出版社

作者：阿牛

页数：201

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

《我的275克拉阳光》

内容概要

【编辑推荐】

- 1、随书附赠阿牛特意为内地读者贴心制作的新歌光盘，内含阿牛之前从未发表过的最新作品《Sungai Puyu的风》，让广大读者可以先听为快。
- 2、阿牛不仅善于作词作曲演唱，还非常擅长写作。其文字内含对生活的诸多感悟，包括自己写歌、拍照片、拍电影的心得、做爸爸后的心理变化、对父母更深的理解和爱，以及对家乡和周边朋友的爱，细腻、清新、唯美。
- 3、这是阿牛特地为内地读者奉上的独家作品，并配有大量自己的手写原稿，还力邀自己的两位好友——金马影后李心洁、情歌天后梁静茹作序推荐，弥足珍贵。
- 4、本书内含100多幅精美图片，一部分是反映阿牛成长经历的独家照片，想要了解阿牛成长轨迹的你绝对不容错过；另一部分是作为摄影师的阿牛亲自操刀拍摄的独家美图，让整部作品更添美感。

【内容简介】

提到阿牛，总有种温暖的气息，却没有明星的距离感。

他更像是隔壁的邻家“哥哥”。

他爱女儿，爱家乡，爱朋友，更爱自己的工作……

从出道到现在，阿牛温暖地爱着每个人，温暖地和所有人分享。

用爱，分享阿牛的阳光生活。

这是阿牛写下的关于自己、家乡、亲人、朋友以及工作的生活随想。30多篇文章，配上100余幅精美图片，处处流露着阿牛的阳光生活态度。

《我的275克拉阳光》

作者简介

《我的275克拉阳光》

书籍目录

《我的275克拉阳光》

精彩短评

- 1、因为这个题目，也因为阿牛，毫不犹豫的买下来了。书很简单，一贯的阿牛的淡淡的风，从高中时收音机里的榴莲歌儿开始听他的歌，没有特别的狂热，却一直是淡淡的喜欢，喜欢那个淡淡的纯真的他！最近扫视书架才想起还有看过它，刚刚又仔细看了介绍才突然想起高中时听的那个背着吉他浪迹天涯的邻家大男孩儿已经要四十岁了呢~ 我的天！
- 2、他的感悟不错
- 3、静静地埋住经历后的简单和我爱我的乡下。
- 4、很小的时候就知道阿牛了，憨憨的样子，笑起来露出两颗虎牙，像个孩子。很难想象37岁的他还能如此写出如此质朴的文字，他说，“如果能改变这个世界一点点，那就把这一点点好好地完成，让大家心里多一点点温暖和快乐。”他的单纯，他的赤子之心，很珍贵也很难得。就像李心洁在序里写的，“哪怕全世界都叫得出他的名字，他还是会穿件汗衫，四分裤，背学生时代的帆布包包，穿着拖鞋走到咖啡店吃一盘经济饭。”
- 5、没有文绉绉的语言。很多珍贵的照片。附送的小CD重新演绎经典歌曲。
- 6、lovely:)
- 7、真的是好久没有阿牛的消息，突然一下听到“光脚丫”，突然有看到他的新书，感觉一下又回到“爱我久久”的高中时光
- 8、人生，不是什么大的事情，没那么多惊天地泣鬼神~其实就只是在呼吸之间。一呼一吸就是人生。或许这就是阿牛的生活态度吧，轻松，美好，但又不失奋斗和勇敢。

适合午后清闲的时候读的书，就好像一曲清新快活的小曲~很清幽很美好~

- 9、随书附赠阿牛新歌光碟，内含从未发表过的最新作品《Sungai Puyu的风》
- 10、在图书馆一口气看完的
- 11、阿牛很温暖很阳光，随笔特别真实有代入感。排版很松散，读着心里阳光明媚
- 12、挺喜欢他温暖的文字和美丽的照片。在图书馆读的。
- 13、2016.没什么大内容 小清新 温暖的生活日记 阳光午后办书入眠吧
- 14、阿牛的呼吸知道，吐纳之书。展示文笔，摄影，多才多艺。明星随笔里面比较上乘的。
- 15、很温暖的小书，害得我也喜欢上吃荷包蛋了，第一遍粗略的看了文字，第二遍粗略的看了图片，两节课就能看完的书，内容就是阿牛的自传吧
- 16、虽然很短很少内容，但是有些感悟还挺真实的。

《我的275克拉阳光》

章节试读

1、《我的275克拉阳光》的笔记-心好，人好，人好，事好

读书甚少，因为摸着薄，所以两个小时在图书馆一口气就读完了
朴实真实，在午后的阳光轻松的看着这书很温暖，阿牛很真心的分享自己的生活经历和感悟

原来文章不一定要多么华丽丰富，辞藻不一定要复杂渲染，简单真实总有人喜欢
在这个资源丰富，信息量爆炸的时代，也许简单真实的情感更能打动人。

里面很多感悟我都喜欢，原来出书也不是那么难的事嘛，哈哈~也许以后我也能出一本随笔录呢（题外话）

1.我最喜欢的就是里面有一段，幸福来敲门，骑士要种幸运草，她突破层层困难，最终结出了幸运草，而阿牛的处女作--初恋红豆冰也是从一无所有，一步一步的去解决困难，找演员，找大咖，找制片人，最终完成了电影

阿牛比较详细的记录了自己几次大困难的心历过程，如何害怕如何解决都写出来了，很真实，让我明白，你看名人也会遇到我们一样的困难，明星也会有棘手靠自己解决的时候，只要你有心，你都会一步步去解决去完成。哪怕你一无所有你一无所知。只要你有心，都不是问题，因为所有的问题都可以努力一个一个的干掉。

2.就是文章开篇，佛主问徒儿，人生有多长，有人说七十岁，有人说五十岁，佛主是人生就是在呼吸之间，呼出气，不吸气，人就死了，没了。
这不是重点，重点是阿牛给我们阐述更多，本书里他把自己的感悟灵感都一层层的呈现出来，作为读者的我们也可以学会如何思考和感悟生活
阿牛说什么都要学会呼吸，亲情需要呼吸，爱情需要呼吸，友情需要呼吸，太紧张的时候松一把，太松的时候，抓紧些
我们自己的工作，生活，情感，都需要呼吸
心情不好的时候，不要着急兴奋，就让她心情不好，放一放，因为这是我们的心在呼吸

3.我们要学会感恩生活，从平凡的生活点点滴滴，尽量做一个温暖的人，温暖别人，因为来世间一趟真的不容易，不知道又要几百年才能回这个世间走一趟，所以生而为人，我们大部分是幸运的，就要努力活到更好，并给别人带去温暖和欢乐。
当然我们首先要学会爱自己，只要知道如何爱自己才能更好的爱别人。

建议大家去看看，短小精悍，也很容易看完~
我们都要成为更好的人。

2、《我的275克拉阳光》的笔记-第33页

有一个黑骑士要去找幸运草。可是他从大地王子那里打听到，这片魔幻森林从没有种出过幸运草。于是，他决定自己种。
大地王子告诉他，这里的土壤怎么可能种出幸运草呢？除非把土壤变得松软、潮湿。于是黑骑士从邻国，移植来一块松软潮湿的土壤。
然后，他在森林里，遇到了湖畔仙女。仙女告诉他，这里怎么可能种出幸运草呢？这里没有河，除非你能开辟一条河全年为它供水。于是，黑骑士开辟了一条河。
之后，他去找森林里的红杉。红杉告诉他，这里怎么可能种出幸运草呢？除非把森林的枯叶剪去，才能提供充足的日照。于是，黑骑士修剪了树木的枯叶。
再后来，他遇到了森林的岩石之母。岩石之母告诉他，这里怎么可能有幸运草呢？除非在没有石头的

《我的275克拉阳光》

土壤中才可能种出来。于是，黑骑士回去挑出了土壤里的石头。

最后黑骑士种出了幸运草。

这个就是《让幸运来敲门》里讲的故事。

我拍《初恋红豆冰》的过程，就好像这个黑骑士。一开始，我只找了心洁。但是有人告诉我。你都没有卡士，除非你能找到卡士，才能拍电影。我就把静茹、曹格、品冠、栋梁、佩妮都叫来。然后有人说，你要拍电影，除非有摄影师才可以。于是我找了摄影师。然后，别人又说，你没有制作人不行，除非你能找到制作人。于是我让摄影师去找了制作人。

于是就有了《初恋红豆冰》。

所以当别人告诉你“除非”的时候，表面上好像在打击你，但事实上是在帮你。那些人告诉你困难在什么地方。找到困难，然后去解决它，就越来越接近成功了。

=====

Sunny - side Up, 火小小，心慢慢，让生活的火，慢慢把我的心煎成一颗美美的蛋吧 —— 阿牛

初恋红豆冰很美，可拍摄的过程并没有那么美，或许是美好的东西总要经过破茧的过程吧~

阿牛说，

记得：害怕本身往往比真正的伤害，更加伤人。

总会跌倒，总会有错误，就这样在错误和失败里慢慢修正，往你要完成的梦想走去。放开自己，柔软的，去享受这个过程。

真正的强大，温柔而安静。

改变别人很难的，改变自己容易多了。

偶尔，我会摸一摸我的胸口，稍微偏左的地方，告诉我自己：“改变世界的钥匙，在这里。”

3、《我的275克拉阳光》的笔记-第87页

摄影镜头是以毫米（MM）来算的。300mm就是zoom lens,就是大大只的望远镜。

你看体育转播或是世界杯球赛时，一群记者架起那种一支一支好像大炮似的镜头，可以把很远很远的东西放大。近的或小一点的就是200mm,然后105mm,75mm,50mm,35mm,24mm,16mm等。不一定，不同厂家会出产不同型号。数字越大，能拍的东西越远，可是角度越窄；数字越小，则代表角度越广。35mm以下的，叫广角镜，通常用来拍风影。天大地大的时卢，用广角镜，才能把那种辽阔的气势拍出来。用广角镜拍人，横着拍时，脸很容易被横着扯宽，看起来就会很肥。肥脸仔如我，最怕这个，因为电影常用广角拍摄，大银幕嘛！mm很低很低的叫fisheye,因为已经是广角镜里的广角镜了，所以拍出来的东西会被扭成圆形的，好像鱼在水面下看世界，中文叫鱼眼。以前拍MV时，摄影师会说：“拿粒“大眼仔“来！”

还有micro镜头，还是显微镜焦？唉，又忘了中文怎么叫了.....拿来拍小蚂蚁，小昆虫，好好玩的。对于我来就，mm代表是拍摄对象和我之间的距离。我喜欢50mm的镜头，因为最靠近我们人一般的视野宽度，所以被称之为标准镜头（standard lens）。拍人物时，无论是陌生或是熟悉的老朋友。我喜欢用50mm和他们聊聊天，记他们熟悉我了，也让我熟悉他们了，才来拍摄，这样拍照很享受的。当然，也有例外的，有的人在镜头前无论怎样也不自在，那样子只好用105mm或300mm在远处趁他们不注意的时候悄悄地偷拍了。

50mm，不远也不近的，刚刚好，人与人之间舒服的距离。

4、《我的275克拉阳光》的笔记-第1页

人的生命，就在呼吸之间而已。光脚丫是一种心情。闭上眼，我可以看到我踩过的东西。Sunny-side up很多时候，我拍的不是景，不是人，也不是物，而是，空气。所谓自由，就是了解自己的限制。偶尔，我会摸一摸我的胸口，稍微偏左的地方，告诉我自己：改变世界的钥匙，在这里。

《我的275克拉阳光》

真正的强大，温柔而安静。害怕本身往往比真正的伤害，更加伤人。

《我的275克拉阳光》

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