

《听从自己内心的安排》

图书基本信息

书名：《听从自己内心的安排》

13位ISBN编号：9787505734903

出版时间：2015-8-30

作者：许芳宜口述,林荫庭采写

页数：224

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

《听从自己内心的安排》

内容概要

每个人都应该做自己喜欢的事，让目中无人的喜欢和旁若无人的努力，成为自己面对这个世界最适合、最优雅的姿态。当遇到足以让自己放弃的困难，或者极度的孤独之时，这个姿态将会支持自己，让自己依然能够坚持梦想。

依靠这个姿态、依靠自己的日益强健的内心，优雅的承受痛苦，最终成为无可替代。

从小，许芳宜就对念书没有兴趣，父亲最担心的就是她只能到工厂做女工；从小，她就在喧闹的人群中沉默娴静，无法让人关注。

但是，就是这个一个小孩，当接触到了跳舞，接触到了最接近她生命意义的东西，她就成了一个“目中无人”的、闪闪发光的小孩，专注于拼命，专注于自己内心的最好，拼命舞动，仿佛有了翅膀。她踩着自己的汗水和青春时光，一步步前行。

如今，她是美国最权威的玛莎·葛兰姆舞团的首席舞者，被誉为现代舞之母玛莎葛兰姆的传人。她用别人眼中的任性妄为，用自己旁若无人的做自己喜欢的事，成为无可替代。

《听从自己内心的安排》

作者简介

《听从自己内心的安排》

书籍目录

- 序 这位是“许芳宜的爸爸” ...001
简体字版序 我要成为太阳 ...005
自序 深深一鞠躬 ...010
Part I 芳宜说芳宜
前头有光，有我最爱的舞台 ...018
“我爱瓦斯！我爱瓦斯！” ...024
我的芭蕾考三分 ...032
罗斯老师教我的 ...039
048... 菜鸟闯舞者圣地——纽约
056... 把自己打碎，重新开始
065... 葛兰姆的震撼教育
073... 自己教自己
080... 舞里舞外（一）
087... 舞里舞外（二）
094... 我知道你在看我
101... 快乐三分钟，难过三分钟
108... 受伤的滋味
117... 做给他看！
另一个半圆 ...126
舞蹈与爱情相撞 ...133
云门经验 ...140
曼菲老师留给我的 ...149
我行，为什么你不行？ ...157
不打不相识 ...164
纽约高级住宅里的黄皮肤客人 ...173
相信自己的感觉 ...178
拉芳承载的梦想 ...184
舞蹈，我的生命态度 ...192
Part II 他们说芳宜
198... 连喝一杯柳橙汁都是为了跳舞 林荫庭
215... 采访后记 一场“文字人”与“身体人”的交会 林荫庭

《听从自己内心的安排》

精彩短评

- 1、 “我行，你为什么不行。” 最深一句话
- 2、 看过她在TED的演讲，很努力的一生，也很值得赞赏的成绩，很棒。
- 3、 大姐家
- 4、 你那么懒，怎么好意思说自己喜欢许芳宜呢？我对自己说。
- 5、 123456789
- 6、 如何看待自己真的关系到如何过一生的问题
- 7、 很喜欢这样的人生，也很喜欢她和搭档有矛盾后的描述，很客观平和，没有情绪化，即使看到后来觉得他们之间依然存在分歧，但和睦的相处已经有了共识，不较真，很好。有机会很想看的表演
- 8、 许芳宜的经历很棒，但作者的文笔一般，把芳宜描述得简单了！
- 9、 舞者的成长
- 10、 20151022 Jinjiang after a desperate day mourning my past and worrying about the future
- 11、 这本书让我很有共鸣，大概是因为自己本身也是舞者，里面的很多话让人受用，让人欲罢不能，畅快淋漓。
- 12、 在成长的一些问题能在这里找到答案。
现在与许芳宜的小时候很像，对念书不感兴趣。却没有目标。
在心里问自己以后的生活怎么过。可惜没有答案。得过且过最浪费人生。呵呵呵
- 13、 很棒的女子，优雅知性，那么美的舞姿我都想学跳舞了
- 14、 欣赏她的见解
- 15、 台湾一位著名的舞蹈家，前几天还在国家大剧院参加一个很厉害的舞蹈比赛，在其中当评委

《听从自己内心的安排》

精彩书评

1、俗話說的好，天生我才必有用。上天賜給你生命，你的自然體在這個世界就是有了存在的價值，就是在這裡擔當某個重要的位置。可以說，這是完成歷史使命的體現。老實說，書的名字起得蠻好的，都是啟發人往好的方向安排自己的人生，但是，有的時候，只顧聽從自己的內心安排，也未必是正確的。好的方向，促進個人的成功，錯的方向，導致人生的摧毀。內心是天使的話，前途光明；內心是魔鬼的話，前途黑暗，甚至可是說是毫無前途的說法。好在大多數人的內心，都是住著一位天使，導人向善的天使。努力朝著自己的心中所想的前進。有些人做些小偷小摸的事情，其實也是一種聽從自己內心安排的，但是，這種的思想，是魔鬼佔據了內心的活動，影響了其的正確方向。所以，上天都賦予人類明辨是非的能力，還有社會的約束力與至高無上的法律作為指導，使得我們不走上歪路。有旁人的支持，朝著自己所想的，既不違反社會道德，也不違反法律的方向，發展自己，也是實現自我價值的表現。就好比一句外國諺語：Nothing is impossible. 此評論來自本人創造，請勿盜用。

2、啊，不要批判我，我就是想要摘作者的一篇文章來。我行，為什麼你不行？如果真有心，你不會將自己的付出當作是犧牲是代價，而是對夢想的投資，一個只賺不賠的投資。所有的投注，沒有一分一毫會外流，一切只會真真實實地回饋到自己身上。我很喜歡和年輕朋友在一起，與他們聊天，分享我的成長經驗。2006年9月起，我主動走遍全台灣設有舞蹈班的高中，為同學示範教學，與他們座談，給他們打氣。我很想讓這些孩子知道，許芳宜和他們一樣，是台灣土生土長出來的；我很想讓他們相信，這輩子真的是有希望的。好運是“做”出來的與年輕朋友的交流當中，最讓我感慨的是經常聽到他們說：“你好幸運吶！我好羨慕你！”羨慕我擁有舞者的先天條件，羨慕我能夠去美，羨慕我能有國際知名度……會這麼說的，很多是學舞蹈、音樂或美術的學生。但我一直有個疑問：剛好就只有我幸運嗎？剛好就只有我有機會去美嗎？為什麼他們總是羨慕我？每當這種時候，我最想對這些孩子說的是：“我行，為什麼你不行？”沒錯，我是個很有福氣的人，我的運氣也很好；但回首來時路，我很清楚自己要的是什麼，並且用盡全力想辦法達成目標。身為一個舞者，我的先天條件並不是十全十美，我花了很長的時間才漸漸喜歡自己的高額頭和寬肩膀；費了許多苦功才慢慢打開自己的骨盤。爸媽給我的身體就是這樣，我必須學習去喜歡自己，並且在能力範圍之內調整自己。大一立下心願，畢業後要去美加入職業舞團，我就默默地朝這方向做準備。我沒有什麼娛樂休閒，不花時間談說別人的八卦，對周遭不相干的事情不那麼注意，甚至也不在意別人喜不喜歡我，寧願把時間留在教室裡練舞，累積自己。由於父母親並不贊成我離開台灣，我必須自己把所有事情打點好，後來我如願申請到了文建會以及葛蘭姆學校的獎學金，有了基本的經濟能力到紐約發展。當時如果我拿不到獎學金，一定會去打工攢錢。錢若是問題，就找方法解決問題。如果你確確實實想離開台灣追求夢想，必須想清楚，有哪些障礙和困難？然後採取具體步驟去解決問題，去執行計劃。這些不是運氣好從天上掉下來的，而是“做”來的。逐夢永遠不會太遲我發現有些年輕朋友花很多時間在嘴上說，但很少實際去做；似乎別人的機運都比較好，別人的腿也比較長，這是最不願意看到的現象。我心里有夢，我有機會完成；你心里也有夢，為什麼卻沒有機會完成？答案很清楚：至少我試了，你却連試都不試，只一味羨慕別人的運氣好。不要把夢想建築在別人身上，明明你才是自己人生舞台的主角，為什麼拿我當主角？也不要給自己找借口，借口是給沒有能力完成夢想的人，或是給並不那麼想完成夢想的人。夢想未必要很大。小時候我曾經暗暗希望自己能像某某同學，也許是功課很棒，也許是活潑瀟灑口才好，這些也是我的夢想；但直到大一我才第一次立志為自己做一件事情：當一個職業舞者。同樣地，一個上班族可以說，我希望有一天能當上課長，那也是一個夢想。所以，你要如何在可能的範圍內做到最好，有一天能實現夢想？你也可以夢想有個房子，那要怎麼樣攢夠錢才買得起房子？這當中是要有個過程的。很多人只是“想夢”，而不是“夢想”，兩者差別在於有沒有採取實際行動。我是個有神明觀念的人，當我非常期待完成某件事情時，也會去廟裡拜拜，但我向菩薩說完心願之後，一定會承諾：“我絕對會盡最大的力量來努力。”很多人可能只會說：“神啊，我希望如何如何……”神明太可憐太辛苦了，每天要應付這麼多要求；而這些只知道動口的人，是不是也太不長進了一點？曾經有個舞蹈班的同學很憂愁地對我說：“我很想做夢，但台灣的環境不好，聽說有很多現實的障礙。”當我反問：“你碰到了哪些現實的障礙？”她卻又回答不出來。我就告訴她：“等你真正碰到了，再寫信給我，我會回答你。”我想，這樣的孩子太早在“聽說”當中失去了做夢的勇氣，自己連第一步都還沒有踏出去呢。沒錯，台灣地區的舞蹈環境比起西方的確比較不利，但凡事都有個過程，台灣地區因為起步較晚，所以更要急起直追。而且我們應該用更正面的角度看事情，比上不足，比下有余，有些

《听从自己内心的安排》

地方甚至还有很多人吃不饱呢。有些年轻人很彷徨：“我不知道自己要什么，怎么办？”我在大学之前，也只是随波逐流，懵懂茫然，直到大一遇见罗斯老师才确定了自己的方向。有人很早就知道自己要做什么，的确很幸运。有人到了二十五岁才知道，也不晚。有人可能到了三十几岁才下决心，不想再捧老板给的饭碗，要自己投资创业，也许会失败，大不了再回来找工作。也有人可能迟至四十几岁才发现自己真正要的，但因为已有丰富的人生阅历，或许可以成就更多。所以，做梦真的永远不嫌迟。有个高三女孩问我，她很想学跳舞，会不会太迟了？我说，只要手脚还能动，没有太迟这回事。但要问跳舞的目的是什么？纯为兴趣？想做职业舞者？或想当明星？这些目的都可以，但不同目的需要有不同做法。如果希望成名得利，走职业舞者的路就很难，可能要往演艺圈明星的方向发展，日后的舞台不是在国家戏剧院，而是在摄影棚，有一天大海报会挂在台北东区。只要明确知道自己要什么，就往那个方向去，而不要说，“我要艺术，也要当明星”。当然，你也可以“要艺术，也要当明星”，那就努力站在世界的顶端。寻找最适合自己的那片天你真的不知道自己要什么吗？或者，你只是不敢去要什么？相信自己，只要勇敢踏出去，就会有收获；不做，怎么知道自己的潜能？就像我当年，只要敢提起行李箱走出去，就会见识到新事物，学到怎么买早餐、怎么搭地铁、怎么找到一间舞蹈教室，这些都是成长。不要怕丢脸，怕丢脸是给自己找最大的麻烦。我讲英语也常丢脸，但丢脸就会学到东西。面试被淘汰也是丢脸，但如果因为这样就不敢去尝试，对自己是最大的损失。你可以选择不试，我却选择了很笨很好笑地试，然后达到了我的目的。犯错没有关系，但不可以怕错，怕错就永远没有机会修正。各人头上一片天，一定要找到适合自己的那片天。我很想对年轻舞者说，其实大舞团不见得适合每一个人，我也在中小型的舞团待过。应该选择一个能让你开心、有存在价值、有成就感的舞台，那才是真正属于你的。有些人在大舞团待得很辛苦，甚至觉得“即使我消失了，也没人会发现”，何苦这样？大舞团讲究资历、等级、辈分，有很多规矩；一百多个舞者，人人都在等着升级；首席舞者就有十几个，都是从各国来的精英，个个漂亮个个好，新人很难出头。反观中小型舞团，每个人都要有能力跳群舞和独舞，每个舞者都要能挑大梁，其实是很好的磨炼机会。勇敢做梦，也勇敢去“做”，但不要太过委屈自己、压抑自己，一定要让自己过得好、过得像样。我在纽约碰到一些从台湾来寻梦的人，过得很不如意，但他们无论如何还是要留下来，因为自认没有什么成绩，所以不敢回家。我总是默默告诉自己，绝对不要这样，旅行结束了，想回家就回家，回家不需要任何理由。“衣锦才能还乡”的观念，杀伤力很大，会把一个人的自信心磨损殆尽，“你为什么而来”这件事会模糊掉，渐渐失去自己、忘记自己。很多原本满腔热血的年轻人就这样沉埋在纽约，实在令人扼腕。如果知道“回家不需要任何理由”，心理压力会小很多，更能用平常心来做梦寻梦。有次我接到一个中学生的短信，他说很崇拜我，希望有一天能跟我一样。我回复：“不要只是跟我一样，一定要比我更好！”我也要对年轻朋友说句真心话，有愿就有力，下次我们见面，请不要再再说“我好羡慕你”；而要相信，这绝对不是我的专利，我行，你一定也行！——摘自许芳宜新书《听从自己内心的安排》

3、依靠这个姿态、依靠自己的日益强健的内心，优雅的承受痛苦，最终成为无可替代。从小，许芳宜就对念书没有兴趣，父亲最担心的就是她只能到工厂做女工；从小，她就在喧闹的人群中沉默娴静，无法让人关注。但是，就是这个一个小孩，当接触到了跳舞，接触到了最接近她生命意义的东西，她就成了一个“目中无人”的、闪闪发光的小孩，专注于拼命，专注于自己内心的最好，拼命舞动，仿佛有了翅膀。她踩着自己的汗水和青春时光，一步步前行。如今，她是美国最权威的玛莎·葛兰姆舞团的首席舞者，被誉为现代舞之母玛莎·葛兰姆的传人。她用别人眼中的任性妄为，用自己旁若无人的做自己喜欢的事，成为无可替代...

4、By烟花堪剪我大学的时候在粥店打工，碰到了很多有意思的人。比如一个日本留学生，他总是到店里先点一盘酸辣土豆丝，吃完后，再要一份米饭，干吃下去。比如有一个外语学院的学生，他每天跟朋友吃饭，都只点青椒肉丝，30天如一日（可能更长，因为考试临近，那份工只做了30天）。比如每天过来吃粥的一个女生，她跟我讲，她每个学期从家里拿到的学费都会第一时间买成衣服，化妆品，跟学校申请延迟缴费后开始打工，直到把学费赚足。经历了这么多有意思的人，我开始把当服务员当做自己最喜欢的事情之一，但是好景不长，大学毕业之后，发现服务员不是个富裕的行业，于是我放弃了。我一直很喜欢英语，觉得若是有一天，我能够在故宫里当导游，然后跟那些外国人讲故宫有多少只狮子，每只狮子头上有多少个发髻是特别爽的一件事，但是，这件事始终没有成真，因为随着我离开学校岁月的渐长，我的英语也日益消弭在日复一日之中。许芳宜在《听从自己内心的安排》中提到，她听从了自己内心最深处的声音，学习了舞蹈，并且因为舞蹈，她从可能的未来女工，变成了国际知名的舞蹈家，她成为李安导演口中的“台湾的门面”，成为现代舞之母玛莎·葛兰姆的传人

《听从自己内心的安排》

。她成功了，不是她对舞蹈目中无人的喜欢成就的，而是目中无人的喜欢之后，再加上旁若无人的努力。我对英语，我对服务员这个职业都有目中无人的喜欢，可惜的是，我少了旁若无人的努力。每件自己喜欢的事情，在坚持的时候，都会遇到足以让自己放弃的困难，遇到让自己极度孤单的时刻，这种时候，能让你坚持下来的，并不是你的喜欢，而是你的努力。许芳宜是怎么努力的，她的父亲在极度反对时，她在练舞；她在美国语言不通时，她在练舞；她在首次登台被谩骂时，她在练舞；她在被同僚排挤时，她在练舞，她在练舞，她在练舞.....许芳宜在《听从自己内心的安排》中说：一个人是理所当然的；所有事情靠自己也是理所当然的；没人帮助也是理所当然的。我真的很想很想把演出做好，因为这是我唯一的武器。既然今天是你自己选择走这条路的，请不要跟我说有多少事情挡着你、碍着你。你不是没有选择的余地，没有人逼你，你必须向自己负责。是的，我去了一趟没去过的地方，走了一段没走过的路，看见新的风景，也更了解了自己所来之处。是的，每个人都应该做自己喜欢的事，让目中无人的喜欢和旁若无人的努力，成为自己面对这个世界最适合、最优雅的姿态。当遇到足以让自己放弃的困难，或者极度的孤独之时，这个姿态将会支持自己，让自己依然能够坚持梦想。依靠这个姿态、依靠自己的日益强健的内心，优雅的承受痛苦，最终成为无可替代。

《听从自己内心的安排》

章节试读

1、《听从自己内心的安排》的笔记-第5页

這篇序是從許芳宜的爸爸角度寫的，由此可以看出爸爸內心是很欣慰的，替自己的女兒感到驕傲的。雖然一開始，家裡人是反對的，但是看到女兒的喜歡，女兒的努力，也希望她可以從中得到快樂。每個人都有做自己喜歡事情的權利，我們不能因為某個原因而謀殺了這個的開始。

聽從自己的內心安排，做自己喜歡做的事情，付出旁人都不可以知道的努力，專于自己的內心，成為那獨一無二的存在。

《听从自己内心的安排》

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