

<<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

出版时间：漓江出版社

作者：林依晨

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>

## <<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，著名女演员、歌手，近年最具人气的明星。先后主演《我可能不会爱你》、《兰陵王》、《天外飞仙》、《射雕英雄传》等多部风靡一时的影视作品，其精湛又具个人风格的自然演技，深受广大喜爱。

<<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

## &lt;&lt;美好的旅行&gt;&gt;

## 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>>

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>