

<<美，灵魂的礼物>>

图书基本信息

书名：<<美，灵魂的礼物>>

13位ISBN编号：9789866112195

10位ISBN编号：9866112195

出版时间：2011-10

出版时间：心灵工坊

作者：皮耶洛 费鲁奇

页数：320

译者：廖婉如

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，灵魂的礼物>>

前言

讓我們從一則非洲故事講起。

從前從前，非洲有個平凡的家庭，家裡有爸爸、媽媽和孩子們。

他們在各方面都如同一般人，唯獨一件事例外，就是這些孩子的身體並非血肉之軀，而是蠟做的。

這下問題可大了。

他們絕不能走出戶外曬到太陽，否則就會融化，因此他們只在夜裡活動，從沒親眼見過外面的世界。

一到白天，他們就待在沒有窗戶、隔絕光熱的草屋裡，雖然暗無天日，但安全無虞。

「我們永遠不曉得這世界是什麼模樣。

」他們會這麼說，但他們是聽話的乖孩子，而且彼此相親相愛。

不過，蠟做的身體也有個好處，就是感覺不到疼痛，即使被針扎到，也渾然不覺。

這家人一直以這樣的方式，安然度日。

這些孩子當中有個名叫那瓦比，生性非常好奇，他聽說外面的世界多彩多姿，經常幻想著那個世界有多麼奇妙，很渴望能到外頭去見識見識。

他想看看天空和雲朵、壯闊的河流、斑馬、獅子、長頸鹿；他想看看樹木隨風搖曳，還有一望無際的草原奇觀。

他厭膩了成天待在家，老是盯著牆發呆，一心想要到外頭去，親眼目睹這大千世界的百變風貌。

於是，某日天剛破曉，他決心要離開家門，展開一趟探索之旅。

「別去吧。

」他的爸媽苦勸，擔心他一出門就會融化。

「別去吧。

」他的手足們哀求。

但是他毅然決然邁開步伐，踏入陽光裡。

他的旅程並沒有持續很久。

他看見微曦中的金色曙光，泛著嬌柔粉紅的淡紫雲彩，還有成群的印度豹急奔而過的壯美景象，他放眼所見的一切，都是那麼神奇。

很快地，太陽露臉了，萬丈金光逐漸散發強烈威力，於是他開始融化。

不久之後，就化為地上一灘五彩繽紛的蠟。

傍晚時，他的手足們外出尋找他的下落，看見他變成地上一灘蠟，難過得放聲大哭，淚水落在那蠟上。

他們和父母親合力把這灘蠟塑成一隻小鳥，並且插上棕櫚葉當翅膀，好讓蠟鳥可以抵擋太陽。

他們把蠟鳥放在家附近的一座山頭上，然後回到草屋裡等著，透過牆上的細縫凝望那鳥兒。

破曉時分，蠟鳥散發出火焰般的色澤。

他似乎開始呼吸。

隨後他果然睜開眼，展開翅膀，家人們懷著敬畏注視著他。

他化成一隻色彩斑斕、珍貴罕見的鳥，飛到屋頂上方盤旋一圈，彷彿向他們寒暄致意後，隨即振翅高飛，愈飛愈遠。

他終於可以一償宿願，快快樂樂盡情探索，徜徉在天地之間。

這個故事的主題是死亡與重生。

在最極致處，美不僅帶給我們快樂，同時震撼我們，讓我們無所遁逃，進而使我們轉化蛻變。

它的力量恢弘磅礴，我們當下會感到難以招架，於是舊有的藩籬傾頹倒下，陳腐的信念灰飛煙滅。

最終，舊我殞滅，新我嶄露。

有時候，生活會開啟一扇門，我們走了進去，發現裡頭別有洞天，那兒的景致前所未見，新奇、遼闊而動人。

之前，我們一直待在狹小而安全的地方，想像不到有這麼一扇門存在；門開之後，卻發現裡頭風光明媚，山巒溪谷綿延起伏，雲霧氤氳，陽光下的河流閃著粼粼波光，宛如一幅綺麗的錦繡，而我們的生活也就此完全改觀。

<<美，靈魂的禮物>>

讓我們想像，有個三十歲的女子，她有著尋常的煩惱：愛情、事業、結婚等等的可能，如何收支平衡和保持身材等等。

有太多的事盤據她的心思，因而不會對美的事物和經驗特別感興趣。

有一天，就像巫師施法般，一扇門敞開了，她走進一個意想不到的世界，開始看見存在於週遭和內心的美：幻化多變的雲、鳥兒啼轉、池塘裡的倒影、荒煙漫草中的廢棄車、不求回報的善舉、莫札特K488號鋼琴協奏曲慢板樂章、記憶中多年前的某次邂逅、映著陽光的斑斕秋葉、足球賽精彩的射門得分、一封感謝信、曼妙舞姿、大都會的天際線、洋蔥剖面的紋理、夕照下的暮色、海浪拍打岸邊的濤聲、褪色老舊的告示板、金龜子背上的光澤、清朗夜晚漫步在城街上、一幅林布蘭的蝕刻畫、一襲雅緻的舊衣裳、夏日清晨山間的空氣、一首字字珠璣的詩、一朵花的芬芳、蓋希文（Gershwin）的「夏日時光」、灑落在鄉間的月光、孩童的眼神、貝殼上的紋路、一個夢想、滿天星斗的夜空，不勝枚舉。

現在，這女子突然能看見美。

而我們要問的是：她會有什麼改變？

當我們敞開心迎向美，生活會如何起變化？

本書的主旨就是要回答這問題。

美是基本需求 有人可能會說，美是多餘的奢侈品，沒什麼實用價值，少了它，日子多少還是可以如往常般過下去。

我倒不這麼認為，以上述那位女子為例，我們會發現體驗到美之後，她彷彿脫胎換骨，性情也大為改變，感情生活更熱烈，內心世界更豐富，感受更敏銳，與人相處更自在，自我認同更強烈，自尊心更穩固，做決策時更有自信，更有能力過好每一天，對於人的存在也有更深刻的體悟。

這是檢視審美體驗的第一要點。

美並非像遙遠的衛星，反倒有如太陽，為生活每一面賦予光熱與活力。

我經常帶領以美為主題的工作坊，學員們往往會在活動結束後告訴我，他們原以為美是一種偶發的特定經驗，好比欣賞一幅畫或聆聽一段音樂，但是聽了我的演講之後，他們了解美是人生的要素，它牽動著生活的每個面向，直抵人的本質核心。

美的益處 多年來我常以美為題開課，也在心理治療中談論它。

我訪談過很多人，請他們說說美的事物帶來的影響。

在這過程，我拋開所有理論概念，盡可能以開闊的態度來看待每一種體驗，聆聽它的教誨，從不用它來印證某個觀點，直到了解透徹之後才下結論。

此外，當進行這些訪談，以及整個研究過程時，我秉持著一個基本原則：美沒有固定標準。

我並沒有事先預設什麼是美，什麼不是美，只要有人覺得哪樣東西是美的，我都毫無保留全盤接受。

在這一行，你不能否定別人的經驗，你的出發點是要去理解別人的經驗。

隨著研究的進行，我愈來愈明白，美對於人的性情，以及由此延伸，所有意想不到，甚而看似毫不相干的部分，有多麼不可思議的影響。

「我忘了我所害怕的一切」、「我懂了好多事」、「我看見幸福」、「我感到放鬆又很充實」、「能活著我很感恩」。

這其中，人的感受是最重要的。

在這個數位化的年代，一個情緒喧騰、壓力重重、刺激過量的年代；一個充斥虛妄的欲望、私密外曝、步伐狂亂、媒體轟炸的年代；社會不時侵襲、糾纏、誘惑或麻痺我們的年代，我們的真實感受何在？

冒著迷失自己的危險，置身於一大堆不屬於我們的情緒裡。

或者更糟，受困於內心一股無名的巨大空虛之中，說不定還根本渾然未覺。

與美邂逅，輕易地把我們帶回情感自然流露的純真狀態。

讓我訝異的是，進行這項研究時，從沒有人問，我所謂的「美」是什麼意思。

他們一聽就懂，好似我問的是何謂「藍」或何謂「甜」一樣。

不過，他們和美的關係則是另一回事。

就某些人來說，這關係充實而直接；就另一些人來說，這關係較為曲折棘手，就像人和生活中其他基

<<美，灵魂的礼物>>

本現實面，如食物、性愛、金錢或死亡的關係一樣，這之中可能充滿魅惑、恐懼、尷尬、矛盾、壓抑。每個人對待美的方式都是獨一無二的，就某方面來說，它反映了我們的整體性格。

我們也別遺漏另一個重點：美的經驗是多重面向的。當我們感受到美時，通常會覺得它是具同質性的單一事件，然而美的經驗實則由各式各樣獨立、有時是恰好同時出現的許多因素所促成。

舉個例來說，我看見希臘神殿時，它的和諧與完美讓我深深折服與感動。

而究竟是什麼，讓我有這般感受？

是因為神殿的完美比例符合了「黃金比例」（Golden Mean）這個古希臘認定美的標準？

還是火紅的罌粟花和澄黃的金雀花、海的氣息、清爽的空氣，以及環繞神殿的迷人景致，也是我美感體驗的一部分？

假使在十一月的清晨，看見這神殿從霧靄朦朧之中詭秘地露臉，說不定我會覺得這慢慢褪去神祕面紗的撩人風情，正是它美之所在。

或者，說不定是我想起了希臘神話的緣故，置身在那神殿裡，總令人覺得神靈臨現其中；說不定是希臘羅馬古詩浮現在我腦中所致。

也或許深深打動我的是古老石塊的粗礪質感，以及傾頹的廢墟予人的蒼涼迷魅；如果出現在我眼前的是全新的複製建築，我會完全無動於衷。

最重要的是，我當時和心愛的人一起欣賞這神殿，所以這一刻格外深刻難忘；要是在我身旁的是一群粗魯的觀光客，他們大聲喧嘩，在圓柱上胡亂塗鴉，隨地丟垃圾，我還會感覺到美嗎？

富裕的貧窮 在這項研究裡，我所依循的是義大利精神科醫師，同時也是心理綜合學派之父阿沙鳩里（Roberto Assagioli）的原創概念。

阿沙鳩里率先在心理學領域強調美的重要性，他常問病患和學生最喜歡哪部電影，哪些書籍、繪畫和雕像影響他們最深？

在他看來，美是生活裡不可少的要素。

阿沙鳩里是這領域的先驅，他的觀點不僅意義深遠，而且非常切合當代人的處境。

人類的歷史演變至今，在西方社會裡，我們的處境同時是希望無限卻又令人憂心。

從某一方面來說，我們和全世界接軌，知識爆增，所有隔閡逐一崩塌，神奇的科技把虛幻的神話化為日常的現實；但從另一方面來說，我們卻一步步陷入貧窮的危機：我們像奴隸似的，為了生活瑣事奔波，陷在城市雍塞的車陣中動彈不得；如行屍走肉一般在虛華空洞的購物商城裡遊盪、消費；和逝去的戀情糾葛不清。

我們因為陷溺在數不清的刺激裡，最後變得心思渙散，渾渾噩噩，而這正是富裕的貧窮：因為失去意義、價值與美感而吃苦受罪；這正是靈魂的貧乏：我們以為自己無所不能，然而細究起來，卻發現自己一無所有。

在這個奇妙又驚人的年代裡，體制失去了約束力，再也幫不了我們；正義、自由和愛的價值變得抽象又飄渺，和其他成千上萬個誘人的允諾相比黯然失色。

值此危急之秋，美就像救命的浮木，而且它就在身邊，就看我們有沒有慧眼得以識出。

它超越任何教條，回應我們最深的需求，同時，美不假外物，即興自發，它引領我們回歸自身。

我從訪談裡一而再發現，美不是一時興起的感受，而是不可或缺的需求，只是我們往往沒察覺到自己有這項需求，好比口渴，很多人明明口很渴，卻渾然未覺，然後因為水喝得不夠，身體極度缺水而開始坐立不安，但他們卻完全沒意識到自己口渴。

人對美的需求也是如此。

美的需求沒得到滿足，會引發抑鬱、心神不寧、深感徒勞、沒來由地有攻擊性等各種病徵。

拒美於千里之外 麻煩的是，美的需求不管再怎麼強烈，再怎麼重要，卻很容易被日常生活中那些盤踞在我們腦中的念頭，以及讓我們分神的事情給推開。

在威爾斯（H.G. Wells）的《牆中之門》（The Door in the Wall），有個小孩發現了一扇神祕的門，他打開它，進入一座奇特的花園，那兒美妙有趣，他在裡頭待了好一陣子，快活無比。

隔天他再次尋找這扇門，卻遍尋不著。

<<美，灵魂的礼物>>

日後這扇門曾經再度出現，但他不巧都有事在身，例如有一回是在開學日的上學途中。

每次他都掙扎不已，最後總是選擇過門不入。

這孩子慢慢長大，有時他會想起那美妙的花園。

之後，他又有一次偶然發現那扇門，卻因為當時趕赴一場不能延遲的會面，而再次與它失之交臂。

他騰不出空檔來領略美的事物，到頭來只能在死後再度進到那花園裡。

同樣的，我們也總是來去匆忙，無暇分身，往往和美錯肩而過。

這實在可悲，因為沒有美，我們雖生猶死，生活變得苦悶、艱辛、晦暗。

沒有美，我們觸不著自己的感受，世界變得冷酷或平庸，其他人引不起我們的興致，人生失去亮麗色彩。

我們日復一日拖著沉重的身心，得過且過，不知道這一生所為何來，生命有何意義？

如果美是如此不可或缺，而且就在我們週遭，俯拾皆是，那麼我們為何總是視而不見？

答案有幾個。

首先，我們就如威爾斯故事裡的主人翁一樣，老是忙過頭，惦著很多事。

美就在此，而我們的心思卻在別處，畢竟，我們從小不是就被教導要這樣嗎？

我們被教導要專心上課，不可以看窗外望著鳥兒飛，也不能發呆作白日夢。

我們時常，而且是太常把美和輕浮、不正經畫上等號。

也或者是，美看起來沒什麼用處，而且不受拘束。

螺絲起子、原子筆、飛彈、鈔票，全是有用的東西；詩篇、奏鳴曲、乾枯的葉片、蜻蜓，則顯然沒什麼用途。

既然美沒有實用價值，何必為此徒勞，虛擲光陰？

甚至，有些人覺得自己不值得享受美。

生命賜予我們一項非凡的禮物，但我們卻認為自己不值得擁有。

別人努力打拼而自己卻痛快享樂，似乎是很自私的事，於是美成了我們無福消受的奢華。

又或者我們深信，要受過高等教育才懂得欣賞美，所以我們必須博學多聞，具有某些特殊才能、收集古董、變成為菁英或雅痞才行，但這也是誤解。

雖說廣泛的閱讀和涉獵，有時確實有助於理解和欣賞美的事物，不過美其實不拘任何形式，任何人以任何方式都體驗得到。

美是人人可以自由心證的。

此外，有些人則對美望之卻步。

他們本能地知道，要體驗美，必須卸下心防，敞開心胸，然而這也意味著，如此一來他們會變得脆弱，身陷險境。

他們擔心招架不住，會因為暴露自己而受傷害，或者是從前不設防和受創的記憶，讓他們變得更加拘謹，所以因為太害怕，他們無法心悅臣服於美。

更進一步的障礙和這類擔心很類似，卻更深層，那就是害怕自己會崩潰。

這層恐懼在於，假若我們真的完全放開自己去體驗美，性情人格會就此改變；就像那則非洲故事說的，美以其強大威力顛覆一切，讓舊我死去，而我們擔心自己會承受不住。

某方面來說，我們的憂慮不無道理，只是我們忘了非常重要的事情：必先置之死地，才能後生。

醜陋 然而，醜陋事物也同時大刺刺地入侵我們的生活。

正如美的事物擁有療癒、激勵、啟發我們的力量一樣，任何形式的醜陋，對人的心靈也有無比的毀壞力。

醜陋使我們消沉，侵害、顛覆我們的內在世界，使之混亂失序，它讓我們感到迷失、耗竭，讓我們變得虛弱、無能。

醜陋把我們扯裂。

希爾曼（James Hillman）是少數心理學家，他強調美的重要，以及壓抑美的可悲。

他曾經問醜陋讓人付出了什麼代價：「怠工、性執迷、輟學、暴飲暴食、專注力太短、製藥工業、蠱惑人揮霍以逃避現實的龐大消費產業、藥物依賴、運動暴力、用觀光包裝的殖民主義，這些事物讓我們付出了多少代價？

<<美，灵魂的礼物>>

我們是否也能從壓抑美的現象裡，找到社會、政治、經濟問題的重大根源？

美的力量經常不被人察覺，醜陋的邪惡威力亦然，遂而我們不知不覺地被醜陋所侵害。我以美為主題帶領工作坊時，常會請學員們思索醜陋帶來的影響，他們想到的例子是：電玩暴力、屠宰場的殺生、大自然的破壞、戰爭的恐怖、殺害無辜的地雷、虐待兒童。隨著學員們體察醜陋具有何等驚人的破壞力，氣氛總會愈來愈凝重。

每當工作坊進行到這裡，我總感覺吃力，因為我知道學員們在某個程度上都很不好受。然而要充分理解美，就要正面迎向醜陋，體認它的威力，否則美的概念將停留在多愁善感層次，而流於表面。

對美的剝削 然而，當前的社會依然體認不到人對美的需求；或者說，它體認到人的這項需求，可是卻從中剝削。

流行時尚工業聯手說服我們相信，美麗可以販售，人人可以擁有美麗，只不過，擁有美麗之前，我們得要先把自己改造得美麗才行，我們唯有使用某某面霜、穿上某款服飾、買下某個小玩意兒、時髦的墨鏡或拉風的跑車，才稱得上美。

美成了商品：購買某某商品，美便屬於你，你會快樂似神仙；你若不掏腰包，就與美無緣，也進不了富麗堂皇、炫光閃閃、如仙似幻的世界。

媒體日復一日如此蠱惑我們的世界。

這說來弔詭，因為事實上美從沒像當今這般伸手可及：只要踏入一家大規模書店，就可以輕易找到所有文學鉅著或藝術傑作；或者找家旅行社，花一筆大多數人都付得起的費用，就可以坐上飛機，到地球上最讓人嘆為觀止的地方欣賞美景；更別說上網了，從網路上可以下載一世紀以前，只能在特殊場合聽到的奏鳴曲或交響曲。

大量的不朽傑作運往我們居住的城市，透過各種展覽和展演讓人一飽眼福，就連電視廣告有時也拍得令人激賞。

這是文明卓越發展的成果，雖然這之中肯定潛藏因事物唾手可取而流於平庸的危險，甚至是，為了讓美變成超市裡隨手可得的商品，它的精髓勢必所存無幾。

於是，我們忘卻了美其實並非物品，而是一種存在的方式。

儘管我們比以前更有機會親近奇妙的大自然，以及藝術的曠世鉅作，但我們依然盲目，無視美的存在。

假使我們誠實面對自己，絕大多數的人會在生活裡發現更多美好事物 不只是從充滿異國情調的節慶或藝術品裡，而是從人身上、從最平凡無奇的事物裡發覺美。

本書概覽 我們將在本書裡逐一檢視美對心靈的衝擊，以及審美智力如何起作用。

了解審美智力如何運作，有助於我們提升它的功效。

第一章，說明美為何是生命的強心劑。

它帶給我們希望，強化我們和世界的連結。

美使我們熱愛生命。

第二章，探討美能提升個人品味和自我認同感。

一旦懂得怎麼用自己的方式，盡情享受美的事物，我們心中許多的不安全感都會一掃而空。

此外，美是即興而不可捉摸的，它教導我們活在此時此地，把握稍縱即逝的當下。

第三章，說明美如何促進身心健康。

美療癒我們的傷痛，帶給我們安適；它回應靈魂的苦痛，彌補傷口。

第四章，談人的內在美及其作為。

審美智力是與人維繫良好關係的關鍵，我們會了解，美其實是由關係的脈絡所孕生的。

第五章，描述美感的智性因素。

美好的事物不僅喚起我們的情感，也會打開心靈的視野，它幫助我們以不同的角度思考，做出更開悟豁達的決定。

第六章，我們會明白美如何讓我們尊重環境，讓人與人之間更和諧。

美幫助我們看透戰爭的荒謬，尊重我們所棲居的美麗地球。

以上是本書所關心的主題，其潛藏的主軸是美帶來的普遍衝擊，它深入滲透生活的各個面向，並

<<美，灵魂的礼物>>

且產生決定性影響。

以下就以傳統中國和義大利文藝復興兩個不同的文化中，與美相關的意象為例，讓我們對此有所了解。

由達文西所繪，舉世聞名的完美比例人（譯註：即「維特魯威人」），至今已被無數次複製成企業標誌、錢幣圖樣、書本封面、電影海報。

此圖以一名裸體的男性直立於圓圈和正方形的中心，四肢伸展，彷彿觸及整個宇宙。就達文西來說，它代表人這個小宇宙的至美與和諧，以及將之涵容其中的天地大美。

另一個意象非常不一樣，但概念是一致的，那就是中國字的「美」。

從字形來看，這個字也像一個人伸展四肢、迎向天地的模樣，彷彿觸摸到山川大地、花草樹木和充盈其間的大氣，以及穹蒼與星辰。

這個字的中央有四條橫槓，底下的三條分別代表三個層次：天、人、地，而最上面的那一條代表瀟灑宇宙的能量。

這兩個意象，一西一東，一具體一抽象，但都提醒我們讀這本書時，應該銘記於心的根本事實：美是一個基本原則，觸動了人存在的所有面向與作用。

它讓我們向世界敞開，和他人聲氣相通，和自然水乳交融；它幫助我們盡情伸展，以臻天人合一的境界。

<<美，灵魂的礼物>>

内容概要

美，是最強大的心靈力！

價值、意義和美感，是心靈的最佳保養品。

每日服用，靈魂快樂又健康！

達爾文說，美感是物競天擇的一個決定性因素。

許多研究證實了這個說法：從小接受美學教育的孩子，較有自信、人際關係較好、遇到逆境比較樂觀；醫院加入美感元素（藝術和大自然）後，病患康復更快、藥物使用則降低；而原本彼此抱怨、憤怒暴躁的怨偶，只要感受到美，對立的態度立刻柔軟下來，撤除防衛，願意溝通傾聽。

每個人的靈魂都喜歡美的事物，欣賞美是人的天生本能，也是人性的基本需求。

美是生命的強心劑，帶給我們希望，使我們熱愛世界；遠離美，靈魂會生病，死氣沉沉。

愈常接受美的洗禮，活得就愈快樂、充滿活力。

《美，靈魂的禮物》洋溢美感能量，從生活的各種面向切入，完整介紹美學力的神奇作用：美可以提升生活品質和自我認同感；美可以療癒我們的傷痛，促進身心健康；美不只存在於外表，內在美更是人際關係的重要關鍵，可以促動深刻的靈魂交流；美感不僅喚起我們的情感，也會打開心靈視野，幫助我們以不同角度思考，做出更開明豁達的決定；美讓我們珍惜大自然和環境，看透戰爭和仇恨的荒謬，以和諧之心，尊重我們所棲居的美麗地球。

侵略、剝削、破壞、仇恨是無法與美並存的。

美讓我們活出更好的自己，再度敞開心扉，以孩子般的純真眼光，擁抱健康、良善、和諧與幸福。

美，讓生命飽滿，帶來真誠的救贖。

<<美，灵魂的礼物>>

作者简介

皮耶洛·費魯奇（Piero Ferrucci），心理治療師兼哲學家，當前歐洲靈性心理學的導師之一，乃高瞻遠矚的著名哲學家赫胥黎及其妻音樂家羅菴·赫胥黎的外甥，同時也是人文心理學先驅暨綜合心理學之父阿沙鳩里（Roberto Assagioli）的學生及助理。

著有《仁慈的吸引力》、《明日之我》（What We May Be）、《高峰經驗 - 柳暗花明又一村》（Inevitable Grace）、《孩子是個哲學家》（What Our Children Teach Us）；編有赫胥黎演講集《人類處境》（The Human Situation）一書。

目前偕妻及兩個兒子定居於義大利佛羅倫斯。

<<美，灵魂的礼物>>

书籍目录

前言第一章 喜樂的形式美是肯定生命美無所不在生命之愛萬物皆美第二章 獨特的每一刻品味即興現實的實相第三章 療癒美如何帶來療癒創造力大自然與音樂隱形的幫手第四章 美的核心分享靈魂之美善與美美是基本需求第五章 知識心智與美揭曉神祕的迴響超越第六章 自我、自然、社會濫用與敬畏美能化干戈為玉帛結語

<<美，灵魂的礼物>>

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>