

成为最好的

ONLY & 自己
NANA OU-YANG
Nana

—— 欧阳娜娜的音乐冒险

傅娟 & 欧阳娜娜 著

唯有发自内心的热情，

再加上小小的目标、小小的期许，

这样就能一步一步迈向成功。

成为最好的 ONLY& 自己 NANA NANA OU-YANG

—— 欧阳娜娜的音乐冒险

傅娟 ♥ 欧阳娜娜 著



图书在版编目 (CIP) 数据

成为最好的自己：欧阳娜娜的音乐冒险 / 傅娟，欧阳娜娜著. — 北京：北京联合出版公司，2014.8

ISBN 978-7-5502-3334-8

I . ①成… II . ①傅… ②欧… III . ①家庭教育—音乐教育 IV . ① G78 ② J6-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 161568 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01—2014—4590

本书简体中文版由傅娟及欧阳娜娜本人授权北京磨铁图书有限公司，限在中国大陆地区出版发行，未经书面同意，不得以任何形式进行重制、转载。

成为最好的自己：欧阳娜娜的音乐冒险

作 者：傅 娟 欧阳娜娜
选题策划：一本图书策划工作室
责任编辑：史 媛
封面设计：米屋工作室
版式设计：米屋工作室

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
廊坊市兰新雅彩印有限公司 新华书店经销
字数 120 千字 787 毫米 × 960 毫米 1/16 16.5 印张
2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3334-8

定价：42.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

献词

谨以此书
献给我的母亲、娜娜的外婆

因为你
这份支持与爱得以延续及传承

谢谢你
你总像超人般在我们最需要的时候
支持、陪伴、守护着我们



妈妈



婆婆

我们爱你



内地出版序言

谢谢你的努力， 让我的人生更精彩

傅娟

这一年发生了好多事情，我的人生仿佛有了一个崭新的开始。

还记得我曾经有过的梦想，十六岁时的梦想，想要去美国念书的梦想，竟然真的实现了，虽然去念书的人不是我，但我却真真实实地在那儿生活了近一年，有了一个自己的家，人生真的很奇妙！

我是三个孩子的母亲，母亲这个角色是我现在最重要的职务，偶尔也有些兼职的工作，譬如当节目主持人或拍拍广告。我曾经是个演员，拍过电影，演过连续剧、舞台剧，甚至还当过歌星出过唱片，主持广播节目、儿童节目、综艺节目……但这些工作都因为我有母亲这个职务之后全都变成副业！

我是个演员，常庆幸自己很幸运有机会扮演除了自己以外的角色，而在人生的舞台上，因为自己生了三个女儿，在陪伴她们成长的过程中，我的人生交错着她们的人生，我的梦想交错着她们的梦想。成就梦想是我们人生中最快乐的事，我们共同编织梦想，我们一起努力，努力做最好的自己，让我们的人生更精彩！

好多人问我，你是怎么教孩子的？为什么她们都可以找到自己的兴趣



专长？这么小就知道自己要做什么？

分享这么一个故事，讲的是在森林里面，动物们决定要选出森林之王，什么才是最厉害的呢？要会飞，要跑得最快，要力气最大，要会游泳，就这四个项目来比赛，得到第一名的一百分，第二名五十分，第三名三十分，第四名就是零分。然后森林里的动物都来参加比赛，候选人狮子是跑得最快的，鱼是游泳最棒的，鸟是飞得最高的，大象是最有力气的，到底谁才能赢得森林之王的宝座呢？

狮子在跑步的项目得到了一百分，可是其他的三个项目得到的都是零分；而鱼呢？在游泳项目得到了一百分，其他三项也都是零分；大象得到了一百分，鸟也得到了一百分！而鸭子在比赛游泳比赛飞翔比力气和赛跑的项目都得到了第二名，于是总分两百分的鸭子当上了森林之王。

在这个故事中，你得到了什么启发？

当记者朋友采访时问我，你到底怎么样让你的孩子这么成功？但我想说，其实我什么都没有做。我只是让兔子做兔子，让乌龟做乌龟，用对待狮子的态度对待狮子。

我常用“龟兔赛跑”的故事来形容我家妮妮和娜娜。妮妮就是故事里那只聪明的兔子，她什么都学得非常快，而娜娜就好像那只慢吞吞的乌龟，如果你想改变兔子把它变成乌龟，或是硬要叫乌龟动作快点变成兔子，这会是一件很辛苦而且几乎做不到的工作，而怎么让乌龟发挥它坚持和勤奋的耐力，让兔子善用她的聪明才智是我努力不懈的目标！

今年初在美国的一个下午，我跟娜娜去一个大卖场买东西。进去卖场之前，明明很好的天气突然下起了大雪，雪就像倒下来的一样，雨刷不停

地把车窗玻璃上的雪扫落下去。在你眼前，就这么短的时间，整个沿途的街道、屋子跟树全部都堆满了厚厚的白雪。整个世界在你眼前变成了白茫茫的一片，就像你小时候看到的明信片一般，我顿时眼眶就红了，心里想着想对娜娜说的话，“娜娜，今天下雪了，羡慕你精彩的人生！谢谢娜娜，谢谢你的努力，让我的人生也变精彩了！”

其实写这本书，也是因为有很多很多这样的感动所累积的，记录每个孩子的成长，其实很大部分记录的是我自己的成长。因为孩子，我得到的更多。希望和天下父母亲分享！而另一方面，因为这本书记录了一个孩子为了自己喜欢的事物，而不断去努力去奋斗的一个过程。我想，它也是一本给孩子看的书，也希望它带给大家的正能量让其他孩子觉得，“我也要像她一样”，甚至觉得说，“她可以，所以我也可以”。

这是一个激励的、向上奋斗的一个精神，因为这是我在娜娜身上学习到的东西。

前几天在杭州拍广告，因为其中一个镜头需要娜娜做一个翻跟斗的动作，而且为了拍到的画面更好看，必须在头着地的瞬间能拍到娜娜的脸。所以这两百多个跟头，娜娜是用了一个对正常翻跟斗来说错误的方法去翻的。我们在现场都能感觉到，她在着地的时候，后背一定很痛，可是她仍然继续翻。她那天翻了两百多个跟头，最后整个后背都肿起来了，却毫无怨言。

我常常会觉得，我们会佩服一个人，是因为那个人做到了我们做不到的事情。对娜娜，我常觉得佩服，她的态度，她的精神，总鼓舞着周围的每一个人！



这本书能在内地出版，真要谢谢娜娜微博的每一位娜铁们，因为你们对娜的支持，你们对这本书的渴望让我们排除万难也要让你们拥有！

谢谢《北京爱情故事》这部电影，谢谢制片李亚平、导演陈思诚，因为你们让大家有机会认识了娜娜！

也谢谢俊灵、希艾不懈地协助与跟盯，才让这本书顺利推出！

最后，放上娜娜拍广告时我写下的拍片记录，而故事，正继续着……

娜娜第一支自己的广告

——水溶 C100

——拍片记录

一个，二个，三个，四个，五个，真的不止翻了五个半……

才忙完生日音乐会，第二天马不停蹄地坐了飞机到杭州，下了飞机直奔广告公司定装、定发型，换了二十几套衣服拍照后，收工回饭店，洗完头洗完澡吃“晚餐”，已是深夜1点半！

9点半起床，匆忙的早餐后，上车赴片场，化妆、梳头、换衣服，1点半开始拍了第一个Cut，接着CF、平面交替着拍，从拍完了不停地喝到肚子胀的镜头后，3点半开始一个接着一个的跟头，大概翻了几百个吧！翻到真的没力气再也翻不过去了，她才愿意休息一下，颈下和右腰红肿淤青到一



碰就痛，嘴里嘟囔着不是累和辛苦，而是想着为什么会打到颈椎，一定是那里姿势不正确，怎么翻才是正确的姿势！

我知道她很痛，因为一直很害怕拍喝饮料镜头的她小声地说了一句，我宁愿喝100瓶饮料也不想翻跟斗了！

拜托她在沙发上躺一下，休息休息，闭上眼一秒钟，她就睡着了！

6点半，睡了半小时的她又开始翻跟斗了，一个又一个，一个又一个……有好几次，颈椎和背打到

地板发出撞击的声音，问她她都说没事，翻过去爬起来又再来，没有听到她的一句抱怨，对于任何指令，都只有微笑和说“好”！

终于拍完最后一个翻跟斗的镜头，应该是她今天翻的至少第200个跟斗后，她开心地比起胜利的V，说了声“耶”！



9点20分，在广告导演的一声收工后，她又被领到了旁边去拍平面，几百张相片拍完，笑不出来的人是我，看得很心疼！10点又移到楼上录音间配音，一个，二个，三个，四个，五个……11点28分，终于，今天真的收工了，她笑着跟每个人说谢谢和再见！

回想起这漫长的一天，我们这些跟在旁边的人都累得快站不住了，而痛得不能挺胸的她依然可以如此甜美地笑着！

此刻看着这个睡着、没法平躺着只能侧着或趴着的她，想到了她小时候我们常看的蔡依林音乐会前后的记录DVD《地才》，这个被认为没有舞蹈天分却努力向上，最后成为总能突破自己极限的唱跳歌手！

而这个大提琴天才，对于做她不擅长的事，她仍有着“地才式”的执著与努力，即使痛苦即使受伤仍咬着牙，永不放弃！

我想，即使你是天才，没有坚持的毅力与决心仍不会成功！而即使你没有天才，凭靠着坚持的毅力与决心，你也会有成功的一天！

我的宝贝，我是多么以你为荣！而此刻心中是如此的感恩，上帝挑选了我作为你的母亲！在仅14岁的你身上所看的坚持坚毅与不怕苦难的忍耐力，是值得每个人效法的，你正面的能量鼓舞了每一个认识你的人，而我也相信，这正是上帝给你的使命！

爱你！

妈咪写于你14岁生日的第三天

于杭州 JW 万豪酒店

June 18 2014



娜娜的自我介绍

我是 220 班， 独一无二的 10150101



我是欧阳娜娜，一个很中国的姓配上一个很洋化的名字！

双子座AB型，我的星座、血型和我的名字一样，都有着极端的组合，也许是这样，造成了我的双重个性，能动能静、能文能武，我不想要“特别”，却又享受着“特别”！

从五岁半开始学钢琴起，外婆和家人们的掌声带给我极大的动力与鼓励，每天下课回家，心甘情愿地照着妈妈的计划跟我的豆芽菜和黑白琴键奋战着，把计划表上的曲目一条一条杠掉是我最大的乐趣所在，为了要表演为了要掌声，为了外婆每一首曲子100元，我认真地练琴！

我人生中的第一个志愿是当一个钢琴老师，不管是放学、公园散步、或吃饭途中，只要妈妈牵着我的手走在路上时，我们就会聊到我想要有一台白色钢琴放在一间都是落地玻璃的白色房子中，我就在里面教钢琴的梦想。

六岁时，我开始学习这个左右我人生（至少到现在为止）最大喜怒哀乐的乐器——大提琴！甚至为它放弃了我的第一个志愿。八岁，我立志成为一个大提琴家，像马友友一样的大提琴家。



小学音乐班的四年，和一群都爱音乐都杰出的同学们共同学习，我们彼此竞争却又互相勉励，我们看到彼此的努力更激励自己不可放松！没有什么比一起玩音乐更快乐的事了，因为他们，音乐上的乐趣更多了！

刚上四年级的那年，一个无心插柳的市赛拿下了北市全音乐班的第二名，接着而来的全台赛又以最低年级拿下了全台第四名！那阵子，为了比赛，我要常常请假，成了班上“特别”的人，我并不想特别，而且我喜欢上学，喜欢和同学在一起！

小六时，拿下了全台特优第一名和保送师大附中中学部音乐班，应该是我人生到现在为止最最开心的一件事！即使要冬天早上5:30起床跑步，即使要每天练琴八个小时，即使是家人出国但我不行，即使是别人可以玩但我不行，即使是必须学校请假不能上学，但都值得了，这是我必须付出的代价！

上了附中的我，每天上学都好开心，学校好、老师好、同学好，我好开心好开心，我深深地以身为附中生为荣，但相对的，我练琴时间就少了，开心之余我必须想清楚我要的是什么。

2012年的3月底，妈妈带着我去美国考试，准备了7个月的曲子和满心的期待！第一眼我就爱上了那个像《哈利·波特》电影中的学校——寇蒂斯音乐学院，我梦想中的学校，就在我的眼前！

竞争的对手来自全世界，来自世界知名的音乐学校，耶鲁、茱莉亚、汉诺威……幸运的我通过了第一轮、第二轮的激烈竞争，成为寇蒂斯年纪最小并唯一的台湾大提琴学生。

要做一个好的音乐家要先学会做一个好的运动员，必须要善用身上的大、小肌肉和断练肌耐力，而如何突破肌肉的极限，如何突破体力的极限，付出大量的汗水与努力是必须的，为了克服技巧上的难题，最好的方法就是先超越自己的体能极限。

而除了演奏技巧的训练外，严谨的学习态度是重要的自我要求，用你喜欢的音乐家的演奏为标准去努力，妈妈说，把你的目标定在不可思议的高度，即使失败了，你仍在众人之上！

谢谢我的父母给我很多的机会让我去美国、去欧洲，参加营队、大师班、音乐营，让我看到自己的不足以及可以学习的地方，可以变成的样子和可以依循的目标。

谢谢学校和老师们的信任，给我开放的空间，让我可以有自行规划的课表作息，期能跳脱体制内被动而齐头式平等的教育，并开拓自己更深更广的学习沃土！

我是幸运且幸福的，能发掘并爱上自己所长，想想，大提琴造就了我的“特别”，我因为大提琴而变得“特别”，因为大提琴，有我喜欢的“特别”，也有我不喜欢的“特别”，有舍有得，不可能尽如人意，但我愿竭尽一切努力和我的大提琴共创属于有着自己特色的声音，欧阳娜娜的大提琴音乐，在世界的舞台！今日，我以附中为荣，希望有朝一日，附中也能以我为荣，我是220班，独一无二的10150101。

2013.5.20





好评推荐 1

家有孩子学钢琴

林良（儿童文学作家）

在台湾，让子女学琴的家庭很多。大多数的年轻父母都把这件事看成是对子女的一种教育，让子女有机会跟音乐亲近亲近，有机会接受音乐的熏陶，成为一个对音乐有感觉的人。

出身这种家庭的孩子，虽然日后都没有成为演奏家，没有举办过个人演奏会，甚至连童年曾经习得的弹奏技术也都因为荒疏久而忘记，但是他所接受的音乐教育，却使他一生受用无穷。他会成为一个懂得欣赏音乐的人，生活中增添了许多乐趣。他会因为听到某种乐器的演奏或听到许多人齐唱某一首歌而受感动。他是音乐的支持者之一。这样的人多了，就形成一层音乐的“土壤”。没有他们，音乐无法存在。

另外一种情况的“学琴者”，是出生在音乐世家的子女。他们学琴是为了继承祖业的必需。他们学琴，不是普通地学琴，而是一种严格的训练。他们学琴，不是“会弹就好”，他们必须达成父母的要求，或者达成父母的理想。他们必须不断地苦练，甚至十指长茧。他们的目标是成为杰出的演奏家，把祖业发扬光大。我们能有好音乐听，全靠他们的贡献。他们从小小的年纪开始，就负有一种一般的孩子难以承担的使命。

本书作者傅娟女士，是一位多才多艺的人，各方面的表现都非常杰

出。她上幼儿园的时候就曾经在教堂里担任独唱。求学时代曾经得过大专杯辩论比赛冠军，又是一位很成功的女里长。她醉心于表演艺术，却没想到有一天会跟音乐结缘。

她很疼爱她的三个女儿。她最初让二女儿娜娜去学琴，也像前面所说的，只不过是想让女儿接受一点音乐教育而已。没想到有恒心、肯苦练的娜娜，竟因为不肯轻易放弃而练就了十根“有感觉、听使唤”的手指头，具备了成为演奏家的基本条件。傅娟几乎是被动地陪伴着娜娜参加比赛，登台表演，考进音乐班，一步一步走上演奏家的培养之路。

在这本书里，傅娟把她陪伴孩子、鼓励孩子、安慰孩子，以及在孩子陷入情绪低潮的时候怎样当孩子的支柱的所有历程，作了详细的纪录。

家有孩子学钢琴，究竟是怎么回事？带领学钢琴的孩子会面临什么问题？这本书会给你一个满意的答案。

这是一本值得有心的读者细细去读的书。





好评推荐 2

用音乐分享爱

洪筠惠（知名钢琴家）

开始认识娜娜是在作曲课，她好奇心十足，总有许多有趣的发问，包括和声的进行以及旋律线条的发展等等，而她写的谱总是干干净净的。更认识娜娜是在杨呈伟的圣诞音乐会，她是合唱团的一员，而我在乐团担任演出。这一次，我更清楚地看见娜娜的天真单纯和沉浸在音乐里的快乐。

娜娜参加许多的音乐活动，每一次总是乐在其中。有许多的爱包围着娜娜，而她用音乐与我们分享这些爱。老实说，音乐这条路不好走。感受到家人的全心支持，对于走音乐路的人真的很重要。对于这位小小音乐家和她的家人，我寄予千万分祝福。

祝福她在练习过程中的开心与挫折，能化为前进的动力。

祝福她在台前台后的紧张心跳，能化为表演的勇气。

虽然路程辛苦，但一切将是值得的。

娜娜一家，加油！



让音乐成为一辈子的好朋友

张必忻（欧阳娜娜钢琴指导老师）

犹记得两年前的某个深夜，娜娜妈传简讯给我：“张老师，娜娜考上敦化小学音乐班了，我兴奋得睡不着觉——娜娜可以成为你的学生吗？”就这样，我和娜娜结了师生之缘。

一开始，我们花了许多时间和精力在触键和基本功上面，过程是艰辛的。但令我惊讶的是，这个漂亮的小女孩总是腼腆微笑，态度谦逊地一遍遍努力去达成我的要求。

娜娜个性活泼开朗，是个迷糊的傻大姐，但在音乐方面，却可以看见她那细腻且富感性的一面。每次上课时她都非常专注，珍惜每分每秒。课后的练习也非常用心，所以进步神速，让我感受到她是一位热爱音乐、享受学习的好女孩。

很多父母总是以分数或演奏表现来评论孩子，但我始终看见娜娜妈扮演一位好的听众，甚至是热情的啦啦队长，用欣赏及正面的态度鼓励孩子，甚至自己用心投入、钻研，与孩子共窥音乐殿堂之奥妙。

本书为从音乐角度传达母女间的亲密互动及真情对话，让我想到了从小陪伴我学琴的父母。家中有学音乐的孩子，其父母一定得花上许多财力、精力和毅力，但是不见得每个孩子都能享受到学琴的快乐，在她们母

