



倾听 天籁

*Listen to the Music of
Nature Tranquilly by Heart*

你期待有怎样的生活，便得去感受与品味自己的日子

徐文玲 著



中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE

倾听 天籁

徐文玲 著

中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

倾听天籁 / 徐文玲著. —北京: 中信出版社, 2002.10

书名原文: 倾听天籁

ISBN 7-80073-578-8

I. 倾… II. 徐… III. 人生观-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070672号



本书简体中文版由高宝国际集团 / 高宝国际有限公司授权, 中信出版社独家出版发行, 仅限中国大陆地区销售。

倾听天籁

QINGTING TIANLAI

著 者: 徐文玲

责任编辑: 周琳 佟九菊 责任监制: 朱磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区新源南路6号京城大厦 邮编 100004)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 霸州市长虹印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 6.875 字 数: 90千字

版 次: 2002年10月第1版 印 次: 2002年10月第1次印刷

京权图字: 01-2002-4692

书 号: ISBN 7-80073-578-8/B · 13

定 价: 15.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换 服务热线: 010-64648783

生活了多少岁月并不重要，重要的是这些岁月是否值得。

——美国政治家、外交家 阿莱德·史蒂文生

一样的生命，不一样的感动

我是先听说许多有关她的讯息，之后才第一次见到文玲本人的。

消息的来源是她的另一半，台湾影剧圈内知名的摄影师严家明。三年前经由朋友的介绍，我请他帮忙拍摄新书的封面照。在棚内与他聊天时，我注意到他三五不时地就会提到另一半的名字。谈起我去希腊小岛度假，他接口说等到太太有假时要一起去；聊到影剧圈的现况，他立刻表示另一半文玲是资深的影剧记者，最了解幕前幕后的点滴；提及现代人的感情生活，他甜蜜地告诉我，婚后太太和他依然亲密如昔；而当我们开始发愁，带来的衣服衬不出情绪时，他老兄突然想到了什么，转身找出了一件女性的秋衣，说是上次某艺人

拍照借来的衣服，觉得文玲会喜欢，就付钱把它买了下来。

什么样的女人会如此可爱，让另一半即使在工作中，仍兹兹地爱恋不忘呢？我试着在心中勾画她的形貌。

之后在一次聚会中，我终于找到了答案。

文玲有着白皙秀致的五官，亲切甜美的笑容，说起话来脸上总洋溢着一份恬逸，让人觉得很舒服，果然讨人喜欢。后来跟在报社工作的她陆续有着或公或私的接触，每一次与她联络总是令人觉得很自在愉快。

几个月前，家明打电话告诉我，文玲想把一些生活感想集结出书，我想到她给人的温暖恬静之感觉，不禁由衷地为她打起气来。几天前接到家明的电话，得知文玲已完成书稿，即将付梓成书，大功告成，真是令人兴奋的好消息！家明同时还E-mail了书稿给我，好让我有先睹为快的机会。

打开电子文档，文玲的思绪随即流畅

地开展出来。她的文字真挚自然，让人一接触，就感到亲切无比，一路读下来，好似获得了一份私密的邀请，跟着一游她的生活片段，并得以一窥她的生活哲理。在一篇篇细腻的生活感触中，有着心理学家敏锐的观察，也有着媒体记者生动的描绘，更有着文人作家优美的笔触，让人沉醉于其中的意境，而玩味不已。

值得一提的是，书中字里行间所呈现的，有着许多“新好生活家”的智慧。

例如在《爱，就是感同身受》一篇中，文玲借着一位在卫生棉公司上班的男性作为例子，提醒大家，“爱”就是“设身处地为对方着想”，真正试着做到“感同身受”，这才是爱的真谛。而这点其实也正是EQ的重要能力之一——同理心。缺乏“同理心”，一个人就无法真正了解他人，而做出合宜的决定。在《启动快乐的香氛》一文中，作者把“快乐之道”比喻成一个人喜欢喷擦的香水，只要启动，快乐就随之弥漫开

来，所以你我“该把损失化成积极面的想法，问自己从中学到了什么……”这个化危机为转机的能耐，也正是心理学家所一直强调的“提高挫折忍受力”的EQ功力，如果称它为“快乐之钥”也不为过。

此外，我自己相当欣赏在《栽培有机人生》片段中，文玲把人生的学习比喻成有机植物的栽种，“……每一道手续都必须确定没有经过污染……并且得到认证……”的确，惟有如此地兢兢业业、步步为营，认真地对待自己的生命，才能创造出有形的生命。而对我个人而言，印象最深刻的篇章是《爱，要培养等待的心情》，其中文玲如是诠释等待爱人的心情：“等待本身的意义，不是时间一分一秒地流逝，而是甜蜜一点一滴地加温。”多么优美憾人的字句，一向不耐久候他人的我，顿时有着豁然开朗的轻松感，原来当你我换一个角度来解读时，事情就会有着绝然不同的风貌，牵引出绝然不同的心境。而这份

重新为事件下定义的能力，也正是挽救自己心情最最重要的技巧之一。

其实，我想每个人都有着同样的生活细节，却往往有着不一样的生活心境；有人活得愁苦不堪，有人却能过得开心自在，关键即在于我们如何选择去品味人生。这本书中有着许多的提醒，点出你我生活中可能陷入的盲点，以及如何破解心结的方法，相信能帮助读者找回生活中动人的心情。

最后，特别要向好友文玲致意，完成了一本富含EQ哲理的好书，真是可喜可贺。并祝福每位读者都能借着这本书，活出不一样的感动！

张怡筠博士

· 心理学EQ专家

· 大业大学事业经营研究所副教授

不一样的同事

A stylized, handwritten-style logo or signature, possibly representing the author's name, located to the right of the chapter title.

决定用忍受交通状况换取居住环境之后，我搬到市郊偏僻的社区，在不需要出门的日子里，总算可以心平气和地享受一下宁静恬适的乡野乐趣了。

门口有一个小花园，面积不大，意义深远。对于乡下出生，城市长大的我而言，这小小的花园，链接了从母亲口中听到的农家生活的缩影。

原屋主种了过多的植物，加上有一段
时间无人整理，花园看来杂乱且荒芜。搬家前脑海里一直盘算着该如何整理，以改造成传统印象中有假山有流水的庭苑，但终究因为搬家初期的忙碌而耽搁，又因为这种很有感觉的事希望能自己动手，所以一拖再拖，等到真的想处理的时候，心境

已然改变。

我在适当的地方挖了一个小水池，里面养了几种水生植物，旁边种了一些蕨类。大概整理了杂草，修剪了冗枝，决定让它保有原来的野趣！然后开始一棵棵地去认识这些真正的“地主”。

用等高线来看，院中的主树是一棵两层楼高的玉兰，翠绿的阔叶，刚好半遮住女儿房间的窗户；旁边是矮一点的芒果树跟枫树；再来是一排桂花种成及腰的矮篱；花开很盛，几株茶花各有不同的花色，茉莉、含笑各有不同的清香；其下种了杜鹃，最底层就是一些杂草野花。现在这花园是我跟女儿最常逗留的地方。

决定专职写歌之后，常常必须面对一些在家上班的困扰，比如说：如何分配工作与家庭空间，如何安排工作与休闲时间。因为已经设想过，所以尽管有些状况，也早有心理准备。没有想到的，反而是“没有同事”衍生出来的一些有的没有的。

在演艺工作这个圈子的周围，其实有很多像我这样的幕后人员，什么时候有工作不一定，什么时间工作不固定，连带的连谁是同事也不确定。媒体的记者、工作人员、广告创意人、唱片的企划、宣传、服装、造型师、摄影、MTV导演等等，大多分属不同的公司或是自由的个体户，却可能在同一个案子里成为不一样的同事。

认识文玲，是因为我们有共同的艺人朋友，在几次工作上无意的碰面与非工作上蓄意的碰面中熟悉起来。这种相识其实很简单而且有其必然性，因为有共同的艺人朋友，总会在这个艺人需要捧场的时候相遇。而这种交情其实不简单而且有其必要性，因为演艺圈里的种种，有些时候不容易对圈外人说。在没有共同的老板，不必为了公事明争暗斗的情况下，反而形成了一种特殊的朋友关系。

文玲是一个细心的同事，也许你也有这样的经验，好像一间办公室里，总会

有一个这样的同事。极可能也有着像文玲一样的恰如其分的名字，在工作内容上与你交集不多，你们有共同的默契，却没有共事的利害关系，你可以放心地跟他谈是非、骂老板，以解上班时的无趣，而他总是适时地肯定你在这办公室里的地位，他懂得在你被上司刮胡子时，给你一个心照不宣的鬼脸，也可能是第一个发现你桌上的照片换了新主角的人。

一直到某一天公司因为某种原因办了某种活动，你看到他另一方面的才华展现之后，才在众人的讶异掌声中发现，原来这个常微笑、话不多、易相处、不啰嗦的同事，其实默默拥有一片自己的美丽天空，而且如此让人舒服也让人佩服。就像文玲在书里的心情，一尾自在的鱼，悠游在自由的天空，让人心动更让人感动。

夏夜里的某场台风，在我家院子里验证树大招风的千古定律，验证的结果是玉兰花拦腰折枝，跟着几天丰富的雨水与充

足的阳光，让原本接近杂草丛生的地面，
顿时看到了细致的绿茵，展现无穷的生机。
我看到踏实的生命，开出骄傲的花朵。

我看到文玲的笑容。

武雄

· 著名词作家

感动需要追求，才能得到？！

王青

感动，需要追求才能得到吗？若真如此，那么，人生真是极度可悲的一场浩劫。

苦闷的人生之所以有一点点的乐趣，就在于凝望远方的天空会有苍茫的落寞，见到绚丽的晚霞会有惊艳的喜悦，看到壮阔的海洋会有震撼的悸动……看完《泰坦尼克号》还会伤心地落泪，甚至当你发现史奴比大玩偶，会直呼“好可爱喔”！如果，这一切的一切都不再发生，你说人生的意义究竟在哪儿？

我们仿佛都在一夜之间就学会一些事、体会一些事，尤其是“长大”，似乎还没深切体会，就糊里糊涂地经历。常觉得“长大这回事”不仅残忍，更剥夺了人们的本能。原本快乐、感动、想像力都是

我们与生俱来的，但长大之后，这些本能消失了，取而代之的是压力、烦恼、漠然。人们愈来愈把生活复杂化，把感动简单化。

我是一个很喜欢看“电视广告”的人，在偶然的情形下，看到了麒麟啤酒的一则广告，画面中呈现出乡下简朴的农民生活，之后配上了吴念真带着浓浓乡土味的旁白：“当生活很简单的时候，不要追求就能拥有很多。其实，简单就是一种幸福。”不知这则广告是否感动你，但它让我一度陷入“生活的思考”当中。或许，在我的成长过程中历经过几次严重的生离死别，尤其是父亲的病逝、学弟在“九二一地震”中丧生……我极度渴望把生活单纯化，把感动多元化，虽然不那么容易做到，我却一直在这条路上往前行走。

有一回和剧场工作者罗北安及王娟碰面聊天，我们聊到了现代人生活中一种很奇妙的现象“感官死亡”。我们的感官真

的已经死亡了！因为匆忙的生活步调，让我们所有生活的感觉都是匆忙的，许多人走路很快、说话很快、吃饭很快，连上厕所都很快，这已经非关乎是否“用心体会”或“用心感受”，而是根本无心于生活本质，所有的心思都放置在汲汲营营于名利，其余的一切都变得不那么重要。

“登高虽可望远，但千万不要忘记在登高的过程中多留意路上的风景。”相信这段文字你一定再熟悉不过，不是什么经典名句，只是种生活态度，它可能曾经以不同的样貌出现在各种文章或演讲中，所有的人都明白其意义，甚至当你与它相逢时，还会会心地点头过。任何人都懂的道理，似乎总是比较难做到。

由于我的工作需要，常进戏院看电影，散场之后，我多半会侧耳倾听观众走出戏院后的“影评”。有一次我听到了一女一男的对话：

“我觉得这部片很棒耶！你觉得呢？”