

<<情绪的镜子>>

图书基本信息

书名：<<情绪的镜子>>

13位ISBN编号：9787510418242

10位ISBN编号：7510418240

出版时间：2011-7

出版时间：新世界出版社

作者：林凯沁

页数：182

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>

## <<情绪的镜子>>

### 前言

一面镜子 夏忠坚 一口气读完凯沁老师的《情绪的镜子》，一时之间，春、夏、秋、冬四季的美与丑都杂陈在心头。

与凯沁生命有交会应该是很早吧！

她17岁时，因为“我找到了，你也可以找到”的悬疑广告，而打电话、而走进教会、而改变人生，而我正是那个悬疑广告宣教运动的负责人。

只是真正认识凯沁却是最近几年的事。

我喜欢凯沁，因为她真挚；我非常喜欢她的新书《情绪的镜子》，因为它同样地真挚。

凯沁真实地在书中解剖她的生命（不知道过程有多痛苦），只为了要真挚地与读者分享生命。

心理辅导工作者擅长解说各派各家的心理理论，擅长分析别人的生命问题，但愿意公开对别人分析自己的却很少。

凯沁例外，她毫无保留地向读者分析自我。

她可以用专业术语来分析、比较、解说各个学派的心理发展理论，让佛洛伊德、艾瑞克森、皮亚杰把读者弄得晕头转向。

但是，凯沁却选择用自己的成长故事，来诠释心理理论。

我感觉凯沁不只是出版了一本新书，她好像还附送读者一面镜子。

当你读完这本《情绪的镜子》，你还可以用凯沁真挚摊现在你面前的生命，来检视你自己，重新欣赏自己生命中的春、夏、秋、冬。

或美好、或缺陷，他们都是真实的你；在心灵里，或小孩、或成人、或父母，他们都是期待与你真实相处的你。

借着凯沁这本书，祝福你可以活得亮丽，活得喜乐！

## <<情绪的镜子>>

### 内容概要

假如电影《十诫》、“红蓝白三部曲”中没有普列斯纳的哲理性音符；假如《塞瑟岛之旅》缺少卡兰德若诗一般音乐的呼应；假如久石让的童趣乐曲从未出现在宫崎骏的电影中……或许这些曾深深打动了无数影迷的电影将黯然失色。

《必要的静默——世界电影音乐创作谈》作者罗展凤与十余位世界顶尖电影音乐家访谈，记录其独特的电影音乐创作理念，他们对艺术的坚持和思考以及对生命的感悟。藉此我们知道，那些音乐何以如此动人。

珍贵访谈外，《必要的静默——世界电影音乐创作谈》亦收录创作者本人的公开演讲。

## <<情绪的镜子>>

### 作者简介

罗展凤，现任香港公开大学创意写作与电影艺术讲师，专研电影音乐，为华语世界此领域内少数研究者之一。

自2004年起，有关著作包括《映画x音乐》（中文简体版为《电影x音乐》，《流动的光影声色：罗展凤映画音乐随笔》及《必要的静默：世界电影音乐创作谈》。

香港中文大学文化研究文学硕士、中国语言及文学学士（副修哲学及性别研究）。

曾任职电视台编剧、副刊记者、杂志及出版社资深编辑等工作。

另客席任教于香港演艺学院电影电视学院及香港艺术学院，教授电影音乐、电影理论及欣赏课程，另亦为《看电影》（上海）及《香港电影》（香港）撰写电影音乐专栏。

2010年获亚洲文化协会颁发半年期“利希慎基金奖助金”，游学纽约。

2011年4月获香港艺术发展局颁发香港艺术发展奖——年度最佳艺术家奖（艺术评论）。

## <<情绪的镜子>>

### 书籍目录

- 序一 别让自己错过 / 潘国灵
- 序二 书写配乐蓝图 / 张志伟
- 哲理型电影音乐家：兹比格涅夫·普赖斯纳
- 希腊寻根诗人：艾莲妮·卡兰德若
- 以残缺和声反抗忧郁：贝拉·塔尔
- 半世纪的光影音乐传奇：恩尼奥·莫里科内
- 感性的筑梦者：久石让
- 将简约主义带进音乐的第一人：迈克尔·尼曼
- 20世纪最具影响力的音乐家之一：菲力普·格拉斯
- 从声音、噪音到音乐的再思考：大友良英
- 默片复兴功臣：卡尔·戴维斯
- 将现代电子音乐元素渗进经典默片：ITN
- 当爵士小号手遇上电影：特伦斯·布兰查德
- 英式浪漫演绎：乔治·芬顿
- 后记 静默之必要 / 罗展凤

## &lt;&lt;情绪的镜子&gt;&gt;

## 章节摘录

教室外的孩子 生命初期的机制，恰似春季的泥土，娇嫩却不失弹性，依赖浇灌，却蕴含着奔放与独立的生机，是令人难以捉摸的生命季节。

田里的母亲 我出生在云林县的偏僻小农村，我的父亲家里有四兄弟，他是老么。我的阿公在父亲三岁的时候就去世，身为么儿的他，因此成为阿嬷的安慰，在家中特别受宠，也因此特别任性，不但脾气不好，还整日游手好闲。

在这种情况下，17岁时嫁入林家的妈妈，注定了要受苦的命运。

当时林家有四房，合住合吃，共同分摊田里的农事，而我们这一房，该到要下田的时候，父亲宁愿与阿嬷坐在四合院边的走廊乘凉、抽烟、吃槟榔、聊天，也不愿意下田工作。

爸爸可以逃避责任，但身为媳妇的母亲却不能。

父亲不下田，母亲就得去。

春夏秋冬，一年到头，母亲不但必须独担田里的农事，收了工，回到家里，也不得休息，因为得和家里的妯娌共同分摊喂鸡鸭、养猪的持家工作。

之后孩子出生了。

一个、两个、三个接踵而来，感情并不算好的父母亲竟然连生了七个小孩，母亲的劳苦因此倍增。

七个小孩中，只有大哥是请人接生的，其余的都是母亲自行处理。

听母亲说，之后的六次生产，临盆前，她通常都在田里工作，当产兆出现，开始阵痛、落红时，她就自己挺着大肚子，急急忙忙从田里赶回家来，开始烧开水、准备断脐的剪刀和新生儿的衣服。

等到小孩呱呱落地，她自己拿着剪刀剪断脐带，帮小孩清洗身体，穿好衣服，将孩子安顿好。

之后她就在无人帮助的情况下，自行料理善后，将脏衣服如常拿到附近妇女们洗衣服的大水沟旁蹲着搓洗。

在水沟边同样在洗衣服的邻居，看到妈妈，会用家常的口吻问一句：“生了？”

”哀怨又无奈的母亲只能以一句平淡的“是”来回应她的邻居，以及她日复一日、惨淡的生活。

我是家里的老么，我出生后，母亲就将我交给分别大我两岁及五岁的两个姐姐照顾，她照常到田里工作。

喝奶时间一到，大我五岁的姐姐负责背我走七公里路(大约等于目前180台币计程车费的距离)到田里，吃饱后再走七公里路回家。

下一餐就等妈妈回家再喂。

我已经记不得自己在三姐背上，等待走完七公里路，钻进母亲怀里，喝足奶水的感觉，但我记得我是如何贪恋母亲胸口的温暖，以致迟迟无法断奶。

年纪稍长，我常坐在家门口望着门前漫长的马路，等待母亲快快回家，我还记得自己脚下枕着冰凉的水泥门槛，我沉静地坐着等待、专注地向远方凝视，准备迎接路的那端快快出现母亲的身影。

在妈妈的回忆中，我是个乖巧的幼儿，唯一让她叨念的，是我的“戒奶”事件。

我到五岁还不肯戒奶，妈妈试尽了各种“绝招”，包括用老姜涂在胸部，想要让我因为辛辣知难而退。

不料我当时年纪虽小，却很固执，我竟懂得吸出大量奶水，洗一洗奶头，继续喝。

现在回想起来，我不仅记得等待母亲归来时的落寞，我也同时记得母亲坐在矮凳上，夹抱着我喝奶，我在母亲的汗臭味中闻到奶香的安全感和幸福。

拒学 尽管在我的心理辅导工作中，我不全然以为一个人的情绪模式、心智状态和行为趋向，都是童年经历所造成的，但在生命的初期，父母的确是孩子的天地，孩子在父母所制定的文化和互动中，建立人我关系的概念和应付生活的态度。

妈妈口里的爸爸是个好吃懒做、暴戾蛮横、打太太、打小孩，甚至连他的嫂嫂们都打的恶棍，可恶之极。

“死了都没人会哭，不能超生！”

”妈妈忆及往事，常在这样的诅咒下诉说爸爸的恶行。

有时妈妈从田里收工回家时，尚未踏进家门，就被等在门口的爸爸抓住头发，连骂带打地拖进门，

## <<情绪的镜子>>

事情无关轻重，只要他不开心，一家大小就有苦头吃了。

家里我最小，在记忆中，我从没被打过。

事实上，妈妈也说，爸爸比较疼我一点。

脑海中与爸爸来往的片段情景是他背着我，叫我“无牙的”，嚼了一口花生送进我的口里。

P17-20

## &lt;&lt;情绪的镜子&gt;&gt;

## 后记

喜剧 论及戏剧，不免想到莎士比亚说：“整个世界就是座大舞台。

”于是在这个大舞台上，我们看到无论是个体或是国家民族一站上去，都身不由己、情不自禁地卖力演出所领到的脚本。

以国家民族的团队演出而言，早期的罗马帝国脚本，展现了征服世界的雄心；在电影或现实里可见的美国国家脚本中，包含开国初期的筚路褴褛开拓生存契机，以及后来的探测未知世界、世界和平维护者形象；犹太人的脚本则是一直向压迫者追索受迫害的苦情等，这些国家的人们都按照国家文化脚本卖力演出。

个人演出也不出此理。

一个人由出生背景的社会文化、家庭教育和个人成长经验中，认同身份，继而领取了个人脚本和生活剧本。

在这当中，从外在而言，似乎每个人被分配到的角色和宿命的剧情，是无可转圜的。

其实不然。

就内在而言，要不要好好演，或是会不会从头演到谢幕，甚至想不想把正话反说，反话正说，把喜剧演成悲剧，悲剧演成喜剧，这个决定完全掌握在演出者手中，充满主动性和自主意识。

从这个角度看，这跟剧本和角色的好坏没关系。

戏剧的喜剧与悲剧之喜好和界定因此不见成规，端看各家喜好所言而定。

小时候，在拒学时期爱看戏，把戏院当教室，剧情当课本，老师们则是任何一个角色。

而我，这个观众兼学生，也不管课本好不好，老师好不好，只管仗着他们学文字，舒解流浪的情绪。

年纪大了，仍然爱看戏，这回不是仗它学文字的学生了，而是渴求一部好戏码，以提供鸟瞰心灵动态，以模拟人生。

从此，我便身兼学生与老师了。

我爱看悲喜交替，而最终以喜剧收场的剧码。

纪伯伦说：人被痛苦切割得愈深，就能容纳愈多的快乐。

胜过痛苦的快乐，的确深刻有味。

照这样说，如果喜剧没有悲剧成分，或是不会处理悲剧部分，就称不了喜剧了，如此看来喜剧比悲剧难演多了。

若要个别评论悲喜剧的精湛之处，悲剧的痛处，在于它以独特的方式，摧残一个正常的人生、践踏有价值的东西，而让观众在心里血肉模糊、难分是非，最好在走出戏院后还喋喋不休，懊恼不已，甚至含恨终日。

喜剧则是相反。

一则是以夸张、逗趣又带着讽刺的手法，摧毁包装璀璨耀眼但却虚无的东西，让人有拍案叫好的痛快。

这很像马戏团里，汗流浹背、蹶踣周旋于一颗巨大水球的小丑，在作势毁坏之后，将水球抛向时髦娇客。

而在惊叫四起之际，只见薄膜一破，银粉缤纷。

这时有人懊恼信以为真，有人庆幸早就视破，更有人视邻座的花容失色为另类景观，而大感有趣。

另一则喜剧形式，则是将大家梦寐以求的精神层面，或众人穷其一生所存的荣华富贵，以严肃正经的手法，放手求去，不计代价负笈前程，也不理背后多少惋惜。

此剧在现实人生中，就像不少有识之士，在人海群龙中，几经寻觅方知人间情义，因而舍弃人人称羡的财富与权势，以意义形态摧毁人性中的虚伪、虚荣和自私。

看罢这样的一部喜剧，不免令观众在茶余饭后，还会回肠荡气地想微笑赞叹。

这样的喜剧中的人事物，在欢愉中带来严肃的启示，供人模拟与学习，也像一本好书，令人不时想要翻阅细读。

中年后的我，在工作中看了不少真实的人生剧码，有的人一味以儿童状态串演到底，把好端端的一出好戏，演得不伦不类，成了既悲情又无厘头的闹剧，令旁人不禁唏嘘不已。在扼腕之际遗憾退席。

## &lt;&lt;情绪的镜子&gt;&gt;

然而，庆幸的是，在我周围同时也有不少好戏上场，教人会心微笑，啧啧称奇，不忍离席。他们虽一时失策演出悲剧，竟也能在悬崖绝壁之际，顿生智慧，在迅雷不及掩耳之际，扭转了手中的悲剧，义无反顾地维护此后人生，成为极至喜剧，这样处理悲剧的过程，让人不禁起座叫好。

这样的喜剧，虽在剧情推演中，历经悲剧般的疼痛、闹剧般的荒谬，但最终还是令观众释怀，展颜而笑。

这样的人生喜剧，已经不是茶余饭后的娱乐，而是具有令观众欲起共舞真实人生的宣教动力。

我的好友，家康和晓玉夫妇，就是上演了这样的一出人生大戏。

就家康而言，他在事业上可说是群龙之首，太太晓玉内优外美，侍奉公婆、打点家族无不得体合理。

但是，他们却演出了这个时代最普遍和混乱的外遇悲剧：家康暗地里心身深陷在婚外情网中，纠缠多年。

在他坦言认罪之时，就是晓玉身心俱创之日，那段艰苦的日子，她宛如经历暴风骤雨，几度置之死地而后生。

还好，凭借着坚定的信仰及信心，晓玉从这番婚姻风暴中幸存，幸存的晓玉原谅了家康。

双双几经寻访，各自心身治愈之后，再度牵手，走向生命的原点，享受伊甸园中的赤身肝胆之爱。

而后二人情意相切，同谋筹算利他人生，他们放弃高薪和退休后的优渥生活，一起投入社会慈善工作。

他们不是看破红尘，而是辞去一身繁华而跃入人间，以升华的生命赎回过去荒废的光阴。

他们不是笑看人间，而是卖力演出人生下半场，以示喜剧真义内涵。

他展现了浪子回头的勇气，她回报以宽恕罪人的美德，他们扭转悲剧为喜剧的智慧，早已流传杂志、电视广播等媒体，这也是我从小到目前看过最耐人寻味叫好的一出好戏。

他们丢弃凡人顾惜的身份与面子，慷慨解囊出成长苦路中的血泪，以供众人借镜，而且愿意穿梭受苦的心理世界中，担负安慰裹伤之责。

总之，他们决定一生卖力演出，全场无休以说明人生喜剧之内涵与可能。

他们倚仗着爱与宽恕，以真实血肉之躯，搏战于人间“破镜难圆”、“覆水难收”的成见。

他们不仅破除迷信，也颠覆风云，使得宽恕之爱类化在人间五常，取得一片有爱无恨的晴天净土，不可不说是现代前卫之士。

他们是我见过最有胆识、智慧和爱心的人生好演员。

胆识在于他们敢挺身收拾荒诞悲剧，智慧在于历程中情理得当，爱心在于他们愿意置身人群成为人伦和好的地图。

在这本书的末了，回首书之全貌，在我人生中的心灵大舞台，全体成员一涌眼前，跃动舞台。

我，曾经是被五岁的三姐一路背裹摇晃到田里喝奶的娃儿，曾经是流浪在教室外唱着春天不读书的拒学小孩，曾经是个性反叛、强烈到想撕毁人生剧本的青少年，曾经是拥有满天星斗、幸福洋溢的青年，然后蜕变成轻盈来回生命禾田舍穗的少妇。

现在的我，是整合资源还于大地群众的中年人，待时光荏苒，其后还有一个穿梭难测样貌的老人影子。

这一群是我所熟悉的自己，如果问我一切要不要重来？

当然不！

打桥牌，最有意思、最精彩的是，拿到一手烂牌，却能面不露畏惧之色且绞尽脑汁让对手赢在边缘，这才叫得意！

而把一本不怎么好的人生剧本，好好地演，不管角色大小、戏份多少，或是内容如何，都能演得淋漓尽致，刻骨铭心，就是走卒一名，仍然展现掌棋的威风，这叫忠心又良善。

所以我无暇回头懊恼，也无法不理性地想象“如果我不是我”会如何。

我选择感恩向前，全力以赴，忠于天地之主，忠于同台演出的伙伴，也忠于美之真我，好好演一场“我就是我”。

另一美景在前，则是在本书各篇幅中，同台演出的生命伙伴。

为爱扭转嗜睡的母亲和为爱错待的母亲走在一起，那个舍不得女儿长大，以致拉扯辛苦的父亲和隐

## <<情绪的镜子>>

形于强悍的妻子里的父亲，正围着那个高唱容我是我的失责父亲，说着指着那来回寻找位置的男男女女，大大小小，想必他们正借助儿女的迷惘与挫折，了然为父的地位。

台上仍有可爱串场的嘟嘟和青蛙、人间仙子和勇士，加上一对布衣飘逸的夫妻举起7-ELEVEN全年无休的旗帜悠游四方。

他们随着自己的音律而动，依着看不见的界限而行，不需依傍，却是相融；他们单一美丽，聚合更是壮观可看，所呈现的是一场完全独立却完全和谐的人生大戏。

愿以他们深刻的演出，吆喝同在人生大舞台上演出的你，无论脚本、戏码如何，现阶段处在什么生命的季节里，你都不可退场，而能坚定不移，有胆识不罢演，有智慧转悲为喜，有爱心接纳台上过往的所有，不计较所演出的角色与剧本，定意得它个满堂喝彩。

如此尽心尽力，演出独一无二的“我就是我”(I am who I am)的人生剧本，无论你曾经是如何，都会是一个无与伦比的喜剧主角，留下绵延不断的喝彩于人间，如此一来台上台下都是有情天地，任谁都不会含恨收场，而且会将喜剧收场的智慧遗留给世代人子，建构场场喜剧。

这也是一个人生命杳然离去之际最有意义的壮举，是人生大戏最令人敬重叫好的谢幕！

## <<情绪的镜子>>

### 编辑推荐

林凯沁真实地在书中解剖她的生命（不知道过程有多痛苦），只为了要真挚地与读者分享生命。

当你读完这本《情绪的镜子》，你还可以用作者真挚摊现在你面前的生命，来检视你自己，重新欣赏自己生命中的春、夏、秋、冬。

或美好、或缺陷，他们都是真实的你；在心灵里，或小孩、或成人、或父母，他们都是期待与你真实相处的你。

<<情绪的镜子>>

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>