

<<做自己人生的总导演>>

图书基本信息

书名：<<做自己人生的总导演>>

13位ISBN编号：9787511321350

10位ISBN编号：7511321356

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨

作者：文静

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>

## <<做自己人生的总导演>>

### 前言

亲爱的你，不管现在年龄多大，回头看看曾经走过的路，每一段经历演绎的悲欢离合，是不是都像一场场电影？

其中有激动人心，有欢声笑语，有泪雨滂沱，有矛盾困境，有疑虑重重，有茫然无措……人生实在太充满戏剧性，古往今来，无数人都在思考这样一个问题：怎样才能让自己的人生精彩无憾？

过去的早已不可挽回，只能当作回忆品尝，现在正徐徐发生，就在我们的指尖分秒地流走，而将来正等待我们随时去与它相遇。

既然如此，与其被动迎接，感叹造化弄人，为何不换个角度，去执导我们的人生，好好地策划将来呢？

有的人一生随波逐流，永远都只是别人电影中的配角，而有的人却永远牢记自己才是主角，时刻以一种独特的魅力吸引着周围的人们，这就是差别所在。

既然我们可以选择，为什么不在这样有限短暂的人生中去创造自己的独一无二呢？

因为你不仅是自己人生的总导演、编剧，更是唯一的主角！

能在未知的境遇尽自己的努力去策划、奋斗，这大概就是生命给予我们最大的安慰。

将镜头对准自己，你可能一开始会遇到很多问题。

令自己都觉得毫无美感与激情的人生剧本，对导演知识与技巧的一无所知，主角的不自信，配角迟迟不出现，即使调好角度，将摄像机扛在肩上，我们又该如何编排设计呢？

要掌握电影的主动权，我们要学的还有太多太多。

我们要学会在纷杂的生活中找到自己所追求的，学会舍弃那些原本并不想拥有的，学会在遇到阻碍时能放松眉头，学会在受到旁人怀疑时能肯定自己的想法，学会在失落时给自己一个温暖的拥抱，学会在迟疑时给自己果断的力量，学会在胆怯时鼓励自己走到舞台上，学会在茫然时为自己点一盏灯以找寻方向，学会如何在平淡的剧本中挖掘精彩之处，学会在掌声响起时能坦然面对，学会将人生些许当作淡云清风。

从现在开始，我们就是唯一的编剧，我们随时倾听到自己的内心，写下最适合自己的剧本，编排最适合自己的情节，说自己想说的话，并且时时修正。

从现在开始，我们就是唯一的主角，不论别人在演绎什么样的情节，我们要做的不是在一旁欣赏感叹，而是把握好节奏投入到自己的电影中去。

从现在开始，我们的人生就是全新的，它有了我们热情的投入和理智的选择，又加上一份执著，不论前路如何，都不会再返回到碌碌平淡之中。

而本书，会陪着我们一起走下去。

在将来的未知中，不管我们的电影执导得如何，我们自己演绎得如何，都希望我们是一个坚强的演员，一个心怀美好的编剧，一个不断向前的导演，能依靠自己的力量执导一场又一场精湛感人的人生电影。

## <<做自己人生的总导演>>

### 内容概要

《做自己人生的总导演》由文静编著。

《做自己人生的总导演》简介：从现在开始，我们就是唯一的编剧，我们随时倾听到自己的内心，写下最适合自己的剧本，编排最适合自己的情节，说自己最想说的话，并且时时修正。  
从现在开始，我们就是唯一的主角，不论别人在演绎什么样的情节，我们要做的不是在一旁欣赏感叹，而是把握好节奏投入到自己的电影中去。  
从现在开始，我们的人生就是全新的，它有了我们热情的投入和理智的选择，又加上一份执著，不论前路如何，都不会再返回到碌碌平淡之中。

## <<做自己人生的总导演>>

### 书籍目录

篇一：策划扁——影像与思虑交融，现实与梦境并不遥远

第一章 为梦境而生，为幻想而狂

1. 那些不被人理解的涂鸦
2. 倾听心灵的指引
3. 不要再说“一切都好”
4. 没有完全的喜剧或悲剧
5. 我的“嚣张”必成就辉煌
6. 让想象叠加勇气
7. 执著是一种品质
8. 做梦想家，也做行动家

第二章 聚焦彩排中的每一个镜头

1. 掀开挡住视线的布帘
2. 在心里勾勒每一场的布局
3. 我不害怕特写
4. 不是每一个镜头都那么重要
5. 精彩的抓拍经不起太多的设计
6. 纵有N多过去，我只要把握现在
7. 找到最适合的情节
8. 精妙的表达从来不受台词的限制

篇二：准备篇——着眼当下需求，借助剧目背后的完美东风

第一章 别错过任何有用的道具

1. 精准的抓拍，两三秒间都是机遇
2. 静心看看，它是道具还是累赘
3. 这里无须摆酷的墨镜
4. 找到合适的借力点
5. 它不是一把简单的椅子
6. 戏服有窟窿，别忘在上面绣朵花
7. 把灯光尽可能地调温暖些
8. 等待不仅仅是原地站着

第二章 不敢进炼钢炉的不叫经典

1. 看透他人，不如先看清自己
2. 会做的去做，不会做的学着做
3. 在爬楼梯中步步接近梦想
4. 我不要廉价的，我要最好的
5. 一个好的创意和一个糟糕的主意
6. 做判断之前，必须先把事情搞明白
7. 给自己下战书，与自己决战到底
8. 担得起重担，才赢得到梦想

第三章 珍惜剧中的每一份默契

1. 我是团体中的一员
2. 找对标杆，就找到了踏实
3. 谁是你最后关头的援兵
4. 你有多少友情客串
5. 即使是路人甲，也能成为出色的群众演员
6. 真正的友谊永远不会拒你于千里之外

## <<做自己人生的总导演>>

7. 探探情意虚实，体味人性曲风

8. 心有多宽，友谊就有多长

篇三：创作篇——尽情挥洒自我情怀，呈现独一无二的精彩

第一章 扛起摄像机，就没放下的借口

1. 前进是唯一的方向

2. 好镜头都是毅力扛出来的

3. 将铅笔头停在剧本上

4. 随身携带的拍摄日志

5. 那只突然闯进场景里的“猫”

6. NO 1我不需要准备替身

7. 从悲伤的雨里走出来

8. 追求尽在不断超越

第二章 每一幅画面都是内心的唯美镌刻

1. 敢于冒险，才能别具一格

2. 节奏，是电影的生命

3. 画面感取决于角度

4. 找到最富有感染力的镜头

5. 小布景，大效应

6. 背景音乐也是精致的艺术

7. 想拍得更好，需要点巧劲儿

8. 定格在最美的最后一个镜头

篇四：杀青篇——举起谢幕的红酒，剧终写意尽在无悔笑容

第一章 聆听自己，执著路上看淡褒贬

1. 如果有机会补拍，你想补拍哪里

2. 微笑着去接受，微笑着去欣赏

3. 每一个场景都将有其意义

4. 做自己想做的，而不是去迎合别人

5. 票房惨败，勇气不减

6. 镜头穿帮，微笑以对

7. 假如你可以重新再来

8. 最美的结尾源自无悔的坦然

第二章 悬念尽在谈笑间，句号后面更精彩

1. 不计得失，片花比电影更精彩

2. 做自己的电影明星

3. 与人分享你的作品

4. 把最美的镜头装裱起来

5. 再大的阵势，生活仍要返璞归真

6. 真正的完美无须太多特技

7. 忘记昨天，开创明天无限可能

8. 华美收尾，明天是一份精彩的期待

## <<做自己人生的总导演>>

### 章节摘录

版权页:第一章 为梦境而生, 为幻想而狂你热爱生命吗?

你每天花多少时间在你根本不愿意和不喜欢的东西上?

快停止对生命的浪费吧, 去开始领略梦想的美妙!

为这独一无二的生命, 为这绝不重复的梦想之旅, 去发狂一次, 去嚣张一次!

人生如电影, 每一段都应是独一无二的创作, 但愿梦想成为这场电影的关键词, 不要等到结束时才发觉缺少了这个最动人的主题。

但愿我们已经决定结束最后一次夸夸其谈, 在人生的幕布拉起之前, 已然端正对于生活的态度!

1. 那些不被人理解的涂鸦那些被我们随意画在纸上的涂鸦, 不一定总是会被人理解, 可是那恰恰正是我们的梦想之音!

它扭扭曲曲, 断断续续, 或者整体干脆不成图案、不成文章, 但是谁能否认这样的涂鸦毫无价值可言呢?

忘了别人是怎样看待和对待这些涂鸦的吧!

那只是别人的无心之论, 也只是毫无参考意义的评述。

只有沉下心来思量, 我们才会明白自己的内心真正想表达的是什么, 想追求的是什么。

很多人都有过这样的经历, 在某一个时刻, 你的脑海里呈现出一个场景: 你是主角, 你或许在一个大礼堂内演讲, 在一个大舞台上跳舞, 在一间充满艺术氛围的房间里绘画, 在一望无际的草原上奔走, 在黑夜的山崖下夜宿……你认为那只是幻想而已, 在幻想之际, 你或许会留下什么线索。

你在纸上随意地写着一些字, 或者随意地画着什么, 然后一个提醒, 你又开始投入了日常的工作, 而那些纸片, 很快地被当作了垃圾扔进了公司或者家里的垃圾桶里。

这样的场景不仅仅出现在此刻的生活中, 而且在我们的童年里, 这样的涂鸦更是多见。

大人们只会说一句: 这是什么呀?

然后一笑了之。

由飞行员安东尼·德·圣-埃克苏佩里执笔的风靡全球的短篇小说《小王子》开篇就讲述了这样一件事: 6岁的孩子在一本描写原始森林, 名叫《真实的故事》的书中, 看到了一幅精彩的插画, 画的是一条蟒蛇正在吞食一只大野兽。

这张插画引起了他的强烈兴趣, 他幻想了很多丛林中的奇遇, 于是他用彩色铅笔画了他人生中的第一幅画: 一条巨蟒在消化着一头大象。

他把这幅杰作拿给大人看, 并且问他们这张画是不是让他们感到害怕。

结果大人们回答说: “一顶帽子有什么可怕的?”

孩子不甘心, 于是又画了一张剖面图, 把巨蟒肚子里的情况画了出来, 以便让大人们能够看懂。

但是大人们在扫了一眼他的第二张画之后, 劝他把这些画着开着肚皮的, 或闭上肚皮的蟒蛇的图画放在一边, 把兴趣放在地理、历史、算术、语法上。

于是, 6岁那年, 这个孩子放弃了当画家这个美好的职业。

这样的遭遇实在是多见。

和小说中的大人们一样, 他们总是会说: 你怎么玩儿这个!

你怎么去那儿?

你怎么……全是责备。

又或者他们说: 你应该背这个, 你应该学那个, 你应该……全是管束。

在我们进入小学后, 我们学习语文、数学、英语、自然, 所有人碰见我们的第一句话是: 考试考了多少分?

很熟悉的画面是不是?

为了回答这个问题, 为了止住大人们的唠叨, 我们努力考100分, 努力当上学生干部, 努力得三好学生。

但是, 从来没有人问儿时的我们: 你喜欢做什么?

你想做什么?

## <<做自己人生的总导演>>

是的，那些被称为“课外”，或者“爱好”的东西，从来都成不了谈话的重心。在我们就有成熟的思想 and 较为准确的判断力之前，我们的梦想已经被剥夺了最好的时机。我们被关在了一间叫“教室”的地方，开始“上课”，开始努力“成为”这样或者那样的人。而我们假期的补习班，也只是跟着家长从这个教室走到那个教室。

这就是我们大多数人的生人前20年。

但是现在，不管你是20岁，25岁，还是30岁，都已经将命运的主宰权握在了自己手中。

我们是不是该再回头想一想，自己究竟需要的是什么，这样努力究竟是为了什么？

通过自己的努力我们将成为一个怎样的人？

一年之后，三年之后，五年之后，当你再与从前的朋友相聚，你变成了什么样子？

或许你希望自己变得更积极乐观，美丽大方；或许你希望自己变得更洒脱不羁，成熟自信；或许你希望你已经实现了当初的“吹牛”。

总之，首先我们需要的是找回当初被称为“幻想”或者“胡思乱想”的东西，它的名字应该叫“梦想”。

梦想对于生命有着怎样的意义呢？

这个越来越倾向于隐藏在文字中，却不再出现在言语中的词究竟代表着怎样的力量？

你又怎样评估自己实现梦想的能力指数？

## <<做自己人生的总导演>>

### 编辑推荐

《做自己人生的总导演》分四篇，内容包括策划篇——影像与思虑交融，现实与梦境并不遥远、准备篇——着眼当下需求，借助剧目背后的完美东风、创作篇——尽情挥洒自我情怀，呈现独一无二的精彩、杀青篇——举起谢幕的红酒，剧终写意尽在无悔笑容。

过去的早已不可挽回，只能当作回忆品尝。

现在正徐徐发生，就在我们的指间分秒地流走，而将来正等待我们随时去与它相遇。

与其被动迎接，感叹造化弄人，为何不换个角度，去执导我们的人生，好好地策划将来呢？

<<做自己人生的总导演>>

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>