

<<晨讀10分鐘>>

图书基本信息

书名：<<晨讀10分鐘>>

13位ISBN编号：9789862412541

10位ISBN编号：9862412542

出版时间：2011-1-20

出版人：天下雜誌股份有限公司

作者：蔣勳,王文華,李家同,席慕蓉,葉懿瑩

页数：272

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>

<<晨讀10分鐘>>

前言

選編人的話 以青春閱讀，見證我們即將擁有的幸福！

方文山（音樂創作人） 我喜歡回想一段遙遠的歲月，就像凝視著一張泛黃的照片，那裡藏著一些小甜蜜，一些小懷舊，以及一些對逝去歲月的小感傷…… 而童年總是特別令人回憶與珍惜，因為當時並沒有那麼多的煩惱，那麼多的人情事故，那麼多的慾望，那時的快樂是直接的，沒有那麼多附加條件。

生活不一定要有驚天動地的情節，才叫精采。

感情也並非要有山盟海誓的衝突，才算真愛。

有時能夠擁有一段傷心可以回憶的過往，也會是一件幸福的事。

長大後，當愛情來臨時，每個人的心裡都會住進一個人，當徹底迷戀上這個人時，心裡會滿滿的再也容不下其他人，也只有熱戀過的人才能感受那種佔有慾。

因為愛，你會無端傻笑，因為，你可能剛好想起她（他）某個可愛的動作；因為愛，你會引頸期盼，期待一個週末假日趕快到來；也因為愛，心儀對象一個不經意的微笑，一份對方做的小點心，一句貼心的問候，一張親手寫的小卡片，都會讓你不由自主的會心一笑，感覺自己被關心被需要。還有只有你們彼此才懂的笑點，那種外人無法意會的默契，無從分享的喜悅，這一切全都是因為「心裡住了一個人」。

然而就算是兩小無猜的青梅竹馬，最後也可能因故分手。

而分手不一定會有撕心裂肺、倉皇失措的負面情緒。

也許就只是一股淡淡的、安靜的，甚至是宿命的沉默！

我一直偏愛在我寫的歌詞中經營有「畫面感」的文字，總覺得這樣的歌詞比較有生命力，因為它有一個扎實、可被想像的時空背景。

也唯有一篇好文章，才能有穿梭千年的力道，幫我們還原了好幾個前世，那瞬間短暫的愛與情，卻被一代代的人們寄予殷切的盼望、美好的想像，於是感情和愛戀透過文字，透過故事，繼續被人傳唱……，即使是千年之戀也因此被賦予了永生永世永恆的浪漫。

閱讀是投資報酬率最高的事情 這次應親子天下的邀請，我為同學們編了這本《晨讀十分鐘：愛·情故事集》，書中收錄了各種「愛」與「情」，除了年輕朋友都很嚮往的愛情，還有親情、友情、鄉情，希望能讓大家注意到：各種形形色色情感的核心精神，其實就是——「關懷」。我們其實是透過對不同人、事、物表達善意關懷，才真實感受到愛的存在，也才能體會出自己今生今世存在的意義。

很多時候，我們想交流彼此內心的感受，或表達自我存在的價值，我們會藉由寫作的形式傳達。其實寫作不難，難的是主題的設定與篩選；其實主題的設定與篩選也不難，難的是文章要有自己的觀點與見解；其實文章內有自己的觀點與見解也不是那麼難，難的是這些觀點與見解要能言之成理自成邏輯。

要如何讓自己的文章具個人的風格和邏輯呢？

其實還真的沒有所謂的捷徑，唯有老老實實的透過大量的閱讀，將別人的論述與著作咀嚼消化後才能為己所用。

試想別人耗費時日、嘔心瀝血之著作，你不過才花費幾小時甚至幾天的時間就能閱讀吸收所有精華，世上有比這投資報酬率更高的事情嗎？

雖說閱讀是投資報酬率最高的事情，但閱讀應該像飲食一樣講究均衡，也就是廣泛閱讀各種文章類型，飲食不能偏食只吃蔬菜或只吃肉類，閱讀當然也不能只看詩或只看小說。

這本書裡的選文是我在有限的時間內，個人的一時之選，把它整理推薦給同學們閱讀。

可算是一種價值觀的分享，以文章的形式交流我們彼此對於情感的認知與體會。

以下是我所推薦的優秀作家及其作品 第一章是「萬物有情」，從羅蘭的 鑰匙、王鼎鈞的 白紙的傳奇、喻麗清的 蝴蝶樹 我們不得不佩服散文名家們以小見大的細描功力，平時毫不起眼的物件，在他們筆下充滿了有機活力，讓我們感受到天地皆有情有意。

每個人或多或少都擁有一些氣味獨特的記憶，記憶是因為你曾經擁有過一些重要的人生經歷才得以形

<<晨讀10分鐘>>

成的。

我們沒有經歷過別的人生，只能夠透過他們的文字去想像他們眼中的世界，這也是我個人很喜歡作為創作的方向。

旅遊作家劉克襄寫的《家山》讓人閱讀之後腦海中會自然浮現畫面，他用旅行詩人的清新語彙，細膩描繪出那個彷彿不可能存在於現代的寧靜鄉村，帶領我們回去古早以前的生活，文字中散發出一種美好的感覺，讓人想念和珍惜。

第二章是「親親吾愛」，張曉風的《初雪》、陳浩的《超人的愛》、陳義芝的《為了下一次的相逢》，分別從人生不同的階段，從今生的喜相逢到來世的深情盼望，寫出父母與子女間血濃於水的緣份。

名家的寫作高度開闊，不僅只是寫親情，還讓我們看到擴延更深更廣的生命智慧。

一般人可能站在人群裡面看世界，可是作家們卻是在山頂上俯看整個人間，文字想要關懷的面向更為宏偉，更加波瀾壯闊，青少年需要透過這類有史詩感覺的作品來打開想像的視野。

第三章是「無關歲月」，有席慕容的《我的記憶》、陳芳明的《相逢有樂町》、張錯的《懷舊》，作家們從上一代的動盪流離，娓娓道出歲月對人生的諸多刻痕，更幽幽映現一個大時代的遞變傷感。

美是一種精神，蔣勳曾寫了很多跟美學有關的書，他的《無關歲月》筆觸仍是優美動人，充滿我個人很喜愛的風格。

第四章是「戀人絮語」，如何去愛，是一門要修練的功夫，年輕優秀作家們以相當特異的寫作手法，展示各種愛戀的姿態和待解的難題。

有神小風的《親愛的林宥嘉》、柯郁棻的《冰箱》、郭杼螢的《銀甲騎士》和我自己的作品《戀人絮語》，你可以用自己的方式去詮釋或解釋，愛情到底是怎麼一回事。

第五章是「愛的實現」，除了認真的只愛一個人，守護一份情，你一定還能夠付出更多的愛給這個世界。

所以我選文學名家冰心的經典作品《愛的實現》、王文華的《深情領悟》、我的生日禮物、李家同教授感動無數人投入志工服務展現大愛的《垂死之家的經驗》，還有我方文山想要對你說的悄悄話《演好你自己的偶像劇》。

演好你自己的偶像劇 我們大多數人幾乎都過著「平淡如水」的日子，生活中有很多機械式的重複，看似瑣碎、冗長而沉悶，但這就是真真實實的人生。

真實到有時你會認為自己人微言輕，在這個社會上好像沒有舉足輕重的份量，就算在人間蒸發了，也不會妨礙到地球的運轉。

老覺得自己地位卑下，沒什麼重要性。

可是如果今天換成日劇超人氣偶像木村拓哉，來演一個半工半讀的窮學生在送披薩，由韓劇優質女星全智賢來飾演一個每天搭捷運上班的平凡上班族。

電視前的你，應該會覺得他們的生活真是精采有趣、豐富而多變吧！

很多時候我們會陷入這種迷思之中，仿佛別的人生充滿戲劇張力，自己的生活就乏善可陳，然後陷入毫無建設性的埋怨中。

只有負面思考的人，才會一直不停的抱怨跟不滿足自己所能控制與擁有的一切。

其實每個人都在扮演自己獨一無二的偶像劇，在這場戲裡，你的角色與戲份沒有人能夠取而代之。

你只有真正發自內心的接受自己現在所能擁有的一切，不管是外貌、身材、學歷、家世背景，朋友圈或工作環境等等，否則你就永遠沒有快樂的一天；因為，一個人最大的悲哀，就是不願意當自己。

所以，親愛的，青春只有一次，年輕不要留白。

不要在十幾二十年後，你只知道那齣偶像劇裡的男女主角發生過什麼故事，而不記得自己僅有一次的青春，擁有了什麼樣的回憶。

如果，你不想再虛擲青春，想擁有戲劇般豐富的人生，何妨把自己當主角，將周遭的人事物當配角與故事背景，換個角度與心情，將攝影鏡頭對準自己，自行編劇與導演自己所能掌控的生活，好好的演一齣屬於你自己現實人生的偶像劇。

請記住，你的人生只有一次，沒有replay這回事。

<<晨讀10分鐘>>

最後，送給同學們以下這幾句話，希望我們彼此共勉之！

工作如果沒有效率 就只是一場有著藉口的遊戲 創意如果沒有徹底去執行 就只是朋友間的聊天而已 夢想如果被人看不起 也才有努力實踐的動力 青春如果可以安排與重來 任何事都不再需要勇氣 生活如果可以選擇回憶 我們將擁有一段不真實的過去 我說親愛的 愛情如果可以 預先知道結局 生命的一切過程 終將失去 任何的意義系列推薦文一 晨讀10分鐘，改變孩子的一生 國立中央大學神經科學研究所教授 洪蘭 古人從經驗中得知「一日之計在於晨」，今人從實驗中得到同樣的結論，人在睡眠的第四個階段會分泌跟學習有關的神經傳導物質，如血清素（serotonin）和正腎上腺素（norepinephrine），當我們一覺睡到自然醒時，這些重要的神經傳導物質已經補充足了，學習的效果就會比較好。

也就是說，早晨起來讀書是最有效的。

那麼為什麼只推「十分鐘」呢？

因為閱讀是個習慣，不是本能，一個正常的孩子放在正常的環境裡，沒人教他說話，他會說話；一個正常的孩子放在正常的環境，沒人教他識字，他是文盲。

對一個還沒有閱讀習慣的人來說，不能一次讀很多，會產生反效果。

十分鐘很短，只有一個小時的六分之一而已，對小學生來說，是一個可以忍受的長度。

所以趁孩子剛起床精神好時，讓他讀些有益身心的好書，開啟一天的學習。

好的開始是成功的一半，從愉悅的晨間閱讀開始一天的學習之旅，到了晚上在床上親子閱讀，終止這個歷程，如此持之以恆，一定能引領孩子進入閱讀之門。

新加坡前總理李光耀先生看到閱讀的重要性，所以新加坡推0歲閱讀，孩子一生下來，政府就送兩本布做的書，從小養成他愛讀的習慣。

凡是習慣都必須被「養成」，需要持久的重複，晨讀雖然才短短十分鐘，卻可以透過重複做，養成孩子閱讀的習慣。

這個習慣一旦養成後，一生受用不盡，因為閱讀是個工具，打開人類知識的門，當孩子從書中尋得他的典範之後，父母就不必擔心了，典範使讓自動去模仿，就像拿到世界麵包冠軍的吳寶春說：「我以世界冠軍為目標，所以現在做事就以世界冠軍為標準。

冠軍現在應該在看書，不是看電視；冠軍現在應該在練習，不是睡覺……」，當孩子這樣立志時，他的人生已經走上了康莊大道，會成為一個有用的人。

晨讀十分鐘可以改變孩子的一生，讓我們一起來努力推廣。

系列推薦文二 隨著認知能力發展，青少年需要不一樣的讀物 國立中央大學學習與教學研究所教授 柯華葳 青少年要讀什麼？

根據閱讀發展，一般青少年可以透過閱讀學習，讀兒童的圖畫書，讀成人的科普、言情小說，或是其他以他們為對象所寫的作品，他們什麼都可以讀。

從成長與需求來說，青少年生理上會轉變為大人，認知上同樣會轉變。

明顯的行為表現在他們回嘴、不在乎和不屑的表情上。

一些特徵如：為辯論而抬槓、驟下結論、堅持自己的權利、故意找麻煩以及誇張的言行。

青少年行為與思考上的改變是因為認知上他們可以同時處理多件事務，形成假設思考，以符號進行抽象思考並隱藏情緒。

這樣的發展使他們不再滿足於單一的答案。

青少年自然會質疑成人提出的是非標準與價值觀。

同時，他們也看不起類似兒童的思考與行為，取笑他人幼稚就是一例。

因此，青少年的讀物在內容、結構上需要複雜些，才能引起他們認知上的共鳴。

他們可以閱讀一篇呈現不同觀點的文章，或是針對同一議題以不同觀點寫的多篇文章。

青少年不但可以讀不同論點的文章，還可以分析、綜合及批判所讀到的文章。

如前面所述，青少年什麼都可以讀，因為他們的認知發展能力，已經足以批判讀物。

不過，為了吸引許多有能力卻沒興趣閱讀的青少年，天下邀請張曼娟、王文華、廖玉蕙三位關心閱讀的超人氣作家，為青少年學子編選了三本文集，包括成長故事、人物故事和幽默散文。

書中所選作家都是最重要的作家，不讀他們的著作便顯得無知。

<<晨讀10分鐘>>

所選人物則是一等一人物，不知道他們的事蹟，更是無知。

至於幽默，非思考複雜的人，不容易掌握其中訣竅。

幽默是透過轉注、假借甚至跨領域做暗喻。

兒童知道什麼好笑，但不容易理解幽默。

青少年的認知能力提升，當可體會文中的趣味。

而成長故事和人物故事都涉及由不同角度來讀一個人或是一段事蹟，此時青少年的分析與批判能力就派上用場了。

這三本文集名為【中學生晨讀10分鐘】，還加入了編輯群所設計的「元氣早報」，更能吸引中學生閱讀。

這些文章不長，文字不深奧，但請讀者不要三兩下翻完，就覺得自己讀過了。

建議大家養成一個習慣，慢慢讀，或許只需要三、五分鐘，然後，闔上書，安靜一下（心中默數1至30），接著問自己：讀到什麼、作者想說什麼以及自己對作者有什麼想法。

若是在班級進行晨讀，請老師也放下手邊工作和學生一同閱讀。

讀完後，同樣先保持沉默，這十分鐘請盡量留給學生閱讀與交流。

謝謝老師。

<<晨讀10分鐘>>

內容概要

適讀年齡 自己閱讀：12 ~ 18歲 親子閱讀：12 ~ 18歲 方文山 精心挑選當代名家最感性作品 因為愛戀過，才看見青春的美好 每天清晨，輕輕走入一段憾動人心的愛與情
親情、友情、愛情、小愛、大愛…… 愛如何讓人快樂？

情又為何使人神傷？

愛什麼時候來？

情為何出走？

怦然心動，以青春見證愛的滋味，專注守護多情試煉的小小永恆。

音樂才子方文山精選十九篇讓你怦然心動、情意洋溢的故事。

翻頁間猶如步入他歌詞創作靈感的寶庫，每個故事都像一首動人的主題曲在心中吟唱。

內容包括尋常生活中細瑣事物的迷戀、親人前世今生的情緣、懷鄉思緒的離愁，從少年純愛，到奉獻大愛等各色題材，或莞爾、或雋永、或抒情、或澎湃，投射人生之悲喜，陪少年野遊闖蕩這有情世界，擴展對世界的多情想像，體悟盎然生命的豐富情意。

華人當代名家作者群：冰心、王文華、王鼎鈞、李家同、柯郁棻、席慕容、神小風、張曉風、張錯、郭杼瑩、陳芳明、陳浩、陳義芝、喻麗清、劉克襄、羅蘭、方文山、蔣勳。

19種愛戀，以青春為證，人不癡狂枉少年。

五大多情主題 萬物有情：今世戀物情結，是我安身立命的情緣。

親親吾愛：你是我的天使，是五月溫柔無雲的天。

無關歲月：他的鄉愁四韻，是對生命長河的感念。

戀人絮語：重複喃喃細語，合唱一首愛的練習曲。

愛的實現：年輕不要留白，演好我自己的偶像劇。

《元氣早報》四大趣味單元 【焦點報導】戀物情結、我的天使、鄉愁四韻、愛的修鍊、一定要幸福 【國學測驗】好聽歌詞大會考，會唱就會得高分 【每週一字】好好認識這個字，寫起情書更感人 【愛的容顏】親愛的詩，您好

<<晨讀10分鐘>>

作者簡介

主編簡介 方文山 台灣花蓮人，著名的華語流行歌曲作詞人。

方文山的文字獨樹一幟，擅長解構語言文字，織造出嶄新的文藝肌理，掀起華文世界音樂創作的另類革命。

歌詞不再只是流行文化，更是一種文學現象。

他顛覆華語歌詞傳統情愛寫作場景，建構後現代新詞風，創作中充滿強烈的影像感、濃郁的東方風，「用最少的文字，傳遞最大的意義，讓最濃厚的情感共鳴，穿透每個人的心」，被譽為華語歌壇「音樂文學」創作才子。

他是各種音樂獎項的常客，曾連續八次入圍台灣金曲獎最佳作詞獎，第十三屆時甚至同時有三首作品入圍，並以《威廉古堡》榮獲該年度最佳作詞人獎。

2006年以《夜曲》獲Hito流行音樂獎最佳作詞人獎，《不能說的秘密》獲第44屆金馬獎最佳原創電影主題曲獎。

其他文字出版作品：《半島鐵盒》圖文書、《演好你自己的偶像劇》、《關於方文山的素顏韻腳詩》、《青花瓷：隱藏在釉色裡的文字秘密》、《中國風：歌詞裡的文字遊戲》、《方道·文山流》（中國大陸）、《親愛的，我們活在最好的年代》（中國大陸）。

<<晨讀10分鐘>>

書籍目錄

選編人的話 以青春閱讀，見證我們即將擁有的幸福！

/ 方文山PART 1 Empathy 萬物有情鑰匙 / 羅蘭白紙的傳奇 / 王鼎鈞蝴蝶樹 / 喻麗清家山 / 劉克襄元氣早報——戀物情結PART 2 Dearest 親親吾愛初雪 / 張曉風超人的愛 / 陳浩為了下一次的相逢 / 陳義芝元氣早報——我的天使PART 3 The Years 無關歲月無關歲月 / 蔣勳我的記憶 / 席慕蓉相逢有樂町 / 陳芳明懷舊 / 張錯元氣早報——鄉愁四韻 PART 4 Lovers戀人絮語親愛的林宥嘉 / 神小風冰箱 / 柯郁棻銀甲騎士 / 郭杼螢戀人絮語 / 方文山元氣早報——愛的修練PART 5 Fulfillment愛的實現愛的實現 / 冰心我的生日禮物 / 王文華垂死之家的經驗 / 李家同演好你自己的偶像劇 / 方文山元氣早報——我們一定要幸福企劃緣起 成長與學習必備的元氣晨讀 / 何琦瑜系列推薦 晨讀十分鐘，改變孩子的一生 / 洪蘭系列推薦 隨著認知能力發展，青少年需要不一樣的讀物 / 柯華葳

<<晨讀10分鐘>>

媒体关注与评论

國立中央大學神經科學研究所教授 洪蘭：「從實驗得知，晨間閱讀是最有效的；而閱讀是習慣，不是本能。

從每天晨讀十分鐘，開始一天的學習之旅，將會改變孩子的一生。

」 中央大學學習與教學研究所教授 柯華葳：「隨著認知發展，青少年已具備分析與批判能力，本系列包含多元的內容、結構與觀點，兼顧讀者的能力與興趣，能引起共鳴。

」

<<晨讀10分鐘>>

編輯推薦

以喚醒讀者的青春閱讀細胞為目標，輕鬆舒緩升學壓力，自然累積文字實力。

2011年親子天下的【晨讀10分鐘】系列，將倚重新生代各界精英的人生經驗進行選文，讓青少年在高中畢業以前，不只是閱讀文學書籍，還要能透過閱讀看見歷史、政治、趨勢科技、文化創意，讓不同領域的知識產生連結，培養國際觀，關懷社會，逐步建立活學活用的自信與能力。

晨讀10分鐘 讓你元氣滿分，學習加分！

一日之計在於晨、高效閱讀十分鐘，培養快樂閱讀習慣、增進學習力！

從美國、日本到韓國，「晨讀10分鐘」運動已經被證明是養成中小學生主動閱讀習慣最有效的辦法之一，能夠大大提高學生的學習和閱讀興趣。

學生的成績迅速提高、寫作力、認識社會的能力，邏輯思考力，語言表達能力都得到增強。

本系列希望透過兒童文學學者和知名作者擔任選文編者，為孩子把關挑選各類兼具質感與閱讀樂趣的文章，讓孩子每天利用10分鐘時間，在包羅萬象又逗趣的文字天地中，潛移默化，提升閱讀與文字能力，啟發孩子的想像力與創造力，最終愛上閱讀，養成每天讀書的優良習慣。

系列特色 1.台灣第一套針對「晨讀10分鐘」運動策劃編選之讀物。

2.邀請文學大師為高年級以上孩子挑選各類兼具質感與閱讀樂趣之文章。

3.入選名家不限撰寫兒童文學的作家；選文包羅各種文體、文類，創作背景橫跨經典及現代。

4.10分鐘內能完整讀完的短篇故事，最能帶給孩子閱讀的自信和堅持到底的成就感。

5.文末附「元氣早報」：以幽默輕鬆的文字，提供創作者簡介、文章背後的奇聞軼事、趣味小測驗等，具解釋和學習附加價值功能，引導孩子探究字裡行間的祕密。

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>