

# 听从自己内心的安排



[听从自己内心的安排 下载链接1](#)

著者:许芳宜口述

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2015-8-30

装帧:平装

isbn:9787505734906

每个人都应该做自己喜欢的事，让目中无人的喜爱和旁若无人的努力，成为自己面对这个世界最适合、最优雅的姿态。当遇到足以让自己放弃的困难，或者极度的孤独之时，

这个姿态将会支持自己，让自己依然能够坚持梦想。

依靠这个姿态、依靠自己的日益强健的内心，优雅的承受痛苦，最终成为无可替代。

从小，许芳宜就对念书没有兴趣，父亲最担心的就是她只能到工厂做女工；从小，她就在喧闹的人群中沉默娴静，无法让人关注。

但是，就是这一个小孩，当接触到了跳舞，接触到了最接近她生命意义的东西，她就成了一个“目中无人”的、闪闪发光的小孩，专注于拼命，专注于自己内心的最好，拼命舞动，仿佛有了翅膀。她踩着自己的汗水和青春时光，一步步前行。

如今，她是美国最权威的玛莎·葛兰姆舞团的首席舞者，被誉为现代舞之母玛莎·葛兰姆的传人。她用别人眼中的任性妄为，用自己旁若无人的做自己喜欢的事，成为无可替代。

## 作者介绍：

许芳宜，国际知名舞蹈家，出生于台湾宜兰县，现旅居美国纽约市。

许芳宜为前玛莎·葛兰姆舞团的首席舞者，被誉为“美国现代舞之母玛莎·葛兰姆的传人”。美国《舞蹈杂志》(Dance Magazine) 将许芳宜列为当年“最受瞩目的25位舞者”之一，并且成为封面人物。并获包括台湾颁赠“五等景星勋章”等许多著名奖项。

近几年活跃于国际间，也积极与国际级的艺术家与编舞家交流，被李安称之为台湾地区的门面。曾受邀在TED演讲。

目录: 序 这位是“许芳宜的爸爸” …001

简体字版序 我要成为太阳 …005

自序 深深一鞠躬 …010

Part I 芳宜说芳宜

前头有光，有我最爱的舞台 …018

“我爱瓦斯！我爱瓦斯！” …024

我的芭蕾考三分 …032

罗斯老师教我的 …039

048…菜鸟闯舞者圣地——纽约

056…把自己打碎，重新开始

065…葛兰姆的震撼教育

073…自己教自己

080…舞里舞外（一）

087…舞里舞外（二）

094…我知道你在看我

101…快乐三分钟，难过三分钟

108…受伤的滋味

117…做给他看！

另一个半圆 …126

舞蹈与爱情相撞 …133

云门经验 …140

曼菲老师留给我的 …149

我行，为什么你不行？ …157

不打不相识 …164

纽约高级住宅里的黄皮肤客人 …173

相信自己的感觉	…178
拉芳承载的梦想	…184
舞蹈，我的生命态度	…192
Part II 他们说芳宜	
198… 连喝一杯柳橙汁都是为了跳舞	林荫庭
215… 采访后记一场“文字人”与“身体人”的交会	林荫庭
… · · · · ·	( <a href="#">收起</a> )

[听从自己内心的安排](#) [下载链接1](#)

## 标签

自我成长

励志

好书，值得一读

温暖的书

成长

我想读这本书

生命

青春

## 评论

你那么懒，怎么好意思说自己喜欢许芳宜呢？我对自己说。

---

当时看完《刺客聂隐娘》后就想要读这本书，可是一直等到降价才买。去年读过一遍，

读书笔记一直拖着没写。辞职后想要好好读书，便又看了一遍，很快翻完，值得记住的东西跟上次看差不多。想要了解许芳宜的可以看一看。

20151022 Jinjiang after a desperate day mourning my past and worrying about the future

大姐家

好用力在追求梦想

是励志书多过是传记。随便看看即可。想抽空找她的舞看。“一定还有没去过的地方  
没走过的路 未来让人想象 我们跃跃欲试”

如何看待自己真的关系到如何过一生的问题

该干干啊 去表达

身体不会说谎。拼命跳舞，用头脑跳舞的许芳宜活得过瘾啊。喜欢现代舞的可以读读  
，会有共鸣。关联纽约旅行，对文字会有很多联想。

2017年9月23日读，2017-257。

看娃跳舞的时候 感觉她的眼里放光 当妈的功课001

许芳宜的经历很棒，但作者的文笔一般，把芳宜描述得简单了！

很棒的女子，优雅知性，那么美的舞姿我都想学跳舞了

很喜欢这样的人生，也很喜欢她和搭档有矛盾后的描述，很客观平和，没有情绪化，即使看到后来觉得他们之间依然存在分歧，但和睦的相处已经有了共识，不较真，很好。有机会很想看的表演

每个人都应该做自己喜欢的事，让目中无人的喜欢和旁若无人的努力，成为自己面对这个世界最适合、最优雅的姿态。

很励志很正能量

“我行，你为什么不行。”最深一句话

欣赏她的见解

真的做自己的有几个

看过她在TED的演讲，很努力的一生，也很值得赞赏的成绩，很棒。

[听从自己内心的安排](#) [下载链接1](#)

书评

By烟花堪剪 我大学的时候在粥店打工，碰到了很多有意思的人。  
比如一个日本留学生，他总是到店里先点一盘酸辣土豆丝，吃完后，再要一份米饭，干吃下去。  
比如有一个外语学院的学生，他每天跟朋友吃饭，都只点青椒肉丝，30天如一日（可能更长，因为考试临近，那份工只做了30...）

---

啊，不要批判我，我就是想要摘作者的一篇文章来。我行，为什么你不行？  
如果真有心，你不会将自己的付出当作是牺牲是代价，  
而是对梦想的投资，一个只赚不赔的投资。所有的投注，没有一分一毫会外流，  
一切只会真真实实地回馈到自己身上。我很喜欢和年轻朋友在一起，与...

---

依靠这个姿态、依靠自己的日益强健的内心，优雅的承受痛苦，最终成为无可替代。  
从小，许芳宜就对念书没有兴趣，父亲最担心的就是她只能到工厂做女工；从小，她就在喧闹的人群中沉默娴静，无法让人关注。  
但是，就是这个一个小孩，当接触到了跳舞，接触到了最接近她生命意义的...

---

俗話說的好，天生我才必有用。上天賜給你生命，你的自然體在這個世界就是有了存在的價值，就是在這裡擔當某個重要的位置。可以說，這是完成歷史使命的體現。  
老實說，書的名字起得蠻好的，都是啟發人往好的方向安排自己的人生，但是，有的時候，只顧聽從自己的內...

---

[听从自己内心的安排 下载链接1](#)