

<<值得>>

图书基本信息

书名：<<值得>>

13位ISBN编号：9787563399710

10位ISBN编号：7563399712

出版时间：2010年7月

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑秀文

页数：260

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>

## &lt;&lt;值得&gt;&gt;

## 前言

序1心海梵音郑秀文不但是歌手，如果不是她的抑郁，观众就不知道她色彩缤纷的内心世界。世界哪有完美？

但执意的人，偏偏默许七公分的距离。

在舞台和镁光的距离里，Sammi画出她的思潮和情绪。

她的画有凡高的激情，有米罗（Miró）的稚趣，有马蒂斯对生命的追求。

Sammi用她的歌声为这个世界带来慰藉，却令我们感受人生的真谛。

感谢Sammi用她的苦痛，带领我们走进世界的姿彩，她静观万物，一切都化为粉红色的温柔，她引导我们阅读梅特爾·斯特里普。

如果不是Sammi的顿悟，我们也无从发现蒙古广阔的绿色愿景，和四川地震灾区的孤苦啼哭。

郑秀文把人生的劫难化为大爱，令我们从头学会珍惜和感铭。

在那么年轻的岁月，她拥有晴空，也拥有阴霾，而且在乌云之中寻找阳光，在黑暗里等待黎明，她让我们听到心海里另一缕更悦耳的歌声。

——陶杰序2活在当下当我收到Sammi的邀请为她的著作写序，才知道我是和她合作最多的导演。

提笔的时候，我想起与她第一次拍摄的第一个镜头。

我是一个主导性颇强的导演，她的演出，跟我所想的完全不一样。

当时我只是呆望着在现场的编剧游乃海，过了良久才吐出一句：“这样演也很不错呢！”

从那时开始，每次合作我都会给她自己发挥的空间，这对我来说是罕有的。

这书是Sammi在演艺事业和心路历程的一个记录，从她的记录清楚看到两个截然不同的Sammi——前期受际遇主导的她与后来目标清晰的她。

蜕变前，她把自己交托于演艺事业的起伏，只随着环境和际遇的变化而变化，直到有一天难以适从时，便不知如何自处。

也许正是面临跨不过的心理障碍令她意识到自己的迷失和无助，最终决定把自己交托给上帝。

由从前被尘世种种牵引到现在有了信仰提供的结局为最后归宿，对Sammi来说人生的路途和目标也就变得清晰了。

任何好的作品最重要是能引发观众共鸣，在这方面Sammi无疑是成功的。

这书令我反思在人生路上追求的到底是什么？

人生在世，对于自身的终极追求往往是无知的；奈何我们总要做选择，为自己定下某种目标，企图为人赋予意义。

笛卡儿（Descartes）说“我思故我在”，正好指出人是如何无法超越主观。

由于人无法超越自身既定的价值观，所以在选择的过程中我们所能依赖的尺度永远无法客观和准确。

而事实上我们能掌握的太少，因此根本没法知道一个选择是对还是错，或最终得出来的是否我们真正想要的结果。

昨天是今天的“因”，明天是今天的“果”；但看似错的“因”也不一定会带来坏的“果”，正如今日顺境不保明日安泰。

细想之下，生命之所以精彩就是因为种种的无常，路途迂回；但也同时充满可能性。

既然我们无法改变过去或预知未来，与其追悔留恋、担忧期盼，倒不如享受过程，把握今天，活在当下！

苏格拉底说过“没有经过反思的人生毫无意义”，希望读者追随Sammi反思之旅找到人生的启发。

——杜琪峰序3期待当演员本是一件很快乐的事，世上不会有一个行业有这样的特权，能在一个很虚无的空间里做一些天马行空的表演，就可让观众看得不亦乐乎，不过如为要让自己的表演能达到某程度上的目的，而把身体推到极限，或用药物来帮助某场的表演，那我就非常地不赞同。

要知道表演其实是通过训练、学习、体会，再加上天分，当然运气也是其中一个很大的因素，我也出过唱片，成绩如何，大家有目共睹，就是自己没天分，又不懂声乐，连最基本的运气是由丹田也不知道，这个行为是一定失败的。

其实现在的演员是很聪明的，因为他们看得多，学习的机会自然多。

<<值得>>

加上全世界最好看的电影，或最好演技的演员，都能在影碟里观赏到，只要用多点时间，看多几百遍，一定能学会，然后再自己分析，加上一点点的想象力，要当一个演员不难。

演戏跟人生很像，一班人来自五湖四海，热烘烘地混在一起几个月，几个月后就要说声Bye Bye，什么时间再见？

人生无常，电影也一样，Sammi，什么时候可以跟您混混？

——发哥（周润发）自序不知何解，2009年心里有个莫大的声音，催促我要写下自己所经历的。

也许，这叫使命感。

一种非做不可、义无反顾的决心。

送给你们。

我的故事。

——郑秀文

## &lt;&lt;值得&gt;&gt;

## 内容概要

“在这场试炼里，我所得到的，远比我所受的痛苦更值得记住；对于苦难，我有种崭新的体会。我要感谢这场忧郁。

”2005年，郑秀文以电影《长恨歌》参加威尼斯影展角逐影后，可惜未能获奖。因为哮喘病、湿疹等问题，郑秀文感到身心疲惫，自电影《长恨歌》之后，她决定给自己放一个长假，退隐演艺圈的她在相当长的时间里和电影、唱片及舞台绝缘；此后，专栏文字和画作成为Sammi与外界交流的唯一途径，不管外面流言蜚语她自得其乐，享受着难得的悠长假期。期间她读了很多书，也游历了许多地方，在土耳其度过了34岁生日后还去了印度、游览法国、维也纳的美丽事物、在四川地震时赶往当地演出慰问、到蒙古看望被遗弃而住在地洞中的孤儿……。这趟灵性之旅，使她找到精神的救赎，同时懂得了分享和分担才是生命本质，上帝的爱给了她最大的支撑和力量。

这本书便记录了郑秀文从《长恨歌》后淡出演艺事业，到她走出抑郁症的阴霾、重新面对自己的心里路程和期间在各地的所见所闻。

书中细腻的文字透出郑秀文敏感而善良的内心，欢乐和悲伤的故事也带给人经久的感动。

睽违三年，郑秀文在香港红馆的，外界反响十分热烈，个唱场次也一加再加，在最后一场演唱会临近结束之际，Sammi读了一封自己写给自己的信，将这两年来的心情与所有人分享。

读到最后“我清楚地知道，你回来了。

更重要的是，你的勇气回来了”时她泪如雨下，这两年她究竟经历了一番怎样痛苦的挣扎？又如何做到坦然地面对过去和未来？

读者都可以在这本书里找到答案，甚至在郑秀文的经历中找到共鸣。

《值得》繁体版上市后，七个月已经加印至第十四版，销量直冲港台各大书店排行榜首。

难得的是，郑秀文更将《值得》简体版和繁体版版税全数捐助给慈善机构。

购买《值得》的读者，也无形中为慈善做出一份贡献，一起分享Sammi“信、望、爱”的善意与勇气。

《值得》适用于：喜欢郑秀文的读者、心灵书读者、大众读者。

<<值得>>

作者简介

郑秀文（英文名Sammi/Mi，1972年8月19日——），香港知名女歌手及演员。

她被称为流行音乐舞台上的“百变天后”，唱片销量于2004年已突破1000万张；与刘德华合作的电影《孤男寡女》创下当年票房冠军。

2004年参演《长恨歌》后淡出娱乐圈，时隔五年，于2009年底全面复出，展开“Love Mi 世界巡回演唱会”香港、台湾、大陆三站行程，同期推出福音大碟《信者得爱》和新书《值得》，全面演绎“信、望、爱”主题。

<<值得>>

书籍目录

Part1 杀我 / 漠视内在 / 求完美 / 有关“彻底”的怪论 / 苦战开始 / 思想人生价值 / 戏假情真 / 演员的幸福 / 厨灶下的医治 / 付上自己 / “自闭期” Part2 “孩子快乐吗？” / 自画像 / 一个人的美丽新世界 / 我看《长恨歌》 / 再谈王琦瑶 / 一个自己 / 谈谈自己 / 再见！爱情 / 七公分的距离 / 一种爱情 / 当我们谈论爱情 / 向爱情出发 / 没有爱情的日子 / 他.她.爱情 / 红袍人迷失在爱情 / 都是一种爱情 / 莎士比亚说：“……” / Imagination / 幸福的果实 / 97\_等你。在里昂 / 情书 / Mother / 拥抱爱情 / 默默耕耘 / 努力的面貌 / 人与人之间 / 一个人在花间飞舞 / 开了…… / Mirth / 浮世男女 / Unique in the world / 意识流.. / 谈美 / 念头.. / 情书 (2) / “维特” / 叁.10.肆 / 一个旅人在途上 / 伊斯坦布尔的天空 / 蜕变 / 舞吧！ / ……Part3 睡死 / 有救 / 忧郁症 / 相信宿命 交托上帝 / 相信 / 值得

## &lt;&lt;值得&gt;&gt;

## 章节摘录

Part1 第一部分选读追求完美记得第一次试装，穿上黏身的旗袍，体形竟未完全达至需要的“纤幼”。叔平（张）似乎很体贴我的感受，并没批判我什么，但我已在暗暗中义无反顾地为自我定下目标：再瘦个十多磅。

距离第二次试装只有十多天，我决定在这短促的期限进行轻度绝食。

当时天气并不寒冷，但我却感到手脚冰冻，身体偶尔发毛发寒，我想：我需要热能。

但我唯有加强意志来抵抗生理感受（饥饿）。

日子迫近，第二次试装日期，我在同一办公室穿上剪裁美轮的旗袍，毫无疑问，比第一次消瘦了“极多”，我达成了预期的“纤幼”目标。

我紧盯着全身镜中的自己，似要看断那条窄细的腰肢：“这个就是我预设中的王琦瑶。

”我有些微的满足，但暗地里我认为自己还须努力。

“完美”一词是不设上限的，完美之后永远“有更完美的”，永远“可以再更完美的”。

这个就是完美“有趣”的地方。

同时，也是完美“毁人”的地方：追求完美可以导人走向沉溺完美。

我承认我既是完美主义的拥戴者，同时亦是完美主义之下的受害者。

我试穿了好几件精彩万分的旗袍，全无难度，大都尚有虚位，我的“绝食”得到全线补偿，我在镜中的倒影，仿佛看到各人满意的神情。

晚上续留在办公室，用上至古旧的烫发方法，烫出琦瑶的造型，这种古旧方法费时漫长，那一夜的肚子特别饿，但为了那平坦的腹部，我只勉强吃了五口水烫青菜。

Part3 第三部分选读四川的一课生命瞬间似被彻底推倒（翻）的骨牌。

生活一切由零，甚至负数开始。

四川之行，我目击天堂顿变炼狱的灾区。

在最悲壮的情景下，我上了人性的一个美好课堂。

我说过。

我不想哭。

因为我相信微笑能抵御悲痛的来袭。

这是上机前对自己许下的“承诺”，我一直紧守。

直至听到部队们在吭声高唱进行曲，我站在临时的小木台，望着台下的年轻小部队，每个喉头都释放出百种滋味，军官说他们有的失去了父母，有的严重受伤，有的只剩下自己..部队临时基地的天空上，嘹响着震天的进行曲。

是血浓于水的效应吗？

是来自同胞的感应吗？

是悼念吗？

是激荡吗？

我内心似扭成麻花状，很痛。

曲子在微凉的黄昏中响彻，我听到一半，眼泪静静流下来，缓缓地，不动声色地，泪水滑过双颊下巴，直抵这片黄土地之上。

在满布泪水的眼眶中，我看到一个小伙子偷偷哭着，泪水直滚，我俩一刻四目交接，他流下的泪和我当下流下的眼泪似共坠进同一个泪海，一刻的汇聚，我努力给他一个温暖的微笑，但我愈努力挤出微笑，泪水却“作对”似的汹涌奔流。

也许在这小伙子的生命中，我就只能给予这么一点点的微笑鼓励，但看到他在泪水中努力地回应我的微笑，我知道，这短短数天的行程，意义已牢牢地抓着了。

我们的行程很紧密，我没有余闲停下细听每一个感人的故事。

这些年轻小部队体形并不魁梧，但却承担起拯救性命的重大使命，作为他们的父母，是在一种怎样的不舍和心痛中？

人性的美丑，就在这些大灾难中，有了一次大彻大悟。



## &lt;&lt;值得&gt;&gt;

舍己的精神，在5月12日之后，有了一次最动人的示范。

良善，你我都有，但在这繁华盛世中，我们都安逸于自己的生命乐土，我们的善心会偶尔爆发一下，偶一而为之的善行，足以安顿我们的良知好几个月。

这个世界太吸引，我们都汲汲忙于寻找对自己有益的人与事。

“帮助别人”、“恻隐”、“善心”、“仁慈”我们都有，只是偶尔我们会因为这个绚丽缤纷的世界而忘了遵行。

又或者，我们都习惯带着一把隐形的尺去帮助别人。

计算也许是人既定的人性特点，在施予的同时，我们也必须学习更大的慷慨。

这地震的一课，让我们见证了一个又一个不设上限地帮助别人的动人事例。

我坐在大巴里，临近灾区，我看到连绵的不是蜿蜒山脉，却是恍如倒下的骨牌。

房子塌了、歪了、扁了、断了、曲了、毁了、裂了、碎了、破了，而且大都..空了。

十室却是九点九空。

钢条、木头、砖瓦，仿佛被顽童刻意推翻的积木。

受灾的人民似被迫进行户外的露天扎营大会，帐篷一个紧贴一个，蓝色的帐篷色调，似喻意着一种劫后的悲忧。

帐篷外的简陋小木凳彻底取代了家中的大沙发和饭桌，我看到一个七八十岁的老妇人，一手握着一碗大大的白饭，一手握着一碗类近炖猪肉的菜，我猜，美味与否已经落得不再重要。

由受灾的一刻开始，寻常的平民百姓突变成一无所有的灾民，这身份的巨变不幸见证了黄先生的精练歌词：“知否世事常变，变幻原是永恒，经得风浪起跌，当然有幸有不幸。

”“好好活下去”是唯一的选择。

生命不是汽水罐，生命的可贵是来自我们谁都没有任意丢掉的权利。

劫后余生的生命该如何活？

如何“好好”地活呢？

我们遇到美好的事，大都会笑。

“好”与“笑”，似乎有某种秘密的联系。

既然温总鼓舞受灾者要“好好活下去”，大概亦希望他们能在苦难中带着微笑活下去。

人与世界最大的联系，大都建设立人与人之间的爱以及关系。

因为活着有爱，不管是爱人又或是被爱，都让我们跟这个世界建筑起一种莫逆的关系，但这次行程，我亲眼目睹了“家、破、人、亡”这四字，我一边探访，一边苦思，亲人若没了，就似乎等于失去与世界接轨的重要缘由。

原来，“我所爱的人”或是“爱着我的人”一直就是我们活着的美好原因。

没有了亲人、爱人、朋友，这个世界的意义还剩下什么余韵呢？

也许，这个地震正好让我们上了一个“爱的奉献”的课堂。

我们都乐于饰演被爱的角色，但当这些爱的来源统统被夺去的时候，我们就更应该带着更大的“爱”去活着，去爱人。

不管我们失去了什么，只要我们愿意，我们每个人都有继续爱人的能力。

帐篷里的人，承受着最大的悲痛，亲人死亡，比刀削肉更撕裂和折磨。

我在四川的电视上，看到不少的父母丧失了挚爱的儿女，他（她）嚎叫：“没有了女儿，我也活不下去！”

”这让我突然想起智叔和敏儿失去儿子的经历，能够在死亡的痛苦中走出并不是必然。

但他（她）做到了，人的坚强有时真比自身的想象为大。

我身边也有失去子女的父母们，每次说起已逝的孩子，他们都会眼眶发红。

我天性敏感，对这些抽痛的感觉非常强烈，心里非常难过。

我也会幻想，假若我父母突然失去我，又会如何自处呢？

每个子女在父母心中都是独一的瑰宝，能够多爱父母，就多爱父母。

中国人习性内敛，不善于表达爱意。

但机会可能一闪即逝，5月12日的下午2时28分，很多受灾的人民已彻底失去这个机会。



<<值得>>

受灾的人民，得到不俗的治疗，这是我眼见的情况。

身体受损，有药品治疗，心灵破碎和受创，却是隐性的大疤痕。

心灵的强壮比身体的强壮来得重要。

一个人的脚被切了，装上最完美的义肢，但却带着一颗破碎受创的心灵，他可能没有站起来的勇气。

心，是建设整个生命的核心。

很多伟人的动人故事，都来自于一颗坚强勇敢的心。

但心灵的创伤很难被察觉。

假若时间果真是良药，那么就让时间肩负起这治愈过程的某个角色。

人的内心都有不同的恐惧。

当我站在消防部队的营地上，举目全是穿上橘色消防制服的男人，我却看到了最大的勇敢和无惧。

这一场灾难，正好冲着人类对死亡的恐惧而来。

各人豁出去的拯救行动，做了一次美好的人性示范。

直接面对死亡，够狠的。

可以面对的话，心灵必会更加坚壮。

我看到站在前方发言中的冯小刚导演，脑中闪出《集结号》这部壮丽电影。

我想中国人也许并不是体形最魁梧的民族，但这次大地震被释放出的团结和力量，是叫世界为我们这些黄皮肤再三喝彩。

每个灾区或军营都有人员为我们陈述拯救或遇难画面。

没有绘影绘声的。

不用夸口其词的。

不须刻意搞动煽情的。

他们只是平平实地说出一切，但我内心就是实实在在地被感动。

朋友问我：“老挝之行与四川赈灾之行有共通之处吗？”

”我感觉这个发问很好。

我想了一会：“两次我都好像饰演施予者，但其实我得到的比我所给予的，更多。”

<<值得>>

编辑推荐

1. 《值得》繁体版首发，七个月内加印十四版，香港台湾两地销售突破十万册，长居各大书店第一。
  - br 2. 书中写了郑秀文拍摄《长恨歌》时不为人知的幕后故事，虽为流行天后，但内心却极其细腻，对文学也有相当爱好，这些内容从未向大众披露，具有出版价值；同时书中收录郑秀文的画作，稚拙可亲，直白郑秀文内心最隐秘的部分；郑秀文热心公益，是真真正正随公益组织到受灾或贫困地区的“第一人”，她更将《值得》的版税全数捐给慈善组织，以实践“大爱”的分享。
  - br 3. 郑秀文自2005年淡出娱乐圈，2007年于加拿大举办巡回演唱会；2009年底于香港红馆举办演唱会，好评如潮，一再加场；2010年7月4日于台北小巨蛋开办演唱会，座无虚席……2010年7月17日，8月21日分别于上海、广州举办演唱会，这是2005年以来郑秀文首次进入大陆举办演唱会，满足歌迷长久心愿的同时，也为读者奉上这本意味“总结与出发”的感人作品——《值得》。
  - br 4. 周润发、杜琪峰、陶杰联袂推荐。  
杜琪峰，香港著名导演；陶杰，香港四大才子之一。
  - br 在舞台上，她是乐坛百变天后，《值得》、《眉飞色舞》、《终身美丽》……让千万歌迷传唱。
  - br 在电影里，她演活了《孤男寡女》中都市女子的寂寞，获得影后提名，戴上“票房天后”的桂冠。
  - br 不知为何，2004年她却突然淡出演艺圈，四年来只留一窗小小专栏与外界对话。
  - br 沉寂四年，Sammi带着她的勇气和新书《值得》回来了。
  - br 郑秀文的真情剖白，“值得”你倾听。

<<值得>>

#### 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>