



手指揸著眼在字裡行間探險  
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔  
哪一段都可以是起點  
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉  
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：103年08月12日

期數：102學年度暑期第5週

發行單位：教務處/圖書室

## 新知鮮聞

【暑假推文拿獎金，專業編輯評選】《24個比利》

心得徵文活動：

活動網頁：[http://www.ireader.cc/index.php/p6\\_01/p6\\_01\\_detail5?sn=293](http://www.ireader.cc/index.php/p6_01/p6_01_detail5?sn=293)

(一) 於 2014/7/1 ~ 8/31 23:59 前於三魚書房發表《24個比利》500字以上的心得推文，並將姓名、三魚暱稱、文章word檔及文章網址連結EMAIL 至：[ginhu@crown.com.tw](mailto:ginhu@crown.com.tw) 皇冠文化集團企劃部。信件主旨請註明「參加

《24個比利》閱讀心得徵文」。皇冠在收到後會以email回覆確認，必須收到確認信才算報名成功。

(二) 閱讀心得須根據皇冠出版的《24個比利》完整新譯本為準，請自行購閱或借閱。

(三) 文章不用經過師長評核，可直接收藏在三魚個人書房，上傳文章的日期限定於7/1~8/31。

## 葛蘭姆的震撼教育：下馬威／負面心理戰

資料來源：摘錄自《不怕我和世界不一樣》／許芳宜口述；林蔭庭整理

### 「歡迎，好，請準備」

一九九五年二月，我考進已有七十年歷史的葛蘭姆舞團，職業舞者生涯展開了新的一幕。接下來的十多年，或近或遠，或喜或悲，我與這個舞團結下了深厚的因緣。初初成為葛蘭姆人，我就領受了震撼教育。舞團先給了我十小時，把四支舞學會，再帶錄影帶回家複習。正式排練那天，全團都到齊了，排練指導很簡單地介紹了我和另一位新進舞者之後，一句：「歡迎，好，請準備！」馬上按下play鍵，音樂響起，全體舞者各就各位，而我這隻菜鳥，雖然知道動作，卻不知道我人該站在哪裡，就這樣自己飛自己闖了。

我真是嚇壞了，天啊，這會不會太狠了？半點不假，這就是舞團的新生訓練：「妳是新人，沒有權利要求老團員陪妳練舞！在最短的時間內學到妳該學的，這就是我們工作的方式！」領教了「下馬威」之後，接下來每次排練我都是戰戰兢兢的，深怕自己錯了哪個拍子、忘了哪個動作，害別人必須陪我重來一次。這些團員都是跳了十幾年的老鳥，會為我這菜鳥多做一次嗎？很難！這時我才是個實習舞者，隨時可能被炒魷魚，而且舞團不一定要與我續約。依據葛蘭姆論資排輩的體制，「實習舞者」之上依序是「新舞者」、「群舞者」、「獨舞者」，最後升至「首席舞者」。我，還站在階梯的最底層呢。

震撼教育不止於此，很快地我就發現，必須克服舞團裡經常出現的「負面心理戰」。菜鳥我剛加入舞團，便碰到了一位非常嚴格的群舞排練指導，排舞簡直就像操練軍隊，而且言語十分鋒利，非常傷人。但她排練效率極高，而且總是有辦法排出好品質的群舞，讓人不得不服。我們練舞時，排練指導會在一旁做筆記，比如說你右手出太快、左腳舉得不夠高、平衡不好等等，練完之後她再當面提示。通常舞者愈弱的地方，她下手愈重，而且言辭總是毫不留情，所以即使只是一時無心之錯，也成了舞者心頭的大痛；但當然，我們也的確從她的「棒喝教育」中學到了很多。

### 上了台，我就是身體的老闆

第一次演出，我腦海裡不斷浮現排練指導的臉龐和表情，彷彿看到她盯著我，哪些動作做錯了，哪些拍子數錯了，哪裡又耽誤了別人……好恐怖，一支舞有十幾、二十個筆記在我腦袋裡，根本沒辦法專心跳舞，而是努力背筆記。那天下台後我懊惱極了，這一點都不是跳舞啊！舞者在台上的腦子不應該只記筆記的！我知道排練指導在跟我玩「負面心理戰」的遊戲，我不想輸她，但她又不斷刺激我，使得我心理負擔愈來愈重，還沒跳就先心虛了，上台前神經總是繃得好緊好緊。完蛋了，我該如何克服這心理障礙？

第二場演出後，我不斷告訴自己，我應該相信自己平日的努力，「上了台，我就是身體的老闆！」我必須學習掌握自己的身體，相信平時的累積，相信身體的記憶，台下排練指導給我再多的筆記都無妨，我也會儘量消化吸收、修正自己；然而，上台之後學習做自己，為自己的表現負責，這才是一個真正的專業舞者！

剛開始我還是膽戰心驚的，但我持續告訴自己：「On the stage, I'm the boss!」學習超越心理障礙，相信自己。跳舞不應該是為了筆記、為了害怕、為了別人；上了台，我學習成為自己的主人，享受跳舞的快樂，否則也違背了我做為舞者的初衷。這樣的自我覺察和心理建設，是我日後在葛蘭姆舞團生存和成長很重要的精神力量。

### 【書籍介紹】



書名：不怕我和世界不一樣  
作者：許芳宜口述；林蔭庭採訪整理  
出版：天下文化

簡介：許芳宜，這個被媒體譽為「瑪莎葛蘭姆傳人」的舞者，為了追求舞蹈之夢，一直以自己的方式與體驗，不循常規地堅持走出自己的路。從學生時代就脫離父親為她描繪的人生藍圖，隻身獨闖舞者聖地紐約，吞下所有現實環境的不平等和嘲諷，忍受離鄉背井、快樂悲傷都沒有人分享的孤寂，這一切，都是為了跳舞。

智慧小語



世界之大，天生我才必有用。  
唯有看不起自己，放棄自己的人，才是真正的輸家！

—許芳宜