



书坊周刊·书香



△ 张德芬近照

本报记者 师文静  
实习生 刘丽丽

张德芬是台湾曾经知名的新闻女主播，是曾经的企业高管，是现在的灵畅销书作家。虽然1994年张德芬就定居北京，但是其经历对于她写书提供了很大的帮助，让她对灵修有了更深入的理解。5年前《遇见未知的自己》在内地出版以来，她的每本著作都是悄无声息地热卖，创下了总销量过百万的佳绩。今年6月，张德芬新版《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》出版，再次引起读者关注。

作者简介

张德芬，华语世界首席心灵畅销书作家，著有《遇见未知的自己》等，并译有《新世界——灵性的觉醒》、《亲密关系——通往灵魂的桥梁》。



《活出全新的自己》  
张德芬 著  
湖南文艺出版社  
2012年6月出版

编辑 曲鹏

张德芬：  
我是走在灵修道路上  
一个很平凡的人

>> 最好远离那些帮你做决定的人

齐鲁晚报：从女主播到企业高管，心灵畅销书作家，每次都选择在事业的高峰期离开，你好像总有比别人更多的勇气。

张德芬：在事业上，我很幸运，每次都非常清楚自己要的是什么，而且可以说放下就放下，这真的是与生俱来的勇气。对我而言，我每次做决定的时候都比较顺从自己内心的指引，也可以说比较任性！我喜欢的工作我就全力以赴，一旦发现这份工作不是我想要的，我一分钟都不想浪费，就勇往直前。

齐鲁晚报：三份工作属于不同的领域，而你都能“从零到百”，是怎么做到的？

张德芬：每一份工作需要的都不一样，但都要勤奋、敬业。电视主播除了敬业之外，重要的就是条件，如果你天生反应慢，讲话不利索，你再努力也不会有太突出的成就。第二份活是企业高管，不过后来离开主要是我觉得高管的工作不适合我，我不太懂人情世故，不会搞政治手腕，没有什么城府谋略，这样在大公司发展是有限的。第三份活是老天给的，在我放下一切，做了四年家庭主妇之后，突然有了写书的灵感，就写了《遇见未知的自己》。

齐鲁晚报：在职业选择方面，最需要引导的是年轻人，您

有什么建议？

张德芬：我建议年轻人在择业的时候，多听自己的心，不要因为外在的因素，如钱多事少、离家近、有面子有前途、靠谱等而选择职业。很多年轻人因为在父母的严格教育下，和自己的意愿失去了连接，不知道自己喜欢什么，这是很可悲的。

这样的人需要回归自己，多在生活中为自己留白，静下来好好去认识自己，体会自己的心。最好远离那些不断给你出主意，帮你做决定的人，自己独立地去寻回自己。实习期可以尝试多换跑道，探索自己的兴趣所在。

>> 人生的答案在肉眼看不到的地方

齐鲁晚报：您写了这么多书，“心灵的修习”到底是什么？

张德芬：灵修其实就是修自己，把目光从外界收回到内心去看自己，修得愈多就成长愈快。

齐鲁晚报：您是从什么时候开始主动进行心灵修行的？可能很多人并不愿意面对自己心里的课题。

张德芬：十年前，我从企业高管的工作退下来，很纳闷自己为什么拥有外在的一切却非常不快乐，为什么快乐对我来说总是那么遥远？我总是那么容易生气。有人让我伤心我也气，让我沮丧更气，让我恐惧也气，反正就是一大堆的愤怒，很不开心。所以当时的我是很需要心理治疗的。我很清楚地意识到了自己的问题。

只要是人，就一定有一些心

理问题，等到自己真的觉得需要帮助的时候，自然会去寻求帮助。旁边的人不需要去提醒他们，提醒只会伤感情。

齐鲁晚报：有人或许认为心灵修行是较高层次的东西，只有在基本的物质需要得到满足的情况下才能进行。

张德芬：其实现代人要面对的并不是基本物质得不到满足，而是欲望的高涨，让我们只知道去追逐外在的东西，而不知道回归自我。你看看那些乡下种田的农民，他们每天日出而作、日落而息，日子过得非常满足、清闲，没有烦恼、抑郁。现代都市里哪有吃不上饭的人？都是无法放下对物质的执著和食欲，所以这些人更加需要回归自己的内在心灵。有些人知道钱不能带来快乐，所以才往内走，寻求内在的喜悦。

>> 在生活大小事中找到喜悦

齐鲁晚报：为自己灵修之后，什么契机让你拿起笔表达自己的灵性观点呢？

张德芬：2006年灵修圈出现一部电影《我们懂个×》，内容非常艰涩难懂，当时的中文翻译版本不好。我知道之后就自告奋勇去校正翻译，接了一个自己不熟悉且没有报酬的活。没想到这对我日后有巨大的影响，翻译了这部电影以后，我非常喜欢它的内容，同时也觉得它的内容实在不容易了解。于是我就想，既然我口才不错，不如来导读这个电影，让更多的人能理解、受惠。从导读电影到开始写书则是源于一个出版社主编的建议。刚开始不顺，找到方法后文思泉涌，灵感不

断，一个多月的时间就完成了《遇见未知的自己》。

齐鲁晚报：从《遇见未知的自己》到《活出全新的自己》再到《重遇未知的自己》，是不是越写越想表达？

张德芬：后来写《遇见心想事成的自己》以及《活出全新的自己》，也都是很流畅的状态。一开始酝酿就已经迫不及待要开始写了。后来我自己的人生进入了一个考验期，出现了一些挑战，我几乎要封笔了。有时候有些感触，就有感而发地写一些博文。我告诉自己，如果没有感觉就不要勉强动笔。

《重遇未知的自己》是我这

欲望是需要被满足、被超越，不是被压抑的，但是当你真的拥有外在的一切，却还是不开心的时候，你就知道人生的答案是在我们肉眼看不到的地方，永远不是豪宅、华服、名车存款。

齐鲁晚报：做心灵的导师，避免不了对他人进行关于爱情的辅导，您相信爱情吗？

张德芬：爱情最终要落实到生活里面，那是非常磨人的。只要双方都符合对方的实用性需求，而且都是务实的人，就可以维系感情，像家人一样温馨和睦。如果你很幸运，找到一个你特别喜欢的人，而双方又能够相处，爱的感觉会比较持久。因为你是真心喜欢对方这个人，而不是喜欢他为你带来的“附加利益或价值”。总的来说，爱情敌不过现实的折磨。

五年来记录自己一路成长、生活的随笔，所以跟以前小说的风格不太一样，但是比较沉淀，也比较容易读。说实在的，到现在为止，所有我要表达和能表达的灵性观点，都已经涵盖在这四本书当中了。

齐鲁晚报：您五年一气呵成多部关注心灵的书，最想告诉大家的是什么？

张德芬：我的所有的书都在说：“亲爱的，外面没有别人。”其实一切都是我们的观念和想法编织出来的。还有，你不能经由一个不喜悦的旅程而达到喜悦的终点”，学习在生活中的大小事上都找到平安、喜悦。

新书秀场

小说



《搬迁》  
于卓 著  
海峽文艺出版社

刚刚到东升市能源总局上任不久的温朴，是由首长贴身秘书升迁而来的实权人物。在立足未稳之际，就面临着能源部直属的烂摊子东北安装公司需要选址整体搬迁所掀起的巨大机遇和挑战。处理好的话能平步青云，稍有差池就会身败名裂，故事由此展开……

历史



《现代文明的成坏》  
许倬云 著  
上海文化出版社

作者以宏阔的视野与通俗的语言，高屋建瓴地描绘出一幅现代文明的全景图：从宗教革命到民族国家的兴起，从启蒙运动到工业革命到近代资本主义大发展，提纲挈领，要言不烦，勾勒出现代社会的形成及发展，反思了文明进步的得与失，展望了人类的前景。

推理



《月之恋人》  
新出道尾秀介 著  
新星出版社

日本知名家具公司社长叶月莲介终于将分社开到了中国的上海。然而，这位冷峻的商界精英开始为一个四枚硬币的谜题困扰。不堪欺凌的派遣员工棕森弥生独自旅行到上海，意外帮助莲介揭开了谜底。本不该有任何交集的两条命运之线，交汇于上海之夜……

随笔



《再不相爱就软了》  
彭浩翔 著  
百花洲文艺出版社

在本书中，彭浩翔细论感情琐事，畅谈电影制作，拉杂世事，游历文艺生活的方方面面。浸染于书中，是作者体味身边人和事时的独到韵味。此次更邀请跨界摄影大师郑中基为书中散文拍摄照片。

职场



《会工作的人，不会工作的人》  
日堀场雅夫 著  
中信出版社

书中倡导将自己和他人的工作仔细区分；多干活少树敌；保持阅读习惯；主张自己的正当权益；与女性维持良好关系；宁为鸡头不做凤尾；擅长与难以接近的人打交道；敢于挑战极限……员工只有在工作中注重自我学习，提高自身能力，才能在企业中找到适合自己的位置，成为优秀的“会工作的人”。