

# 《与疲惫生活的正面交锋》

## 图书基本信息

书名：《与疲惫生活的正面交锋》

13位ISBN编号：9787535478603

出版时间：2015-4

作者：简安

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《与疲惫生活的正面交锋》

## 内容概要

这是一部关于爱、自由、朋友、生活态度的温情随笔集，也是简安真切而深情的内心独白。一个女孩穿行六大洲，亲身体会潜水、跳伞、热气球、漂流、帆船、滑雪、冰川徒步、驾房车……无论身在世界何处，她都在努力追寻最适合的生活坐标，崇尚自由自在的惬意，在浮华中保持淡泊和内心平静，乐观、潇洒而不沉沦，即使面对种种猝不及防，也能轻松释然。岁月慌乱，并不能磨灭心中对一切美好的向往。看似淡然松弛却充满能量的文字，能够给精神疲惫的人以面对挫折的勇气和内心的安顿。

# 《与疲惫生活的正面交锋》

## 作者简介

简安

品牌传播咨询顾问，现为社交媒体传播公司合伙人。

80年代出生于上海，最近几年，一直在移动，波士顿-纽约-北京，发现多住一个城市总是好的。

走过六大洲，潜水、跳伞、房车、热气球、漂流、帆船、滑雪、冰川徒步什么的都玩过了。

热爱新英格兰冰天雪地的冷山，也难舍欲望都市纽约。喜欢北京没有雾霾的阴天，也想念以为永远都不会离开的上海。

白天写公文，夜里写故事。曾出版长篇小说《一直很安静》。

# 《与疲惫生活的正面交锋》

## 书籍目录

### 目录

#### Contents

#### part1

我对你的眷恋，都是很小的事  
对世界的离别，深信不疑 / 02  
只有孤独的人，才在酒店里过一生 / 05  
多住一个城市，总是好的 / 07  
你是我面包上的黄油，生命里的呼吸 / 11  
我对你的眷恋，都是很小的事 / 14  
克莱斯勒大厦，是纽约的钻石 / 18  
跑步是与疲惫生活的正面交锋 / 21  
超大城市与寂静星空 / 24  
Bryant Park（布莱恩公园）陌生人的钢琴声 / 27  
Don't eat alone（不要一个人吃饭） / 30  
熄于人潮 / 34  
举杯致无尽温柔岁月 / 35  
冷山 / 39  
钻石与陈锈 / 42

#### part2

南半球旅行者  
夜空中最亮的星，以及那台雪白孤独的Motorhome（房车） / 47  
新南威尔士州，动物都不凶猛 / 55  
所谓黑水漂 / 58  
里约，正是想象中的里约 / 62  
岁月轻狂 / 65  
你和6000人一起吃过早餐吗？ / 69  
这些年，我到过那些世界的尽头 / 73  
南澳大利亚，一醉方休的准备 / 87

#### Part3

我们踩着高跟鞋，  
绕着地球一圈一圈飞着，  
当然也渴望降落  
我们踩着高跟鞋，绕着地球一圈一圈飞着，当然也渴望降落 / 94  
狂欢是砸烂一颗西红柿 / 98  
Jane，不要掉下去 / 102  
岁月慌乱，青草绵绵 / 104  
灰烬（小说） / 110  
我最寂寞的朋友 / 118

#### part4

祝你爱上一个人  
在爱里念旧，也不算美德 / 122  
你可曾遇见Mr.Big / 125  
祝你爱上一个人 / 128  
那一束温柔的光?? / 131  
任性的人，你会等到那个原子物理学家的 / 135  
悲伤化作诗意，就没那么痛 / 139  
东京有星光的晚上（小说） / 143

## 《与疲惫生活的正面交锋》

### Part5

寒冷世界的安顿

闲暇定终身?? / 170

世界有时候是冷的，也没有光 / 173

当个伏“帝”“魔” / 177

寒冷世界的安顿 / 181

快乐的方式不止一种 / 183

寥若晨星的存在 / 188

别惹我，写不出 / 190

### Part6

你知道阿甘为什么跑步吗？

最好的时光未能留住 / 195

乌云背后有道幸福线 / 198

越过山丘 / 202

北野，你个娘娘腔 / 204

You've got mail（电子情书） / 207

契诃夫是个摩羯—水瓶?? / 210

子君与蓝茉莉 / 214

Billy Elliot（比利·艾略特），他跳了出去 / 218

Well, I guess it's just us now（好了，现在只剩下我们了） / 222

你选Sam还是Jayden / 225

跋 推敲文字的犀牛 / 228

## 《与疲惫生活的正面交锋》

### 精彩短评

- 1、可能因为Jane也是PR，很多文字感同身受
- 2、总之，满地都是六便士，一定要抬头看一看月亮。
- 3、自然流畅，朴质温馨
- 4、一如书名，是属于简短有力量的文风。生机勃勃。比娇滴滴呻吟着的那种，更容易看下去。
- 5、Jane可以说是真正意义上的小资，文笔有力透彻，生活处处散发着名媛气息，经历了平常人不易经历的那些事和物，很羡慕。但似乎又不是那么接地气，可她有不接地气的资本呀。
- 6、大师级鸡汤，国宴里会喝的那种。
- 7、不惧怕老去 能坦然地和自己相处 与自己喝一杯酒 在大雪纷飞时 洗手调羹汤
- 8、我也在移动着寻找最合适的生活坐标
- 9、作者有丰富特别的生活经历，吸引人去看。但越读越觉得没意思，博客结集，有点诚意不足的感觉。随便看下作者博客公众号算了，没必要买书。
- 10、优质女生的正确打开方式。
- 11、这是一本读了还想读的书。你会看到生活有无限的可能，所以你会更加勇敢的迈出去吧。
- 12、说到我心里去~我喜欢的姑娘，常常读得我眼睛酸酸~
- 13、2017年读完的第一本书。2016.9月舒淇和冯德伦喜结连理，完美的诠释了简的语言。
- 14、小资情调
- 15、看着长长的书名就有一种时代感，长标题容易引起人的注意，有一段时间了，歌名、书名莫不如此。内容么？各国的地名+女人的心情，泛善可陈了无新意，悄悄的叹口气，又任由自己浪费了一些时间。
- 16、淡然松弛却充满能量的文字，能够给精神疲惫的人以面对挫折的勇气和内心的安顿。
- 17、没有一口气读完，但读的过程中总有收获，
- 18、喜欢这个调调 总觉得自己写什么东西 希望是这个调性也好。抄了很多在本子上 就说明还是很喜欢这样的文风的虽然没什么深刻也`、`
- 19、太作了，看不下去了。
- 20、难看死了啊。
- 21、喜欢这个书名。
- 22、简安是我很喜欢的一个公众号作者，碰巧她也是水瓶座。她身上有着我所着迷的一切气质，也在每天上班下班的地铁上用她的Inner power感动我，别着急，慢慢来，人生还长。
- 23、随意在图书馆看到的。有些想法跟自己很像，不要掉下去，不要掉下去
- 24、前后用了医院候诊的两小时和在家静养的三小时看完 在人生交叉口时偶获 强心剂算不上 但对施赠者及作者都很感激 看着作者而立便足迹八方很欣喜 自己生性懦弱认生怕事 所以对外面的世界即便憧憬也是抗拒 生活原因占大多数 摘录 有些人会永远陪着你走 有些人走着走着就去了别处 我们总要允许有些人走散的 这不是你的错 爱情是不长久的 追求爱情才长久 创作是不长久的 追求创作才长久 你自己是什么样的人 总是会遇到怎么样的人 但我总是需要另一些人 在我即将掉下去的时候 也拉住我 他们用巨大的内在力量激励我 那种力量不是光鲜和背景 是美和专长 寒冷寂寞有时候对人性是一种馈赠 热闹和煦的地方不见得利于人的独立与清醒 爱上一个人 突然有了软肋 又突然有了盔甲
- 25、2016年3月19日读，2016-85，图63。
- 26、这几年最最喜欢的一本书了！  
是我回国期间在新华书店看的，后悔没有买……
- 27、每次读都有一种看似平淡但却很温暖的感觉，真的不舍得一下读完。
- 28、对于我，跑步一开始绝对不是欣悦的过程。这是一种漫长的自我搏击。战胜了自己，就跑出了海阔天空，不跑反而浑身难受。来北京以后，我也经常夜跑，跑步，和潜水的感受很相似，只听得到自己的呼吸，没有什么杂念，也可以没有边际地孤立思考。

我的朋友许饼干跟我说，她的一个朋友去布拉格跑了一个全程马拉松，跑完号啕大哭。身体里面的毒

## 《与疲惫生活的正面交锋》

素被全部带走的时候，我们也许真的是会抑制不住号哭的。我问饼干，你朋友以前爱运动吗？饼干说，她呀，从复旦前门跑到后门都夯死了。看吧，不是人人都有跑步的天分，但是跑步这事情，坚持一段时间，就很容易上瘾。

你先是爱上大汗淋漓后的轻松，接着会爱上自己渐渐紧致的身体然后爱上自己变得纯净的发肤，跑步带来身体的变化微妙而强烈，这种变化，真的会抵消精神上浓烈的疲惫。

29、说实话不太喜欢这本书，我觉得这样的调调还不如鸡汤。

30、难得遇到这种博客散文集结出版不让人觉得讨厌，毕竟是有经历才能言之有物。keep moving & writing

31、关于一部电影，身边一个朋友，一处经过的景点，一个听来的故事……生活的细碎，都闲散又认真的写下来，方方面面都能感受到不可思议的小能量。能感受到积极的生活态度。

32、在小城的新华书店看到的，本来买了蛋糕只是要稍坐一会，也看完了整本书。好长时间不看这种抒情鸡汤书了，也还不错~

33、Jane 是我在网上最爱的公众号之一，她是现实中的亦舒女郎。彼时刚从暴风雪的纽约或是波士顿搬回北京，悲观地认为再也遇不到她的原子物理学家。此时，身边有了T先生，塔同学，幸福永远不会太迟。

34、哎哟我去...这是资本味道的疲惫，姐姐我还没步入小康...这种对我就是无病呻吟...

35、一如既往的舒服，听她娓娓道来，偶尔会心一笑

36、感谢小雅赠书，但这样的流水记事感文章实在不是我的菜，行文就像一锅加了料的鸡汤，但是不管加多少料，鸡汤还是鸡汤。书名起的很有吸引力。

37、读的时候感觉内心很安静，最喜欢在外面刮大风的时候躲在屋子里熬一锅浓浓的汤那篇。

38、开始读同龄人的书，看别人生活的烦恼，学会一个道理放之四海皆准，学会不投射当下，不依赖强权。

39、我心中的亦舒女神，jane。

40、从微信公众号追到实体书，打量“亦舒女郎”的生活

41、一个总是给周围人带来新鲜的美女作家，我很喜欢她。我将她书中提到的电影都看了一遍，希望她会带来更多的好玩的有意思的给我们。。。

42、写旅游的还不错，后面写感情的读来读去都是满眼的快乐。总有落入“女性作家”窠臼的嫌疑：未免格局小了些。

43、简安的文字句句击中我心

44、不要辜负走过的路看过的书爱过的人

45、跑步那一段比较喜欢 其他一般 但作者应该是很有味道的人

46、她更强大 自由 勇敢 活泼 随性 so i love u jane

47、既然决定出中文書，能好好寫中文嗎？既然文筆修辭到達成章的水平，就算是ABC也好，就把那些經常突如其來的英文單字，好好地轉化成中文行嗎？我又不是聽你在香港街頭給我打屁...這樣夾雜而來的頻次過高，已經很難好好閱讀了。可惜啊明明就是底子好的人。

48、很轻松，读着读着又觉得世界很和平....

49、多数已经读过，但还是想读读“不要掉下去”那篇

50、我对你的眷恋，都是很小的事~

## 《与疲惫生活的正面交锋》

### 精彩书评

- 1、转眼，2015年，都已经3月了。忙碌，又忙碌。岁月是神偷，不知不觉，你我都麻木了。简安说的好“在我们困顿忙碌的时候，不要忘记了那些我们真正感兴趣的事，有生之年，要为这些事痴迷地投入一番。”继续吧，与生活，与疲惫的生活继续交锋。而且是正面的。
- 2、2015年4月份，身体突然支撑不住了的感觉。呼吸困难，身躯疲惫，医生诊断后，说有轻微抑郁和焦虑症。前段时间，再做复诊，量表已然恢复到正常水平。真的，广告/PR/媒体这个圈子，真的好累好累，各位弟弟妹妹慎入。长期的不规律作息导致身体透支，最后觉得失去了对于这个世界所有的爱。焦躁易怒，不知道哪一天才会变好。适逢这样的情境，在微博看到jean在推广这本书，只是觉得和自己的状况好像，想看看圈中杰出者如何面对这样的生活。看过几遍以后发现，这个就是jean的blog籍，常常关注她的人不会不晓得。“jean，不要掉下去，不要掉下”去这篇是印象最深的，因为情景颇为相似。因缘际会，在每一重要阶段会认识到一个不同的人，带你走入一个新的世界，让自己有向上理由，告诉自己，嘿！不要掉下去，不要掉下去！就像对垂死的人说“快醒醒，不要睡过去！不要睡过去！”我不知道生命的意义究竟是什么。但是在有生之年，终究是要让自己活得自在和快乐。每个人对自在的定义不同，更微小的可能只是那句不停的“不要掉下去！不要掉下去！”
- 3、前些日子去Summer家，看到她的书架上有一本蓝色的书，中等厚度，白色标题，《一直很安静》，简安著。Summer说，“当年我是你脑残粉的时候买的”。我抽出来，又推进去，啊，恍然隔世！5年过去了，我写作，所以被时间设计成，坐在理论上不太会认识的Summer家蓝灰色的地毯上，喝她温热的酒。后来跟大才女梁宁吃晚饭，她问我，你的小说写什么？我凭着记忆介绍了一下人物，情节表述地七零八落。第二天我发起了高烧，梁宁发来微信：“我们聪明人都爱发烧”。那是我为夏润研设计的对白。5年过去了，我看着镜子里的自己，从里到外，都已经不是5年前的那个小简。具体的改变在哪里？有些是说得清的。比如，我的右眼眶下面，不知道哪天出现了一个小小的晒斑；我的腰如今无法毫不费力地弯下去，让额头贴住脚面；胶原蛋白这种东西，哗哗地从脸上流失了不少……有些又是说不清的，5年前，我在一个稳定的轨迹里运转，现在已经离开了原来的空间，围绕着我的，我围绕的，都已物换星移。5年前，我生活上海，并且十分确定若非40多岁可能会考虑居家移民，不会离开这个城市，我都没有展望过5年后我会过什么样的日子，与什么样的人共度朝夕。如今我生活在北京，一眼望去，我能确定的事情，少之又少，连现在住的12楼的公寓，也可能说搬就搬走。一切都被时间设计了，5年前无法预见，我会在漂泊模式里，过上一些年。《星际穿越》里，宇航员库珀堕入五维空间，无意间发现自己就是女儿墨菲口中的ghost，他拼命地留下线索，提醒女儿，让他“stay”，不要离开。然而，时间可以折叠，却无法倒回。如果我也可以在时间里任意穿梭，不知道5年间，会不会俯身而下，给自己一些提示，去这里，不要去那里；爱这个人，不要爱那个人。这些注定是空想，时光的迷人的之处，就是永不倒回，无法预见，也不能后悔。时光的沙漏你可以踩碎嘛？5年过去，我变得，下了班会在出租车里睡着、不喜欢需要转机的航班、说话多了就需要休息、不渴望融入新圈子、习惯去熟悉的地方吃东西、买固定的那几个牌子、假期首选去一个地方躺着、常常想着去一个无人认识的地方隐居、爱上一个人的过程越来越长，离开一个人的过程更长。在北京创业的菲小姐，认识她的时候，我们都还在上海。后来她变成“伏帝魔”，一呆就是5、6年。前几天，她说，要回上海了，这个月就搬回去。我1年多前来北京的时候，尚未听说谁有搬离这个城市的计划。不久之前，在北京工作了4年的Michelle也忽然搬回了上海，速度快地容不得我反应。我呢？梁宁跟我说，辞职之后，有天午后坐在家里的地毯上，咖啡和阳光正浓，周围摆满了书，她觉得自己脑门上渗着微微的汗，好像一颗埋在土里的萝卜。“那种满足啊，就是设想其实做一颗萝卜也挺好的。”我忽然发现，5年来，我也有过间或的萝卜之感，不过，现实的土壤却没有把我稳稳埋住。这种不安定，也许与5年来我总是换地方居住有关系。说到城市，人人问我为什么来北京。在北京呆足了一年后，2014年年底，我又接受了新的工作任命，看来一时之间，我这颗萝卜又无法离开这个坑，到底会能产生什么样的能量，我自己也不清楚。全世界有无数的地方可以定居，为什么要留在北京，自有理由。这种缘由，我一直都难以向亲朋好友描述。直到上个月去首体看李宗盛演唱会，他在大屏幕上打的几行字，“这个城市大到令人发慌”、“永远都搞不清东南西北”，“未来无论如何回忆，北京带给我的都会是温暖和慰藉”，李宗盛对北京的这种情绪，让我豁然，想来就是我对北京的情绪吧，温暖和安慰。既来之，则安之吧。好在这些年，我始终是一个会等待的人，斗转星移，我用极大的耐心等待着。为我张罗出版的何先生，前些天跟我说，太太怀了双胞胎，晚上兴奋地睡不着，也算是老来得子。我说，



## 《与疲惫生活的正面交锋》

要等，等待总有好事。我那天在日本小馆子里喝酒，对朋友说，如今是tough的中年人了。他们笑，太精确了，tough的中年人。有疲惫、有遗憾、有责任、还有希冀。SS对我说，工作是颇为如意，可是明天要是死了，就好像这辈子很多遗憾，还没有尽情谈过恋爱，也没有过过离奇的生活，一直在太认真地工作、学习。在别人看来，SS的状态是多么自由、成功、高级。我说如果明天死了，我会在另一个世界怀念2012年那个冬天，我最爱的地方是brighton的那个健身房，12月中又从波士顿搬家到纽约，我的内心安稳、富足、年轻，中央公园的慢跑道上总是有我，傍晚4点去超市买菜、厨房里咕噜咕噜地煮一晚上。我有天站在中城半岛酒店楼顶眺望曼哈顿，想起查尔斯河边认识的人，心里充满了甜蜜和担忧，浩渺的宇宙里，我们打了个照面，他隐去光芒却散发恒温，让我有了“萝卜之感”。所以很多人问我千山万水，白天黑夜，漂洋过海苦不苦的时候，我都想那个冬天我发自内心的笑。有生皆苦，一点点甜头足以。吴念真说，“生活就是这样，苦乐交替的嘛。”不止这5年，回望，我真的始终是个被时光和世界温柔对待的人，所以生活对我来说，就是一种经历。不是定局，也没有定局，只有土壤，自带土壤。很多人40岁之前，人生都是春天。人到中年，开始慢慢体会命运的曲折，开始审视自己犯过的错误、回想自己伤害过的人、偿还透支的欢愉。时间能让我们在远处看见自己。苦乐是过程，有些人，一辈子不忧虑。有些人，苦尽甘来，珍惜感恩。也些人，浮浮沉沉，与疲惫生活交锋。我把这5年来见过的明月与云、鹿和山、清朗或霾写在这本书里。

4、清新恬淡又略带小资气息的文字，配上环游各地的精美照片，完美记录了Jane的生活。其中，有些是我们可望而不可即的，对她又平添了几分艳羡。她总是对外面的辽阔世界充满新奇，随着时间的流转，她的脚步越发宽广了。行走在路上的人，内心时刻充溢着色彩斑斓的梦想。有梦，有爱，有陪伴的人，大概就是幸福的模样。非凡的旅行和旅伴，才是人生一枚独特的标记，是珍奇的光亮，足以恒久温热，足以驱散迷雾。简安透过这本书，传递了很多正能量，让我学会不再挑剔。世界本身是冷的，人情温暖才珍贵。

# 《与疲惫生活的正面交锋》

## 章节试读

### 1、《与疲惫生活的正面交锋》的笔记-第107页

记忆缺损症，大脑的褶皱比较厉害，压力太大或者智商太高

### 2、《与疲惫生活的正面交锋》的笔记-第231页

#### 1.P9

为什么旅居的人不会觉得上路伟大而麻烦，时间久了就此加入了游牧民族，因为离开过一次，心态就轻便起来。任何身外物都会无端端捆住自己，只有爱与梦、见与识，如轻风加冕。

#### 2.P10

拥有第二人生的方法很简单，放弃现有一切，包括你熟悉的语言，去完全陌生的地方住上一段时间，在那儿开始你的生活，所有事物将重新洗牌。不要害怕未知，因为人从来不是被恐惧养大的，理解这点，你就能勇敢。“微博上有人这样说。

#### 3.P15

旅行的时候，把看到的一切嚼巴嚼巴吞进去，日后总是会反刍的，也许变成文字。先旅行着，途中的一切见闻，日后会慢慢反映在生活里，特别是无趣的生活里，会忽然浮现，影响一些决定。

#### 4.P16-17

看到毛豆子和马克的家，我也终于知道了她为什么总是能写出温暖幽默又少女感的文章。她早晨在电话里稳稳地马克说：“Thank you.Have a nice day.他们都结婚十年了。”

你自己是什么样的人，总是会遇到怎么样的人，所有的破碎也许都是自己还不够好，或者还不清楚自己要什么。

#### 5.P31-32

啊，我已经变成无人作陪的金刚芭比，要一个人吃完饭的孤寡女士了吗？也不是啊，只是怕麻烦，图方便，有时候怕应酬，懒得没话找话，又不想吃泡面，便开始不再惧怕一个人面对一张餐桌。我都一个人开着车，独自在南半球旅行过几个月了，还跑去一个人都不认识的波士顿生活，我早就不是怕孤独的小女孩了，还怕一个人吃饭不成？

Stella跟我说，每天晚上放倒孩子们，倒杯酒，一个人呆会儿是世界上最舒坦的时光。也有人经常对我表示，很像一个人待一会儿，其实我十分理解并享受一个人的时候，与太阳系里面某一颗遥远陌生的行星可以对上一会儿话的惊喜，我们很多时候极度需要一个人的时空。但是这种期待与惊喜，需要有勇气经历莫大的喧闹，或者经历一个人走进山谷。自己与自己说话，如果不是性格使然，有时候就如同溺水的人挣扎一般。只有经历过这个世界的闹与静，才能在浩渺夜空里，找到那颗星。

#### 6.P33

我不怕独自面对一张华丽的餐桌，但是我也会对你说：“Don't eat alone.”

#### 7.P37

我们会丢包，会胖了瘦瘦了胖，会失恋，会因为失恋买台车，会觉得交往着的男人总还是有些不对，会面对男朋友忽然的沉默，会经历工作非常辛苦的日子，会不停奔向人生的一个个中转站，一直还没有机会真正安定下来，但我们都还是找到了让自己好过的方式，也拒绝抱怨自己选择的生活。

#### 8.P38

人生里，静一静的时光，其实并不多。

在异国他乡布置一堵墙，在冰天雪地开了一瓶酒，丢了包还是兴致勃勃跑去时代广场倒数，我忽然发现，这样的岁月，也都是我们人生里的一碗汤，无法预见前程，但所有的日子围着自己转，可以静一静，做一些事。

#### 9.P43

30多岁，在25岁女孩子心中是什么样的时段，我不太好把握。我20岁时，大致觉得30多岁气数已尽，人竟然会变老！不知不觉，我自己就晃到30多了，而30岁到来的时候，我发现自己想往西，竟然就直接往西了。更年轻的时候，并没能力或者坦荡的心情真的选择自己的方向。这种坦荡，也包括失去后，不会担心忧虑，是否还能重新拾起。

## 《与疲惫生活的正面交锋》

10.P44

”喂，我的Tiffany都是我自己买的。“而我这些年里遇见的那些自由自在飞行着的姑娘们，也都是自己买Tiffany的。他们努力工作，懂得钱的重要，在百货公司看上什么，就自我犒赏。他们不轻易沧桑，好不松懈保持着身材和样貌，又不在意眼角有纹，笑得大幅。他们不惊慌，在诱惑与压力前，直到自己姓什么，失败不坍塌，依靠不庆幸。

11.P45

站在纽约街头，就是恨不得自己狠狠年轻10岁，青春就是一切。

可是，没有人可以在时光里穿梭。

所以，我爱你，加倍爱你——30多岁的我自己。

12.P60

旅行，最关键的还是人与人的相遇，是人使心灵和旅程更加丰富。因此，旅行本身就是教育，而教育，也应该想旅行一样有趣。

13.P64

这个世界，以万千的形式存在着。我很高兴，我非常乐意去接纳各种不同。

14.P65

那个夏天，虽然辛苦，可是我终于找到了自己喜欢做的事，虽然还有很多地方无法尽如人意，可是我觉得终于不再浪费光阴，之前的一切也都不再留恋。

15.P97

看过杨绛先生的一句话：“一般人的信心，时有时无，若有若无，或是时过境迁，就淡忘了，或是有求不应，就怀疑了。这是一般人的常态。没经锻炼，信心是不会坚定的。一辈子锻炼灵魂的人，对自己的信念，必老而弥坚。”那句话对我在后来选择时候的思考里，起了很大的作用。一方面，我发现对于未来的期待和畅想，如果不脚踏实地地去尝试，就会一辈子生活在没有人能够保证的不安全里。还有就是，在Arles的时候，我还写了一张明信片，我说，我们都是普通人，所以信息时有时无若有若无，但我们总要锻炼，然后得以坚定自己的信心。

16.P99

她和我，幼儿园就认识了，一起念到高中毕业，知根知底，各忙各的。不是所有场合都参与，不是所有社交都重叠，不是所有秘密都互通，更从来没有掏心掏肺以规定对方才是人生里唯一的最好朋友。

她的存在，让我对友情很淡泊，不用很努力交朋友，不用很刻意保持联络，不用很在意女人之前微妙的情绪，

这样的关系，好像她对狂欢的注解：自然，却非固执；有力，却非粗暴；美丽，却非淫艳；放松，却非轻率。

17.P100

狂欢是生活的葡萄，偶尔酿成了酒，赢得了短暂的迷醉，安稳生活的她，是个内心的狂欢派。而我，每次在混沌泥泞里摇晃的时候，总有她伸出一双手，不忧不急地跟我说：“那来吃个饭吧。”

她是个慢悠悠的处女座，我从来没听过她声音高八度。她前几天跟我说：“前几天把楼下混蛋会所的椅子踢飞了，捍卫家人，我还是很做得出的。”这是她，有原则，又幽默得保持秩序。

18.P102-103

这位Francesca女士，在我情绪暴爆炸的那个下午，又拉了我一把。见到真正值得仰慕的人，我内心的黑暗漩涡反而又褪去。我会被一些不够格的事物打败，又因为真正美而优秀的榜样让自己打起精神，保持希望。所以偶像的存在，太有必要，她/他让我不再顾影自怜，保持仰视，不让自己沉沦。那个视频里Francesca一直在告诉我，保持专注与独特，会真正美起来。那种美，不依赖环境与他人，是属于自己的，无法被带走或吞噬的东西。

尽管因为写作，我在互联网的世界里也拉过一些人一把，但我总是需要另一些人，在我即将掉下去的时候，也拉住我。他们用、巨大的inner power激励我，那种力量不是光鲜和背景，是美和专长他们告诉我，Jane,不要掉下去，下面一点都不好玩。

我站在大千世界的一角，因为挫败感飘摇，也因为想要成为心中摩登又永恒的Francescan女士，不想倒下。

19.P131-134

## 《与疲惫生活的正面交锋》

很多年前，我看过一本《藏地白皮书》。人大女生傅真非典期间爬出学校墙头，在西藏与港男毛铭基一见倾心。两个遥远的人，为了在一起，他们做了很多努力，终于重聚并定居在伦敦。他们志同道合、情趣合一，一个写作一个摄影，并肩走天涯，看尽长安花，多年来只为汤包的形状争吵过。傅真在纽约工作的半年，铭基从伦敦飞了七次纽约。

今年《藏地白皮书》再版，十年过去，他们还是一样俊朗纯真，大大方方地恩爱。同为彻头彻尾的自由派，去年双双辞去工作，离开伦敦，开始了长达十几个月的南美洲与亚洲间隔年旅行。我一直喜欢他们，这十年，他们俩越变越眼眸闪亮、面目清秀，我看到美好感情带来的温暖与安妥，还有活着的意义。他们很早就结婚了，欣赏、相爱、承诺、陪伴。在物欲横流的社会里，铭基想去非洲做志愿者，傅真为他的愿望发自内心的感动。最难得的是，他们进入了一段关系，却始终还是自己。

前一阵杂志社的编辑跟我约稿，主题是“一场改变人生的旅行”。我思前想后，写不出。没有一场旅行可以改变人生，用一场出游打破一个局，多半是这个局自行要破了，你跑了出去，花了点时间想，谜底更快地浮现了而已。编辑说，那不如谢谢爱情，或者会遇到什么人，从此人生就不同了。这样的想法，我也不认同，人生变得不同，真的无法靠另外一个人来实现。好像神仙眷侣，互相影响，彼此促进，可是他们也许遇到别的人，一样有能力创造出一段美好的关系。

傅真为什么喜欢铭基？是不是第一次遇见便已看到他在人群中发出金光？傅真说：“拜托，铭基同学又不是金刚钻。花花世界人山人海，他一点也不耀眼，扔进人堆里可能就找不着了，可是那一束温柔的光，刚好就是我要的。就像大热天里人人都躲在空调房间，这是我走出门去，遇见一阵穿堂风，这是只属于我一个人的偶遇和惊喜。”这是发现与感恩的能力。

现实生活里，我见过很多人把爱情与归宿混为一谈。找到一个归宿，人生就没了泥泞。这样的人，多半失去了自己。我高中时期疯狂阅读的女作家亦舒说过：“我们年轻时，只懂得寻找归宿，不懂得寻欢作乐，却不知道，我们才是自己的归宿。”寻欢作乐也是一种能力。懂得寻欢作乐的人，就会带动遇到的那个人买，一起探索宇宙里的欢乐。

.....

所以，傅真在西藏遇见了毛基铭，不是被另一个人改变了人生，而是两个具备能力的人，有缘一起谱写了美妙的爱情曲，他们大大方方地弹奏着这首爱情曲，从不担心一个人忽然不愿意弹了，这爱情曲感染了我跟很多喜欢他们的人。

让自己变得独立与丰富很重要。爱情是需要自我能力与精神世界火花的，盲目找归宿的人，忙着为check list打钩，穿堂风吹过的时候，也不会有意识。

20.P138

Jane Austin说：“如果事关幸福的一个计划失败了，我们掉头转向另一个；如果初次计算出了问题，我们让第二次尝试更完美，我们总能在某处找到安慰。”我多么欣赏这句话，乐观又任性。乐观和任性是天性，是底子，而坚持和潇洒，那是因为你已经见过了这个世界别样的海底和星云，直到世界很大的，让自己不沉沦，就能等到那个原子物理学家。

你当然很爱他，你也会告诉他，独自非得也还挺自在的，在人生的这个巡航高度，你要陪我，多飞一会儿。

21.P139

悲伤化作诗意，就没那么痛。

22.P155

“你在我心里，好像一颗恒星，在寂静的夜空里，闪着温暖的光亮，我一回头就能看见你。你在那里，就已经很好，我就感到安心。”她才是一颗太阳一样能量巨大的星球。而我的光亮并不耀眼。她真实而直接，慌乱的时候像迷失的小鹿，笃定的时候，又变成了江湖地位很高的龙儿。

23.P156

我在可及身上学到最深刻的东西就是保持本真的自我。恋爱中的人，乐于奉献，殊不知那个自我，才是起初两人在一起的缘由。我喜欢那个思想独立的她，做自己喜欢做的事情，不浪费光阴。

24.P171—172

一个白天给倒霉鬼割阑尾，晚上开旅馆的一声胡里奥，无论是出于什么原因，是干劲十足地追求财富还是兴致盎然地投入下班后的生活，地球另一端的人，让北半球的我打定主意，珍惜体力，纵情投入下班后的事务，避免“中国式的虚无”。

体面却不适合自己的生活，一定无法照耀人生。非凡的旅行和旅伴，才是人生一枚独特的标记，是

## 《与疲惫生活的正面交锋》

珍奇的光亮，足以恒久温热，足以驱散迷雾。在伦敦过着非常有保障的生活，但还是决定辞去工作，那种痴迷超过了对未来的担心，“尽管预算有限，吃住都非常俭省，可这毕竟是人生中第一次可以跟随自己的心意而生活。”

看到跳舞的Summer，写书的郭子鹰、傅真，我就想起胡适的那句话：“一个人的前程往往全靠他怎样用闲暇时间。闲暇定终生。特别在这个组织不健全的社会，我们要想生活不苦痛不堕落，只有使我们的精神有所寄托。抹了六点钟的桌子之后，你可以回家去做化学研究，或画大幅山水，或写小说戏曲。你有了这种称心如意的活动，生活就不枯寂了，精神也就不会烦闷了。”

傅真在送我的书上写道：“Dear Jane，愿你的道路漫长，充满奇迹。”除了在美国的时间，我这些年也一直兢兢业业地打工。我写这样的文章，绝不是劝你立即辞职，灌几口西北风去从事下班后的事务，去追求不切实际的理想生活。我只是想说，在我们困顿忙碌的时候，不要忘记了那些我们真正感兴趣的事，有生之年，要为这些事，痴迷地投入一番。所以我经常会打开word文档，狂热地写啊写；所以我经常会换上跑步鞋，不停地跑啊跑。从今往后，我可能会在办公室踮踮脚，温习下tango的舞步。

总之，满地都是六便士，一定要抬头看一看月亮。

25.P176

在南半球旅行的几个月里，我乘直升机从150000英尺的高空往下跳，完成了高空跳伞，在寂静冰川徒步七个小时，潜入大堡礁十几米的深蓝海域，我依然了解自己，我始终不是一个勇敢的人，无法轻易被安慰，只能自己用如风的方式为自己谋求解答。不过，我时常为自己打气，决定了往前走，就再也不回头了。就让一切随缘吧，你看看萨冈描绘得多潇洒，“生命流失，你我留在这里，让我们跳舞。”

每一次往前，世界的格局就越大。

26.P181

可是四季转变，生活才有意义。

27.P182

他说：“我不是一个很爱玩的人，只是想让自己独处一段时间，脱离都市里被扭曲的时间轨道。有和世界沟通的机缘，才有可能把见识转化为自己的眼界，走出固有的局限，成为高瞻远瞩的人。”

她说：“如果不够强大，旅行是有可能伤害自己的。而在天涯海角，陌生之地，突然有了安顿的感觉，那就是致欢。”

我为自己感到高兴，我已经不是那个穷凶极恶一定要去好望角的人了。

28.P184

“你来，我带你兜兜风，看看展览，夜里喝点酒。度假的治愈是被高估的，换一个地方吃喝并不管用，不过见一见过得不一样的人，心和脑也许能获得自由。”

29.P195

我觉得，那才是她最想要留住的时光。人在心爱的人面前，都是很懒惰的，仿佛骨头都不用生，去哪里都是好的。

30.P207-208

分享是多么美好的事。早晨开车去上班，路上遇见了一头小鹿，于是写一个邮件告诉我。天气转好了，雾霾忽然间散去，天空变成宝蓝色，于是写了一个邮件告诉你。人的孤独，并不是身边没有人陪吃陪睡，而是不知道与谁来分享。

在我的哲学里，爱情的基础就是分享。分享的事物，也许十分渺小或无聊，可是那就是爱情的质地。茫茫人海，我就想告诉你一个人，我刚刚见到了一只蝴蝶。我时常都会有写一封email的冲动，大概是我的书面表达欲望比较强。然而分享的方式多种多样，不爱看我写的文章，就分享些别的，比如拍个菜、拍个海，发个笑话或者传首歌。分出去，那个人有所享，那就是非常有福分的事。

31.P216

人一旦狂躁，就无法看到自己的潜力。

.....

去年平安夜，我跟在威斯康辛雪地里散步的毛豆子通电话，我说：“虽然去北京工作让我有时候迷茫与自己的选择对不对，但离开工作久了，会徒增废物感。”《Blue Jasmine》，让我对主妇这个职业更加格外崇敬。伍迪·艾伦和亦舒用不同的方式告诉我们，选择在家里发光，一点不比在工作中发光更

## 《与疲惫生活的正面交锋》

容易，而保持工作的能力，起码是从高处跌落时的安全气囊。

我有不少原本在工作中闪闪发光的朋友，为了家庭放弃了那份闪闪发光，也有人后来变得不太开心，最终又回去做“室内设计师”。而她们感恩的丈夫对她们说，呆不呆在家里没关系，如果工作让你发光，就去工作。女主人若不开心，整个家的气氛自然不会开心。所以男人啊，若自己的太太有一天成了家庭主妇，请务必更看重和珍视她。

# 《与疲惫生活的正面交锋》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)