

# 《失眠书》

## 图书基本信息

书名：《失眠书》

13位ISBN编号：9787505736019

出版时间：2015-10

作者：魏小河

页数：288

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)

# 《失眠书》

## 内容概要

这本书送给所有正在经历青春和已逝去青春的人们。

每个夜晚都让你感叹凝视，每段回忆都让你浮想联翩。

它略去了所有的轰轰烈烈，却让你感受到成长的蜕变。

不是每一个人的青春都有潮起潮落，跌宕起伏，失眠书——让寂寥的内心重走青春路。

青春就是生活，是年少轻狂岁月一路走来的痕迹，没有煽情、没有假装，更不需要惊天动地，而是在平凡的世界里找到自己的步调。多愁善感、无病呻吟，旅行、读书、亲情、友情为伴，五味杂陈，这才是青春的味道。

你现在的迷茫来源于没有过好的青春，

我们是怎样变成了现在的我们？

我们是怎样丢失了过去的自己？

我们是怎样变得驯服并且无聊？”

魏小河帮你找到答案，深夜里，不怕失眠的夜，青春重来一次，过个够。

# 《失眠书》

## 作者简介

魏小河，独立书评人，读书爱好者，自由作家，现居深圳。

2013年3月18日创办“不止读书”微信公众号，截至目前，已经发布400多篇文章，积累了30万粉丝，阅读量超过500万次。

2014年初，在全国范围内开展不止读书会计划，目前在北京、深圳、广州、上海、郑州、成都、南京、武汉等城市持续举办。

著有作品《独立日》

## 书籍目录

序：把一切交给时间

一 世相

见到更大的世界，见到更多的人

终于到了香港

八卦岭寻书记

小旅行

坐车白怪图

你选择哪一条路都是对的

宠物店里的人生轨迹

二 城市游牧人

游牧人，逐水草而居；现代游牧人，逐工作地点而居

蜗居没有海藻

邻居

搬家未成记

睡眠是对抗世界的一种方式

我不喜欢夏天，尤其是现在

这样一个空荡荡的下午

三 非标准吃货

最好的味道，从来都和记忆有关

非标准吃货记事两则

就爱路边摊

西瓜往事

请叫我中华小当家

小时候的零食

范范

家的味道

四 从泥土到水泥

我生活在平凡的世界里，无数个平凡组成了我的童年，我的青春。

今夜做个捞尸人

高考

奇幻世界和深沉时代

我听歌

城市里所有的孤独

落雨

纸笔珍重

五 深潭记忆

这是一口井的深处，一棵树的根

祖父的葬礼

海边的城市

爱笑的母亲

消失的小姨

阿超

六 再也回不去

人生没有如果，过去的不再回来，回来的不再完美 . . . . .

致已逝去的春天

再也没有过年这回事

过年回家，终究成为一趟短暂的旅行

# 《失眠书》

过年回家，对记忆的纠正和误解  
附：读书方法论

## 精彩短评

- 1、因经历局限甚单薄矫揉，但胜在文字简介慎重，有仪式感，不至厌烦。最后两章甚好，衬托出前几日未曾读进去的唐诺功力果然深厚。
- 2、作者这些年不断的用功写文章攒下来的一本书。作者的微信号应该是叫不止读书，曾经关注过一年多，还有一次参加活动获赠了一本书。后来逐渐感觉他读的书和我不是一个路子，就取消关注了。这应该是作者的第二本书了，这个时代，只要用功写作，大大小小都可以出本书，哪怕只是豆瓣上的电子书。但是作者在这几年的时间里不断的努力，至少作为一个读书人，能够写出让大众一起读的文章，也算是个不小的成就。书里明显可以看书作者比我大概小了5到6岁的样子，出生于江西的县城，生活经历相差甚远，但是通过这些文章可以想见那种生活的样子。文中充满了对儿时暖暖的回忆，有作者旅行、过年的感悟等等，但是见地不够深，读起来没有余味。期待作者越写越好，可以更多的写出一些精彩的文章。
- 3、小河的书每一本我都有买，不管别人怎么看，但是我都觉得非常棒，年轻一代里面少有的有思想，有内涵的爱读书的作者，一百个赞，包装也非常喜欢！！！！！！
- 4、真的很一般，去年双十一买的，之后也买过好多书，唯独这本没有翻看。都是写旅行文的和大冰的那几本有很大的差距。
- 5、第一篇和婺源那篇喜欢
- 6、羡慕这样的孤独和自由，似乎什么羁绊也不会有。
- 7、有几段还是很喜欢的。。。很喜欢小河的公众号
- 8、关于作者的所有琐事，凑成一本书，还非要贴上青春的标签，其实真正也没什么见解，不值一读
- 9、书的内容与名字没有关系，只是作者的一些生活经历以及感想，朴实而纯真，有些地方感同身受，没有太多感人的地方，只是想与大家分享自己的生活经历，还有一些想法，仅此而已
- 10、类似小时候自己的经历
- 11、回忆青春的读物，适合睡前来读
- 12、关于生活，关于亲情，关于读书，看小河的经历！
- 13、看到很多相同的回忆
- 14、一般
- 15、2016年第一本在通宵书店读完的书。经历单薄的人写深重的书，难免有矫作感。
- 16、内向平凡之人大多有感同身受的地方
- 17、一般般吧旅游指南部分不错
- 18、关注了不止读书，不知道boss是个作家。写的挺好的，挺有乡土情结。跟蔡崇达有点像，农村的生活和人生经历给了他痛苦敏感的心灵和灵魂，挺打动人的，果然只有经历痛苦的人生才深刻丰富有内涵；散文写的其实比回忆深刻，写回忆还是有些浅。我要是写写小时候的事也挺有意思哈哈，回老家过年的时候真好呀。
- 19、前面多是旅行中的小记，写的挺自然也不矫情，还没看到据说写得更好的后两章。当时只看到失眠书三个字便看了，以致当看到副标题时有些恍惚。不过也真是一本失眠书，夜里自己看看蛮舒服的，或者像我一样，专业课还没复习完却花式作死看闲书的时候：）（顺藤摸瓜没想到发现作者在豆瓣
- 20、最后的读书亮了。
- 21、挺好看的，适合夜读
- 22、有许多打动人的小细节。刚看到的印象深刻的：用戒指摩擦去胎记，当时弟弟有胎记，我妈就是这样做的。
- 23、一个人的自说自话
- 24、轻松诙谐，消磨时间看看不错
- 25、算是一本作者成长的杂文集吧，对作者并不了解，读这本书看得出作者应该是比起还小了几岁的八零后吧，成长经历相差不大，由于我对于农村生活的缺失和南北差异导致我和作者前期的经历并不相同，感触泛泛，后期的城市生活片段倒是颇有共鸣，随便看看还是不错的，不值得深究。
- 26、关注他的微信 推荐的读书清单。这本书是从公司图书室借来看的。
- 27、不止读书算是少有的几个我能一直坚持一篇不落的读下去的公众号，看这本书算是了解一下魏小

## 《失眠书》

河的生平简历和心路历程，以后看不止读书的文字会更立体一些，书中的文笔或许浅显了点，但生活就是这样，深不深刻并不重要，重要的是陪伴。

28、喜欢小河，从独立日开始，到公众号那天的推文追看，喜欢他的文字，失眠书写的是作者的童年生活经历，隐隐地看到了过去的自己，引起我的共鸣，喜欢这本书，很好的一个陪伴，夜晚读更有感觉

29、像是在听一位文艺男青年的絮叨...

30、还行 不如独立日

31、竟然完全忘了写了什么。

32、在35岁的时期，看一个30岁的独立写作者人回忆自己的青春，已近不再合适。好像自己的青春和回忆都已经打包收藏，不愿意也懒得再去打开，因为有生活中有太多的琐事。有时间，宁可蒙被大睡，或在阳光下发呆。

33、像是看完了一本日记，或者是回忆录，内容稍显单薄，最喜欢的是高考一篇，可能是因为最有共鸣吧

34、不知道如何形容，文笔谈不上精彩，故事情节不是很出众，可也许是读了他的前一本书，有那么一种就是想读小河的书嘛，哈哈

35、消遣读读还挺放松，不读也不可惜。

36、我不失眠，所以读它不是为了治疗失眠，作者也无意为读者治疗失眠，只是因为微信公众号——不止读书，知道魏小河，去读它。认真读了其中“小旅行”，其中描述的旅行线路所到之处正是我去年春节和国庆假期我大部分抵达过的地方。他用情绪化的同时也是细致的笔法描写火车上、云南所到城市、婺源等所见所闻所感，让我感动。如同再次亲临彼处。书中其他章节的叙述，我只是浏览了大概，关于孤独、关于搬家、关于留守儿童，曾经我的父母是留守父母而我去异乡读书直到初中二年级，大部分我都经历过，所以不忍回顾。

37、作者的疑惑和有些问题和我们很多人是有共同点的。

38、三星给其中的共鸣之处。

39、15.12.31

150 魏小河的这一本书里承载的更多的是青春和记忆，与书似乎没有太大的关系，所以我看的不如前一本独立日有感觉，更像是我睡前的读物，信手翻翻足以。

40、只看了第一张游记 不想继续了

41、大概翻了翻，其实每个人都有自己的苦乐哀愁，但一切终会过去~

42、直到今年的春节才把这本书读完了，书中正好有小河的一些往年过年的随笔，让我觉着读的时机也正好。毕业两年多，漂浮在城市里，看到一样的孤独患者以及很多共同的儿时回忆，让我感觉很温暖，虽然小河的文字好像缺了些温暖，总泛着种怅然和落寂的情绪。

43、是很喜欢。留守儿童写的亲身故事。平凡普通人的生活轨迹差不多就像作者写的这样。有很多地方找到共鸣。

44、非常棒的一本书，关于孤独，关于成长，读完这本书我认为自己的心灵也跟随成长，所谓的成熟大抵就是这样~

45、文字读来有不自然和不顺畅的地方，或者是需要锤炼。读下来却也有跟朋友闲聊的感觉，还会发现作者是这样一个人，原来还有地方和自己好相像。

46、只有最后一部分勉强可以

47、魏小河的书呢，还是过于流水账了些.....

48、很多地方有同感

49、爱小河，所以爱屋及乌喽

1、从出租车里拍了一张外面的照片，浑水淹过了街面。深圳一直下雨，太阳偶尔出来，又被赶回去，这个黄昏，城是灰色的。司机问我：去哪里？我坐在后座，对着手机：去深圳体育馆。他沉默了一会儿：有比赛？我说：去看演唱会。哪个歌星？李志。噢，李志。李志是谁？我没有继续回答，雨全部打在了窗子上。第一次听说李志是在二〇〇九年，或者二〇一〇年，丁老师在南京上学，很自然听上了李志，介绍给我，我听了，并无特别感受。我更喜欢周云蓬，沉默如谜地呼吸，像梦，像诗。李志不够入味。当时我在南昌，和丁老师计划去一次音乐节，可是路途遥远，一年年计划，一年年放弃。后来我一个人去听了一次，黑铁酒吧，痛苦的信仰。那是一个很逼仄的空间，人们挤在一起，晃动，歌唱。人和人，一个个，都那么孤独。毕业后到深圳，上班，赚钱，看书，睡觉。前途啊未来啊都不想，只顾着当下。和朋友每天下班后去找吃的，在城市的地下穿行。也听歌，我推荐他们听周云蓬、白水，海洋听李志、约翰·列侬，况听范晓萱。一年之后，我们陆续离开了那家公司，海洋去了江苏，我和况留在深圳。司机问我：在哪个门下？我不知道，应该是正门。海洋发来微信，他们在体育馆门口的咖啡厅里。李志有张专辑叫《F》，二〇一一年发行，我听了很多遍。我习惯听完整的专辑，而不是一首首歌，那时候，我发现了李志的好。李志嗓音沙哑，有口音，不是传统意义上的好嗓子，可是他深情款款。有一种低沉的孤独蛰伏在每一个音符里，重要的是，他和你生活在同一个时代，他所感受的，你也曾感受。他唱出了城市里所有的孤独。是的，李志的歌需要一个人听，才好，需要失落时听，才入味，他很少呐喊，最多是戏谑调侃，他只是默默歌唱，像说话，像自言自语，如果你来到一个陌生城市，耳朵里听着李志的歌，坐地铁，乘公交车，和人群相聚散开，你便能感受到，每一个人都在漂泊与奋斗，每一个人都有孤独的时候。他唱了很多城市，南京、郑州、成都，唱了很多条街道。居庙堂之高的人可能不会爱李志，处江湖之远的人也不会爱李志，只有沉浮在路上的人们，才知道，这是唱给自己的歌。司机终于找到了大门，停下车，雨还在下。年轻人一撮一撮聚在一起，小雨淋不到他们。咖啡厅里，大家都在，海洋一个月前从网上给大家买了票，丁老师也来了。吃了一个三明治，开始入场。坐下来，一个大屋子里，坐了千人，三个小时后，各自离去。李志上场了，黑色T恤，微胖，走到了舞台中央。我没有找到独自听李志的感觉。录音室专辑里配乐没有现场这么抢镜，吉他声和鼓声压过了李志的声音，孤独，怎么能现场展露呢？现场最动人的是《这个世界会好吗》。“妈妈/我会在夏天开放吗/像你曾经的容颜那样妈妈/这种失落会持久吗/这个世界会好吗忘记一些隐秘的委屈/在回头观望的时候迷失了自己我的正在老去的身体/从某一天开始就在渐渐失去妈妈我爱你”“妈妈我爱你”，唱出这一句的时候，我差点哭了。大家都在等待合唱曲目，《关于郑州的记忆》终于让所有人如愿以偿。我不会唱，但我听到上千个声音混合在一起时，也感到兴奋，这就是演唱会的秘密，如果一场演唱会（演唱会而不是演出）没有合唱曲目，是没有人能感到满意的。当声音汇聚在一起，歌声有了力量。终于，散了。我们一群人去吃饭，在八卦岭的一个大排档，酸菜鱼，还有小龙虾。这是我吃过的最好吃的酸菜鱼，夜已经深了，可是我一点也不想回家。

——以上文摘摘自魏小河《失眠书》

2、这本书，是对自己过去的一次回望，是凝视，也是告别。恍惚的童年，阴郁的少年，虚度的青春，我一点点地向外探索，一寸寸地向内挖掘。这是一个小镇少年的成长录，也是这个时代中的一种青春记言。我写旅行，写吃，写遇到的人与事，写生活中游浮着的微弱情绪，写离开，也写回家。这些文字形成的时间断断续续，大概五年，但总有两个主题藏匿在所有的文字中，时隐时现。一个是少年成长，它们关于记忆，也关于探索。最深的记忆在倒数第二章，这是一个“黑匣子”，我把它从身体里取出来，里面藏着我何以至此的秘密，有一些东西，你必须面对，有一些东西写下反而是一种和解。另外，我在食物里发现过去，也在日常生活的细节里想到从前。据说怀旧是一个人老去的标志，但是我却以为，检验记忆，是一个人发现自我的必由之路。除了记忆，我也在向外探索。好几年前，我开始一个人旅行，第一站是婺源，徒步了三天，有许多奇遇，后来又去了凤凰古城、云南大理，这都是好几年以前的事了，但是重读这几篇文章，好像一切历历在目，关键是，这些文字间的青春气，现在没有了，怪可惜。另一个主题，是城市生活，或者说现代生活对个人的影响。我们生活在巨大的城市，找一份工作，踏下一个脚印，盘踞一个住所，四处迁徙，疲于奔命，你肯定也和我一样感受到某种深重的无力。每一个地铁口、公交站和天桥，都是现代城市的缩影，当我们汇入人潮，便消失于众人之中，虽然处于众人之中，但是互不相识，近在咫尺，但是彼此孤独。破碎的不仅仅是城市的地面，还有一个人完整的经验和感受。终究，我不是一个城市人，我带着乡村的童年记忆，在城市里生活



## 《失眠书》

。本书的最后一章，是我每年过年回家时的手记，它们混合了记忆和当下，过去和现在。当你从家乡来到城市，再回去，变化是巨大的，正如冉云飞的一句话，“每个人的故乡都在沦陷”，我试图记下消散的乡村版图上我的这一块。不论怎么讲，这不是一本治愈失眠的书，如果有这种苦恼的读者正好看到了这本书，恐怕要失望。但这些文章，确实大多在深夜里写成，相比白天，我更偏爱夜晚，黑色将一切都隔绝，记忆才可以出动。失眠是一种状态，思绪在脑子里跳动，自己却无力控制它停止。面对失眠，我的方法是不睡。这本书里收录的，也正是一些睡不着的文字，它们必须被写下来。如今，书已经写完了。让我们睡个好觉。

3、“每个人心中都有一团火，路过的人只看到烟。”昨天在一本书里看到梵高的这句话时，一下子就想到魏小河。于是，在夜里，就读完了他的《失眠书》在一个炎热的有些倦怠的夏日，小河跟我说他正在写一本散文集。他说是一本其实断断续续写过的文章，小时候的回忆、青春的时光等等。他一副很轻松的样子说着这本书。“想好书名了吗？”我问。“觉得内容有些零散，我是想叫个《草草集》啊《而已集》之类的名字，不过，这些书名被名人们取了。”他有些失落的说。收到书时，已经是冬天了。火红的封面印入眼帘，书叫《失眠书》。果然是小河的风格，我在心里想。我私自认为，这个名字比《草草集》《而已集》好多了。而且，十分适合在冬天夜晚阅读。小河在序言里说：“我写旅行、写吃、写遇到的人与事，写生活中游浮着的微弱情绪，写离开，也写回家。这些文字形成的时间断断续续，大概五年，但总有两个主题藏匿在所有文字中，时隐时现。”我在书中看到的两个主题是孤独和歌唱。是的，孤独和歌唱。他从旅行开始写起，独自一个人徒步三天，写一路上相聚又离散的人，看到的一些模糊的风景，并不同于其它游记。或许是因为一个人的时候，内心戏太多。和写风景比起来，我觉得他写的人其实更为具体、真实。他采访的艺术中心创办者，宠物店老师，在一种不动声色的平缓的剧情推进中，让我们看到了基层城市生活的人们的真实面貌。作为一个书写者，他不过度宣扬当事者的生活，也不挖掘他人的内心痛苦。这种文字上的慈悲，也是孤独中的一种。从“城市游牧者”这一章起，小河开始书写自己的生活。从一次双一次的搬家开始，作为一个城市迁徙者，这种感受太熟悉了。接着他写到的关于吃的部分，我觉得这是全书中最为欢快的章节，路边摊、西瓜、爆米花，一个个带着甜蜜味道的食物跃然于纸上的时候，童年便着跟这些气味一路奔来。我并不能妄自断言是否是四处生活的童年经历，让小河从小培养了天然的想像力，以至于现在写作有着十分大的作用。但至少，我从文字中看到某些关联。《皮囊》的作者蔡崇达曾说，每一个写自己的作者，拿起笔时，就像医生拿起了手术刀，而这把刀，最终是划向自己的。在《失眠书》的后半部分，小河也拿起了这把“刀”，坚定而又勇敢地对准了自己的内心。回家过年的感受，亲人之间的关系、面对亲人的离世。哪些想的清楚，想不清楚的学生时代，考不好的试，来回奔波在城市和乡村之间，看似亲密却又拉开了距离的家人。他毫不避讳地在书中写到：我是胆小鬼，很怕跟人说话。我是个农村来的孩子。我的学习成绩很差……当一个人开始真实的面对自己的时候，也是他走向完善的开始。而文字和写作显然是小河最好的完善途径。在一本书里，回望小河的哪些“失眠”的过去，似乎一路坎坷，前路漫长。当他再次擦拭回忆中的尘灰，或许飞尘会挤出泪滴，但冲洗过的眼睛一定会更加明亮。泰戈尔在《飞鸟集》里写到：世界以痛吻我，我要报之以歌。这一串串的文字，就是小河回报给世界的歌吧。

## 章节试读

### 1、《失眠书》的笔记-第32页

独乘火车，嘴巴不得工作，一天便那么坐着，坐着，还是坐着，当然可以站起来，甚至到过道里走一走，去厕所里转一转，然而最终，你不得不坐回去，靠窗倚着，观察身边的男男女女，顺便被他们观察。这和乘公交车并没什么两样，只是时间拉长，尴尬也长。

### 2、《失眠书》的笔记-就爱路边摊

P112

人无癖，不可交

### 3、《失眠书》的笔记-云南日记

P41

理想的下午是冬天的下午，太阳暖照，只身闲坐翻书，随便乡村或者城市，只要不闹不吵，如果四周有花草树木可以换眼，有狗或者猫也同样地晒着太阳，就更好了；也可以三两朋友在草地上坐着，依然要有太阳，懒懒地谈话，下午很长，话也很长。

### 4、《失眠书》的笔记-第61页

P61

我在穿梭于地下的车厢里看简·奥斯汀小姐的《傲慢与偏见》，一本写于200年前的小说。如果你能够时不时从情节中抽身出来，看一看坐在婴儿推车里熟睡的小孩，或者旁边正在一心一意玩节奏大师的小伙儿，你就会发现你身处两个时空，这就是读小说的乐趣。

P65

我们行走在平凡的生活中，想要去找到那些鼓励我们向上，那些发光的人物，他们积极向上勇往直前永不言败，他们被优待，被奉为宣传的对象。但是我总是对此充满怀疑，他们是被粉饰的。

### 5、《失眠书》的笔记-第97页

每个人都有不同的答案和故事，一切都芜杂无序，是知识加重了我们的脑袋？是物质占领了我们的心房？是责任挤压了我们的天真？是压力扯垮了我们的冒险欲？身体越来越重，我们与这个世界的线索越来越多.....

# 《失眠书》

## 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)