

# 《上海在失眠》

## 图书基本信息

书名：《上海在失眠》

13位ISBN编号：9787208062429

10位ISBN编号：7208062420

出版时间：2006-5

出版社：上海人民

作者：谁谁谁

页数：160

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)

# 《上海在失眠》

## 内容概要

《上海在失眠》一本由一连串相故串起来的反映都市白领不寻常的生活的书。该综合了小说散文两种文体的优点，既有引人入胜，环环相扣的情节，又文字简洁、各自能独立成为一个主题，且文风辛辣、妙连珠。在描述生活时围绕着事业、金钱、爱抛出一个个问号，又通过性格截然不同的人物作出了各自截然不同的回答。高潮迭起，却又曲终人未散；转眼间，生活的困惑之风扑面而来。没有惊险，却使人爱不释手；没有说理，却使人顿有觉悟。一副副夸张、变形又渗出一股真趣的漫画，使美妙的生活定格。

目錄：

钻石姐的寂寞瞬间  
金路易的日程表  
花车王的如意算盘  
阿美弟的丁字内裤  
改个名字，换种心情  
倾诉狂  
场面话  
一个人住  
新温饱问题  
爱情伏笔  
司令和女朋友  
博客社交  
恋人的从前  
宏物竞赛  
缺席的爱好  
“疗伤”族  
想受伤  
怪节奏生活  
爱情超市  
无从选择  
臆想狂  
爱情有效期  
买单定律  
离婚游  
别墅生活  
马路女杀手  
不一样的“月光”  
找朋友  
转移爱情  
素食者  
异性室友  
无辜的骚扰  
调制优越感  
高跟鞋创可贴  
狠狠地品味  
如果在国外  
生活合伙人  
为了成名

## 《上海在失眠》

把生活外包  
通缉安全感  
五种苦恼  
新新生活  
生育战略  
规模问候  
生活在出轨  
乐无能

# 《上海在失眠》

## 作者简介

谁谁谁，本名薛莉，现任职英国《金融时报》中文网生活版编辑。朝九晚五的时间里，曾是网站制作人、项目经理及国际杂志中文版专题总监。8小时以外的时间，用来胡思乱想，在《上海一周》、《广州日报》、《申江服务导报》等报刊兼职专栏作家，涂鸦成这样的小书，娱乐自己，娱乐大众。

曾出版《朝九晚五》，销量不俗。

谁谁谁sheisheishei@21cn.com

# 《上海在失眠》

## 书籍目录

钻石姐的寂寞瞬间金路易的日程表花车王的如意算盘阿美弟的丁字内裤改个名字，换种心情倾诉狂场面话一个人住新温饱问题爱情伏笔司令和女朋友博客社交恋人的从前宏物竞赛缺席的爱好“疗伤”族想受伤怪节奏生活爱情超市无从选择臆想狂爱情有效期买单定律离婚游别墅生活马路女杀手不一样的“月光”找朋友转移爱情素食者异性室友无辜的骚扰调制优越感高跟鞋创可贴狠狠地品味如果在国外生活合伙人为了成名把生活外包通缉安全感五种苦恼新新生活生育战略规模问候生活在出轨乐无能

## 《上海在失眠》

### 精彩短评

- 1、是我喜欢的类型的文字，不用劳太多的心，能让你放轻松.....
- 2、有意思的小书
- 3、读谁谁谁的专栏好多年了。买了本书看看，可看性挺强的
- 4、钻石生活也没有想象的那么好
- 5、这都是谁谁谁的故事啊：)
- 6、上海职场白领elite浮世绘。十年过去了，好像并没有什么不同
- 7、有很多经典的句子
- 8、一本记录都市有钱一族的毛病书。物质狂、爱无能.....不是社会变化快，是我太变态。这是我看完之后的读后感。不知道自己的满足点在哪里，即便你嫁了比尔盖兹同样不知道幸福在哪里。所以，在失眠的那群人，都是一群变态。
- 9、上海的部分面吧，起码在我的认知圈里，并不是所有人都如此浮华的。
- 10、有趣但是没有多大内涵
- 11、三个小时读玩。
- 12、并不夸张
- 13、消遣的书，大概这类的看多了？只能消遣
- 14、上海的部分面吧，起码在我的认知圈里，并不是所有人都如此浮华的。
- 15、很好的专栏合集，大四学生、上海城市外职业人、公务员等等都可将此当作上海浮世绘浏览。
- 16、看后心里平衡了
- 17、梦魇上海，虚荣都市，扼杀简单
- 18、花车王的阿美弟
- 19、经典。很很很喜欢~~，赤裸裸的，跟我一样。是谁谁谁最好的一本书，其它的基本我都看过了。
- 20、两三个小时就可以读完的书。字里行间的嘲讽，以及对号入座，都能让你莞尔一笑。
- 21、我喜欢“谁谁谁”，很早就看过她写的专栏，喜欢她简单洒脱的写作方式，我个人很喜欢这本书。
- 22、语言诙谐.故事真实.体现了上海各阶层打工者的心理.闲来看看不错。让我一会笑,一会沉思.
- 23、写的还算真实，只是没有张小娴的书那么容易让人记住。配上一杯下午茶，会是不错的选择！
- 24、上海壹周
- 25、我们都一样
- 26、挺无聊的，以后不看这种快餐书了
- 27、并不是所有人都会受伤，大概伤害就和风水一样，只对相信他们的人起作用。如果你根本不懂什么叫情伤，就一辈子不会为情所伤。但这就算得上是幸运吗？或许受点伤并不是坏事，伤痛能够留下一段激动的回忆，就算这段回忆是痛苦的，帮毕竟也是段不寻常的回忆，总比较尽脑汁想了半天，却什么也想不起来好。比伤痛更可怕的是安逸，安逸到迟钝麻木，对环绕着自己的幸福浑然不觉，甚至感到厌恶。喜欢不喜欢是一回事，节奏合不合拍是另外一回事。而一个人不肯为另一个改变生活节奏，又是一件更为复杂的事。并没有那么多时间照镜子，问自己开心不开心。不过在上海的各类人群着实是太忙了，忙着寻找创业机会，忙着升职加薪，忙着嫁入豪门，忙着等待天上掉的馅饼。好像他们不会快乐不要紧，好像只要上海这喧嚣生活存在着，他们也就依旧能日复一日地精彩下去
- 28、浪费钱真是的,发表留言不能少于15个字,写再多也是浪费钱.够了吧....
- 29、现实生活中的大多数还是花车王和阿美弟，用有限的资源努力经营生活。
- 30、写得很实在。看的我都为未来担忧了，确实是这么回事儿，累
- 31、记住了~花车！
- 32、很实在的书
- 33、不错的消遣书,一个个小故事,看起来没负担
- 34、对此书的评论，就两个字“矫情”。如果再加两个字，就是“失望”。在FT中文网写朝九晚五专栏的，居然写出这么无聊的小说，让人无言以对。

## 《上海在失眠》

- 35、 就喜欢专栏作家的东西，生活化，又够犀利。
- 36、 上海，一个没有那么可爱的城市。
- 37、 几个典型人物，揭示上海的华丽生活下面的种种奇特思想！
- 38、 职场小说不变的主题，还是一样在教人怎么“作”
- 39、 专栏作家
- 40、 挺上海挺现实的，看了让人有点小悲哀
- 41、 舍不得读完但是忍不住一口气给读完了
- 42、 现代都市白领浮世绘，有些篇章写得还蛮深刻。
- 43、 有趣,很多描写都一针见血!讽刺里又有感慨,集合一大推都市病,还是有点假..哈
- 44、 现象是揭露了,可惜没有评论和思想.
- 45、 每个故事都很短,反映了不同人在大都市的不同生活态度.作者是很漂亮,经常参加上班这点事的节目,第一财经的节目,但是自从主持人曹起泰走了之后就不在看了.跑题了,呵呵,值得一看,推荐!
- 46、 不费脑的书还蛮欢乐的
- 47、 不错的都市风格
- 48、 内涵一般，全当娱乐看看就行了
- 49、 早先看了谁谁谁的《朝九晚五》，印象極好。平時看得更多的還是她在一些時尚報刊的小專欄。不見得有大智慧的文字，卻有小聰明的功底，而且不帶著賣弄的玄機。隨手翻來，十分愜意。

儘管是散文一般的文字，可每篇文章環環相扣相映成趣，並不是作為獨立的抒情牢騷小斷片而存在的。故事又可以拆來單獨閱讀，取悅你緊繃的神經。你不需要動太多腦子，卻可以在一整本書結束後，懂得各種奇妙的真理。

書裏的故事，更適合20歲以上、即將進入社會的人來研讀。就當作認清這個社會中男人與女人，愛情與麵包的額外附加教材吧！

- 50、 一群人，一个个独立的小故事。看的很快。时不时浮现一些能触动思考的话，这书写的挺真实。够了。
- 51、 专栏作家就是有两把刷子，谁谁谁的东西一如既往的好看。
- 52、 去FT看她的专栏就好了。不必买书。
- 53、 都市杂志

1、隨著全中國的經濟發燒，作為改革開放的要塞城市，上海的發展馬達自然是日夜笙歌。但讀《上海在失眠》，你嗅到的卻是一種近似「有錢沒處花」的苦悶。當然，在一片消費主義的大潮中，小說中的男男女女「(每)月(花)光族」們，自然不是真的「有錢沒處花」，但五色卻始終無法遮掩現代都市生活的抽象和空洞；書的英文名稱便叫Lost in Shanghai。還好，《上海在失眠》帶點小聰小慧的世故，文筆還不賴；但再華麗的修辭、小說中人物再「潮」的言行，也不減小說骨子裡的保守意識；不同的是，《上海在失眠》在這些骨節位上多了一番自反的嘲諷；但剛到癢處便輕輕帶過，萬重山。所以，我們也可以把《上海在失眠》當作癢候來讀，而病的名稱，叫「現代」。延伸閱讀Elizabeth S.

Goodstein, Experience Without Qualities: Boredom and Modernity(<http://www.douban.com/subject/1812012/>)

2、看过了她另一本书。。。恩。。。回忆许久，还是没想起来名字，于是跑到我读过的书里面翻，恩，叫《朝九晚五》一个类型的书，但是这本好点，能打到三星半吧，却还是逃不过读一边就可以扔掉的命运。谁谁的视野始终停留在大城市的白领和小资身上，描述这帮人的生活，性格不同，背景不同，命运不同，但无一例外的，属于一个世界的同一物种。看的时候，对很多她描写的状态和现象表示赞同，或许有些画面似曾相识，看起来倒不会觉得无聊，但是看着看着，却也失去了耐心。这本书，只不过是谜面，却没有谜底，连个猜想的答案都没有。可以肯定地说，她的书，我或许还会再看看，但绝对不会再买了。。。

3、我买书一如我买衣服的脾气，讨厌逛街，很少逛街，有需要的时候可以刷卡一掷千金。美食的，诗词的，江湖的，自传的，旅游的，市俗的，无聊的，畅销的，尘封的，各中花色品种我通吃。当当送货过来的时候是一擦一擦的。做学生的时候觉得书贵，只选择站着或者蹲着或者盘腿坐在地上把书读完，一般都不太舍得买，除了典籍类的工具书（搬家的巨大累赘之一）；现在自己赚钱了却只觉得，花上几张钞票买来的一擦一擦说不定我一年都读不完，不知道是书便宜了，还是我读书的心少了。分批慢慢看，评论浅浅磨，先挑不用大脑的看，《上海在失眠》，kill time的小说，作者是个给上海数千种快餐媒体开专栏的人物，视角尖锐、语气刻薄，头脑清醒冷酷，让人读来兴致勃然，掩卷后又脊背发冷。和网上火热的《丑陋的上海》一文相比，此书更加客观且大众娱乐化。上海是一个很辛苦的城市，每个人都忙于赚钱，用头脑换金钱，用健康换金钱，用肉体换金钱，用尊严换金钱，等等等等不一而足。相对来说，《上海在失眠》写作的是中等居民的典型生活，我在里面看见很多我身边人的影子。里面言语节录：太多的人和他一样，把自己的快乐寄放在别人身上。喝到一杯好茶不算快乐，喝到一杯好茶，被别人羡慕了，才叫快乐。爱本来就是幻觉，完全是荷尔蒙紊乱制造的海市蜃楼，随时随地会被风沙带走。

4、LOST IN SHANGHAI其实更贴合这本书的内容.作者定是深谙这种生活状态的.因为很多细节情景的描绘确实很逼真,看似夸张的情节,在这样一个迷乱的上海却是时时上演.书中主人公也确实是一大部分白领的综合体.作者应该是想要表达一些什么的,但是因为文字和篇幅的关系,难免觉得有虎头蛇尾,血肉多过精神的感觉.也就是作者想说什么,却没有说出来.想让读者自己领悟,却又没把握好语言的度.所以读完全书,就有一种把一个茶叶蛋哽在食道的感觉.很堵.我想作者应该是想表达一个特殊时代特殊地区一个普通群体的生存状态.一个没有价值观的群体.他们LOST的各种症状:缺乏安全感,浮躁,自私,自以为是,不为他人着想,以及扭曲的婚姻的观念.全都是来自于此.本书的语言算是比较成熟的,算是锋利的凶器了,知识砍到了血肉相连的程度,没有让人看到白骨...

5、谁谁谁的名字很好记,现在在电视台的节目里倒是用了真名,其实也应该用谁谁谁更有人缘.说起薛莉也是朋友介绍认识,见面礼是&lt;朝九晚五&gt;现在也被改成了&lt;朝九晚无&gt;拍成了电视剧了,相信拍摄出来的东西肯定薛老师的文字有趣和有意思.小品文一直是被认为是很好写很很难写好的文体,薛老师的笔下就是能有水平活灵活现地再生出这个文体的优良品质.如同谁都会做菜,但大厨不多,谁都会写几个字,但大师不多.薛老师正朝着大师的方向奔,我们看着远方,知道在不久的将来,薛老师的文集会陈列在书店里,但不要:谁谁谁文集

6、校图书馆里淘出来的一本书，辗转三个好友之间，只因我们都是土生土长的上海小囡。刚开始真的是抱了挺大的期望去看这本书的。可是愈看却愈觉心里不太舒服。谁谁谁笔下的职场，情场上千秋百态的种种，读了让人心生困惑与失望。我仿佛看到，于上海毕业的这一代年轻人，正走向一个叫人灰心的未来。每个人生命里至上的幸福，不是抓不住，而是连带的牵绊太多一样都舍不得丢，或者干脆三天打鱼两天晒网，企图瞪大眼睛白白等待幸福降临。翻过最后一页，胸膛里竟是有些压抑逼仄的



## 《上海在失眠》

。我但愿我，不要成为钻石姐、金路易、花车王、阿美弟他们那样的人。尽管这并非一趟愉快的阅读体验，但这本书中仍不乏一些精彩的句子。“太多的人和他一样，把自己的快乐寄放在别人身上。喝到一杯奶茶不算快乐，喝到一杯奶茶，被别人羡慕了，才叫快乐。”“爱情就像T恤，是种取暖的妙物。”“如果生活是一盘菜，优越感就像味精，可以让有些人活得更有滋味。”“品味是需要大把时间来投入，大把经历去钻研，大把脑汁去回味的。”“快乐与否，是自己关起门来才能体味到的东西，钱和地位，则是务必被人观看被人评点的门面货。在这个眼球经济时代，能让自己体面地活在众人的眼球里，似乎比快乐地活在对面的镜子里更重要。”其实，我最认同的是这一句，“比受伤更让人受不了的是平淡。”花花世界处处浮躁，心心念念渴望的简单生活，似乎遥不可及了呢。

## 章节试读

### 1、《上海在失眠》的笔记-第1页

- 1) 大家都希望和熟手打交道，彼此熟谙游戏规则，就像一对熟透了的舞棍，虽然是第一次搭档，依然能跳得行云流水。和全无经验的人在一起，除了处处得陪上小心，照顾到他刚刚袒露出来的稚嫩情感之外，还被迫承载了过于沉重的期望，毕竟是人家的初恋啊。
- 2) 看来并不是所有人都会受伤，大概伤害就和风水一样，只对相信他们的人起作用。如果你根本不懂什么叫情伤，就一辈子不会为情所伤。但这就算得上是幸运吗？
- 3) 或许受点伤并不是坏事，伤痛能够留下一段激动的回忆，就算这段回忆是痛苦的，帮毕竟也是段不寻常的回忆，总比绞尽脑汁想了半天，却什么也想不起来好。比伤痛更可怕的是安逸，安逸到迟钝麻木，对环绕着自己的幸福浑然不觉，甚至感到厌恶。
- 4) 毕竟喜欢不喜欢是一回事，节奏合不合拍是另外一回事。而一个人不肯为另一个改变生活节奏，又是一件更为复杂的事。
- 5) 爱情超市或许能解决爱情货源问题，但如何去了解这些货源，却不是超市能解决的事情。
- 6) 上帝多安排出一个选项，同时也给出一种缺失。喜欢更自由的生活的人，对这些缺失的承受力必须更强。
- 7) 人生不如意事十有八九，有的人拥有爱人或朋友，找到慰藉。有的人变成工作狂，用自己的努力改变现状。没有朋友爱人有物理改变现状的人，只要依靠臆想，在幻境里找到快乐。
- 8) 在彼此尚未相互确立唯一性的恋爱关系之前，大家都可以寻找新的机会。这是金路易的恋爱准则。
- 9) 就算爱情可以天长地久，容貌不可以，身体不可以。生育能力更不可以。为了对自己负责只好对爱情宣布期限，可以委屈爱情，但不能委屈自己。
- 10) 情感专家们大概是希望大家能在恋爱的一次次告吹后把对恋爱的期望值打压下来吧。
- 11) 市面上的情场兵法越来越讲究：逢人只动三分情，不可全抛一片心。
- 12) 好在他们并没有那么多时间照镜子，问自己开心不开心。他们太忙了，忙着寻找创业机会，忙着升职加薪，忙着嫁入豪门，忙着等待天上掉的馅饼。不会快乐不要紧，上海的喧嚣生活，依旧能让你日复一日地精彩下去。

### 2、《上海在失眠》的笔记-转移爱情

不管是爱有生命的，还是没有生命的。  
能处于爱与被爱之间，已经算是很幸运了。  
毕竟这个世界上还有一些不会爱任何东西的人。  
既不喜欢爱情，也不喜欢宠物，而且也没有任何兴趣爱好。  
这些人，也许根本称不上是在活着，他们只是在呼吸。

### 3、《上海在失眠》的笔记-疗伤族

## 《上海在失眠》

看起来并不是所有人都会受伤。  
大概伤害就像风水一样，只对相信它的人起作用。  
如果你根本不懂什么叫情伤，就一辈子不会被情所伤。  
但从来都没有受过伤，又算得上幸运吗？未必吧。

### 4、《上海在失眠》的笔记-怪节奏生活

只是当一对情侣的节奏无法一致时，问题就会接踵而至。  
可以肯定的是，如果钻石戒始终跟压力的生活节奏不合拍的，这段感情将来一定不会乐观。  
毕竟，喜欢不喜欢是一回事，节奏合不合拍又是另一回事。  
而一个人不肯为另一个人改变生活节奏，这又是一件更为复杂的事。

### 5、《上海在失眠》的笔记-阿美弟的丁字内裤

有个阿美弟这样的男性朋友是每个女人的梦想，他感性而敏感，善于扑捉女人细微的情绪变化，受了老板的骂或者被男友刺伤后，花车王甚至不用说一个字，阿美弟就能立刻分辨出来，并慷慨的借出肩膀供她使用；他善于倾听，甚至热爱倾听，失恋了，热恋了，淘到1折的DIOR了，脸上长痘痘了，受钻石姐的白眼了，阿美弟都可以凝神静气的坐在花车王的对面，不忘适时的地上润喉的柠檬水和拭泪的面巾纸。和花车王的好姐妹相比，阿美弟最宝贵的品质是他的性别。他永远不会嫉妒花车王打扮的比他好看，永远不会在男人面前抢花车王风头，并且他还拥有这个性别天生的附件-----逻辑与理性。

### 6、《上海在失眠》的笔记-第3页

当我们遇上什么难事、烦心事，或者是生活中遭遇了什么打击和重大事件之后，往往比较容易失眠多梦。关于失眠的心理治疗主要分为自我认知的调整过程、自我暗示催眠、自主行为方式锻炼三种。自我认知调整，是指通过对睡眠这件行为的彻底认知来消除对睡眠本身的恐惧感，让睡前的身心得意放松，从而缓解失眠的症状。我们可以通过查阅各种资料，或者是收看一些访谈类的节目来达到这样的目的，调整在睡眠之前的心态，这对整个睡眠的质量都很有帮助。

## 《上海在失眠》

### 7、《上海在失眠》的笔记-恋人的从前

不过短短几年，已经没有人愿意去开垦处女地了。  
大家都希望和熟手打交道，彼此熟谙游戏规则，就像一对熟透了的舞棍，  
虽然是第一次搭档跳舞，依然能跳的行云流水。  
和全无经验的人在一起，除了得处处赔上小心，  
照顾到他，她刚刚透露出来的稚嫩情感之外，还被迫承载了过于沉重的期望。

情史为零能给自己带来什么附加值呢？更加体贴？更加亲密？感觉自己更重要？  
未必吧，与其花下血本营造一种虚无缥缈的东西欺骗自己，不如爽爽朗朗的接受，大大方方的面对，

对桑迪来说，爱情就像T恤，是种取暖的妙物。都是太多无聊得人赋予它种种不切实际的意义，比如天造地设，比如合二为一，比如天荒地老，把一件温暖平实的T恤，吹嘘成天边高不可攀的云彩，不知让多少人在爱情的苦海里淹死了。

### 8、《上海在失眠》的笔记-生活合伙人

才用合伙人制，还有一个更深层的原因，就是爱的不可鉴别性。  
当你对一个人动了心时，你如何鉴别这是爱、是喜欢还是仅仅是情欲作祟？  
凡是讲求证据的金路易对这种虚无缥缈的事一点把握都没有。  
没把握的事，他从来不做。  
重新回归单身的钻石姐最近在研究心理学。  
这位淑女有学术壮胆，对爱情的言辞也越发泼辣大胆，她说；  
“爱本来就是幻觉，完全是荷尔蒙絮乱而造成的海市蜃楼，随时随地会被风沙带走。”  
她的结论是，眼下的世界，也许有人更适合单身生活，有人更适合家庭生活，但是未来的世界，却一定是所有人都只适合单身生活。  
她对单身生活的乐观语气再一次让金路易坚定了合伙人制生活的信念。  
也许在不远的将来，科技可以证明人依然会还原成猴子，而所谓爱也不过是一场骗局。  
开心，就签一个一对一的合伙人协议，不开心，连口头承诺都不必给，高高兴兴走人，再去找更合适的人。  
即使合伙人制生活真的流行起来，金路易还是会觉得生活难以把握，因为他无法确定，到时候人是会更开心呢，还是更寂寞。

### 9、《上海在失眠》的笔记-想受伤

这个世界上，永远都是“甲之砒霜，乙之蜜糖”。  
每天有无数人在“疗伤”也有无数人想受点伤。

都说谈恋爱的人一定会受伤，有些人甚至因为怕受伤而不敢谈恋爱。  
然而当真的遇到一个不会给你伤害的暖宝宝时，又觉得人家是温水一个，没劲。  
看起来，比受伤更让人接受不了的是平淡。

或许受点伤并不是坏事，伤痛能够留下一段激动的回忆。  
就算这段回忆是痛苦的，毕竟是断不寻常的回忆，总比较尽脑汁想了半天，  
却什么也想不起来好。  
比伤痛更可怕的是安逸，安逸到迟钝麻木，对环绕着自己的幸福浑然不觉，甚至感到厌恶。

### 10、《上海在失眠》的笔记-金路易的日程表

如果他在她的日程表上，永远享有优先权，甚至她的日程可以随时随地因为他的出现而修改而她在他的日程表，而她在他的日程表上，只是和工作、朋友、运动、兴趣等生活内容处同一重量级里，他永远不会为他改变既定的日程，哪怕仅仅只是让放映一半的DVD暂停，这时恋爱应该怎么继续谈下去呢？

既然我没你既定的日程表重要，那你就跟你的日程表恋爱去吧。

# 《上海在失眠》

## 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)