



# 生活

## 杀猪刀抑或雕刻刀

最近,梁朝伟生活休闲体在微博上流传,网友吐槽趋势愈演愈烈,不同的人对生活有不同的认知,是好生活还是坏生活,完全取决于你是否有颗坚挺的心?

■文|青牧 ■图|龚凌

小时候,大家都猜过这样一则谜语:什么东西你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它就对你哭?这则谜语并不难,大家都知道答案是一面镜子。但是长大后细细想来,答案似乎也可以是生活:愁眉苦脸看待生活的人,肯定生活得愁眉不展;快乐乐观看待生活的人,肯定生活得阳光灿烂!然而,却又未必可以分明地将这两者区分开来。春风得意时未免有苦说不出;艰难困苦时也可以有一时欢愉,这才是生活。当生活百态纠结在一起,快乐或幸福,好与坏,就变得模糊不清。

“快乐”或“幸福”,我们试图去解释,却往往无功而返。社会学家郑也夫教授甚至认为这些概念无法定义,不过郑教授还是给出了解释,当人得到一些方面的满足,达到某种目标,就可以称之为幸福快乐,依郑教授的归纳人生有三大追求:舒适(生理),刺激(心理),炫耀(凡超出实际需要而带显摆意味的就属炫耀),能够在一定水平上得到满足,即可算作美好生活了。

社会学家的说法并非无懈可击,因为生活不仅只是一个瞬间,而是一段漫长的过程。可持续性快乐或幸福,或者学界所说的“国民幸福总产值”,也是反映人们生活水平的重要依据。通过调查“国民幸福总产值”就可以

发现:当人均GDP达到一定水平后,快乐效应开始递减。

最新一份法国咨询企业益普索集团调查报告显示,2011年全球民众幸福感比过去增加了,虽然世界经济仍未摆脱危机的阴影,而最幸福的是印度尼西亚人,却不属于富裕国民。去年,白岩松的《幸福了吗?》,曾叩问现代人的忙碌:“一群人急匆匆地赶路,一个人停了下来。旁人很奇怪,停下的人一笑:走得太快,灵魂落在了后面,我要等等它。”的确,有时候如果走得太远,我们会忘记当初为何出发?不知不觉在我们身边,手段早已变成目的,细节被忽视,对速度的追求,让我们开始慢慢疲倦。李健曾说,“艺术不是更高更快更强,不是体育竞赛,而是每个人独特的气息的体现。”艺术如此,生活何尝不是这样。“不买最好,只买最贵”,“骑最烈的马,喝最名贵的酒”才是生活的意义吗?很多人的答案是不,行为上却欲罢不能。于是,在彼此的心照不宣中,所谓的好生活就是:高收入、大房子、全私享。

这种“高大全”的盛景的确很诱人,免不了会让人心动,但也同时需要付出代价,比如过度疲劳,身体早衰,即便这样,也不妨碍成为很多人努力前进的方向,毋庸置疑地成为了好生活的代表。殊不知,如此的前进,最终只是

向着不知所谓的目标狂奔。电影导演大卫·林奇说:“只有拥有闲暇,才能让好事自然地发生。”但大部分人已经享受不到闲暇的乐趣,且不具备让好事自然发生的能力了。“策划”、“统筹”、“执行”等硬性法则让人工干预颠覆了天然乐趣。

看过一个貌似占便宜的计算方法:现代人的生活密度和信息量很大,一年的经历相当于古人的三年。这样看来,人生不曾虚度,年过半百即已活得够本了。

《姨妈的后现代生活》海报上有一句话,“最美好的生活不过如此,最悲哀的生活不过如此”,文艺腔得够可以,颇有点像当年狄更斯那句经典名句“这是最好的时代,这是最坏的时代”的意味。

反之,不如意的生活中也有美好的一面,好比岁月,很多人都说,“岁月是把杀猪刀”。的确,对很多人来说,老去只意味着容颜的衰老、体能的退步、抛头露脸机会减少,却未曾想过,老去意味着更多的正能量从表面转化为内心。所谓的青春不再尝尽甘苦,绝不是让负能量上身的堂皇借口。当你只需要依靠自己的信念而非外界的掌声活下去时,岁月也许就是把雕刻刀。岁月如此,生活又何尝不是呢?

# 汪涵 | 肩上扛一只小鸟的幸福

他是一位有着过亿观众的娱乐节目主持人，娱乐主持界的“一哥”，在名利场里翻滚、尝尽人间烟火的背后，却是“不合时宜”的淡然与雅致，他被媒体称为最摩登的古代人，徘徊于摩登与古代之间，他怡然自得地过着自己的有味生活。

■文 | 青牧 ■图 | 受访者提供 龚凌

## 抱怨因为“得失”，烦恼来自欲望

生活周刊：你平时上微博，了解“梁朝伟生活体”吗？

汪涵：我从不上微博，其实微博目前的状况，就像阿桑的一首歌，孤单，是一个人的狂欢，狂欢，是一群人的孤单。微博的盛行我觉得很大程度上是填补这代人内心的寂寞。因为他们不懂得享受孤独。寂寞是心里空虚到一片落叶掉到肩上，你都会无病呻吟。寂寞是心里空虚到一只小狗对你眨着眼睛，你都会觉得好感动啊！孤独是内心强大到不需要任何人跟你交流，你可以跟天地精神独往来。孤独是内心已经充盈了幸福，他不需要别人来扶他一把。

生活周刊：你现在工作的节奏大约是怎样的？休息时怎样安排自己的生活？

汪涵：现在除了录节目，还会参与一些活动，每周大概工作五六天时间。一天有二十四个小时，除去工作休息，在剩下的四个小时里，就可以看书，发呆，做自己喜欢做的事情，比如抽个烟斗，和朋友们交流最近的收藏。或者去老师家里请教读书时的困惑，有意思的事情多着呢。

生活周刊：现在很多人都抱怨生活太坏，每天都在忙碌、不停奔走中，失去的总比得到的多，为什么会这样？

汪涵：就是因为他心中有“得失”的概念，我倒是觉得人所有的烦恼都来自于欲望。能够抱怨忙碌的生活，就说明至少还没有下岗，至少不是那些需要走很多山路去上学的孩子。反倒是这些山里的孩子走了很多山路后，可以学到新知识，就感觉很幸福了。为什么我们开着车，赚着钱，还要抱怨，那么我们到底还想要什么？梁漱溟先生有本书叫《这个世界会好么》，但我不会这样问。如果我有一天对这个世界要说什么，我只会说：我来了。来了后面就没有了，该来的，自然会来。我只想说，我在这儿。王蒙写过首诗叫：让所有的日子都来吧，我要用心去编织。

## 用闲适的心去面对繁重的工作

生活周刊：你对你现在的生活满意吗？你如何平衡自己的生活？

汪涵：还挺好的，工作不能简单地从生活之中剥离开来，生活也是工作的一部分。没有不错的工作，就很难将生存拔高为“生活”。我内心有一个很好的认知：我没有现在这样的工作，也不会有现在这样的生活，所以要怀有一颗感恩的心去努力工作，这样才能在工作之余“放肆”地生活。

生活周刊：你曾经说，希望36岁就退休隐居，这是你追求好生活的一种方式吗？

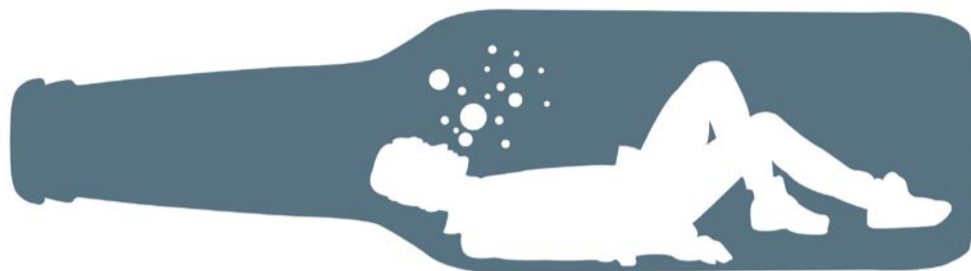
汪涵：每个人在每段时间对生活的诉求是不断变化的，可能当时接受采访时，工作在生活中占的比例很大，强度也很大。所以就想着是不是歇会儿？但是人都承担着社会角色，不能轻易脱离。其实内心的“修为”很重要，用一颗闲适的心去面对繁重的工作会很好。对待不同的状态，要有不同的方式。退休是为了什么，还不是为了逍遥自在吗？逍遥的是心灵，如果你的内心已经逍遥自在了，做不做事其实是一个样！当然其实我也希望能早点退休，做点音韵，训诂，考据方面的研究。

生活周刊：你觉得好生活和坏生活有标准吗？

汪涵：应该并没有什么标准来衡量，每个人都有自己内心的认知。说不定你瞧不起人家的平淡，人家也看不惯你所谓“钟鸣鼎食”的奢华。无所谓什么好生活、坏生活，能够“生活”就已经不错了。有很多人连正常的生活都过不了，像有些医院里的病人，连最基本的呼吸都要靠机器来维持。所以用一个良好的心态去看待现在的生活状态，是一个不错的选择。

生活周刊：什么样的生活才是“有温度的生活”？

汪涵：“温度”是个很好的说法，现在大家都重视“深度”“高度”，往往会忽视生活的“温度”，“温度”所表现出来的就是一些我们的宽容，接纳的程度。如果想生活得更温暖一些，就需要懂得伸出我们的双手。我们伸出自己的这双手，就会让世界变得更温暖。如果当初有一双手伸向了小悦悦，那这双手，就能使她继续有温暖的笑容，回到美好的生活中去。我们现在很多时候会感到生活中的那一丝丝凉意，就是因为不乐意伸出我们的这双手。



## 幸福是一个动态的过程

生活周刊：现代人怎么才能摆脱无爱无梦无痛的橡皮人的状态，真正“生活着，而不是活着”。

汪涵：这个问题并不是在简单地问我们的生活状态，而是在叩问我们的价值体系是不是坍塌了？需不需要重建？如何重建？在现在这样一个经济高速发展的时代，必然会产生贫富的差距，差距会导致心理的失衡，从而引起价值观的崩坏。这应该是一个长期的教育问题。需要教会人们：生活在当下，我们能够自由地呼吸，能够春天看花开花落，能够冬天赏纷纷扬扬的白雪，就应该感到自信。

我和大家是一样的，能够共同享受这些事物带来的美妙，也会产生一些自卑。木心先生说人的骄傲是其不能接受的，能接受的只有动物，植物的骄傲。比如一棵大树底下的小草，绝不会因为自己的渺小去向大树低头，反而会欣然接受每一滴雨露和每一缕阳光，然后焕发出从不输给大树的生机。相反，人就不一样，人在面对财富的多寡，地位的高低时会做出妥协，为了“活着”而弯腰。这些自信都需要教育来帮助人们培养，这一点很重要。

生活周刊：有人说，GDP越高，人们生活的幸福指数就越低，你认同这样的说法吗？好生活与物质有何关系？

汪涵：这两者之间，不能够完全画上等号。GDP当然会起到一定影响，但只是一个隐性的因素，因为这会导致某些更大的差距。我们都知道“快”带给我们的好处，但慢慢地发现“快”会给我们带来更

多心灵上的伤害。所以我们逐渐开始提倡“慢生活”，能够慢下来，平复一下。就如我以前说过的：印第安人赶路，如果四天能够到达目的地，那么他一定会在第三天的旅途结束后，休息一天再继续上路。因为他们需要等他们的灵魂追上来。

每个人对幸福的理解不同，需要也就不同。你不能说别人的需求不好，自己的追求标准就特牛。能够在自己的生活中，将自己感受到的幸福，表现在发自内心的微笑上，不是就很好吗？

好生活与物质没有必要关系，对于物质，很难说清楚我们是“需要”还是“被需要了”。很多物质的东西，其实并不是我们内心中所真正需要的。卢梭的《日内瓦湖》中，所描绘的他的幸福，都是由一些触手可及的事物构成的。书中有这样一段：当卢梭在耕作的间隙，在树下歇息时，一只鸟飞落在他的肩膀上。他说：“我知道我的肩膀可以扛起任何的勋章，但惟有这一刻才是我人生最大的荣光。”这样和物质无关的一只小鸟，也可给我们带来幸福。

生活周刊：你的幸福秘诀是什么？

汪涵：幸福，这个词语现在在它既定的意义，而最初其实是一个述宾结构的词组。“幸福”出自于《新唐书·李蔚等传赞》：“至宪宗世，遂迎佛骨於凤翔，内之宫中。韩愈指言其弊，帝怒，窜愈濒死，宪亦弗获天年。幸福而祸，无亦左乎！”，意思是“靠近福运”或者说“寻求保佑”，其实古代的说法，更适合我们，把幸福看作是一个动态的过程。如果说我的幸福秘诀是什么，那么就是我每一天都在更接近幸福。而且就算我只是站着，也能够看到幸福就在那里。

(实习生张宗敏对本文亦有贡献)



## 语录 | Quatalion

### 汪涵的有味生活

→ 手工的东西吸引我的是它身上的时间。真正的奢侈在于等待，一把椅子、一个木桶，需要你慢慢地把精神注入其中，背后则是你对这个行业几十年的爱。

→ 我的工作相对来说，杂，每天都得跟人接触，随着时间的推移，慢慢地不喜欢人，而喜欢小虫子小动物，因为它们单纯、不复杂、轻松。人总要有一些寄情的地方。

→ 木盆和古琴这些肯定都听到过我写作的动静，并和我有过交流。他们其实都有自己的方式，对这个世界了如指掌。通过写作，我确立了与他们的朋友关系。也因为他们，我还算是一个有味的人。

甲之美酒，乙之砒霜。她的好生活，或许恰恰是他的坏生活。生活，本来很私人的体验，但或许是时代太仓促了，这个本应自然的词语，被投射了太多的关注和焦虑。在这个越来越快、越来越喧嚣却又越来越孤独的时代，不管是好生活，还是坏生活，分享，或许能让人有所感悟。



**MISS南**  
中国出生  
海外成长  
坚持中文写作  
出版数本畅销小说

“有时闲着闷了，会临时中午去机场，随便赶上哪班去广州的飞机就去广州，独自跑到吃猫肉的餐厅把猫全买下来，不发一语，当晚就运回上海，找个地方全部当祖宗供养起来，当没事发生过，突然觉得这才叫生活。”

## 喂鸽子的心情，救猫的态度

朋友，听说了梁朝伟喂鸽子的事情了吗？传说中，梁兄如果无事可做，搭乘早班机飞到伦敦，跑到广场上一言不发喂鸽子。喂好晚上回家洗洗睡，当做什么事情也没发生过。

网上热议，有人就技术上表示怀疑，伦敦又不是东莞，一日能来回吗？有人则表示赤裸裸滴羡慕，觉得这才是生活。

这生活好吗？当我得知梁朝伟喂鸽子的事情，我只是担心这哥们是不是忧郁症啊？而对于羡慕这种生活的人，他们究竟羡慕的是什么呢？

也许他们羡慕的是梁朝伟有钱，随意买张机票，香港伦敦来回哪怕是经济舱也要上万吧。也许他们羡慕的是梁朝伟有时间，闲来无事喂一下英国鸽子打发时光。也许他们羡慕的是梁朝伟不用签证。也许他们羡慕的是梁朝伟那满腔的文艺老清新范。

有钱有时间不用签证有文艺范固然值得羡慕，但有钱有时间不用签证有文艺范应该可以有很多更好的选择去生活吧。

这么寂寞地喂鸽子，我这种俗人是不懂的。也希望永远不要有这么一天，如果真的我做出这样的举动，肯定是心理出毛病了。这不是生活，这是忧郁症了。

但是文艺爷叔梁朝伟和能如他一样体会喂鸽子心情的各位文艺中青年们觉得这种才是好生活，可见每个人心中的好生活都有不同的

样式。

如果要问我，对我来说，什么才是好生活？除了必要的自己家人朋友的健康安乐，我觉得对于怕寂寞的我来说，好生活至少需要“总是有人陪”。这人不管是另一半还是好朋友都可以，总之我希望那些我喜欢的人可以一直围绕在我身边。要我一个人哪怕是住在皇宫里，我都觉得痛苦。一个人喂鸽子对我是酷刑，哪怕是坐着私家飞机来回，我也觉得是坏生活。

除了要有人陪，稳定的经济保障也是我认为的好生活中必不可少的一部分。不求大富贵，但求在家舒坦，出门舒适，想吃什么就吃得起，想买什么也能买。

好生活需要和喜欢的人在一起，有稳定的经济，也需要做自己喜欢做的事情。包括从事自己喜欢的工作，有自己的爱好。可以把时间都花在自己感兴趣的事情上是好生活必不可少的。当然，如果你的兴趣爱好是一个人喂鸽子，那么真的是该羡慕潇洒的梁朝伟。

而我，在满足了我个人小情怀的情况下，我最大的兴趣爱好就是帮助街上的流浪动物。由于自己养猫，特别受不了吃猫肉的事情。虽然我不会去别人嘴里抢夺别人付钱买到的合法食物。但是我希望自己可以有能力潇洒地解救出每一个我能解救的猫咪，给它们好的生活，养老送终。

## 更多 More

### 美好生活的瞬间感悟

- 1、遇到不想回答的问题，直视对方的眼睛，微笑、沉默。
- 2、对自己好一点，心情不好的时候，什么都别考虑，去吃自己爱吃的吧。
- 3、请记得，好朋友的定义是：你混得好，她打心眼里为你开心；你混得不好，她由衷地为你着急。
- 4、你没那么多观众，别那么累。
- 5、看穿但不说穿。很多事情，只要自己心里有数就好了，没必要说出来。
- 6、在不违背原则的情况下，对别人要宽容，能帮就帮，千万不要把人逼绝了，给人留条后路。
- 7、生活坏到一定程度就会好起来，因为它无法更坏。
- 8、即使不开心也要微笑，因为你永远不知道谁会爱上你的笑容……
- 9、对人性的弱点有清醒的认识，但我永远相信真诚的爱情，对爱情永远怀有单纯的向往。
- 10、不要做刺猬，能不与人结仇就不与人结仇，谁也不跟谁一辈子，有些事情没必要记在心上。

## 生活和体验

# 甲之美酒，乙之砒霜

推荐

Recommendation

### 透过书影看生活

#### 《哲学的慰藉》

不受欢迎、缺钱、遭遇挫折、被瞧不起、心碎、困顿，英伦才子德波顿深深体会到这些苦难引起的伤痛。他用轻松的笔调告诉我们，人生的悲苦、困顿和欲望引起的烦恼在哲学大师的智慧中都可以找到慰藉。

#### 《幸福达人》

关于幸福的励志书很多，这本薄薄的小书胜在浅显易懂，渡边淳一以他医学出身的角度，阐释了幸福的来源以及体验，读来温暖轻松。

#### 《爱上这身无分文的日子》

觉得没钱很失败？觉得没钱就无法做自己想做的事情？本书为读者提供了一种心灵的解脱，作者戳穿各种浮华生活的真相，快乐必不可少的成分，不管多么难以得到，却都不太昂贵。

#### 《病假指南》

翻开本书，你不只学到一个善意的借口，还可以就此把你的工作、生活变成一件更美好的事情。何乐而不为呢？

#### 《世界如此险恶，你要内心强大》

每个人都有义务让自己的内心更平静，更强大，只有心的强大才是真正的强大，也只有心的强大才是幸福的根本。如果你想让自己活得更幸福，就看看这本书吧。



#### 《诺丁山》

大明星爱上普通男子，恋情曝光后是过回星光灿烂的日子？还是冒着失去事业的风险过一段平凡却温暖的日子？两种各有千秋、同样诱人的生活，你会为了哪个而放弃哪个？

#### 《楚门的世界》

如果你我是楚门，发现自己的生活其实是被设定好了一场秀，是会安于这样安定、有保障的生活，还是挣个鱼死网破走进残酷的真实世界？

#### 《岁月的童话》

在田间摘红花、手工制成肥皂，这些对于我们来说或许实在太遥远，但是对于好生活的思索、向往、追求，一定不可以被埋在忙碌的工作中。

#### 《第36个故事》

影片结尾，姐姐决定去别的城市冒险，妹妹决定存钱好实现梦想。妈妈感叹：“本来一个说要存钱，一个说要去环游世界，现在变成一个要环游世界，一个要存钱。”是不是好的生活，只有自己说了算。

#### 《革命之路》(《Revolutionary Road》)

年轻时我们什么都没有，却对世界踌躇满志，人到中年我们挣来了许多，却再也提不起劲儿。你不明白这样完美的生活还有什么可抱怨的，可失去了做梦能力的生活，有些让人绝望。





陈黛曦  
自由职业  
电视节目策划

“有时闲着闷着了，会临时中午去找家粤菜馆，随便赶上啥例汤，比如猪手炖凤爪，独自喝上五例，不发一语，垒起空碗，继续回家写稿，当没事发生过，这才叫生活。”

## Soho前后

Soho之后最愉快的一件事儿就是周一清晨起个大早穿着睡衣坐在窗前喝一口咖啡看堵车。即使家住高层也不耽误将底下行人蚂蚁般惶惶的睡眼尽收眼底。远处高架上的那一幕简直就是旭日东升时的高潮戏，一部部小汽车像一只只蜗行的铁笼子，内心着了火，恨不得自己插了翅膀能飞。不落雨还好，一落起雨来就更气急败坏了，整座城市好像到了生理期，连空气都跟着焦躁起来……瞧到尽头处，她慵懒地将二郎腿上下翻个个，眨眨眼睛，噗嗤笑出声来，拿手绢优雅地按过唇角，厨房传来“叮”的一声——她的面包烤好了。

刚Soho那会儿，她变态般地早起，掠出窗口，看城市苏醒，路人上班，好像上帝在云端看人类思考，然后发呆。憋了7年的非正常愤懑需要非正常途径来宣泄，7年啊，婚姻都痒了，何况是工作。回想最后那段被“组织”的日子，每天都在黑色的幻想中度过。格子间一发呆就是半天，对着屏幕放空，要不就抓耳挠腮到处惹是生非，自动将脖子伸到老板的铡刀上，就盼着哪天人头落地。再不然就是今天丢了急需处理的文件，明天扔了投诉客户的电话，挨几个大耳括子也好啊。烦透了朝九晚五的街道，那副车轮厮杀、暗战汹涌、争先恐后、弱肉强食的面孔，像极了职场。

终于，她受不了了，抱着纸盒递上辞呈，走出日夜旋转的玻璃门。还模仿某品牌手机到处播放的那支广告中告别自己的女子去欧洲散了个心。她决定了，从此走上Soho自由撰稿的卖文道路。再也不用早起，再也不用挤车，再也不用看天气脸色猜老板心情。凭你黄金万两一人之下万人之上，大字不识的韦小宝也知道说句老子不干了。

她制定了完整的Soho计划，瘦身、养花，学习钢琴与烘焙，上午瑜伽下午喝茶。她算好了，勤快一点的话一天写上三个专栏，一年之后还能出本合辑卖卖。不求出什么小名，只要吃的饭喝的茶戴的发簪涂的胭脂都用写字来换也就足够了。偶尔出门活动，也是为稿子采访，客户不再是上帝，自己才是。

说来也怪，从前也没察觉生活中到处都是要求填写工作单位的表格，新办理的银行卡，更换驾照的申请单，街道的人口普查，孩子的医疗证明……她踌躇着“工作单位”一栏到底是空着还是要表明自己不是漏填地写个“无”。保险代理人、保姆介绍所，驻守车库的老大爷，隔壁新搬来的小夫妻……世上每个陌生人为啥见面都要脱口寒暄“你哪个单位的？”“我没单位啊。”她慌忙笑笑，一脸“你其实不用很尴尬”的尴尬。

与从前的同事小聚，饭桌上都是办公室八卦，谁谁谁怀了二胎遭人嫉妒，谁谁谁跟客户上了床，谁谁谁踹了董事的女儿被公报私仇明升暗降……闺蜜们笑得前仰后合，她却听得老大没趣，只觉同自己无关。不由得记起高中时代每周化学小测验后四周那些对着答案的同学们，她那时也同样不明白他们到底讲什么。上海女人聊天必须像从前的乘车买票，乘客递上一角五分，只消用手指比个“二”，售票员立即撕下两张七分票，像是比智商。落后一步便步步惊心。强烈的参与感丧失在她与她们之间筑起了一道玻璃墙，渐渐地她只望见嘴巴开合而听不见声音。

杀死古龙的不是烈酒，而是要命的寂寞。

她发现自己不会打扮了，从前精于搭配的能耐都是给出门前的紧迫给逼的。在家孵着电脑，一整天头也不梳，从前连下楼倒个垃圾都要吹好刘海的她如今顶着一张素颜在楼道收发快递。外出无论穿什么颜色一律上银灰色眼影，懒得出挑，不出错就是对。最要命的是，她因为越来越交不出稿子而耽误了她的一整套Soho计划。她感受到了另一种来自丧失归属感的空虚。

原来只有工作着的人才才有资格抱怨气候与交通，好比情人节有人送花才能指责对方浪费钱。她重新崩溃了。写了简历上网找工作。从高层的窗口把自己的灵魂再一次扔下了这座城市。在茶水间听到同事窃窃私语说你们晓得伐，财务科下个月退休那位阿姨……

她拿着公司免费提供的快要到期的速溶咖啡。吁出一口气。

## 坏生活，通向好生活的红地毯

“我有时候闷了，就打开电脑看看航班随手订张机票，然后飞到印尼，在爪哇离婆罗浮屠最近的山腰室外餐厅要一杯本土咖啡，坐着看下午云层飘过婆罗浮屠上空的，梅拉披火山的山口。看完了就飞回来继续录这周末的节目。”——当然，这只是我的梦想生活。

以上行程假如被具体论证，可能性几无，譬如说飞到爪哇岛恐怕要从曼谷或吉隆坡转机，这一时兴起的基本上一早出去按上海的航班，到那儿怎么着也天黑了，这还意味着你的护照上要有常备的有效他国出境签证。

生活就是这样，我们总能在羡慕嫉妒恨里考量出和他人的不同，然后在自己的有限范围里寻找最大空间的自由。所以我最终还是得先请年假，再签出马来西亚的签证，然后再转机，和履行为了这一杯“印尼本土咖啡”所付出的其他成本。这与伟哥去希思罗广场喂鸽子并没有什么实质性的不同，只要最终坐在了那间新开酒店的室外餐厅。它距离婆罗浮屠只有一公里，从那儿看过去婆罗浮屠，似幻又真。印尼雨季的午后例行大雨里，院子里的神像在滴水，中国水墨浓淡渐染似的乌云聚雨再散开。风吹过层层棕榈树，沙沙地一波波卷过来这个世界和人的联系。五感敏锐起来，忽然和这个世界近了，你什么也不是，只端着跳动的心脏，坐在那里。

这是不够自由的生活里向工作请出来的几天假，是殚精竭虑想方案身体力行做执行的各类职业人士的魔方另一面，轻轻一拧，突然全换了颜色。

这是我的好生活。其实人生如果能重来一

遍，我个人想要的是从小能有个开阔的受教育环境，不被陈旧规则和观念束缚，能正常乐观地充满好奇和爱护地对待这个世界和自己。能坦然客观地感受自己的身体和精神，建立与这个世界的联系。但是既然不能回头，也就在现有的生活里寻找和制造更好的生活片段。

过想要的生活，大部分人以为，只需要财务自由时间自由，人就自由了。我见过有些财务自由的人知道怎样挥霍钱不知道怎样挥霍光阴。飞机和游艇、满世界收藏名表所带来的快乐也有它的边际效应，甚至很低。它不一定就比我们小时候集齐了圣斗士全套贴纸的快乐来得更巨大。自由需要边界，一如广阔天地需要屋檐在后方才有意义。怎样的生活都离不开我们的感受力和我们其实想要感受成什么样的意愿。

在我每一次想逃离的当时，都觉得自己的生活糟透了。只不过后来才发现，其实没有坏生活。所有的糟糕都可以让你反省进退，所有的伤口都不是白白流血，如果结痂后不能让你更智慧，才是浪费了“坏生活”的好资源。没有一种愉快和满足能让你反复思考痛定思痛，所有的“坏生活”，都是走向好生活的红地毯。

什么是好？譬如写到这里，我要去看看灶上的香肠蒸蛋好了没有。改变那个只去饭馆和便利店的自我，会尝到新的滋味。再比如，人人都知道拥抱的好。一个拥抱，证明你有足够的好生活，被关怀，被爱，你从未其实也不会被这世界抛弃。和世界的联系该是你自己建立的。正如刚才的两个例子，概括了我认为的好生活：创造和分享。



杨蕾  
SMG主播

“有时在上海闷得久了，就拼几天假买张机票到拉萨，傍晚就能坐在看得见布达拉宫的馆子里呼吸阳光喝甜茶，摩挲摩挲老板养的阿拉斯加雪橇犬，被一只小黑猫偷吃点盘里的糌粑，扔个硬币决定接下来是去羊卓雍措还是拉姆拉措，涤荡一下再回来。我觉得这才是自己的生活。”

### 生活体

### Link

#### 程序员版

有时候加班闷了，会临时夜里回趟家，随便赶上哪个IDE就用哪个IDE，比如Eclipse，独自趴在电脑前写一夜代码，不发一语，第二天清晨再回到公司，当没事发生过，突然觉得这才叫生活。

#### 公交版

有时闲了，会临时赶公交车，随便坐一路，比如家附近的站，独自坐在公交车上，不发一语，想下就下，当晚再绕回去。当没事发生过，突然觉得这才叫生活。

#### 穿越版

有时闲着闷了，会临时关掉所有电源，随便找本书看看，比如清宫秘史，独自一人穿越到清宫，和雍正谈一场轰轰烈烈的恋爱，当晚再回来，开电脑、上微博，明天再看红楼梦，后天再看西游记，突然觉得这才叫生活！

#### 堵车版

有时闲着闷了，会临时中午开车上北京的环路，随便赶上几环就上几环，比如上了三环，独自堵在那里一动不动看下午前车车牌，不发一语，当晚再开回家里，当没事发生过，突然觉得这才叫生活。

#### 造句版

有时闲着闷了，随便拿造句模式往里套词儿，比如套个“闲着闷了就趴桌上做做春秋大梦”什么的，套词造句，不发一语，临下班儿再点一下“取消”，一个词儿不发布，当没事发生过，突然觉得这才叫生活。