

不喧哗 自有声

愿你活得像自己



这么远那么近 X 宇华

著

THE
VOLUME
OF
SILENCE



世界人声鼎沸，车马迅疾，
朝一日，你必铿然有力，也能温柔发声。

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

不喧哗 自有声

愿你活得像自己

这么远那么近

×

宇华



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

不喧哗,自有声/这么远那么近,宇华著.---北京:
北京联合出版公司,2016.1

ISBN 978-7-5502-6918-7

I.①不… II.①宇…②宇… III.①随笔—作品集
—中国—当代 IV.①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第005985号

不喧哗,自有声

作 者: 这么远那么近 宇 华

选题策划: 北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑: 张 萌

策划编辑: 空 空

封面设计: 金腓设计室·车球

版式设计: 宇 华

责任校对: 张艳婷

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京天宇万达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数120千字 710毫米×1000毫米 1/16 18印张

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6918-7

定价: 45.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-5857284

致回忆

一切过去了的，终将成为最亲切的怀念。



这是一本特殊的书，它不仅仅是远近个人的文字集结，更是设计师宇华、电台团队、音乐合作和读者参与共同完成的跨界作品。

很高兴你终于来了，愿你在其中找到乐趣，愿你有更多的时间好好爱自己。

希望这本书能够陪伴你度过一些时间，我们一直都在患得患失中，在不停地对世界跃跃欲试中缓慢成长，所谓的生活不过只是得到和失去，就着文字和音乐的余温慰藉自己。

我用这样的方式来到你身边，不早不晚刚刚好，但愿你懂得。

你我虽未相约，但我为你而来。

不
完
全

阅
读
指
南



扫描收听有声版

可读

2016年最真诚的内心文字，这么远那么近豆瓣最热随笔和全新创作文字完整收录，微博热门话题“每日我说”精彩集结，成长只是一次又一次的自我总结和超越，希望你学会边走边珍惜，超亿次阅读记录，近万次喜欢和分享，为你送上年度最具辨识度的文字大赏。

可看

「ONE · 一个」人气摄影师，旅英新锐设计师宇华作为联合作者倾情加盟，为你带来行走世界的影像作品和亲力亲为的图书装帧。内文每页的先锋设计，进口特种纸的全彩呈现，不计成本的精良制作，双封线装的品质保证，打造最具观赏性和设计感的图文创作集。

可听

全书文稿有声录制，这么远那么近温暖发声，收听量过亿次的远近电台跨界合作，扫描书中各处二维码即可收听，开创文字作者录制个人单行本创意先河。恒大音乐独家音乐平台鼎力合作，中国好声音人气选手孙伯纶演唱新书官方主题曲《河流》，定制MV同期发布，这是音乐与图书强强联手官方合作的全新格局。

可参与

全新引进零距离全参与互动模式，首创“未完成”概念私人订制；复古相册、成长信笺、文章接龙、梦想笔记四大参与主题分别置于书内四个章节，只有将你的文字和影像加入其中，这本书才得以真正完成，成为独属于你的唯一典藏。欢迎你参与我的世界，分享你的人生。

河流

词曲：刘洲 演唱：孙伯纶

我们说了太久 / 抱怨着人生的一无所有
总觉得自己能承受 / 却一次又一次地让理由牵着我们走
曾经那份快乐 / 悄悄地被香烟的味道带走
忘了放过几次手 / 也忘记回了几次头
握着手中的尊严 / 却早知已将幸福 / 送走
直到唇眼已老旧 / 或许才明白 / 你我并未看透
像是条河流 / 勇往直前却看不到尽头
该走的都走了 / 该留的却一个没留下 / 等候
我毋疑跟着你走 / 换来的却是多余的忧愁
或许是人生过了头 / 才明白爱情不过是 / 两个人的索求

我们想了太久 / 苦恼着如何与时间搏斗
想说的话还未开口 / 却一次又一次地让现实这混蛋封了喉
曾经那份快乐 / 又悄悄被命运这小偷带走
放了不该放的手 / 也回了不该回的头
嗅着别人的幸福 / 却未等到爱人将自己 / 带走
直到唇眼已老旧 / 终于才明白 / 你我并未看透
像是条河流 / 勇往直前却看不到尽头
该走的都走了 / 该留的却一个没留下 / 等候
我毋疑跟着你走 / 换来的却是多余的忧愁
或许是人生过了头 / 才明白自由不过是 / 两个人的借口

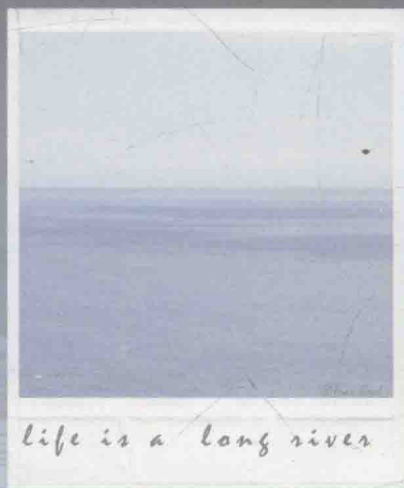
像是条河流 / 勇往直前却看不到尽头
该走的都走了 / 该留的却只留下一句 / 问候
我无力再陪你走 / 你幸福是我最后的奢求
或许来生只是点点头 / 也或许在人潮之后看见 / 我为你停留

河流

恒大音乐独家音乐平台 倾情奉献

中国好声音选手 孙伯纶 磨砺十年首支个人正式作品

全能制作人 刘洲 2014 年唯一词曲全创作的作品



一首唱给“失败者”的悲伤赞歌。一个送给“小人物”的温暖拥抱。

清晨日暮，天亮天黑，营营役役，芸芸众生。如果你累了，停下脚步，一起聆听。

人生有时，像是条河流。我们勇往直前，却看不到尽头。



主题曲试听



主题曲MV

特别鸣谢：流水纪
恒大音乐 X 恩德传媒
温暖呈现

目录

CONTENTS

序言 | 很高兴你终于来了 002

章壹

唯一的选择是面对

- 不喧哗，自有声 016
- 生命中最难的，是你不懂自己 033
- 别想太多，没什么用 046
- 每日我说·关于生活 056
- 未完成 | 复古相册 084

章贰

丢盔弃甲也要继续前行

- 没有苟且，何必远方 088
- 感谢这个操蛋的世界 098
- 一个人的生死场 106
- 每日我说·关于成长 118
- 未完成 | 给自己的一封信 138

后记 | 莫如斯，寂寞至此 274

章叁

不迷恋永恒，只为心安

- 岁月虽好，别太贪杯 142
爱情不能如诗不能如是 154
只身打马过草原 162
每日我说·关于情感 172
未完成 | 文章接龙 204

章肆

虽有黑暗，仍像早晨

- 生活不只眼前的苟且 209
路漫长，一路风雨又何妨 220
河流 232
每日我说·关于梦想 244
未完成 | 梦想笔记 272

每个人都走过许多的路，
跨过千山万水，路过良辰美景，
才会有更加美好的相遇。

They say I'll never find a home,
if I spend my whole life on the road.

Why can't they see?
The road is home to me.



序言

很高兴
你终于来了

I am glad
you finally here.





扫描收听有声版

01

在朋友给我讲完他的故事互道晚安后，北京的天蒙蒙亮了。

我睡意全无，站在窗前点燃一支烟，看着这座刚刚苏醒的城市，它就像是一张巨大的网，网罗住生活在这里的所有人，你和我都是这张网的某个点，我们彼此缠绕交织，像是有一种无形的力量在其中。

对面楼上的灯还没有点亮，很多人依然还在睡梦中，只有这座城市渐渐睁开了眼睛，好像上帝一般慈祥地端详着我们，所有的悲欢离合在它的眼睛里都是沧海一粟，微微一笑，转眼好些时光就这么过去了。

是啊，好多年就这么过去了，快到我仿佛还没有来得及细细体味，它们就消逝了，隐藏了，成为自己的记忆了。

这本书中的许多文字，就诞生于这样即将消逝的时刻，就诞生于这样蒙蒙亮的清晨，诞生于我忽而远忽而近的记忆之中。

我是想写一本这样的书，这样的念头有了很久很久了。

写一本代表自己内心的书，不求能够代表很长的时间，只一两年就好，把自己原原本本交还于文字，什么形式都不重要，表达自己就好，让自己痛痛快快地书写。

这本书里的许多篇章，就写于最近的日子里，都是和其他一些故事同一时间写下的。写故事于我而言终究不是畅快淋漓，它就像是隔着一层纱，把自己微微藏于纱后，让那些笔下的人物替自己说话，替自己生活，替自己表达。所以，在写很多故事的间隙，我写下了这本书中的文字，不管是独立成篇的文章，还是每日记录的碎语，我扯掉了那些纱，原原本本做回了自己。

有些人告诫我，这是危险的。我已经不再是十几岁的年纪了，曾经或许幼稚或许矫情地记录下点滴，旁人会以为是年少轻狂，现在已近而立之年，却依然有这样的行为，很容易误伤自己。

诚然，书中的诸多文字代表着我这一年半的所思所想，有些格外直白且血淋淋，它真的就如同一把双刃剑，可以保护自己，但也能够把自己伤得体无完肤。

但是，我必须这么做，不然就无法面对我一直坚持的写作。

03

很多人都在网络上存活着，大家看着彼此的文字和图像，有各种社交媒体和朋友圈供人们消遣时光，那些隐藏着的善意和恶意被揣测，让人心存芥蒂，被各种面具包裹，我们也觉得安全。人们抱着相互不认识的想法去交流，而这时，所谓的真诚就显得格外重要。

有时，面对陌生人反而可以多说一些话，每个人的背后都有一些无法察觉的故事，就好像是心中有一潭水，没人知道下面是什么，唯一能够分辨的，是那些隐忍着故事的人们，还有过眼云烟之后的平和。

很多人都在网络上记录自己的往事，我也是其中一个。有时在豆瓣上发表文章，有时在微博上写点碎语，我不能说自己是最好的记录者，但我想我应该是最真实的那一个。因着这份丝毫不加掩饰的表达，我收获了许多，也因此知道了这份珍贵。

曾经，我一次次看着自己写下的文字，好像是在回想自己做过的事情，我想从中窥探出一些端倪，找到一个个突破点，来验证自己的成长和变化。因为人在生活中往往不自知，唯有跳脱出来，才能够明白这其中的种种缘由和因果。

我经常能够在这其中找到蛛丝马迹，对类似的事情看法已经不同，很多曾经以为的艰难如今已经放下，耿耿于怀的往事也已经淡然，我很欣慰能够从文字中察觉出变化，当然，陪伴我一路走来的人们，更是如此。

写作于我而言，已经变成了反观自我的方式，我在很多时候都说过这样的话。

我应该是一个矛盾的人，不喜欢说话，却不得已每天说很多话，不喜欢表现，却总在刻意张扬，我曾经差一点就活成了自己最讨厌的样子，后来我开始害怕，害怕自己变得陌生，于是依靠写作来维持自己的初心。

在不久之前的一场活动里我说，人越长大，活得越久，初心就显得越发重要。人首先要知道自己是谁，才能去做匹配的事情。不要低估自己，也不要高看自己，生命中最难的，就是懂得自己，而这份懂得和清醒，我完全交付给了写作。

很多时候我在想，那些生活在这座城市里和我一样的人，是否也有和我类似的想法，那些急匆匆经过我身旁的他们，是否也存在一场潜在的倾诉。无论是在什么地点，邂逅了哪些人，时间就在这其中因为相遇而发生了微妙的变化，一切都在内心产生了化学反应，于是人与人之间的交际就这么开始了。更多时候，面对诸多人事，我们需要做的就是摘掉面具，敞开心扉，如此才能够倾诉和开始。我们是需要卸下身上的包袱，轻装上路。

你是否也会和我有类似的感受，当你拿着大刀在你的世界里冲锋陷阵义无反顾，当你用尽全力为了自己想要的全力厮杀，当你咬紧牙关去闯、去拼、去建立属于自己的疆域，等到某一个空隙突然回头，发现四周已经没有了人，只有一脸狼相的自己，站在自己想要的，但却无比孤独的所谓的终点。扪心自问，你还认识此时此刻的自己吗？我曾经给予了一个否定的答案，然后，我把真实的自己交给了写作。这就是我现在依然坚持书写的唯一原因。