

我只想和你谈谈人生

程小飞 著

吴亦凡

和所有人一样，我们都需要努力

成熟，就是看清了事物的本质，
但不失望

黄晓明

张柏芝

我没有故意去勇敢

邓超

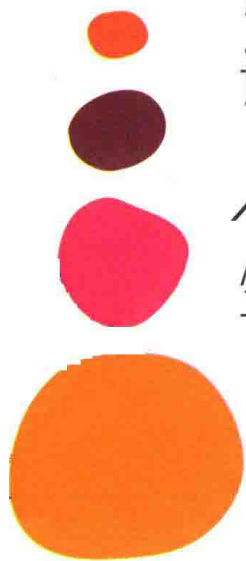
如果你喜欢自己现在的样子，
这就是最好的状态



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

我
只
想
和
你
谈
谈
人
生

程小飞 著



图书在版编目 (CIP) 数据

我只想和你谈谈人生 / 程小飞著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.4

ISBN 978-7-5502-6822-7

I. ①我… II. ①程… III. ①演员—访问记—中国—现代 IV. ①K825.78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第061436号

我只想和你谈谈人生

作 者: 程小飞

责任编辑: 崔保华

特约编辑: 黄川川

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)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 179 千字 880mm×1230mm 1/32 印张: 10

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6822-7

定价: 38.00 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

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

- 001 序 /有一种默契叫“我懂”
- 009 自序 /献给所有拥有梦想的人们
- 013 张柏芝 /我没有故意去勇敢
- 031 张亮 /专注于现在，做一个随遇而安的人
- 041 白百何 /明白了生活的真相，不跟自己较劲
- 055 黄晓明 /成熟，就是看清了事物的本质，但不失望
- 071 吴秀波 /希望60岁的时候去流浪
- 087 邓超 /如果你喜欢自己现在的样子，就可以了，这是最好的状态
- 101 李冰冰 /不多解释，直接行动
- 111 冯绍峰 /快乐就是不要让自己有那么多的不满足
- 125 闫妮 /你不过就是一个人
- 139 范冰冰 /有想不通的问题，把它放一放
- 153 陈坤 /如果你的心告诉你现在还不是时候，那就不应该强求

- 165 王珞丹 /好心情可以随时来，坏情绪随时走
- 177 田 原 /新鲜感和不确定感让人着迷
- 191 方大同 /良好的生活习惯是事业成功的开始
- 203 杨 冪 /好的爱情让你的世界更宽广
- 213 张亚东 /最享受的时刻，是回到家里坐下来一句话都不说的时候
- 227 赵又廷 /除了自己内心的安定和强大，除了加倍努力，那些外部的东西不能帮到你
- 237 姚 晨 /做好分内的事，其他交给命运
- 249 吴亦凡 /永远有更多的东西去体会、去学习
- 263 孙 俪 /够了，可以了
- 281 袁 泉 /时间会安排好一切
- 301 后 记 /就像一壶酒，那么辣，又那么美
- 311 感谢的话

有一种默契叫“我懂”

文/王韶辉



1

说实话，没有为谁写过序，有点无从下手，但真的也为小飞高兴。在他软磨硬泡之下只好勉为其难，但真不知道该怎么写既能保持姿态还不失格调。

时间真不禁过，认识小飞已经六年，初识的情景还历历在目。没记错的话，那应该是2010年夏天，我们相识在摄影师娟子的影棚，当时我还在《时装 L'OFFICIEL》担任副主编，当天要拍摄刚刚蹿红的姚晨的封面。

当我知晓小飞是编辑约来采访姚晨的作者，就主动过去和他打招呼，那时候他还很腼腆，没有太多场面上的话，打了个招呼就各自忙碌去了，虽然没有太多交流，但他这个内向、略显稚嫩的文艺小青年却让我记住了。

杂志上市，文章写得精彩，姚晨本人对文章也是赞不绝口，后来我才知道这是小飞第一次写时尚杂志的封面人物，《时装 L'OFFICIEL》作为法国版权合作大刊，对于合作伙伴有非常高的要求，所以编辑当时选小飞来采访堪称一次尝试和冒险。而小飞则格外用心，认真准备，手写了满满四页纸的采访提纲，来应对他的“大刊处女采访秀”。

后来小飞就基本成为了《时装男士 L'OFFICIEL HOMMES》和《时装 L'OFFICIEL》的御用作者，由此缘分又持续撰写了很多炙手可热的明星、名人和艺术家。本书中自会看到小飞妙笔下的众星百态。

在2014年，各种偶然，小飞加入《时装男士 L'OFFICIEL HOMMES》担任专题总监，我们成了同事。此时的小飞已经羽翼丰满，今非昔比，几年的磨砺，无论是人脉还是文字

能力和组织能力各方面都可谓游刃有余。

也许就是一种默契，小飞对于文字风格及专题定位的想法，恰好和我对于杂志的定位不谋而合，所以对于他策划的人物及专题我尽可能地给予足够的空间和信任。

在小飞担任专题总监的一年里，他带着团队操作做了几个成功的大专题，从畅销书、民谣、诗歌节做到音乐剧话题。让《时装男士 L'OFFICIEL HOMMES》的人物和专题版块呈现出一种清新、自省的文艺味道。当下有些人认为“文艺”是一个贬义词，其实我觉得在一个物欲泛滥的时代还能胸怀“诗与远方”也是一种难得的情怀。

在2015年的一天，也是小飞《时装男士 L'OFFICIEL HOMMES》入职一年的时间点上。他突然来到我的办公室，貌似漫不经心地说道：“主编，我打算辞职了。”

辞职的诱因是他要选择另一个城市生活，也许是为了一种理想的生活状态，也许是为了一段难以割舍的感情，无奈之下只能辞职。我当时真的有些诧异，但我还是尊重

小飞的选择，为他送上祝福，我相信这中间的取舍也曾让事业心颇重的他彻夜难眠。

对于充满各种可能性的未来，我想送上村上春树的一句话给小飞：不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来，当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经和从前不一样了。

2

小飞采访明星有他自己的独门方式，通常会跟有话聊的人多聊，和话少的人少聊。也从不刻意追求或者塑造一个想象中的明星。他喜欢描绘自己看到的“真实”，哪怕这份“真实”的面积并不很大。

有一次小飞为杂志采访李冰冰，她前一夜没有休息好，十分疲倦，回答问题的速度较慢。而且李冰冰又是一个鲜有绯闻的演艺劳模，对于私生活向来不爱透露。

怎样才能呈现一个戏外真实的李冰冰？于是小飞就花

了很多心思，留意观察拍摄现场，用了很多细节描写，包括李冰冰的盒饭、维生素，她与助理之间的英文交流、她摆 pose 的专业，她糟糕的颈椎……这些细节，即便不用她说话，也能够了解，而且能够更为真实地展现李冰冰的模样。

被小飞采访过的一些明星会惊讶于这个作者会关注他们的内心。因为小飞的采访很少问太娱乐化、太“水”的问题，更乐于关注明星本色的一面。

我非常同意小飞的观点，我们看一些明星和名人正向的报道、采访，是想看到他的价值观、爱情观、世界观等，这些观念不一定非要通过揭伤疤、挖伤口、在伤口上撒盐等方式来体现，一个人的悲痛不一定非要哭泣，快乐也不一定大笑，愤怒也不一定皱眉……人有太多面了，话也有太多种方式可说。

看小飞的文字，正如感受他这个人，平时给人一种弱不禁风的感觉，但有时又有一股柔和的执拗劲儿，所以他呈现出来的文字就是文艺范儿中带着点锋芒，不做作，不仰视，平心静气地和被采访者探讨人生走向。

有些采访者会刻意将明星“当成”偶像或者朋友，而

小飞就把他们当成普通人。这一点很重要，因为采访者首先代表媒体，其次才是自己。姿态不同，写出来的文字走向肯定也不同。

小飞并不苛求真正“看透”一个人，何况通过一个采访就把一个陌生人“看透”也不现实。他跟明星对话。他需要正常、清醒地思考，要利用技巧、能力去执行一个职业撰稿人必须要完成的目的。

《时装男士 L'OFFICIEL HOMMES》2016年2月刊再度邀请小飞为本刊在上海采访了封面明星孙俪。

文中的一段是这样的——

闹归闹，他们在家里时很像知己，会跟对方聊理想，知道对方想做什么，并且会适时地互相鼓励。还有一个“挤牙膏”的细节，令我很感动：因为二人工作的缘故，作息时间经常对不上，因此，谁先回家，就为对方把牙膏提前挤好，这个小举动，就代表了一句“晚安”。

文字看似平淡无奇但又直指人心，小飞对待明星，就像我们每个人去了解一个新朋友的过程一样。只不过，“这

个人”未必会成为他的朋友。但撰稿人和明星之间的这种微妙的关系及对话，会让明星所展现出来的样貌更为独特，更加鲜活。

最后借用蔡康永的一句话：如果只看合乎自己口味的书，那你永远只能知道你已经知道的事。所以，有空看看小飞的《我只想和你谈谈人生》，来了解一下你不知道的事！

王韶辉

2016年3月6日

献给所有拥有梦想的人们

文/程小飞



这本书的出版纯属偶然。

几年前，就有人不断鼓励我，希望可以将我采访过的明星、名人的文字结集成册。不是不想，而是没什么信心，总觉得自己采得不够多，写得不够好、不够深。

做自由撰稿人七年，采访名单中慢慢累积出很长一串名字，熟悉的不熟悉的，非常喜欢的不那么喜欢的，他们有着不同的身份和背景——

演员，歌手，作家，编剧，诗人，舞蹈家，音乐人，主持人，经纪人，活动策划人，时装设计师，平面设计师，造型师，摄影师，艺术家，插画师，手作人，环保人士，IT精英，品牌公关，企业老板……

有趣的人，无趣的人，高尚的人，伪善的人，高调的人，低调的人，装逼的人，认屎的人，有钱人，穷光蛋，疲于奔命的人，安于现状的人，休养生息的人，浪迹天涯的人……

他们向我展现的，是与我相似或截然不同的世界，那么辽阔，那么丰富。我羡慕他们精彩的人生，心想如果有一天自己也被采访，那该多妙啊！到时我该说些什么呢？

真的轮到为自己写点什么以及被人问话时，我开始犯难了。原来剖析自己是最难的，说别人总比说自己说得好。若是说狠话倒是容易，适度地夸夸自己却很为难，怕一不留神就落下个“自吹自擂”的嫌疑。

这本书，收集了这些年来受邀为时尚杂志所做的部分采访。不见得都是多么优秀的文字，但至少它足够真诚。因此我最终被出版社的编辑说服，拿出来献丑。只要是真心的东西，当然不怕被人看。

当然，这些文字在时间的流逝中除了渐渐显现出它作为时代记录的价值，也慢慢显露了自身的不足与贫瘠。

但我不怕它们的匮乏。

时光易逝，而文字记录了那些客观存在，即便当时有些许的迷茫、矛盾、不悦或不甘，它们也弥足珍贵。

正如我在编辑、修改这些文字时，看到的更为年轻时候的自己一样，尽管青涩、莽撞，却透着谁也不能否认的、青春的光芒，以及，那种勇往直前的劲头。

因此，这些文字，我视它们为青春的见证。这样想着，便自在坦然了许多。

时至今日，我仍不够完美、不够潇洒，但我看到了自己的进步，以及在这一系列过程中的磨砺。我比当初更专业一些、更成熟一些，也更加懂得文字的可贵。梳理过去，是为了更好的、新的开始。

当这本书摆在面前时，希望你们能同我一起，阅读那些不成熟、但是美妙的回忆。

这本书，献给所有拥有梦想、坚持梦想的人们。

