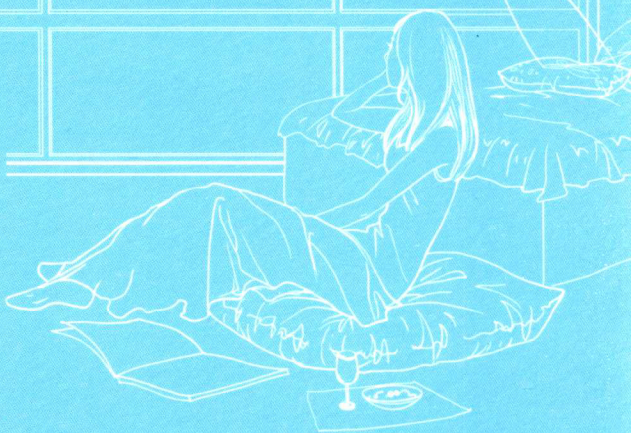


有些人，他属于你，可你从不觉得会拥有。  
而有些人，他不属于你，可你从未想过有分离。

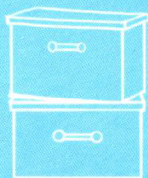
几乎每一个夜晚都是这样开始，也是这样过去的。



# 失眠症患者 的夜晚

姚瑶 著

NIGHTS  
OF THE INSOMNIA  
PATIENT



《ONE·一个》APP  
最金句作者姚瑶

讲述 20 篇失眠夜的故事  
陪你度过暗暗星空

孤独症、模仿犯、撒谎精、自卑鬼……

潜伏在内心的小小野兽，只在夜晚和你拥抱。

为了明天能够精神饱满，

与它们好好道个别吧。

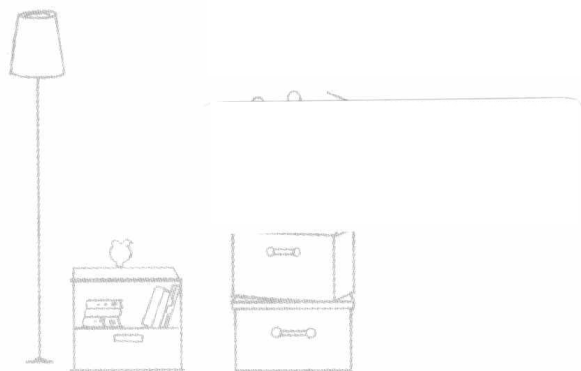


九州出版社  
JIUZHOU PRESS

姚瑶 著

# 失眠症患者 的夜晚

NIGHTS  
OF THE INSOMNIA  
PATIENT



## 图书在版编目 (C I P) 数据

失眠症患者的夜晚 / 姚瑶著. — 北京: 九州出版社, 2015. 7  
ISBN 978-7-5108-3859-0

I. ①失… II. ①姚… III. ①短篇小说—小说集—中国—当代 IV. ①I247.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第183931号

## 失眠症患者的夜晚

---

作 者 姚瑶 著  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 黄宪华  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)  
发行电话 (010)68992190/3/5/6  
网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)  
电子邮箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)  
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 32开  
印 张 8.5  
字 数 197千字  
版 次 2015年10月第1版  
印 次 2015年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-3859-0  
定 价 32.80元

---

★版权所有 侵权必究★

## 自序

后来天就亮了



有一段时间，我整夜整夜地睡不着。

这种睡不着，可以说完全是莫名其妙，因为并没有什么值得担心忧虑的事情，也没有迫在眉睫解决不了的大问题，可偏偏十二点躺下，五点还醒着。

失眠的痛苦不在于长夜漫漫无心入梦，而是明明很困很倦，却睡不着，连闭眼睛都觉得累，所以只能睁着眼瞪着天花板发呆。

七八岁的时候我失眠过一次，也是躺在床上看天花板，突然发现黑暗中有许多星星点点的光，悬浮在漆黑空气中，各种颜色，各种形状，变幻出庞大的图案，壁画一般浓烈。我睁大眼睛看，越看越清楚，越看越觉得有趣，就这样过了一夜。看过的奇诡景象无法与人描述，又是兴奋，又是寂寞。

写故事，大概也是这样吧。身体里涌动的情绪，需要找到一个缺口，无法当作谈资来说，只能写给你看。

所以，睡不着的那段时间，我只好爬起来，坐在床头，用手机写提纲，或者打开电脑写小说。故事里的人不用睡觉，也不知疲倦，他们被我在庸常日子里折腾来，折腾去，反正也无法开口抱怨，只能在



故事中互虐，这是一个热闹的游戏。

写着写着，便想为什么不写写这毫无缘由的失眠症，就像生活里许多其他事一样，它的发生或者结束都毫无道理，说不出原因，又那么合理。于是就有了你手中的《失眠症患者的夜晚》。你知道，寂静的深夜，醒着的人，脑袋的状态也总有些不一样，青天白日里想不到的，月黑风高时都能想到。我问自己，失眠症算是病吗，那么多睡不着的人们，真的都有病吗？还有其他像这样没道理又顽固的疾病吗？我开始想。

这样一想，那些困倦、兴奋、渴望、拖沓搅拌在一起的夜晚变得好玩起来。我眼睁睁看着一个又一个可爱也可憎、平凡却独特的小人从我的手心里走出来，他们有各种各样的疾病，自知或不自知，自苦或自得其乐。比如说谎症、自卑症、模仿症、抑郁症……我们大概或多或少也遇到过相似的人，又或者我们自己的身上或多或少也有这些碎块，他们因此在自己的故事里，成了每个人的一张面孔。

其中的几篇发布在了各种不同的平台上，有人说看到了自己，有人问这是真的吗？

其实，这个问题，无须问。小说是假的，故事却只可能是真的。因为你不曾经历过的，可能此刻有人正在经历。这世界上的事本就是这样，不是在这里发生，就是在那里发生，而它究竟在哪里发生并不重要，重要的是，它被你读到。

不过更多的故事，是第一次被放诸白昼里，不知道看惯了深夜的它们会不会忽然不适应。可是天总要亮起来，日子也总要正常地过，不是吗？那段难受到绝望的日子，偶尔也会看两部电影或者看掉一整本书来度夜如年，但是大多数时间里，都是这些小人物带着他们的小生活，陪伴我随地球的阴暗面一起，迎接新一天的老太阳。

就像不知道为何失眠，我也同样忘了从哪一天起，我就不用再翻来覆去还等不来天亮，于是就好像从不曾失眠过。我们的善于遗忘，连身体也是一样，无论是快乐或痛苦，过去了，就好像从未发生。

于是也就有很长一段时间，没有再动笔，好像那时候满溢在心中的种种，已经悉数倾倒，需要时日，再慢慢续杯。

现在再想起苦恼失眠夜的心情啊，就像逃课睡懒觉的大学生想起高考前的天昏地暗，上班族想起校园生活的白衣飘飘，受情伤的人想起初恋的单车，功成名就的人想起辛酸奋斗史……不想再拥有，却一直会怀念。

那些仿佛永远也不会结束的长夜，我就像是钻进了另一个时空，一切都凝滞了，我走在失重的黑暗里，看到了一幕幕悲喜剧幕升又幕落，我看着一个个人物登台又挥手再见，像做了一场梦，醒来之后，把这一切说给你听。

二十个故事，二十个夜晚，愿你长夜安稳，一梦天明。

姚瑶

2015年夏，于北京

001

目录 后来大就游了



001

chapter 1

初遇

有些人，他属于你，可你从不觉得会拥有。  
而有些人，他不属于你，可你从未想过有分离。

013

chapter 2

初遇

人生还长，我们都是用漫长的一生，  
在不断失去又不断寻找。

023

chapter 3

硬糖

可是生活不会讲道理，不是你一直哭诉自己的辛苦就会垂青你哪怕一点点，  
也不会因为你一直轻松让人羡慕，就给你三灾五难。

035

chapter 4

演员

他们也同我一样，在扮演一个不是自己的角色。  
我叫记者，他们叫幸福一家。

047

chapter 5

病人

世界已经跨越世纪末，进入了新的千年，  
可是属于她的时间，永远停在了这一分，这一秒。

057

chapter 6

小四

她记住了自己的英雄岁月，殊不知她被别人记住的，  
却是主教学楼大厅里一场惊天动地的争吵。

067

chapter 7

他们的车堵在环路上，那么多车，那么多人，修再多的路也没什么用。那么多人，那么多爱，也一样，拯救不了谁。

083

chapter 8

换季

热热的，只有手心才能感受到的热，就像，只有妈妈才有的那样的爱。

097

chapter 9

谈婚

有时候上一辈人的婚姻看起来，与其说是相互喜欢相互欣赏，倒不如说更像各取所需，有的坚持下来就成了岁月的佳话，有的半途散伙，也不那么悲伤。

111

chapter 10

水大器

有时候放弃的英勇就是一个充满快感的瞬间，其后漫长而无聊的日子是不是会后悔，谁还会管呢？

121

chapter 11

如何给一个爱说谎的人

所有人都在说谎，不是吗？只是谎话与谎话，大概也是不同的，就像不同的人有不同的名字。

失眠症患者的夜晚

目 录 CONTENTS







131

chapter 12

模仿犯

女孩子的友谊是那么容易建立。  
一起度过黄昏，看列车呼啸着从面前经过，  
地面震颤，紧闭双眼，就好像一起经历过动荡岁月，  
前世今生，相依为命。

149

chapter 13

你好，美男

时间改变了每个想要快乐的人，  
不肯变的，自然要伤心。

165

chapter 14

不被喜欢的人

她想了想，从包里拿出了一直带在身边的丝袜，  
递给那个女孩：“女孩子一定不能穿脱丝的袜子。”

179

chapter 15

夏夜歌行

我们这样的人，都是不知怎么就凑到一起，  
又不知怎么就各奔天涯去了。  
不需要惊喜也不用哭天抢地地怀念。

197

chapter 16

风从海上来

有时候，你被放置在了某个角色里，  
就只能按照剧本去念你该念的台词，  
不能随意篡改，更不能随便抢镜。  
曾经也遇到过令人好奇、令人欢喜的客人，  
但萍水相逢也许才是最好的状态。

219

chapter 17

失眠患者的夜晚

其实，我们都舍不得这深夜，  
矛盾的痛苦里一定能酝酿出一点儿变态的幸福感来。

231

chapter 18

在我死后

人永远也无法获得及时的道理，  
因为道理通常都是血的教训。

241

chapter 19

女生宿舍舍长的那件事

“也许你愿意相信谁，谁就是真相。”  
“那你愿意相信谁呢？”  
“谁都不信。”

253

chapter 20

嫁妆

在我拍过关于你的无数照片里，  
你咧开嘴大笑的样子最美。

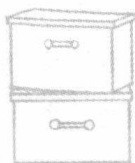
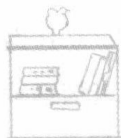
失眠患者的夜晚

目 录 CONTENTS

Chapter 1

# 明日

有些人，他属于你，可你从不觉得会拥有。  
而有些人，他不属于你，可你从未想过有分离。





雪花一团一团落下来的时候，我正和大成坐在东江港脏兮兮的沙滩上，专心致志地吃冰激凌。我们都不说话，大海轰鸣的声音遥远又寂寞。不远处有重型轮船进港，在铅灰色的天空下，我说，大成，我很想哭。

起初我们没有察觉，后来一口咬下去，尝到香草奶油有了冬雪的味道，才发现彼此的身上，都覆盖了一层精致的雪。

“我们都坐在这里不动，第二天会不会变成雪人？”

“那你就是哭的雪人，我是笑的雪人。”

“……”

“码头那边好像很热闹。”

“哦。”

我不喜欢码头，也不喜欢轮船，那不是个好地方。那是通往世界的入口。一朵又一朵海浪轻而易举地分割了时空，让音信杳渺，容颜模糊。

我喜欢做一些与季节逆反的事情，比如冬天吃冰激凌，光腿穿雪地靴，去刺骨的海水里游泳，三伏天连吃一个星期火锅，空调开暖

风把身体里的水分一点点蒸干。这些矫情又不可理喻的事情，都要和大成一起做。他总说我在过爸爸的季节，我绝不承认。甚至和他在一起的时间，多过同爸爸在一起的时间，对他的了解，多过对爸爸的了解，他是我最喜欢的男孩子，没有之一。

“你最崇拜的人是谁？”

“没有……”

“你最喜欢的人是谁？”

“妈妈。”

“还有呢？”

“还有……大成。”

一路长大，一路被不同老师用同一个问题困扰，我在他们面前对大成告白了无数次，只是他从来不知道。而我知道，在他们的心里都有一个标准答案，我最崇拜的人应该是爸爸，最喜欢的人也应该是爸爸，因为他是极地科考船工程师，被称为对祖国有贡献的科学家，他得过的先进比我见到他的次数还要多。

但是我不喜欢他，因为我和他不熟，你会喜欢一个和你不熟的人吗？每一次，他回到家，总要问我几岁了、上几年级，乐此不疲。我都是哼一声去找大成哭，问他，你爸爸也是这样吗？每一次他都说也是这样。但后来我知道，他是骗我的。

并且，人生中第一次觉得丢脸，也是因为，爸爸。

可能是一个月，也可能是一个季节过去，风的方向也改变了，衣服添一件，再减一件，邮递员会突然送来一捆信件，一百多封，全都写着妈妈和我的名字。

小时候，妈妈一封信一封信地，把它们当作睡前故事念给我听。



而那些信里，也真的有很多很多故事，都是王子公主的童话，被写在信纸上，装在粗糙的牛皮纸信封里，关于白雪公主、小红帽、灰姑娘、蓝胡子。而后我信心满满地在公开课上讲述我听过的故事，英俊王子的灵魂被困于魔镜，落入恶毒王后手中，他爱上了善良的白雪公主。森林里的七个小矮人是被施了咒语的十字军骑士，最终他们将王后骗入林中木屋，白雪公主给她吃下有魔力的苹果，驱赶她邪恶的灵魂，也驱散她恶毒的魔咒，她变成了最善良的继母，所有人快乐地生活在一起。

“不对，不对，不对！”全班哄堂大笑，连听课的老师也忍不住笑着拍手，语文老师面色尴尬，黑着脸让我坐下。自习课我躲在操场的角落偷偷哭，只有大成没有笑我，蹲在旁边看我哭。我哭了半节课还是停不下来，他说，你等我一下。跑开又再跑回来，手里拿了一本从阅览室借来的格林童话：“你看看这个，但是，我更喜欢你讲的故事。”

那天晚上，我一口气把格林童话看完，觉得自己被骗了，里面的每一个故事都和我听到的一样又不一样。我哭着去问妈妈，她只是笑，说：“傻瓜，那是你爸爸写的童话。他每天在船上，白天很忙、很累、很脏，晚上坐在甲板上想念我们，每晚写一个故事，然后投进船上的邮局。可是只有经过有陆地的地方，邮局才能把信寄出来。那是他写给你的，独一无二的童话。”

随同这些故事的，还有南半球星空的照片，字迹摇晃的日志，海上日出的铅笔速写，漫长的极昼与想念。他细致地描述了科考船上的音乐会、篮球赛、鲜有人去的世界尽头，描绘了科考船上一个独立又特别的社会。可是在隐约知道有种概念叫爱情的年纪里，我不明白一个一去就是大半年、杳无音信，有时休息不上十几天就要再度起航去为全人类做贡献的男人，到底能给妈妈怎样的爱情？

连童话故事的结局，都是王子公主幸福地生活在一起，不是吗？  
生活在一起。

他像历经艰险的奥德修斯，在海洋上遭遇最美的景致与最致命的危险，他是别人眼中的英雄，而英雄，只存在于遥远的史诗与《一千零一夜》的神话中。

所以邻居家的大成就好像是我们家里唯一的“男人”。我们一起上学，一起放学，一起吃饭，一起睡午觉。我会在他的脸上画乌龟，往他微微张开的嘴巴里挤牙膏，或者偷偷给他换上我的袜子，让他的脚踝边挂着蕾丝花边去踢球被嘲笑。但他还是会和我一起睡午觉，妈妈打发我去买的油盐酱醋也都是他飞快地跑去买，我坐在巷子口吃冰棍喝奶茶。

我不明白老师们为什么都那么热衷让我写有关爸爸的作文，也总在班会课上让我分享，除了那些写给妈妈的信和编给我的故事，我根本不知道可以写什么。他有多高，手掌有多宽，喜欢喝什么酒，是不是懒得洗澡，我统统不知道。于是大成就一篇一篇帮我写，写得道貌岸然又大公无私，里面充满了“理想”“抱负”之类远大的词汇，总让老师们很满意。

而我总是在大成的自行车后座上，反复问他，你也崇拜我爸爸吗？你喜欢他吗？

喜欢。

为什么？我喜欢班长的爸爸，他是银行高管，每天可以开车接他回家，带他吃必胜客。我喜欢班花的爸爸，他是电视台主播，每天都可以在电视上看到。我也喜欢你的爸爸，是优哉游哉的公务员，到点儿下班，还会做好吃的大螃蟹！



可是你的爸爸，很爱你们。

这个对话总是一再被重复，就像每天放学经过的海河，一成不变，迎着夕阳，还有晃眼的倒影，细碎的光在小腿边漂流过去。每当大成这样说，我就会沉默，对这个形而上的结论嗤之以鼻，但是次日还要再让他说出来。

一直到高中，我们都在同一个班，我的物理极烂，在分科前一天，我和大成坐在海河边看人钓鱼，我哭了很长时间，第二天选择了学理科。可是大成只是笑，每次我哭的时候，他都拍着我的脑袋，笑得阳光灿烂。

有些人，他属于你，可你从不觉得会拥有。比如妈妈爱的那个男人。

而有些人，他不属于你，可你从未想过有分离。比如我喜欢的这个男孩。

天渐渐黑下来，我们背起书包，拍拍屁股站起来，冲着和沙滩一样脏兮兮的渤海湾伸了个懒腰，转身要回家。

其实看到爸爸在身后，我一点儿也不惊讶。

每一次回家来，他都会先来沙滩上走一走，静静地看看大海。有时他要从广州回来，有时是上海，还有些时候，船会沿着长江入海口逆流而上，去往内陆沿江地带。他总要再转飞机或者火车回家来。回到他第一次离开家的港口，抽一根烟。烟头被小心地掐灭，包在纸里，离开港口再扔掉。

妈妈做好一桌子饭菜等他进门，可是我很别扭，吃饭的时候有他，睡醒的时候有他，回家的时候还有他，是一种浑身的不自在。

这是第一次，他的科考船在天津港靠岸，他可以穿越热烈的围观



人群，远离媒体记者，在早早初雪的冬日傍晚，安安静静地回家。

大成的脸上有识破我心思又不想说破的笑容，他掸了掸我头发上薄薄的一层雪花，费力地从沙子里拉起单车，礼貌地说了一声“叔叔好”，骑上车子，在越来越密集的雪花里离开了。

“我们去吃面。”爸爸笑了笑，把烟头包起来，揣进口袋。

我不知道该怎样解释自己阴暗的小心脏里跳动的那么多的复杂情绪，讨厌他，亲近他，好奇他，疏远他，但还是乖乖地跟着他，去了一家清真面馆。

“你妈妈是回族，以前总在这里吃面。现在牛肉比以前少了，只有这几片。”

“妈妈做饭了。”

“爸爸饭量大。刚才那个男孩子，是隔壁大成吗？一年一年你们都长得飞快，不天天看照片都怕认不出。你是不是喜欢他？”

我愣了一下，不留神醋就放多了。

爸爸笑了笑，胡子拉碴，鬓角还有掺杂的白发。他把我的碗挪到自己面前，把自己拌好的面给我。我想起每次我和大成一起吃馄饨，我都会把吃剩下的一碗烂馄饨皮推到他面前，大声说，哎呀，你吃东西真恶心！

“不要担心，我不会告诉你妈妈的。他对你好不好？不好爸爸去修理他。”

我不说话，低头吃面。和活了十五年只见过十五次、加起来相处的时间不超过一千个日夜的爸爸讨论“早恋”问题，是不是有点不合时宜？

“看来还没有捅破窗户纸。这年头的男孩子都不太主动，女孩子主动一点儿也没什么。如果觉得他好，就告诉他，以后可以一起去上