



你的生活，
是一个坑接着一个坑，
还是美得不约而同？

不小心 /
日子就变得这么有趣

亲爱的，做自己的生活家吧！
首部为你私人定制的生活方式趣味读本

陈丹青寄语：你们赶上了黄金时代，我们的青春埋葬在了铁锈时代。思奔吧，在这个黄金时代！

Running Man 线下挑战
趁年轻，去思奔
交换梦想
一人一个电台
给博物加点咖啡
现实版爱情公寓
两个轮子的时尚
开间自己的幸福小店
.....



走取
生活
QU SHENG HUO
陈全忠 著 /

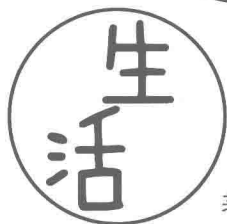
APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



趣

QU
SHENG
HUO



陈全忠
著 /

不小心

日子就变得这么有趣



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

趣生活 / 陈全忠著. — 北京: 北京时代华文书局, 2015.5

ISBN 978-7-5699-0259-4

I. ①趣… II. ①陈… 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 (2015) 第 145435 号

趣生活

著 者 | 陈全忠

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 邢 楠

责任编辑 | 邢 楠

装帧设计 | 孙丽莉 赵芝英

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 148 千字

版 次 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0259-4

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

| 序 |

改变，只因对未来的 无限向往

这是写给都市青年的一本生活励志书。觅趣，不是让年轻人握着拳头，热血沸腾地喊一句口号，也不单单是为了猎奇、寻趣，更为打开生活多扇门之时，看到成长过程中，不曾领略的风景，见证不走寻常路的人生的诸多可能。

眼下的生活，柴米油盐酱醋茶，车子房子票子孩子，在一成不变中，每个人都习惯和别人比，比来比去很无趣——你无趣，他的兴致也好不到哪里去，而生活本身，似乎就是一场抄袭。一日三餐之间，朝九晚五之后，除了挣钱花钱，除了挣到大钱、大气花钱，更多的人感觉了无兴趣，毫无意义。旅游、看电影、喝咖啡……这些文艺青年的范儿和情调，小资女、精英男眼中所谓的品位生活，同样味同嚼蜡，了无新意。

其实，这怨不得别人，你什么样，你的生活就会是什么样，好坏都是自己过出来的。



我，和你一样，渴望改变，需要改变，也在努力改变。从一个小的习惯，从一个小的事情，从一个小的动作……一点一滴，一次一个，一步一步，改变过去无序无趣的自己，一天一天，一月一年，成就未来的生活变成自己喜欢的样子。

改变是艰难的，结局是难料的。有的人因经历一个家庭变故、一个事业低谷，或者一个难以逾越爱情障碍，把原来的生活节奏打乱，迷失了固有的脚步和节律，而被迫改变；有的人，因厌倦了现有的或好或坏的生活，看透了穷其一生的结果，感到恐惧，感觉不甘，感到生活的呆板，想在另一个未知的领域、境域，寻找一个崭新的自己，而主动改变。

改变无关对错，生命这玩意儿，很多时候你是一个人承担结果，所以在人生的关键时刻，你只需聆听自己的心声，你只需自己玩得很快乐就行，因为你从始至终都要一个人对自己负责。

但，改变的魅力，能让一批又一批人，一代接一代人痴心钟情，原因就在于，它在不确定的未来中拥有无限可能。你可能在旅行的路上，交换一段人生故事；你可能在八小时之外，讲一段相声、演一出喜剧，模仿当红的综艺节目玩线下版的游戏，业余的也能玩出大咖范儿；在网络上，除了看电影，刷微博，其实你还可以上MOOC课堂学一种人生的技艺和本领，或者经营一个自己的电台，过一把主持人的瘾……这一切皆有可能，只要你有心、热心，为之改变。

书中的人和事是具体的，一纸文字的力量是有限的。但启发



有多大，思想行多远，这不需要问别人，只需看自己，是否有一个知道去哪里、怎么去的头脑，一双拿得起放得下的手，和一颗能走出去走回来的心。

翅膀展开之后，能否冲出尘世生活的羁绊，走出无趣沼泽的拘囿，在一片未知的巅峰上，看清风赏明月，看到一个有趣的更大的世界？

相信，你有答案。

你心中，一定有答案。

（作者范俊强，系《时代青年》杂志编辑部主任）





目 录

序 改变，只因对未来的无限向往	001
当我们谈跑步时，	001
交换东，交换西	017
你讲我演，一人一故事	029
我和故乡不再是陌生人	038
像追美剧一样追MOOC	046
一人一个电台	061
当青年遇上青年空间	070
春天观鸟会	078
你可以是邦德，也可以是福尔摩斯	091
趁年轻，去思奔	101



走扁带，绳子上的禅	115
半农半X	123
废品再造计划	131
用记录的方式去爱一座城	146
两个轮子上的时尚	154
现实版爱情公寓	165
弹弹弹，弹出吐槽大屏幕	174
综艺节目线下玩	182
给博物加点咖啡	190
八小时之外定制人生	198
开间自己的幸福小店	207

当我们谈跑步时
我们谈些什么

WHEN WE TALK ABOUT RUNNING,
WE TALK ABOUT SOMETHING.

唤醒你的不是闹钟， 是“黎明脚步”

平台介绍

黎明脚步

当一抹微弱的金色照亮了还未苏醒的天空，曾有多少人忘记了朝霞非凡的美丽。晨曦初露，20多万名跑步爱好者，他们来自中国200多个城市和德国、美国、英国、新加坡等十几个国家，好像每天与朝霞有一个浪漫约会，被电话振铃唤醒，加入到壮观的一起晨跑的队伍。这个队伍，叫“黎明脚步”。

25万人加入“黎明脚步”

大学毕业后的10年间，巨大的工作压力让李晓栓严重失眠。为摆脱这种不良的生活状态，他开始晨跑健身，并由此爱上了黎明的景色。

2007年4月16日，一名网友羡慕李晓栓几年如一日地坚持晨跑，请他每天晨跑时叫醒自己。李晓栓突发奇想：一定有不少人

跟这个网友一样，想晨跑，却贪恋被窝的温暖起不来。于是，他开通了“黎明脚步”的公益叫醒网站，在网站上发帖呼唤：“从小妈妈说：早起三光，晚起三荒，不要等太阳晒住屁股。每天早起跑步，呼吸着新鲜空气，总想睡觉的人都应该起来，跑步锻炼，沐浴晨风，还可以看到许多事情呢。想想许多人没有好好利用这段时间，白白睡过去不是有些可惜吗……别睡懒觉了，起来跑步吧，我叫你！”并公开了自己的手机号码。

第二天，50多位网友跟帖夸赞他的行为，更有许多网友转发他的帖子。之后，与他联系、请他叫醒的人越来越多。“黎明脚步”被喻为“免费晨跑叫醒服务”。

此后近6年时间里，李晓栓信守承诺，叫醒服务从没耽误一天。通过日复一日的叫醒，很多人爱上了晨跑。

截至今天，25万人加入了“黎明脚步”的队伍，全国200多个城市设有黎明脚步QQ群，黎明脚步的叫醒电话打到美国、法国、澳大利亚等20多个国家和地区。其中一万多人被李晓栓的爱心感动，要求做“黎明使者”，分担叫醒任务。

一个因患脊髓灰质炎常年卧床、双目失明的徐州男孩郁铮，听说黎明脚步的事迹后，打电话给李晓栓，希望能一个“黎明使者”，每天早晨坚持把30个叫醒电话打到全国各地。他自己错失健康，却愿意以一种积极的心态帮助更多人收获健康，这样的“黎明使者”让李晓栓特别感动。

实际上，随着加入“黎明脚步”的人越来越多，大家交流的



话题就不仅仅是“叫醒”了，而是越来越多元化，谈天论地，一起登山郊游，看望孤儿献爱心，给贫困学生捐书、向灾区捐款等，“黎明脚步”已经有了更深的含义。网友们称之为“黎明精神”。

路上的风景

体验者：雨后百合

喜欢奔跑的感觉，在网上看到“黎明脚步”群，欣然加入。

不是因为这个群而跑，更主要是为了多一份监督，帮自己驱赶走懒惰这个魔鬼。况且，每天能看到自己身边有这么多人一起跑步，在心理上也是一份鼓励。

不用定闹钟，每天5:30就醒了，5:40出门，5:55到广场，绕广场跑两圈，快走两圈，约5公里。6:40减速返程，路上做做伸拉踢腿运动，回家洗漱做饭。

一路上看到的中老年人居多，练太极的、踢毽子的、跳广场舞的、打羽毛球、门球的，多了去了，还有甩鞭子的、练拳击的，人很多，只鲜见年轻人的身影。

在众多的锻炼者身影中，总是被两对老年人所感动。一对是老太太扶着轮椅趑趄趑趄地慢慢走，老先生亦步亦趋地跟在侧，时不时地看着，随时做着照应的准备。另一对是一个老先生可能是脑中风后遗症，趑趄趑趄地在前面走，老太太推着轮椅跟在后面，时不时地把轮椅放在老先生的后面，让老先生累的时候休憩

片刻。

每天晨跑都能看见他们，那种相互搀扶不是花前月下，却比那个还让人蓦然心动。

每个人都有老的时候，不是每一份爱都可以走成这样的风景。还有一份感慨，年轻的时候莫要懒惰，身体永远是第一位的，1倒下，后面所有的0便也都显得多余。

脚步语录：脚让我们的生命在晨风中成为一种风景，在风中体验可以奔跑的幸福。

不是那次体检，我可能还在天天睡懒觉

体验者：史飞翔

2012年4月，在单位的一次常规体检中，我被医生告知有轻度脂肪肝。虽然平时不注重锻炼，但是我从来没想到，自己年纪轻轻的，就会得脂肪肝。

身体是革命的本钱，体检完一周多，我做出了跑步的决定，5月6日清晨4点多，我一个人去了体育场。一开始包括妻子、朋友和同事在内，大家都没想到我能坚持下来。因为跑步固然是最简单的一种运动，但是能风雨无阻地坚持下来，却不容易。

朋友打赌说：“史飞翔能坚持一个月就不错了！”我一开始也

没有非常大的信心。前面的几天非常痛苦，除了小腿痛、眼睛痛，早起也让我难熬。为了找到让自己的坚持的方法，我上网搜集了很多资料，一次偶然的机会，我找到了“黎明脚步”的网站，创始人李晓栓的经历和我有很多相似之处，开始跑步都是因为工作压力大，身体越来越差，为了健康才开始起跑。

李晓栓发明的“免费晨跑叫醒服务”给了我很大启发，因此我按照“黎明脚步”的方式创建了湖州安吉跑步群，现在跑步群里的成员已经有80多人了。因为有团体的监督和鼓励，所以每一次从被窝里爬起来，迎着清凉的晨风出门，就多了一份坚持和信心，并让习惯成为自然。只要能够坚持30多天，以后即使没有人电话叫醒，你照样可以很自然地到点就爬起来。很多像我一样，开始身体比较虚弱的人，跑步一年多后，生活习惯到身体状态都发生了很大的变化。

跑步的时候，烦恼是很少的。其实我们都是社会人，生活在红尘世界，免不了遭遇这样那样的不爽快、不满意、不称心。但是，我们每天都有晨跑的、属于自己一个人的时刻。一群人在一起互相鼓励，这个时刻我们为自己而活着，让心情的小鸟从身不由己的桎梏里放飞出来，撒个野吧。

脚步语录：人生最悲惨的事情之一，莫过于当你想锻炼的时候，身子骨却不听话了；当你病怏怏躺在床上时，却悔不当初了。

有一种叫醒是温暖

体验者：黎平

话说几年前的一个冬天，被“黎明使者”“沙漠海”的叫醒电话唤醒，懒洋洋的我还是不想起床，后来坚持了没多久。直到2011年的5月份，重新加入“黎明脚步”，才真正开始了我的健身跑步，开始迷上了“黎明脚步”，迷上了跑步，迷上了马拉松。

工作业余时间关注最多的恐怕是“黎明脚步”和跑步有关的内容了，有一次被领导发现了，说我是真正的“黎明脚步”忠实者，严格贯彻了我们“大老板”提出了“每天锻炼一小时、每天学习一小时、每天思考一小时”的要求。我想，大概每天锻炼一小时的任务我能完成，其他人都完成不了了吧。

申请叫醒是个承诺，答应叫醒也是个承诺，这承诺不是人逼的，都是发自内心的。今后的漫漫长路，用以保证坚持不懈的，唯有这份承诺。你叫，你不叫，话是你说的。你跑，你不跑，话也是你说的。做到，做不到，监督的是自己的良心。小承诺，折射的是社会的大美德。能把一件公益小事这样坚持地做下去，我想这个世界上只有“黎明脚步”了。

黎明脚步不仅点燃了我们晨跑的热情，还通过自建网站、博客、短信、微博和微信等社交工具，让远隔千里万水、天南海

北和互不认识的人们，连接在一起，大家开始分享彼此的运动心得，成为相互信任的好友，传递着健康，传递着温暖。这种群体运动，形成了一个生生不息的运动能量场，从根本上克服了一个人运动时内心的孤独，跑友们在社交媒体上彼此分享，相互交流，你激励我，我激励你，感觉到彼此的心紧紧连在一起，这就是社交的力量。

我从跑友交流中学到了很多跑步的知识和跑步的技巧，跑起来很快就如鱼得水。从2011年5月份开始坚持跑步，从一开始的3公里、5公里到现在的一次10公里、20公里，这中间有量的积累，也有质的飞跃。起初，我是不会想到我也能跑这么远的，正是“黎明脚步”人的那种纯粹健康、不含一丝杂念的理念感染了我，给了我信心。

“黎明脚步”跑友中很多人都会参加马拉松。2014年东丽杯上海马拉松赛，是我的“初马”，第一次报名，第一次跑全程。感谢“黎明脚步”的跑友们忙前忙后地联系车票、安排住宿，感谢“沙漠海”“无言”“柔石”“马可”的一路指点并相伴。比赛那天的一大早，我们几个参加马拉松的人起床，吃东西，把肚子排空。真是好天气呀，走到大街上看到的几乎都是参加“马拉松赛”的人群，有几个外国朋友穿得很少，格外显眼。大街上顿时热闹了起来，“沙漠海”说：“马拉松赛就是跑步爱好者的节日，瞧瞧这是多么的喜庆和激动啊！”。不远处看到有“黎明脚步”的旗帜，我们几个迅速追上，原来是浙江“黎明脚步”的人，这下

子胜利会师了，我们赶紧拿出“黎明脚步唤起全民健康”字样的大旗一起合影。

脚步语录：有一种电话，不是骚扰，而是温暖传递。

跟
随
指
南

1. 什么时间跑步最好？

客观现实中能让人做到并坚持下来的时间，才是最好时间。

2. 什么地点跑步最好？

不要以在住处找不到公园和操场为借口，不要以空气不好为借口，城市就是我们的操场，街道就是我们的跑道，能生活的地方就能跑步。

3. 作为“黎明使者”，早晨起来打那么多电话，多贵啊！

根据“黎明脚步”活动的“叫醒规则”，电话接通以后，响两到三声挂断。这样既省钱，又达到了叫醒的目的。

4. 怎样参与“黎明脚步”？

黎明脚步群主群号码17437141，黎明使者之家群号码135407841。如果你的城市有黎明脚步群，请积极加入，找到队伍。如果你的城市还没有黎明脚步群，你可以抓紧创建一个群，你将成为你城市的领跑人。

