



一个人 不行吗

曲家瑞 / 著

蔡康永 · 吴若权 · 王文华
强 烈 推 荐 !

最受年轻人喜爱的
麻辣教授曲家瑞
27句话, 27个真实经历
要你“做自己”

台海出版社

ZITO
紫图

一个人 不行吗

曲家瑞 / 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人, 不行吗 / 曲家瑞著. -- 北京: 台海出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5168-0655-5

I. ①一… II. ①曲… 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 159187 号

版权所有 © 曲家瑞

本书版权经由平安文化有限公司授权北京紫图图书有限公司出版简体版权,
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一个人, 不行吗

著 者: 曲家瑞

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 紫图图书 ZITU®

责任校对: 唐思磊

版式设计: 紫图图书 ZITU®

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm

1/32

字 数: 120 千字

印 张: 7

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

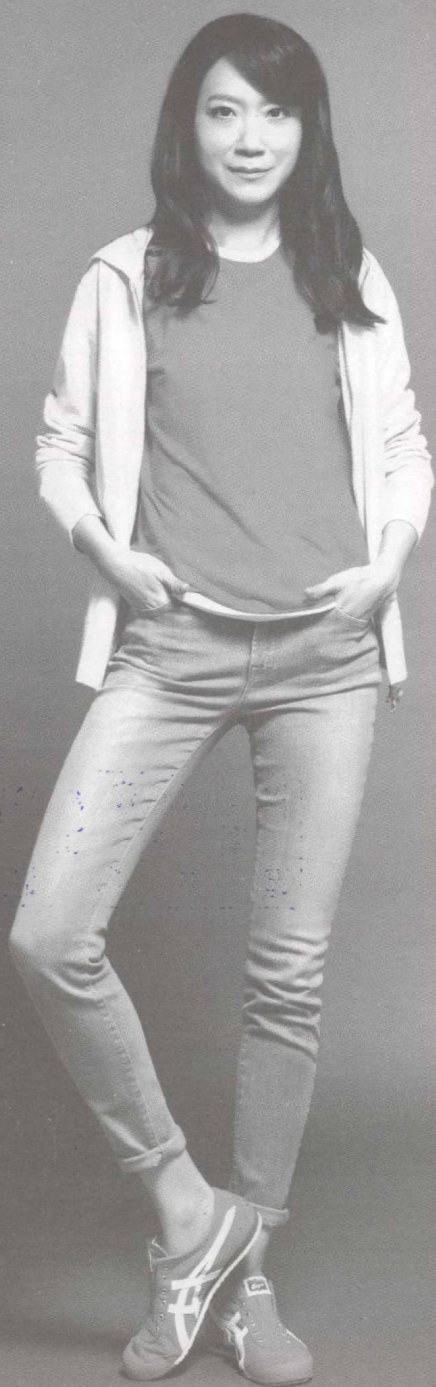
印 次: 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0655-5

定 价: 39.90 元

版权所有 翻印必究





靠自己，不代表一意孤行，

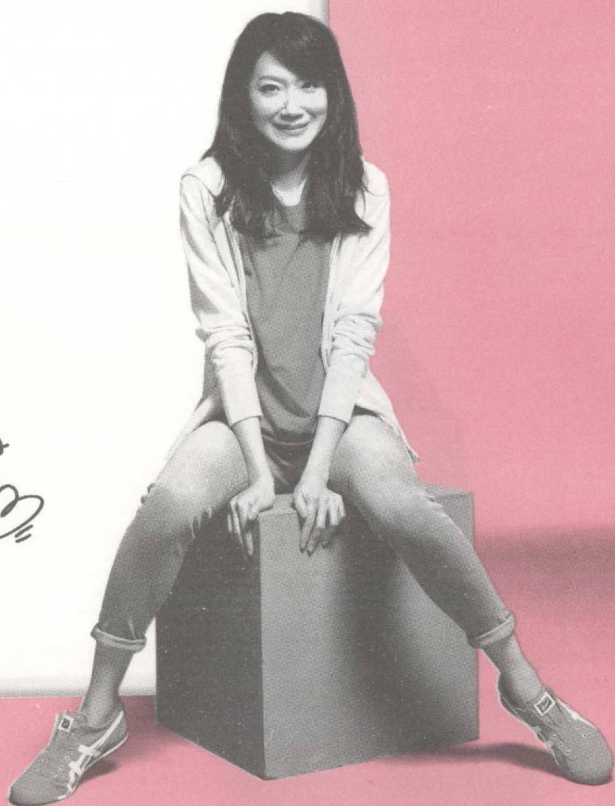
而是凭借热情、直觉、努力，

和贵人相助，找到自己的方向。

就算一个人，也可以创造出完美人生！

1393813

Kristy
#my
the 





一直以来曲家瑞给年轻朋友的影响力，

就是“做自己”，是眉飞色舞、生趣盎然的那一种，

而不是臭着一张脸、孤芳自赏的。

她太有资格代言这样的“做自己”了！

蔡康永



— preface —

作者序

每个人都有影响力

你觉得自己很渺小吗？认为自己一点都不重要吗？以为自己根本对这个世界没影响力吗？最近有一件事，让我再次体会到，每个人都有影响力，而且，影响力发生时，常常连当事人也不知道。

前一阵子，我南下到一所中部的大学演讲，会后我准备去搭高铁，突然有个男孩子冲到出租车旁，拍着车窗说有东西要给我。虽然时间有点赶，但我很好奇，想看看是什么？

这个年轻的男孩子告诉我，有一天在大学宿舍一边吃饭一边看《康熙来了》，那集的内容是我为艺人们裸体创作。结果看着看着，他突然有股想要画画的强烈渴望，接着二话不说，就冲进房间、拿了纸笔，回到电视机前脱了裤子，看着自己的身体，当下就开始画了起来。而他要送我的，就是那天完成的画作。

我从袋子中小心翼翼地抽出画作，起初还有点担心，没想到他的作品让人惊艳，连我自己都忍不住大呼好棒！眼前这个男学生怯怯地对我说：“谢谢曲老师，是你给了我动力去尝试我之前没有想过可以去做的事，让我的人生有了大翻转！所以我一定要把这幅画送给你！”

之后我和经纪公司老板闲聊，他提到想制作一个前所未有的网络节目，因为我是艺术家，又在学校教书，所以也许可以做些有关行为艺术、集体创作的内容。我跟他提这个男学生的事，没想到他一听简直 high 翻了，我们就这样激荡出一个节目的点子！

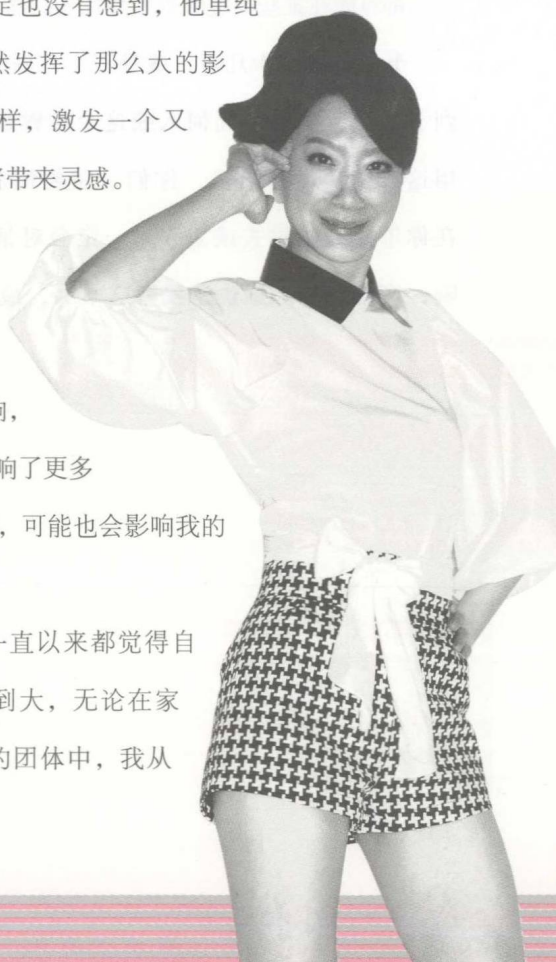
隔周上课时，我把这个男孩子的作品带去学校给学生欣赏，并且告诉他们这幅作品的由来和背后的故事。我问有没有人也想尝试这样的主题，结果原本很热闹的教室，突然安静下来。等了好几分钟，好不容易才有一个学生举手报名。

但我万万没想到，等到真正要画的那天，竟然来了二十几个学生。于是借了两间教室，让男生、女生分别在不同的教室里现场创作，最后完成的作品，每一幅都超棒！参与的同学还激发出许多灵感，想到许多有趣的主题，可以作为日后继续集体创作的点子，大家都觉得这真是一个难忘的经验。

我并不知道如何影响了那个送我画的男学生，让他拾起画笔，记录赤裸的自己，也不了解他的人生为什么因我而有了大翻转。不过，一定是我说的某些话，或是做的某件事，给了他一些启发或鼓励，让这个看起来有点怯懦的男孩子，决定做出一些突破。很妙的是，这个男学生一定也没有想到，他单纯以热情画出来的作品，竟然发挥了那么大的影响力，就像是骨牌效应一样，激发一个又一个新点子，为许多创作者带来灵感。

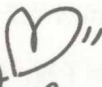
去影响别人，是一件很重要也很棒的事，千万不要以为自己没有影响力！那个小男生虽然是受到我的影响，却也影响了我，最后进而影响了更多人，甚至于我的学生，现在，可能也会影响我的读者。

这件事情让我想到，一直以来都觉得自己不是很出色的人，从小到大，无论在家里、在学校，在各个不同的团体中，我从



来不是最受瞩目、最优秀的那一位。没有自信的我，总觉得自己不够好，更别说要发挥什么影响力去影响别人了。但是在寻找自我、肯定自己、做自己的过程中，许多事情开始产生了化学变化。现在的我开始深深相信，即使是再微不足道、再平凡无奇的人，都有影响力，都可能在某些关键时刻展现惊人的能量。

十几岁、二十几岁，或是三十几岁的你们，也许觉得自己普通到了极点，好像对任何人或这个世界起不了什么作用。请不要再用这样的角度看自己，你们一定要相信自己是个有影响力的人，在你不知道的过去或未来，一定会对某个人以及这个世界带来影响，产生意义。这也是我写这本书，最想跟你们分享的。

Kristy 
曲宝玲

— preface —

推荐序

曲老师的自画像

作家 王文华

曲老师在申请大学时，画了一幅自画像，她说：

“有别于一般会把自画像画得美美的……我不修边幅的外表和感到极度满足的内在，呈现一种非常强烈的对比，我意识到这么疯狂的自己，应该值得记录下来，再没有第二个这样的我了！”

这本书，就是这种风格的自画像。

Kristy 用自己在美国念高中、大学，和在台湾教书、上电视的故

事，说明“做自己”是多么困难，也多么美好。

困难，因为“做自己”的障碍其实不是“自己”，而是“别人”。我们都是因为害怕别人的眼光，才不敢做自己。

美好，在于突破了别人的眼光，人生无限宽广。她说了一个八十岁再婚、环游世界的故事，令人血脉贲张。

做自己，不代表一意孤行。而是凭着热情、直觉、努力，和贵人相助，找到自己的方向。大学时一位贵人指点，让 Kristy 决定：

“试着调整过去那个肤浅、浮躁、注重表象，却忽略心灵层面的自己，学着抛开很多虚假的，如塑料一般人工的颜色，我想要挖掘更深层、更真诚的自我，于是开始大量创作这类风格的作品。”

啊！原来这才是，真正的“做自己”。

— preface —

推荐序

温柔的旋风，巨大的影响力

作家 吴若权

华人圈最具自我创意风格的曲家瑞老师终于又要出版新书了！据我所知，《一个人，不行吗》这本新书酝酿已久，而且筹备多时。每次见面，我都要催促问她：“完成了没有？”直到阅读书稿之后，我才知道这真是她的呕心沥血之作！将她生命中最深刻的成长经验，无论是挫折或荣耀，都真诚地摊开来和喜欢她的读者分享。

曲家瑞老师常勉励年轻朋友要“做自己”，但她也深知要“做自己”并不容易，必须要穿越许多迷惘的岁月，一路跌跌撞撞，即使别人不看好，都还要坚持下去。她用自己的人生经验，为“做自

己”下了最真实的批注，也勇敢地跨越不同领域，通过教学、电视节目、广播等媒体检视，让大家一起印证她是否真正地能够“做自己”！

和曲家瑞老师在中广《媒事来啦啦》节目合作超过十年，她是我节目星期五的固定嘉宾，这个节目同时通过微博的网络平台，以影音同步方式播送到全世界，并在《媒事来啦啦影音频道》24小时随机点选播放，她在每一集的节目中奋力哭哭笑笑、说说唱唱，掏心掏肺、真性真情，分享她最真实的人生，发挥独特的影响力！

对我来说，她是一股温柔的旋风，藏着巨大的影响力。现在就请你翻开这本书，感受她的威力，幸福地接受她的影响力！