

时刻
moments

我只听见你
喧嚣的世界里，

世界拥挤，
还好有你

蒋雅楠

韩小暖

著

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX CULTURE AND
ART PUBLISHING LTD.

喧器
世界里，
我只
听见你

蒋雅楠

韩小暖

著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目(CIP)数据

喧嚣世界里,我只听见你 / 蒋雅楠, 韩小暖著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5594-0119-9

I. ①喧… II. ①蒋… ②韩… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第055754号

书 名 喧嚣世界里,我只听见你

著 者 蒋雅楠, 韩小暖
责任编辑 姚 丽
策划编辑 田渊源
营销编辑 夏 鑫
封面设计 杨 平
内文设计 杨晓宇
封面绘制 老老老鱼
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 湖南天闻新华印务有限公司
开 本 880X1230毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 180千字
版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5594-0119-9
定 价 36.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



目
录

序言

与你造梦的时光 | 002

日月星光很美，只因有你 | 005

情歌没有告诉你

我只不过想为你唱首歌 | 009

反正我还有一生可以浪费 | 019

愿孤独的人都有酒喝

如果相遇分离都是必然 | 032

姐，你睡了吗？ | 045

喧嚣世界里，
我只听见你

寻人启事

岁月练习曲 | 060

停止去想念，却仍欠你一个抱歉 | 068

蜜糖与调味：风味绝佳

甜美如你 | 082

Melty Kiss | 091

你有一片海洋

和你交换一片海洋 | 104

这世界给你的恶意，交给大海去释怀 | 116

想念让落单人变成夜里的诗人

后来我们会怎样 | 130

恋之风景 | 140

一页青春

它曾替你陪我万水千山走遍 | 155

少年心事，下落未明 | 164

狂恋咖啡因

记住这一刻我爱你 | 175

谁陪你虚度时光，谁陪你步履不停 | 185

喧嚣世界里





我只听见你

你是我最想留住的小确幸

所有想念都刚刚好 | 196

但惜岁月长，哪怕小别离 | 204

只想说给你听

如你一般的人 | 216

如果一直温热 | 225

SPECIAL

你是时间的礼物 | 238

只有你听见 | 241

序

言

与你造梦的时光

日月星光很美

只因有你

与你造梦的时光

蒋
雅
楠

少年时很长一段时间，他是个内向的孩子，不喜欢说话，从不和同龄的男孩厮混，不爱踢球及任何运动。老师也觉得这孩子内向得可怕，不愿多搭理。在很多个睡不着的夜晚，他完成课后，会调暗灯光，然后将空白磁带塞进双卡录音机，同时按下“REC”和“PLAY”键，当磁头缓缓转动，他便会对着这个笨重的家伙，絮絮叨叨地讲起自己的心情和生活。就像和最好的朋友聊天，不用担心被打断，也不用害怕有谁会突然离场，他们非常享受彼此陪伴的这段安宁时光。

而她也忘记了，究竟是从什么时候开始，她迷上了爸爸车里的车载收音机。热闹非凡的娱乐节目，娓娓道来的情感话题，或者只是读一篇文章，说几段抒情的话语，从电波中传出来的那个姐姐的声音，是那样温暖又好听。有时

候坐到站了她也舍不得下车，直到喜欢的节目播完最后一段旋律。尽管身边总会有朋友说：“哎，你的声音真好听啊。”尚且稚嫩的她却从来没有想过，自己有一天也能化身成为飘浮在空中的梦想家，对着麦克风，用声音慰藉每一个孤单却想要勇敢的灵魂。

少年虽然幼小，却总在努力寻找和这个世界交流的通道，然后打破壁垒，慢慢成长。而相似的灵魂总能嗅到彼此的味道，然后跨越千山万水，终于相遇。

长大以后，他们一个做电台主播，一个做杂志编辑；他们一个生活在江南小城，一个生活在首都北京；他们一个冷淡安静，一个温暖亲和。然而在内心深处，他们却又一样敏感脆弱，喜欢一样的电影、音乐和书。有时候一个人想说什么，不用多解释，另一个人便能全然懂得。

是的，因为这些所有的差异和相似，他们成了最互补，又最投契的朋友。而他们之间最大的共通点，便是有着相似的梦想。是的，他们喜欢用声音讲述百转千回的故事，推荐内心挚爱的好歌，他们喜欢对每一双陌生的耳朵讲述这世上最迷人的春夏秋冬，他们想让全世界都能听到埋藏在内心深处的、最真实的声音。

于是，这年隆冬，他们相约开办了一档播客节目，并且采用了时下最流行的方式——在传统电台和新媒体平台同步播出。不到一年的时间里，他们用声音和所有细腻敏感的人分享了点滴日常：咖啡早餐，日出日落，大海山峦，剧集电影……分享了生活中所有平凡却无比珍贵的细节。

他们相约出行，带着最简单的录音设备，一起出发，用耳朵去聆听这个无比精彩的世界：在清迈的夜间动物园，他们录下了猫科动物深夜里发出的声响；在冲绳蔚蓝的海岸边，他们录下了海浪拍打礁石的旋律；在首尔弘大前的林荫道上，他们录下了路演女孩高亢的歌声和街舞男孩的嘻哈打闹；在迪士尼乐园，他们录下了艾尔莎公主的*Let It Go*和《狮子王》里最原汁原味的那一曲*HAKUNA MATATA*……

带着这些宝贵的声音素材，他们回到录音间，一句句，用没有加班工资的休息时间，把这些零散珍贵的片段串联成一档档完整的节目，通过电波和光缆，传递给每一个心怀梦想，想要去看看这个世界的孩子。

一期又一期，他们用饱满丰富的节目和精挑细选的音乐，在网络上慢慢积累出让人相当惊喜的关注量和人气。越来越多的人跑来告诉他们，自己想要像他们一样，去找到自己 and 这个世界之间，最独一无二的沟通方式，想要用自己的声音亲自去告诉这个世界：我有多爱它。

他叫蒋雅楠，她叫韩小暖。他们的节目叫《雅楠和小暖的声音日记》。

那么现在，就想问问你，愿不愿意听他说说话，陪她聊一聊。

然后一起，并肩前行。

日月星光很美，只因有你

韩
小
媛

上海的冬天，是有别于北京的那种冷，屋内屋外一个温度的冷。

上一个春节，我和雅楠在上海看展览、逛MUJI的书店，那时他随口说：“我们围绕节目内容，一起来写一本书怎么样？”然后那个下午，我们跑到新天地的咖啡馆里，在牛皮纸色的一次性杯垫上梳理着这些想法。好像一个酝酿许久的计划被不经意开启，我们一口气就定下了方向和内容。

我们说，就从节目内容着手，围绕那些温暖的主题，从声音到文字，把好多好多故事记录下来。这本书，应该有着柔和的颜色，它代表一份相遇，也代表着茫茫人海里最值得去守护的情谊。

杯垫写得满满当当，手边的咖啡也冷了。咖啡馆里有人弹吉他、聊天，天黑得特别早，走出来时路上遍布缠绕在树枝上的灯，如星光一般璀璨。好像一

件一直想做的事情就这样有了眉目，也在不远处闪闪发光地等待我们。

这一年里，我们在一南一北两座城市，用许多通微信语音和电话分享着写稿的进度，这本书从杯垫上的关键词，慢慢呈现出清晰的轮廓。

夏天的时候，我结束了一份工作，一个人带着电脑飞去大理度假。每天租一辆自行车，随便导航一个地点，便晃晃悠悠骑出去。偶尔晨光如画，偶尔漫天彩霞。

最喜欢的一个午后，是独自迷失在一片田园里的那个午后。一整片青翠的绿，中间有一条蜿蜒的白色道路，前方尽头是洱海，而身后是挂起云雾的苍山。我在那里反复骑了几个来回，再钻进巷弄深处的寻常院落。

那天夜里，露台晾满果干，空气里到处是甜腻的香味。我写下这本书里我最喜欢的一个故事，虽不知与那个人会否重逢，但写着写着，便也透彻了心里，知道时光从来无法暂停，却也因此而令人珍惜。故事写完便枕着星光睡去，梦境碎成一地的树影，夏夜正长。

距离启程去英国还有一个星期，深秋某个深夜两点，雅楠说，他那部分书稿终于写完了。

北京飞往伦敦的十二个小时的航班里，他说，这阵子等飞机或火车时，喝咖啡或吃饭时，下直播或结束健身后，他就在手机的APP上慢慢写着这些故事。我们都将这些年的很多心情重新收纳整理，如节目主题延伸而来的“命题作文”一般，把那些被唤醒的回忆，一并收录在这里。

我们一起在演唱会上陪喜欢的歌手大声唱歌，然后在书里写下那段追星年岁里遇见的人。我们一起喝过很多杯酒，居酒屋或胡同深处的小酒馆，微醺时，回忆着那些美得令人沉醉的面容。在从未有过交集的学生时代里，我们都拥有着与今天截然不同的另一种样子，却也一步一步经历蜕变与告别。

爱丁堡前往约克的火车，有一段路需要经过漫长的海岸。阳光洒在海面上，透着翡翠般的光泽，远离人烟的沙滩上只有浪潮安静地澎湃着。雅楠在我对面沉沉地睡着，忽明忽暗的光照过来，细细碎碎的。这趟旅行更像是这本书之于我们而言的一个纪念，它纪念了一份友谊，也就此开启了一场全新的相遇，与你的相遇。

曾经因为工作的关系，我成了雅楠的编辑，所以收获了这个朋友。七年时间里，我们谁都不曾想过，能够共同完成这样一本精致而满载温暖的书。原来，有时那段你以为要独自走的路，不知不觉，已有人与你同行。

喧嚣世界里，我只听见你。

是啊，如掷地有声般，听得见那些真挚而坚定的鼓励，那些轻声却清晰的倾诉，还有那些足以照亮夜幕、遮蔽暴雨的陪伴。

一字一句，计算着时间的流逝，也纪念着时间的温柔。

愿这本书和每篇文章背后的音频，都能陪你度过一小段温润美好的时光。

也愿你在奔赴远方梦想的路上，有人陪你披荆斩棘，共度日月星光。



情歌没有
告诉 /
Chapter 01 你

旋律里的字词句，
是夜晚喃喃低语的温柔陪伴。
岁月总是要慢慢过的，
那就不如先唱首情歌。

我只不过

想为你唱首歌

韩小暖

潇潇给我寄来结婚请柬，里面还附了一个小册子，上面满满的都是我们那年抄过的歌词，用蓝色的圆珠笔，写着那些动人但在当时根本不懂其中含义的情歌歌词。

她在微信里问我：“婚礼上，你唱首歌送给我好吗？”

我先发了个大笑的表情，然后说：“如果你现场介绍我是知名作家兼知名歌手，我就唱。”

她发了个握手的表情，带着一如那年的调皮：“还能怕你不成？一言为定！”

我问她婚礼筹备的情况，然后专门问到婚礼上会播的歌曲。她把曲目的文

档发给我看，我感慨：“看到这个，一下子便觉得，果然还是那个你啊，从前跟我一起听歌唱歌的你。”

歌单里的每首歌，都是我们上学时一起听过、唱过的。以至于我们喜欢的歌太过相同，在后来的无数年月里，再听到一些旋律，都会觉得和彼此相关。

潇潇说：“有些事和长相、性格一样，是会牢牢跟着你的。”然后她发来一首歌，问我，“你还记得那堂音乐课吗？”

点开那个链接，是无印良品的《我找你找了好久》。怎么会忘记呢？在2004年初中的音乐考试上，我当着全班同学的面唱：“我找你找了好久，一个拿心来换的朋友……”

唱到这句时，大家都扭头看她。

那样的年少时光，在那段时光里我们彼此共度的小小疯狂，哪怕时间淹没了许多，也带走了许多，这部分却始终闪光，不曾褪色。

运动会的时候，潇潇坐在我旁边，随手把卡带随身听的一只耳机递给我，里面正播放着品冠自无印良品单飞之后出的第一张专辑的主打歌——《疼你的责任》。

我扭过头问她：“这唱歌的男生叫什么？声音好好听啊。”

她按下停止键，把卡带拿出来给我看。那时我们都不知道，这个动作，让我自此听品冠的歌整整十三年，也让这个和我同班已经一年半，却几乎不曾打过招呼的女生，后来成为那段读书年月里与我最密不可分的闺蜜。

那年我们十几岁的模样，在地理课本里拼命去探索远方的气候、经纬度、