

郑爽

著

美

国

艺术

设计

应用

The  
BOOK

of

ZHENG

SHUANG



## 图书在版编目 (CIP) 数据

郑爽的书 / 郑爽著. -- 北京: 新星出版社, 2017.8 (2017.9 加印)

ISBN 978-7-5133-2764-0

I. ①郑… II. ①郑… III. ①郑爽—传记 IV. ①K825.78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 160000 号

---

## 郑爽的书

郑爽 著

策 划: 成佳蓉 杨英瑜

责任编辑: 杨英瑜

责任印制: 李珊珊

装帧设计: 冷暖儿 ins@onenessself

---

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

---

读者服务: 010-88310811 [service@newstarpress.com](mailto:service@newstarpress.com)

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

---

印 刷: 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 11

字 数: 100千字

版 次: 2017年8月第一版 2017年9月第五次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-2764-0

定 价: 69.00元

---

版权专有, 侵权必究: 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。



## 引子 从起点, 到起点

上海下雨的时候，我很少想起在北京的日子。哪怕我从来不在一个地方，停留太久。

搬来不长时间，却像是已在这扎根了很久。黄浦江边的雨，尤其是三四月间，淅淅沥沥，清冷又孤寂。这样的天气我舒服又自在，它就像是脑海里的橡皮擦，提醒我此时此刻，想什么最重要。

不知道从什么时候开始，我不太敢走出去。就是光天化日之下，从正门走出去。我不再牵挂过去，也丢了渴望未来的心情。做演员久了，肉身就幻化成了影子，不论做什么，都像是演着另一个人的一生。那时候看张爱玲的《倾城之恋》，文中说“我们最怕的不是身处的环境怎样，遇见的人多么可耻，而是久而久之，我们已经无法将自己与他们界定开了”。那时不以为然，总觉得灵魂共鸣是一件再容易不过的事，越长大越发觉孤独好像是与生俱来的本能，拒绝不了，只能习惯。

你有过那种感觉吗？你很想得到的一个东西，努力追求的一个目标，开始趋



于无限，一半是无限的可能，剩下是无限的不可能。在实现的过程中，某一刻像是 mission completed，而下一刻立马变成了 failed。起伏又跌宕，无论如何也放弃不了。追逐的过程更像是一种自我认同的论题，不断证明我可以。哪怕全世界都不看好，输也要输得认认真真。

所以我愿意追逐这种时空的厚重感，就算揭开盔甲后是汹涌而来的寒流，或者空无一人的寂静，我也不怕。“少年老成”在很多人看来像是反讽，我却能看见它格外克制的美。如果生活众里挑一选择了你，那么二十几岁的你理应做好风险预期。如果这世上真的讲究公平，那么全身每一处毛孔都不该保持缄默。

一个人的时候总想要对话，演员的本能反应总让我在自编自导的剧本中游刃有余，不断开始、发展、高潮，然后结尾。多么戏剧化啊！有时候我甚至遗忘了每段对话的细枝末节，只沉溺在背后错综复杂的情绪里，混乱又清晰地一次次颅内高潮。所以当我把社交媒体看作对话媒介时，世界突然喧嚣了起来。越来越多的人说我的碎碎念太放飞，越来越多的标签和定义，可我自始至终写的只是一部默剧，又怎么一一排练对手戏？接地气也好，发神经也好，我只是想擦掉那些模糊的界限，让你们看见“我”。好多人说郑爽作死，但“炒糊了”的郑爽可能更容易上口，毕竟没有人喜欢悲伤的味道。三言两语好像越来越不够了，我想这本书最大的好处是

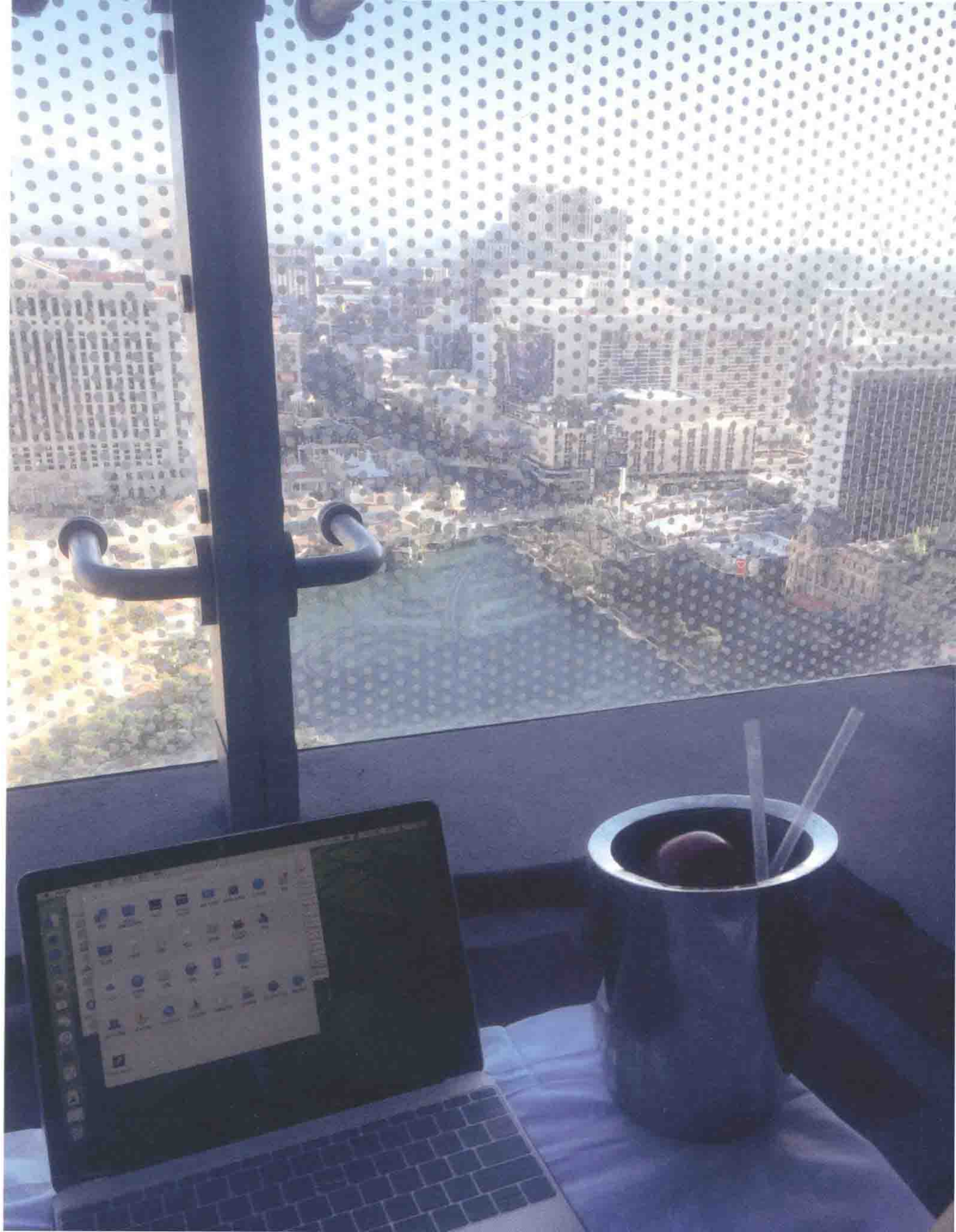


提供入口，它带着放大功能让你看到你想要看到的那一面，哪怕只有一点点，我也愿意缩短彼此的距离。没有什么比自我表达更真实的东西了吧？毕竟，我是一个特别怕给别人添麻烦的人。最该发声的时候，我停下了。那些懂我的人一次次挡在我前面，我感激但也执拗。爱我的人，以后由我来守护。

从去年的这时候起，我每天都要花很长时间琢磨，我要做点儿什么。不辜负你们，也不委屈自己，直到有了动笔写点什么的念头。很长时间我不断拉扯怀疑，总在盘算写作这件事值不值得。从小身边的人总会告诉我“不要想那些不切实际的，你做不到”。大部分人可能都是因为习惯被否定而常常内心焦灼不安。只能说中国式教育让我们慢慢变得安分守己，从不跨越雷池半步。安逸的象牙塔总难以让人对喜爱的东西永远饱含热情。大家总是语重心长地说“算了吧”，我不喜欢这个短语。束缚太多，压力太大，这一次，我不想停下。

写作真的不是件容易的事，思绪受阻的时候，松浦弥太郎是最好的倾诉对象，喜欢他很多年。他的文字铺满指尖的温度，从年少轻狂到自我发现，松浦教给我的从来不是停止思考，而是静下心来审视自己，你想过的究竟是哪一种人生？你想做的究竟是怎样一个人？提起未来，我们总是希冀中带着不安，害怕孤独和失去，会感到恐惧的并不只有你一个人，这种患得患失才是我们活着的证据。人生走一趟，







总归要活得自我一些。对谁自私，都不能惩罚自己。做一个喜欢的自己，我们都只有一次机会而已。

这是松浦教会我的，我希望我也能做到。

没有其他任何时刻比现在，让我更想，写下所有给你们。

做一个处处圆满的人太难，生活需要一些格格不入。

放肆一点、有趣一点吧，就算不合时宜，也要活得足够性感。

“世界四通八达，却很少抵达某个真实的人。”<sup>①</sup>

那就从现在开始吧。

你好，我是郑爽。

---

<sup>①</sup> 这句话我在单向历上看到，很喜欢。它出自《在高山前，盖一座木屋》。

# PART

## 1

### 告白

- 002 你好，新世界
- 008 食，不过人间烟火
- 015 所有开始都美妙无比
- 023 一梦，少年时
- 030 我拼命长大，你们白了头发
- 046 不是所有离开，都曲终人散
- 052 总有一处柔软的心房
- 065 山高水阔，来日方长
- 073 萍水相逢，尽是他乡之客
- 079 没有流浪，何谓归乡
- 083 一日看不尽长安花
- 090 在征途的尽头，和明天相遇
- 096 18岁，想在心里下一场流星雨
- 102 最朴素的念想，最让人渴望
- 109 灵感总是在不经意间来临
- 113 拖延是一种病
- 119 关于爱情，你不知道的事
- 134 醒来的时候，不爱了
- 141 来吧，来我身边
- 145 尾声



# PART 2

## 狂想

152 A\_ 爱的书

153 B\_ 宝贝

154 C\_ 存在

155 D\_ 等待

156 E\_ 一如既往

157 F\_ 翻转

158 G\_ 高山流水

159 H\_ 花开半夏

162 I\_ 爱情

163 J\_ 家

164 K\_ 靠近

165 L\_ 老爸

166 M\_ 慢旅

167 N\_ 呢喃

168 O\_ 偶遇

169 P\_ 平行线

170 Q\_ 清空

171 R\_ 忍者

174 S\_ 时间

175 T\_ 停电

176 U\_ Uber

177 V\_ VPN

178 W\_ 我执

179 X\_ 小城

180 Y\_ 友情

181 Z\_ 追星

# PART B

## TA 说

184 陈 晓

184 陈学冬

185 陈意涵

186 柴碧云

188 聪 妹

189 邓 炜

192 杜宪梓

193 匪我思存

195 高文峰

196 郝好庆子

197 黄晓明

197 阚清子

198 刘 涛

200 刘 鹏

201 刘 述

202 刘 彝

203 李 洁

205 卢 杉

206 马天宇

207 宁 静

208 钱晓蕴

209 任 宁

209 沈 浩

210 沈东军

213 宋 洋

215 爽 妈

220 爽 爸

225 桐 华

228 王春子

230 王秋紫

232 魏小倩

233 谢 楠

236 徐小力

237 小白哥

238 熊晓玲

240 杨 紫

241 俞灏明

243 岳晓卿

247 杨 萌





# PART 1 告白



## · 你好,新世界 ·

人们总是喜欢新生的事物，那种肃穆的喜悦感格外令人感动。摒弃过去的不满境遇，迎接新的成员，步入另一个阶段，所以每一个人的出生，都应是祝福的。那时在妈妈肚子里的我，应该是期待又兴奋吧？终于，我来了。

你们抱过一个刚出生的婴孩吗？粉扑扑的脸蛋，白里透红的身子，甚至皱成一团的拳头般大小的脸都让人舍不得触碰。当你和她握手的那一瞬间，好像一切都明朗了起来。我能想到我出生的那一刻，所有亲人对我的期待和爱。现在我常常想知道那个瞬间，睁开眼的那一刻，我是怎样的心情？

想来生命是一个很神圣的东西，混沌的万物，广阔的宇宙，我们是沧海一粟，却仍旧被赋予拥抱太阳的权利。一个小小细胞从被孕育，到慢慢懂事长大成人，生的意义始于憧憬，然后蕴藏思考和感受，所以我们常常被生命的美好所感动。路边的花花草草，和睦的一家三口，公园里奔跑的猫猫狗狗，甚至连一件衣服一双鞋，从被生产的那一刻开始，就被赋予了生命周期。

作为一个刚出生就有 8 斤重的巨婴，亲戚们常说我很有福气，而老爸总是故意反驳说，“这孩儿铁定能吃，得费老多粮食了”。我一点儿也不排斥，人生的起跑线上，我这是“稳”赢啊。

本来体重就超标的我，头格外大，每次去理发店我都被当作胖小子剃了头，这就是常年保持光头的我外号叫“大壳”的原因。说实在的，我挺喜欢这个称呼，看似坚硬，但里面包裹的是一个未知的世界。生活大概也是这样吧，一次次破壳而出茁壮成长。

我想大家都被问过一个没有唯一解的题目：“你最讨厌什么？”我每次都很不客气地回复道：“我最讨厌别人摸我头。”脑袋就是我的地盘，我可以肆无忌惮，而你不能漫不经心。那时候亲戚朋友们故意碰我脑袋，惹恼我看笑话，我就会使出海豚魔音大法嘶吼嚎叫，以委屈为能量，方圆几里都能给对方造成 999 点无差别声波伤害，所以小小的我却也成了邻里巷间的扛把子。

“大壳”变成了我行走江湖的名号，爸妈买的玩偶也被我起好了昵称——“小脑壳”。于是就变成了爸妈教育我，我教育“小脑壳”了。时间久了，我也习惯了被大家这么称呼。跟其他小女孩不同，我身边的玩偶不是芭比娃娃，反而都是大头形象，比如大头熊宝宝、大头萌娃等。脑壳大其实好处也挺多，比如走路会更有底



气，也不容易受人欺负，唯一的缺点大概是脑袋大容易供氧不足，毕竟面积、体积都比较大……

嗯……除此之外其实我挺乖的，不说话的时候特别淑女，只要备好了小零食，我就能自己堆一天的积木、晒一天太阳，因为我知道，好吃的比什么都重要。我爸总说我，“大壳不仅脑袋大，饭量也大，管不住嘴又迈不开腿，天生的吃货”。吃货的养成笔记是一个需要划重点的漫长过程，接下来请搬好小板凳，拿起笔记本。

我们活着，都是会留下证据或者痕迹的吧？世界上有这么多人，我们怀抱着不同的期待和疑问散落在世界上，在某一刻成为璀璨星河中或明或暗的点，不会一直亮，也不会永远暗，起起伏伏，才称得上人生百态。

我知道他们心中我的样子，还是小时候的样子。

我也知道他们爱我，在一言不发中，在默默守护中。

我也知道，我在我心中的样子，

不是一岁的蹒跚学步，

不是三岁的吃吃喝喝，

不是五岁的童言无忌，