

我想学会生活

我想成为一个比先前更好、更快乐自足的人。

Live Deliberately

蔡颖卿

—
著

北京时代华文书局

我想学会生活

Live Deliberately

蔡颖卿

著

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

我想学会生活 / 蔡颖卿著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2017.4
ISBN 978-7-5699-1408-5

I. ①我… II. ①蔡… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 028973 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-3593

原著名: 《我想学会生活: 林白夫人给我的礼物》 原出版社: 远流出版事业股份有限公司 作者: 蔡颖卿
本书由远流出版事业股份有限公司正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 由北京时代华文书局有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

我想学会生活

WOXIANG XUEHUI SHENGHUO

著 者 | 蔡颖卿

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰 袁思远

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 熊 琮 王艾迪

责任印制 | 刘 银 晔 敬

出版发行 | 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 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 85 千字

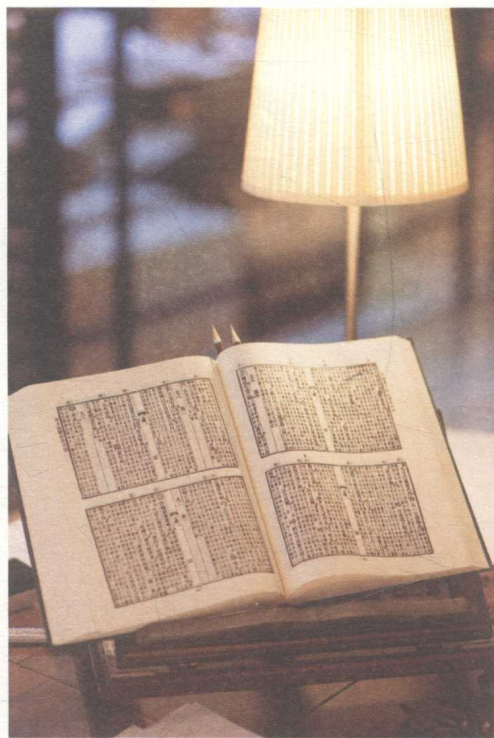
版 次 | 2017 年 4 月第 1 版 印 次 | 2017 年 4 月第 1 次印刷

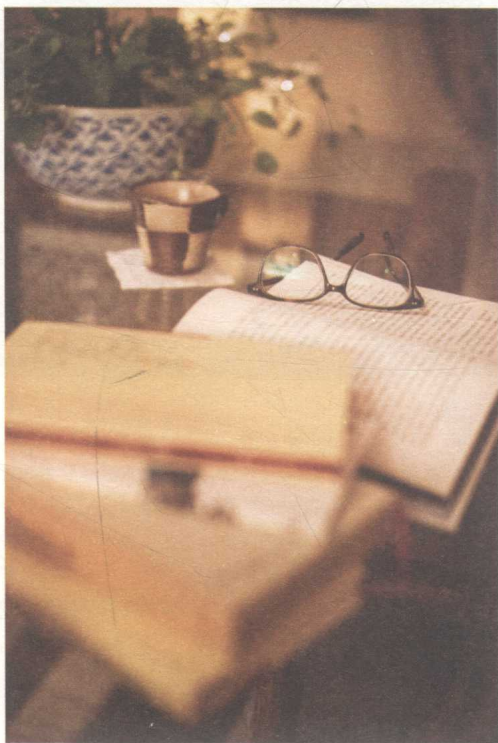
书 号 | ISBN 978-7-5699-1408-5

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究

我的确很少想到“遗憾”这两个字，
因为，无可挽救的事才需要遗憾，我认为自己还在努力中，
并不需要感觉遗憾。





一个人如果知道怎样去生活和怎样去爱，
知道怎样为自己所爱的人工作，和爱自己的工作，
那么他就可以享受丰盛的人生。



—— 亲手照顾的生活，亲手做的一餐一饭，有一种平实稳固的味道，
经得起细细咀嚼，值得我们用心领会。

愿你自己动手，亲自烹煮食物，不是以追求时尚为目的，
而是以自己对生活的掌握出发，能从长计议地经营每一餐，
做一个懂得珍惜物用情感的生活者。



"I went to the woods because I wanted to live deliberately. I wanted to live deep and suck out all the marrow of life... to put to rout all that was not life; and not, when I had come to die, discover that I had not lived."

我到树林里去，我想用心地生活，我想深刻地活着，吸收生命所有的精华……

彻底击溃任何的分心；不要到濒临死亡之刻，才发现我从来没有活过。

——这本书的书名来自梭罗（Henry David Thoreau）的启发，谨以此段献给所有的朋友



林白夫人的书，就是这样存在于我的生活中，书中的话语不是为我提供知识，而是帮助我稳定自己。

缘起
从这张图谈这本书

图书出版公司从原本邀请我为林白夫人的书《来自大海的礼物》写序而后演变为这本书的出现，完全是意想之外的计划。我原本正忙着要完成已承诺许久的食谱，却先空下时间，陆续记下我对自己中年生活的定心整理。

我的心情时而欢喜、时而低落，不确定已有林白夫人这本书，为何还需要我这种平凡生活的回顾！一

直到这张图出现之后，我的心整个地稳定了下来，终于知道这十二篇文章至少可以通过“为什么需要出这样一本书”的自问。我相信对于多数的作者来说，这是最难过的一关，特别是我已到了对人生形成看法的年龄，不想做自己感到多余或有所质疑的创作。

这张图是书写到一半的时候，仪仪为我画的插画。仪仪是我的小女儿Pony两岁，从高中在美术班开始，如果寒暑假与Pony见面，她们就会讨论画画的事。Pony的手下功夫不足以指点仪仪，但毕竟因为是从小孩起就以姐姐的关系互动，又因为旁观者有一种清楚，所以在我收到这张图之后就把它传给了在美东上大四的Pony，想请她给仪仪一点建议。

Pony没有动仪仪的图，她印出后用签字笔直接标明了自己的意见，再回传给我。当我看到这个回传时，直觉地感到这张图为

我的书写本意做了最贴切简单的说明：在不同的生命体中，经验
深浅的意见沟通就是这样地进行着互助；没有人能修改我们的人
生，但他们可以告诉我们该如何进行调整。

Pony提到的几件事虽是针对图稿，却使我想到自己在写这本
书时深深体会到的生活：角度与观点、连贯性、眼光与公平（影
子的位置）、努力。

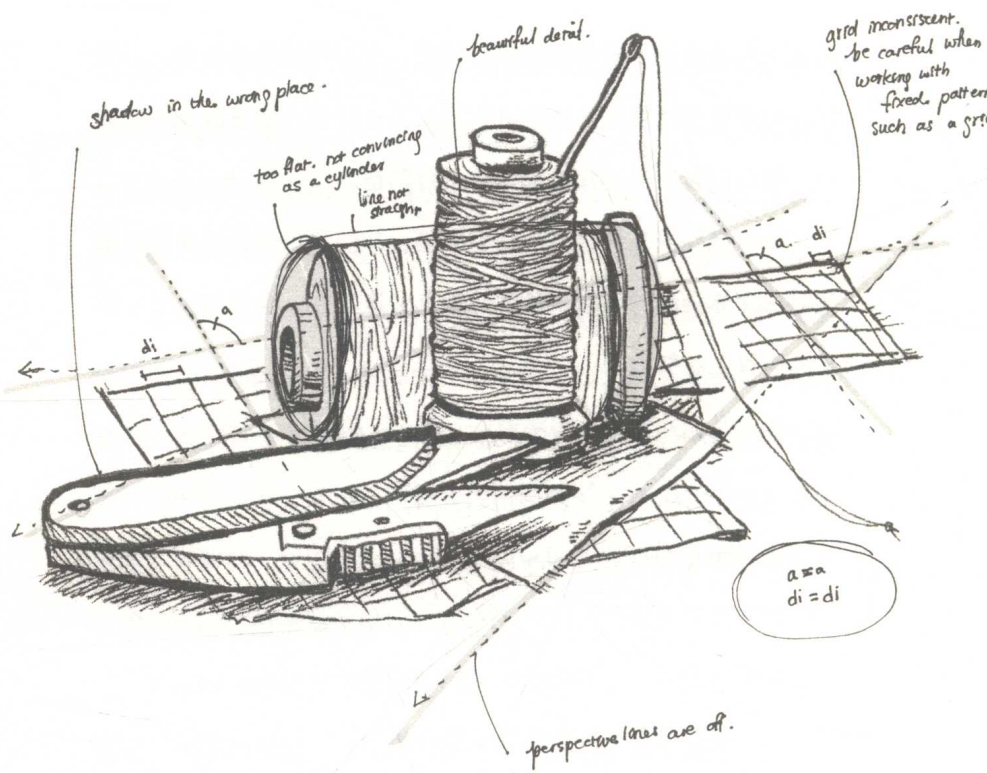
Pony乱七八糟的手写字说：

shadow in the wrong place.

阴影位置错误。

too flat. not convincing as a cylinder.

太平面了，圆柱体的特性不够凸显。



line not straight.

线不够直。

beautiful detail.

细节好精美。

grid inconsistent. be careful when working with fixed patterns such as a grid.

格子不协调。要小心，画格子这类固定的样式要注意它的准确。

perspective lines are off.

透视线偏离。

Pony的直言对准了问题，赞美则对准成果，这幅记载着两个

小小年轻人透过习作坦诚对话的小图因为真实而让我爱不释手，无意中的资料使我想到一件美好的事：我们需要的生活建言也是这样——应该具体到足以激发修正的意图，而努力也真正被公平地看见并欣赏了。

谢谢两位小朋友，她们使这本书出现了更简单、更生命化的说明：经验是可贵的，而生活是值得修改的。

注：

这本书的篇章陆续完成时，我与负责编辑的几位朋友在书信中对内容与细节时有讨论。有一天小可信中问道：我很好奇你会如何写“影子的位置”带给你的联想呢……感觉这个点有很大的想象空间啊。

要进入一校本前，我才发现自己并没有仔细回答过这个问题，在整个篇章中也只以“眼光与公平”带过。也许我应该再说得更清楚一点，当我第一眼看到“阴影位置错误”这六个字的时候，有一种惊醒的感觉。在图像具体的对照中，我想起自己的人生也曾有过多少次这样的经验：因为自我中心的错置，所以导致心灵图像上情绪阴影的有误。

前言
——
值得修改的人生

如果在忙碌的工作中能得到一点空闲，我最喜欢的休闲乐事是拿出旧衣物或居家用品来修改。针黹之事不但有安定人心的作用，又让人因为使用了不同的工具而自然地牵系起生活的温柔；另一方面，修改是价值的重建，等于把因为过时而受限，或已经无用的对象重新送上时间的溪流，使它再度合适于不断改变