

日和 手帖

N

HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 001

2014

我们终究都是一个人

"Nobody likes being alone that much.

I don't go out of my way to make friends, that's all. It just leads to disappointment." — Haruki Murakami, Norwegian Wood



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

日和 手帖

N

HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 001

2014

我们终究都是一个人

"Nobody likes being alone that much.

I don't go out of my way to make friends, that's all. It just leads to disappointment." — Haruki Murakami, Norwegian Wood



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

图书在版编目（CIP）数据

日和手帖·我们终究都是一个人 / 苏静主编. — 北京：中信出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5086-4694-7
I. ①日… II. ①苏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 150620 号

日和手帖·我们终究都是一个人

主 编：苏静
策划推广：中信出版社（China CITIC Press）
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029）
（CITIC Publishing Group）
承 印 者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16	字 数：176 千字
印 张：10	印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷
版 次：2014 年 8 月第 1 版	
广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号	
书 号：ISBN 978-7-5086-4694-7/F·3227	
定 价：42.00 元	

版权所有·侵权必究
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。
服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000
投稿邮箱：author@citicpub.com

Feature

群访

Alone Yet Not Alone 008

生活方式

漫游野生生活 远离人群，漫游者马丁深入丛林 010

公共空间中的个人 多相工作室：公共空间如何更好地照顾好个人？ 018

各自旅行的三是两听 一个品牌两种天性，背着不同的行李去旅行 024

从“鹤”到“云游” 将传统文化的符号穿在身上的善衣局局长李登廷 030

Life is nothing 八年时间经营独立品牌，随心而动玩生活 036

与人和物的有限社交 游走世界，寻找生活器物的文林 042

停电时没有比烛光下玩纸牌更好的娱乐了 加班、提案、停电时的生存工具箱 048

永恒如新的日常设计 小林和人的杂货店，挑选富有新价值的日用品 058

一个人去哪儿吃好？日本男女的一个人饮食调查 066

一个人坐下用餐 一人桌餐厅 EENMAAL 068

人物

森荣喜 东京独男的日常 070

聂永真 想再多睡一些 078

应永会 字里行间的人情味 084

张小溪 凝聚情绪的自画像 090

我懂得自己和自己玩 卤猫生活记事 096

来惠 阿鹏的私密电台 099

马佳佳 “性”原本不是什么遮遮掩掩的事情 104

山本文绪 能拥有这样一段时间，我觉得很重要 108

新井一二三的独自旅程 110

速读

《乌合之众》 群体中，个人不再是他自己 112

你永远是我的爱人 114

Regulars

食帖

单人食谱 118

不孤独的一人食 122

虚构一餐 130

小说

死伴 137

造物

一个人的生活用品目录 142

青瓷的招待 146

龙泉青瓷 一抹天青 154

日和手帖

N

HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 001

2014

出版人 & 总编辑：苏静

封面设计：聂永真

特邀设计：刘天洋

平面设计：满满特丸设计事务所

总编助理：张艺

编辑：李蓓蓓、陈瑶、张艺

特约记者：何志伟

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：段明月

营销编辑：李嫣

Publisher & Chief Editor: Johnny Su

Cover Design: Aaron Nieh

Special Graphic Design: Liu Tianyang

Graphic Design: MANMANTEAM
Design Office Inc.

Assistant of chief editor: Zhang Yi

Editor: Li Beibei, Chen Yao, Zhang Yi

Special Correspondent: He Zhiwei

Acquisitions Editor: Wang Feifei, Duan
Mingyue

Responsible Editor: Duan Mingyue

PR Manager: Li Yan

日和 手帖

N

HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 001

2014

我们终究都是一个人

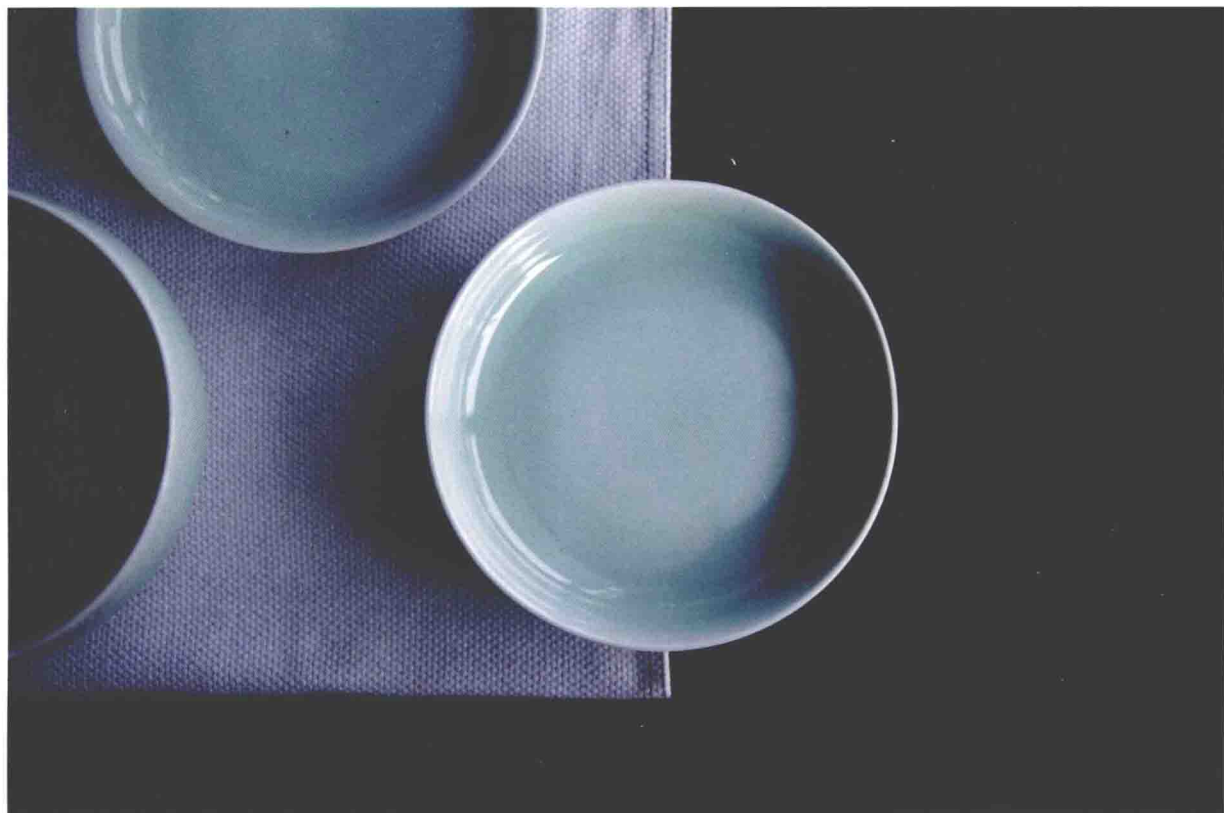
"Nobody likes being alone that much.

I don't go out of my way to make friends, that's all. It just leads to disappointment." — Haruki Murakami, Norwegian Wood



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

内容结束，需要全本PDF请购买 www.ezongbook.com



ISBN 978-7-5086-469





图书在版编目 (CIP) 数据

日和手帖·我们终究都是一个人 / 苏静主编. — 北京: 中信出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5086-4694-7

I. ①日… II. 苏… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 150620 号

日和手帖·我们终究都是一个人

主 编: 苏静

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10

字 数: 176 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4694-7/F·3227

定 价: 42.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

Feature

群访

Alone Yet Not Alone 008

生活方式

漫游野生生活 远离人群，漫游者马丁深入丛林 010

公共空间中的个人 多相工作室：公共空间如何更好地照顾好个人？ 018

各自旅行的三是两听 一个品牌两种天性，背着不同的行李去旅行 024

从“鹤”到“云游” 将传统文化的符号穿在身上的善衣局局长李登廷 030

Life is nothing 八年时间经营独立品牌，随心而动玩生活 036

与人和物的有限社交 游走世界，寻找生活器物的文林 042

停电时没有比烛光下玩纸牌更好的娱乐了 加班、提案、停电时的生存工具箱 048

永恒如新的日常设计 小林和人的杂货店，挑选富有新价值的日用品 058

一个人去哪儿吃好？日本男女的一个人饮食调查 066

一个人坐下用餐 一人桌餐厅 EENMAAL 068

人物

森荣喜 东京独男的日常 070

聂永真 想再多睡一些 078

应永会 字里行间的人情味 084

张小溪 凝聚情绪的自画像 090

我懂得自己和自己玩 卤猫生活记事 096

来惠 阿鹏的私密电台 099

马佳佳 “性”原本不是什么遮遮掩掩的事情 104

山本文绪 能拥有这样一段时间，我觉得很重要 108

新井一二三的独自旅程 110

速读

《乌合之众》 群体中，个人不再是他自己 112

你永远是我的爱人 114

Regulars

食帖

单人食谱 118

不孤独的一人食 122

虚构一餐 130

小说

死伴 137

造物

一个人的生活用品目录 142

青瓷的招待 146

龙泉青瓷 一抹天青 154

日和手帖

N

HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 001

2014

出版人 & 总编辑：苏静

封面设计：聂永真

特邀设计：刘天洋

平面设计：满满特丸设计事务所

总编助理：张艺

编辑：李蓓蓓、陈瑶、张艺

特约记者：何志伟

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：段明月

营销编辑：李嫣

Publisher & Chief Editor: Johnny Su

Cover Design: Aaron Nieh

Special Graphic Design: Liu Tianyang

Graphic Design: MANMANTEAM
Design Office Inc.

Assistant of chief editor: Zhang Yi

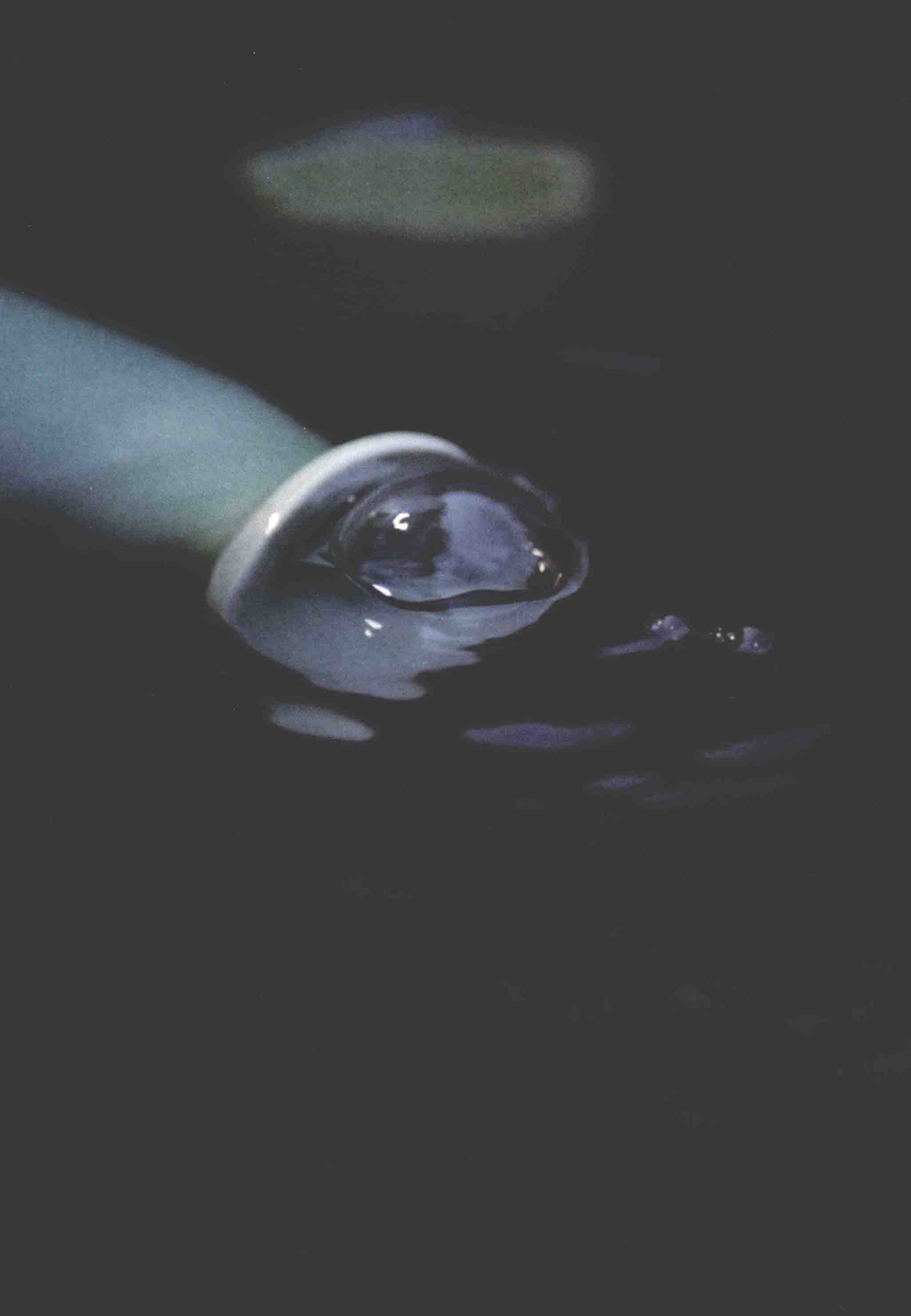
Editor: Li Beibei, Chen Yao, Zhang Yi

Special Correspondent: He Zhiwei

Acquisitions Editor: Wang Feifei, Duan
Mingyue

Responsible Editor: Duan Mingyue

PR Manager: Li Yan





日和 手帖

N

一个众筹造物的全新生活品牌
一本有关日系生活方式的 MOOK
www.hiyoritecho.com

Alone Yet Not Alone

- ※A※ 一个人的定义
- ※B※ 一个人的时刻
- ※C※ 一个人的乐趣
- ※D※ 面对一个人的方式

自由摄影师，独立杂志人

编号 223

※A※

自由自在，无人干扰，脱卸对别人的责任，独自玩到丧心病狂也无须看别人脸色。

※B※

去餐馆点不了太多菜的时候。

※C※

绝对的喜欢。热衷群聚的跳蚤也需要独处的时候，利于钻心地自我思考。

※D※

一个人并不代表孤独，反而是难得的清净。做任何想要做的事情（不适合有别人参与的事情）。

新锐摄影师

阿 Sam

※A※

我觉得一个人是一种状态，很多人很畏惧这个词，因为它就像是一个贬义词，当然在日常生活里一个人确实和不幸福等同一般，而在我的世界一个人有时候也不错。

※B※

在我喝多酒的时候我觉得自己是一个人，因为好像这个世界与我无关。

※C※

偶尔想念，因为我觉得人和人之间的关系都是需要靠感情来联系的，多了泛滥，少了觉得孤独，偶尔一个人可以独立做很多事情，偶尔一个人旅行、吃饭、看电影……也没有什么不好。

※D※

调整自己的心态吧，很多人很畏惧，但是一旦脱离了一个人又会怀恋，我们本来就是个体来到这个世界，最后也是以个体的形式离开，所以坦然和享受这个过程，只是不要一个人过久，偶尔调剂就好。

李蓓蓓 | interview & translate

陈瑶 | support



作家，美术创意人，独立设计师

杨昌溢

※A※

我想“一个人”大概就是精神与身体上的完全独立，无依靠吧。

※B※

我无时无刻不觉得自己是“一个人”。即便与朋友喝酒，闲聊，唱K，或者聚会时，我都还是觉得自己是“灵魂出窍”的。也许我就是个不热爱“人”，而只热爱“幻想”的人吧，所以我常和幻想在一起，而不是人。

※C※

谈不上喜欢吧，就是性格以及命运驱使我长期处于“一个人”这种状态。我认为每个人降临于这个世界，一定是有其使命的，也许一些人的使命是：拥有很多朋友，也善于把玩关系，也能在人群中来去自如，并且创造出他们自己的财富与好运。而我的使命也许就是在这种“一个”的状态里去创造属于我自己的“幸运”，去干那些一个人也能擦出火花的事，比如写作、绘画、看电影、阅读、折纸……这些都是我正在做并乐此不疲的事。

※D※

就是当你从人群中走开，或者“被落单”时，失望或孤独是在所难免的，但你没必要去放大这一部分孤独，你完全可以独立自主地去找点事做，可能是看部很棒的电影，或者与书中的那些智者精神对谈，或者自我反省，去散步……“一个人”的时间运用好了，你会超越很多人的，并且更像你自己。

独立电台主持人

有待

※A※

一个人是一种能力，一个人是一种习惯，因为飞在最前面的大雁永远以为它是一个人在飞，其他的只需要跟随。

※B※

我生活的大部分时间都是在做节目，做节目的时候录音室就是我一个人，感觉是在和另外一个自我交谈，虽然我知道会有很多人在聆听。

※C※

小的时候很害怕一个人，成长的过程就是锻炼独立的能力，一个人的时候可以拥有全世界，一个简单、完整、纯粹的世界。

※D※

面对一个人就是面对你自己。Alone but not lonely，一个人不等于孤单，一个人代表独立，一个独立的人才能得到其他个体的尊重，更重要的是，世界要有分享才算完整。

作家

陶立夏

※A※

一个人就是拥有自由的意愿和独立思考的能力，它更多是一种精神状态以及由此营造的生活方式。

※B※

深夜写小说的时候，我对书中人物的命运拥有绝对权威，这是近乎寂寞的自由。还有就是对焦的时候，虚影在取景框内重叠，世界无声无息就在我眼前清晰起来，而没有其他任何人和我同处这个瞬间。

※C※

与其说“喜欢”不如说“接受”。因为我相信人生来孤独，我们每个个体终其一生都在以误解的方式沟通，没有真正的互相理解这件事：一切外在都只是你内心的投射。所以，从接纳“一个人”这个状态出发，你会坦然从容许多。

※D※

“一个人”的状态或者生活方式就像是件衣服，一件质地优良、款式经典的衣服。在你发现它的存在后需要时间适应，然后它才会变得舒适。你要妥善照顾这件衣服，它可能是最适合你、最贴身的那件。当然有时你也可以穿些别的衣服换换风格。

日本作家，编剧，专栏作者

肋坂总平（ワクサカソウヘイ）

※A※

我觉得“一个人”可能就是“给排球画上脸，对着它说话，最终又把它扔向墙壁”这种感觉。这样说是因为刚好想起了有这场景的电影，所以答案明天可能会变也说不定。

※B※

有时间也有闲钱的日子，说着“出去玩喽”从被窝里跳出来，但马上又会因为不知道要怎么玩而感到不知所措的瞬间，“一个人”的感觉就很强烈。

※C※

不讨厌。只是，正月的时候，一边感受着自己之外的世界流动，一边依旧什么都不做，只是在被炉旁睡觉的状态，让我有点难受。不知道为什么，总感觉膀胱在被一种微妙的刺激侵袭着。

※D※

我觉得孤独不是坏事。正因为至今为止都是一个人，所以才能得到和拥有很多东西。但偶尔也有“如果不这样想的话，就无法走到现在”的感觉。

李蓓蓓 | interview & text

Randy P. Martin | photo

樊榕 | translate

漫游 野生生活 远离人群， 漫游者马丁 深入丛林

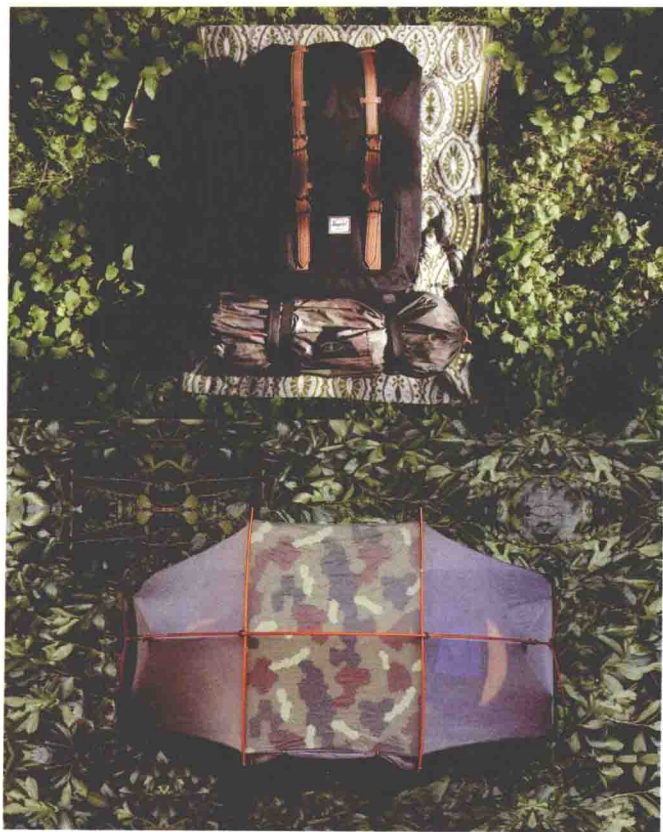
在荒野中露营是我最喜爱的探索未知之地的方式之一。将下周会来的一切琐事都抛在身后，就这样走进林木深处，这是无与伦比的自由与纯净之时。不过你也将面对各种挑战，你需要制订计划，付诸行动。头一件事就是调整你的负重直到重量合适为止。漫游荒野时，你需要每天背着很多不同种类的装备，而且你会觉得越来越重，因此每件放在你背包里的东西都必须经过慎重选择。可能需要经历好几次麻烦重重的旅行和严重的超载，你才能知道哪些东西是最重要的。不过，我个人非常享受写这篇起步指南的过程，我对我的建议也充满自信。

背包

这是一切的基础。它可以决定一场冒险究竟是令人愉快的还是充满负担和痛苦。确保它非常适合你，不要随便在旧货店买五块钱那种。重量最好轻于3磅（约1.36千克）。

帐篷

市面上多数的帐篷并不是专门为野营所设计的。它们太重太大，有些有严重的过度设计现象。去找一些轻质的单人帐篷吧，或者干脆选择最轻的露营袋。



睡袋

睡袋我会选择一英寸（2.54cm）厚，能自我膨胀的类型。卷起来的泡沫垫不能提供足够的支撑，充气床垫对这种探险来说又太重。

首先确定当你晚上睡着时的最低气温，再挑选一个适用于此温度或更低温度的睡袋。如果你只是要在80华氏度（10摄氏度）下过夜，不需要特地带着一个温标为0华氏度的重睡袋。千万不要带那种又厚又重的布质睡袋，它卷起来简直就像是一个啤酒桶。



炉子 + 燃料

你不一定要做饭，但是有了它们，你就能在带上减轻重量的脱水食品的同时，又可以在一天结束后享用一顿热腾腾的美食。可选的炉子种类是多种多样的，我最喜欢的是酒精炉或者木柴炉（重量较轻），而燃气炉则更方便（只是你要牺牲一点负重额度）。

头灯

夜晚必备的工具，能够帮助你看清地面。一些头灯配备了红色灯泡，它能帮助你保护你的夜视能力。



靴子

如果你能安排好路线，一双轻便的徒步鞋即可。然而要想真正深入荒野的话，你就必须准备一双重一点的专业鞋履。无论是去比较潮湿的地带或是面对多变的地形，较重的登山靴都能让你保持舒适。



便鞋

当你扎好营后把脚从靴子里解放出来，放进一双舒服的鞋时，这简直是天堂。



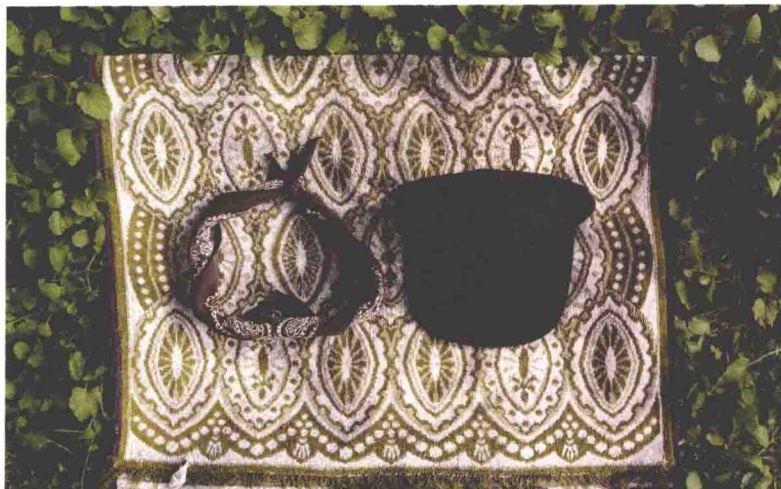
刀具

用处无限。你会发现有无穷无尽摆脱不了的交错的树木枝叶，相信我。



帽子 and 围巾

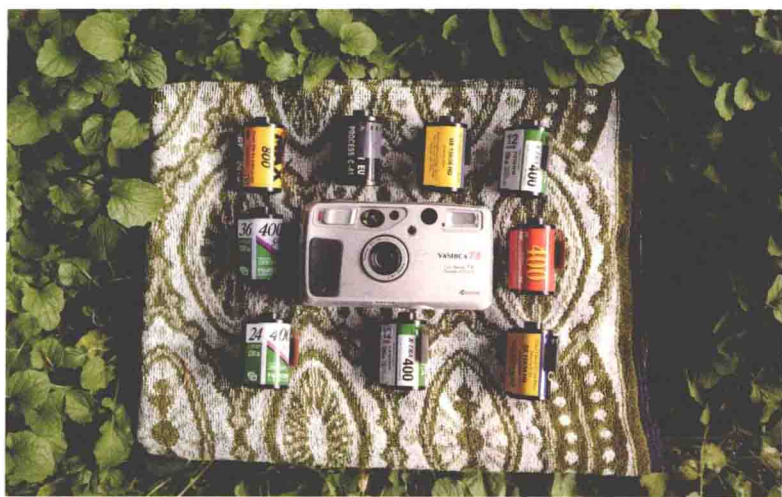
防晒是非常必要之事。在日光暴晒的炎热天气里，在帽子下围一条凉爽的湿围巾包住后颈是战胜高温的好方法。



相机 + 胶卷

数码相机本该是最佳选择，但是它会增加很多额外的重量，而当你的冒险需要持续多日时，电池的电量也是一个问题。我会选择小巧的胶片相机。

单卷胶卷不会很重。多带一些备用吧，没有比较卷用完了更糟的事了。



洁具套装

最好买轻便的旅行套装，牙刷、牙膏、生物可降解肥皂等等。

