

在自云外

对生活缺乏真诚时

我们会变得 软弱

成为自己与别人期待的牺牲品

<

从容地投入生活

无论前进还是后退

都身姿挺拔

我愿

Taking
Life
at My Own Pace

生命从容

沈奇岚

著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU FENGHUANG LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

在白云外

我愿 / 生命 从容

Taking
Life
at My Own Pace

沈奇岚
著



图书在版编目(CIP)数据

我愿生命从容/沈奇岚著. —南京:江苏凤凰文艺出版社, 2014

ISBN978-7-5399-7534-4

I. ①我… II. ①沈… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第156084号

- 书 名 我愿生命从容
作 者 沈奇岚
出版统筹 黄小初 周 文
选题策划 崔 佳 孟丽娜
责任编辑 姚 丽
特约策划 李 格
责任监制 刘 巍 江伟明
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 北京军迪印刷有限责任公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 100千字
印 张 7.5
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-7534-4
定 价 32.00元

影视版权抢订热线13911704013

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

Content

第一辑：把手摊开

鸽子的旅行日记	10
如何说再见	16
我的心是什么形状	22
总有一间小屋为你亮着	30
多情城市	37
不来梅：怀念一种温柔	44
一只玩具熊的独白剧本	50
悲伤时，请微笑	54
怕是因为没有爱	61
那一刻不得不寂寞	69
一个人的自由时间	74
半夜里的冰淇淋	78
最浪漫的城市海岸线	81
默默擦肩而过	85
莱茵河畔，宇宙美丽	91
洞穴梦想	94
布拉格的慕夏	100
一花一天堂	105

still
leben

mit der Natur zusammen

IMPROVISATION
THEATRE

www.impro0

So, 06., 13.,
20. Juni 2006

Theaterbühne im Kr
Eilgenbrunnstr. 20, 48143 Münster



Ein Herz und eine Seele

Hochzeit
von Elias Canetti

Premiere: Mo. 7. Mai 2006, im Theater im Parkhaus
sonstige Termine: Fr. 2., Sa. 3. und Sa. 6. Mai jeweils 20 Uhr

Produktion: Theater im Parkhaus

HELDE

HoldenWint
Das neue Schauspielprogramm

MICHAEL EH

Foto: Marco Eise



So 27. April 08, 15.00 Uhr
 Duo worte
 Musikalisches Märchen für 6- bis 10-Jährige

contents

第二辑: 自由的心灵

布拉格的文艺青年K	116
贝尔特的焦虑	121
我是一只海鸥	125
和贝多芬一起听摇滚	135
读读书, 跳跳舞	141
跟着小熊去旅行	148
与鸟儿相伴	154
那个白袍哲人的理性城邦	159
放逐的名字就是接受	164
汉堡: 一座城市的美丽与哀愁	171
莱比锡的英国气息	183
下一场糖果雨	187
我们是城市的主人	193
城市的精神空间	198
强大而温柔的心	204
安静而有尊严	214
米开朗基罗穿衣服	219
每个人那么完美, 每个人那么脆弱	223

后记: 远方的远方	235
一些感谢的话	239

Engelshaus, 28, 48145 Münster, T. 05204422

Fr, 18.04.
 Theaterbühne im Kreativ-Haus
 Dornstr. 10, 48145 Münster, T. 05204422

NERT

ook.

在白云外

我愿
/
生命
从容

—
Taking
Life
at My Own Pace

沈奇岚
著

图书在版编目(CIP)数据

我愿生命从容/沈奇岚著. —南京:江苏凤凰文艺出版社, 2014

ISBN978-7-5399-7534-4

I. ①我… II. ①沈… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第156084号

- 书 名 我愿生命从容
作 者 沈奇岚
出版统筹 黄小初 周文
选题策划 崔佳 孟丽娜
责任编辑 姚丽
特约策划 李格
责任监制 刘巍 江伟明
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 北京军迪印刷有限责任公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 100千字
印 张 7.5
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-7534-4
定 价 32.00元

影视版权抢订热线13911704013

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

Content

第一辑：把手推开

鸽子的旅行日记	10
如何说再见	16
我的心是什么形状	22
总有一间小屋为你亮着	30
多情城市	37
不来梅：怀念一种温柔	44
一只玩具熊的独角剧本	50
悲伤时，请微笑	54
怕是因为没有爱	61
那一刻不得不寂寞	69
一个人的自由时间	74
半夜里的冰淇淋	78
最浪漫的城市海岸线	81
默默擦肩而过	85
莱茵河畔，宇宙美丽	91
洞穴梦想	94
布拉格的慕夏	100
一花一天堂	105

still
leben

IMP
VISATIO
THEAT

www.impro0

So, 06., 13.,
20. Okt.
Theaterbühne im Kr
Blagenbrückstr. 25, 88145 Mo



Hochzeit
von Elias Canetti

Freierwerb: Di. 1. Mai 2006 im Theater im Foyerhaus
unterbrechung: Fr., Sa., So. und So. 1. Mai jeweils 20 Uhr

HELDE

HoldenWint
Das neue Solo-Programm
MICHAEL ER

Regie: Ralf Hübner

Ein Herz und eine Seele

第二辑: 自由的心灵

布拉格的文艺青年K	116
贝尔特的焦虑	121
我是一只海鸥	125
和贝多芬一起听摇滚	135
读读书, 跳跳舞	141
跟着小熊去旅行	148
与鸟儿相伴	154
那个白袍哲人的理性城邦	159
放逐的名字就是接受	164
汉堡: 一座城市的美丽与哀愁	171
莱比锡的英国气息	183
下一场糖果雨	187
我们是城市的主人	193
城市的精神空间	198
强大而温柔的心	204
安静而有尊严	214
米开朗基罗穿衣服	219
每个人那么完美, 每个人那么脆弱	223

后记: 远方的远方	235
一些感谢的话	239

Theaterbühne im Kreativ-Haus
Bismarckstr. 29, 48145 Münster, T. 05209-22

Fr, 18.04.

Theaterbühne im Kreativ-Haus
Bismarckstr. 29, 48145 Münster, T. 05209-22



原来你想要的生活和我要的不是一个样，
原来你能付出的和我的期待相差那么远，
原来我的牺牲对你来说那么微不足道，
原来一段关系中只有爱是不够的。

凡多情者都有无情时刻，有时负人，有时负己。



第一辑

Let it be

Travel Notes

鸽子的旅行日记//如何说再见
我的心是什么形状//



把手摊开

Taking Life
at
My Own Pace





一个自己追逐着温暖相处，另一个自己逃避着朝朝暮暮。
一个自己渴望得到真实幸福的生活，另一个自己害怕失去孤独。

鸽子的旅行日记

什么时候她能够明白，生活的真意就在从容的啄食过程里。

世界各地的广场上，必然是成群的鸽子。翻出自己的照片，广场上除了人，就是鸽子。

如果我是一只鸽子，我一定远远离开广场。我的城市旅行日记里都是可怕的回忆。

威尼斯的圣马克广场是多么让人惊惧的地方，不停地有人为了自己的欢乐一次次冲进鸽群，惊飞起一片片鸽子。这在照片上或者电影里是多么美丽的背景，但是对于鸽子来说，吃一顿饭被打断十几次的感觉很糟糕，何况天天如此。

不要以为巴黎的状况会更好。我去过埃菲尔铁塔，那里竞争十分激烈。鸽子要冲到人群里，看到有人喂面包就速速争抢。如果不早早下嘴，其他的鸽子就会跳上游客的肩头，把那一块面包啄去。大城市里的人们你争我夺，鸽子的命运也毫不例外。我抢不过那些体格壮硕不怕人的鸽子，它们连人们正在吃的三明治都敢去啄。

我在巴黎是混不下去了，于是去了阿姆斯特丹。阿姆斯特丹广场上的人们稍稍友好一些。他们常常被那些扮作梵·高或者罗马卫兵的人吸引着，也经常有小丑在那里耍杂耍，这时候我就可以安心地散个步。

如果我是一只鸽子，我决不贪恋城市。尽管城市里充满着唾手可得到的食物，在广场上也有尽力想讨好我的游客，他们不过是想把我骗到手上满足自己一时的虚荣心。他们慷慨地抛洒着谷粒，看着我和我的伙伴们扑向食物甚至彼此争抢，得意的微笑就浮现在了他们的脸庞上——控制别人的生活让他们有上帝般的快感。

人类真是矛盾又虚伪的动物，他们在四周的建筑上插满了倒刺，无论是窗台上还是水管上。他们担心鸽子在那里停歇，留下需要清理的鸟粪，所以就在那里插满细长尖锐的钢铁荆棘。从外地来的鸽子一开始都要付出血的代价，才能明白这个城市不像看起来那么友好。城市的外来者都很辛苦，鸽子也不例外。虽然广场上尽是花大价钱买饲料的游客，但他们只想引诱我们，并不真的爱我们。

爱是容易分辨的。当旅游的淡季来临，没有什么人在广场上长时间逗留的时候，心里惦记着鸽子的人会每天来到广场，拿着一袋准备好的面包碎屑，开始分发。人类社会里流传着什么是真朋友的标准，对我们鸽子而言，雪中送面包就是。

现在我定居在意大利的目拉诺小岛上，这里阳光充沛。吃的东西虽然不多，但是节奏缓慢。没有人企图吓我，也没有人刻意讨好

我。这是我喜欢的生活。在这里，亚得里亚海上的蓝天让人心胸开阔，炫目的阳光下白色的砖瓦也耀眼起来。

昨天我和我的朋友们正在教堂边找面包屑，来了一个亚洲女孩，她看见我们，噔噔噔飞奔了过来。她肯定在圣马克广场上也这么干过。我和我的朋友们谁都没有理睬她，继续不慌不忙地吃地上的面包屑，仿佛什么都没有发生。于是她错愕地站在那里，开始羞愧起来。什么时候她能够明白，生活的真意就在从容的啄食过程里。被城市宠坏的鸽子和人类，从不会明白悠闲多么可贵。