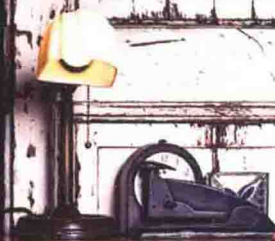


李
易
峰

壹
刻



A once
in a
lifetime
moment



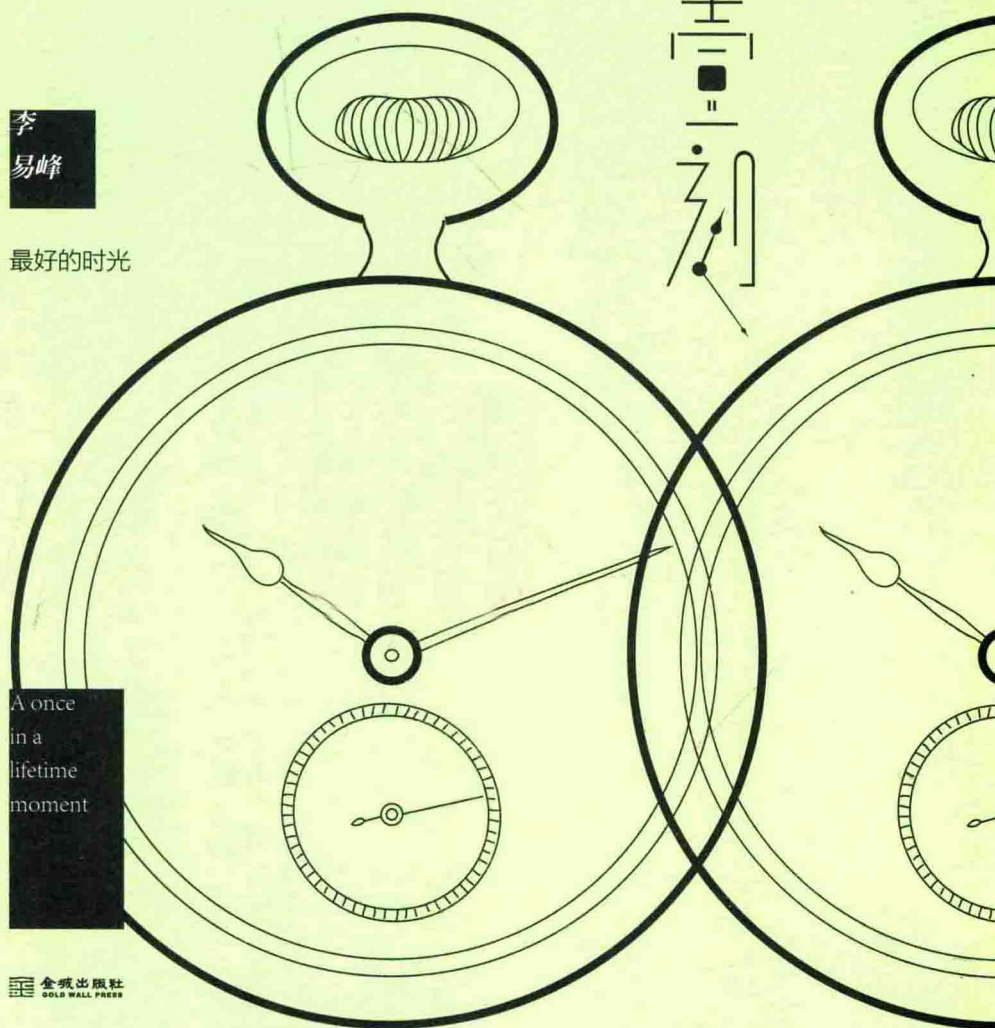
李
易峰

最好的时光

A once
in a
lifetime
moment

金城出版社
GOLD WALL PRESS

士
言
二
刻
之
刻



图书在版编目 (C I P) 数据

壹刻: 李易峰最好的时光 / 李易峰著. — 北京:

金城出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5155-1113-9

I. ①壹… II. ①李… III. ①李易峰—生平事迹

IV. ① K825.76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 140783 号

壹刻: 李易峰最好的时光

作 者 李易峰

责任编辑 雷燕青

整体装帧 熊琼工作室

开 本 700mm × 980mm 1/16

印 张 14

字 数 80 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1113-9

定 价 46.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区广泽路 2 号院东 14 号楼。

邮 编 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

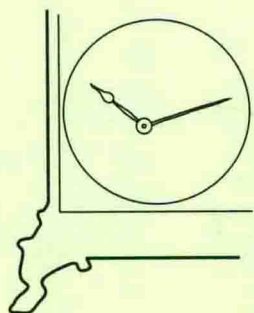
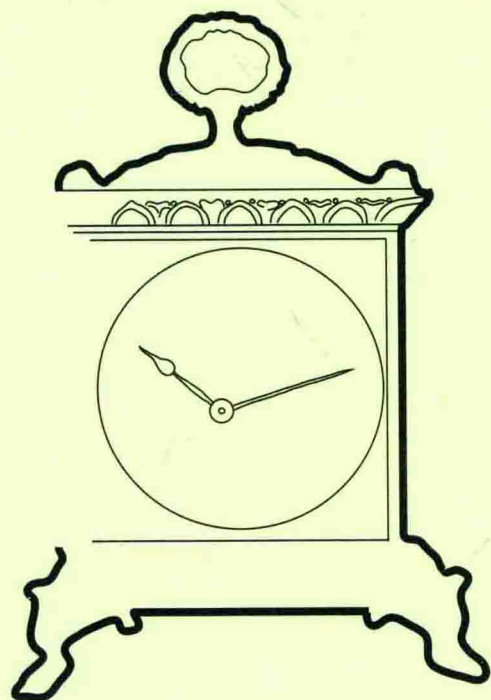
网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501







instant



序

幼猫成年要一个四季

新酒酿熟总得隔上两个春天

游乐场完工大概会经过三年度大雪

青春好戏唱一出也就读书那几年

飞机从图纸上落地需要两代人

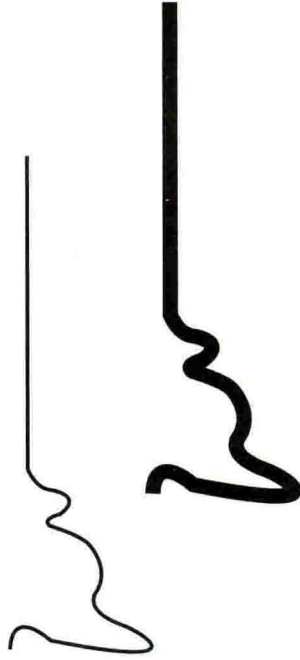
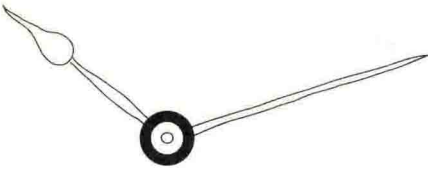
追完一部连续剧其实二十来天

北半球跨到南半球不过二十四小时

爱上谁只是一瞬间

每个一刻 便是经年





chapter - 01

当你真正想做一件事，全世界都会来帮你

小时候比较喜欢唱歌，以前在成都有一「浓情点歌台」，它会放一些N\，我爸爱看那个。那时我就很羡慕他们能在荧幕上唱，觉得当一个歌手应该很好玩。长大一点，想法变了，我就想算了算了，还是实际一点，这个离我太远了；可是后来又觉得什么事都是有可能的，逐渐地觉得以后可能用其他方法——比如先去当主持，通过这种方式往这边走。

chapter - 02

每个人都可以是自信的

其实我有的时候会没自信，有的时候会很害羞，在学校时，女生过来打招呼，也会很害羞。

刚开始记者采访的时候也是，话挺少，造成了他们的一

chapter - 03

时常想起小时候

我从幼儿园到大学，每一个班主任老师跟我关系都很好，都挺喜欢我的。

些误会，就觉得，这个人有点耍大牌吧，拽拽的，问你的问题你也不答，又或者觉得你不专业，不懂采访。『我觉得还好吧！』基本上这就是我的回答。我觉得有一些误会，但是不知道怎么说。我现在比以前好了点，但是还远远不够，还应该再去多学一学别人的长处。

会面对很多镜头说话，会面对很多人谈自己的想法，会比以前自信。

刚开始进初中，初中的年级组长第一次见到我的时候，他就跟我爸妈说，这个小孩以后跟他打交道的时间会比较多。我爸妈问为什么。『你看他长着一副闹事的样子，很调皮。』然后我父母也没说什么，因为他们知道我还蛮乖的。初三时年级组长有一次碰到我，然后跟我聊，『我当了这么多年的老师，第一次看走眼，你还真是一个好孩子。』所以，要用行动去证明自己。

chapter - 04

想念你的陌生人

你有没有在飞机上或是某个旅途中遇到一个人，你们谈论了一些事，后来你们再也没有遇见过？

chapter - 05

那些挫折教我的事

生命是由思想组成的。没有一件事情能逼你不开心或者是烦恼，原因都在自己。

chapter - 06

学会爱

小时候我妈对我说，你不要去惹别人，别人要是打你，你一定要打回去。



109

chapter - 07

享受过程

飞机、旅馆或从一个城市到另一个城市的路途是我最为熟悉的场景

125

chapter - 08

好男人，爱工作

作为一个艺人，一个偶像，一个演员，真实的生活是什么样的呢？

153

chapter - 09

最初的自己

回忆里有很多美好的记忆都发生在校园，珍惜这份时光，千万不要忘记它，因为它能让你找回最初的自己，最初的所有。

chapter - 10

不怕狼一样的对手，就怕猪一样的队友

好的友情比好的爱情其实更难得，爱情很容易刻骨铭心，而友情细水长流，有太多的聚散离合，不小心大家就走散了。

chapter - 11

那些生命中微小而确定的幸福

成都人就是把全部生命都投入到吃这一件事上的一群人。

2011年，我24岁的时候，有很长一段日子失眠。那时候常常一个人坐在屋子里，空荡荡的，不开灯。就这么坐着，想一想，然后给经纪人打电话，我也说不清楚我要表达什么，也不记得说了些什么，她也许也不清楚我在讲什么，就莫名其妙地打电话。

这是我确定要把工作的重心，真正地从唱片转向演戏的转折点。那个时候我的小环境出了问题，当然，整个唱片业的大环境也不好。最多的体验是限制，用一个词来形容当时的处境，就是“困兽”——强烈地想要冲出去，但找不到方法，也找不到方向。

发了《那首歌》的EP之后，那种焦虑的感觉就开始积累，怎么做都不对。身边也有无数的声音在说，“不对！不对！你想做的不对，你做的事情也不对；说的话不对，不说话更不对。”

那是一种类似盛夏空气中的湿气和压力，苦闷、潮热，渗入肌理。情绪慢慢积攒，直至雷雨。而在大雨落下前，我变得对自己没有把握。好像连自己最初的那种新人时期的自然而然都找不到了。以前我不会想我该怎么做。但当我开始思考该“怎么做”时，

