

tan

cheng

xiang

dai

季冠霖 著

我们都要和固执的自己 坦诚相待

写给每个默默坚守仍面带微笑的行人

“神配音”季冠霖：
在这个让人又爱又恨的城市里，
我喜欢并感谢固执的自己，

孙俪 作序
动情推荐

努力让自己温暖、坚强、静默、快乐地活着……

中国友谊出版公司

我们都要和固执的自己 坦诚相待

季冠霖 著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

我们都要和固执的自己坦诚相待 / 季冠霖著. — 北京 :
中国友谊出版公司, 2014.6
ISBN 978-7-5057-3387-9

I. ①我… II. ①季… 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107384号

书名	我们都要和固执的自己坦诚相待
作者	季冠霖
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 10 印张 135 千字
版次	2014 年 7 月第 1 版
印次	2014 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3387-9
定价	38.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

这本书是李冠霖的青春记忆，也是每一个向往成功的行者日记。

在这本书里，我们也可以看到自己，也看到我们正在生存着的时代。

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to the author Li Guanlin. The signature is fluid and cursive, with the first character being a large '李' (Li) and the last character being a large '霖' (Lin).





自序：一只“棚虫”的自白

小时候，我特怕两件事情。一是上学之前，特怕在爸爸的威逼利诱之下练京剧的基本功，踢腿下腰一天下来，晚上睡觉都感觉两条腿不是自己的；二是上学之后，特怕老师让写一篇文章的中心思想和段落大意，拿起笔来，心里想还不如去跟老爸练踢腿呢。

有时候想想，生活真的很有意思。小时候连个中心思想和段落大意都表达不出来的小丫头，长大后的工作竟然是必须要用语言来表达。不知道这是上天对我的惩罚还是奖赏。

不过，毕竟这种“表达恐惧症”对我的影响太深远了，在工作中对着画面的时候还可以应付，但是一到现实生活中，立马就会被打回原形。因此，完美表达和沟通，始终都是我需要钻研的课题，不

论是生活中还是工作中。

身边的一些朋友总是觉得，干我们这一行的人内心都很强大，好像从来就没有失落和害怕。对此，我只能说，那是因为他还不了解这个行业。在国内，配音这一行百分之九十都是散户。来活了就干，挽起袖子就往前冲；没活了就找活干。当然，更多时候是“拔剑四顾心茫然”，或是四十五度角仰望天空。

这帮人有一个自嘲的称呼——“棚虫”。

吃饭，睡觉，配音；配音，睡觉，吃饭。
日复一日，年复一年。

不是这个行业的人内心强大，是因为靠这个行业吃饭的人没法不强大。说得惨一点，吃了上顿没下顿是极有可能的。所以，这么多年来，我时刻都做着明天就没人来找我配音的心理准备。如果没有这种心态，估计早就不行了。

不工作的日子，我喜欢和家人朋友在一起，

一起到没去过的地方旅游，一起寻找喜爱的美食大快朵颐，一起在山水风林间撒欢，一起在暖阳午后整理思绪。这也是支撑我不断工作下去的强大动力。

或许很多人不理解这些“棚虫”为何如此执著，我寻遍了所有能想到的答案：除了糊口之外，“热爱”恐怕是最好的解释了。

有人说，季冠霖成功了，总算是熬出来了。

我尴尬一笑，借用某位超级天王的台词——成功？我才刚刚上路呢！

成功是什么？一百个人会有一百零一个不同的答案。挣数到手抽筋儿的美元、欧元、英镑、人民币，住九千九百九十九间半的超级豪宅，开纯金打造、镶满钻石珠宝的顶尖豪车，名满天下、声振寰宇、无人不知无人不晓……

毋庸置疑，这确实是成功，但绝不是全部。

除此之外，还有一些成功是我们不应忽略



的，或许微不足道，或许平淡无奇，但恰恰是这些还原了我们生活的本来面目：有一份值得你去为之奋斗一生的工作，有一帮可以一起疯癫一起二的朋友，有一双不管你走多远都会牵肠挂肚的父母，有一个无论雨雪风霜都可以携手同行的爱人……吃饭香甜，睡觉安然，这何尝不是一种成功！

我喜欢安意如写过的一句话：每一个人的修行之路不同，但最终殊途同归，指向内心的解脱。

若不是被采访的次数多了，我还真没有想过“成功”这个深奥的话题。我一直以为这是一个和我的生活八竿子打不着的词儿。我觉得，成功不应该是一场对某种生活状态的追逐，而

是一种用心经营、水到渠成的幸福。

记得某一次，有一家媒体向我一个朋友侧面打听关于我的事情。记者问：“季冠霖有什么理想目标吗？”那朋友连想都没想开口就来：“她的理想目标……如果说有的话，非常简单：挣挣小钱，过过小日子，搞搞小旅游……”

噼里啪啦说了一大堆，一点都不高大上。

说到底，我只是一只小小的“棚虫”。有的是小幸福，哪儿来的高大上。

这是一只“棚虫”的自白，碎碎念，絮絮叨，如果您能从中找到一点对自己有用的东西，哪怕是一丁点，想来那也是极好的。





目 录

11	看清自己，就不会迷失在这个世界	81
12	当梦想照不进现实，至少还能观赏它	91
13	洒狗血是一门技术活儿	97
14	总有人愿为你打开一扇门	103
15	说的比唱的好听	115
16	童子功是怎么炼成的	127
17	谢谢你所来自的那个家庭	135
18	机遇之后，更须努力	145
19	从准售货员到真大学生	157
20	这条康河没有桥	165



- 01 天将降大任于斯人，必先使其一根筋 01
- 02 最好的选择未必是选择最好的 11
- 03 搭着梦想，清苦寂寞也快乐 21
- 04 该当出头鸟的时候不要害怕 31
- 05 假如上帝为你关上了一扇门 37
- 06 爱了就跟着内心走 47
- 07 不挨骂你就不知道如何长大 57
- 08 和自己的天性真诚相待 65
- 09 自恋也是件必须的事儿 69
- 10 尽力去做，其余都交给老天吧 75

- 31 和一个人温暖相拥 249
- 32 不争，不抢，不夺，不贪 261
- 33 勿以恶小而为之 267
- 34 再没人会比他们更爱你 277
- 35 你沉默，世界就安静 283
- 36 不想当裁缝的配音不是好演员 289
- 37 关于《甄嬛传》的那些事儿 295

- 
- 21 我的团长我的团 171
- 22 大学没做过兼职不是好人生 177
- 23 你可以成为别人的希望 183
- 24 一生要去一个能让自己流泪的地方 191
- 25 给自己一个爱上动物的机会 201
- 26 让自己淡淡地亲近一种植物 207
- 27 唯有美食不可辜负(1) 213
- 28 唯有美食不可辜负(2) 223
- 29 有一种味道叫尘封 233
- 30 动什么也别动假期 237



01

天将降大任于斯人，必先使其一根筋

很多人都在寻找成功的捷径。捷径或许真的存在，可当它还没有出现在你面前的时候，还是踏踏实实一步一步往前走吧。

季冠霖到底是个什么样的人？很多人都问过我这个问题，我也问过自己。

媒体朋友说，季冠霖是个聪明、有才、平和淡然的人。