

Take a sad song and
Make it better

这辈子活得 热气腾腾

张巍
／ 著

一个人要活得像一支队伍
有忧而无惧，不畏亦不退

在人生艰难时，在犹豫不决时，
在恐惧要先于生活压垮你时，你要明白：
走错路不是最糟糕的事，害怕走错才是；
受伤后最难的不是止痛，
而是还有像没受过伤那样去爱的胆量。

Take a sad song and
Make it better

这辈子活得 热气腾腾



图书在版编目(CIP)数据

这辈子活得热气腾腾/张巍著. —北京: 人民文学出版社, 2015

ISBN 978-7-02-010784-1

I. ①这… II. ①张… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第028601号

责任编辑 徐子苕

责任印制 苏文强

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街166号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 北京新魏印刷厂

经 销 全国新华书店等

字 数 150千字

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8

版 次 2015年6月北京第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

书 号 978-7-02-010784-1

定 价 36.00元

如有印装质量问题, 请与本社图书销售中心调换。电话: 01065233595

目

Part 1

当一个人还能笑的时候，是不容易被打败的

录

- 002 我爬上全世界的屋顶
- 006 挫折感
- 010 沿途有你
- 012 那些世界上所有的寂寞夜晚
- 015 灵魂还在不在
- 018 自卖自夸
- 022 远行——写给三个开山弟子的送别信
- 026 假若我是昨天看的《阿凡达》
- 030 二分烟月小扬州
- 034 明日之歌
- 036 认
- 039 赤子
- 042 不必相送
- 045 触不可及

Part 2

没有无聊的人生，只有无聊的人生态度

- 050 慢慢来
- 053 关于过去，关于未来
- 058 和自己相逢
- 062 太太万岁
- 065 优秀的女人是没有好下场的
- 068 自爱
- 071 无可救药与无可奈何
- 074 向前走
- 077 期待你的夸奖
- 080 要娃干啥
- 083 用力呼吸
- 086 陈家瑛的痛
- 088 困局
- 091 善始善终
- 093 二月二
- 096 Unlock the mystery

Part 3

孤独是生而为人的基本条件

- 100 永远未知的何止是恋爱啊
- 103 棉棉与毛毛
- 106 爱我，尊敬我
- 110 温柔的慈悲
- 113 最后一盏灯
- 115 我家在哪里
- 119 光棍节
- 121 不吐不快
- 123 孤独得像一颗星球
- 126 不说离殇，说陆无双
- 129 一切有时
- 132 一去永不回
- 134 You belong to me
- 136 永远的微笑
- 139 罪与罚

Part 4

没人跟你过不去，是生活本身矛盾密布

- 144 有时尽
- 148 唱首温柔的歌
- 151 等风到
- 154 独立时代
- 157 太平日，太平人
- 160 月台
- 163 自在
- 167 三行情书
- 169 家家有本难念的经
- 173 生日快乐
- 175 谁是千堆雪，谁又是长街？
- 177 领悟
- 179 你是你，我是我，他是他
- 181 忙与盲
- 184 十一年
- 187 寄居者
- 190 山水有相逢

Part 5

这个世界依然有值得我们去微笑的东西

- 194 二十周后
- 198 向着明亮那方
- 201 挑灯看不见
- 203 丹青不知老将至
- 206 核桃，马扎及售票员
- 208 秘密花园
- 211 再会时代
- 214 微小的，微小的
- 216 小言不耐症
- 218 张爱玲说的？
- 221 懦弱与善良
- 224 发光如星
- 231 我有平安如江河
- 234 且试新茶
- 236 我还是你的
- 240 影片分析
- 243 无痛人
- 245 无意怀旧

热气腾腾
这辈子
活得



Part1

当一个人还能笑的时候， 是不容易被打败的

我想理直气壮地告诉这个世界，是的，我挺好的，我要求不低。对我不好，我不认。从今以后，我不会随随便便地把自己托付给一个陪我打发寂寞的男人。我要一个我能认的，我肯认的，配得上我的认的男人。就像一只考拉认一棵桉树。就像一只小兔子认一只大兔子。哪怕像彼得终于在鸡鸣前认主，索多玛留下它的盐柱。

这是我的爱情宣言。我才懒得告诉全世界。



我爬上 全世界的屋顶

2005年，我顶着跟灭绝师太一个形状的博士帽从东棉花胡同39号毕业。那一年，我二十八岁，跟我一起毕业的师姐在接过由先生送上的鲜花后满脸溢笑地告诉我，她上一次硕士毕业，从先生手里接过来的是结婚戒指。我羡慕地望着她，不敢回头正眼瞧一下专门从西安来参加我毕业典礼的爸爸。那么酷热的夏天，我爸爸坐着火车奔波了来回两千五百公里，就是为了给他们不上相的女儿拍一张跟欧阳予倩像的合影照片，此情此景，真跟八十年前，我奶奶那一代追求自由民主进步的年轻女学生从北平大学女子文理学院毕业的时候写的那首诗里说的“八年苦乐此中求，一顶方巾半世休”没什么两样了。只不过，我念了足足二十二年书。我六岁上小学，中间一年没耽误，等到博士毕业的时候，回头一看，这二十二年的光阴，换来的居然只是从胼手胝足一墙一瓦建设的原以

为一定会结婚的前男友家里搬走的那整整四十箱子的书。2005年由此成为我的重大纪年——文艺青年了半辈子的小张我突然从迷梦中惊醒，发现自己居然堕入了俗不可耐的狗血电视剧情节中不可自拔——二十八岁这年之后，江湖上关于我的名词解释，多了如下几个新的注释条：女博士，非著名编剧，北京某著名艺术高校最年轻的副教授，单身剩女。

起初我并没那么慌张。拜职业和心态所赐，二十八岁的我还长着一张不用ps也没皱纹的苹果脸。我身边颇有几个大公司当白领的亲戚、同学和朋友表示愿意张罗，我心说，相亲呗，谁怕谁。介绍人问我，你有什么要求？我谦虚地说，我要求很低，不过是年龄合适相貌相当受教育程度和收入相差不远。没想到，就这几条要求说出去，所有的介绍人都颓了。有客气的、在意我感受的朋友早早低调地就撤了，那些直爽的、拿我当自己人的哥们儿索性直说，巍巍，你都多大了？还想什么呢？符合你这要求的男的，凭什么找你啊，人早奔着“80后”甚至“85后”下手了！

我大惑不解。我才二十八岁，我也不老啊。我知书达理，性格可亲，职业体面，收入不差，父母都是知识分子，家境小康，最重要的，我还不难看呢。我也没说非要嫁大款有车有房在宝马里流眼泪，我的要求怎么就高到吓人的地步了呢？我要求男人有的东西，我自己都有，我干吗就非得降低标准，找个“三低”或者“四无”中年男人过这一辈子呢？

朋友见劝不动我，纷纷摇着头走了。他们知道，无情的事实一定会最终教育我，要不就是我就范，瞎找一个就婚了；要不就是我放弃，奔着拉拉出家孤寡后妈的大龄女青年的结局而去。

果然，我很快就慌了神儿。那些日子，是个人给我打电话我就抱着话筒

狂说不已，对方烦不胜烦我才肯放下——号称将近两千万人口的北京城，我居然生生演了一出一个人的荒岛余生记。眼看着三十岁如同利箭一般向我刺来，耳朵里听见的都是一个又一个相亲的男人通过介绍人客气委婉或直率地说，张小姐人蛮好的，可惜就是性格活泼了一点；张小姐学历太高了，我看还是算了；张小姐不像是那种能在家给男人洗衣服做饭的女人，不符合我的要求……

前男友结婚的消息传来，生怕我漏了细节的朋友还补充告诉我，婚戒是卡地亚的，新房子买在东边，一百八十平方米，给新娘子买了马六……说也奇怪，我心里既没有羡慕也没有嫉妒更没有恨。我只有恍然大悟。如果我去参加他的婚礼，我一定要说的话只有那一句——你个磨蹭鬼！居然用了五年，生把我从卖方市场变成买方市场了才分手！我当然没机会跟他说这个话。都说前男友是个坎儿，我还是要谢谢他留了一手，没让我磕掉门牙。也幸亏他，我才明白了，原来我什么也不是。我不是我以为的那个可以跟男人颐指气使的女孩儿，我也没有生气伤心时候稳定陪同缓解情绪的后备大军。我只有我自己。要结婚，我就要战斗。

于是，一辈子没下过厨房的我学会了做菜。从来没耽误过工作的我为了相亲推掉了好几个戏。全系的老师都被我骚扰过一遍，每人起码教给我一个拿手菜。那时节，为结婚发疯的小张手刃过活泥鳅，亲手余过肉丸子，脸上被油溅到过油点子几乎毁容，为了身材更好，一天就吃一顿饭，一个月就瘦了十二斤，差点把小命都丢了。

我快乐吗？我不快乐。我觉得差不多可以收获一个婚姻，可是我丢了我自己。婚姻成了政治任务，人成了这项任务里的奴隶，我几乎忘了问问自己，

我究竟追寻的是一个婚姻，还是一个可以共同抵御孤独的伴侣。终于，三十岁那一年，我结了婚。结婚前的一个礼拜，我满脸长痘，某著名医院皮肤科的医生第一次诊断说我得了带状疱疹，而且很不幸地长到了脸上，几次复查之后，终于有一个年轻大夫告诉我，小姐，你什么事儿也没有，你就是内分泌失调。你最近有什么心理压力吗？

我愣在人来人往的王府井大街上。终于要结婚了，我竟然害怕了。回到家，我翻出从前一个名叫《女人三十》的故事构思，心说要不把它写成小说吧！在这部小说里，我要一分为三，我要问问我自已，更要问问我的读者们，如果我们在三十岁失恋，会不会还有重新再爱一个人的勇气？如果我们在三十岁失业，又会不会还有跌倒再来的信心？也许，就像某部电影里说的，生命就是一盒巧克力，你不打开，永远不会知道里面究竟是什么。也许，我们只是被命运随意作弄的卒子；又或者，生命的丰盛本身已经是大悲大喜之后才能收到的礼物。

曾几何时，我爬上全世界的屋顶，带着一颗焦虑无比的恨嫁的心，东张西望，左顾右盼，指天画地，怨天尤人。当所有这一切尘埃落定，永远地告别了“剩女”的编剧小张最感谢那段岁月的，仍然是它留给了我这样一段心情，一个故事。它使我微笑，它使我流泪，它使我怀念那段狼狈不堪的日子。感谢所有陪我一起回顾这段日子的闺蜜和朋友们。我爱你们，像爱这沸腾的整个夏天和我已经不再沸腾的青春。



挫折感

刚留校的时候，奉系主任之命给那一年的研究生开了门课叫《经典影片剧作分析》。我那时候二十五岁，初生牛犊啥也不懂，特别不忿电影学院的“经典影片”动不动就是各种“斯基”“洛夫”拍的，上来找片子都很不主流。其中有一部很是让当时的女研究生们不开心，却是我本人的大爱，是成濑巳喜男的《浮云》。我记得片子到了最后，高峰秀子秀丽绝伦的脸庞倒在森雅之那简直堪称猥琐的怀抱里，一个台湾的女研究生气得大骂：“她图什么啊！”

“图啥”在此后很多年成了我的口头禅，每当看见挺好的姑娘小伙子为了一个莫名其妙的原因跟一个莫名其妙的异性死磕到底的时候，我每每祭出这句话劝人。是啊，阿黛尔·雨果为爱走天涯是图啥，《浮云》里的幸子一次次在爱情的背叛里辗转流离是图啥，《陆犯焉识》改编时放弃的那几百页，冯婉喻在陆焉识

早年的疏远冷淡中的坚持是图啥，更别提还有更早的《一封陌生女人的来信》《一个女人的史诗》，那些为了无望的爱情强韧至坚韧的女人到底是图啥？男人也好不到哪儿去，不然为什么《伟大的盖茨比》被那么多成功男士引为精神知己？

生活里就更多了。随便翻几个社会新闻，撕破脸泼硫酸骂微博的前夫，死也不离婚宁可跳楼的原配发妻，三年五次人流的小三，都是图啥？

别跟我说是因为爱情。没有荷尔蒙支撑的爱情，能燃烧三年五载就是神话了，那些几十年的折腾怎么会是因为爱情？哪有这样不匹配、不对等、没有尊严更没有希望的爱情？爱情，不过是个美化的词汇，用来掩饰那些滴血的伤口上大大小小的不甘心。

真的，就是不甘心。唯有挫折感，才能激发勃勃的小宇宙。你不爱我是吧？我非让你爱我不可。我对你好，对你妈好，给你哥们洗衣服，给你嫂子找工作，我是盖茨比给你盖城堡，我是陌生女人给你生孩子，我是阿黛尔·雨果追你千万里，我对你好到让你不爱我都不好意思。我对你好到全世界都逼你爱我，你再不肯爱我就是流氓、人渣、没有感情也不懂感情的禽兽。全世界我最爱你，如果你不爱我，你就活该后半生凄凉百年孤独，我要在微博上骂你人人网骂你写书骂你拍电影骂你，你这个没有良心不懂爱情的混蛋！

真的，别乐。包括我本人在内，之前一直也是这么个逻辑。这世界千千万万人，然而，有什么成就，谁给的善意，都无法弥补那两三个偏偏不爱我的哥们给我造成的挫折感。2008年，我跟哈哈合作了我人生第一部话剧《剩女郎》，一百天里在赶上奥运会、几乎毫无宣传的情况下连演了六十六场，在当年的小剧场话剧里是非常不错的成绩了。我的亲朋好友纷纷去看，回来统

统都说好。我自己去的那几场，观众都哗啦哗啦给编剧鼓掌。我记得自己幽怨抑郁地给一个朋友发短信说，我的前男友现任老公初恋一个都没来。这个戏本来是最想让他们看的。朋友不解地回复道，有很多别人给你鼓掌啊，他们不来就不来呗！你的人生又不是只有他们！

我那朋友曾经是外交部驻联合国的干事。女人见过大世面，说的话就是不一样，不是阿 Q 似的“他们不来是他们的损失”，也不是陪着我指天画地地骂男人说“他们真不懂珍惜你”。她那句话，现在看来，简直是至理名言——他们不来就不来呗，你的人生又不是只有他们。

我跟自己打了这么多年架，估计也逼得那些不爱我的男人们寸步难行。我被我的挫折感煎熬，每次都爱上不那么爱我的男人，每个不那么爱我的男人，好像都有一个深爱的前女友，这些牛逼地活在过去时空的假想敌们，她们强大到不可战胜，她们时不时出来骚扰我本来就岌岌可危的生活，每次失败都再一次提醒我，是的，我是不被爱的 loser。

那深深深深的挫败感啊。让我从十三岁起就各种不想活的沮丧，让我觉得自己不配得到爱也永不能得到爱。让我生命不息战斗不止，让我在每段关系结束之后仍然深深渴望像那些前女友一样被怀念却不可得。

想得不可得，你奈人生何。

问题是，我干吗那么想得到这个？

我三十七岁，我大大小小也谈过几次恋爱，我曾被人喜欢过，我没有办法让一些人喜欢我，貌似最好的方法就是离开他，以后如果跟其他不够喜欢我的男人在一起，不愉快累积到倍感挫折的程度，第一选择应该还是拔腿就溜。到了这个岁数，不能再幻想交往的男性没有纠缠已久的前任，但是，我有我

的优点。

做不了开年大戏，做的填档戏播出高收视率，也不是没有过的。就算没有好成绩，填档戏一样也是一群人一段时间的心血。人生也是一样。如果注定只能在未来谁的人生里当一部填档戏，争取没有辜负这段档期。

至于我自己的挫折感，只能交给时间去处理。其实谁的感情不是一笔糊涂账呢。那些不爱我的男人，青春期也被他们的女神折磨得七荤八素；那些女神，没准是另一个故事里的阿黛尔·雨果。我的确没本事铲尽天下前女友，也不可能扭转某某不爱我，起码不像我期待的那么爱我这个局面，但我起码还能对自己干一件事。

拍拍自己的脸，站在镜子跟前，好好问一句，你图啥啊？

是的。他不爱我，他也不爱我，他们都不爱我，让我倍感挫折。然而，那绝不是我不值得被爱的标志。

他们只是最难讨好的那部分观众。他们只是不欣赏你的戏路。你叫“斯基”“洛夫”的粉丝去看《陆贞传奇》，那简直是越努力越蹉跎啊。

在生命的暗处，我一定会有我的观众吧。