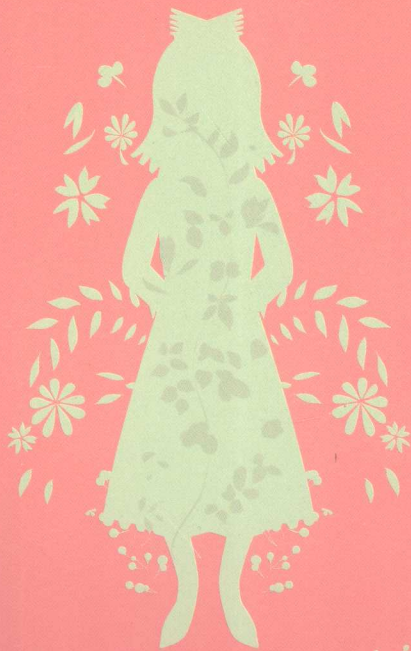


那个姐姐教我们的事

沈奇岚 著



吃喝玩乐，勤劳勇敢
人山人海，边走边爱
成长路上我们都需要温暖和勇气



中信出版社·CHINACITICPRESS

那个姐姐教我们的事

沈奇岚 / 著

中信出版社
China CITIC Press

图书在版编目 (CIP) 数据

那个姐姐教我们的事 / 沈奇岚著. —北京: 中信出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5086-1510-3

I. 那… II. 沈… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052273 号

那个姐姐教我们的事

NAGE JIEJIE JIAO WOMEN DE SHI

著 者: 沈奇岚

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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 6.5 **字 数:** 100 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 **印 次:** 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1510-3/I · 89

定 价: 22.00 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: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

序一

沈奇岚和她的文字

洁尘（著名作家）

跟有些励志文字的高亢激烈并以“成功”作为单一化的衡量标准不同的是，沈奇岚的励志文字让人感觉舒服——它们是明亮的，平易的，温暖的，亲切的；它们与美好传统的轮廓与细节贯穿在一起；它们更多的是关注内心成长，是从根本处关注一个人的价值体系和生活原则的确立。这其实才是人生最重要的成功要义。

我欣赏沈奇岚励志文字的一个要素就是这种常识性。只有从常识性的角度入手，人的成长才会从根本处获得支撑点。另一个欣赏要素是她说话的语气，舒缓轻柔，同时又坚定清晰。我想，当我的儿子进入青春期的时候，我要给他推荐励志文字，那么，沈奇岚的文字会是我的选择之一。

序二

强势青春，让日子发亮

袁倩（《女友》杂志副总编，插图画家）

我一直叫她奇岚。

记得我们相识在 1999 年的上海复旦校园，至今过去已将近 10 年。

尽管她后来有了许多更响的名头，去了更远的地方，我还是很顺口地叫她“奇岚”。

我们先是一起做选题，我做责编，她做作者；后来，我做主编，她给《女友》开励志专栏——“给妹妹的一封信”和后来的“对她说”。在奇岚的文字里，也许你无法找寻到最有效解决成长困惑的办法，但能感受到一种尘封许久的梦想与诗意。每次在 MSN 碰见，她一声亲切的“袁倩姐”，让我感觉时光恍惚，好像她还是 20 岁不到的那个她，蹦跳着从学校大门口向我跑来……

也许已经到了怀旧的年龄了。回望一下，让奇岚帮我回望一下青春，也是件蛮有意义的事。

我们总是来不及反省，来不及演绎，甚至来不及后悔，就已经匆匆走过了人生的旅程，走过了青春最浪漫最迷惘的一段。

关于梦想、憧憬、毅力、爱好、善待周遭的一切、妥帖安放自己的内心、喜欢自己、找到一种幸福感，奇岚从不讲难以实现的大道理，而是越来越倾向于分享一些切肤的人生感受。她分享她全部的经历、行走和思考，都是让妹妹们更接近自己，慢慢理顺自己，慢慢贴近大地。所以会真心体会“人生就是吃喝玩乐，勤劳勇敢”，所以会真诚说出“享受当时当下每一刻。迷惘的时刻也可以诗意”。

在奇岚的字里行间，好像有股看不见的温情小火苗，腾的一下就把一种叫做“梦想”的东西给点燃了。相信自己的梦想是独一无二的，敬畏它，不轻易放逐。奇岚就这样一期一期地陪伴着读者，一路走来，而她自己的内心，也逐渐丰盈和强大。

梦想给人希望，那希望总会在什么地方等你。

我理想中的青春心态是这样的：它是一种强大而勇敢的东西。像一根有力的藤条，缠绕在你的心底。岁月在走，它就随着岁月盘绕生长。杂花生树，它始终葱郁繁茂，让人一生都有绿意的滋润，灵魂永不荒芜。

翻开这本书的读者，不管你们找到了哪一种度过青春的生活方式，只要活得精彩，快乐，有价值，有尊严，就好。

恭喜奇岚几年来的专栏结集出版，这些文字也许影响了很多。人。我代《女友》的读者，和喜欢她专栏的妹妹们给她一个长长的拥抱。

目录

序一 沈奇岚和她的文字 洁尘 IV

序二 强势青春，让日子发亮 袁倩 V



一 写给才华横溢热爱生活的你 1

二 写给恋爱中的你 25

三 写给追求梦想的你 51

四 写给还在读书的你 81

五 写给珍视爱和友情的你 127

六 写给美丽时尚的你 155

七 写给世界上的另外一个我 169

后记 那个姐姐教我们的事 195



..... 写给才华横溢热爱生活的你



人生就是吃喝玩乐，勤劳勇敢

嘿，亲爱的妹妹，

谢谢问候。你问我，留学生的生活是怎样的，是否如传说中的那般艰苦，是否需要打工，有没有人欺负，有没有被人歧视，有没有帅哥喜欢，德国人都友好么，有没有去到童话一般的天鹅堡……这简直是要写一本书才能回答清楚的问题。

我知道，你将来可能也会出国读书，看一看世界的大和多彩都是我们的梦想。是的，去见识西班牙托雷多的绚烂，威尼斯的意大利式的沉醉，瑞士巍巍雪山下莱蒙湖畔的岁月静好。可当我在德国一年多之后，觉得真正让我收获的却不是旅途的美景，能够震动我的是人，普通的人。

上周我去了多特蒙德，去拜访我大学时代的朋友L。认识L的时候，她是个时髦女生，总是很有自己的想法，于是哲学本科毕业之后就跑来学信息管理。即使是德国学生，都有一半以上的人在半途放弃信息管理而转去念别的专业，因为实在太难。她说她根本就是和自己对着干，高等数学或者计算机C++编程，都是看德文的原版从头学起，发现其实也学得下来。

原本以为L是娇气的，可是她在厨房里麻利地炒着菜，一会儿就摆了一桌。她说她在家里本来也是什么都不做的，可是来德国之后学着一个人独立生活。

妹妹，你说你现在也开始独立生活了，呵呵，你不算的。每

周可以回家一次补充营养，可以经常和朋友出去喝茶聊天，大学的课程按部就班地读，你自己用不着做选择，也不需要做承担，这不叫独立呢。独立意味着，自己读书，自己工作，自己养活自己，自己对自己负责。一个人面对所有的孤独，一个人解决所有的问题，一个人承担所有的选择。

L 说起她的生活。因为觉得自己大了，不可以再要父母的钱，所以开始打工。每天读书到下午五点结束，然后直奔快餐店，每天做收银员到凌晨三点，而后回去匆匆洗个澡，合一下眼，又开始新的一天。这样的日子持续了三个月，L 终于在课堂晕倒，长期熬夜使得她贫血加重，在医院里面躺了三天。她说她从来不知道原来身体可以软成那样，在医院里第一次想到死亡。出院后她换了一份工作，是每周去做残疾人中心的护工。似乎轻松一点，却要忍受病人的百般挑剔。她还是坚持下来了。

L 说，“人一生里面肯定要吃很多苦，我想我不如先吃一些。这样以后再有困难，都不会显得那么难。”我无法说得比她更好，我只能转述。现在的 L 让我又感动又尊敬。

或许每个留学生都会有一些这样的故事，可是 L 让我惊奇的是，她并没有失去生活。她成为了学校里摇滚乐队的主唱。这也是她在上海的时候从来没有想过的。只是在德国这里，有朋友组乐队，说你过来唱吧，她就唱了。渐渐还有登台演出，穿华丽的衣服，化漂亮的妆容，姿态洒脱——不管昨天发生过什么，今天舞台上我是女王。

吃苦是一定的，但快乐是可以自己创造的。

并非只有留学生需要打工。我认识的德国同学也有许多课余打工的。她们家境都不错，可是她们说，“我应该开始我自己的

生活。”有每个周末去面包店卖面包的，有到咖啡店做收银员的，有在电影院做领座员的。对她们而言这不必上纲上线到“影响学业”或者“牺牲课余时间”，这就是理所当然地承担自己的生活。或许她们还是接受着父母的经济支持，但是她们有独立生活的态度和行动，而且做得不卑不亢。如果去到一个咖啡店刚好是同班同学在收银，大家会互相愉快地打个招呼，“嘿，下班后一起去喝一杯？”那边也会愉快地答应。

以前认识一个每天加班到晚上两点的白领姐姐，她结束工作后，不是马上回家，而是去附近的酒吧点一杯喝的，听上一阵爵士。她说或许这样会少睡一个小时，但是她希望每天醒着的时间并非都是工作，可以有放松的时刻。这些快乐的时刻，要自己创造。

上个学期我把脚扭了，右脚肿了三圈，拍X光片，上药膏，做CT，反复折腾，最后确定是骨裂。上石膏，拄拐棍。那时偏偏还是考试时节，也只能拄着拐棍去医院看病，去超市买菜，去不同的地方考试。我第一次觉得自己需要减肥，因为身体重得用拐杖撑也撑不起来。在雪地里，以乌龟的速度一步一步前进，原来宿舍离车站要走356步，车站离图书馆是232步。汤勺掉在地上，给不能弯腿的自己出选择题：是把汤勺踢得远一些然后全身躺下去捡，还是用筷子使劲弯腰去捡。伤脚一个月不能碰水，于是也给自己出题：怎么样洗澡才能不弄湿右脚？一个月下来我发明了六种以上的方法。我给自己烧很好喝的汤，请德国同学一起来吃来聊天。越是容易沮丧的时候就越要努力开心。

留学生活到底和国内有什么两样，常常听到的是：你没有退路，你要靠自己。我体会到的是：你要学会生活，你要学会不因

为困难就失去生活。可以脆弱一下，但每一步都要自己微笑地走过来。

有这样的态度，那么无论你在哪里，出国不出国，是不是打工，有没有人欺负，是否遇到歧视，都不要紧。因为你始终都会保护和创造自己的快乐，那是谁都拿不走动摇不了的乐观。

我脚伤郁闷的时候，有个姐姐送了我八个字，我好喜欢，现在也送给你。她说人生就是：“吃喝玩乐，勤劳勇敢！”缺一不可，否则都不够过瘾。真的是呢。我对此的理解更简单：work hard, play harder.

所以我现在，觉得充实又快乐。

愿你也是。

奇岚

自由很贵很重很坚硬

妹妹，

你说你想快点毕业，快点进大学，那时候你就彻底地摆脱了现在枯燥的生活、繁重的学业，你说你向往即将到来的自由。

然后你说你羡慕我，你想像我这样，写写字，不上班，自由撰稿。你觉得我轻松而且自由。

我想我需要和你解释一下我的生活，或者，探讨一下关于自由的定义。

我怎么会给你这样的错觉，让你觉得我轻松？或许我是自由的，我不用按时起床，没有采访的话，我可以自由安排自己的时间，可以无休止地看碟看书，或者找朋友聚会聊天。你的脑袋里一定冒出来了三毛或者安妮宝贝的样子，行走，写字。你觉得这样舒服又惬意。

妹妹，不是你想的这样的。

我确实有过无止境地看碟和浪费时间的经历，但是这样的日子一旦持续到了一周，我会觉得恐慌和窒息。我觉得自己没有长进。没有任何建设性的聚会，只能让我更羡慕别人充实的生活。

自由很轻很薄，就像羽毛一样。时间如风，一吹就飘了起来。那种感觉一开始很美很好，但是久了，你会觉得头晕而且不安心。如果每个人都在努力地成长，我不想窝在家里变成一条懒虫。

我告诉你我忙的时候是怎样的。如果有人物采访，我需要事

先阅读好一切关于这个人的资料，做出详细的采访提纲，然后到现场，努力地得到素材，回来听采访录音，努力地思考别致的写作思路，然后写文章。还需要和编辑沟通，如果有问题，那就需要改文章。这是正常的情况。

有时候一天会有两个采访，那么在路上一定是心急如焚地赶路。有时候采访对象只有晚上十点之后有空，比如说明星，那么只能奉陪，从十点半开始采访到深夜一点。有时候一周有十个采访，因为这十个人一周后就离开这个城市了，那么就要努力协调和安排，无论早或者晚。有时候被编辑带到采访对象面前，突然发现必须用英文采访，只有一个小时时间，却要写出几千字来。有时候要找采访对象，上穷碧落下黄泉地找线索。

我并不觉得自己自由，但是我觉得辛苦的时候，其实很开心。那一周十个人的采访过程中，我极度疲惫。到了最后一天，我在去采访的出租车上睡着了，采访前先去洗手间的时候，坐着坐着又睡着了。可是当我面对采访对象的时候，我的全部精神都回来了，于是我 high 得不行，和对方侃了两个小时。他离去的时候，我突然眼冒金星。那天为了赶时间，都没有吃早饭。

说这些不是为了说我多么辛苦，其实大多数的记者都是这样过日子的。我已经是十分幸福的人了。

你说作家会幸福一些。那么妹妹，你可知道，你喜欢的杜拉斯，她的一生都在看书和写书。她从来没有懒惰过。

姐姐我钦佩的苏珊·桑塔格也是作家，她写散文，常常是30页左右的长度，但是每一篇30页的文章，她会有几千张纸的底稿和资料。

你的另外一个表姐，也是我的姐姐。她过着规律的日子，朝

九晚五，而且她还是部门经理。你是否知道，她每天需要看多少报表？你只是觉得她每年都可以去欧洲三个月，仿佛旅行得很愉快。但是她这三个月，必须拿到几千万的订单。那三个月，她或许去看了一眼巴黎，或许去逛了一下威尼斯，但是她心中的压力巨大。

任何一个工作，都是有它的艰辛之处的。你现在是最快乐的日子，没有压力，没有负担。自然觉得自由就是没有束缚。可是真正的自由，来自于强有力的自律和自省。

可是只要人活着，就是在做某种姿势。你所追求的自由，是众多的姿势之一。当你真的得到了这个姿势，就可以体会这个姿势的辛劳，然后又觉得满世界都是其他的轻松姿势。

自由很贵很重。你如果想追求自己想要的生活，如果你想要的生活是自由，那么你必须要比一般的人，付出更多的努力。自由不是抛下一切去玩耍，那是小时候的特权。自由是，肩负起应该担当的责任，勇于放弃现成的好处，敢于去追求梦想，而且还实现了梦想。

自由不是逃避现实的借口，而是直面自己和生活。自由是一种能力，需要你比一般的人更坚强和温柔。大多数的人，都会因此选择安稳而少些自由的生活，那样才可以轻松一些。

当你觉得自由很脆弱很轻很薄，那种自由，只能叫做任性或者放纵。真正的自由，很重很贵很坚硬。而且持久。你是否拥有？是否敢追求？

姐姐

去，给这个世界瞧瞧

给 Siva，也写给才华横溢又年轻的你，

你小我一岁，同是狮子座，都说狮子以狮子为荣，是的，我喜欢你，Siva。朝气蓬勃，才华横溢，生猛大胆，笑起来又生动美丽。看见你就恨不得希望世界为你铺好所有的路，让你开开心心地去实现你的天才梦想。

还有你，给我写信的你，从文字就能感受到你笔下隐藏的企图心——啊，大大的世界我来了，我要实现我自己。

怎么能不感动，这种年轻有志的美丽。

是从看你的文字爱上你的。你从不掩饰自己的情绪和观点，直来直去，有充满了创意的表达。你的童话让我怦然心动，久久不能忘记。和散文不同，拥有美好心灵的人才可能写出美好的童话。还有你随手画的插画，我简直不信你没有受过任何美术相关的教育，那么有想象力。我很想收藏啊，记得送我一幅你的签名作品就当给我的生日礼物吧。或者多送我几幅，我好当做传家宝。

可是你居然没有信心！总是跟我说：“我的梦想离我好远啊。”或者“你们将来肯定去做很高档的事情了，一两年后不要对我恨铁不成钢。”

而且有时候，你会愤愤不平：“那个谁谁的作品其实一点不高明，怎么媒体那么捧他！那个谁的设计，两年前我和我的朋友