



# 生活上瘾 指南

有趣的灵魂

在当下

你来人间一趟，  
你要看看太阳，人生是个游乐场，  
此生尽兴就很好。  
我想尝试一口口新鲜，  
请你共我游历人间。

姚瑶 —— 著

# 生活上瘾 指南

姚瑶  
—  
著

有趣的灵魂  
在当下



## 图书在版编目 (CIP) 数据

生活上瘾指南：有趣的灵魂在当下 / 姚瑶著. —  
南昌：百花洲文艺出版社，2017.11  
ISBN 978-7-5500-2503-5

I. ①生… II. ①姚… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 268949 号

生活上瘾指南：有趣的灵魂在当下

姚瑶 著

---

出版人	姚雪雪
策划编辑	许鸿琴 兆 兆
责任编辑	袁 蓉 兰 瑶
封面设计	门乃婷工作室
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	河北鹏润印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	8.5
版 次	2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	220 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-2503-5
定 价	39.80 元

---

赣版权登字 05-2017-444

版权所有，侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。



## 作者简介

### 姚瑶

作家、翻译、摄影师，著有《天冷就回来》《失眠症患者的夜晚》等，译有《绿山墙的安妮》《像本这样的朋友》《我和狗狗一起活下来》等，到目前为止做过最有勇气的事就是把爱好统统变成职业，热爱新鲜的水瓶座，放弃过很多，庆幸把写作这件事坚持了下来。

公众号：姚瑶。微博@姚瑶vagrancy。

## 摄影师简介

### 姚多多

曾是朝九晚五IT男，现在是元气满满独立摄影师。我是和姚瑶一起看世界，一起努力生活的那个人。

微博@姚多多yx

# 序言

PREFACE



你眼中的我  
我眼中的世界

迄今为止，我经历过最可怕的事情，是多多同学砰然倒地如死灰，就在那一瞬间，我的心里其实已经做好了最坏的准备。不，这么说似乎也不准确，应该是最坏的那个结果在那个瞬间迅速闪过，根本无暇去做任何准备，也永远不可能做好准备。

从2017年的第一天开始，多多同学就一直在生病，头痛发烧，查不出什么特别的问题，医生当作肺炎治疗。那是一个虽然很冷阳光却很好的中午，我陪他挂完吊水回来，叫了外卖的汤面。他刚吃了第一口面在嘴里，就突然昏厥过去，重重砸在地板上，嘴唇是绛紫色，脸是青灰色，额头撞出了伤口，过了很久血痂才消失掉。

那是我人生中第一次拨了120，120告诉我派不出车，要我等待某



急救站的联系。我等来电话，描述病情，我听得出自己的哭腔还有发抖的声音。去医院的路上，急救车出了点小毛病，在第一家医院，我们等了40分钟没有得到任何治疗，决定转院，转院途中急救车彻底抛锚，我们等待，换车，求助医生朋友。我切实体会到医疗资源的紧张，紧张到急诊连一张手推床都腾不出来，好心的大夫要从手术室去借床出来，让昏迷的多多同学躺上去，我承认，我很久没有这样哭过了。

那时我觉得人真是没用，没用到连自己的身体也掌控不了，没用到永远也不知下一秒可能发生什么。

多多同学住院的一个月期间，我每天来回家中和医院，像上班签到，我每天都会问住院医师同一个问题：会不会有生命危险？其实无论医生怎么安慰我说不会发生我所担心的情况，可是生命这种东西，说脆弱的时候，比一张窗户纸还要薄，轻轻一捅就破了。

而无论发生怎样的意外，无论心里装了多少悬而未决，都无法求得生活的宽恕，该做的事情一样也不能搁置。我随身揣着笔记本，在医院写稿，在车站写稿，只有写稿会让我觉得还有一部分的生活是在轨道之中的，没什么道理，就是觉得我好好写稿，多多同学就会自然而然好起来，只要我保留了这部分日常，他也很快就能回到我们的日常里来。

那段时间，我总是思考同一个问题，如果明天我们会分开，我们有过的美好回忆到底够不够让我虽然很难过，但不那么遗憾。

于是我翻开手账本，开始一条一条去写我们共同做过的事情，去过的地方，写了很多：我们看过地中海的日落，见过南半球的星空，



跑过热带的马拉松，硬盘里存了十几万张照片，里面有无数多多拍下的我的日常与远方。多多镜头里的我，永远都是最好看的我，连邈邈也邈邈得好看，我们勇敢地告别朝九晚五的工作，一起去做最想做的事情，写下的每一条都是能够笑出来的回忆，可仍然觉得不够。

于是又翻开另一页，开始写以后想要一起做的事，一起去看的风景。我们还没有去过非洲摸一摸保护区的大猫，还没有去看一看蜡笔小新的故乡春日部，没有去北欧看极光，没有一起去台湾环过岛，我一个一个把它们列出来。对我们来说，最重要的大概就是回忆了吧，我们的每一个当下其实都是为了制造不被忘却的回忆而具有意义的。

小时候，我常常想，如果活了一辈子，却看不到我们生活的星球究竟是什么样子，多难以想象。因为多多同学，我不仅一个角落一个角落地去看这个世界，我还拥有了身处那些角落的无数照片，一张一张都是回忆。



多多同学出院后我问他，病床上最强烈的念头是什么，他说因为亲身体会到了生活极速坠落的可能，所以要更用力去热爱生活，去找到比生命更重要的事情。

海子这样写：“你来人间一趟 / 你要看看太阳 / 和你的心上人 / 手拉手走在街上。”这大概就是我们热爱生活的方式吧，走到人生句点之前，尽量多做些让自己快乐的小事。

真的只是小事情，我在那张纸上一一写下的完成与未完成，其实就是我的一张心愿清单，完成的打钩，未完成的就努力去完成。如果没有这个契机让我写下来，我可能并不知道自己竟然完成了这么多事情，翻译一本书也好，画一张画也好，成为摄影师也好，和喜欢的人一起看世界也好，原来生活里真的有好多事可以做，也能去做，其实愿望，也真的没有那么难以完成嘛。

就是在那个时候，我冒出了完成这本书的愿望，我用我的眼睛看



世界，多多同学躲在镜头背后看我，他曾对我说，他最大的心愿就是陪我一起完成我所有的愿望，这个情话可真是一点也不高级，但这么多年，他一直都是这样做的。

所以，在医院的走廊上，我陪多多同学散完步，收到编辑的答复，她要完成我的心愿。

这是我第一次出版小说以外的作品，所以你看，我又解锁了一项新成就。就像我无论去到哪里旅行都会喜欢那里，无论我只是完成了一件多微小的事情，我都会欢呼雀跃，谁都可以来扫我的兴，但绝对不能是自己。

我常说自己是个悲观的乐观主义者，生活对我来说就像个大游乐



场，在闭园之前，我一定要玩得尽兴。生活这壶有剧毒会让人辣哭的酒，既然喝多喝少都会喝死人，那我偏偏要使劲喝上瘾，喝出酒瘾，才能玩得过瘾。

我特别希望你翻完这本书后，也能一条一条写下自己的心愿，再一点一点去完成那些其实并不那么困难的小事，别人的微不足道是自己的敝帚自珍。

当然，也许你还能把它当作旅途中的拍照指南，和喜欢的人一起留下那些弥足珍贵的时刻。让那些极易丢失的记忆定格在时光底片之上，偶尔翻开，总有一段故事。

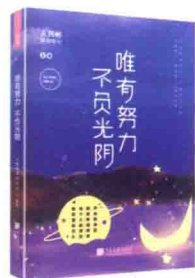
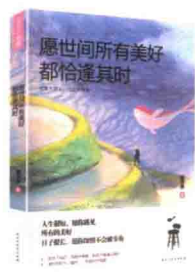
我从来都不是特别幸运的人，也不是有特别成就的人，可就是这样的我，依然觉得人生有太多可能，很多路都能走到仿佛若有光的洞口，生活试炼我，却也待我不薄，所以总想扯住别人的袖口，说你的生活也是一样，你就试试看，好不好。

所以，你就试试看，好不好，我们干杯，一起喝下这杯既是毒药又是解药的生活之酒。

最后要特别谢谢我的好朋友兆兆和编辑胭脂姑娘为这本书付出的时间和努力，愿我们都能看看日光之下的世界之大，也看到幽微内心里的无限通途。

2017年8月夏

于北京



出版人：姚雪雪

策划编辑：许鸿琴 兆 兆

责任编辑：袁 蓉 兰 瑶

特约监制：曹 博

内文摄影：姚多多

封面设计：// 刀 刀 工作室



去  
远  
方

一  
颗  
星  
球  
与  
四  
个  
季  
节

- 002 去一次文明诞生地：  
日落地中海
- 011 找一面湖坐一整天：  
南半球的一月夏
- 020 去一次墓园：  
我在皇后镇，闯进了“活人”社区
- 030 跑一场马拉松：  
当我奔向远方
- 041 穿越一次时空：  
暹粒是这世界一百年前的样子
- 054 走进一次陌生人的生活：  
真正的海女“六点半婆婆”
- 065 自拍一套婚纱照：  
定格我们的爱情

- 078 找一样东西来收集：  
城市杯，冰箱贴，书签，以及走过的路
- 087 置身一场少数民族婚礼：  
致我亲爱的维吾尔姑娘
- 090 去一次冬天的海边：  
冬天到北方去看海
- 098 自驾一次才痛快：  
北疆六千里路云和月
- 111 每年去一次海边：  
海洋拯救一切
- 119 和父母一起旅行：  
无梦到徽州
- 180 和闺蜜一起旅行：  
没有以疏远告终的友情都是岁月的奇迹
- 189 要有一回乡愁：  
故乡是离开之后才会存在的地方



## 生活是时光的彩色底片

在眼前

- 150 改变一下人生状态：  
自由职业者日常
- 159 体验一次别人的生活：  
宠物医生的一天
- 168 解锁一项新技能：  
作为摄影师的我
- 176 手账一年为期：  
收藏自己的小生活
- 188 不求回报坚持一件事：  
翻译一本喜欢的书
- 193 接纳一只动物做家人：  
你好，Mocca
- 203 再学一门语言吧：  
和法语有关的冬天

- 211 写一份年终总结：  
一岁纪里的仪式感
- 219 亲手布置一间房：  
我喜欢的才是家
- 229 再用一次老胶卷：  
定格在胶片机里的“时光底片”
- 238 发现属于你的一座城：  
我像新人爱旧城
- 248 找一个喜欢的人：  
我不怕分离，我怕的是回忆不够多
- 259 附录



去远方

一颗星球与四个季节





## 日落地中海

去一次文明诞生地：

2009年的11月1日，我按掉闹钟，从寝室上铺爬下来，天光还很暗淡，室友们都在熟睡，落地窗外却无声无息地飘着大雪，我站在床边，看着窗外，愣了很久。

那一年的初秋，我遇到一些挫折和不开心，时常莫名其妙哭起来，情绪稳稳停在低压线以下，时而憎恨一切，时而又伸手接受一切，在各种各样的极端之间来回徘徊。朋友表达关心和担心，我却不愿讨要口舌上的安慰，就同朋友们说，等冬天来了，我就会好了，仿佛是给自己的心理暗示。

于是，就在那个清晨，北京提前了整整一个月，让冬天轰然坠落。

我蹑手蹑脚地给我的红色保温杯灌满热水，拎上凳子去了楼梯间。我在楼梯间的落地窗边放了一个便携的小课桌，整个秋天我都在那里看书，几乎说得上是起早贪黑。就在那个秋天，我看掉了一整套古希腊悲喜剧全集，看了亚里士多德的《诗学》，贺拉斯的《诗艺》，还