

李  
易  
峰

壹  
刻

壹  
刻



A Once  
in a  
Lifetime  
Moment



李  
易峰

## 最好的时光

A once  
in a  
lifetime  
moment

中国友谊出版公司

士  
壹  
刻

图书在版编目(CIP)数据

壹刻：李易峰最好的时光 / 李易峰著. — 北京：  
中国友谊出版公司，2016.6  
ISBN 978-7-5057-3728-0

I. ①壹… II. ①李… III. ①李易峰—生平事迹  
IV. ①K825.78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第113919号

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 书名 | 壹刻：李易峰最好的时光                |
| 作者 | 李易峰                        |
| 出版 | 中国友谊出版公司                   |
| 发行 | 中国友谊出版公司                   |
| 经销 | 新华书店                       |
| 印刷 | 北京盛通印刷股份有限公司               |
| 规格 | 700×980毫米 16开<br>14印张 80千字 |
| 版次 | 2016年6月第1版                 |
| 印次 | 2016年6月第1次印刷               |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-3728-0     |
| 定价 | 58.00元                     |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里17号楼            |
| 邮编 | 100028                     |
| 电话 | (010) 64668676             |

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010—82069336

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MV，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。

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

### 时常想起的小时候

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，又或者是觉得你不专业，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，他就跟我爸爸说，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。

63

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？

85

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烦恼，原因都在自己。

99

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。

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。

那些生命中微小而确定的幸福

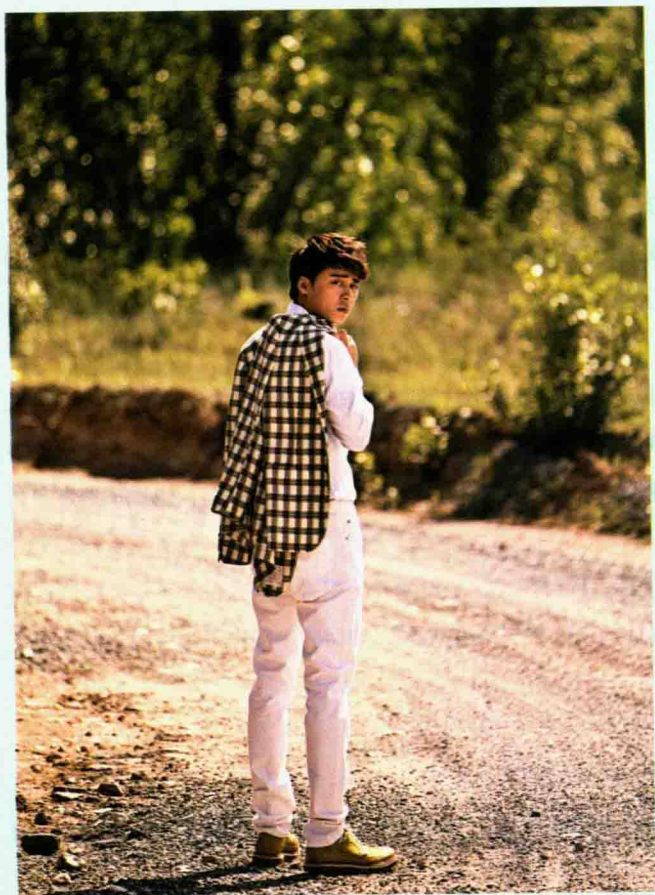
成都人就是把全部生命都投入到吃这一件事上的一群人。

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，



一切好像都做不到了。虽然我发过唱片，但却不知道要怎么去唱歌；我以前上过节目，但现在上节目却感觉手脚僵硬，笑起来不自在，不笑又不对；以前面对媒体虽然话不多，但还是愿意交流，现在却有一种想把嘴巴缝起来的感觉。

最开始凭着天性做事的自己，在那个时候被很多的声音操控：“你应该这样做”“你现在这样不对”“你就应该这样”“如果这些你做不到那你就什么都不用再做了”……分明是头“幼豹”，哦，也许本来是头“金光闪闪的牛”，偏偏要被人装扮成“温顺的兔子”，因为会比较有市场。当时我还属于那种自主能力不那么强的人，像小孩子一样，会被别人牵着鼻子走，说什么就是什么。但真正的我又不愿意勉强自己，不想做一些无谓的改变和配合。可惜我显然已经被影响了，开始思考固有的天性是不是该纠正，变得想太多的我，把自己困住了。

作为一个男人，在对自己产生怀疑和否定的时候，心就慌了。对自己和未来都没有信心，感觉好像什么都抓不住了。我甚至想，难道我就这么回成都了？我回去以后可以做些什么呢？我该怎么办？……那样的日子，就像一个人被关在一个黑暗的屋子里。我知道这个屋子是有出口的，但没有光引导你走过去。恐慌和固执便交互出现着。你相信自己是走向光明的，但又害怕如果真的永远被困在这个黑屋子里，那多么寂寞。经过那段时间的蛰伏，经历一些事，了解一些人以后，你也慢慢清楚了这个环境，

*foreword*

*A once in a lifetime moment*

3

明白了自己身处的位置，就会给自己一个隐约有出口的方向，走下去。这个黑屋子我终于搞明白它哪里有椅子、哪里有坑洞，就算没有光，心里也开始踏实起来了。

其实每个人在生活中都会经历这样的时刻，不管是环境还是自身所造成的瓶颈。一次我在飞机上看到一篇关于周杰伦的采访，他说：“我不可能永远唱歌，唱《双截棍》唱到 60 岁。”他也在不停地改变自己——做演员、拍电影、当老板。每个人都在不停地改变，不停地让自己的触角延展，让自己的人生丰满。只要我们不在被既定的自我捆绑住的时候对人生投降，那么人生在任何时候都不会“就是这样了”。

所以有时候我会告诉自己，现在还是挺幸运的，有时间，还年轻。而且，最好的都还没来呢。我想做的，都正在慢慢实现。多么好。

闯过黑暗期之后，再回头看那段时间，说感谢太做作，但的确因为有了这样的经历，让自己去难受，去纠结，去打破，才成为了现在的李易峰。每天都在妥协，在这些妥协面前，感觉自己越来越弱小，越来越没有力量。每天又都在坚持，一点点捡起来信心，一点点找回自我，在这样的摇摆里，在那些有意识的不自在里，慢慢地确认到真正的自己。不与这个世界握手言和，却也找到相安无事的平衡点。

雷打下来，雨落下来，天自然会晴的。



foreword

A once in a lifetime moment





*chapter*

*01*

*A once in a lifetime moment*

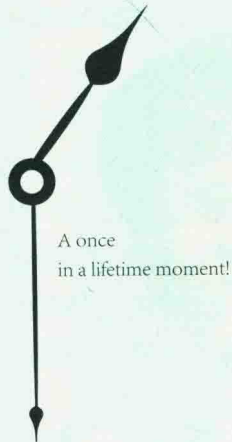


12

## Chapter 01

9

3



A once  
in a lifetime moment!

6

当你真正想做一件事，全世界都会来帮你