

JUST ENJOY YOURSELF

优质偶像马天宇
首本图文随笔集

记录出道八年以来的
经历与见闻

最完整最真实的
个人成长备忘录

转机

从现在开始，抓住你遇见的每个转机，
来一次前所未有的心呼吸，给生活一点颜色。

马天宇

著

 译林出版社



转机

马天宇
著



译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

转机 / 马天宇著. — 南京: 译林出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5447-5024-0

I. ①转… II. ①马… III. ①故事 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第217501号

书 名 转 机

作 者 马天宇

责任编辑 韩继坤

特约编辑 李 超

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 700×1000毫米 1/16

印 张 13

字 数 70千字

次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5024-0

定 价 49.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



目录

contents

自序 5

第一章

给自己
一份早餐的时间 19

第二章

Just
Enjoy Yourself 65

第三章

没有
月亮的城市 105

第四章

生活
这件小事 169

转机

马天宇
著



译林出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

转机 / 马天宇著. — 南京: 译林出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5447-5024-0

I. ①转… II. ①马… III. ①故事 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第217501号

书 名	转 机
作 者	马天宇
责任编辑	韩继坤
特约编辑	李 超
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
开 本	700×1000毫米 1/16
印 张	13
字 数	70千字
版 次	2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-5024-0
定 价	49.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



目录

contents

自序 5

第一章

给自己
一份早餐的时间 19

第二章

Just
Enjoy Yourself 65

第三章

没有
月亮的城市 105

第四章

生活
这件小事 169





自序

关于我

如果要我罗列世界上最讨厌的七件事，这其中一定包括自我介绍和不自由。无奈的是，我们几乎一辈子都无法摆脱这两件事。

开学时需要在同学和老师面前做自我介绍，面试时需要在老板面前做自我介绍，交新朋友时也需要自我介绍，参加比赛、试镜……我们总是不停地向别人介绍自己，身高、体重、爱好、特长、家庭状况，巨细无遗。

久而久之，时间会给我们造成一种“生活好像被固定住”的错觉。

“我叫马天宇，身高一米八，我的爱好是旅行，我目前的职业是演员和歌手，曾经……”大多数时候，我的自我介绍都是这样开头的。

仿佛从几年前，甚至更早以前，我的人生就被这样一段话给定型了。永远身高一米八，永远喜欢旅行，永远……

可是，人生要是充满了各种永远，该多无趣！

不妨在繁琐又单调的生活里，给自己一些转机。

这是我最近领悟到的一个小道理，也是我想告诉你们的事。

Are you OK?

——你还好吗？

——我很好。

明明难过得要死，表面上却还是硬要装出一副若无其事的样子。相信在很多人身上都发生过这样的状况。

你到底在怕什么？

是否你明明就很厌倦现在的生活？每一天，不过是在无休止地重复昨天，你的热情早就已经耗光了。

因为害怕失去，所以只能安于现状。

希望有一天，当有人问你“Are you OK?”的时候，你能坚定地对他说明“NO”。

——写给怯弱的、踟蹰不前的你。

N种人生

有人畏惧水，一生远离大海；有人畏惧火，于是与厨房绝缘；有人畏惧雷，从此厌憎雨天……

不知道是从什么时候开始的，我学会观察周围的人。我发现每个

人，上至耄耋老人，下至年幼孩童，都拥有一些与众不同的故事。

这就是我写这本书的原因。

每一次聆听，都是一种学习。

每一次倾诉，都是一种分享。

在这本书里面，记录了二十多个人的故事，有的发生在我身上，有的发生在我的朋友或同事身上，还有一些是我听来的故事。在记录这些故事的时候，有些篇幅我选择了第一人称，目的是为了故事更加清晰明了。这些故事包括万象，曾经给我提供了一些很有用的经验和人生小哲学，也给予我很多正能量，我希望对你们而言，它们也是有用的。

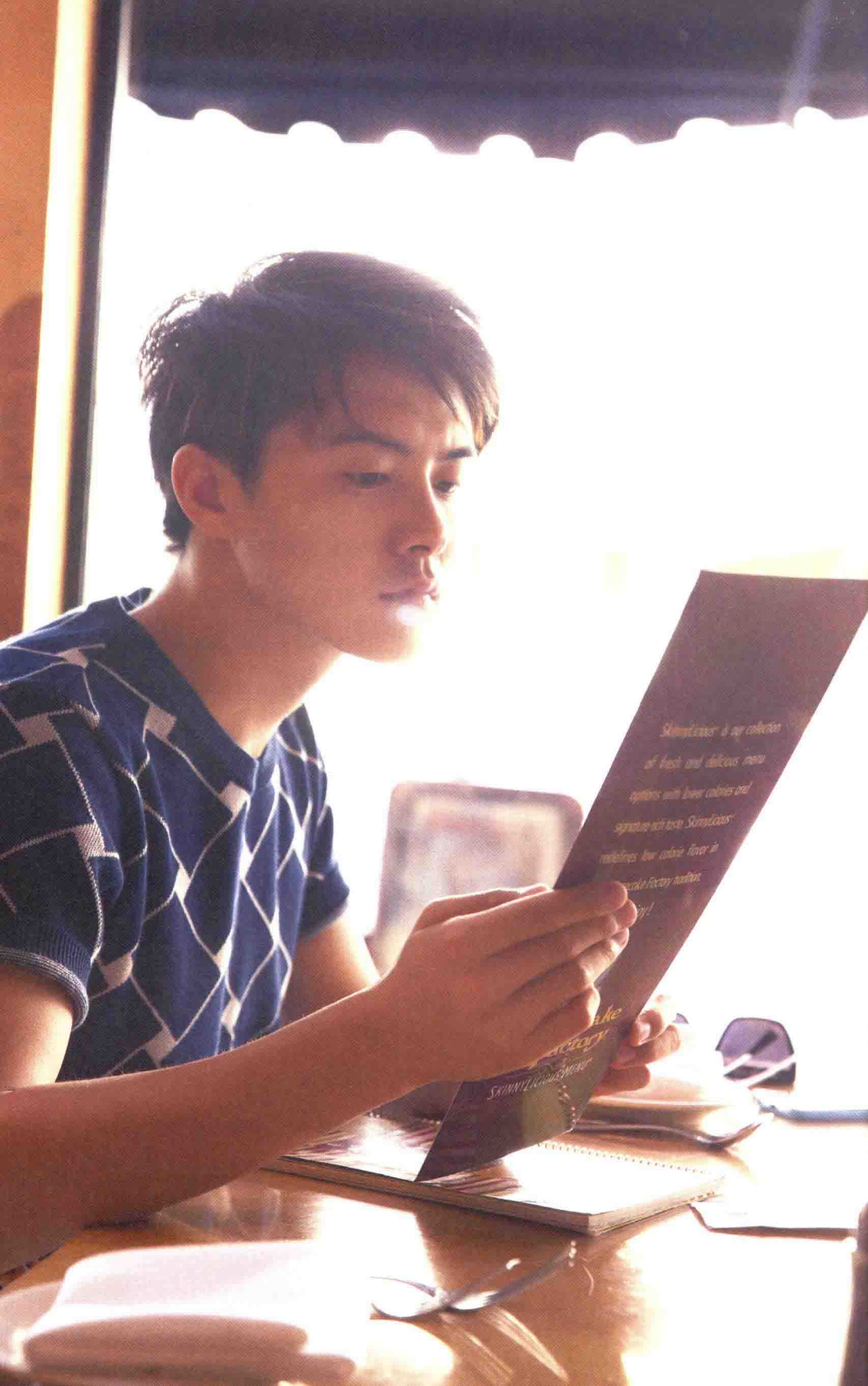
因为我相信，虽然每个人都是独立的个体，但是我们都拥有着一样憧憬未来的心。

未来是个X

在数学领域里，X代表未知数。在函数里面，X是个自变量，因为X的变化，函数可以成为笔直的直线，优雅的抛物线，背向而行的双曲线。

就像人生，你永远不知道你的生活会是怎样的一个轨迹，会从什么地方出发，又会在什么时候戛然而止。

或许每个人都是一个X。也只有自己，才可以决定自己的生活。



*Skinnycious is a collection
of fresh and delicious menu
options with lower calories and
signature art deco. Skinnycious
redefines the calorie lover's
mind-boggling notion
of diet!*

*Make
the
Skinnycious Menu*

第一章

给自己
一份早餐的时间



就像电脑时不时需要缓冲一样，每个人都需要偶尔停下前进的步伐。偶尔的缓冲和停顿，不是妥协，也不是放弃，而是为了让以后的人生运行得更加顺畅。

人不能总是处于疲劳状态，不能长久保持神经紧绷，必须给自己一个放松的机会，放松一下才能身心健康。

不需要刻意安排，仅仅一份早餐的时间，足矣。



B

B是Black的缩写。他是我在洛杉矶认识的一个黑人。

刚到洛杉矶时，我拖着行李箱在机场门口等人。朋友说交通堵塞，要晚一点儿才会到。当时天色已晚，为了驱逐睡意，我在路边来来回回地走，好让自己提提神。然后，我就见到了B。他是隔壁楼的保安。

他好心地问我：“嘿，小伙子，你是不是需要帮忙？”

他的发音不是很标准，我听得不是很清楚，于是疑惑地回应他：“请再说一遍？”

他立刻摆手，连声说：“不不不，我不是坏人。”

我心想他是不是误会了，赶紧组织语言，准备跟他解释。



“我没有恶意的。”他紧张地说道，“我只是看你在这边走了很久，心想你是不是不认识路，或是不会讲英文，你别害怕。”

我忙不迭地说：“我在等我朋友，多谢你的关心。”

接着，我们聊了一会儿天。得知我从中国来，他立刻夸奖“中国是一个美丽的国家，有很多好吃的，还有很多好看的风景”。

“你去过中国？”我问他。

他摇摇头，有些不好意思地摸摸后脑勺：“都是在网上看的。”

我们两个人笑了起来。