

STAY AWAKE
STAY ALIVE

笑着活下去

高嘉程 著

马东
作序

蔡康永 咪蒙 马薇薇
黄执中 艾力 柏邦妮
傅首尔 等 • 真诚推荐 •

假如生活欺骗了你，
那就用心「怼」回去！
与其在不爽中麻木，
不如暴走于江湖。
人生路远，我只送你一程，
请你笑着活下去。

马东力捧、米未签约艺人
高嘉程 首部作品集

民主与建设出版社 开集天都 CS-BOOKY

■ 高嘉程 著

笑着 活下去

STAY AWAKE
STAY ALIVE

©民主与建设出版社, 2018

图书在版编目(CIP)数据

笑着活下去 / 高嘉程著. —北京: 民主与建设出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5139-1973-9

I. ①笑… II. ①高… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

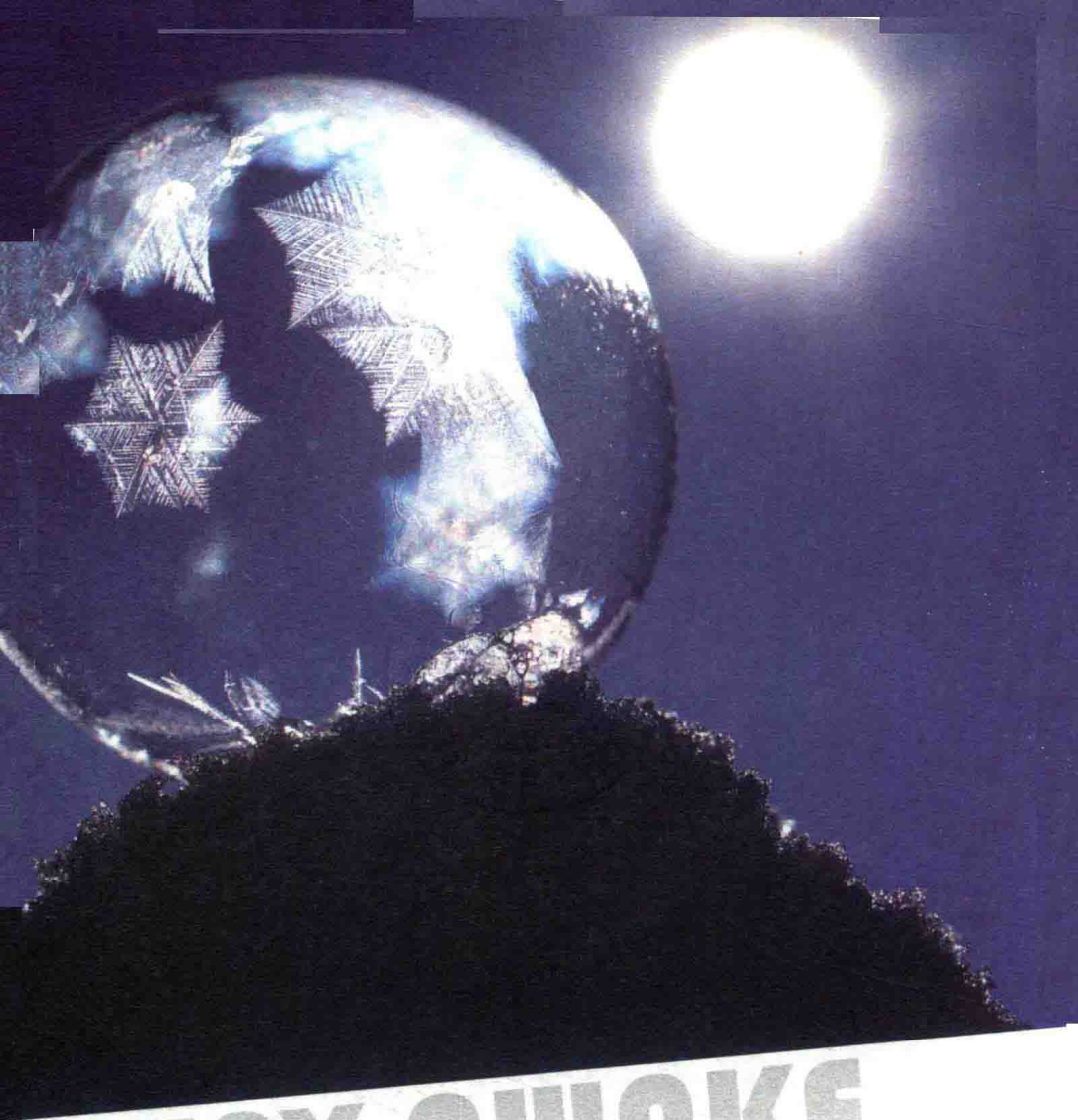
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037241号

笑着活下去

XIAOZHE HUOXIAQU

出版人	李声笑
作者	高嘉程
责任编辑	王越
监制	蔡明菲 邢越超
选题策划	李娜 李荡
特约编辑	尹晶
封面设计	壹诺设计
插图来源	罗浅溪 Pixabay
封面插画	YVONNE-HSY
版式设计	李洁
内文排版	百朗文化
营销推广	李群 毛昆仑 张锦涵 姚长杰
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电话	(010) 59417747 59419778
社址	北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮编	100142
印刷	三河市兴博印务有限公司
版次	2018年3月第1版
印次	2018年3月第1次印刷
成品尺寸	880mm × 1230mm 1/32
印张	8.5
字数	155千字
书号	ISBN 978-7-5139-1973-9
定价	45.00元

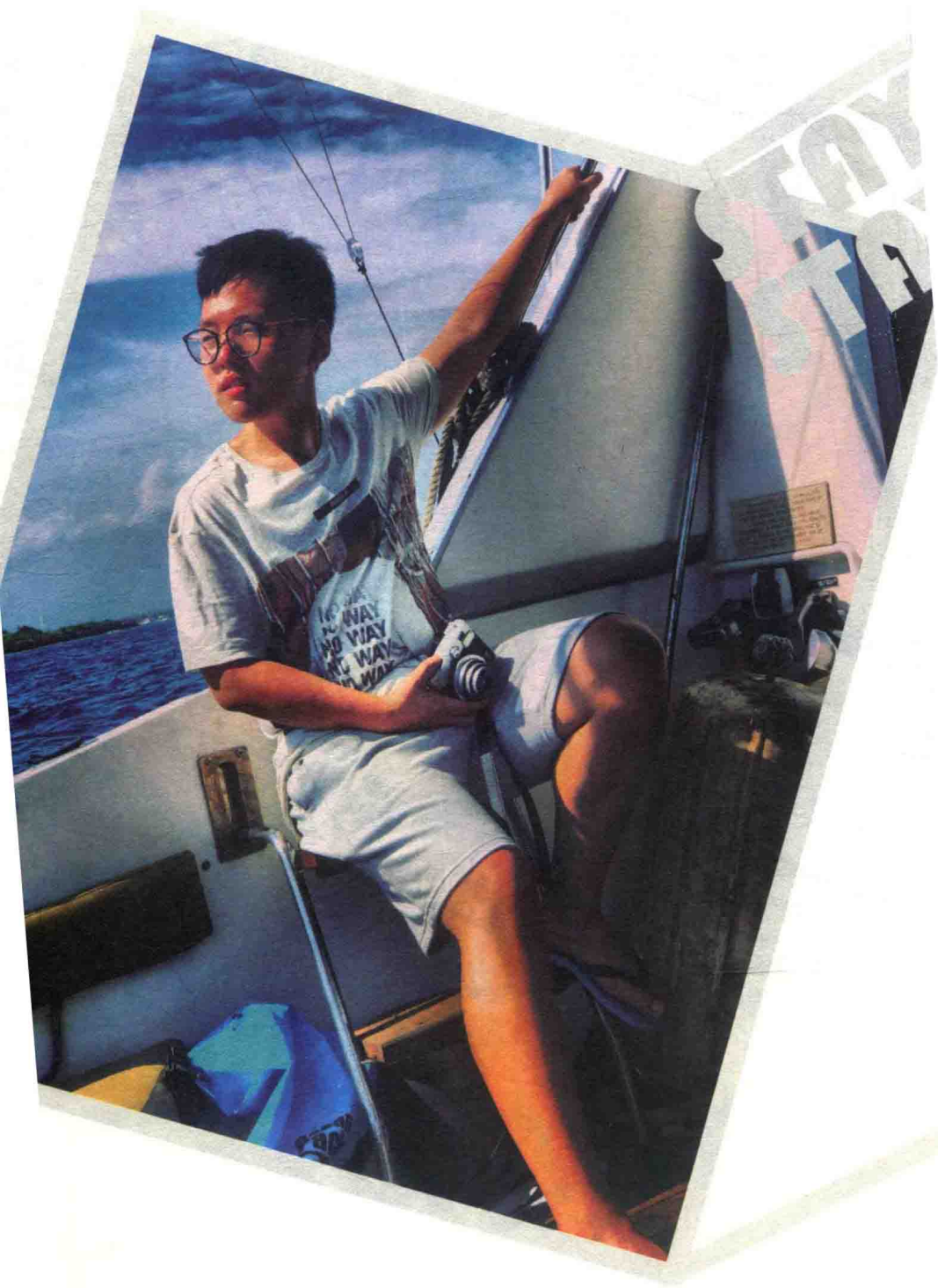
注: 如有印刷、装质量问题, 请与出版社联系



**STAY AWAKE.
STAY ALIVE**



STAY AWAKE.
STAY ALIVE

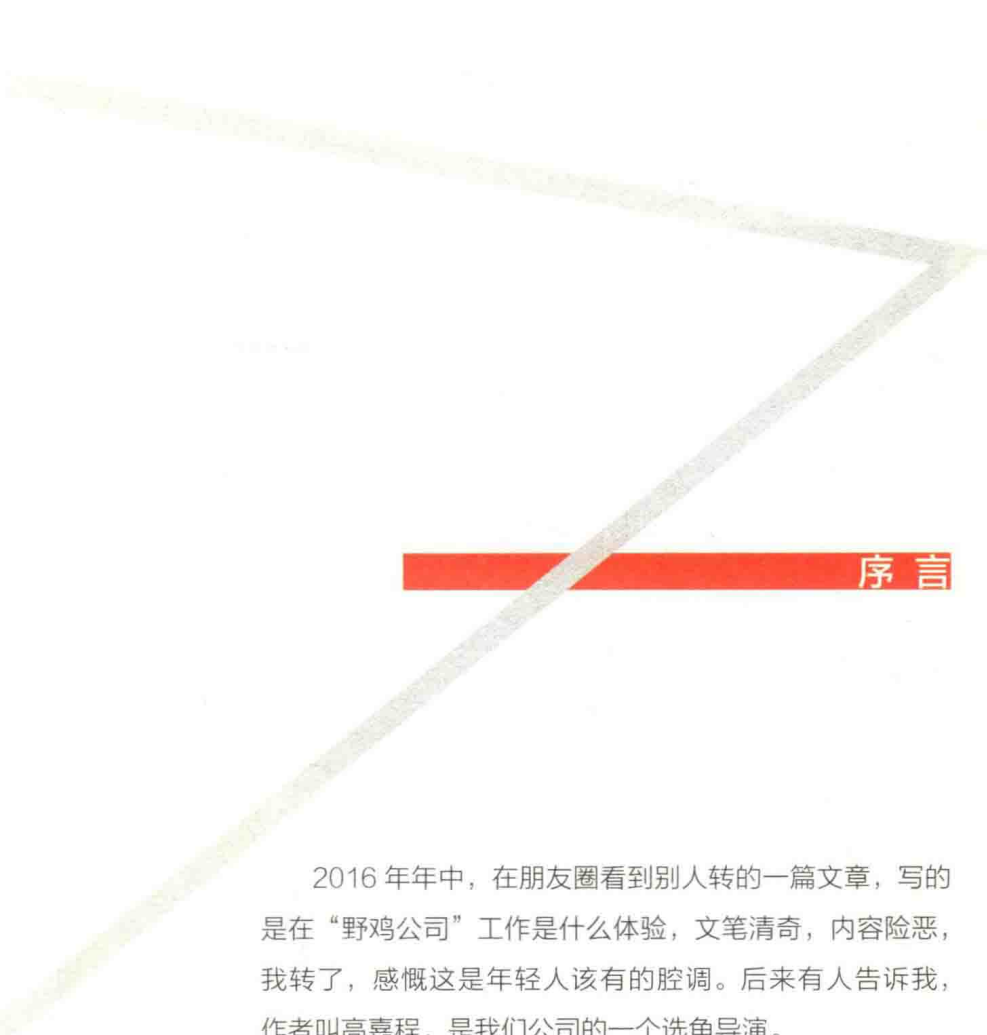




最好的编制，
是你能对自己的
人生进行安排。



STAY AWAKE. STAY ALIVE.



序 言

2016年年中，在朋友圈看到别人转的一篇文章，写的
是在“野鸡公司”工作是什么体验，文笔清奇，内容险恶，
我转了，感慨这是年轻人该有的腔调。后来有人告诉我，
作者叫高嘉程，是我们公司的一个选角导演。

高嘉程很敏感，文笔老辣，对世界有自己的固执，关
心自己所关心的，讨厌自己所讨厌的，人狠话密，夸人听
着像骂人，骂人听着让人想死。有一次公司团建吃烧烤，
他坐在一个角落里哭，我单纯地以为是喝大了，后来才知
道是他的生活出了点状况，心里没藏住事，酒也没压住事，
我才看见他那颗少年的心。后来慢慢看了很多他在公众号
里发的文章，惊叹骂人还能这么上瘾。在这本书里他收敛
了很多，有兴趣的可以移步他公众号看看。他的公众号现

在叫“送你一程”，也不知道他对这个世界到底有多大的怨念。

更多人知道他是在《奇葩大会》上，他是举着“本届奇葩大会最大黑幕”的牌子出场的。老实说我不知道他会出现，导演组也把我们放在了“黑幕”外边。在场的奇葩们对他实在太熟了，出镜前他的身份是奇葩们的幕后导演。当期节目一播出，他的公众号短期内涨了十多万粉丝，我们和他都没想到。

其实平时我和他的交集并不多，他看起来总是乐呵呵的，看他的公众号文章呢，又好像每天都很焦虑，少年总有自己的烦恼。我不能清楚地知道这几年在公司他都经历了什么，但是他的变化的确很大，从一个北漂普通实习生到正式导演，面试、视频剪辑什么的都做过一些，现在又签约到米未做艺人，快速成长带来的压力必然也很大。他



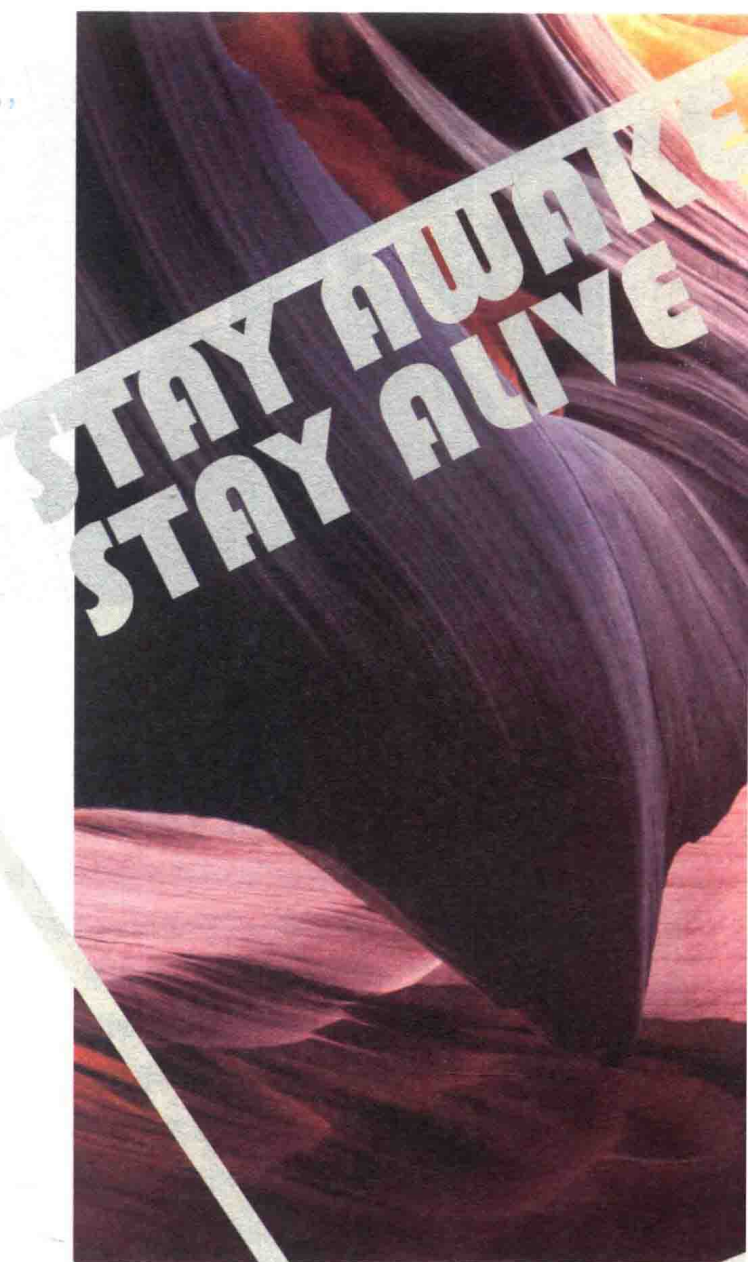
做着自己感兴趣的事，慢慢变成自己想成为的人，或者讨厌的人。坦白说，如果我是他，我也会崩溃，但是只有扛住了才不辜负自己。之前我们在一个节目里也聊过，想写辞职信的时候就写，交不交到 HR 那里看自己，不管什么结局，这是他必须自己承受的。

从这本书里，你或许能看到自己的影子，或者身边的某个熟人。他在犀利的文笔背后仍然抱有对美好的向往，这个嘴贱心软的小朋友如果在签售的时候对你谄媚地笑，请一定笑纳他的真诚。

——马东 米未传媒创始人

2018年1月

现在我才意识到，
对我来说，不将就，
才是这个世界上
最伟大的美德啊。







你要知道，
大多数捷径背后，其实都藏着陷阱。
如果你本身就不聪明，
又何必把所剩不多的那一点智慧，
全都用来撒谎呢？

目 录
Contents

01

序言 / 001

Part I 长大之前

- Part
- 二十年前的我，会想过今天吗？ / 002
 - 为什么我说要离开她，却真的做到了 / 011
 - 康熙走了，我们也成了彼此眼中的“贱货” / 018
 - 复杂世界里，人有时比鬼可怕得多 / 026
 - “野鸡公司”求生指南 / 033
 - 不将就，才是这世上最大的美德 / 048
 - 北京租房指南 / 056
 - 搬家记忆 / 063
 - 乐乐 / 074

2

这世界跟你想的 不太一样 Part

假如我死了，你们会怪我吗？ / 082

我被传销组织劝退了 / 090

卡在窗户上的小马 / 100

我作弊，我打架，但我是个好女孩 / 106

女孩最后被僵尸杀死了 / 114

你教会我做题，却没教会我做人 / 121

既然讨厌的人可以拉黑，这样的亲戚也应一样 / 127

因为我找不到男人和工作，我妈要和我断绝关系 / 134



part

3

来，

我给你讲个故事

大夫们 / 142

薛婶 / 155

吴凯丽 / 162

马丁 / 173

石头 / 188

小贺 / 197

小吴 / 209

小周 / 217

张玮 / 229

立汉三 / 240

后记

…251