



# 生活上癮

## 指南

有趣的灵魂

在当下

你乘人而一抛，

你要看有人陪，人生是个游乐场，

此生尽兴就很好。

我想尝试一万口新鲜，

请你共我游乐人间。

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。

# 目录

CONTENTS



## 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
- 081 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
- 130 和闺蜜一起旅行：  
没有以疏远告终的友情都是岁月的奇迹
- 139 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
- 183 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





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

有古罗马《金驴记》这样的小说，当时桌上正摆着的，是柏拉图的《理想国》，已经看了大半，做了厚厚的笔记。

我翻开书，抱起保温杯，仰头看四方天井簌簌落下的雪花，那么快那么密，又那么安静，我忽然哭了，我想冬天来了，我是该好了。

那个黯淡的清晨在日后总会被我反复想起，我想世界大概存在神示这样的时刻吧，就像那场早早来临的初雪。那个冬天过后，一切都好。

2013年，也是糟糕的一年，不知道如何修复情绪的时候，我想起那场雪，想起我读过的那些书，想起自己一直都想去看希腊看一看，想看看究竟是怎样的风土诞生了那样灿烂的文明。很多事情总是筹谋许久却变成拖延，而真的做决定，都是想也没想过的一瞬间。就这样一





个瞬间的冲动，我和多多同学坐上了土耳其航空的航班，从伊斯坦布尔转机雅典，向西飞行十三个小时，暴露在了欧洲大阳台的烈日下。

出发前，我画了两双手绘鞋，和多多同学一起穿在脚上，站在机场门口，我们都觉得有些不可思议，居然就这样来了希腊。

从机场开往酒店的大巴上，我有许多想象，关于雅典，关于卫城，关于历史与莽荒神话，然而，今天的雅典，却不是我任何一种想象。它很小，很精巧，很安静，也很质朴，那些窄窄的马路，斜斜的街角，笑着闯入镜头的路人，露天阳伞下的一杯 Greek 咖啡，一盘烤肉，一杯 Mythos 啤酒，充满踏实的烟火气。麻雀与流浪猫来桌上分享食物，小伙伴远远丢一块肉给流浪狗，太阳迟迟不肯落下，是那么日常，那么琐碎，没有一点为曾有过的文明而倨傲。

在希腊的第一个夜晚，我坐在阳台上，喝着手边的啤酒，望着远处卫城山上亮着灯光的帕特农神庙遗址，阳台下晚归的年轻人吹着口哨唱着歌，余下的就是街头巷陌的寂静，心里一时涌起许多情绪，也说不上究竟是怎样的情绪。

和之前所有的设想都不同，卫城没有那么悲壮，古剧场也没有那么令人扼腕，雅典人对随处可见的遗址习以为常，他们慢慢悠悠，气定神闲。

帕特农神庙，波塞冬神庙，它们无数次出现在希腊神话中，这里有祝福也有诅咒，有过好的命运，也有过坏的命运，那个诸神降临的黄昏，在遥远过去的某一天，而克里特文明的世界早已沧海桑田，所





有的耀目或颓败，都成了无人再去驻足的历史，变得无足轻重。

所以，一个人的悲喜，到底又有多可轻重呢？站在卫城山顶，俯瞰整个雅典，我这样想。

从信奉诸神，到基督教的普及，希腊经历过许多次宗教更迭与动荡，所以，在老城区可以看到恢宏的教堂，传教士的纪念雕像，也可以看到保存完好的清真寺，还有城邦时代的遗址。但是他们并不像我曾以为的那样，带着一张严肃的脸，在南欧一览无余的阳光下，提醒你过往沧桑。在叫卖声与脚步声里，它们变得那样普通，那样随意，是这热闹市井中的一份子，不需要被人投以过多的目光。

我在某处遗址附近买了许多明信片，也买空了好心老爷爷手里所有的邮票，而后蹲在阳光下，一张张去写，身后，就是千年之前的石柱，时间就这样被模糊了界限。那个存在于诸神黄昏中的雅典，那个经历了文明与战争的雅典，已经消失了，不见了，留下的是充满人间烟火气味的一座城，一条街。而这，也许就是这座城邦的初衷。



*greece-yao*



*greece-yao*

比起有过的灿烂文明，希腊人更喜欢灿烂的太阳。他们最大的爱好，就是坐在海边，一杯 Greek 咖啡一杯冰水，一面兑着冰水喝咖啡，一面静静等待海上的落日。不同的山川不同的海岸线，无论天涯海角，我们都要看一看那个熟悉的老太阳怎样升起又怎样落下，这是不是也是骨血中深植的一种崇拜而不自知呢？

在圣托里尼岛上，我也凑热闹，早坐上最佳位置，等待这颗蓝色星球上最美的日落。脚下是高高悬崖，峭壁之下是地中海湛蓝的海水，我的周围，全都是不一样的面孔不一样的语言，以及不一样的相机，每一个人都认真等待太阳掉落海平面的瞬间，我忽然觉得好笑，就笑了起来。

我也不知道自己为什么用了两个小时来等待落日，在这两个小时里，我仔细观察了周围的每一个人，仔细去听了每一种我听不懂的语





*greece - yao*

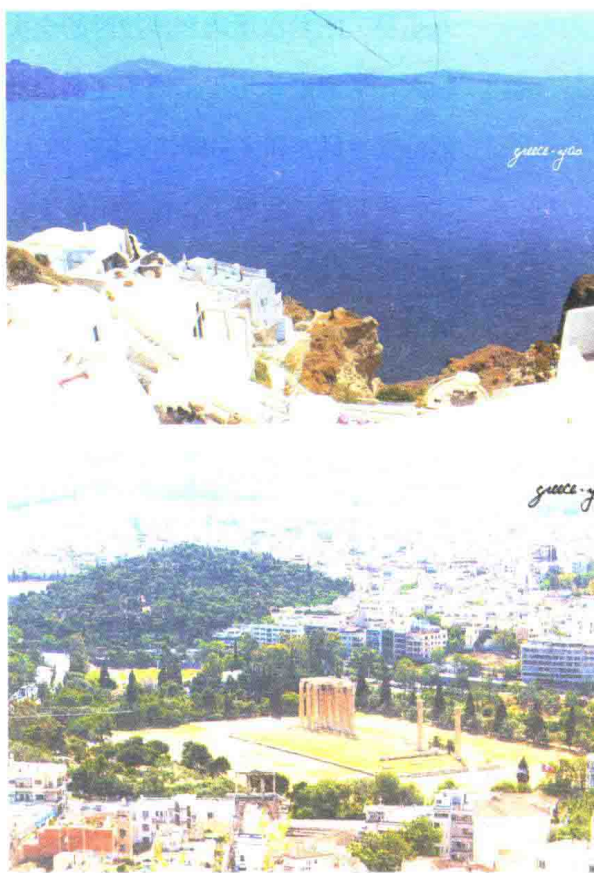


言，我也努力回想了生活里那些断裂无助的时刻，却无论如何也无法进入，那些停留在东八区的日常就这样被甩在了身后，变成了似乎和自己毫无关系的碎屑。

原来时空的转换可以重塑心里坍塌的许多东西，那些已经摧毁的，无法重建的，没什么可惜，就那样放弃掉吧，像古时候的君王放弃一座城池，城池在时光里损毁成废墟，而城中人，是可以走出废墟的。

太阳落下去的瞬间，人群欢呼，那时我突然意识到，太执着于眼前的人，是被困在井底太久，忘了这个世界到底有多大。每一次的旅行，或许就是我对自己的不断的提醒，总有更远的地方，总有更久远的时光，我提醒自己的渺小，提醒自己，天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。看完这场壮阔的落日，我深吸了一口气，周而复始，谁人不是？

之后的旅途变得轻松起来，蓝色的海水，白色的房子，阳光下的





九重葛，吃着汉堡肉和沙拉时想念火锅和川菜，路边超市里同老板娘聊天，从家庭作坊里带回手工制作的人偶，坐在红色环城巴士上顶着烈日吹着风，和多多同学一起哈哈大笑。

我知道，我好了，在太阳落下的瞬间，在陌生人欢呼的瞬间，在圣托里尼万家灯火亮起的瞬间，就是那样神奇的一瞬间，该走的走了，该留下的留下了。

得知人生里会有这样的一些瞬间，就再难让自己彻底消沉下去。

2009年的时候，早早降临的冬天将我一把推出消沉的秋天。

2013年，我没有想到，是地中海上的一次日落，让我又变得轻盈起来。

时序轮转，2017年，我又碰上了糟糕的事情，又经历了重要的失去，而这一次，我愿意相信，万物有自己的规律可循，这世界的角落，总有一样东西能够为我照亮出口。