

突破瓶颈，我没有捷径，
无非就是——



心向上， 脚向前

蔡娜_著

有些人旅行向外，
看山水风景奇闻逸事，脚步止于终点；
有些人旅行向内，
向外走，向内看，不断向内探索真实的自我，
这样的人一生都在路上。

古典、安苾、一直特立独行的猫、
行者橙子、青年志……真情分享 | 这是一群人的故事 |



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



蔡娜◎著

图书在版编目（CIP）数据

心向上，脚向前 / 蔡娜著. —北京：中信出版社，2014.1

ISBN 978-7-5086-4249-9

I. ①心… II. ①蔡… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第230717号

心向上，脚向前

著 者：蔡 娜

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）
（CITIC Publishing Group）

承印者：北京昊天国彩印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：7.75 字 数：150千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-4249-9/I·452

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

定 价：35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

写给蔡娜的一封信（代序）

亲爱的蔡娜：

初读了你发来的书稿样章和介绍，引发我一些想法，梳理了一下，跟你聊聊。

这是一本什么样的书？

在书稿介绍中，你说：“这是一本首度以旅行到底如何改变了人生切入，讲述一场破‘瓶’而出的旅行，一本讲述如何突破人生瓶颈的书，一个旅行中人生格局不断被拉大最终做出改变命运决定的真实故事。旅行 + 励志 + 人生哲思，一本旅行版《心灵鸡汤》。”

依我对你的了解，加上对你这部书稿的初步阅读，我想此书的内容定位与市场定位是否可以再细小些、精准些？它是否描述的是蔡娜这样一个年龄阶段

的人，在工作三年这样一个成长阶段，30天台湾旅行带给她的确实的人生改变？它的目标读者或许应该是正遭遇人生瓶颈、渴望突破而不得其门的年轻人，比如正在即将或刚刚毕业的大学生、参加工作不到三年的社会新鲜人。

如果定位于“一本旅行版《心灵鸡汤》”，是不是把这本书给降格了？市面上很多励志书似乎都有这样一个毛病：把读者当傻瓜，总是在那里喃喃自语讲一些空洞的励志话，没有深刻的思考和具体的细节作支撑，读者如果不假思索地照单全收书中的“金玉良言”，是作者最想要的。显然，这样的书讲的都是些皮相之物，无法深入，无法延展，没有生命。而你的这本书有你独有的所遇、所见、所思、所行，有故事、有细节、有情感、有思考，恰恰这些才是此书之所以应该被书写和出版的理由，进而才是真正可以打动读者、对别人有帮助的关键所在吧。

比起通常我们看到的旅行书、励志书、哲理书，这是否更应该是蔡娜的一本生命之书？纪录片《乘着光影旅行》里有这样一段旁白：

时间赋予了生命意义

时间放在什么地方

就得着什么生命

如果我是读者，我特别想读到的是：蔡娜的30天台湾旅行，遇到了什么，看见了什么，感受到了什么，思考了什么，做了什么，她怎么遇到的，看到的，感受的，思考的，做的，以及为什么她能遇到，看到，感受到，思考到，做到。一句话，30天的台湾旅行让你得着的“唯我独有”的生命是什么。是的，究其实，“唯我独有”才是你最宝贵的，才是作为读者我特别想读到的。

你的这本书，对于正遭遇人生瓶颈、渴望突破而不得其门的年轻人的最大价值，也许不在于授之于“鱼”（知识），也不在于授之于“渔”（方法），而可能在于让人家看清你是如何改变的，启发大家思考和做出自己的改变。

你有没有发现？我们很多人一遇到问题，太迫切想去寻找和得到解决方案，很少先来质疑一番遇到的问题，辨识一下问题的真伪，挖掘一下问题背后的问题（QBQ，Question Behind Question）。只想“如何”，不想“为何”。记得好像在哪本书上我读到大概这样一段话：

鸟为什么会飞？从 Know How 的角度，因为鸟有一对翅膀，全身覆盖光滑羽毛降低空气阻力，加上从小练习飞行。但为何，一只鸡学会这些 Know How 成功心法，却怎么努力还是飞不起来呢？因为，能不能飞的关键，还有 Know How 背后的 Know Why 思考：鸟的骨头中空，里面有空气，所以身体得以轻盈；鸟也没有膀胱，产生的排泄物随时排出体外，不会给身体增加额外负担。

在我的想象里，你的这本书应该是一本有细度、有深度、有温度的独特生命之书，而不是一本浮于表面、蜻蜓点水、无法引人思考的热血之书。

这本书的作者是一个什么样的人？

虽然你写了“自我介绍”，但还不够独特，对自我挖掘得还不够深入。记得我在那次文案工作坊上专讲过“自我介绍”这一课，你可以再拿出来看看。为什么“自我介绍”的撰写被我看重如此之重呢？因为，“一切皆是自我的延伸”，

不论你的工作、事业、恋爱、婚姻，都是基于你这样一个人而延伸出去的，换句话说，你是怎样的一个人，就会怎样选择与经营你的工作、事业、恋爱与婚姻。

为什么你去台湾旅行 30 天就发生了那么大的改变，而很多人去过台湾或许更长时间却没有多大的改变？关键之关键，是你的内在（“唯我独有”的那个东西）在起着真正的作用，去台湾旅行 30 天只是外缘（不是不重要，也很重要，但不是本质）。蔡娜是怎样一个人，她如何及为何会长成现在这个样子，未来她还有哪些可能性，可能才是读者真正关心的吧，是这些自然造就出这本书本有的样子，“书也是自我的延伸”。

写作还可以再精进的地方在哪里？

我欣赏你这样写——

我看看自己这两年，不要生活地工作，疯狂加班到推掉无数朋友邀约，没时间逛街，连看电影都是为了看看其他厂商是如何做植入营销的。自己搬出来住，偶尔才回去和父母吃饭，原本喜欢从小让我踩背的父亲最近自己按摩，无意间说：“不能太依赖你。”我跟母亲关系一直不好，有一次在家吃饭时，她说：“你回来了，就像个家了。”那晚我没说话，只记得强咽下的饭味道咸咸的——他们希望你好好的，而要“好好的”又几乎一定是很少陪在他们身边。年轻的我们，往往很少注意到身后的他们，我们的目光总是急切地投向远方，当我们为生活而疲于奔命时，生活正在渐渐离我们远去。

我不欣赏你那样写——

即使在人生的谷底，也要微笑，不放弃去努力，要用心对待身边每一个人，有一天你一定会看到那些书本上、网络上充斥的励志故事究竟是如何活生生地在你自己身上发生的。你会看到自己是如何一步步走出谷底，几年后你一定会对自己说，哇，这真的比看一场《当幸福来敲门》式的励志电影要过瘾得多！

前者，是你所见所感的自然流露，细节中蕴含了情感，有节制，不滥情，所以能打动人，引人反思，而不是强迫别人无端端地接受你的个人抒发。

后者，“即使……也要……不放弃……要用心”类似这样的句式，我们看到的还少吗？它背后透露的是作者对问题的挖掘处于隔靴搔痒的层次，而且还想霸道地让读者不假思索地接受自己轻易抛出的“浅道理”，在人家读者看来，既无趣也无益。

《读库》主编六哥曾写过一篇文章《我们需要什么样的稿件》，我摘出可能对你有启发的几段：

我们对《读库》的稿件内容有过这样的说法：我们要的是充满热忱的精读，独出机杼的发现，耗尽心血的串联，哪怕只是些边角余料。这个方针一百年不动摇。

如果您的文章中定语太多，或是结论评价类的形容词太多，则不符合我们的选稿标准。我们只希望你把你看到的记录下来，至于它在你心中泛起的涟漪，希望能通过你的记录和传递，荡漾到读者心中，

而描述涟漪本身，是我们不需要的。

如果你的文章试图以小见大，或直接以大见大，以探讨人生终极问题和家国大计为己任，我们也要对您敬而远之。我们要的不是高度的概括性，而是极度的细部展示。

如果你试图充分展示自己的写作才华，我们也要对您敬而远之。《读库》中受人好评的文章，基本没有读者会说“这个作者太有才了”。我们想展示的，是才华的另一面：老老实实把自己想写的东西交代清楚，认认真真把自己感兴趣的东西琢磨个底儿掉，切切实实尊重读者的习惯和判断。

“用写一本书的力气来写一篇文章”，我们最需要这样的稿件。希望您将投稿的目光投向《读库》时，想的不是“我要写一篇好文章”，而是“我要把一件事情搞清楚，并记下来”。当动笔的时候，你心里有着一一定的谦卑和热忱。庶几可矣。

这两天，我们可以约着见一次面，再细聊一下。你的这本书是一块璞玉，值得好好打磨。

胡伟

越读学堂创办人

2013.2.25

X

目录

写给蔡娜的一封信(代序) / v /

第一章 还记得久违的梦想吗? / 1 /

楔子

从钢琴师到公关——敢不敢放弃舒适，从零再来?

多么痛的领悟——无力的青春

没有人能扼杀你的成长

梦想不只是用来挂在墙上——台湾梦起航

第二章 敢不敢站起来，将失败重新“洗牌”? / 21 /

台湾初印象，我们中国本该有的样子

走好人生下坡路，枯木逢春的宝藏岩艺术村

眷村的岁月财，用心走过的人生没有弯路

第三章 做自己是最深刻的反叛，到底什么该坚持? / 45 /

淡水有“大志”，改变世界的愚人精神

朱铭美术馆，宁可这样笨拙地生活

雕塑人生赋予的独特地貌，野柳的奇石海岸

阳明山采海芋，总有些人生和主流无关

拼独特而不是拼优秀，特立独行的台湾小镇——猫村、九份

第四章 被忽视的生活美学，生活真的在别处？ / 81 /

去地铁站看展览？台湾创意的不经意之美
把日子过成段子，在创意小店邂逅理想生活
幸福之平淡，老市场里的生活美学
会开花的莲花羹，食养山房的创意料理
一见倾心法蓝瓷，不是文艺青年而是文化底蕴
去菜市场看艺术！忠信市场的生活美学

第五章 反对？失败？不确定的未来？ 你到底在害怕些什么？ / 119 /

让天性自由，台中高美湿地也有主张
挣钱不是第一位？南投桃米生态村
《赛德克巴莱》之后，一位赛德克老艺人的坚持
都市修行阿里山，成长路上“孩子你慢慢来”
被时代遗忘也要默默生长，百年涅槃的安平树屋

心向上，
脚向前

第六章 该不该信仰年轻，在与现实较劲中成长？ / 153 /

垦丁，将过去留在宝岛之南

太平洋上的神秘小岛，兰屿单车环岛间的孤独对话

花莲漂流木的哲思，在漫天反对中缔造改变

宜兰是座博物馆，《传家》中的齐家之道

“悦日人”的红房子，生命的本质是创造

穿越一甲子的明星咖啡馆，现实究竟给了梦想多少时间？

第七章 青春是一场与现实的较量？ / 197 /

突破职业瓶颈，找到最糟也最棒的自己

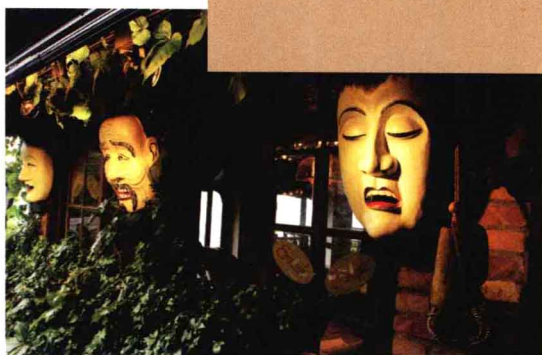
梦想是良药还是毒药？

青春是一场与现实的较量，改变一生的人生四问

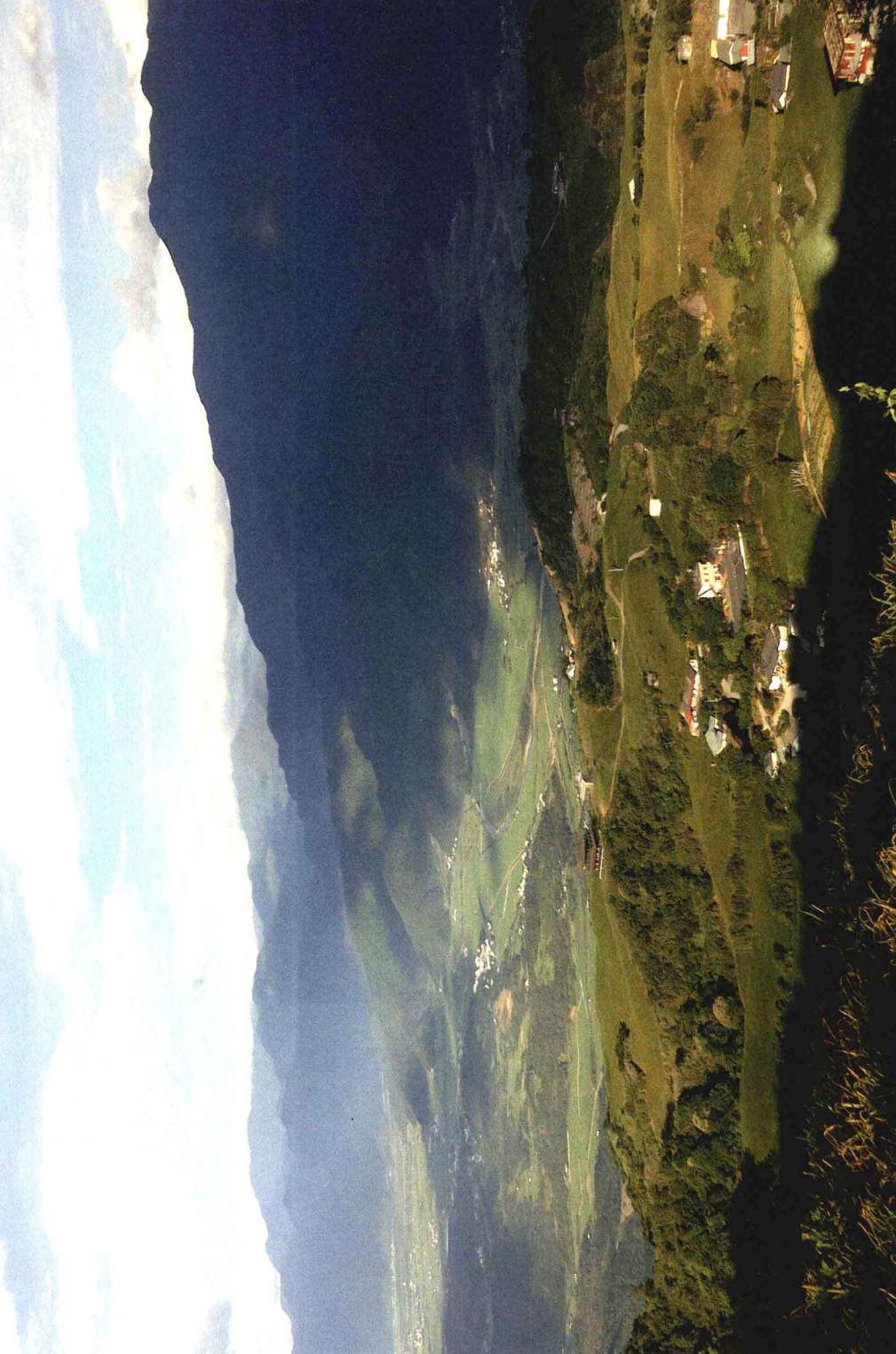
附 这是一群人的故事 / 215 /

后记 让现实为梦想让路 / 227 /

第一章 还记得 久违的梦想吗？



一个女生，一个背包，一颗坚定的梦想心。
I Can Do It！我知道，我可以。



楔子：

你可能知道索尼在 2010 年推出了它的首款微单反相机，你可能知道它在上市之初就被不断争抢导致多次断货。那是个划时代的产品，它的出现真正拉开了由卡片相机到微单反相机的时代序幕。从那时候开始，在丽江在西藏，在新马泰在欧洲，越来越多的游客和驴友拿着各色微单“咔”下一段段迷人的风景，记录下每个人的美丽回忆。

但是没有人知道在索尼首款微单背后，那段湮没在岁月里的我们的故事。人们往往只记得每个大时代的光辉。然而当你穿越回历史，拨开被时间过滤的迷雾，就会发现，每每闪光的竟是那些时代背后的小人物的故事。

或温暖，或让人落泪，但都是那么真实……

2010 年，我还是个什么都不懂的小朋友，虽然当时已经 22 岁。都说童年对一个孩子的影响最深，因为那时我们都是一张白纸，任由这个

世界在此泼墨。碰到好人或许就是阳光明媚；遇人不淑，可能从此画风阴郁。从大学生到职场其实是人生的第二个童年，因为我们对职场和社会同样一无所知。有太多人在理想和现实的鸿沟前迷失了自我，背负着房子车子孩子这些新“三座大山”，多年后或看着《老男孩》为曾经的梦想老泪纵横，或与儿时的哥们儿一醉解千愁，碰杯间却全是梦想破碎的声音。

所以我要多么感恩，在最迷茫的时刻，我遇到了改变我一生轨迹的他们。我就是这样一个被他们一手带大的职场小朋友。实习第一年，我的运气好到自己都不敢相信。有时我也觉得这一切发生得那么恍惚、那么不真实。但当后来每次和前同事吃饭时，看着从小到大从来不肯碰粥的一个人，现在因为配合我的饮食习惯而改变，而且喝得那么自然。我就知道，这一切那么真实地发生过……

从钢琴师到公关——敢不敢放弃舒适，从零再来？

北京的一条街就把我的前 20 年走完了——小学离家步行 5 分钟，初中 10 分钟，高中 15 分钟，连大学都在家附近，世界仿佛就只有这么大。

我从小就是按照这种主流方式长大的，大学时，我和很多同学一样，还未踏入职场，因从小受诸如《杜拉拉升职记》之类的影视作品的影响，对职场的黑暗产生了强烈的反感。那时候，我唯一的目标就是毕业后成为一名酒店钢琴师，每天只需要身着优雅的晚礼服在大堂弹奏两小时优美的乐曲，就能享受和外企一样的高薪。这份工作几乎干净得与世隔绝，没有斗争、没有枯燥的工作内容，只有高雅的艺术追求，每天出入星级酒店，还有大把的休闲时间。

我承认，那时候我真的只想逃避社会，躲在钢琴营造的象牙塔里自我陶醉。对未来的未知、恐惧、无限的不安驱使当时的我向往一份安逸