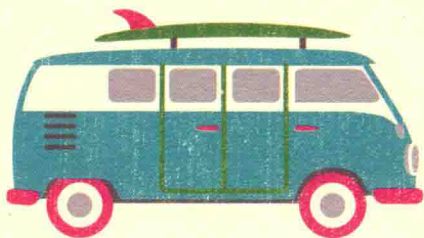


GOOD VIBRATIONS



加州人 为什么阳光



[法] 洛尔·贡捷 著 杨丹 译



中信出版集团

GOOD

加州人为什么阳光

VIBRATIONS

[法]洛尔·贡捷 著 杨丹 译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

加州人为什么阳光 / (法) 洛尔·贡捷著; 杨丹译

北京: 中信出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5086-7987-7

I. ①加… II. ①洛… ②杨… III. ①加利福尼亚—
概况 IV. ①K971.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 283977 号

Good Vibrations by Laure Gontier

©2017, Editions First, an imprint of Edi8, Paris, France.

Simplified Chinese translation right ©Guangzhou Southern Elite Media CO., Ltd.

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

加州人为什么阳光

著 者: [法] 洛尔·贡捷

译 者: 杨 丹

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)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

版 次: 2019年8月第1版

京权图字: 01-2018-5968

书 号: ISBN 978-7-5086-7987-7

定 价: 56.00 元

印 张: 9.25 字 数: 140千字

印 次: 2019年8月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

一本关于阳光心态的解读之书。

美好的生活并不应该被我们所处的地理位置限制。此时此刻，我们不一定能够享受到加州的阳光，但是我们每个人都能够像加州人一样阳光。

他们眼中的加州



曾在加州躲进森林帐篷里蹦跳当精灵，露宿沙漠野营观星当侠客，住进欧式宫殿般豪宅当公主。加州一直都是个有魔力的地方。不止是阳光、沙滩、海浪、冲浪者、棕榈树。或许你可以通过这本书真正走进加州的夏天，了解加州人阳光的秘密。

猫力 环球旅行家、作家、Vlogger



听到加州这个地名儿，第一个联想的词儿大概是神采飞扬。成片的海滩、落日余晖的光芒、小麦色的肌肤、阳光健康的人们，哦对，还有冲浪板、比基尼，怎么想都是令人心驰神往的潇洒感觉。但看完《加州人为什么阳光》才知道，除了这些影视剧中的印象，加州还有更加丰富的东西。它历史悠久、充满创意，更是文化自由的土壤，加州人的生活方式值得分享与欣赏。

咸贵人 青年作家、知名自媒体人



旅行是种境界，最美的风景是人。而提到加州，便会自然联想到电影、阳光、沙滩、海浪，耳畔仿佛还会回荡起那些经典老歌；也更仿如见到加州人的开朗，与加州慷慨友好的爽朗天气。过往多年几次造访加州的我，也正用图文来描绘这份加州遇见。

刘铮-行走的二次元 环球旅行家、Vlogger



加州有着得天独厚的地理位置，阳光、沙滩、气候宜人。本书中，洛尔·贡捷用她一贯擅长轻松诙谐的方式，将加州人与生俱来的生活态度呈现出来，为我们探索加州带来一些新的可能性。

公众号“Lulu的旅行日记”主理人



从一个法国人的视角出发来感受加州生活，谁会不喜欢沙滩、阳光，还有加州女孩呢？不管你去没去过加州，你都能从书中获得生活方式的灵感，“读感”就好像在棕榈树下漫步，手中拿着一杯Smoothie，细细品味，让阳光照进你的生活，不管你身在何处。

Mia Liu 时尚博主



特别鸣谢

感谢微博用户@刘铮-行走的二次元、@旅游约吗、@丁酉年冬月，以及北大心理学硕士马晓宏等在本书的出版过程中提供的巨大帮助，他们为本书提供了众多精美的图片，为读者展现了一个更美好的加州。

图片来源：

@刘铮-行走的二次元：第43页、第59页、第94页、第116页、第138~139页、第270页

@旅游约吗：第29页

@丁酉年冬月：第102~103页、第135页

北大心理学硕士马晓宏等：第39页、第76页

Pixabay.com：第48页、第51页、第54~55页、第68页、第105页、第127页、第163页、第168页、第195页、第203页、第204~205页、第215页、第220页、第225页



前言

都说优雅的法式生活和迷人的法国女郎让全世界都为之倾倒，其实，和法式生活以及有法国国际形象大使之称的法国女孩相比，加利福尼亚式的生活和神秘的加州女孩也毫不逊色，同样令人神往。和法国诸多天气阴沉的城市相比，人们提到加州，更多地会联想到阳光、沙滩、海浪、冲浪者、棕榈树，以及它那辽阔无垠的土地和美丽的自然风光。同时联想到的还有沙滩上的年轻人那灿烂的笑脸，矫健的肌肉和古铜色的身躯，一副很酷的招牌形象；女孩子们则一条牛仔短裤在身，一头层次感分明的短发，赤着双脚。人们眼前也常常浮现这样的一幅画面：夕阳西下，加州人不是沉迷在沙滩上打排球，就是在慵懒地凝视海上的落日。最后，人们还会联想到那些随口说一说就让人感觉美好的东西，比如排毒果汁、幸福大师、明星教练……一切都透着一股悠闲自在的生活气息，画面祥和自然，甜美迷人，完全是一幅明信片式的美丽风景图，有的人还为加州打上“好莱坞”影城和海滩男孩乐队的歌曲《美好时光》的标签。至此，人们对加州人和加州的美好生活的整体印象变得更立体丰满。

毋庸置疑，人们脑海里的这些印象是很片面的。就像当人们提到巴黎，好像只有卢浮宫、著名影星凯瑟琳·德纳芙，或者是法式长面包、法式滚铁球，还有那一顿长达几个小时的法式晚餐一样。人们对加州的

这些片面印象是通过生活中各种不同方面的接触形成的。它首先来自我们身边的电影，从20世纪60年代的彩色冲浪电影到本世纪索菲亚·科波拉（Sofia Coppola）的电影《在某处》，再到2017年清新高雅的爱情歌舞影片《爱乐之城》。然后是艺术世界给大家带来的影响，这其中有着著名的英国籍加州画家大卫·霍克尼（David Hockney）笔下的各种油画，尤其是他笔下那无数变幻莫测的、令人无比向往的加州游泳池。还有音乐，比如20世纪60年代充满激情和活力的海滩男孩乐队，这支令人兴奋的民谣组合的热门单曲《加州梦》，还有著名乡村摇滚乐队老鹰乐队的《加州旅馆》。它还来自无数的电视连续剧，比如《霹雳娇娃》《新飞越贝弗利》《茶煲表哥》《围攻巴黎》《贝沃奇王子》《新港纽波特海滩》。与此同时，文学也起到了一定的作用，不过它的影响力来得相对缓慢一些。布雷特·伊斯顿·埃利斯（Bret Easton Ellis）的经典小说《零下的激情》，或者阿米斯特德·毛平（Armistead Maupin）的系列小说连载让《旧金山记事报》读者沉迷其中，前者通篇具有强烈的吸引力，后者的文字则透着浓浓的亲和力。

最后，它还来自那些喜欢吹嘘的杂志和网站，或者社交平台的博主。这些博主喜欢在网上吹捧和展示最新的加尼福利亚式的美好生活情趣。

加州的伟大在于它是一块永恒的、自由的，且有创意的土壤。它是各种先锋运动的发源地和政治中心（这里是20世纪70年代爱与和平运动的摇篮，是捍卫和维护同性恋者权利的基地，也是当今互联网“极客”共享信息的平台）。历史悠久辉煌的好莱坞影城持续闪耀着它的光芒，但同时又与时俱进，毫不故步自封。好莱坞新一代的影星展现着一种活跃的形象，他们有着强烈的社会责任感，积极地参与各种社会活动。更新颖的是出现了一批女性创业者，她们在聚光灯下向公众展示自

己。她们当中有奥斯卡女星格温妮丝·帕特洛（Gwyneth Paltrow），她创办了一家名为顾鹏（Goop）的出版公司，致力于推广美好的生活方式。还有好莱坞影星、辣妈杰西卡·阿尔芭（Jessica Alba），她打造了一家名为诚实（Honest）的化妆品公司，专注于生产有机无毒产品。卡梅隆·迪亚茨（Cameron Diaz）则在她写的畅销书中传授和分享她有关锻炼、饮食和保持阳光心情的经验。这些并非只有名人才能做得到。比如索菲亚·阿莫鲁索（Sophia Amoruso），她最开始只是在易趣网上卖四处回收的旧衣服，后来逐渐发展壮大，最后她创建了自己的独立平台Nasty Gal（女性服饰销售网站），由此通过电商打造了个人的时尚帝国，成为时尚电商的开创者之一。她在自传《女老板》里向大家讲述了她成功经商的经历，鼓励女性创业成为女强人。

同样，还有那些无数的所谓“明星瑜伽教练”“奥斯卡化妆师”和其他众多的幕后工作者，他们从银幕背后走出来，和明星们一起站在了聚光灯下，并由此打破了平凡和天才两者之间的分界线，使得社会出现了新的社交潜规则。这种现象我们在说唱艺术界里可以看到（比如说唱歌手兼服装设计师坎耶·维斯特 Kanye West），在时尚圈里也能看到类似的现象（比如肯达尔·詹娜 Kendall Jenner）。

一代又一代，加州人传承着他们骨子里固有的热情和坦诚。他们忽远又忽近，让人感觉遥不可及的同时又让人觉得容易接近。加州人的生活方式也逐渐成了一种象征。他们没有意大利的韦士柏牌（Vespa）轻便踏板式摩托车，但无论是在每天的柴米油盐中，还是在现实的琐碎日常生活中，他们都努力地保持着一种积极向上的乐观态度，大家会在这本书中读到更多的细节。他们也没有丹麦那温暖柔和的长筒羊毛袜，但他们对各色的民族服饰、有机美容护肤品和充满风情的各种饰物有着很特别的爱好。毫无疑问，正是这些原因吸引了4万多名法国人来到加州（当



然，不得不说，其中也有的是因为工作的需要）。法国驻美领事馆2015年公布的数据显示，洛杉矶有22 654名法国人，而旧金山则有将近2万人。这样看来，加利福尼亚是全美法国人最多、对法国人最友好的一个州。再看看其他城市的情况，更说明了这一点：纽约大约有3万法国人，华盛顿约有13 500人，迈阿密有11 200人，芝加哥11 000人。不过在新奥尔良这个和法国关系密切的城市，法国人却只有不到1 000名。

4万余名法国人中，也包括我这个过去多年来只是到加州度假的人。3年前，和大家一样，我被加州的生活质量吸引，终于决定在洛杉矶定居下来。一方面是因为我厌倦了巴黎的阴沉天气，另一方面也是因为我想要尝试新的人生，寻求新的职业发展，同时也想为我的女儿们

营造一个双语环境。当然，我毫不讳言，也是想让自己的人生有更多的乐趣。

在加州安顿下来后，我处处都感受到了美国人那种乐观开朗的生活态度。而在过去，作为一名单纯的游客，我印象最深的首先是他们那待人接物的方式，那种处处以顾客至上的方式。人们常说美国人热心肠，他们那种近乎阿谀的热情有时甚至会让人感觉不自在，但同时他们又会用一句永恒的、悦耳的“欢迎光临”让人释然。哪怕顾客什么也没有买，卖家依然热情地诚恳以待，因为他们明白这不是一个简单的买与不买的问题，而更是一个态度问题，是店铺或者品牌的形象问题。

此外，美国人的实用主义思维方式也让我吃惊不小，同时也让我大开眼界。他们除了开创各种快餐行业，还发明了“得来速”这种服务模式——顾客留在自己的车里点餐，餐厅直接送餐到车里。这里的商店星期天也都开门，超市二十四小时营业。另外，如果你去超市购物，付款时居然会有人帮你把酸奶、香蕉或者意大利面装进购物袋里，而你只需“袖手旁观”！我由于法国人的惯性，总是犯同样的错误，在“乔”超市里（类似法国的“单一价格”超市的食品部，卖的都是家居必需品，价格不是很贵，但包装设计都很漂亮），我总是在收银员扫描过商品后很自然地自己动手把东西装进购物袋里。我的这种行为换来了他们高度的赞扬和感谢（谢谢你帮忙装东西）。而我的先生却在一旁提醒我说，你这样做会让它们不高兴的，你抢了他们的工作，会让它们觉得自己的工作没有做好。

还有一个现象也让我们这些居住在当地的法国人感到既好奇又羡慕：我们常常看到有很多人拿着手提电脑在咖啡馆里免费上网，而且一待就是几个小时（在此之前，我们这些人在国内还没有见过这种情形，这种模式当时还没有引进到法国），他们甚至不需要消费，在这里上网

几乎是来客的权利。不过这种情形现在少见。随着大批的时尚饮品和快餐店的出现，如今一杯由酒吧调酒师精心调制的卡布奇诺咖啡价格不菲，好在和过去一样，人们还可以随意地要普通咖啡和苏打水。像我这样一个喜欢喝茶的顾客，也可以随意地要求添加白开水，有时他们还会免费给我一个茶叶包。

总之，美国，这个国家真是太吸引人了。他们的厨房水槽下面甚至还装有垃圾粉碎机，你可以不用垃圾桶而直接把果蔬皮放在水槽里经磨碎后冲走！

如同一个装饰品的背后

读到这里，大家是不是都在这么想，在看到这么多的同时，我应该会很快地发现这个社会的另一面。我是2014年夏天来到这里的，当时整个社会还处在对奥巴马强烈拥护的氛围里。（不过当地人对他的认可度倒不是很高，加州人认为他执政过于谨慎。这种热爱更多的是一种国际上的认可，因为全世界的人都喜欢这个无与伦比的男人，包括他身边那位优秀的伴侣！）今天，对世人来说，美国人背后那大家看不清的一面已经不再神秘了。准确地说是自2016年11月8日，当大多数准备迎接一位美国女总统的美国人（包括他们的竞争对手）无比意外地看到唐纳德·特朗普当选的那一天起。是的，就是这个负面新闻缠身、推特文字水平一般的亿万富翁。他被世人指责说有种族歧视倾向，缺乏执政经验，并且没有主见，尽管如此，他还是赢得了将近6300万美国选民的选票。美国人在自己内部分裂加剧的同时，又为社会前所未有的团结而感到自豪和骄傲。

说实话，在这样的社会背景下，要毫不眨眼地描述一幅美好的加州

生活蓝图并不是一件容易的事。非常感谢身为编辑的好友索菲建议和鼓励我撰写相关的主题，一个复杂的又吸引人的主题！

诚然，加利福尼亚，这个20世纪60年代反叛运动的摇篮，70年代反文化运动的发源地，同性恋权利的捍卫之地，在全美各大州中从来都独树一帜：加州人的政治主张普遍偏向民主党，生活状态更多的是悠闲放松式而不是处于一种紧张的状态。和纽约人一样，加州人也总觉得自己和美国广阔的版图上的其他州的人不同。他们甚至上街示威游行要求成为一个独立的国家。不过，在洛杉矶，我在大街上还是会碰到一些人穿着印有支持唐纳德·特朗普图案的T恤衫（当然，我看到更多的是反特朗普图案。这些图案千奇百怪，有的还很好笑）。美国这种深刻的社会矛盾让我们这些法国人感到既吃惊又新奇，批评的同时又不乏赞美，这样一来，我们客观地谈论和分析起它来时，相对来说反倒比较容易和自



在一些。在这本书里，我将会谈到很多方面的东西，比如加州人健康的生活方式，他们反对肥胖症和垃圾食品，我们在圣莫尼卡海滩（Santa Monica）碰到过这个情况；加州迷人的家居装饰风格；美丽的大自然，包括他们那让人惊叹的高速公路，为了建设高速公路有时他们甚至不惜拆迁整个社区；还有他们那让日常生活充满正能量的积极乐观的心态。当然，还有不少社会问题，比如新闻中不断的各种携枪血案，没有失业保险的社会压力，仅仅只有两个星期的带薪假期，洛杉矶贫民窟那5 000多个无家可归的流浪汉……

不过，既然太平洋海岸就在我住所半小时的车程之内，我还是去看大海吧！

三年的洛杉矶生活，我学会了欣赏加利福尼亚人健康美好的生活方式，这种生活方式给人一种归属感，让人汲取灵感，充满正能量和生活激情（更确切地说是洛杉矶人，旧金山的生活风格并不完全相同，给人的感觉没有这么理想）。我通过一个巴黎人的眼光来观察和感受他们的生活方式，我被他们吸引，向他们学习，汲取其精华，有时候思维也会被搅乱。我尽可能地总结各种经验，并学以致用，无论身处热带阳光的棕榈树下与否。今天，因为生活的原因，我又要离开洛杉矶回到法国了。不用说，我会在我的行装里满载着这个阳光灿烂地区的生活哲学，用它来备战生活中阴雨蒙蒙的日子。在万里之外的另一个国度里，我会尽力展现加州女孩的气质。



洛杉矶

洛杉矶是加利福尼亚州人口最多的城市



4 042 000

截至2017年1月1日

1290.6 km²

洛杉矶面积

(备注：洛杉矶城市行政区域的划分有些复杂，有几个比较著名的区域，比如贝弗利山庄和圣莫尼卡实际上是各自独立的地区。但是这些城市“从文化的角度来看，和洛杉矶基本是融为一体的”，维基百科上如是说。大部分居民也持同样的观点，包括我本人。大家在本书中会体会到这一点。)



希拉里·
克林顿



唐纳德·
特朗普

65 853 516

62 984 825

2016年美国总统大选中，民主党的希拉里·克林顿获得了65 853 516张选票

2016年美国总统大选中，共和党的唐纳德·特朗普获得了62 984 825张选票

(前者比后者获得的选票超出将近200万张，希拉里的败选更多的是因为美国复杂的选举人团制度)



萨克拉门托

加利福尼亚州州府所在地



旧金山

加利福尼亚州人口第四大城市



874 000

2017年1月1日居民数量

圣迭戈



1 392 000

居民数量

&

圣何塞



1 046 000

居民数量

« S »

这是洛杉矶市在2017年通过的一项政令的名称，这个政令旨在允许城市加快高楼大厦的建设或其他的房地产开发项目，从而改善房产市场供需紧张，抑制高涨的房屋租金，并且能够让所有喜欢洛杉矶生活方式的人能够在此乐有所居。当然，这是一个相当有争议的政令。