

<<那个姐姐教我们的事>>

图书基本信息

书名：<<那个姐姐教我们的事>>

13位ISBN编号：9787508615103

10位ISBN编号：7508615107

出版时间：2009-5

出版时间：中信出版社

作者：沈奇岚

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<那个姐姐教我们的事>>

### 前言

跟有些励志文字的高亢激烈并以“成功”作为单一化的衡量标准不同的是，沈奇岚的励志文字让人感觉舒服——它们是明亮的，平易的，温暖的，亲切的；它们与美好传统的轮廓与细节贯穿在一起；它们更多的是关注内心成长，是从根本处关注一个人的价值体系和生活原则的确立。

这其实才是人生最重要的成功要义。

我欣赏沈奇岚励志文字的一个要素就是这种常识性。

只有从常识性的角度入手，人的成长才会从根本处获得支撑点。

另一个欣赏要素是她说话的语气，舒缓轻柔，同时又坚定清晰。

我想，当我的儿子进入青春期的时候，我要给他推荐励志文字，那么，沈奇岚的文字会是我的选择之一。

## <<那个姐姐教我们的事>>

### 内容概要

《那个姐姐教我们的事》是沈奇岚在《女友》三年的专栏文章合集。文字漂亮、温暖，亲切，富有感染力。作者注重是一个人的内心和精神的成长和富足，而立足点又是写平常具体的琐事，比如读书，考研，恋爱，明星崇拜，出国留学等等。在具体的问题解决上，她从不生硬地给予意见，而是将自己和身边的朋友的事情代入，以自己和朋友对自我、幸福、梦想的追求感染人，这也许就是为什么读她的文字常有一种激动人心之感。

## <<那个姐姐教我们的事>>

### 作者简介

沈奇岚，复旦大学哲学系硕士，现在德国攻读哲学博士。

专栏作家，著名杂志撰稿人。

先后在《女友》、《优雅》、《周末画报》、《大美术》、《时尚健康》开设专栏，也曾长期为《嘉人》、《时尚芭莎》、《时尚》、《瑞丽》、《VogLJe》等杂志特约写人物专访。

热爱一切阳光、温暖、香甜美好的事物。

喜欢在夏日的傍晚，坐在欧洲的街头，听街头的风琴声，享受一大盆芒果冰淇淋。

<<那个姐姐教我们的事>>

书籍目录

序一 沈奇岚和她的文字 序二 强势青春，让日子发亮 一 写给才华横溢热爱生活的你二 写给恋爱中的你  
三 写给追求梦想的你四 写给还在读书的你五、写给珍视爱和友情的你六、写给美丽时尚的你七 写给  
世界上的另外一个我后记 那个姐姐教我的事

## &lt;&lt;那个姐姐教我们的事&gt;&gt;

## 章节摘录

一写给才华横溢热爱生活的你人生就是吃喝玩乐勤劳勇敢嘿，亲爱的妹妹，谢谢问候。你问我，留学生的生活是怎样的，是否如传说中的那般艰苦，是否需要打工，有没有人欺负，有没有被人歧视，有没有帅哥喜欢，德国人都友好么，有没有去到童话一般的天鹅堡……这简直是要写一本书才能回答清楚的问题。

我知道，你将来可能也会出国读书，看一看世界的大和多彩都是我们的梦想。

是的，去见识西班牙托雷多的绚烂，威尼斯的意大利式的沉醉，瑞士巍巍雪山下莱蒙湖畔的岁月静好。

可当我在德国一年多之后，觉得真正让我收获的却不是旅途的美景，能够震动我的是人，普通的人。上周我去了多特蒙德，去拜访我大学时代的朋友L。

认识L的时候，她是个时髦女生，总是很有自己的想法，于是哲学本科毕业之后就跑来学信息管理。

即使是德国学生，都有一半以上的人在中途放弃信息管理而转去念别的专业，因为实在太难。

她说她根本就是和自己对着干，高等数学或者计算机C++编程，都是看德文的原版从头学起，发现其实也学得下来。

原本以为L是娇气的，可是她在厨房里麻利地炒着菜，一会儿就摆了一桌。

她说她在家本来也是什么都不做的，可是来德国之后学着一个人独立生活。

妹妹，你说你现在也开始独立生活了，呵呵，你不算的。

每周可以回家一次补充营养，可以经常和朋友出去喝茶聊天，大学的课程按部就班地读，你自己用不着做选择，也不需要做承担，这不叫独立呢。

独立意味着，自己读书，自己工作，自己养活自己，自己对自己负责。

一个人面对所有的孤独，一个人解决所有的问题，一个人承担所有的选择。

L说起她的生活。

因为觉得自己大了，不可以再要父母的钱，所以开始打工。

每天读书到下午五点结束，然后直奔快餐店，每天做收银员到凌晨三点。

而后回去匆匆洗个澡，合一下眼，又开始新的一天。

这样的日子持续了三个月，L终于在课堂晕倒，长期熬夜使得她贫血加重，在医院里面躺了三天。

她说她从来不知道原来身体可以软成那样，在医院里第一次想到死亡。

出院后她换了一份工作，是每周去做残疾人中心的护工。

似乎轻松一点，却要忍受病人的百般挑剔。

这她还是坚持下来了。

L说“人一生里面肯定要吃很多苦，我想我不如先吃一些。

这样以后再有困难，都不会显得那么难。

”我无法说得比她更好，我只能转述。

现在的L让我又感动又尊敬。

或许每个留学生都会有一些这样的故事，可是L让我惊奇的是，她并没有失去生活。

她成为了学校里摇滚乐队的主唱。

这也是她在上海的时候从来没有想过的。

只是在德国在这里，有朋友组乐队，说来唱吧，她就唱了。

渐渐还有登台演出，穿华丽的衣服，化漂亮的妆容，姿态洒脱——不管昨天发生过什么，今天舞台上我是女王。

吃苦是一定的，但快乐是可以自己创造的。

并非只有留学生需要打工。

我认识的德国同学也有许多课余打工的。

她们家境都不错，可是她们说：“我应该开始我自己的生活。

”有每个周末去面包店卖面包的，有到咖啡店做收银员的，对她们而言这不必上纲上线到“影响学业”或者“牺牲课余时间”，这就是理所当然地承担自己的生活。

## <<那个姐姐教我们的事>>

或许她们还是接受着父母的经济支持，但是她们有独立生活的态度和行动，而且做得不卑不亢。如果去到一个咖啡店刚好是同班同学在收银，大家会互相愉快地打个招呼，“嘿，下班后一起去喝一杯？”

”那边也会愉快地答应。

以前认识一个每天加班到晚上两点的白领姐姐，她结束工作后，不是马上回家，而是去附近的酒吧点一杯喝的，听上一阵爵士。

她说或许这样会少睡一个小时，但是她希望每天醒着的时间并非都是工作，可以有放松的时刻。

这些快乐的时刻，要自己创造。

上个学期我把脚扭了，右脚肿了三圈，拍X光片，上药膏，做CT，反复折腾，最后确定是骨裂。

上石膏，拄拐棍。

那时偏偏还是考试时节。

也只能拄着拐棍去医院看病，去超市买菜，去不同的地方考试。

我第一次觉得自己需要减肥，因为身体重得用拐杖撑也撑不起来。

在雪地里，以乌龟的速度一步一步前进，原来宿舍离车站要走356步，车站离图书馆是232步。

汤勺掉在地上，给不能弯腿的自己做选择题：是把汤勺踢得远一些然后全身躺下去拣，还是用筷子使劲弯腰去拣。

伤脚一个月不能碰水，于是也给自己做题：怎么样洗澡才能不弄湿右脚？

一个月下来我发明了六种以上的方法。

我给自己烧很好喝的汤，请德国同学一起来吃来聊天。

越是容易沮丧的时候就越要努力开心。

留生活到底和国内有什么两样，常常听到的是：你没有退路，你要靠自己。

我体会到的是：你要学会生活，你要学会不因为困难就失去生活。

可以脆弱一下，但每一步都要自己微笑地走过来。

有这样的态度，那么无论你在哪里，出国不出国，是不是打工，有没有人欺负，是否遇到歧视，都不要紧。

因为你始终都会保护和创造自己的快乐，那是谁都拿不走动摇不了的乐观。

我脚伤郁闷的时候，有个姐姐送了我八个字，我好喜欢，现在也送给你。

她说人生就是：“吃喝玩乐，勤劳勇敢！”

”缺一不可，否则都不够过瘾。

真的是呢。

我对此的理解更简单：workhard,playharder.所以我现在，觉得充实又快乐。

愿你也是。

自由很贵很重很坚硬妹妹，你说你想快点进大学，那时候你就彻底地摆脱了现在枯燥的生活。

你说你向往即将到来的自由。

然后你说你羡慕我，写写字，不上班，自由撰稿。

你觉得我轻松而且自由。

我想我需要和你解释一下我的生活，或者，探讨一下关于自由的定义。

我怎么会给你这样的错觉，让你觉得我轻松？

或许我是自由的。

没有采访的话，我可以自由安排自己的时间。

可以无休止地看碟看书，或者找朋友聚会聊天。

你的脑袋里一定冒出来了三毛或者安妮的样子，行走，写字。

你觉得这样舒服又惬意。

妹妹，不是你想的这样的。

我确实有过无止境地看碟和浪费时间的经历，但是这样的日子一旦持续到了一周，我会觉得恐慌和窒息。

我觉得自己没有长进。

## <<那个姐姐教我们的事>>

这只能让我更羡慕别人充实的生活。

自由很轻很薄，就像羽毛一样。

时间如风，一吹就飘了起来。

那种感觉一开始很美很好，但是久了，你会觉得头晕而且不安心。

我告诉你我忙的时候是怎样的。

如果有人物采访，我需要事先阅读一切关于这个人的资料，做出详细的采访提纲，然后到现场，努力地找素材。

回来听采访录音，努力思考别致的写作思路，还需要和编辑沟通。

如果有问题，那就需要改文章……这是正常的情况。

有时候一天会有两个采访，那么在路上一定是心急如焚地赶路。

有时候采访对象只有晚上十点之后有空，比如说明星。

有时候一周有十个采访，因为这十个人一周后就离开这个城市了，那么就要努力协调和安排。

有时候被编辑带到采访对象面前，突然发现必须用英文采访。

有时候要找采访对象，上穷碧落下黄泉地找线索……我不觉得自己自由，但是我觉得辛苦的时候，其实很开心。

那一周十个人的采访过程中，我极度疲惫，可是当我面对采访对象的时候，我的全部精神都回来了，于是我high得不行，和对方侃了两个小时，他离去的时候，我突然眼冒金星——那天为了赶时间，都没有吃早饭。

说这些不是为了说我多么辛苦，其实大多数的记者都是这样过日子的，我已经是十分幸福的人了。

你说作家会幸福一些。

那么妹妹，你可知道，你喜欢的杜拉斯，她的一生都在看书和写书。

她从来没有懒惰过。

姐姐我钦佩的苏珊·桑塔格也是作家。

她写散文，常常是30页左右的长度，但是每一篇30页的文章，她会有几千张纸的底稿和资料。

你的另一个表姐，也是我的姐姐，你只是觉得她每年都可以去欧洲三个月，仿佛旅行得很愉快。

你是否知道，她每天需要看多少报表？

这三个月，她必须拿到几千万的订单。

那三个月，她或许去看了一眼巴黎，逛了一下威尼斯，但是她心中压力巨大。

任何一个工作，都是有它的艰辛之处的。

你现在是最快乐的日子，没有压力，没有负担。

自然觉得自由就是没有束缚。

可是真正的自由，来自干强有力的自律和自省。

可是只要人活着，就是在做某种姿势。

你所追求的自由，是众多的姿势之一。

当你真的得到了这个姿势，就可以体会这个姿势的辛劳，然后又觉得满世界都是其他的轻松姿势。

自由很贵很重。

你如果想追求自己想要的生活，如果你想要的生活是自由，那么你必须要比一般的人，付出更多的努力。

自由不是抛下一切去玩耍，那是小时候的特权。

自由是，肩负起应该担当的责任，勇于放弃现成的好处，敢于去追求梦想，而且还实现了梦想。

自由不是逃避现实的借口，而是直面自己和生活。

自由是一种能力，需要你比一般的人更坚强和温柔。

大多数的人，都会因此选择安稳而少些自由的生活，那样才可以轻松一些。

当你觉得自由很脆弱很轻很薄，那种自由，只能叫做任性或者放纵。

真正的自由，很重很贵很坚硬。

而且持久。

你是否拥有？

<<那个姐姐教我们的事>>

是否敢追求？

## <<那个姐姐教我们的事>>

### 后记

“嗨，岚姐，好久不见，德国冷不冷？”

”打开MSN的时候，有人和我这样打招呼。

那是一个妹妹，一个我给她回过信的叫做Gillian的妹妹。

她很神奇地找到了我的邮箱地址，把我加做了朋友。

然后经常有一搭没一搭地聊天，渐渐地我不把她当做和我无关的人。

在潮湿寒冷的冬天收到这样的问候，总是温暖的。

很多人叫我姐姐，我想是因为在《女友》上开了“给妹妹的一封信”的专栏的缘故。

我写过许多文章，写完了就忘记了，一时的激情付诸文字之后就在生命里消失了，可这个栏目却始终牵动着我的心灵，似乎成为了我不能割舍的一部分。

我始终记得2003年的冬天，我的人生有过一个低谷。

幸好那时有人安静地陪伴着我，给我温暖和清醒，那个朋友送了我一篇文章，是柏邦妮的《给妹妹的一封信》，那封以“亲爱的妹妹，我要告诉你的话都来自我心。

你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强站在大地上的东西”为开篇的信。

如何能忘记那阅读时的震动。

尽管那时的我看过足够多的哲学书，采访过足够多的精彩人生，可是每个人在最低谷的时候，需要的是一种出自内心的爱和来自真心的肯定。

我至今对那个朋友心存感激，对邦妮也是。

## <<那个姐姐教我们的事>>

### 媒体关注与评论

我想，当我的儿子进入青春期的时候，我要给他推荐励志文字，那么，沈奇岚的文字会是我的选择之一。

——洁尘（著名作家）“吃喝玩乐又不忘勤劳勇敢！”

”她用温暖平实的笔调说出了我们这个时代里最切实的梦想。

青春虽然激荡，但最后的美丽却属于最努力的人。

——黄佟佟（《希望》杂志资深编辑 专栏作家）关于梦想、憧憬、毅力、爱好、善待周遭的一切，妥放自己的内帆，找到一种幸福感，奇岚从不讲难以实现的大道理，而是越来越倾向于分享一些切肤的人生感受，她分享她一切的经历，都是让妹妹们更接近自己，慢慢理顺自己，慢慢贴近大地。

——袁倩（《女友》杂志副总编 插图画家）认识自己，才能认识世界。

本书献给那些渴望自我探索的女孩子，在你的路上，这本书会是一缕星光。

——陈垦（出版人）

## <<那个姐姐教我们的事>>

### 编辑推荐

《那个姐姐教我们的事》是一个女孩的心灵成长书，慢慢理顺自己，慢慢地贴近大地。给所有女孩子温情的贴己读物，关于梦想，自我，恋爱，善待周遭的一切，以及寻找一种幸福。《女友》杂志超人气情感专栏。著名作家洁尘、《希望》杂志资深编辑黄佟佟、《女友》副总编袁倩、出版人陈垦 联合力荐。《读者文摘》、《青年文摘》、《格言》、《意林》、《视野》杂志广泛转载推荐。成长就是：渐渐温柔，克制，朴素，不怨不问不记，在安静中渐渐体会生命的盛大。

<<那个姐姐教我们的事>>

名人推荐

<<那个姐姐教我们的事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>