

# 蔡颖卿生活美学系列（套装共3册）：我想学会生活 教养在生活的细节里 放下手边事，坐下来读读书

作者：蔡颖卿

## 总目录

[我想学会生活](#)

[教养在生活的细节里](#)

[放下手边事，坐下来读读书](#)

图书在版编目（CIP）数据

我想学会生活/蔡颖卿著. --北京：北京时代华文书局，2017.4

ISBN 978-7-5699-1408-5

I. ①我... II. ①蔡... 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（2017）第028973号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2016-3593

原著作名：《我想学会生活：林白夫人给我的礼物》

原出版社：远流出版事业股份有限公司 作者：蔡颖卿

本书由远流出版事业股份有限公司正式授权，经由CA-LINK International LLC代理，由北京时代华文书局有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

我想学会生活

WOXIANG XUEHUI SHENGHUO

著 者 蔡颖卿

出版人 王训海

选题策划 陈丽杰 袁思远

责任编辑 陈丽杰 袁思远

装帧设计 熊 琮 王艾迪

责任印制 刘 银 警 敬

出版发行 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司 0316-3656589

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 85千字

版 次 2017年4月第1版

印 次 2017年6月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5699-1408-5

定 价 39.80元

版权所有，侵权必究

# 目录

[缘起 从这张图谈这本书](#)

[前言 值得修改的人生](#)

[第1章 珍惜](#)

[第2章 变动](#)

[第3章 恩典](#)

[第4章 付出](#)

[第5章 牢笼](#)

[第6章 平衡](#)

[第7章 创作](#)

[第8章 复杂](#)

[第9章 沟通](#)

[第10章 舍弃](#)

[第11章 错觉](#)

[第12章 快乐](#)

[跋 林白夫人给我的礼物](#)

[蔡颖卿的话](#)

[返回总目录](#)

□

幸福的生活，我们给得起；  
我每天提醒自己，我一定要当一个好好生活、努力工作的人。

□

生活本身是一门课题，有时候好运是可以自己修炼而来的。

愿你在生活的微光中，  
看到一个独立完整的自己。

□

我的确很少想到“遗憾”这两个字，  
因为，无可挽救的事才需要遗憾，我认为自己还在努力中，并不需要感觉遗憾。

□

一个人如果知道怎样去生活和怎样去爱，知道怎样为自己所爱的人工作，和爱自己的工作，那么他就可以享受丰盛的人生。

□

亲手照顾的生活，亲手做的一餐一饭，有一种平实稳固的味道，经得起细细咀嚼，值得我们用心领会。愿你自己动手，亲自烹煮食物，不是以追求时尚为目的，而是以自己对生活的掌握出发，能从长计议地经营每一餐，做一个懂得珍惜物用情感的生活者。

□

"I went to the woods because I wanted to live deliberately. I wanted to live deep and suck out all the marrow of life... to put to rout all that was not life; and not, when I had come to die, discover that I had not lived."

我到树林里去，我想用心地生活，我想深刻地活着，吸收生命所有的精华.....

彻底击溃任何的分心；不要到濒临死亡之刻，才发现我从来没有活过。

——这本书的书名来自梭罗（Henry David Thoreau）的启发，谨以此段献给所有的朋友

□

林白夫人的书，就是这样存在于我的生活中，书中的话语不是为我提供知识，而是帮助我稳定自己。

## 缘起 从这张图谈这本书

图书出版公司从原本邀请我为林白夫人的书《来自大海的礼物》写序而后演变为这本书的出现，完全是意料之外的计划。我原本正忙着要完成已承诺许久的食谱，却先空下时间，陆续记下我对自己中年生活的定心整理。

我的心情时而欢喜、时而低落，不确定已有林白夫人这本书，为何还需要我这种平凡生活的回顾！一直到这张图出现之后，我的心整个地稳定了下来，终于知道这十二篇文章至少可以通过“为什么需要出这样一本书”的自问。我相信对于多数的作者来说，这是最难过的一关，特别是我已到了对人生形成看法的年龄，不想做自己感到多余或有所质疑的创作。

这张图是书写到一半的时候，仪仪为我画的插画。仪仪小我的小女儿Pony两岁，从高中在美术班开始，如果寒暑假与Pony见面，她们就会讨论画画的事。Pony的手下功夫不足以指点仪仪，但毕竟因为是从小孩起就以姐姐的关系互动，又因为旁观者有一种清楚，所以在我收到这张图之后就把它传给了在美东上大四的Pony，想请她给仪仪一点建议。

Pony没有动仪仪的图，她印出后用签字笔直接标明了自己的意见，再回传给我。当我看到这个回传时，直觉地感到这张图为我的书写本意做了最贴切简单的说明：在不同的生命体中，经验深浅的意见沟通就是这样地进行着互助；没有人能修改我们的人生，但他们可以告诉我们该如何进行调整。

Pony提到的几件事虽是针对图稿，却使我想到自己在写这本书时深深体会到的生活：角度与观点、连贯性、眼光与公平（影子的位置）、努力。

Pony乱七八糟的手写字说：

shadow in the wrong place.

阴影位置错误。

too flat. not convincing as a cylinder.

太平面了，圆柱体的特性不够凸显。

line not straight.

线不够直。

beautiful detail.

细节好精美。

grid inconsistent. be careful when working with fixed patterns such as a grid.

格子不协调。要小心，画格子这类固定的样式要注意它的准确。

perspective lines are off.

透视线偏离。

□

Pony的直言对准了问题，赞美则对准成果，这幅记载着两个小小年轻人透过习作坦诚对话的小图因为真实而让我爱不释手，无意中的资料使我想到一件美好的事：我们需要的生活建言也是这样——应该具体到足以激发修正的意图，而努力也真正被公平地看见并欣赏了。

谢谢两位小朋友，她们使这本书出现了更简单、更生命化的说明：经验是可贵的，而生活是值得修改

的。

注：

这本书的篇章陆续完成时，我与负责编辑的几位朋友在书信中对内容与细节时有讨论。有一天小可信中问道：我很好奇你会如何写“影子的位置”带给你的联想呢……感觉这个点有很大的想象空间啊。

要进入一校本前，我才发现自己并没有仔细回答过这个问题，在整个篇章中也只以“眼光与公平”带过。也许我应该再说得更清楚一点，当我第一眼看到“阴影位置错误”这六个字的时候，有一种惊醒的感觉。在图像具体的对照中，我想起自己的人生也曾有过多少次这样的经验：因为自我中心的错置，所以导致心灵图像上情绪阴影的有误。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.com>）

文档名称：《蔡颖卿生活美学系列（套装共3册）：我想学会生活 教养在生活的细节里 放下手边

请登录 <https://shgis.com/post/5135.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

