

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 图书基本信息

书名：《坐在马桶上仰望星空》

13位ISBN编号：9787555235072

出版时间：2016-4-1

作者：姜松本

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 内容概要

1.我们头顶上的星空固然灿烂，但仰望星空后，我们终究要脚踏实地。社会浮华炫目，我们的心不曾停止过躁动，不肯静下心来思考人生的各个方面，希冀一夜成名，名垂史册。而人间\*伟大的不是载入史册的名人，而是那些经历无数失败、无数失意，都将希望长存心底的小人物。他们不曾成功，不曾辉煌，但他们都是\*伟大的失败者。

2.本书通过21个故事，21种生活方式，21种人生经历，讲述了关于梦想、职场、情感、失意、幸福等不同的人生阶段。他们不甘于现实，又困于现实，他们舍弃了众多被他们视若珍宝的东西，才懂得成长的意义。他们当中，有周星驰钦点的副导演，有《屌丝男士》剧组的主创人员，有百万粉丝的段子手，有天津卫视的电视编导，有民间音乐人，有北大才子.....在写下往事的这一刻，身份不再重要，他们只是曾经在成长里渴望、追逐、快意恩仇，又曾经孤单过的男孩/女孩。

3.《坐在马桶上仰望星空》里没有热气腾腾的鸡血，没有跌宕起伏的剧情，作者更像是温良的知己，用看似反讽实则向上的语句，说身边人的故事、谈自己的人生，带你远离人心阴暗的一面，在空谷幽灵的乡间光阴、家常世俗的生活之美中，回归到自己内心的安静。

4.本书未经发表已得众多粉丝期盼，书中多篇文章经豆瓣一刻、豆瓣阅读等媒体首发，被宅腐集中营、我的厕所读物、甜片、榕树下等多家知名微博、微信公众号转载点赞；文章曾多次位居豆瓣热门文章榜、豆瓣一刻热门精选。其小品、段子作品多于天津卫视、东方卫视《欢乐喜剧人》播出，收录至「郭德纲语音导航」，听众遍布全球华人区；喜马拉雅电台录制，单期收听数据百万次。

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 作者简介

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 书籍目录

序 | 《屌丝男士》编剧 @黄有凤学长/坐在马桶上仰望星空

第一章 谁都不必活得像条狗，去过自己喜欢的生活

- 1.放低身段，对，再低一点
- 2.咋咋呼呼地生活，全心全意地付出
- 3.全部美好的东西都应该有它的漫漫归途
- 4.谁都不必活得像条狗，去过自己喜欢的生活

第二章 想做的事要么趁早，要么想都别想

- 1.无人等待
- 2.少先队员是不能轻易掉眼泪的
- 3.世界那么大，不是你逃避现实的理由
- 4.人生的无可奈何
- 5.千里之遥时，才敢想念你
- 6.这个星球上站得最高的灵魂

第三章 掉在时光里腐朽的集体回忆

- 1.大老衫
- 2.老爸老妈是个神话
- 3.是谁夺了你的生活选择权
- 4.我们走遍天下，只是为了更好的回家
- 5.你没那么幸运，不过是有人替你承担了苦难
- 6.掌心化雪
- 7.别让你爱的人没肉吃

第四章 再见或者再也不见，你看着办

- 1.人走心不留，别骂我绝情
- 2.千万别把人生调成备胎模式
- 3.活得像诗
- 4.不是婚后他就不爱你了，是你不知足
- 5.不要刻意去下载别人的人生

第五章 折腾吧，要不活着有什么劲呢

- 1.你没你想象中那么忙
- 2.人总是留下自己的一部分离去
- 3.像找爱人一样的找工作
- 4.折腾吧，要不活着有什么劲呢
- 5.周星驰：泪流向下，火焰向上
- 6.大风越狠心越荡，越是成长越懂得
- 7.这一辈子要和闺蜜拍一张婚纱照
- 8.我背你，背你回家去

跋 | 怀念每一个二十四度有风的午夜

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 精彩短评

- 1、在成长的长河中，到处都是路，到处都能走出风景，你不必受怕担惊，很多命运的事自然而然到来，时间总会替我们酿出烟火气的过往。
- 2、狠话治愈
- 3、呃……原本预期是妙语连珠逗趣文……结果是……黑人问号……

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 精彩书评

1、父亲帮我取的快递，他看到快递上写着书名：《坐在马桶上仰望星空》回来就问我，这书的名字起的有问题，坐在马桶上也看不到星空啊，旱厕也有棚顶啊。你跟作者反映反映，当时我笑着说，帮你反映反映，写这段书评也算是反映了。父亲就是一个老学究，做事讲究，也是文学爱好者。生活中每个人的身边都在发生各种各样的事情，很喜欢书中每篇文章的标题，简练而又耐人寻味，直指问题要害。文中有六七十年代的故事，有父母长辈们的故事，有闺蜜间的故事，有同事间的故事，有朋友间的故事，有爱情的故事，有青春梦想的故事，有儿时的故事……每一篇故事的背后，都一个耐人寻味的道理，我经常在想，如果这件事发生在我的身上，我会如何处理，或者我会有什么样的感悟。我是一个不善于思考和总结的人，但是我会胡思乱想，想来想去想不出个所以然，经常会在一个问题上犯相同的错误，这或许就是不知道长进吧。有的时候觉得，道理都懂，但是真正能做到的又有几条呢。现实生活没有幻想中的美好，是真真实实，有血有肉，心怀梦想，但仍然需要脚踏实地的、一天一天认认真真，容不得半点懈怠。同事的领导对她百般刁难，每天都闷闷不开心，哭了好几场了，昨晚跟我说，想不做了。感觉太压抑了，已经快承受不住了。我们聊了2个多小时的电话。讲述工作中的不顺利，每天的工作与她的理想渐行渐远。刚好最近在看这本书，用了很多书里面的话去安慰她，也把这本书推荐给她，“谁也不必活得像条狗，去过自己喜欢的生活。”我没有劝她继续忍耐，忍耐不是解决问题的办法。她已经在尽力的把事情做好，可什么都没换回来，她想离开，我没有阻止，“折腾吧，要不活着有什么劲呢”。做自己想做的事情，有的时候将就并不一定会有一个好的结果。“想做的事要么趁早，要么想都别想”。“人生的无可奈何”有太多，她现在所遇到的只是工作中，离开并不意味着逃避，有很多时候，不是委屈自己，别人就会满意，有时反而会变本加厉的。每个人生阶段，都会经历很多不同的人 and 事，读书可以了解别人的世界，遇到同样的事情，别人是如何处理的，可以借鉴和学习，让自己少走一些弯路，找到自己的方向。

2、仰望星空，四个字让我想起最近一段一段单循环的歌曲《夜空中最亮的星》中的歌词：每当我找不到存在的意义 每当我迷失在黑夜里 夜空中最亮的星 请指引我靠近你 我祈祷拥有一颗透明的心灵 和会流泪的眼睛 给我再去相信的勇气 越过谎言去拥抱你 你会说两个不搭嘎的东西，我总觉得那么相得益彰，如此搭配。姜本松在《坐在马桶上仰望星空》书写了太多“悲惨”故事，在迷茫的青春道路上，有你我他的身影，多数故事没有完美结局，让人看得“虐心”，完美ENDING不好吗？好，可人生中又有多少顺从心意的事呢？故事中的主人翁有认命的，有不认命的，在充满荆棘的路上披荆斩棘，如燕子，爱情、生活、工作中她并不完美，可她一直努力着，爱情中她又是傻姑娘，一味的傻傻付出，姜本松耿直的写道：姑娘，那是南墙，看到没？朝上撞，撞晕了，还会醒，醒了就好，不死心，是病，得治。他没用鸡汤般的话语如徐徐春风般，他的话语犀利，“残忍”，却能一针见血的点醒你。《坐在马桶上仰望星空》不似其它书本大篇幅撒鸡汤，它用接地气的故事给我们讲述不同的人生经历，生活方式，“血淋淋”的社会在我们的梦想、情感、职场中留下深深烙印，它有着鲜活的形象，酸甜苦辣是它的滋味，在追求梦想的道路上它搬来各种挡路石，在情感中它又那么现实，职场如战场的无硝烟战在你争我夺中拉开，你可以放弃，可以自暴自弃，但你甘心吗？甘心于现状，甘心于曾经视若珍宝的梦想、爱情吗？成长的道路很艰辛，只有经历过、努力过才能领会它的美好，才懂得成长的意义，没有痛过何谓青春，即使摔的头破血流，在泥泞中摸爬滚打后，练就精钢不败之身，修炼了强大内心，恭喜你，经历过这些，你理解了人生的奥秘。当然书中也有那么几句鸡汤话语，暖暖心灵，如无论是身居汪洋，还是深陷泥沼，你总有选择的余地。即使泥足深陷，也应在泥沼中选择最佳的姿势，绝地反击。有时候，你只是没勇气，只是太害怕，只是被保护的太好，只是不相信你能够靠自己活下去，其实你需要依靠索取，才能证明自己被爱。人，不必活的像条狗，去自己喜欢的生活，把生活过成诗，如同高晓松说：生活不只有眼前的苟且，还有诗和远方，仰望星空，仰望指引我们明路那颗耀眼之星，不要迷失自我，让自己永保一颗透明的心和追求生活的勇气。

3、小人物的人生，就像我喜爱的随笔一样，没有模式，没有框架。作者对“人生的奥秘”的比方，也打得意会言传，真真的就是那么回事。曾喜欢说：脚踏实地仰望星空。现在琢磨一下，还是这书名对路，我们这些普通的凡人啊，无立足之地，哈哈，坐哪一样都可以仰望星空，只希望，别哪天像科幻似的，黑洞一般，没有了星空。“本子”的视野里，日子全是生活，人人全是主角。轻松的语调中，却总让我读出满满的感动。细读其中不乏几个熟悉的情节，在《小时代》《致青春》这类的电影中呈现。亲情、爱情、生活、工作、梦想……随笔地书写他的随性。自己也有写随笔的习惯，所见、所

## 《坐在马桶上仰望星空》

闻、所想，随心地爬爬格子，可长可短，可虚可实。虽随心所欲，却字里行间早就透出了你自己的性子。点点滴滴的生活，形形色色的人物，每个剧本里，你都是主角。因为那就是一个个普通人的缩影，那就是生活的一面面镜子，你也在其中。文中写母亲的故事，我很亲切，因为我的母亲就是那个样子，或许是那个年代的妈妈的共同缩影吧。说实话，作者的名字我之前真没见过，不过换做我，我却不喜欢封面上借助某某人而介绍自己的这种噱头。或许是因为出版书籍的商业需要，但小人物又怎么样呢？文字表达与表现的就是自己的，那本身就是最好的介绍。没事，坐在马桶上，望不见星空，可以闭眼凝望我们自心的那片温柔的星空。

4、与人相处恐怕是最累的，因为人心隔肚皮，总有人喜欢猜测，有人喜欢杜撰，所以你想活得轻松点都不能。前两天一位要好的朋友与我说某某和某某好上了，你能猜到吗？我说我为何要猜，人家要是愿意好就好呗，如果根本没有那档子事，又何必去给人家添油加醋制造绯闻，那不是我的性格，而我的性格又有谁会喜欢呢？姜松本著的《坐在马桶上仰望星空》，我是因为书的名字才选来看的。作者写了一些故事，阐述了自己的一些观点，读后自然会给你一些启迪。这本书与之前读过的一些励志书有些不同，它属于文学的范畴，所以书里面的故事讲述的看似很简单，不用你动脑筋去琢磨，也不会让你没完没了的等待下一集，故事不长，读起来很顺畅，但是每一篇读完了，你都会有所感悟，原来人生还可以有另外一个结局。说姜松本是段子手，很贴切，他的文章里确实有很多很有哲理的段子，如他说周星驰是一个顶着白发的小孩，你仔细想一想，成年人最缺乏的是什么？想象。周星驰的电影之所以与众不同，就是因为他的喜剧天赋加上超级想象，而我们总会说，想象只属于孩子，我们千万别打消孩子的想象梦，但是我们往往所做的就是抹杀孩子的想象力，让孩子从童话中走回到现实，接受现实，好容易出了一个周星驰，头发都白了还能保持一颗童心，真不易，不过这也仅限于想象力。姜松本说：“有的时候，你只是没勇气，只是太害怕，只是被保护的太好，只是不相信你能靠自己活下去。”很多人确实是这样的，我也是这样的人，缺乏自信，总觉得自己不行，其实很多时候是在低估自己的能力，我觉得我的体能不行，但经过锻炼我却跑进百米决赛，获得那么多荣誉。朋友说，不是你不行，是你没有去尝试，尝试后就会有意外的惊喜。记得最近一次仰望星空也是两年前的事了，因为我的星空已经看不到星星。想看星星的时候是30多年以前，那时漫天星斗，耀眼，明亮。可是随着年龄的增长就失去了看星星的兴趣，就连什么流星雨也不会引起浓厚的兴趣，反思一下让自己丧失观看星星兴趣的原因：一是没有时间，二是没有心情，最主要的是根本也看不到星河了。有一位小学同学，她现在经常念叨自己哪里不舒服，做什么都觉得没意思，刚开始大家都齐心协力劝导她，让她振作起来，多往好处想想，多做点事，别每天自己给自己制造烦心的事，大家劝说时，她好像什么都明白，可是没两天，她又回到了自己生活的轨迹，因为一个人的生活是很难被自己打破的，有的人就是喜欢那种循规蹈矩的生活，她不会变通，也不会反省自己，她总是觉得这个世界只有她最不幸，她不喜欢生活在当下，可是她又不得不生活在那样的环境中，于是她开始给自己暗示，暗示自己的命不好，暗示自己运不好，从此羡慕别人的生活，殊不知谁的生活都需要调味剂，都需要自我疗伤，哪怕坐在马桶上也能仰望星空，那才是一份豁达。人生就是如此，你有这样的不幸，他有那样的不甘，每个人都想着别人为何不那样做呢？为何做事那么不靠谱呢？从来不去想想自己做得又如何？张嘴闭嘴就是别人如何如何的，自己一定做得也不怎么好，总是期待别人做得完美的，自己首先也要做得完美。我们都生活在一个陌生人的“大家庭”里，你看不上的人，可能与你在一起的时间最长，你越是觉得他是你生命中那个挥之不去的绊脚石，他越会阻挡在你的面前，如果你没有很好的理由避开他，倒不如想法接近他，他或许还是你歇脚的那块石头呢。做那个一心只想着别人的大白吧，它是没有私心杂念的，但是它也是最让人喜欢的。亲情和友情是我们生命中不可或缺的情愫，想要让它变得厚重，只有你首先懂得退让，让一步海阔天空，世界以痛吻我，我扔报之以歌。

# 《坐在马桶上仰望星空》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)