

# 《亂寫》

## 图书基本信息

书名：《亂寫》

13位ISBN编号：9789572862285

10位ISBN编号：9572862286

出版时间：2005-4-1

出版社：年代全球文化

作者：范曉萱

页数：175

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)

# 《亂寫》

## 內容概要

范曉萱2001-2003年親筆創作紀錄。憂鬱症心情和想法的直接抒發，短文、短句，憤怒、吶喊、控訴...絕望與脆弱，間雜作者銳利如刀的觀點，深刻見血的思考片段。

作者真實紀錄當時的心境，進而喚起讀者／病友的同理心，讓更多的人理解憂鬱症患者的心情，最終達到「有效協助」的意義。

書末收錄10篇網友投稿「憂鬱症徵文」錄取作品。該徵文是在「林暉哲音樂工作室」網站舉辦，來稿上千篇，由范曉萱所評選。

## 精彩短评

- 1、24岁的范晓萱的只言片语。24岁的自己看着当年24岁的她，被同样的情绪和痛苦落泪。
- 2、高中时期难捱的时候就会看看
- 3、半夜睡不着觉，翻出来读起来，突然有种同病相怜的感觉，不长的话，句句命中要害，写在迷茫的时候，看的都感觉酣畅淋漓，谢谢这本书，在无眠的长夜给我的精神慰藉，感觉自己不孤独
- 4、那时候强烈的自卑与死亡的愿望，愿不重蹈覆辙
- 5、最难熬的24岁。全书非常符合主标题和副标题。
- 6、艾玛呀我只有自己抄写
- 7、十年前的书又不再版已经根本不可能买到，于是开始了手抄书的漫漫征途。。。
- 8、初中最丧的日子的读物，被mavis的文字击中，特别能理解。
- 9、深信命運卻不知未來地苦守着.....
- 10、大多数人还是别读了
- 11、是！我有忧郁症，我想过要治好，要吃药，是啊！吃药真的会没有那么糟，问题是，为什么要快乐？要那么快乐干么？...五颗星给此时突然想起这段话的感同身受。。本命年到底要怎样。。
- 12、一种遥远的共鸣和痛快
- 13、<https://www.douban.com/group/topic/4227827/>
- 14、范晓萱24~26岁抑郁症期间写下的文字。写得很好！
- 15、为自己的种种不合理 奇怪的行为念头 找到了理论依据
- 16、天下沒有一個人絕對了解一個人 絕對沒有 當你開始有這個念頭希望別人試圖了解你時 你已經展開了痛苦之旅 | 一个人的挣扎 还是很喜欢她的
- 17、真实的自我。
- 18、还好我们的24岁都是会过去的
- 19、道德观又在那忽高忽低 很多话不需要说明 有些事也可能没有答案 你自己核对吧!  
不知道我说什么也好 有时只道太多也不见得不好 不想把你也拖下水 我一个人够了 看我如何应付我的矛盾 看我如何摔死又重生 让我来!我可以的! 不要保护我虽然我需要 但我享受自食其果的感觉 起码自始至终我都是一个人 看着自己毁灭又重生 我们就是不安于室 想把一切搞乱 再按照我们的方式 弄出一个方向 在大范围里你是自由的 在自由中又是约束的 最后就是有一条路 怎么走就看你的造化 对的可能是 不对的 错的可能还是错 往往事后才看清真相 责怪的只能算委屈 被阻止的当然不能发生 又如何来证明 我是对的 但要为了证明而不去阻止 你我都赔上了太多 就让你误会我吧! 就照你想的那样 也许最后还是证明不了 但错的可能是对的
- 20、天下没有一个人绝对了解一个人，绝对没有，当你开始有这个念头希望别人试图了解你时，你已经展开了痛苦之旅。
- 21、是不是每個人的24歲都難麼難熬
- 22、真是喜欢痛苦过挣扎过的灵魂
- 23、“最难熬的24岁”
- 24、谁都有过青春期。
- 25、很实
- 26、一直很喜欢Mavis 她也度过过这样一段难熬的时光
- 27、我们都有过自己的乱写，回看时，笑了笑，只会越来越好。

" 这个世界有美好的  
但不至于刻骨铭心  
而残忍的欲让你不敢相信  
如果你没穿过舌环就不会知道大舌头的人  
真的有哪几个音不能发  
如果你没冲过浪你见到浪花会觉得它只是浪花  
如果你没画过油画

## 《亂寫》

你不会了解那种把抽象的内心世界用具体的方式呈现出来的奇妙

生命就是让你去体验的

当你触及到任何不同领域时

你会发现看世界的角度都不同而更细腻了 "

28、我喜欢你

29、好难看。。。范晓萱真是没什么文学修养，词也都写得很糟糕。

30、很多事情其实想定了，就去做。不要管，也不要理别人怎么说，遇到问题在去解决，反正不做会后悔，做了，起码不对也可以改进汲取经验。正所谓，不经一事，不长一智。

31、爱。

32、最难熬的二十四岁终于来临，他人即地狱，自己又何尝不是。

33、小萱萱的日记，记录当时当下的心态，怎么说呢，还算给人感觉比较真实

34、美不是工整，美是错乱。

35、我无法抗拒黑夜的魅力 在深夜我才能感觉到自己的存在

36、抑郁症发作，好想和范晓萱抱抱。

37、难过

38、一些小情绪

39、基本上是范晓萱在抑郁症时期的一些真实心理的记录，日记形式，把心里的纠结矛盾挣扎都写出来，还挺真实的，刚工作的时候一度也觉得自己快抑郁了，那种感觉是深深的绝望，无助，没有人可以帮自己。现在走出来再看那段时间，并没有觉得轻松很多，每个人心里都有自己的围城。

40、扯上抑郁症就可以卖钱呵呵

41、网上找的，应该不全。老实说我喜欢这些，是不是又要被积极乐观的人鄙视.....

42、真的是很难熬的抑郁症 不容易

43、就是负面思想太多了，不适合在心情不佳的情况下读

44、生活中的好与不好，快乐与忧愁都是正常的。只要能够不刻意地去做那个剔透的自己。生具来的忧郁是一种难能的气质，在范晓萱身上彰显得淋漓尽致。我特别喜欢她。

45、很真实

46、希望你再也别经历这难熬的24岁

47、2年前

48、我懂你

49、favorite chinese female singer

## 精彩书评

- 1、“每个人的青春期应该都走过这样一段吧”，这是我看这本书的过程中一直的一个想法。它给我的感觉，很压抑，不过却是可以理解的。一直以来没有拿她当偶像崇拜，不过偶尔也会听听她的歌，从《自言自语》，到现在的《主人》。她和她的音乐，一同经历了成长。还有我们。少说少错多说多错 不说还是会错
- 2、书不长，可以看到24岁女孩子内心的火花，单纯、忧愁、困惑、自卑、和爱。书中有大量描写抑郁状态下内心活动的段落，让我想起我被抑郁症困扰的朋友。敏感纤细的女孩子有灵气，但抑郁的恶魔也如影随形，像一枚硬币的正反面。现在已过了24岁的年纪了，要渐渐学着长大。如果那时看了这本书，不知道会是什么心情。人终究要学会跟自己的情绪和平相处，试图甩脱可能是一种徒劳，但保持一定的距离实属必要。一直挺喜欢范晓萱。看了她的书，这喜欢并未减少，尽管这样的东西可能很多姑娘都能写的出来。从某种角度来说她也是幸福的，毕竟写出来的东西可以有这么多人关注。每个人生命中都有难熬的时候，只希望所有悲伤都是幸福的前奏曲。
- 3、晓萱刚好在二十四岁写了这本书，记得小时候最开始听卡带就是听晓萱的《雪人》，和晓萱一样我都是双鱼座。从那个时候开始喜欢一个明星，喜欢那个时候晓萱纯纯的样子，后来晓萱出了《绝世名伶》，才发觉唱乐队的晓萱才是她自己，二十四岁是难熬的日子正如书中写的：\*我对你兇一點  
你就對我好一點 談戀愛為何非要像跳恰恰 \*我還是不快樂 又回到了原點 我想我沒有快樂的命 我內心深處永遠是負面的 可能是因為我的自卑所造成的 我都把亂想的當真了  
我空虛 而且快瘋了 為什麼不能控制自己 為什麼不能面對 又一直接受 為什麼明明不喜歡又一直勉強 我們就是不安於室 想把一切搞亂 再按照我們的方式  
弄出一個方向 在大範圍裏你是自由的 在自由中又是約束的 最後就是有一條路 怎麼走就看你的造化 對的可能是不對的 錯的可能還是錯 往往事後才看清真相 責怪的只能算委屈 被阻止的當然不能發生 又如何來證明我是對的 但要為了證明而不去阻止  
你我都賠上了太多 就讓你誤會我吧 就照你想的那樣 也許最後還是證明不了 但錯的可能就是對的 就是这么混乱，就是这么理不清，就是这么彷徨
- 4、\*狗仔隊並不可怕 可怕的是他們誇張不實的報道還有人相信 \*我他媽的就是喜歡說臟話 不要跟我來那套有沒有氣質 等等評價我的話 那只是一種情緒的抒發或語言上的輔助 就像“哼喔啊”之類的聲音 只是我是屬於比較沒創意地照著原創人的字眼罷了 \*我小眾 並不代表我不存在 \*God damn it 又掉了幾根眼睫毛 每次卸妝都為它們感到不舍 原本刷睫毛是希望讓它們看起來更多更長 但事實上 他們卻一直為了營造出來的假象而付出代價 \*憂鬱癥除了是心病外 還是傳染病 \*我在夢裏愛上了撒旦  
我只知他有測心術 之後他就一直在我心裏和我對話 他的目的是要影響我的正直和善良 因為他知道我也有邪惡的一面想拉攏過去 他從不push我 給我空間 而我愈來愈覺得有趣 雖清楚地知道自己不能違背信念 卻又控制不了的愛上了他 最後我也掉進了矛盾之中  
\*我想寫文字勝過寫歌詞 一寫歌詞就要有規定的格式 必要時還得刪字  
如果要寫的口語化或100%是我要說的 最後我只能變成在寫Rap \*失眠這件事 有一就有二 你失過一次眠 你就知道失眠的感覺 而睡覺對你而言就是一股壓力 甚至緊繃 \*你習慣了讓我擔心害怕 而我卻還不習慣擔心害怕後你的不聞不問  
\*專心的時候比較容易哭 \*真的 不理智的愛情才美 \*在飛機上看雲是一件很過癮的事 感覺好像到了仙境 看著仙人遊行 甚至可以看到一整個城市 只要想像力豐富 你可以盡可能地發現許多意想不到的事物喔 \*我喜歡靠自己去找答案 生命的答案 \*少說少錯 多說多錯 不說 還是會錯 \*是不是一開始就說自己是壞人 然後做的一些事就理所當然 被人認定是個健康乖寶寶其實並不好 因為你做了一點小事 別人就會大驚小怪 我要的 是不同生活方式的體驗 然後 我在選擇我要過哪種生活 \*世界上只要有一個除了你父母的人愛你 這就值得了 \*當我悲傷的時候 我不用靠毒品或酒精麻醉 因為我一想到你就會笑 當我憤怒的時候 我不用靠暴力或自虐來發泄 因為我一想到你就會笑
- 5、我的笔记：\*不一定要和喜歡的人在一起啊 因為喜歡歸喜歡 在一起歸在一起 你不能分開來看嗎 沒那麼複雜 觀念不同吧 因為說不定和喜歡的人在一起就不喜歡了 又或

者是喜歡的不止一個 那怎麼能和他們通通在一起呢 \*God damn it 又掉了幾根眼睫毛 每次卸妝都為它們感到不舍 原本刷睫毛是希望讓它們看起來更多更長 但事實上 他們卻一直為了營造出來的假象而付出代價 我是雙面人 在別人面前 我只想逗大家開心或配和別人令他們舒服 而當我獨處時 我真的很憂郁 憂郁到我所有的想法都是負面的 而無力 不自在 難道我就不能配合Mavis 而令她開心嗎 \*我愛你愛到想傷害你看你是否會恨我 我愛你愛到想傷害自己令你來保護我 而最終我只會把事情搞砸 徹底地fucked up 在夢裏 潛意識扮演夢中的導演 我的腦是攝影師 而我 只能算是個不知情的演員 或是個好奇的觀眾 好奇怪喔 為什麼一男一女走在一起就一定是情侶 為什麼一個女的坐在一個男的後面(在機車上) 他們就一定是男女朋友 我常會聽到人家說： 我今天看到\*\*\*騎個機車 後面載著他女朋友 我就會問 誰告訴你那是他女朋友 沒人能回答得出來 真奇怪 這就是一般人的觀念嗎 \*在飛機上看雲是一件很過癮的事 感覺好像到了仙境 看著仙人遊行 甚至可以看到一整個城市 只要想像力豐富 你可以盡可能地發現許多意想不到的事物喔 \*當擁有一切時 你會發現什麼都沒有 就這樣莫名的多了一種空虛 \*當初為了愛而忍受 但現在我們真的需要溝通 因為我發現我們都變了 那個吸引你我在一起的特質 不見了 \*世界上只要有一個除了你父母的人愛你 這就值得了 \*我心中的神啊 你讓我不寂寞 因為你在我心裏不會走掉 我心中的神啊 你讓我有依靠 有你在心中感覺好實在 也就不害怕了 心中的神啊 它會一直陪著你 一直存在你心裏 無論到哪裏 “ 戀愛是要一直談的, 一生不可能只有一個戀愛的物件, 因為人會轉變,成長, 而每個人轉變的時間,速度,都不一樣, 有時不是兩人不相愛了, 而是路真的岔的越離越遠,走不下去了!! 我贊成每個人在人生中, 因自己的轉變去尋找適合當時自己的輪替物件, 絕對是要找和改變後的自己最適合的人, 另一半也一定要進行這種輪替, 這樣才不會到了兩人都貌合神離了, 還硬要在一起卻一點也不快樂! 所以有人說 ~ 人的一生就是在尋找 ~ ”

6、把書看完後,心頭都灰了字裡行間,你可以感覺到她的無助、blue、執著若你想多了解mavis看這書吧!

7、生活总是让人一不小心在专注中被幻象欺骗,任何定义都能加上个所谓,也就变得真无所谓。而你活的那么认真,甘心记录事无巨细的感触。以绝望为底线失望,些许看不清却依旧说得分明,读你所想,想你是个倔强的胖子,或是可以爱的孩子。是股毫不含糊的精神,或是不由分说的存在。有那么多人只肯将昨日的遗憾磨成针扎在心里,那么多人过着与理想狡辩的日子浑然不知,那么多人,那么多人的希望死在傍晚红日的暗影中依旧自得其乐的与现实捉迷藏。而你却毅然决然的活在倔强里,任由心底暗流澎湃,对得起任何真实。还有那个梦,和一个背影。你是唯一让人想要转身的筹码,立此存证。

8、如果世界与我有关 它想得到怎样的问候假面的微笑 眼神飘忽左右不能解开的魔咒如果世界与我有关 这场戏 是否应该继续演下去声嘶力竭 迂迂回回 只是沉默的闹剧如果世界与我有关 它教我 找到没有 “ 是非真假对错 ” 问题的答案拥挤的舞台 寻找一个角落于众人遗忘处蠢蠢欲动的笔尖 繁繁复复的领悟纸上乱写 寻找出路

9、Eagles的Hotel California,让人思想混乱。想到了从前,愤青式的听着The Beatles, Nirvana和Bon Jovi的日子。不知道为什么会喜欢这些,也许他们的身上有着明显的忧郁因子。时间缓慢的如江河般流淌着,列侬被枪杀,nirvana吞枪自杀,Don Henley Vocals 和bon jovi或许还好好活着,但我会怀疑活这么长时间的摇滚乐手是否不够优秀。喜欢那段吉他,some dance to remember, some dance to forget,唯一让人记住的歌词,这也就够了。晚上读了范晓萱的乱写,果然乱得可以。“ 每个人都需要一些转折点,像是听音乐的方向,衣着品位,思想...也许是一个人,一个点,一句话,让你有了新的视野,另一种选择,这些的综合,是我们转变或进步的依据,我要谢谢那些对我造成影响的人,事物,使我成为现在的我。”——是以,我们要感谢所有帮助我们成长的人,那些爱过我们的人,那些伤害过我们的人,那些给我们打开另一扇门的人,是他们造就了现在的我们,不管这些转变是好是坏,是成长或是退缩,是积极的还是颓废的,不管我们成为高尚的人,或是卑鄙的人,是这些人促使我们改变。——我讨厌在这里乱写,是非常不喜欢这样的,但这是历史形成的,历史是代表先进生产力选择的方向。“ 如果你沒穿過舌環 就不會知道大舌頭的人 真的有哪幾個音不能發 如果你沒沖過浪 你見到浪花會覺得它只是浪花 如果你沒畫過油畫 你不瞭解那種把抽象的內心世界 用具體的方式呈現出來的奇妙 生命就是讓你去體驗的 當你觸及到任何不同領域時 你會發現看世界的角度都不同而更細膩了 ”——我想起了第一次卡拉,大四的最后一个晚上,一间破旧的农民房,窗外有河床的腥味和一片蛙声。我们几个女孩从夜晚唱到

清晨，第二天，大家就要陆续背起行囊，进入险恶江湖。——我想起了xl第一次喝醉，在最后一次聚餐活动上，f大概喝得高了，对我说：小心男人，你那么容易受骗。——于是我就要起了心眼试探男人，结果没心眼的都被试探走了，留下的都是骗过我法眼的。我感叹光年是很快的，我们一晃就老了，进入一个让恐怖的时期：不能随便犯错。因为生活不会给你太多机会了。“當我哭的時候，代表我真的傷心了，也代表我無法有fighting的能力了，就這樣無力地接受著被你刺傷我內心的最深處～當我哭的時候，其實你說什麼都於事無補了，因為心已經徹底地碎了，我只能靠自己的力量撫平。”——每次hm和oy吵架时，我觉得hm可以用以上台词。“戀愛是要一直談的，一生不可能只有一個戀愛的物件，因為人會轉變，成長，而每個人轉變的時間，速度，都不一樣，有時不是兩人不相愛了，而是路真的岔的越離越遠，走不下去了!!我贊成每個人在人生中，因自己的轉變去尋找適合當時自己的輪替物件，絕對是要找和改變後的自己最適合的人，另一半也一定要進行這種輪替，這樣才不會到了兩人都貌合神離了，還硬要在一起卻一點也不快樂!所以有人說～人的一生就是在尋找～”——是说给我听的吗?“我看著這樣一個好好的男人，慢慢地褪色消失.....”——是帮我写的吗?“曾經是我人生中最在乎的&quot;愛情&quot;居然失去了它原有的地位而無法復原，我也感到很難過～我還是比較適合孤獨，因為這是與生俱來的schedule!一對情侶在一起久了所追求的已不是浪漫、熱情，而是“相處之道”必須細心的去思考如何相處並長久如果在一起不愉快，那不如過一個人的生活還自在些!”——是给我的建议吗?“不管我們怎麼吵架，只要你不丟下我，過一會兒我由會想貓咪一樣向你撒嬌的!”——那为什么你还要和他分开呢?综上所述，确实是乱写。

10、一直找不到这本书，狂爱范晓萱很多年，稚气的文艺女青年，洋洋洒洒的灰烬他的青春，怎奈命运的脚步，让他曾经滞留。每一件乐器让他挥洒自己的性情。那个爵士名伶，唱着，唱着，唱着。涂了棕色指甲油，把手扬向空中，想要试图接近他的内心。一段段乱写的文字。一段段乱写的经历。一段段乱写的情事。一段段乱写的招式。

11、所有消失的東西。所有存在過的。所有想念的。憎恨的。都會于轉身以後化為影像。都過去了。

12、去年的这个时候看这本书，淘宝上两百多，舍不得买，今年已经七百多了。我只能远远的看看作罢。这本书只不过是个普通人关于成长的自述，并不是经典，并没有什么逻辑，并没有什么深刻。但是同样作为普通人的我，就好像看见自己的旧日记，断断续续，疯癫痴狂，看见面对这个自己根本搞不懂的世界，本能的愤怒害怕和无助。“天下没有一个人真正了解另一个人，绝对没有，当你开始有这个念头希望别人了解你时，你已经展开了痛苦之旅。”我和我最好的朋友在，某个下午聊起这本书的时候，当对这一论断都表示出了绝对的赞同后，我们沉默了很久，我们面对面坐着。有点庆幸，在我二十岁的时候，就已经发现这个世界的荒谬了。然而却又是茫然的，为什么我们还要尽力去了解这个荒谬的世界?“我们的生活有这么多障碍，真他妈的有意思，这种逻辑就叫做黑色幽默。”我想这也许是最好的答案。

13、很很喜欢这本书，看着很发泄想要一本，看下转让价，吓到了，真的假的，绝版了?被撒旦爱上的人，难过的时候，父母，男友无法理解的人.....思维渐渐消散，疼痛慢慢加深，深潭中只有一个人，深蓝、变幻的水，手无助的挣扎世界是这样残酷的吗“我很想家，想回到真正的家”被撒旦爱上，只有选择开到茶靡

14、我一开始没有搞懂这本书的意义，一个忧郁症患者低潮时的胡言乱语，整本书都是，到最后也没有出口。不过，你不能否认忧郁症患者的感知能力(我有时都在怀疑，我以前是不是算忧郁症，不过没有严重到确诊的地步，也许也就是生来比较强的孤独感，使我从小到大都不能太顺利的合群。我翻看以前写的东西，觉得根本就不是两个人呀，那些一个人闷不吭声的日子，天天躲在角落里，装着一副洞察世事的样子，TMD还真的写出点东西来了的，至少我是觉得还行啦，不过别人也许还是会看不懂)一个封闭在自己世界的人，总是对周围的事物很敏感，总是不太容易高兴，总是压抑着自己，所以导致一件小事也可以使他们怒火中烧，但压抑着得不到发泄，写就成了唯一的出口。看这本日记，看到范晓萱在痛苦中挣扎，一些前后不搭，甚至矛盾的话。我还记得我又一次发病，然后某人给我写到，“在这个青黄不接的年纪，我们都品尝着青春的疼痛”(原谅那时的我们有那么点矫情)，其实疼痛的不止是青春而已吧，更痛的是人生。我发现，有些事是每个人都必经的，有些感悟始终你会感悟到的，只是迟早的事而已。论语言，论立意，这本书都不太出色，只是一个人的胡言乱语罢了，还真的是乱写。不过比起那些出着各种乱七八糟的捞钱货的人来说，她至少是真诚的，敢于面对那段灰色的日子，面对自己难熬的24岁。有时候我在想，真正的痊愈是决口不提了，还是敢于回首了。这个真的难说，有时候也不该计较这么多，随其自然，想起了就怀恋一下，提起了就一笑了之吧。做一个

人随性比较好，写下想到的，或许是埋怨，或许是矫情；去做想做的，也许很没有价值，也许不被理解。你不可能面面俱到的照顾到每一个人，做人有时是需要“人不为己，天诛地灭”的自私的。最后，其实但就音乐上来说，可能范晓萱做得不够好，但是在这个染色缸里，她凭着真诚幸存下来，保留着自己的人性，实算不易了。

15、“我不相信與醫生談心做心理輔導因為我覺得我都知道他會說什麼或怎麼想怎麼做是對的但我就是情緒失控”“一段周期，心中的空虛感就會不受欢迎地出現一次很多事都提不起勁你以前覺得好玩的事不再好玩了你以前想去的地方你不再有興趣了總之靈魂和行動都不見了。我極討厭那種感覺，因為它讓你對任何事都失去了感覺”“當擁有一切時你會發現什麼都沒有就這樣莫名的多了一種空虛”“我只對你掉眼淚因為在外面我都是表現堅強的”“真的不理智的愛情才美”“是不是一開始就說自己是壞人然後做的一些事就理所當然被人認定是個健康乖寶寶其實並不好因為你一做了一點小事別人就會大驚小怪”“我他媽的就是喜歡說臟話不要跟我來那套有沒有氣質等等評價我的話”“我無法抗拒黑夜的魅力在深夜我才能感覺到自己的存在因為這段時間裏我是為自己而活自由地屬於我無法抗拒他人也包括自己我無法做個決定我開始討厭自己這不是我要的結局”“這個世界有美好的，但不至於讓你刻骨銘心；而殘忍的，卻讓你不敢相信...”“一段時間我在尋找自己我一度以為我找到了但其實只是越迷失因為不認同自己不肯定自己其實當初我根本就不用找那就是我啊”

16、很喜欢的一本书，可是在市面上一直找不到了，有时候感觉里面的一些句子，好像是在写自己，可以表达出我自己的一些情感，很棒的一本书，顶，，，现在我还在找，，，，希望可以找到，，祝萱永远幸福。

17、形容词都是比较得来的，“难熬”是因为跟“顺利”做了比较，就产生了。那天我在车上想着，为什么在不幸的时候，人能一下子反应过来，我是“不幸”的，而在快乐和幸福的时候往往不自知。怎么幸福总是要隔一段距离才能察觉。那我要知道什么是“活”是不是要等到我挂了以后才知道？标题里的“最难熬”也好，“24岁”也好，都是要隔开一段距离才将它们的意义看清楚。书很薄，我看的比较快，神经质的东西我一向很喜欢亲近的。它们总能提醒我什么。导致抑郁的激素也好，身体也好，都是我们所拥有的东西中，最变幻无常却又不能替换的物品。能从抑郁症的阴影里走出来，生命会以另一种形式重新开始。今天从书柜翻出08年的206期《城市画报》，是范晓萱做封面的那期，她那篇访问的标题是《三十岁后做自己》，以范晓萱和她唱西洋爵士乐的妈妈之间的关系为线索，整理了范晓萱从【DD】【入行】到【艺人】到【乱了】到【突破】的几个阶段。十多年的音乐的旅程成长经历，看起来却是一气呵成，仿佛是部电影。看到访问的结尾处也是豁然开朗。“我就是只想要一坨人而已，因为他们才真的可以分享我所有的东西。所以一直以来，大家都会觉得你为什么还要做那种很偏的音乐？因为我在挑我的伴嘛。.....现在我觉得，你要坚强，人家说你不好跟不好，都不会是压力；怎样还有新的创意，才是压力，所以那些批评什么的.....我觉得我现在学会了一件事情是笃定，你绝对要相信你的sense，跟某些人的sense是一样的，这样就够了。”这是她成长过程中积淀下来的感悟。

18、三星是还行 其实这本书不只还行 四星是推荐 如果不是这个定义 我一定不犹豫给四星 这本书不推荐更多人看 原谅我这样说 因为我觉得看完这本书 即使你是位拥有正常心智的人也会变成的很抑郁 只能说作者的文笔太过深刻 真实到我的呼吸和思维都跟着她的文字跌宕起伏 范晓萱不再是我们脑海中的那个范晓萱 即使我很早以前就认识到 但她更出乎我的意料 其实我想说 你不抑郁 你太善良 你所及的层面在大部分人之上 想的太多拥有的太多 这些就是代价

19、《乱写》 这是我二十四岁开始的另一本日记 也可以说是笔记

*狗仔队并不可怕	可怕的是他们夸张不实的报道还有人相信	
*反正我也不care了	这世界不会因为我的喜怒哀乐	或生老病死而改变
我不要为任何人而活	我要自私的为了我自己	*想减少自己生气或不
满的办法就是“放下”	为什么别人一定要照你的思路走呢	或照你觉得对的去做呢
管好你自己吧	毕竟每个人都是个体	后果自负
*动物是最可爱的	就算他们有残暴的一面	那也是最原始的天性
并且没有人能制裁它们	适者生存	那么的直接
就没有“是非真假对错”	我不愿这么认为	但是
		*世界本来
		这个世界是这么教我的
*如果人类觉得自己是主宰者		那就应该连照料流浪狗都不成问题

# 《亂寫》

好好的安顿它们 而不是擅自决定它们的生死 \*看透后你就会觉得自  
在了 这场闹剧你们继续演吧 我追寻的和你们不同 我所能获得的也和你们  
不同 我不求于他人 我就不必改变 \*一段时间我在寻找自己  
自己 我一度以为我找到了 但其实只是越迷失 因为不认同自己 不肯定  
助我度过每一天及给我坚强 能领悟的力量 它们永远都在 \*感谢我的信仰帮  
你已经很安心 也知道该怎么做了 这是它们的教育方式 他们不用做什么  
思考 \*天下没有一个人绝对了解一个人 绝对没有 当你开始有  
这个念头希望别人试图了解你时 你已经展开了痛苦之旅 \*每个人都需  
要一些转折点 像是听音乐的方向 衣着品位和思想 也许是 一个人  
一个点 一句话 让你有了新的视野 另一种选择 这些的综  
合 是我们转变或进步的依据 我要谢谢那些对我造成影响的人事物 使我成  
为现在的我 \*我他妈的就是喜欢说脏话 不要跟我来那套有没有气质  
等等评价我的话 那只是一种情绪的抒发或语言上的辅助 就像“哼喔啊”之  
类的声音 只是我是属于比较没创意地照着原创人的字眼罢了 \*就算我  
出门与人接触 我的心与这个世界还是隔离的 这是打开心房的心房吗 问题  
是 怎么打开和为什么要打开 打开之后要做什么 然后呢 为什么我  
的生命会走到这个地步 我有点乱了 不知所措我在赖活吗 为什么生不如死  
怎么会这么痛苦 那么难熬 我傻眼了 我不是都懂了那些道理吗  
为什么还会这样 为什么谁的话我都不听 就连自己的也不听 好失败  
But who cares? \*Do I think I ' m special? No! I don ' t think so  
There must be some people just like me but I don ' t know where they are I ' ve been  
searching but there ' s no answer to my question The point is is there an answer?  
\*不会有人明白我承受了多少压力 不会有人能了解我为什么流泪  
事情真的不是那么简单 就是无法以乐观的角度来看待 因为这就是我 好无  
奈 好痛苦 好不能接受 helpless 这世界 没什么好留恋的  
我很想家 想回到真正的家 我快垮了 崩溃了 别再问我怎么  
了 你们既然不知道为什么 就算我说了你们也不懂 要怎么活呀  
怎么那么难 我没有恨 也没有爱 更没有怨 我  
只想闷 \*我小众 并不代表我不存在 \*我死了  
这世界也不会改变 不如活着奋战到底 既然要奋战到底 就要做好心  
理准备 因为迎面而来的不只是一群人 而是整个社会 \*我没有  
别的目的 这一切只是为了我自己 和让大家认清真实世界而已 \*这  
个世界有美好的 但不至于让你刻骨铭心 而残忍的 却让你不敢相信  
如果你没穿过舌环 就不会知道大舌头的人 真的有哪几个音不能发  
如果你没冲过浪 你见到浪花会觉得它只是浪花 如果你没画过油画  
你不会了解那种把抽象的内心世界 用具体的方式呈现出来的奇妙 生命就是让你  
去体验的 当你触及到任何不同领域时 你会发现看世界的角度都不同而更细腻了  
\*为什么Lawrence会喜欢我啊 还有忍受我 我好佩服他  
他太厉害了 爱挑战 不怕死 执着的疯子 \*为什么我  
讨厌很多事 为什么我心中有那么多不满和怨恨 我的爱呢 \*不  
一定要和喜欢的人在一起啊 因为喜欢归喜欢 在一起归在一起 你不能分开  
来看吗 没那么复杂 观念不同吧 因为说不定和喜欢的人在一起就不喜欢了  
又或者是喜欢的不止一个 那怎么能和他们通通在一起呢 \*我  
此刻真的很快乐 很满足 不求什么了 这种感觉很棒  
\*不要说那是前卫 或任性 或跑的快 或自我 等等的形容词  
我只是在长大的路上 有了自己所喜欢 所不喜欢 所追求,所放弃的东西  
而这些东西结合起来 变成了全世界只有一个的“范晓萱” 没有对错  
没有超越或落后 那只是一个人的喜恶而已 而我的期许就是舒服而安心地当我

# 《亂寫》

的“范晓萱” \*你不用去装扮成什么 你已经是什么了  
\*God damn it 又掉了几根眼睫毛 每次卸妆都为它们感到不舍 原本  
刷睫毛是希望让它们看起来更多更长 但事实上 他们却一直为了营造出来的假象而  
付出代价 \*2002.1.1 在这茫然的城市当中 虽然我也是参  
与party的一份子 但内心却有一种失落感 甚而讨厌电视节目 我不懂我们在  
庆祝什么 瞎high什么 只不过是迎接一个 距离世界末日更近的年份而已  
因为它能让你好起来 \*身体和药物在比武时 表面上药物一直击败身体而遥遥领先  
最后一局决胜负时 身体赢了 因为它可以让你死亡  
凡事都要经过它的同意 它是主宰者 输赢只靠一拳 谁令谁致死  
你最大 我的大脑失灵了 该发号指令的功能居然不见了  
真恐怖 我觉得精神错乱 是很容易使人去死的一个原因 有的时候  
只是一时失控的一股脑栽到“我要死”的声音当中 那不是真的想死 我这几天在戒  
抗忧郁的药 精神和神经都有点不行了 我无法看东西 好像眼睛会软掉一样  
而我在床上一闭上眼睛 就觉得Lawrence要害我 然后就有画面是在我在精神  
病院治疗 每天的重心就在吃药 整个人完全没有情绪和思考能力 而那种生  
不如死的感觉一直汹涌而来 我想我就要失去理智 就要疯了 只差一条线的  
事而已 而我的肢体也无法放松地一直纠结和颤抖 我想我应该和戒毒的人一样吧  
那么痛苦 难熬 \*不要攻击我 因为我总有很多理由去还  
击 \*忧郁症除了是心病外 还是传染病 \*现在已经  
不像发病那样简单了 那已经不是一种情绪 而是把你一年来被压抑 封锁的  
东西给释放开 于是你发现 这一年多来如果不吃药控制 原来你根本就是一  
个疯子 \*情绪失控只是一个key 一个通道 迎接的是在你清醒  
的意识下 被恶魔强暴 他没有问你或不管你愿不愿意 就召唤你 他  
要你 而且在你高呼你有你自己的信仰时 他已经把你列入他的会员之一了  
他让你觉得 你的神呢 他怎么没在你痛苦的时候来抢你 就任由你变成我的  
\*心病根本就是恶魔发明的 他发明这个来当他的挡箭牌 让  
人摸不清你到底是神经病还是撞邪 但 这一切都只是撒旦的一个阴谋而已  
\*这和卡到脏东西也不像 不像是个体的灵体 而是一股力量  
一个国度 一个世界 就把你给拉走了 \*我现在正在度过人生最  
难熬的阶段 \*我本身身体和心理难受 另一方面 别人的不了解  
也会令我难受 谁能帮助我 别在叫我自己控制了 事情真的没有那么简单  
\*我现在只道魔鬼在玩什么把戏了 他不会使一个东西实质上的改变  
但他会干扰你看待东西的角度 譬如 我和熙娣看的是同一个东西 东西  
本身没变 但魔鬼可以干扰我的视线 使我自己认为东西改变了 所以电影说  
得没错 一切都只是你的幻觉 \*我觉得我好像快要失去另一个我了  
但我不知道失去的是原本的那个我 还是吃乐富得的我 我就要变成另一个人了  
就是感觉要变了 \*我想学好多东西 我想当个有智慧及拥有一  
身好本领的人 我内心有一股冲力正在酝酿和爆发 \*情绪和灵感好像被  
关了一年多 现在锁一开 就通通跑出来了 我只好不停地写 不停地  
写 \*我对你凶一点 你就对我好一点 谈恋爱为何非要像跳跳恰恰  
\*当我哭的时候 代表我真的伤心了 也代表我无法有fighting的  
能力了 就这样无力地接受着被你刺伤我内心的最深处 \*当我哭的时候  
其实你说什么都于事无补了 因为心已经彻底地碎了 我只能靠自己的力量  
抚平 \*我只对你掉眼泪 因为在外面的我都是表现坚强的  
\*我很不希望在隔天有工作的时候眼睛是肿的 但运气不好的我是在前一晚被人  
伤了我的心 \*I ' m ok if I can write But today I can ' t write anymore  
It means the situation is very bad But at least my dogs are so nice Cause they ' re sleeping  
quietly by my side I can ' t describe my feelings It frightens me I ' m going crazy  
really Actually I ' ve been crazy once Lost control and no one can help I know

# 《亂寫》

those who loved me wanted to help but they couldn't Sorry, I let you guys worry for me  
I don't really want these things to happen I just can't find the reason to live So I count  
everyday till I die It's very painful And you will never know why \*

别人不会了解你的状况 所以你的行为也无法被他们了解 你是因为疯了才会有这种  
举止的 \*当我又有爱的时候 一切有都会变得美好 \*I've  
got tea&coolies If you're not leaving \*Jimmy姐送给我好吃的生日蛋糕  
黑人送了我一双V鞋 Jason送给我他心爱的小玩意儿 Edie送给我下次土耳其之  
旅 Eric&Tom送给我好久没收到的鲜花 小P送了我6个彩球 小林打了我  
很多折 我的信仰送了我许多智慧 家人送给我永远的关爱 大家送给我真心  
的祝福 我真得很满足 原本不相信许愿的我突然发现 其实有一些平常的小  
心愿都一一成真了 \*我要感谢这些无名的守护神 在我不知不觉中帮我  
的小愿望实现 现在我发现 所以要感谢 所以要去惜福 所以要  
去相信 美梦它会实现 \*一对情侣在一起久了 所追求的已不是  
浪漫热情 而是“相处之道” 必须细心的去思考如何相处并长久 如果在  
起不愉快 那不如过一个人的生活还自在些 \*以前刚在一起的时候  
如果争吵 我会希望你只要过来抱抱我 一切都会没事的 现在在一起这  
么久了 如果遇到问题 我宁可你不要用任何肢体接触来平抚 而是好好冷静  
地用脑思考 然后去解决 因为那代表我们之间真的出了“问题”  
\*我还是不快乐 又回到了原点 我想我没有快乐的命 我内心深处永远是  
负面的 可能是因为我的自卑所造成的 我都把乱想的当真了 我空虚  
而且快疯了 为什么不能控制自己 为什么不能面对 又一直接受  
为什么明明不喜欢又一直勉强 \*连流浪狗的问题 政府都处理不好了  
这个国家还能多好 多伟大 \*我在梦里爱上了撒旦 我只  
知他有测心术 之后他就一直在我心里和我对话 他的目的是要影响我的正直和善良  
因为他知道我也有邪恶的一面想拉拢过去 他从不push我 给我空间  
而我愈来愈觉得有趣 虽清楚地知道自己不能违背信念 却又控制不了的爱上了他  
最后我也掉进了矛盾之中 \*我所看到的 并不只是我个人这次  
的遭遇 而是整个大环境 我听到这事时 非常地生气愤怒 但我必须  
冷静下来 化愤怒为力量 至少为自己做点什么实际的行动 而不是默默忍受  
\*与阿蟑擦身而过 每次与阿蟑擦身而过 都庆幸他没来追我  
他喜欢伪装 装成地上口香糖的疤 装成树叶 装成墙壁 装成  
死尸 但又掩不住兴奋地直抖那两根须 他心机很重 特别爱怕他的朋友  
他也爱自由 总不时地飞翔游走 翅膀没收好的他看来更讨厌 翅膀要展  
开的他看起来大一点 \*大家都觉得八卦杂志能让名人现形 但现什么形  
呢 还不是现出“人”的行为 毕竟艺人也是一般人 平常人会做的  
艺人也会做 所以这是很正常的事 最重要的是人们的观念 因为这是避免不  
了的 但希望大家以一般的眼光来看它 况且 这个社会及世界有太多更重要  
的事要去做 去care 别在那么无聊了吧 \*这是我早就料到的  
台湾又再一次让我失望了 一定会跟风的 团结抵抗是狗屁  
\*我是双面人 在别人面前 我只想逗大家开心或配和别人令他们舒服 而  
当我独处时 我真的很忧郁 忧郁到我所有的想法都是负面的 而无  
不自在 难道我就不能配合Mavis 而令她开心吗 \*我的家人  
及爱人真的很辛苦 我给他们的待遇及标准是不公平的 我很爱他们 也希望  
他们快乐 但同样建立在他们身上的道理 我却一点都不给 \*我不相  
信与医生谈心 做心理辅导 因为我觉得我都知道他会说什么 或怎么想怎么  
做是对的 但我就是情绪失控 所以我只相信也只需要药物控制  
\*我觉得台湾的人多少都有病 生活中有太多令人不满及不悦的事了 光看电视我就  
从头不舒服到尾 很痛苦 我不知道大家是瞎了还是聋了 有些人 and 事都可以  
成立 \*有的时候觉得烟极难抽 还有恶心的感觉 有的时候一点

# 《亂寫》

然 居然还会一种舍不得ending的感觉 想抽烟的时候就抽 但抽到一半又觉得  
抽了又怎样 然后呢 \*不是失眠 就是狂作恶梦 我真  
的怕了“睡觉”这档事 \*我想写文字胜过写歌词 一写歌词就要有规定  
的格式 必要时还得删字 如果要写的口语化或100%是我要说的 最后我只能  
变成在写Rap \*我有一种坏习惯 也不只是一种 只是它是所有  
坏习惯的其中一个 就是吃东西最好吃完不要剩 也许有人觉得 那是好习惯  
啊 但是最后只会导致我撑死 又嫌自己胖 而当初又失控的叫太多食物  
感觉 \*失眠这件事 有一就有二 你失过一次眠 你就知道失眠的  
而睡觉对你而言就是一股压力 甚至紧绷 \*一段周期  
心中的空虚感就会不受欢迎地出现一次 很多事都提不起劲 你以前觉得好玩  
的事不再好玩了 你以前想去的地方你不再有兴趣了 总之 灵魂和行动都不  
见了 我极讨厌那种感觉 因为它让你对任何事都失去了感觉 \*

我生下来就是一直在折磨人 我好为他们心疼 我凭什么让人忍受我这个贱婊子  
可是令我感到舒服的是 我至少承认我是个婊子 并不是我觉得很酷 而  
是事实上我就是个婊子 \*你习惯了让我担心害怕 而我却还不习惯担心  
害怕后你的不闻不问 \*我不安于室 不甘寂寞 这赋予我一直想  
独立又产生了冲突 \*要批评别人前 长辈说要先看看自己有几两重  
这是对的 我要的也太多了吧 什么都不满 我有什么资格  
我自己也做不好啊 这个贱货 臭婊子 神经病 我一点都不  
想伤害别人 但却一直在这么做 我唯一能给自己的借口是 我只是不断在训  
练他们又一颗坚强不摧毁的心 还有抑郁能力 \*居然可以获得众人的肯  
定 也许他们真的也尽力 努力了 但 难道就只有这样子了吗  
也许是我要求太高或不满足 总之 呆在这儿令我很不舒服 \*

我是个标准的药罐子 我也不明白我生活的重心为什么就在“痊愈” 每次吃完一种  
药 就有下一个病的药在排队等我吃它们 我真不想再吃药了 我要健康  
但我就是因为希望健康才吃药的阿 \*有人说过我很矛盾 我的确是  
我常有罪恶感 认为自己一事无成又是个loser 我常不苟同别人称赞我的话  
我就不觉得我到底有哪好啊 我其实很希望别人注意我 欣赏  
我 来建立我的自信 因为我某部分太自卑了 所以我需要的事很多很多无理  
的包容和爱 只因为我想考验一个爱我的人 到底能忍受我多少

\*我爱你爱到想伤害你看你是否会恨我 我爱你爱到想伤害自己令你来保护我 而最  
终我只会把事情搞砸 彻底地fucked up \*专心的时候比较容易哭  
\*我不需要长篇大论 也不要做人道理 我只需要沉默的安慰  
\*真的 不理智的爱情才美 \*每一个地方的宗教 真是跟他们  
的观念或文化而不同 像天主教或基督教是把宗教生活化 每个星期要去做礼拜  
心中有事可以和神父告解 而教义也劝人多点包容和关怀 养成西方人的观念和  
价值观 圣经的内容又比佛经来的易懂 而佛教对中国人而言 信仰的人有一  
大半不知道佛经里讲的是什么 就如同中国人五千年历史般深远 除非你有对佛教再  
更深入的研究或上宗教课 你也很难找到一个如同神父在教会里相同的角色 使得佛  
教无法那么生活化或深印人心 也许传教的方式不同 立场或积极度不同 使  
得教益无法很普及 也或许是人种和民族性 人们对宗教的需求或理解度 甚  
至执行度也不同的 别再撒一些无关痛痒的小谎 只要是谎言  
对我都一样 我怎么知道你成功背后是否会上瘾 戒不掉这令你有成就感的习惯

\*我早就知道真相了 但我还是要问 我在给你机会 看你这  
一次是否还是选择说谎 其实内容如何都已不重要 重要的是你又犯了我的大忌  
我不想把你归类成那种人 但看来你已悄悄加入那一国 成为可耻的公民  
\*道德观又在那忽高忽低 很多话不需要说明 有些事也可能没有答案  
你自己核对吧 不知道我说什么也好 有时只道太多也不见得好 不  
想把你也拖下水 我一个人够了 看我如何应付我的矛盾 看我如何摔死又重

# 《亂寫》

生 让我来 我可以的 不要保护我虽然我需要 但我享受自食其果的  
感觉 起码自始至终我都是一个人 看着自己毁灭又重生 我们就是不安于室  
想把一切搞乱 再按照我们的方式 弄出一个方向 在大范围里你是  
自由的 在自由中又是约束的 最后就是有一条路 怎么走就看你的造化  
对的可能是不对的 错的可能还是错 往往事后才看清真相 责怪的只能  
算委屈 被阻止的当然不能发生 又如何来证明我是对的 但要为了证明而不  
去阻止 你我都赔上了太多 就让你误会我吧 就照你想的那样 也许  
最后还是证明不了 但错的可能是对的 我们就是不安于室 想  
把一切搞乱 再按照我们的方式 弄出一个方向 在大范围里你是自由的  
在自由中又是约束的 最后就是有一条路 怎么走就看你的造化 对的可  
能是不对的 错的可能还是错 往往事后才看清真相 责怪的只能算委屈  
被阻止的当然不能发生 又如何来证明我是对的 但要为了证明而不去阻止  
你我都赔上了太多 就让你误会我吧 就照你想的那样 也许最后还是证  
明不了 但错的可能是对的 \*第一次这么投入这段关系 我也不  
确定是什么原因 你心里会有很多问句 要answer is not that easy  
\*在梦里 潜意识扮演梦中的导演 我的脑是摄影师 而我 只能算是  
个不知情的演员 或是个好奇的观众 今天听到一个婆婆被几个在玩球  
的年轻人打到了 但那些年轻人却不说对不起 还说那是他的球耶 是不是现  
在的少年都忘了礼节及道德观念 只重视自我而忽略别人的感受 过去的教育是偏向  
有教条并且比较严谨 而现在的教育比较偏向追求民主及开放 但我希望现代人在追  
求民主及开放式教育的同时 也别忘了从前的一些尊敬和礼貌 这才是健康的新时代  
青年 好奇怪喔 为什么一男一女走在一起就一定是情侣 为什  
么一个女的坐在一个男的后面(在机车上) 他们就一定是男女朋友 我常会听到人家说  
： 我今天看到\*\*\*骑个机车 后面载着他女朋友 我就会问 谁告诉你  
那是他女朋友 没人能回答得出来 真奇怪 这就是一般人的观念吗  
\*在飞机上看云是一件很过瘾的事 感觉好像到了仙境 看着仙人游行  
甚至可以看到一整个城市 只要想象力丰富 你可以尽可能地发现许多意想不  
到的事物喔 \*我喜欢靠自己去找答案 生命的答案 \*  
很多事情其实想定了 就去做 不要管 也不要理别人怎么说 遇到问  
题在去解决 反正不做会后悔 做了 起码不对也可以改进汲取经验  
正所谓 不经一事 不长一智 \*少说少错 多说多错  
不说 还是会错 \*心被伤透后 再热的环境 还  
是觉得好冷 相信我 爱乱吃醋的人下场很惨 \*我说我怎么做才  
会令你痛苦 你说你一直生活在痛苦中 \*认为折磨自己让别人担心可以  
找回安全感会上瘾 不过久了 别人会麻痹 \*深信命运却不知未  
来地苦守着 是不是很可笑 \*当男朋友不知道女朋友正在伤心  
当父母不知道自己的小孩块疯的时候 那是非常惨的 \*当拥有一切时  
你会发现什么都没有 就这样莫名的多了一种空虚 \*即使现在不  
快乐 总比一辈子快乐的人好 因为至少你知道什么是更快乐的痛  
\*幸福是自己争取的 干涉你或影响你的人 也无法保证能为你带来幸福  
对吗 \*有些人住在沙漠里 我觉得我们都住在“尘漠”里  
\*当初为了爱而忍受 但现在我们真的需要沟通 因为我发现我们都变了  
那个吸引你我在一起的特质 不见了 \*是不是一开始就说自己是坏人  
然后做的一些事就理所当然 被人认定是个健康乖宝宝其实并不好 因为你一  
做了一点小事 别人就会大惊小怪 我要的 是不同生活方式的体验  
然后 我在选择我要过哪种生活 \*世界上只要有一个除了你父母的人爱  
你 这就值得了 \*我不相信有人是自然的 厉害的是他如何做得  
很自然 \*只要有“功能”的音乐 都是好音乐  
\*我是个废人 我不能控制睡不睡 我不能控制吃不吃 我不能控制我自己

# 《亂寫》

我不能控制想不想 为什么我总是那么多肉 为什么我总是不能瘦  
我的食量还是比不上我家的狗 却还是持续长肥肉 \*化学这鬼东西  
实在是太神奇 它可以让你痛苦得要死 也可以快乐到不行  
\*我只是个人体 真摸不清他底细 以为我能抗拒 但还是陷进去  
\*它让你更清醒 还是沈溺 是你在作决定 还是被他控制  
我觉跟它比 我一定不会赢 \*我不想被排挤 也不想被唾弃  
到最后我只会死 或是失去理智 因为我搞不定 那两个自己  
我们会在意 我们国家实在是太民主 我认为根本就该强制规定一些事情 人民才  
居住外 养狗规定和丢狗受罚等 这是个人狗共存的社会 这个城市除了我们  
如何能决定他们的生死 就是狗 我们如何能不顾这些邻居 我们  
世界的主宰者吗 \*我们人类凭什么控制狗的生死 就是因为是这个  
因为我一想到你就会笑 当我悲伤的时候 我不用靠毒品或酒精麻醉  
我一想到你就会笑 当我愤怒的时候 我不用靠暴力或自虐来发泄 因为  
心里不会走掉 \*我心中的神啊 你让我不寂寞 因为你在我  
也就不害怕了 我心中的神啊 你让我有依靠 有你在心中感觉好实在  
无论到哪里 心中的神啊 它会一直陪着你 一直存在你心里  
该都有点问题 \*我们之间出了一些问题 不知道在我还是在你 应  
你愈做 我们彼此都深爱着对方 但你就是会偶尔和我作对 我愈恨的  
助的样子 目的只是让我气 我明白了 原来你爱看我被你气的样子 无  
\*我无法抗拒黑夜的魅力 在深夜我才能感觉到自己的存在 因为这段时间里  
我是为自己而活 自由地属于 \*我无法抗拒他人 也包括自己  
我无法做个决定 我开始讨厌自己 这不是我要的结局  
\*我挑战自己疯到极点 游走在危险边缘 \*潦草的写完这些文字  
有点困了 睡了... 大家早安  
20、我连自己都不爱了 真不明白为什么还有人要求我爱TA 关心TA。失去了写字说话的能力。-----\*  
世界本來就沒有“是非真假對錯” 我不願這麼認為 但是 這個世界是這麼教我的 \*感謝我的  
的信仰幫助我度過每一天及給我堅強 能領悟的力量 它們永遠都在 他們不用做什麼  
你已經很安心 也知道該怎麼做了 這是它們的教育方式 讓你自己思考 \*就算我出門與人接  
觸 我的心與這個世界還是隔離的 這是打開心房的心房嗎 問題是 怎麼打開和為什麼  
要打開 打開之後要做什麼 然後呢 為什麼我的生命會走到這個地步 我有點亂了  
不知所措我在賴活嗎 為什麼生不如死 怎麼會這麼痛苦 那麼難熬 我傻眼了 我不  
是都懂了那些道理嗎 為什麼還會這樣 為什麼誰的話我都不聽 就連自己的也不聽 好  
失敗 But who cares? \*不會有人明白我承受了多少壓力 不會有人能了解我為什麼流淚 事情  
真的不是那麼簡單 就是無法以樂觀的角度來看待 別再問我怎麼了 你們既然不知道為什麼  
就算我說了你們也不懂 要怎麼活呀 怎麼那麼難 我沒有恨 也沒有愛  
更沒有怨 我只想閃 \*為什麼我討厭很多事 為什麼我心中有那麼多不滿和怨恨 我的愛  
呢 \*因為說不定和喜歡的人在一起就不喜歡了 \*憂鬱癥除了是心病外 還是傳染病 \*我本身身體和  
心理難受 另一方面 別人的不了解也會令我難受 誰能幫助我 別在叫我自己控制了  
事情真的沒有那麼簡單 \*我的家人及愛人真的很辛苦 我給他們的待遇及標準是不公平的 我  
很愛他們 也希望他們快樂 但同樣建立在他們身上的道理 我卻一點都不給 \*有的時候覺得  
煙極難抽 \*不是失眠 就是狂作惡夢 我真的怕了“睡覺”這檔事 \*一段周期 心中的空虛感  
就會不受歡迎地出現一次 很多事都提不起勁 你以前覺得好玩的事不再好玩了 你以前想  
去的地方你不再有興趣了 總之 靈魂和行動都不見了 我極討厭那種感覺 因為它讓你  
對任何事都失去了感覺 \*我生下來就是一直在折磨人 我好為他們心疼 我憑什麼讓人忍受我這  
個賤婊子 可是令我感到舒服的是 我至少承認我是個婊子 並不是我覺得很酷 而是事  
實上我就是個婊子這個賤貨 臭婊子 神經病 我一點都不想傷害別人 但卻一直在這麼  
做 \*世界上只要有一個除了你父母的人愛你 這就值得了 \*我是個廢人 我不能控制睡不睡  
我不能控制吃不吃 我不能控制我自己 我不能控制想不想 為什麼我總是那麼多肉 為

什麼我總是不能瘦 我的食量還是比不上我家的狗 卻還是持續長肥肉 -----我好难过。

21、这是真实的范晓萱。褪去所有的光环，她只是一个忧郁症患者。我甚至可以想象，那个焦躁的她，抓着头发，大喊大叫，胡言乱语的她。可是没人理解她。于是她一直写，一直写，似乎这样才能发泄。在这个难熬的二十四岁。世界不是属于她的。

22、這是我二十四歲開始的另一本日記 也可以說是筆記 \*狗仔隊並不可怕 可怕的是他們誇張不實的報道還有人相信 \*反正我也不care了 這世界不會因為我的喜怒哀樂 或生老病死而改變 我不要為任何人而活 我要自私的為了我自己 \*想減少自己生氣或不滿的辦法就是“放下” 為什麼別人一定要照你的思路走呢 或照你覺得對的去做呢管好你自己吧 畢竟每個人都是個體後果自負 別在乎太多 \*動物是最可愛的 就算他們有殘暴的一面 那也是最原始的天性 並且沒有人能制裁它們 適者生存那麼的直接 \*世界本來就沒有“是非真假對錯” 我不願這麼認為 但是這個世界是這麼教我的 \*如果人類覺得自己是主宰者那就應該連照料流浪狗都不成問題 好好的安頓它們 而不是擅自決定它們的生死 \*看透後你就會覺得自在了 這場鬧劇你們繼續演吧 我追尋的和你們不同 我所能獲得的也和你們不同 我不求於他人我就不必改變 \*一段時間我在尋找自己 我一度以為我找到了 但其實只是越迷失 因為不認同自己不肯定自己 其實當初我根本就不用找那就是我啊 \*感謝我的信仰幫助我度過每一天及給我堅強 能領悟的力量它們永遠都在 他們不用做什麼你已經很安心 也知道該怎麼做了 這是它們的教育方式讓你自己思考 \*天下沒有一個人絕對了解一個人絕對沒有當你開始有這個念頭希望別人試圖了解你時 你已經展開了痛苦之旅 \*每個人都需要一些轉折點 像是聽音樂的方向衣著品位和思想 也許是一個人一個點一句話 讓你有了新的視野另一種選擇 這些的綜合是我們轉變或進步的依據 我要謝謝那些對我造成影響的人事物 使我成為現在的我 \*我他媽的就是喜歡說臟話 不要跟我來那套有沒有氣質等等評價我的話 那只是一種情緒的抒發或語言上的輔助就像“哼喔啊”之類的聲音 只是我是屬於比較沒創意地照著原創人的字眼罷了 \*就算我出門與人接觸我的心與這個世界還是隔離的 這是打開心房的心房嗎問題是怎麼打開和為什麼要打開打開之後要去做什麼 然後呢 為什麼我的生命會走到這個地步 我有點亂了不知所措我在賴活嗎為什麼生不如死 怎麼會這麼痛苦那麼難熬我傻眼了 我不是都懂了那些道理嗎 為什麼還會這樣 為什麼誰的話我都不聽就連自己的也不聽 好失敗But who cares? \*Do I think I'm special? No! I don't think so There must be some people just like me but I don't know where they are I've been searching but there's no answer to my question The point is is there an answer? \*不會有人明白我承受了多少壓力 不會有人能了解我為什麼流淚 事情真的不是那麼簡單 就是無法以樂觀的角度來看待 因為這就是我 好無奈好痛苦好不能接受helpless 這世界沒什麼好留戀的我很想家想回到真正的家 我快垮了崩潰了 別再問我怎麼了 你們既然不知道為什麼就算我說了你們也不懂要怎麼活呀怎麼那麼難 我沒有恨也沒有愛更沒有怨我只想閃 \*我小眾並不代表我不存在 \*我死了這世界也不會改變 不如活著奮戰到底 既然要奮戰到底就要做好心理準備 因為迎面而來的不只是一群人 而是整個社會 \*我沒有別的目的這一切只是為了我自己和讓大家認清真實世界而已 \*這個世界有美好的 但不至於讓你刻骨銘心而殘忍的卻讓你不敢相信 如果你沒穿過舌環 就不會知道大舌頭的人 真的有哪幾個音不能發 如果你沒沖過浪 你見到浪花會覺得它只是浪花 如果你沒畫過油畫 你不了解那種把抽象的內心世界 用具體的方式呈現出來的奇妙 生命就是讓你去體驗的 當你觸及到任何不同領域時 你會發現看世界的角度都不同而更細膩了 \*為什麼Lawrence會喜歡我啊還有忍受我 我好佩服他 他太厲害了 愛挑戰不怕死執著的瘋子 \*為什麼我討厭很多事為什麼我心中有那麼多不滿和怨恨 我的愛呢 \*不一定要和喜歡的人在一起啊因為喜歡歸喜歡 在一起歸在一起 你不能分開來看嗎沒那麼複雜觀念不同吧 因為說不定和喜歡的人在一起就不喜歡了 又或者是喜歡的不止一個 那怎麼能和他們通通在一起呢 \*我此刻真的很快樂很滿足不求什麼了 這種感覺很棒 \*不要說那是前衛或任性或跑的快或自我等等的形容詞 我只是在長大的路上 有了自己所喜歡所不喜歡 所追求,所放棄的東西而這些東西結合起來 變成了全世界只有一個的“範曉萱” 沒有對錯沒有超越或落後 那只是一個人的喜惡而已 而我的期許就是舒服而安心地當我的“範曉萱” \*你不用去裝扮成什麼你已經是什麼了 \*God damn it又掉了幾根眼睫毛 每次卸妝都為它們感到不舍 原本刷睫毛是希望讓它們看起來更多更長 但事實上他們卻一直為了營造出來的假象而付出代價 \*2002.1.1 在這茫然的城市當中 雖然我也是參與party的一份子 但內心卻有一種失落感甚而討厭電視節目 我不懂我們在慶祝什麼 瞎high什麼 只不過是在迎接一個 距離世界末日更近的年份而已 \*身體和藥物在比武時 表面上藥物一直擊敗身體而遙遙領先 因為它能讓你好起來 最後一局決勝負時身體贏了 因為它可以讓你死亡 凡事都要經過它的同意它是主宰者 輸贏只靠一拳誰令誰致死你最大 我的

大腦失靈了該發號指令的功能居然不見了真恐怖我覺得精神錯亂是很容易使人去死的一個原因有的時候只是一時失控的一股腦栽到“我要死”的聲音當中那不是真的想死我這幾天在戒抗憂鬱的藥精神和神經都有點不行了我無法看東西好像眼睛會軟掉一樣而我在床上一閉上眼睛就覺得Lawrence要害我然後就有畫面是在我在精神病院治療每天的重心就在吃藥整個人完全沒有情緒和思考能力而那種生不如死的感覺一直湧湧而來我想我就要失去理智就要瘋了只差一條線的事而已而我的肢體也無法放鬆地一直糾結和顫抖我想我應該和戒毒的人一樣吧那麼痛苦難熬

\*不要攻擊我因為我總有很多理由去還擊\*憂鬱癥除了是心病外還是傳染病

\*現在已經不像發病那樣簡單了那已經不是一種情緒而是把你一年來被壓抑封鎖的東西給釋放開於是你發現這一年多來如果不吃藥控制原來你根本就是一個瘋子

\*情緒失控只是一個key一個通道迎接的是在你清醒的意識下被惡魔強暴他沒有問你或不管你願不願意就召喚你他要你而且在你高呼你有你自己的信仰時他已經把你列入他的會員之一了他讓你覺得你的神呢他怎麼沒在你痛苦的時候來搶你就任由你變成我的

\*心病根本就是惡魔發明的他發明這個來當他的擋箭牌讓人摸不清你到底是有神經病還是撞邪但這一切都只是撒旦的一個陰謀而已

\*這和卡到臟東西也不像不像是個體的靈體而是一股力量一個國度一個世界就把你給拉走了

\*我現在正在度過人生最難熬的階段

\*我本身身體和心理難受另一方面別人的不了解也會令我難受誰能幫助我別在叫我自己控制了事情真的沒有那麼簡單

\*我現在只道魔鬼在玩什麼把戲了他不會使一個東西實質上的改變但他會幹擾你看待東西的角度譬如我和熙娣看的是同一個東西東西本身沒變但魔鬼可以幹擾我的視線使我自己認為東西改變了所以電影說得沒錯一切都只是你的幻覺

\*我覺得我好像快要失去另一個我了但我不知道失去的是原本的那個我還是吃樂富得的我我就要變成另一個人了就是感覺要變了

\*我想學好多東西我想當個有智慧及擁有一身好本領的人我內心有一股沖力正在醞釀和爆發

\*情緒和靈感好像被關了一年多現在鎖一開就通通跑出來了我只好不停地寫不停地寫

\*我對你兇一點你就對我好一點談戀愛為何非要像跳恰恰

\*當我哭的時候代表我真的傷心了也代表我無法有fighting的能力了就這樣無力地接受著被你刺傷我內心的最深處

\*當我哭的時候其實你說什麼都於事無補了因為心已經徹底地碎了我只能靠自己的力量撫平

\*我只對你掉眼淚因為在外面我都是表現堅強的

\*我很不希望在我隔天有工作的時候眼睛是腫的但運氣不好的我總是在前一晚被人傷了我的心

\*I'm ok if I can write But today I can't write anymore It means the situation is very bad But at least my dogs are so nice Cause they're sleeping quietly by my side I can't describe my feelings It frightens me I'm going crazy really Actually I've been crazy once Lost control and no one can help I know those who loved me wanted to help but they couldn't Sorry, I let you guys worry for me I don't really want these things to happen I just can't find the reason to live So I count everyday till I die It's very painful And you will never know why

\*別人不會了解你的狀況所以你的行為也無法被他們了解你是因為瘋了才有這種舉止的

\*當我又有愛的時候一切有都會變得美好

\*I've got tea & coolies If you're not leaving

\*Jimmy姐送給我好吃的生日蛋糕 黑人送了我一雙V鞋 Jason送給我他心愛的小玩意兒 Edie送給我下次土耳其之旅 Eric & Tom送給我好久沒收到的鮮花 小P送了我6個彩球 小林打了我很多折 我的信仰送了我許多智慧 家人送給我永遠的關愛 大家送給我真心的祝福 我真得很滿足 原本不相信許願的我突然發現 其實有一些平常的小心願都一一成真了

\*我要感謝這些無名的守護神 在我不知不覺中幫我的小願望實現 現在我發現了 所以要說感謝 所以要去惜福 所以要去相信 美夢它會實現

\*一對情侶在一起久了 所追求的已不是浪漫熱情而是“相處之道” 必須細心的去思考如何相處並長久 如果在一起不愉快 那不如過一個人的生活還自在些

\*以前剛在一起的時候如果爭吵 我會希望你只要過來抱抱我一切都會沒事的 現在在一起這麼久了 如果遇到問題 我寧可你不要用任何肢體接觸來平撫 而是好好冷靜地用腦思考然後去解決因為那代表我們之間真的出了“問題”

\*我還是不快樂又回到了原點 我想我沒有快樂的命 我內心深處永遠是負面的 可能是因為我的自卑所造成的 我都把亂想的當真了 我空虛而且快瘋了 為什麼不能控制自己 為什麼不能面對又一直接受為什麼明明不喜歡又一直勉強

\*連流浪狗的問題政府都處理不好了 這個國家還能多好多偉大

\*我在夢裏愛上了撒旦我只知他有測心術 之後他就一直在我心裏和我對話 他的目的是要影響我的正直和善良 因為他知道我也有邪惡的一面想拉攏過去 他從不push我給我空間而我愈來愈覺得有趣雖清楚地知道自己不能違背信念卻又控制不了的愛上了他 最後我也掉進了矛盾之中

\*我所看到的並不只是我個人這次的遭遇而是整個大環境 我聽到這事時非常地生氣憤怒 但我必須冷靜下來 化憤怒為力量至少為自己做些什麼實際的行動 而不是默默忍受

\*與阿樟擦身而過 每次與阿樟擦身而過 都慶幸他沒來追我 他喜歡偽裝 裝成地上口香糖的疤 裝成樹葉裝成牆壁裝成死屍 但又掩不住興奮地直抖那兩根須 他心

機很重特別愛怕他的朋友 他也愛自由總不時地飛翔遊走 翅膀沒收好的他看來更討厭 翅膀要展開的他看起來大一點 \*大家都覺得八卦雜誌能讓名人現形 但現什麼形呢 還不是現出“人”的行為畢竟藝人也是一般人 平常人會做的藝人也會做 所以這是很正常的事最重要的是人們的觀念 因為這是避免不了的 但希望大家以一般的眼光來看它 況且 這個社會及世界有太多更重要的事要去做 去care別在那麼無聊了吧 \*這是我早就料到的 臺灣又再一次讓我失望了一定會跟風的團結抵抗是狗屁 \*我是雙面人 在別人面前 我只想逗大家開心或配和別人令他們舒服 而當我獨處時 我真的很憂郁 憂郁到我所有的想法都是負面的 而無力不自在 難道我就不能配合Mavis 而令她開心嗎 \*我的家人及愛人真的很辛苦 我給他們的待遇及標準是不公平的 我很愛他們 也希望他們快樂 但同樣建立在他們身上的道理 我卻一點都不給\*我不相信與醫生談心做心理輔導因為我覺得我都知道他會說什麼或怎麼想怎麼做是對的 但我就是情緒失控 所以我只相信也只需要藥物控制 \*我覺得臺灣的人多少都有病 生活中有太多令人不滿及不悅的事了 光看電視我就從頭不舒服到尾很痛苦我不知道大家是瞎了還是聾了 有些人和事都可以成立 \*有的時候覺得煙極難抽還有惡心的感覺 有的時候一點菸 居然還會一種舍不得ending的感覺 想抽煙的時候就抽 但抽到一半又覺得抽了又怎樣 然後呢 \*不是失眠就是狂作惡夢 我真的怕了“睡覺”這檔事 \*我想寫文字勝過寫歌詞一寫歌詞就要有規定的格式 必要時還得刪字如果要寫的口語化或100%是我要說的 最後我只能變成在寫Rap \*我有一種壞習慣也不只是一種 只是它是所有壞習慣的其中一個 就是吃東西最好吃完不要剩 也許有人覺得那是好習慣啊 但是最後只會導致我撐死又嫌自己胖 而當初又失控的叫太多食物 \*失眠這件事一就有二 你失過一次眠你就知道失眠的感覺 而睡覺對你而言就是一股壓力甚至緊繃 \*一段周期心中的空虛感就會不受歡迎地出現一次很多事都提不起勁 你以前覺得好玩的事不再好玩了你以前想去的地方你不再有興趣了 總之靈魂和行動都不見了 我極討厭那種感覺因為它讓你對任何事都失去了感覺 \*我生下來就是一直在折磨人 我好為他們心疼我憑什麼讓人忍受我這個賤婊子 可是令我感到舒服的是 我至少承認我是個婊子 並不是我覺得很酷 而是事實上我就是個婊子 \*你習慣了讓我擔心害怕 而我卻還不習慣擔心害怕後你的不聞不問 \*我不安於室不甘寂寞這賦予我一直想獨立又產生了衝突 \*要批評別人前 長輩說要先看看自己有幾兩重這是對的 我要的也太多了吧什麼都不滿我有什麼資格我自己也做不好啊 這個賤貨臭婊子神經病 我一點都不想傷害別人 但卻一直在這麼做我唯一能給自己的借口是 我只是不斷在訓練他們又一顆堅強不摧毀的心 還有抑郁能力 \*居然可以獲得眾人的肯定 也許他們真的也盡力努力了但難道就只有這樣子了嗎 也許是我要求太高或不滿足總之呆在這兒令我很不舒服 \*我是個標準的藥罐子 我也不明白我生活的重心為什麼就在“痊愈” 每次吃完一種藥 就有下一個病的藥在排隊等我吃它們我真不想再吃藥了 我要健康 但我就是因為希望健康才吃藥的阿 \*有人說過我很矛盾我的確是 我常有罪惡感認為自己一事無成又是個loser 我常不苟同別人稱贊我的話 我就不覺得我到底有哪好啊 我其實很希望別人註意我欣賞我 來建立我的自信 因為我某部分太自卑了 所以我需要的事很多很多無理的包容和愛 只因為我想考驗一個愛我的人 到底能忍受我多少 \*我愛你愛到想傷害你看你是否會恨我 我愛你愛到想傷害自己令你來保護我 而最終我只會把事情搞砸徹底地fucked up \*專心的時候比較容易哭 \*我不需要長篇大論 也不要做人道理 我只需要沈默的安慰 \*真的不理智的愛情才美\*每一個地方的宗教 真是跟他們的觀念或文化而不同 像天主教或基督教是把宗教生活化 每個星期要去做禮拜 心中有事可以和神父告解 而教義也勸人多點包容和關懷養成西方人的觀念和價值觀 聖經的內容又比佛經來的易懂 而佛教對中國人而言 信仰的人有一大半不知道佛經裏講的是什麼就如同中國人五千年歷史般深遠 除非你有對佛教再更深入的研究或上宗教課你也很難找到一個如同神父在教會裏相同的角色使得佛教無法那麼生活化或深印人心 也許傳教的方式不同立場或積極度不同使得教益無法很普及 也或許是人種和民族性人們對宗教的需求或理解度甚至執行度也不同的 別再撒一些無關痛癢的小謊 只要是謊言對我都一樣 我怎麼知道你成功背後是否會上癮戒不掉這令你有成就感的習慣 \*我早就知道真相了但我還是要問 我在給你機會看你這一次是否還是選擇說謊 其實內容如何都已不重要 重要的是你又犯了我的大忌 我不想把你歸類成那種人 但看來你已悄悄加入那一國成為可恥的公民 \*道德觀又在那忽高忽低 很多話不需要說明 有些事也可能沒有答案 你自己核對吧 不知道我說什麼也好 有時只道太多也不見得好 不想把你也拖下水 我一個人夠了 看我如何應付我的矛盾 看我如何摔死又重生 讓我來我可以的 不要保護我雖然我需要 但我享受自食其果的感覺 起碼自始至終我都是一個人 看著自己毀滅又重生 我們就是不安於室 想把一切搞亂 再按照我們的方式 弄出一個方向 在大範圍裏你是自由的 在自由中又是約束的 最後就是有一條路 怎麼走就看你的造化 對的可能是不對的 錯的可能還是錯 往往事後才看清真相 責

怪的只能算委屈 被阻止的當然不能發生 又如何來證明我是對的 但要為了證明而不去阻止 你我都賠上了太多 就讓你誤會我吧 就照你想的那樣 也許最後還是證明不了 但錯的可能是對的 我們就是不安於室 想把一切搞亂 再按照我們的方式 弄出一個方向 在大範圍裏你是自由的 在自由中又是約束的 最後就是有一條路 怎麼走就看你的造化 對的可能是不對的 錯的可能還是錯 往往事後才看清真相 責怪的只能算委屈 被阻止的當然不能發生 又如何來證明我是對的 但要為了證明而不去阻止 你我都賠上了太多 就讓你誤會我吧 就照你想的那樣 也許最後還是證明不了 但錯的可能是對的 \*第一次這麼投入這段關係 我也不確定是什麼原因 你心裏會有很多問句 要answer is not that easy \*在夢裏潛意識扮演夢中的導演 我的腦是攝影師而我 只能算是個不知情的演員 或是個好奇的觀眾 今天聽到一個婆婆被幾個在玩球的年輕人打到了 但那些年輕人卻不說對不起 還說那是他的球耶是不是現在的少年都忘了禮節及道德觀念 只重視自我而忽略別人的感受 過去的教育是偏向有教條並且比較嚴謹而現在的教育比較偏向追求民主及開放 但我希望現代人在追求民主及開放式教育的同時也別忘了從前的一些尊敬和禮貌這才是健康的新時代青年 好奇怪喔 為什麼一男一女走在一起就一定是情侶 為什麼一個女的坐在一個男的後面(在機車上) 他們就一定是男女朋友我常會聽到人家說：我今天看到\*\*\*騎個機車後面載著他女朋友 我就會問誰告訴你那是他女朋友 沒人能回答得出來真奇怪 這就是一般人的觀念嗎 \*在飛機上看雲是一件很過癮的事 感覺好像到了仙境看著仙人遊行甚至可以看到一整個城市只要想像力豐富 你可以盡可能地發現許多意想不到的事物喔\*我喜歡靠自己去找答案 生命的答案 \*很多事情其實想定了就去做不要管也不要理別人怎麼說 遇到問題在去解決反正不做會後悔做了起碼不對也可以改進汲取經驗 正所謂不經一事不長一智 \*少說少錯多說多錯不說還是會錯 \*心被傷透後再熱的環境 還是覺得好冷相信我愛亂吃醋的人下場很慘 \*我說我怎麼做才會令你痛苦 你說你一直生活在痛苦中 \*認為折磨自己讓別人擔心可以找回安全感會上癮不過久了 別人會麻痺 \*深信命運卻不知未來地苦守著是不是可笑 \*當男朋友不知道女朋友正在傷心當父母不知道自己的小孩塊瘋的時候 那是非常慘的 \*當擁有一切時 你會發現什麼都沒有就這樣莫名的多了一種空虛 \*即使現在不快樂總比一輩子快樂的人好 因為至少你知道什麼是更快樂的痛 \*幸福是自己爭取的幹涉你或影響你的人 也無法保證能為你帶來幸福對嗎 \*有些人住在沙漠裏 我覺得我們都住在“塵漠”裏 \*當初為了愛而忍受但現在我們真的需要溝通因為我發現我們都變了 那個吸引你我在一起的特質 不見了\*是不是一開始就說自己是壞人 然後做的一些事就理所當然 被人認定是個健康乖寶寶其實並不好 因為你一做了一點小事 別人就會大驚小怪 我要的是不同生活方式的體驗然後我在選擇我要過哪種生活 \*世界上只要有一個除了你父母的人愛你這就值得了 \*我不相信有人是自然的 厲害的是他如何做得很自然 \*只要是有“功能”的音樂都是好音樂 \*我是個廢人 我不能控制睡不睡 我不能控制吃不吃 我不能控制我自己 我不能控制想不想 為什麼我總是那麼多肉 為什麼我總是不能瘦 我的食量還是比不上我家的狗 卻還是持續長肥肉 \*化學這鬼東西 實在是太神奇 它可以讓你痛苦得要死 也可以快樂到不行 \*我只是個人體 真摸不清他底細 以為我能抗拒 但還是陷進去 \*它讓你更清醒 還是沈溺 是你在作決定 還是被他控制 我覺跟它比 我一定不會贏 \*我不想被排擠 也不想被唾棄 到最後我只會死 或是失去理智 因為我搞不定 那兩個自己 我們國家實在是太民主我認為根本就該強制規定一些事情 人民才會在意 養狗規定和丟狗受罰等 這是個人狗共存的社會 這個城市除了我們居住外 還有個最大的群眾 就是狗 我們如何能不顧這些鄰居我們如何能決定他們的生死 \*我們人類憑什麼控制狗的生死就因為是這個世界的主宰者嗎 \*當我悲傷的時候 我不用靠毒品或酒精麻醉 因為我一想到你就會笑 當我憤怒的時候 我不用靠暴力或自虐來發泄 因為我一想到你就會笑 \*我心中的神啊你讓我不寂寞因為你在我心裏不會走掉 我心中的神啊你讓我有依靠 有你在心中感覺好實在也就不害怕了 心中的神啊它會一直陪著你 一直存在你心裏無論到哪裏 \*我們之間出了一些問題 不知道在我還是在你 應該都有點問題 我們彼此都深愛著對方 但你就是會偶爾和我作對我愈恨的你愈做 目的只是讓我氣 我明白了原來你愛看我被你氣的樣子 無助的樣子 傷心失望的樣子 你要我眼神透露出“我看錯人”的意思\*我無法抗拒黑夜的魅力在深夜我才能感覺到自己的存在 因為這段時間裏我是為自己而活自由地屬於 \*我無法抗拒他人也包括自己 我無法做個決定我開始討厭自己 這不是我要的結局 \*我挑戰自己瘋到極點 遊走在危險邊緣\*潦草的寫完這些文字有點困了睡了...大家早安Mavis懶散的記于公元2002年

23、我不敢承认我阅读的这些是不是完整的内容，因为我只花了不到一个小时的时间，边听damien rice的歌边忍受着手脚的冷冻边用一个手指按动着键盘翻阅完这本从网路上下载的文字。我不敢发表

任何见解，因为我一直以来是一个跟着别人的潮流来找到自己的方向，在看完别人对书中的评论之后发现大多是节选自己喜欢的小段子或是仅有的几句感想。我只想写出自己真正的想法。是的。她有着很多不为人知的一面，她是个双面人，她有着不稳定的情绪，却仍然借助熙娣和阿雅这群好姐妹共同度过每一个看似难解的忧愁。她是个艺人，她拥有所有艺人应该拥有的烦恼，却要在外界表现出淡定和无谓。这是她会写出如此具有双面性的文字的原因吧。看她的书，喜欢的人会非常喜欢，因为我们可以从中寻找到我们自己的身影。不喜欢的人会拒绝阅读，认为这是一颗毒药，阅后会变得抑郁。我不是喜欢，我是惊讶于自己能够从中找到那个我。我也会被一些不想被打扰的事情所烦恼，然后自己一个人哄自己，告诉自己不用那么在意那些可有可无的人，我只为自己。我也会喜欢和一群狐朋狗友说脏话，表现着无忧无虑的一面，让所有人都开心都舒服，让所有人都相信我是个从来都没有不快乐的人。我也会处于一种类似于自闭的状态，不愿出门去见一个不熟络的人去假装客气的态度，就连自己也不知道是什么时候开始变成这样的。我也会不自在的自卑突然占据我内心的好大一部分，让我确信没有人在乎我的存在与不存在，没有人能够真正了解我生存的意义，甚至都不敢开始一段感情。我也会情绪失控地发神经，在此刻和彼刻可以呈现出截然不同的两个我，不管这两个时刻之间有多少秒的间隔我都可以做到。我也会突然变成一个失控的胖子吃很多很多食物，吃过之后又懊悔自己干吗吃这么多又要勒令自己减肥，可是越是这样我就越不能瘦下来，以此造成的恶性循环就是由肥胖引发的自卑再次引发一切糟糕的事情发生。我也会骂自己是个废物，考上了不理想的大学，开始了一段不美好的生活，糟蹋了一群有远大志向的人，摧毁了一份又一份别人对我期待过高的心。我需要做的，应该就是尽量和你们保持距离，以免自己这颗不定时的炸弹会爆炸伤害到你们。你现在知道了，我拥有了她所有的忧愁，可悲的是，她的生活总是看起来比我的好。放在手边的手机又在震动。我又不守承诺地呆在家里，找了一个自以为合理的理由，拒绝了去见一个生疏的熟人。还是在家听她的《绝世名伶》。我最爱的专辑。

24、晓萱曾经难受过，Lawrance曾经负责过，他们爱过，别人没有的生活，我羡慕当然要不嫉妒才好的，而我要说，确是不能嫉妒的，后来各自有了各自的生活，后来，大家变得更像大人，不用为另一个人而紧张，这样，到底对不对，好不好，谁还能找到答案，都过去了.....晓萱《乱写》里L或者是爱情经过的影子，也许都是我主观臆断.....《乱写》的零零碎碎

碎-----為什麼Lawrance會喜歡我啊 還有忍受我 我好佩服他 他太厲害了 愛挑戰 不怕死 執著的瘋子-----《乱写》的零零碎碎

碎-----不一定要和喜歡的人在一起啊 因為喜歡歸喜歡 在一起歸在一起 你不能分開來看嗎 沒那麼複雜 觀念不同吧 因為說不定和喜歡的人在一起就不喜歡了 又或者是喜歡的不止一個 那怎麼能和他們通通在一起呢-----《乱写》的零零碎碎-----我只對你掉眼淚 因為在外面我都是表現堅強的-----《乱写》的零零碎碎-----當我又有愛的時候一切有都會變得美好-----《乱写》的零零碎碎-----一對情侶在一起久了 所追求的已不是浪漫熱情 而是“相處之道” 必須細心的去思考如何相處並長久 如果在一起不愉快 那不如過一個人的生活還自在些-----《乱写》的零零碎碎-----以前剛在一起的時候 如果爭吵 我會希望你只要過來抱抱我 一切都會沒事的 現在在一起這麼久了 如果遇到問題 我寧可你不要用任何肢體接觸來平撫 而是好好冷靜地用腦思考 然後去解決 因為那代表我們之間真的出了“問題”-----《乱写》的零零碎碎-----你習慣了讓我擔心害怕 而我卻還不習慣擔心害怕後你的不聞不問-----《乱写》的零零碎碎-----我不安於室 不甘寂寞 這賦予我一直想獨立又產生了沖突-----《乱写》的零零碎碎-----有人說過我很矛盾我的確是.....我需要的事很多很多無理的包容和愛 只因為我想考驗一個愛我的人 到底能忍受我多少 -----《乱写》的零零碎碎-----我愛你愛到想傷害你看你是否會恨我 我愛你愛到想傷害自己令你來保護我 而最終我只會把事情搞砸 徹底地fucked up(请你不要太伤心,看到这里我已经很不忍,对不起,我贪婪的一节节抽离你们的点滴,不过我希望你们一切都好,在心事的两边,在海水的南北)(后来你说)真的 不理智的愛情才美不知道我說什麼也好 有時只道太多也不見得好 不想把你也拖下水 我一個人夠了 看我如何應付我的矛盾.....就讓你誤會我吧 就照你想的那樣 也許最後還是證明不了

## 《亂寫》

但錯的可能是對的（我不知道句子里，还是不是Lawrance，但愿你怎么都一如既往的幸福  
）-----《乱写》的零零碎碎-----第一次這麼投入這段關  
系 我也不確定是什麼原因 你心裏會有很多問句 要answer is not that  
easy-----《乱写》的零零碎碎----- 心被傷透後  
再熱的環境 還是覺得好冷 相信我 愛亂吃醋的人下場很慘  
-----《乱写》的零零碎碎-----我說我怎麼做才會令你  
痛苦 你說你一直生活在痛苦中 -----《乱写》的零零碎  
碎-----當男朋友不知道女朋友正在傷心..... 那是非常慘的（希望我没有断章  
取义）-----《乱写》的零零碎碎-----當初為了愛而忍受  
但現在我們真的需要溝通 因為我發現我們都變了 那個吸引你我在一起的特質 不見了  
（为什么）-----《乱写》的零零碎碎-----世界上只要有  
一個除了你父母的人愛你 這就值得了-----《乱写》的零零碎  
碎-----我們之間出了一些問題 不知道在我還是在你 應該都有點問題  
我們彼此都深愛著對方 但你就是會偶爾和我作對 我愈恨的你愈做 目的只是讓我氣  
我明白了 原來你愛看我被你氣的樣子 無助的樣子 傷心失望的樣子 你要我眼神  
透露出“我看錯人”的意思（其实爱还存在对吗？其实哪一刻。-----《乱写》  
的零零碎碎-----其实过去了，大家都有选择的权利。）

## 章节试读

### 1、《亂寫》的笔记-第78页

\*即使现在不快乐,总比一辈子快乐的人好,  
因为至少你知道什么是更快乐的痛!

\*幸福是自己争取的,干涉你或影响你的人,  
也无法保证能为你带来幸福,对吗?

### 2、《亂寫》的笔记-20

愛情就是禍源.

### 3、《亂寫》的笔记-第175页

「當我哭的時候，代表我真的傷心了，也代表我無法有fighting的能力了，就這樣無力地接受著被你刺傷我內心的最深處。」

「我在夢裡愛上了撒旦，我只知他有測心術，之後他就一直在我心裡和我對話，他的目的是要影響我的正直和善良，因為他知道我也有邪惡的一面想拉攏過去，他從不push我，給我空間，而我愈來愈覺得有趣，雖清楚地知道自己不能違背信念，卻又控制不了的愛上了他，最後我也掉進了矛盾之中。」

「我不相信與醫生談心 做心理輔導 因為我覺得我都知道他會說什麼 或怎麼想怎麼做是對的 但我就是情緒失控」

「失眠這件事，有一就有二，你失過一次眠，你就知道失眠的感覺，而睡覺對你而言就是一股壓力，甚至緊繃。」

「一段週期，心中的空虛感就會不受歡迎地出現一次，很多事都提不起勁。你以前覺得好玩的事不再好玩了，你以前想去的地方你不再有興趣了。總之，靈魂和行動都不見了，我極討厭那種感覺，因為它讓你對任何事都失去了感覺。」

「你習慣了讓我擔心害怕，而我卻還不習慣擔心害怕後你的不聞不問。」

「我不安於室 不甘寂寞 這賦予我一直想獨立又產生了衝突。」

「真的，不理智的愛情才美。」

「在飛機上看雲是一件很過癮的事，感覺好像到了仙境，看著仙人遊行，甚至可以看到一整個城市，只要想像力豐富，你可以盡可能地發現許多意想不到的事物喔。」

「很多事情其實想定了，就去做。不要管，也不要理別人怎麼說，遇到問題在去解決，反正不做會後悔，做了，起碼不對也可以改進汲取經驗。正所謂，不經一事，不長一智。」

「少說少錯，多說多錯，不說，還是會錯。」

「認為折磨自己讓別人擔心可以找回安全感會上癮。不過久了，別人會麻痺。」

## 《亂寫》

「即使現在不快樂，總比一輩子快樂的人好，因為至少你知道什麼是更快樂的痛。」

「世界上只要有一個除了你父母的人愛你，這就值得了。」

「我們人類憑什麼控制狗的生死，就因為是這個世界的主宰者嗎」

「當我悲傷的時候，我不用靠毒品或酒精麻醉，因為我一想到你就會笑。當我憤怒的時候，我不用靠暴力或自虐來發洩，因為我一想到你就會笑。」

「我無法抗拒黑夜的魅力，在深夜我才能感覺到自己的存在，因為這段時間里我是為自己而活，自由地屬於。」

### 4、《亂寫》的笔记-第65页

\*心被伤透后,再热的环境,  
还是觉得好冷 ~ ~ ~

### 5、《亂寫》的笔记-第1页

深有共鸣的两处

我有一種壞習慣,也不只是一種,  
只是它是所有壞習慣的其中一個,  
就是吃東西最好吃完不要剩!  
也許有人覺得:"那是好習慣啊!"  
但是最後只會導致我撐死,又嫌自己胖,  
而當初又失控的叫太多食物

我是個廢人  
我不能控制睡不睡  
我不能控制吃不吃  
我不能控制我自己  
我不能控制想不想  
為什麼我總是那麼多肉  
為什麼我總是不能瘦

### 6、《亂寫》的笔记-第1页

印象最深的一句：“我小众，不代表我不存在。”

### 7、《亂寫》的笔记-第1页

我挑战自己疯到几点  
游走在危险边缘我开始讨厌自己  
这不是我要的结局我无法抗拒黑夜的魅力  
在深夜我才能感觉到自己的存在  
因为这段时间里  
我是为自己而活  
自由的属于当我悲伤的时候

我不用毒品或酒精麻醉  
因为我一想到你就会笑  
当我愤怒的时候  
我不用靠暴力或自虐来发泄  
因为我一想到你就会笑少说少错  
多说多错  
不说  
还是会错

## 8、《亂寫》的笔记-第99页

我有一種壞習慣  
也不只是一種  
只是它是所有壞習慣的其中一個  
就是吃東西最好吃完不要剩  
也許有人覺得  
那是好習慣啊  
但是最後只會導致我撐死  
又嫌自己胖  
而當初又失控的叫太多食物

\*我還是不快樂  
又回到了原點  
我想我沒有快樂的命  
我內心深處永遠是負面的  
可能是因為我的自卑所造成的

我沒有恨  
也沒有愛  
更沒有怨  
我只想閃

\*每個人都需要一些轉折點  
像是聽音樂的方向  
衣著品位和思想  
也許是  
一個人  
一個點  
一句話  
讓你有了新的視野  
另一種選擇  
這些的綜合  
是我們轉變或進步的依據  
我要謝謝那些對我造成影響的人事物  
使我成為現在的我

## 《亂寫》

\*我愛你愛到想傷害你看你是否會恨我  
我愛你愛到想傷害自己令你來保護我  
而最終我只會把事情搞砸  
徹底地fucked up

少說少錯  
多說多錯  
不說  
還是會錯

# 《亂寫》

## 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)