

《这辈子活得热气腾腾》

图书基本信息

书名：《这辈子活得热气腾腾》

13位ISBN编号：9787020107842

出版时间：2015-6-1

作者：张巍

页数：256

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

《这辈子活得热气腾腾》

内容概要

这原本是一些写给没有人的文字，是一个人写给世界的情话和狠话。这本十年写就的书完整展现了一个不向生活认怂的人所会经历的世界。

接手第一个剧本就被骗的迷茫与无助，28岁被催婚的委屈与惶恐……作者写尽了人在各种境遇中的无奈和进退两难。

在那些眼泪，那些温暖，那些自嘲与自尊中我们看到：

人生艰难时，犹豫不决时，在恐惧要先于生活压垮你时，走错路不是最糟糕的事，害怕走错才是；受伤后最难的不是止痛，而是还有像没受过伤那样去爱的胆量。

或许一个人永远无法拥有80而无悔的人生，却可以保有在80岁都敢重新开始的勇气。这，就是我们为之一努力的东西，就是让生活热气腾腾的东西。

■ 编辑推荐 ■

一个人从不向生活认怂是怎样一种体验？

迷茫、受伤、脆弱的人在她的故事找到疗愈和“不怕”的力量

一个热气腾腾的生活者眼中，这世上只有一种失败，就是特别害怕不能成功，怕死了，连试都不敢试

。

受一点伤又何妨

你又爱了一个人，你又受了一次伤，可带着这些伤疤照样血气方刚的去爱下一个，碰到对的人是何其幸运，受一点伤又何妨？

《杜拉拉升职记》编剧首本随笔集，再诉青春、成长、爱情的正能量故事

杜拉拉、叶春萌，陆贞……这些倍受读者喜爱的角色，都代表了张巍的生活态度。在本书中，作者直面真实的生活，不去在乎收视率，抛去外物、身份的束缚，她一次次在文字中与自己相逢，化解了所有的刁难，也铭记了所有希望。用和解的态度，过热气腾腾的生活。

三大网店购买传送门：

当当<http://t.cn/R2I6CWh>

亚马逊<http://t.cn/R2I6Q5z>

《这辈子活得热气腾腾》

作者简介

张巍，北京电影学院文学系副教授，编剧，作家。曾在多家时尚杂志开设专栏。留校任教之前做过主持人（嘉宾的）、网站编辑（倒闭的）、广告人（跑路的）。如今回头看看，此生最爱的工作仍然是老师及影视剧本创作者。

她热爱偶像剧和爱情故事，但笔下的女主角无不自立自强；喜欢奢侈品牌，毫不掩饰，同时，潜心钻研电影史，永远喜欢故纸堆；她的文字看似豪迈，牵腥不忌，但仍恪守着那份最古典传统的原则，本心清净。学生柏邦妮称“她是一个榜样，告诉我，一个女人不凭别的，就凭自己手里的一支笔，也能闯出一片天下，活得扬眉吐气风生水起”。

编剧代表作：《杜拉拉升职记》《男才女貌》《陆贞传奇》《长大》《101次求婚》等。学术专著《外国电影史》、《鸳鸯蝴蝶派文人与早期中国电影》等。

《这辈子活得热气腾腾》

书籍目录

目次Contents

Part1当一个人还能笑的时候，是不容易被打败的

我爬上全世界的屋顶

挫折感

灵魂还在不在

棉棉与毛毛

那些世界上所有的寂寞夜晚

自卖自夸

晚风

远行——写给三个开山弟子的送别信

假若我是昨天看的《阿凡达》

二分烟月小扬州

明日之歌

认

赤子

不必相送

触不可及

Part2没有无聊的人生，只有无聊的人生态度

慢慢来

关于过去，关于未来

和自己相逢

太太万岁！

优秀的女人是没有好下场的

自爱

无可救药与无可奈何

向前走

期待你的夸奖

要娃干啥？

童言无忌

用力呼吸

陈家瑛的痛

困局

善始善终

二月二

Unlock the mystery

Part 3孤独和我们是互相选择的

永远未知的何止是恋爱啊

沿途有你

爱我，尊敬我

温柔的慈悲

最后一盏灯

我家在哪里

光棍节

不吐不快

孤独得像一颗星球

不说离殇，说陆无双

一切有时

《这辈子活得热气腾腾》

一去永不回
You belong to me
永远的微笑
罪与罚
Part4没人跟你过不去，是生活本身矛盾密布
有时尽
唱首温柔的歌
等风到
独立时代
太平日，太平人
月台
自在
三行情书
家家有本难念的经
生日快乐。
谁是千堆雪，谁又是长街？
领悟
你是你，我是我，他是他
忙与盲
十一年
寄居者
山水有相逢
Part5这个世界依然有值得我们去微笑的东西
二十周后
向着明亮那方
挑灯看不见
丹青不知老将至
核桃，马扎及售票员
秘密花园
再会时代
微小的，微小的。
小言不耐症
张爱玲说的？
懦弱与善良
发光如星
我有平安如江河
且试新茶
我还是你的
影片分析
无痛人

《这辈子活得热气腾腾》

精彩短评

- 1、真实但并不悦目
- 2、真的是...如果说一开篇还有点共鸣外，全程就像被飞快的语速追赶着，来回来去叨叨那些事，如果还有审美的话，在前1/3处就疲劳了。
- 3、一个着急的人，一个努力的人，一个想要获得平静的人，一个难以放下自我的人，一个和大多数人一样的人的自我剖析
- 4、真的觉得就是没有味道的心灵鸡汤，虽然还是很尊敬张魏老师，但是就是和这本书不来电
- 5、看到一种和自己和解，接受自己的方式。
- 6、怎么能读到啊
- 7、或许是性格之中有与作者有相似之处的地方（如轰轰烈烈），总觉得其中有许多地方，会是将来的自己的写照。但整体带来一种生活如何都迎击的能量，很喜欢！
- 8、生活里，不必去急着过别人期待自己过上的生活。
- 9、对不起，看不下去了
- 10、执念太深。
- 11、一小时十分钟读完，大龄女青年的生活感悟。自己还无法体会
- 12、被这本书的标题迷惑而买的一本书。总体而言不太喜欢，与其说书中的生活是热气腾腾，不如说是闹哄哄。文章排序比较混乱，以至于一会儿作者单身，一会儿离婚了，一会儿又感情生活美好，一会儿又离婚了。关键是每一种情感状态下作者的思考混乱了，让读书的人莫名其妙。当然，这只是举一个例子。也许与作者的写作水平无关，主要还是文章编排问题。不过个人觉得，这是作者的个人色彩特别浓厚的一部作品，里面对生活的认识，并没能怎么引起我的共鸣。
- 13、诚恳。反复说服自己。
- 14、杜拉拉升职记编剧写得生活回忆录，教书，离婚
- 15、足見編劇寫稿功力~一樣故事翻來覆去講~而且居然寫東西是為了給觀眾營造希望?!真心水平一半~比起前日讀的如喪，高下立判!
- 16、干了这杯鸡汤~
- 17、不可说
- 18、这书是从我姐的车上翻到的，她说是她大学寝室的室友写的，于是在温哥华这个阳光正好的午后，我躺在沙发上读了大半本。感想是什么呢，嗯，我真幸运
- 19、接连读了几本女性作者的书，有种初识女性的感觉，她们的隐忍，坚强，细腻，感性，必须被尊重敬重。但每个女性都不一样，真正想读和值得读的只有那么一个！
- 20、为了其中的一篇文章买了一本书
- 21、这是我三十岁时想再读一遍的书。
- 22、怎么说呢，一个30岁的同事推荐这本书很好，用了两三天时间看完，实在觉得感受最大的是作者的努力和时时都在的没事找事的自我纠结。没有想象中的好看。看完就想起以前的安妮宝贝，有时候文字也是颓废的。但她们的共同点是作者本身都一直在努力的生活。
- 23、一把提起你的衣领 把你的灵魂拽进她的世界里 揭开种种生活的创可贴 给你看血淋淋肉糊糊的伤口 看你敢看吗?! 惊心动魄的。
- 24、要有像没有受过伤那样去爱的胆量，坚定的把二三十岁的生活过的热气腾腾！
- 25、因为偶然看到一句喜欢的句子，找到出处是这本书，通读完也不知道当初的那句句子是哪句，这种魔力还让我第一次买了kindle版，不懂得评价文字技巧等，至少我是很喜欢和羡慕这样的表达力，虽然后面絮絮叨叨，很真实，就是每一个平凡的你我，俗套的说是温暖和力量。
- 26、张巍做编剧的电视剧看过几部，并没因此喜欢。这本书也并不是我特别喜欢的文字，但却读了，大约是从文字中读出一个像我一样自卑又傲娇的女子吧，就像张巍说的这不是鸡汤，也没有热气腾腾，只是写给自己看的。前几天同事说忘记曾经博客写在哪了，才想起，我也写过博客，也忘了博名，忘了博址，忘了内容。那些写给自己的文字，它早已沉寂于网络大洋，仿若树洞。
- 27、说实话，入书的时候连简介都没看，只因为这书名。拿到书后迫不及待翻开看了两篇就没读下去，扔在一边很久，直到春节旅行带上飞机作为读物看到了一半，最后到今天我翻完了后半部分。对于看不下去的电影我会放弃，但一本书一定要翻完也是原则，虽然最后我任务式地翻阅基本没认真看。

《这辈子活得热气腾腾》

说市井明明该是我很喜欢的方式，但我越读越没兴趣，大概是笔触。我本矫情，可这文字怎么就让我觉得有卖惨的味道...大概我没读到精髓。

28、我的水平太肤浅，实在是看不下去

29、独立坚强又脆弱的女人写的自己的好的不好的有病的没病的生活

30、中年女性絮叨经

31、看完后好喜欢张巍老师呀，随性，无拘无束，她让我觉得即使不靠任何人我也能活的很精彩。

32、都不好意思说自己看过，真是一个那什么什么的老师啊

33、真诚但太矫情，不可看不可看，看了我的矫情症都要犯了。

34、这辈子要活的漂亮

35、不适合男人看

36、张巍还是适合安安静静做个编剧，买这本书的初衷是喜欢张巍的剧本，喜欢她剧里那种向上能量。可是这本书读后让人觉得编辑是在拿张巍编剧的名声在卖。整本书除了网络试读部分文笔流畅感人外，后面的文章让人感到是在凑字数而写。这本书我不会打太高分，书里的文字不是治愈是用一种对生活的偏执态度告诉读者女孩没有资格停下来，这世上从不存在什么现实的温暖。想来买这本书的人应该有不少是和我一样学编剧的吧，毕竟张巍作为编剧界的大咖她的书还是对我们很有吸引力的。但是，真心的，张巍不适合写书。

37、有种很贫的感觉。还不错

38、每一篇我都觉得特别拧巴，但是每一篇我都读完了。明明不喜欢那种调调，但是还是想看看她到底能说些什么。巨蟹座特有的骄傲与傲娇，彪悍但善良

39、看着看着觉得很多时候写的也好像我，

40、喜欢

41、这个姑娘着实不错，这里边说的都是人话，没有励志的大道理，没有那么多说教，就是和你分享一个独立女性的获得与承担。

42、花了三天，断断续续的看完了。最开始的几篇挺有意思的，有些话写到心坎里去了。后面的越看越觉得作者很消极，对待事物都太消极了。真不知道书名和内容有什么关系。真心没感受到热气腾腾

43、作者分享了很多自己的生活，从读书到教书，被催婚到结婚生子再到离婚，字里行间都能看出作者真的活得热气腾腾，做一个这样的女生挺有趣

44、我希望我的这辈子也可以热气腾腾

45、编剧的成长历程，可借鉴可启发

46、这一本书忍不住写一下备注，作者是我喜欢的电视剧的编剧，而她的前夫竟然是我的前同事，想想都觉得不可思议。把胖同学跟那位同事联系在一起，不禁笑场。

47、时间轴有点长，当然也有点乱。

48、想法和我很像，心里有怨，最终落笔还是祝福还是感恩，所以像在看自己的日记，太熟悉的思维模式和语言风格，反而却少了新鲜感

49、看过张巍写的电视剧，不管是杜拉拉还是叶春萌，在她们身上都有的那股死犟死犟的脾气，也透着编剧本身的一股劲儿。她们轴，不服气，努力的证明自己，在不断的打击中越挫越勇，练得一身铜皮铁骨。但对爱情的向往和浪漫的小女人心思让人为之动容。原来我们都是向往这种热气腾腾的生活

50、很真实的作者

1、好几年不喜欢在网上写大段文字了，潜意识里总认为那有点幼稚青涩不淡定，可如今却忍不住要一吐为快，果然太久不写东西明显觉得文思枯竭行文晦涩，起个标题都这么怪怪的。为什么说病友呢，因为我觉得自己周期性的就会有抑郁症病发，虽然没有确诊，但确实被自己的绝望忧虑失眠折磨的够呛。看了这本书，发现原来一个在我们这样平凡的人眼里算是很成功的编剧竟然也会被逼婚，也会失眠抑郁，也会想要离婚而犹豫不定，于是想笑着说一句：hi 病友，你好！这个又cool又独特的张老师，这个吓跑两个心理医生的心有顽疾的女病人，这个谋生亦谋爱的独立奋斗的好姑娘，这本书让我觉得精神上被认同，心里松了一口气，同时又被作者的热气腾腾的心态所感染，觉得在不息的生命里就该折腾不止。对作者的很多感触都心有共鸣。比如爱情里讲究的“认”，比如挥之不去的孤独，比如踽踽独行的少女时期...那个整天嚷嚷着有着悲苦童年悲催少年的神经质女现在死死抓住青春的小尾巴，时不时的便要标榜自己仍怀赤子之心，仍有青春梦想，仍然特立独行不愿随波逐流。纵然如此，时光还是奔腾而去，同龄人的呼啸前进越发让我觉得自己后知后觉，学生时期的密友交流越来越少，自己越走越孤独，有时候会不知道该如何对待内心里堆积的那些来历不明莫可言说的情绪。那时我们有梦，关于文学，关于爱情，关于穿越世界的旅行。如今我们深夜饮酒，杯子碰到一起，都是梦破碎的声音。事实上，在北京这座喧嚣的大城市里，我已经都没有可以把酒严欢的朋友了。于是，连酒都不怎么喝了。不愿一个人独饮，没有心思，没有生趣。绿泥新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？每每对古人的这个小情调艳羡不已，太暖心了，备好了酒菜呼唤朋友，这首诗描述的场景已经成了我此生的梦想。好像有点扯远了，嗯，其实我说的是孤独，可以暂时被疗救却根本无法彻底治愈的孤独。我其实本来是很喜欢热闹的，但却过得独行侠一般，好朋友少得一只手都可以数完。可是真有热闹的聚会，我的第一反应却是排斥。这个困境如何化解？罪与罚那节里写了一个有童年伤害的女作家，成年以后没完没了的伤害折腾家人，理由就是自己有伤疤，你们都得迁就我。想想我自己，何尝不是常常将现在的境遇归咎于童年的阴影，怨怼家庭，才导致了我现在的性格，才有了我现在的的生活，你们谁都别批评我，我有的是苦衷。这简直成了我不努力不上进的绝好托词，怎么样才能避免这样的心理呢。看了这本书，我在想我是不是该个心理医生了。或许残酷的现实是，人都是有心理问题的，有钱人找的起心理医生，敢于面对自己的心理问题，而穷人因为没钱只好粗暴的对待自己，视而不见，所以大家才以为心理问题是富贵病。这本非鸡汤文的畅销书引发了我一些思考，光是冲着这份认同感，推荐没事的时候读一读。

2、在《远行》里，张巍老师写：我今年三十五岁，入行十二年，写过乱七八糟一堆戏，可与人言无二三。看到这句话，真是击节赞赏！张巍老师有的是霸气，霸气里又有孤独。辛弃疾写：知我者，二三子。张巍老师，莫若多写文章，与自己言。第一篇就是《www.ycbdt.com》。我想起来看到的一个句子：我爬上全世界的屋顶，带著全部的清醒和一只酒瓶。张巍老师带的呢，却不是酒瓶，而是对于爱情，对于婚姻的疑惑，带着渴望，带着探索，要爬上全世界的屋顶，看看自己青春里留下的足迹。在《三行情书》里，张巍老师写：我偶尔还是想起你/就像你偶尔也会想起我一样/只是，我们都忘了对方。看吧，张巍老师还是有着少女心的。仍旧心念念之。

3、在拿到这本书之前，我不知道生活可以用“热气腾腾”去定义，也不知道原来张巍就是《杜拉拉升职记》的编剧，现在提起这部影片，还是能回想起那些精彩的镜头。而这一次，张巍带给我们的是一本书，《这辈子活得热气腾腾》，我很喜欢这本书的名字，从书名中就能看出作者对待生活的态度。作者的人生很精彩，她是出色的编剧，也是优秀的学者。三十岁以前读到博士，三十岁做了副教授，三十三岁有了孩子。有《杜拉拉升职记》这样脍炙人口的作品，说起来，这样的生活是圆满的，让人艳羡的。只是每个人在寻求成功的道路上，都有着诉不尽的辛酸。生活从来都是公平的，它使你变得优秀，却也从你的身边拿走了一些什么，比如，爱。在这本书中，作者写出了她对爱的渴望，也写了那些得不到爱的回忆，以及如何学会爱自己，学会把生活过得更加热气腾腾。对于她来说，爱是珠峰上的氧气，爬得越高越不可得。她在28岁时开始相亲。被打上一个“高冷”的标签：“女博士”，“副教授”，“要求高”，“性子直”。她不清楚在感情这条路上等待自己的是什么，也不能预知到要在30岁以后才会获得真正的幸福。不知道从什么时候起，年龄与婚姻成为了衡量幸福最大的标尺。单身女人到了25岁以后便开始慌张，不知不觉走上了相亲的道路。已婚女人也不忘了帮好姐妹四处张罗。剩女这个名词被越来越多的单身女性用来自嘲，爱情婚姻仿佛是一场考试，只有在规定时间内寻得另一半交上答卷才算合格，再把喜得贵子作为加分项。幸福的意义除此之外再无其他了吗？不，

真的不是，或许我们还可以为了实现自我价值而努力，那么，我们能做的又是什么？比如独立，比如坚持。读到《用力呼吸》这篇文章时，我恰好在候诊区排队。半个月前在健身房骑动感单车时脱脚，脚踏随着惯性磕在腿上。过了很久都没有消肿。那天下午我请了三个小时的假，到公司附近的医院看病。同事说，其实你可以周末让朋友陪你的，一个人跑上跑下多麻烦，再说你的腿最好少活动。而我已经习惯了独自处理任何事情，就像书中写的那样，身体是自己的，疼痛也是自己的，又不是拉上一个人陪着就不疼了，何必呢？既然有独立的能力，就没必要做楚楚可怜的女人。也许是因为这样的想法，我在生活中变得愈发独立，也愈发觉得爱情无法将就，不会为了有个人陪伴和照顾轻易去接纳一个人。我选择爱情的标准，除了相互包容理解之外，更希望对方能听到我内心的声音。愿彼此的爱是对方的栖息之地，在一蔬一饭之后不仅仅是柴米油盐的闲谈。所以在我们所期待的爱情来临之前，倔强认真的生活，并不是一件坏事。还记得书中有篇文章叫做《认》。这也是我很喜欢的一篇，我记得以前写过一句话，“赢不了自己就别跟我谈生活。”同作者一样，我们都对生活有种“不认”的劲头。什么叫“认了”？就是从此以后就算不开心也不折腾了，就算过的不是自己想要的生活也就凑合了。那样的生活在我们的想象中，就连多想一分钟都觉得是种煎熬，又怎么可以过下去一辈子呢。我们需要的是自己能认的，肯认的，值得认的。无论是生活还是爱情。作者多次在书中描写了内心感触，她说：“可是心里的黑暗永远都在。就如同推她向光明的力量一样巨大绵长。”她说：“我早早替别人下了决定，我就是那个会被放弃的人，所以，请让我先放弃你们。”这样的话，在高三毕业那年也曾被我写进日记中。那时父亲去世不到一年，母亲也病危之际竭尽全力与癌症抗衡。那年我选择了提招，报考完毕后，利用更多的时间待在医院，陪在妈妈身边。这个决定我甚至没有与任何人商量。那时的我就是这样的心态，既然无法阻止分别，那就先行一步，一意孤行的握住了“告别”的主动权，虽然现在看来这没有任何意义。这是我内心里的黑匣子，是自我保护意识。我被它关在里面，它把我保护的很好，与此同时也挡住了明媚的阳光。在很多年以后的现在，黑匣子依旧还在，只是偶尔我会鼓足勇气走出来，呼吸新鲜空气沐浴温暖阳光。作者也是一样，她不曾放弃自己，那些黑暗也成就了她的。因为绝望，才能满怀希望。这本书更像她的日记本，她把那些不为人知的小心情系数记下，在很多年以后，将它们出版成书，看着这些文字，想象当年走过的路。或许在这条路上，幸福要比别人来得迟一些，赞许要比想象中的少一些，记忆中的不堪要比预期时间停留的更久。但这些又有什么关系呢？我们渴望爱，自爱才会值得被爱。生活就是这样，不管你爱不爱，都得把它过得热气腾腾。

4、我第一次读张巍的书，倒是看过一些她写的电影和电视剧，如《101次求婚》、《男才女貌》和《梅艳芳菲》。《这辈子活得热气腾腾》是一本记录作者这十年内心情绪的书。许多内容都很实际，关于心理状态的叙述、家庭生活的剖析、个人爱情观的解读，这些短短的、每篇1600字左右的文章，都很适合像我这么大的女生去读。

5、标题就很鸡汤。当初看到这本鸡汤味十足的书，我是拒绝的，当然最后买它也不是因为被打动或者关于内容和作者，纯粹是因为可以免费换取一本书，这本书比其他几本书，来得好看一点。看完是在这样一个台风天气，躲在屋子里，泡杯柠檬水，听着风声雨声。室友一在我对面看书，室友二趴在床上看爸爸。楼上依旧在装修。在魔都这样一个偌大的城市，这样的场景，竟觉得无比舒服。就像刚刚Rita说，“以前我觉得人就跟流浪汉一样，现在外面风雨呼啸，忽然之间觉得有个家真好。”是的，我被打动了。十几分钟之前，两个室友坐在我床上，聊起近来的工作烦恼，向来热情积极地Rita忽然说，“我觉得还是当个漂亮女生好，有些一样的事情做起来，总会得到更多的帮助。”我不置可否，但我内心深刻知道她是对的。有时候想来，我们三个选择毕业离家到魔都工作，其实内定都有一点要强的因素存在，想要获得不那么圆滑，有棱有角地与世界相处，虽然在现在我们遇到了很多的困难和不能为外人知道的苦楚。昨晚去live house，人很多，现场很热烈，我跟着音乐跳起来，在那一瞬间，我觉得什么都是不重要的，就像那首歌一样：bye bye 旧我的世界bye bye 房地产的世界bye bye 颠倒的世界oh ohbye bye 枪火的世界bye bye internet的世界bye bye 主义的世界oh oh出来之后，台风带来的暴雨突袭，很多人在雨中跑，我站在灯下，看着煞是好看的大雨，之前热烈的情绪被吹跑，剩下的，才是正常的心态。那常态的心情，包括对工作的不满，工资的不满，住宿的不满，各种不满。沉默无语地打车回家，看到万家灯火，却没有一家有我熟悉的菜饭香，又变得难受。想起不久前哥哥打来的电话，告诉我如果觉得不想待在这里了，就回来，帮我找份工作。还说，“女孩子嘛，不要那么好强，总是要结婚嫁人生孩子的。”我挂了电话，想起之前被骂被否定的日子，想起明天新的策划和设计稿，有点难受。可我是鸡汤女呀，我再一次对自己说那句被我要说烂的话，“你累说明你在走上坡路。”喝杯水压压惊，该充电还是充电。有时候想，真的要就不干了吧，回家去，找个安稳的工作

《这辈子活得热气腾腾》

，嫁人生小孩，可能也不差。一念之间的无数次重复。然后自我拯救。抛开文章内容不说，作者真是我很喜欢的一个状态，有棱有角，自我精彩，外在自在。生活圈子可爱，亲人真实。又开始羡慕。尿急。停笔。

6、《杜拉拉升职记》热播后，张巍答前来采访的记者，这是一个“谋生亦谋爱”的故事，女主靠着自己的双手打拼明天，靠一颗真挚善良的心谋求一个靠谱的男人。读完《这辈子活得热气腾腾》，这句话说的何尝不是张巍自己，在三十八年的人生里不停歇的奔波，以不向生活认输的轴劲艰难爬坡。在《朗读者》里她看到尊严，就算爱情结束，青春不复，尊严也不能被放弃，所以当生活的波折袭来，她以平静对抗无声的恶意。在《丑闻笔记》里她被孤独刺痛，体会过的人才明白，写一个熟知早春的树上开着几朵花的人时写的不是人是孤独，而这种孤独无法被救赎。我在读这本书时反复琢磨，要有怎样的韧劲才能把日子过得活色生香、冒着腾腾热气？张巍也喜欢《东京爱情故事》，她说其中最美的是双方都未知的遗憾，以及微笑着离去的背影。我也记得那个背影，夜幕下在公园告别，完治先转过身，莉香独自望着完治走远的背影，这样的背影怎么可能微笑离去？疑惑之余再次翻出这个故事，在转身的三秒后，原来完治回了头。漫漫一生，艰难人世，无论走得多远，愿也有一人回头，融化不曾认输的“女战士”以及抚慰读着这本书的你。

7、“我就是那样结的婚。因为生怕此后都是这样的夜晚，生怕此生无可依傍无枝可栖，所以即使明知对方并未曾深爱我，也急急忙忙地赶紧把能交托的都交托出去。”二十五岁的我，在某一天，看到了这句话，是书中<那些世界上所有寂寞的夜晚>这篇里的一段话。在世俗的眼光中，多少二八九女生都经历着类似的事情，身边的大环境是大家都结婚了，家里的父母亲戚催着逼着，于是自己也火急火燎的。作者也是。然而不论婚前、结婚，还是最后分开，作者都还是那个自由的、热气腾腾的人。依旧活得潇洒，上课学习，照顾孩子，写剧本，有自己的朋友，有自己的坚持，偶有波折，依旧活泼热闹。书的封皮上有一段话：“一个人要活得像一支队伍，有忧而无惧，不畏亦不退”不难想象，作者是一个雷厉风行的女强人，读她的文章时，感觉亦是如此，行文流畅，一口气读下去，不费劲，而且读者很容易的就会被带入她的回忆、她的感受之中，我有时候甚至能想象得到，那个短发女人正坐在我对面，说着：“一点也不夸张，这就是我！”然而仔细去感悟她的文章，还是会读到她内心的温柔。她所有的文字都是坦诚的，写自己，写爱过的人，写与父母的争吵，写与儿子之间的关系，没有掩饰。如果他人有了这样的人生，会感觉自己是多么的不如意，然而作者依旧把生活过得热气腾腾，写剧本，做老师，热爱自己所喜欢的，不妥协，不消极。她说：“我一直在绝望，所以一直有希望。我一路被松手，却得以与另一些人相逢。我一直在老去，却始终拥有一颗年轻的心。”此句送给那些失落的、失爱的人，再好不过。文中许多好句，读了不禁做上标记，有的感同身受，有的恍然大悟，有的豁然开朗，总是被触动。除了自己，书中也有她遇到的许许多多的人物，她们在她的人生中，登场，退场，她也曾为此难过，感到孤独，然而她说，孤独是常态。是的，所有人都是孤独的，并不存在完全的相互感应，我们唯一能做的就是和孤独相处，在爱别人之前，学会爱自己。这本书，这些文字，与其说是写给世界的情话和狠话，不如说，是写给自己的，对一件事的反思，一段感情的反省，也许能透过她的故事看到自己，也许只是看了她了的故事，无论如何，都是收获。你喜欢也好，不喜欢也罢，毕竟这是“我”的生活。

8、初识这本书是被她富有生命力的书封色彩所吸引的，就随手翻看起来，没想到就此深陷其中不能自拔。其中最让我欣赏的一句是一个人永远无法拥有80而无悔的人生，却可以保有在80岁都敢重新开始的勇气。这，就是我们为之努力的东西，也是让生活热气腾腾的东西。不少人抱怨生活的不公，似乎命运总是不肯垂青自己，却没有发现自己似乎总把想法、计划、打算挂在嘴边却很少行动，不是他们不想而是不敢。因为他们害怕失败，害怕行动之后失败带来的打击，所以宁肯抱着一个不缺实际的幻想活着，抱着一个假的期望活着，却从不肯拿出勇气来重新开始。张巍的这本书，没有那么多的人生道理等着你读，也没那么多的说教等着你学，有的只是她个人的人生经历。她在用自己的生活独白来告诉一些人原来做自己没那么难，拿出勇气重新开始什么都来得及。

9、第一眼看到书名，就想起曾经看过的一本书《无非求碗热汤喝》。在一个气温骤降的下雨的下午3点，看着这样的书名，和躺在被窝里一样舒服。关于作者，张巍，之前从来没听过这个名字。看了关于她的简介，很遗憾，我也没看过《杜拉拉》。看着略文艺风的封面，以及上面很鸡汤的短句，有些忐忑地翻开这本《这辈子活得热气腾腾》。可能是因为书名的缘故，读到一半的时候，我停了下来，把书翻过来，重新仔细打量这本书的书名。它是一碗汤，但不是心灵式的鸡汤，也不是文艺风的矫情汤。它是一个三十多岁的，已经走过人生三分之一的女人，在经过读书，工作，恋爱，结婚，生子，

离婚后，在家用已经有了历史的锅煮的汤。舀出一碗，放在手中，腾腾的热气把眼镜熏了一层薄雾，把眼镜拿下来，用衣角擦一擦，戴上，缓缓喝下这碗汤。在这本书中，张巍告诉我们她的生活，她的脾气，她的感情，她会寂寞，会无聊，会无助，她要去看心理医生……我在心里感受到一个三十多岁的离异女人坐在蒲团上看着窗外喃喃她的人生。她在说着一些往事，那些事情可能已经随了落叶离去，也有可能还会在今天仍像一块石头一样，砸在湖中有“噗通”一声响，是心跳在胸膛的回响。但张巍是一个能将一辈子活得热气腾腾的女人，她诉说的，不仅仅是彷徨、无助……她是个勇敢的女人，她承认她的失败，承认她的无奈，承认她的无助……在家里的厨房，张巍把这些都放入锅中，加水熬一熬，熬成了一锅汤，冒着腾腾的热气，舀出来，喝一碗，顺着咽喉，滑过食道，流入胃中，暖暖的。然后，把锅和碗都洗一洗。一日不过三餐，喝完这碗汤，睡一觉，又是新的一天。端详这碗汤，看着张巍在书中告诉我们，她是怎样在各种无奈和惶恐中一步一步走出自己。没有刻意，没有煽情，更没有矫情，她就是在自己家中一样，举重若轻，眉目清淡地娓娓道来。身上有种朦胧的光，让人很舒服。就像手中捧着的热汤，兀自地散发着热气，暖着手，暖着胃，暖着心。张巍坚韧，对未来守望，依然有属于自己的棱角，也会对世事尘埃有着清楚的打量。在我们以为她踽踽独行的时候，她坚定地告诉我们什么叫“一个人活成一支队伍”。在看到《太太万岁！》那一篇的时候，我不禁想象，一个女人，双手握拳，立于胸前，对自己说，“张巍万岁！”韩松落曾经在他的一篇文章《像刘德华一样正常》里说，能够让自己生活善始善终的人，身上常有这种素质。能够将自己的世界保存得完整，让别人的凶狠成了徒劳。一种生活态度，是一种人生素质，能够成为自己的护身符，救了我们的，常常是我们的生活。成就张巍的，不是她的作品，而是她的生活态度。

10、看这本书有一种奇怪的感觉，一方面似乎我在与一位很熟悉的老友把酒言欢，听她天南地北地絮絮交谈，一边大笑一边内心感慨；另一方面我对作者其实毫不熟悉，藉由她的文字，我慢慢做着一幅关于她的拼图。她喜爱的作家，她喜欢的女性角色类型，她曾经的婚史，她现在的孩子，她无法割舍的亲情，一点一点拼出一个外表坚强、内心却难放下从前，有理想，有渴望的女汉子形象。说熟悉是因为她太像我身边的一位姐姐了，同样的聪明历练，同样的情路坎坷，同样在婚姻中苦苦挣扎，同样有点话唠般的幽默言语，她经历的每一段辛酸情史我都心有戚戚，她每一段貌似调侃的乐观段子之下也许都曾历经生活的悲欢。而那些曾经爱过的或者不爱的男孩子，都曾经在我们某一段人生中占据着最重要的位置，曾经让我们爱的昏天黑地痛的死去活来，最后陪伴着在夏日的大排档，就着啤酒吞咽下苦涩。而不同的是作者那坦诚的个性，她在自己的文字中历数自己的过去，不避讳自己的缺点，看她的文字，你会大笑，也会哑然失笑，从她的文字可以看出，她就是那种外表无比精明活泼，内里却没有足够的忍耐与做为女人的精明，所以只能在爱情路上摸爬滚打，经过了太多挫折还一直问“为什么”的女生。让人啼笑皆非的同时，也不禁为她倾注十分的喜爱。但是如果只有爱情，那么谁能活得热气腾腾，爱情对于女人来说就像一条河，即使再艰难，总会有涉河而过的那一刻，等到岸边所有美景都看透之后，也许才会接触到世界真正的样子。那个世界也许不都美丽，也许某个时刻压得你沉重痛苦，这些痛苦也许来自与你的爱人，你的亲人，你在乎的事情甚至来源与自我本身。我们可以战胜自己的敌人，但是却很难战胜自己以及过往，或者说，那一部分根本不是需要去战胜的，而是经历过万水千山之后，内心真正的接纳去放下。“过去种种譬如昨日死，以后种种譬如今日生”，人生的过程也许就是不断的推翻，不断的蜕变，不断的成长，也只有这样才能让自己时刻保持“热气腾腾”。而在这个过程中积累下来的文字，无疑算是一种记录，一种纪念，一种回望，不论现在有多么成熟，也无论过去有多么幼稚，那些年走过的路，喝过的酒，经过的岁月，都已经云淡风轻，在一个春日的微醺夜晚，也许会不经意的想起，才发现在自己的内心里是如此用心铭记。

11、《这辈子活得热气腾腾》，其实鸡汤味这么足的书名时下是有点招人烦的，掷地有声、说一不二，优越感像清亮的油花一样圈圈点点地四溢，仿佛是在提醒世间的大多数人活得是多么地死气沉沉。作者张巍，高知女性，混迹京城，职业编剧，圈子光鲜，市场认可，书中所描述的生活状态从某种角度来看当然是高于普通女性和籍籍无名的文艺女青年的，所以当作者流露出我很出色、我有追求、我不苟且于世俗的男女关系和社会偏见似乎也是挺自然的一件事情。再加之，自恋情结本就是女性作者附属标签和自带光圈。所以，在读这样的书的时候保持好心态是必要的，不要纠结于为啥都是大学老师的人家怎就背好几万的包包，都是离异女性人家怎就理所当然理直气壮。屏蔽掉“你若安好便是晴天霹雳”的负能量，才能对书里的高逼格生活有一份从容的理解，才能透过骄傲的文字看到一个女孩子成长的艰难与情绪的拧巴。不忿也好，嫉妒也吧，总体来说，这本随笔是真诚的，她描述的生活就是她正在过着的生活，她追求的也正是她一直倾其心力渴望的，她悲伤的也正是那些值得哀悼的。

《这辈子活得热气腾腾》

那些与孤独负隅顽抗然后握手言和的日子、那些挫败连连布满委屈的青春需要一份潇洒的记录；那种扬眉吐气快意恩仇自个挣钱自个做主的姿态、那种激情工作热烈受伤的倔强，如今站在人生的腰子上，需要潇洒的回望。我估摸着，这些关于求学、成长、恋爱、婚嫁、职业的散碎文字一开始只是写给自己的，像是少女的心事，写的时候怕别人知道，写着写着又怕别人不知道，就这样一厚摞记录就在表达自己和展示自己之间游移着，暧昧着。它在展示一种生活态度时是肆意而率真的，撕掉种种身份标签，真实的心灵全是一个个与寻常无异小破洞：一、我不被爱，尤其不被我爱的人爱；二、爱我的人不行想象中那样爱我；三、身材不够好，长得不够美；四、性格或许难相处；五、善于捕捉伤害，感觉它要来时四腿就跑；六、前任先于自己开始新生活；从张巍的书中，我能看的另一个自己，既忙碌又拖沓，有追求又懒散，相信爱又怀疑爱，想活出自己又担心别人的目光。当急惶惶地从众如流，像赶场子一样结婚生子评职称写稿拍戏又离婚之后，张巍说：我事个失败者。我接受我是个失败者。所有的挫败和焦虑需要一个出口，那就是接受当下的自己，那个看起来有点失败的自己。而我也将怀着平静期望，期望在“生命的暗处，会有我的观众”。

12、平静、平淡和平凡是这本书的主题。平静中的喧嚣，类似福克纳的《喧嚣与躁动》；平淡之中的体悟，类似陶渊明的《归去来兮辞》；平凡之外的憧憬与向往，正如沈从文的《边城》。张巍的大名引起我的注意，是《杜拉拉升职记》。读研期间，老师有一次在课堂上问，最近电视剧看了没？有没有好的电视剧？我怔住了，电视剧以前倒是经常看，到宁夏读研以后，没时间也没精力没机会看了，电视剧就是消遣娱乐而已，它的文化价值充其量就是娱乐和消遣功能，看过即忘，没有什么特别的印象和记忆。有同学爱看，说杜拉拉就是现时代的一位求职者的代表和化身，还是有一定的典型意义和价值，通过这个人物可以将窥见时代的变迁和任务观念的更替。作为职场人，都有一段艰辛的求职路，其中甘苦自知，冷暖自知；作为女性的张巍，可能在编剧时无意或有意把自己的影子或者情感也投射到人物身上，完成情绪的自我喧嚣和抒发。热气腾腾，在我看来就是平淡、平静和平凡。平淡追求热气腾腾；平淡才是生活的底色。平静中憧憬着有韵味的生活；平静才有体悟的心境和感受。平凡之意义，正如路遥的《平凡的世界》，平凡不是其荡气回肠的英雄气概和理想主义豪情，虽然我们身处和平和宁静的世界里。情绪的体操，沈从文做过这样的锦绣文章，让人流连忘返；情绪的漫步，《美学漫步》一代美学宗师宗白华先生的代表作，也是他生前惟一一部美学著作，几乎汇集了其一生最精要的美学篇章，其词句典雅优美、充满诗意，是中国美学经典之作和必读之书。阅读这本书本身就是一种艺术的享受，作者用他抒情的笔触、爱美的心灵引领读者去体味中国和西方那些伟大艺术家的心灵，去体味那些风流潇洒的人们的心灵，待得我们散步归来，就会发觉自己的心灵得到了升华与净化。这就是张巍这本书的核心和精髓所在。一本书，就是一座精神城堡；一本书，就是心灵世界的喃喃低语；一本书，就是对生命存在的一种触底的回应；呐喊着，宣示着什么，似乎不是这个时代的主旋律；浪漫唯美的抒情才能动人心扉；你我行走在生命的轨道上，诠释着对整个地球文明的诧异和惊奇；不同的经历和阅历，不同的文化和学识，不同的气质与爱好，共鸣是这个世界上最为和谐的音符。

13、《这辈子活得热气腾腾》，看着书名文艺的“热气腾腾”四个字，不禁想到存在童年记忆中物理的“热气腾腾”。小时候在农村姥姥家长大，农村烧大锅，每年过年蒸枣馒头，用自家种的麦子粉成的面、山上捡来的树枝，锅连着炕。烧的时候热气冒出凝在玻璃上模糊一片，开锅的一刹那，热气腾地冒起，雾茫茫一片，伴随而来的是又大又白又软的馒头。作者张巍在书中，把她这几年来的生活经历，“热腾腾”的写出来，无论中间经历怎样的酸甜苦辣，最后收到的回馈总有点如枣馒头那样的甘甜。《这辈子活得热气腾腾》中的文字，作者原本不打算给外人看，是自己写给世界的情话和狠话。十年的总结展现作者不服输的生活，写婚姻、写事业、写小孩、写父母，不论其间的生活如何的折腾，张巍总是可以活的精彩活得热气腾腾。或者也可以这样说，生活在于折腾，但是生活得继续得坚持。教授、博士、有才、漂亮，任何一点拿出来，在婚恋市场都是极受欢迎的。稳定体面的职业可以为找伴侣加很多分，但在前面加上一个28岁，所有一切的优势消失，28岁成为所有的代言词，大龄剩女，再不找对象就晚啦，就只能挑别人剩下的啦。就如在猎场里被围堵的小鹿，面对来自四面八方的包抄，只能不顾方向的乱撞。站在青春尾巴的上的我们，被人那么一说，也慌不择路的就嫁了，不是为自己而嫁，而是为不知所措而嫁。“看着3岁的孩子，真想一辈子就这么算了，放弃抵抗，凑合过日子吧”，作者张巍想过妥协。“理直气壮的告诉世界，我要求不低，对我不好，我不认。我不会再把自己随随便便交给一个陪我打发寂寞的人，我要一个我能认的我肯认的配的上我的人。”抛去初始的迷惘，作者终究确定自己想要什么。这便是热气腾腾的样子，确定自己所要，为自己而活，即使中间有弯路，到达的也是自己想要的彼岸。教授职业的背后，作者还有一个响当当的副业：知名编剧。《

《这辈子活得热气腾腾》

杜拉拉升职记》、《陆贞传奇》等，都出自张巍之手。当初稀里糊涂的入了行，如今不知不觉度过十几年的时间，名气越来越高、钱越赚越多，张巍用不容忽视的事实证明：一个女人不凭别的，就凭自己手中的一支笔，也能闯出一片天下，活得扬眉吐气风生水起。”热气腾腾的样子便是这样，在自己的专业领域里，用自己的努力，凭自己的能力，过的自得快意风生水起。《这辈子活得热气腾腾》是作者十年心路的记载，十年的经历成就如今强大的作者。十年的文字告诉我们生活是何模样，又如何将日子过得热气腾腾、朝气蓬勃，不辜负自己，在这红尘俗世走一遭。

14、六月里的某一天我和大闺蜜走在一条窄窄的街道上。在路过一家小店的橱窗时，我的余光里揽进了一条纯白连衣裙。“我要去试试它。”闺蜜在店里陪我，安安静静地看着我穿上它，又再放下。终究，那条裙子没有被收入囊中。不是因为价格略贵，不是因为身材不好，而是在我看着镜子里的自己时，竟始终找不到应该与这条裙子相配的气场。青春终归要走完的。这个道理，我懂，只是还不能马上接受它罢了。其实，青春这种感觉，真心是和年龄不挂钩的，——如果你读完张巍的这本《这辈子活得热气腾腾》之后，那么你会对我的这个观点连续点上32个赞的。但现在，我最想做的就是，给张巍的这本新书点上不止32个赞。在这本书，张巍分享的是她生命中的点滴小事，可在这些小事里，却映现出一个不向生活认怂、潇洒活出自己的当代女侠的范儿。张巍善于剖析自我，可在她剖析自我的这些文字里，我们看到的何尝不是自己？只不过，在大多数时候，我很怂，比如面对明明喜欢却不敢言说的那个TA；比如明明对自己之前写过的作品一脸的嫌弃，却还是在朋友的夸奖声中假惺惺地说“我觉得那本书，也是自己喜欢的”。比如，在很多时候，我都刻意地回避着生活中的糟心事件，不愿意想起更不愿被人问起，宁可就让那糟心的事儿永远那样地保持着糟心的姿态。在这种状态下的我，是很需要在别人的文字中打上一针兴奋剂的。因为我听不进别人口中说的任何道理，只对文字更加情有独钟。于是，张巍的书便恰到好处地出现了。在读着这本书的时候，我自动脑补出她笔下的那些场景，然后我想，大概“热气腾腾地生活”就是这个样子吧：不排斥温暖，也不回避冷漠，敢于自嘲，勇于自黑，最主要的是，永远永远都不要失去对这个世界、对这生活的热爱。如此这般，我们就会活得更壮烈些。之所以要用壮烈这个词，是因为我们的生命只有这一次，我来过，我看过，我尝试过，我爱过，我失去过，于是我或许真的能懂了，在人这一生中青春不是重要的，爱情不是重要的，金钱似乎也不是特别重要的，最重要的是，在生命的每一个当下，我是不是按照自己心愿来生活的，我有没有全身心地投入到这个并不完美也不须完美的生活之中。这部随笔集里收录的文章，篇幅都不算长，作者的文字干净利索，透着一股子爽快犀利的劲头，而且随处都闪现着幽你一默的亮光。我本以为，在读过几篇文章之后便要觉得腻烦了，可不成想一路读下来，心头留下的却是成片成片的温暖和感动。我要我这辈子都活得热气腾腾、壮烈不朽。

15、遇见这本书是个偶然，书名实在算不上高大上哪怕是有创意，没看作者简介没看内容只看到封面之前，我主观的认为这又是一本励志体文艺小清新，看不看都能猜的到是一碗鸡汤。无聊翻开书最后的扉页，看到关于作者的介绍，发现作者居然是个编剧，而且编的剧我也基本看过，之前也很喜欢编剧赵赵写的书，也看过六六的，经验告诉我编剧写的书一般都不会难看到哪里去，也就是带着这样的心态，我准备干了这碗看似热血的“鸡汤”。看过才知道，我猜的一点儿也没错，只是这碗鸡汤却不仅仅是好看而已。说这是本书，其实更像一本日记，看里面的每一篇文章，我都有种在窥视的错觉，一口气把整本读完，静静的坐在椅子上，有那么几十秒钟我才回过神，而我巴巴的上来写这篇东西，大概是因为书里的好多篇我都似乎看到了自己，而被“自己”打动又是多么的容易而真实。生活中的我们大部分还是比张巍弱了不止一两个水平，不说她现在的头衔：北京电影学院文学系副教授，金牌编剧之一，作家，更年青的时候也是拿擀面杖把给她保送机会的西大教务处长赶出家门的“女侠”，可是就是这样有了一些成功又聪明强势的她，却不知是有意还是无意的，用这本书向我们或者说向她自己一点点的“告解”：我曾带着一颗无比恨嫁的心狼狈不堪；在爱情面前我从来都是loser；我渴望亲密无间的爱情友情，但明明我才是那个只要有人朝我靠的太近我就会有不适感的难伺候的姑娘；我也会因为自己的小得意没有人夸赞而耿耿于怀；……是的，这本书看着看着你就会不断地发现：呀，这个编剧写的这样的情绪和感受换个时间换个地点换个事件，我也曾有过，甚至也曾流水账般的记录过。我不知道别人是不是这样，我在上学的时候都会配着一本日记，一般平时不会怎么碰它，只有在自己遇到挫折和沮丧的时候才会打开它，细细密密的写下自己的坏情绪，写到最后还会给自己打打气似的加一句乐观向上的话，类似“阳光总在风雨后”、“是金子总会发光”的一些话，写完之后就会好受一些。我发现张巍也是这样，好多篇文章的结尾都多多少少的尽力画着圆满，只不过她的笔杆子会加特技，写的更有味道更起范儿：“我爱你们，像爱这沸腾的整个夏天和我已经不再沸腾的青春”

《这辈子活得热气腾腾》

——《我爬上全世界的屋顶》”在生命的暗处，我一定会有我的观众吧“——《挫折感》”如果有下辈子，我做你的熊补偿你吧“——《沿途有你》……书里的一篇篇长短短短的文章都写的实际而真实，也许就像封底的那一句：这原本是写给没有人的文字，是一个人写给世界的情话和狠话。——或许是因为没想过是写给别人看的，所以写的足够真诚。看完书，我想，张巍活得算热气腾腾吗？算吗？当然算！因为即便是不够认真生活足够肤浅的我，站在我26岁的开头，碰到这样的一本敞开心扉的文字，写的是我即将面对的30岁左右，突然间也被作者打动，想要在今后的日子里，成为一名女战士。

16、经年文/泊南其实，活着，是一件挺不容易的事情。余华的《活着》将人可能遭的罪都让福贵摊上了，摊上了还不算，他还有一个如此重讽刺的名字--福贵。他的福他的贵，在哪里呢？活着不易，更可况是活的热气腾腾了。《杜拉拉升职记》《男才女貌》《陆贞传奇》《长大》《101次求婚》等著名电视剧的编剧张巍，用事实说明“一个女人不凭别的，就凭自己手里的一支笔，也能闯出一片天下，活得扬眉吐气风生水起。”本书说的基本都是张巍本人的亲身经历，结合事实说话，很有可读性。对于编剧，其实是一个很陌生的职业，隔行如隔山，对着简单的文字，却也理解了作为一名的编剧的苦逼与不易。三百六十行行行出状元。可我说的是，不能拼爹，不能拼妈，这句话就变成三百六十行，行行都苦逼。谁不是从菜鸟过来的呢？当初马云在推销电商的时候，多数人把他当成了疯子，当疯子站在财富的顶端时候，人们才恍然回头，哦，做一个有眼光的疯子也是值得的。可是那些苦，却不是所有人都吃得了的。吃得苦中苦，方为人上人。张巍从一个刚毕业的大学生，走到今天的这个位置，不光是你喝汽水她流汗，你在睡觉她奔波，这么简单。人贵咋有一个坚持下去的梦想。张巍尽管做过广告人，网站编辑，主持人，可最后，她发现此生最爱的的工作仍然是老师及影视剧本创作者。她的梦想从未断过，于是有了热气腾腾的生活。经年过去，当回首过去的时候，很多辛酸自不必言说，因为已经没有必要。那些苦，那些泪，在通往未来的道路上，都是闪闪发光的宝石。梦想无坦途，你为梦想付出多少，它就成就你多少人生。

17、下班后的时间已经被“综艺”节目占满了，两个月几乎没翻完整一本书，这事要放在大学，我真能痛心疾首好一会。偶尔心底有声音说，不能这样啊。像刘瑜在观念的水位里的一句话，“一杯水放在那里，对于口渴的人来说，想要忘记它的存在，肯定很难。”所以虽然“颓了”许久，但是终究还是口渴的我，一口气挑了200多块的书放在购物车。其中有一本名字很fashion并且听起来就像快餐的书，张巍的《这辈子活得热气腾腾》。总吃“经典”，偶尔尝尝方便面，也不会太难吃。翻开书才知道，作者是电视剧《男才女貌》、《杜拉拉升职记》的编剧，同时也是一位副教授。《男才女貌》简直是我青少年时期的“启蒙偶像剧”呐，剧中的男主陆毅，IT男，人帅又暖，女主林心如也都市女得很可爱，电视剧主题曲里还有一班浪漫的地铁。那时候IT的概念还不流行，我以为IT男都是聪明绝顶，赚钱贼多，主要是帅，的石头（陆毅饰）那样的，虽然十年之后互联网成了一个流行的概念，我本身也成为了IT女，我的所认所识想说，现实和电视剧还真的是，absolutely different。然而这并不能否认电视剧的作用，现代人是靠幻想活着的，因为只有幻想才能使人忍受现实生活。可以说这本书不是鸡汤，因为作者并没有明显地去奉劝你应该那样那样那样。但也没有明显有效的方法论，比如多篇文章里写到作者三十岁那年结婚了，然而三十岁之前的无数个夜晚，她自己也闹心地想过到底能不能嫁出去这个问题，然后用你我都懂的不怎么管用的大道理熬过来。全书由作者的多篇随笔串成，可以说是一个爱写字的人记录的自己生活里珍贵的点滴感悟。用一顿午饭的价钱从一本书中阅读一段生活，也是划算的一件事吧。有一点我很喜欢的是作者的“诚实”、“接地气”，她说“几乎没有人能不再爱情和生活里跌跟头，因为爱情和生活跟我们在他妈的电影里看到的根本就不一样。”想想，夏天，一个女孩在电视机前捧着西瓜看偶像剧，正对未来对都市对爱情抱有无限幻想的时候，编剧站出来说，真正的生活跟他妈的电视剧里看到的根本不一样，这是多可爱的诚实啊。还有就是这本书提醒了我，应该多记录，不然生活像自来水一样就哗哗的溜走了。我3年前就想有自己的博客，一年前下了“血本”租了服务器买了域名，费劲巴拉搭起了网站，然而又没什么内容可以输出。可现在想来实在没必要，就记录一下自己生活的点滴和成长的过程，能在N久以后的某个下午，翻翻过往，热泪盈眶，就是所愿了。所以我心安理得又敲出了一篇软文。

18、喜欢这本书完全因为它不矫揉造作，说来也巧，第一次随意翻看，就看到作者因为《触不可及》电影中蒋勤勤的角色而大骂爱情，我着实被爆着粗口，却表达着自己真实情感的作者强大的气场给震撼到了。后来才知道，原来张巍就是当年我很喜欢的那些热播剧的编剧。说起张巍可能大家第一印象是陌生的，但当提起《杜拉拉升职记》《梅艳芳飞》《陆贞传奇》，我想很多人都会点着头拉着长声说，“哦，就是她啊，原来张巍就是那个很有才的编剧！”张巍的这本书，就像题目一样，最初你看

她在28岁因为被家里催婚，而匆忙和一个自己可能并不爱的男人结婚，后又离婚，等等一系列的事情，你会皱着眉头想这个女人怎么能如此任性，在快30岁的时候，把原本很美好的生活按照别人的预期和安排去过生活，而后又因为自己的不妥协和想要改变现状把生活过的一团糟。认真读完全书你会发现，张巍并不是书中最初提到的那样，感性大于理性，而后你会慢慢发觉，其实她是一个理性大于感性的女人，并且她就是有着这样的能力，生活虽然有时候会超出她的掌控，她却也会在发现的第一时间，将生活的方向调整为自己喜欢的，然后慢慢进入状态，将生活过的气气腾腾。热气腾腾这个词真是形象，作者这本书在我看来，并不是刻意要写给读者看，而是随着自己的心情，记录了这些年自己的一些生活现状和真实故事。更多时候像是自言自语，自说自话。而刚巧又是因为这样的别具一格的写法，吸引了跟她有同样心境的读者。譬如说她提到的《触不可及》中她最心疼的是蒋勤勤那个角色，作者讲述自己曾经在和男友出去共同用餐的时候，期待对方能够买回那只自己喜欢了很久的包，在失望而归之后，又很理性的告诉自己任何想要的东西，都要自己满足自己。所以当看到她看到蒋勤勤很高傲的跟男主角说“如果我不是你的佳人，请别让我有非分之想”的时候，很是佩服和欣赏。女人大多是任性和有着自己的小脾气的，作者最大的优点就是，能够不断的意识到自己的不足并改进，她有着自己喜欢的角色和形象，并为之付出努力去改变自己。作者经历爱情之后，说了一段我现在还记忆犹新的话，后来再遇到一些跟我倾诉被爸妈逼婚催着相亲的朋友，我都会把原话发给他们看。“我想理直气壮地告诉这个世界，是的，我挺好的，我要求不低。对我不好，我不认。从今以后，我不会随随便便地把自己托付给一个陪我打发寂寞的男人。我要一个我能认的，我肯认的，配得上我的认的男人。就像一个考拉认一棵桉树。就像一只小兔子认一只大兔子。哪怕像彼得终于在鸡鸣前认主，索多玛留下它的盐柱。这是我的爱情宣言。我才懒得告诉全世界。”作者的生活态度是，我就是要把日子过的气气腾腾，而你们其他人的看法想法，与我无关，我再不会为了其他人而将就或委屈自己。而这样的生活态度，其实恰恰可以让自己的过的舒心，也最终让周围的亲戚朋友放心安心。她讲了很多生活中的故事，关于爱情，关于工作，关于亲情等等，很多都是我们正在经历或是将要经历的，我很喜欢，有很多参考意义。读这本书就好像作者把自己的私密日记摊开在你面前，你说你是看呢？还是看呢？

19、张巍是个编剧，也许工作中过足了编排人生的瘾，又或者自己的生活也没过得尽在掌中，所以她不爱指点迷津，引人开悟，不熬鸡汤，也开不了婚姻家庭心理学讲座。她有点儿自卑，小时候因为爸爸妈妈忽略自己的感受，青春期长得像个包子，成年以后不曾长久地被爱……不够爱自己，渴望被人接纳而又刻意保持距离……她唠唠叨叨地把心底的尘埃翻腾起来，字里行间，一遍又一遍。她絮絮地吐槽一下自己喜忧参半的生活，讲给那些和她一样不够精明所以只能强干，驾驭不了男人所以只能跌跌撞撞地驾驭自己，我叫不高兴但还是活得特别卖力的姑娘听。她是一个老师，却没办法指教读者什么，我们都听过太多的教导，冷漠而一针见血的，智慧而富有启迪的，可是以上两者，都有一种居高临下的意味，她却不是一个高冷的姑娘。这世界就有这样一种人，深深的自卑感让她没法高贵和傲娇起来，于是她就努力摆出一副接地气儿的模样然后偷偷地躲在巨蟹的壳子里和自己较劲儿，做不了救世主，连自己的心都无处安放，可就在左右互搏的拧巴日子里，她也摸索出了一条生存之道，泥泞之中也走出了一路的繁花似锦，谁说只有林徽因的一生才值得尝试呢？她出身知识分子家庭，大学成绩优异，拥有博士学位，在北影任教，每年都有新剧问世，小说随笔销量不错，给爸爸妈妈买好房产迁居北京，百度词条下面有一堆头衔，按照世俗的标准，确实蛮成功的，这一定是个野心勃勃的姑娘。同样的，无法和别人拥有亲密的关系（别人包括她的儿子和父亲），抑郁症缠身，因为恨嫁而进入婚姻，7年后放弃这段无以为继的婚姻成为三岁儿子的单亲妈妈，你瞧，她的人生中也有太多的一声叹息和无能为力。可是生活就是这样的，有些事情可以把握，还有一些事情呢，注定措手不及。流体智力逐渐消耗，一如那些涉世未深的单纯和前路未卜的恐惧，晶体智慧日益沉积，你开始对一些事情胸有成竹，另一些事情索性随他而去。还是要往前走啊，一路被松手，也得继续伸手，被甩得七荤八素，还要爱得死去活来，如果情商不够高，最好记性也不好，说起来有点儿心酸，可是生命依然丰盈饱满，那些来了又去的人们早已不知所踪，可是你们都在我的心里留下了烙印，让我得以成为现在的自己，你不爱我，我也谢谢你，可是我必须爱我自己。我爱这样婆妈的感同身受。

章节试读

1、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第140页

伤疤到了搞文艺的尤其是作家们身上，就变成了巨大的伤疤，而且历久弥新，怎么也好不了；别人和自己人性中的罪恶，本来也许是一闪念就过去的丑陋，一旦被作家们捉住痛脚，这事儿就再也过不去了。

凡是不哄着我的，都不得我心。可是谁能老哄着我呢。于是我活该就抑郁了。

2、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第26页

很多事情我们确定不了，即使是确确实实的感情也换不来安全感；无论是事业还是情感，改变不了的我们为之命，不然呢？
即便如此，我们还是在憧憬着美好的爱情，童话般的爱情，炽热热的人生，为之奋斗着。

3、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第146页

如果花期有时尽，干脆就不必开；如果夜宴有时尽，索性就不要聚。
在行行重行行的生别离前，再辗转又反侧的求不得之后，胆小的人，通常恐怕都跟我一样，就不要了。
花儿自然要灿烂绽放，即使无人欣赏；夜宴或许可以不聚吧，如果散场时是无人问津的悲凉落寞。甚至连之前心心念念的求索过程都恨不得从未有过，想来仍是闹心，不喜欢那时的自己，不淡定，不从容，不美丽。

4、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第157页

#前任#希望我们之间到最后，都能留有亲人一般相濡以沫的情意。我知道我很好，也知道我值得更好。他日江湖再见，请你夸我一句好漂亮，我定回你一句恭喜发财。

5、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第94页

看过断背山，当时没有特别深刻的感触，豆瓣上我看过的电影里竟然都没有记录。
书里对电影的解读让我体会到了更多。
爱是一种能力，愿意给予的那个，看似弱势，其实却是强势到骨子里的。
当你发觉你已经尝到爱的味道，你愿意接受爱的时候，其实它已经错过了。

对于一个做什么事情都后知后觉的人，当我终于明白这个道理的时候，我已经错过了太多太多，生命中宝贵的东西一去不能返，只留我在原处悔不当初，喟叹不已。

6、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第37页

日子是过出来的，不是琢磨出来的。万物恒有定时，春天花会开，晚上没太阳，人会老病死，但是新的生命会接踵而至。这一切都是正常的。少读书，多出去走路，看见需要帮助的人，伸手拉一把，生命的意义和美好渐渐自己就会浮现出来。

7、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第231页

长大了，开始对踏踏实实过日子有深切的渴望。陌上花开，缓缓归时，可以看见孩子奔跑，老人

《这辈子活得热气腾腾》

健在，自己跟岁月无惊无扰，到点睡觉，按时吃饭，平凡到淡出鸟的生活比树叶还稠，就这样又过一天就好。

8、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第87页

我想理直气壮地告诉这个世界，是的，我挺好的，我要求不低。对我不好，我不认。从今以后，我不会随随便便的把自己托付给一个陪我打发寂寞的男人。我要一个我能认的，我肯认的，配得上我的认的男人。就像一个考拉认一棵桉树。就像一只小兔子认一只大兔子。

9、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第56页

希望我们之间到最后，都能留有亲人一般相濡以沫的情意。我知道我很好，也知道我值得更好。他日江湖再见，请你夸我一句好漂亮，我定回你一句恭喜发财。

10、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第56页

在那些孤独苦闷抑郁不被了解没人知道的时刻，在那些仿佛永远也没办法结束的寂寞的夜晚和清晨。真的喜欢，是可以帮我们抵挡一下的。如果反正都是要消逝的，做一个写字的人，以写，抵抗遗忘，抵抗不被了解，抵抗孤独，抵抗被成功或者不成功吞噬的生活，对我而言，是一种莫大的运气。

11、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第36页

我想理直气壮地告诉这个世界，是的，我挺好的，我要求不低。对我不好，我不认。从今以后，我不会随随便便地把自己托付给一个陪我打发寂寞的男人。我要一个我能认的，我肯认的，配得上我的认的男人。

就像一个考拉认一棵桉树。就像一只小兔子认一只大兔子。哪怕像彼得终于在鸡鸣前认主，索多玛留下它的盐柱。

这是我的爱情宣言。我才懒得告诉全世界。

12、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第196页

只是我越来越觉得，生命是不能用来思考的。一思考，就虚无。一虚无，就抑郁。一抑郁，就不好弄了。

13、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第124页

或许一个人永远无法拥有80而无悔的人生，却可以保有在80岁都敢重新开始的勇气。这，就是我们为之努力的东西，就是让生活热气腾腾的东西。

14、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第26页

有些事情，我们做不到，不相信，很怀疑，但是我们仍渴望。那就是我们为之努力的东西。难道不是吗。

15、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第88页

《这辈子活得热气腾腾》

日子是过出来的，不是琢磨出来的。万物恒有定时，春天花会开，晚上没太阳，人会生老病死，但是新的生命会接踵而至。这一切都是正常的。少读书，多出去走路，看见需要帮助的人，伸手拉一把，生命的意义和美好渐渐自己就会浮现出来。

16、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第83页

真正的公主不会因为找到了王子，就误以为自己可以跳舞到天明的。她们总是拉着爱人的手，洗洗睡了，明天早起再投身到上班的洪流中，继续一天平凡的战斗生活。

17、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第7页

爱情，不过是个美化的词汇，用来掩饰那些滴血的伤口上大大小小的不甘心。

18、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第14页

然而世界上总有一些村庄，它们的春天到来的特别晚，它们编了一个又一个故事，最后还是饿死了。

19、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第2页

high

20、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第111页

我一直在绝望，所以我一直有希望。我一路被松手，却得以与另一些人相逢。我一直在老去，却始终有颗年轻的心。

21、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第108页

走到哪里都是一个人，横冲直撞、顾盼生辉、锦衣夜行，统统都是一个人。自己不觉得遗憾，就没有遗憾。回头想想，那样的青春，难道就不值得以温柔封存？

22、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第26页

每一场爱情，都是为了举着灯，和自己相似身影的人相逢。喜相逢过了，就别怕伤别离。我最亲爱的你，感谢你来过，感谢你照亮。感谢你走了，感谢你记得。

23、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第95页

如果不能获得，回忆比虚无要好得多。

24、《这辈子活得热气腾腾》的笔记-第153页

走到哪里都是一个人，横冲直撞、顾盼生辉、锦衣夜行，统统都是一个人。自己不觉得遗憾，就没有遗憾。回头想想，那样的青春，难道就不值得以温柔封存？

《这辈子活得热气腾腾》

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