

# 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

## 图书基本信息

书名：《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》

13位ISBN编号：9787540472464

出版时间：2016-1

作者：[日]山口路子

页数：208

译者：吴迪

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)

# 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

## 内容概要

二十几岁时拒绝逃避、持续奔劳；三十岁之后，每当感到身心不适、痛苦压抑的时候，日本作家山口路子便会站在书橱前，抽出几本书阅读，并摘录那些感动、治愈过她的文字。这本书就是这些文字的重新编排与整理。她借用分析三岛由纪夫、契诃夫、草间弥生等人谈论人生时的观点，阐述自己对人生的看法：可以逃避上进、家庭、孤独、社交等等，但不能逃避人生。这是一本让我们重新定义和思考“逃避”的心灵散文集。山口路子的感悟，乍看似乎与常情有些不符，甚至有点“离经叛道”，但细细想来，在现实中或许更具可行性。面对压力和不适的处理，与常见的说教不同，作者贴心地为读者们提供了另一种视角和另一种解决问题的思路。

# 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

## 作者简介

### 山口路子

日本知名作家。著有以香奈儿、萨冈、梦露、赫本为描写对象的《生存之道》系列，《恋爱中的女人》等作品。

三十多岁时，人生遭遇了困境，不愿与人交往，工作也不顺，茫然不知所措。这段时间，她从东京逃避到乡下，大量阅读三岛由纪夫、草间弥生、伍尔夫、萨冈、契诃夫、兰波等人的图书，从中明白了，逃避也是努力将自己的人生过下去的方式。十多年之后，她整理了感动她的文字，并记录下自己当时的感悟，成就了这本《虽然没有遇到什么困难》。

## 书籍目录

### 序章

虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避

### 第一章 逃避“上进”

与“从不怀疑自己的人”对话，只是浪费时间

活着即可，别无他求

无聊，只是使快乐变得与众不同的一种必要状态

虽然败局已定，但只要继续战斗，就没有输

上进心越弱，幸福感越高

选择一条非己所欲的路，也是一种欲望

### 第二章 逃避“社交”

渴望结群的人，不懂得“个体”的含义

真正可怕的人，是抹杀对方个性的人

为己欲为，莫求他人之见

无聊的事情一直持续，大脑会麻木

人际交往的可怕之处在于，容易因爱生恨

说自己错了，是一种卑怯行为

### 第三章 逃避“家庭”

如果没有逃离家庭的另一个所在，也就无法保护家庭

过于爱自己的人，本来就不适合家庭

没有不曾伤害过孩子的母亲

守着自己的小天地，终有一天会变成无趣的人

人不可能教无不尽

爱家人需要灵魂的寂静，而灵魂的寂静需要独处的时间

不懂得为自己而活的人，终将窒息

### 第四章 逃避“工作”

个体的快乐才是人生的主题

明天可做的工作，他人可做的工作，不做也罢

无所事事，通向最完美的创作

如果感觉疲劳、犹豫、从根本上怀疑，停下即是

“想自立”是无意义的

所谓逃避烦恼难成大器的说法，是骗人的

### 第五章 逃避“世间”

应该培养世间责难的部分

好事者，乐见他人之苦

无论独身终老还是结婚或是同性恋，都是危险的选择

取悦众人的，是平庸之物

如若被扼杀，我情愿舞蹈着死去，必须以这样的勇气走自己的路

居高临下才感到安心的人，是丑陋的

不假思索便口出“正义”的人，不可信任

如想逃离世间，必须创造“自己的世界”

### 第六章 逃避“日常”

没有逃离日常生活的庇身之所，人会崩溃

如果不想成为头脑空空的人，就必须逃离日常

人这一生，是为了一些不得不说的话而活

如果不想浑浑噩噩度过，就必须去芜存菁

### 第七章 逃避“良知”

对常识深信不疑的人，无药可救

# 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

没有正常或不正常，各不相同才是生命的基本原理

把良知带到恋爱中谈的人，不知情为何物

道德教育即偏见教育

对讨厌的东西直言讨厌，这很重要

不惜以死相拼的爱也是一种人生。活下去太艰难

第八章 逃避“孤独”

一次次哭着醒来的早晨，太悲伤

如果孤独到悲伤，就必须有所行动

谁也不能真正明白谁，这是理所当然的

美丽的事物引发强烈的孤独，要当心

保持距离的深厚爱情，温柔安抚孤独感

重要的是你拥有过多少“不孤独”的瞬间

多一句谎言，多一分孤独

第九章 逃避“贞操”

“灵魂没犯错的女人”比没有贞操观的女人更罪恶

如果能让他爱欲重燃，贞操什么的无所谓了

爱与性分开，也可以有纯洁的人生

夫妻的牵绊，超越贞操

快乐不是发生身体关系，而是到达身体关系之前的诱惑游戏

不热衷性爱的人，对所有的感情都很冷淡

第十章 逃避“实现梦想”

人的真正价值体现在你正在做的事情上

人生的价值体现在你在他人心里留下了什么

请告诉我何时放弃梦想

该做的事、重要的人，可遇而不可求

第十一章 逃避“命运”

命运，是我们自己引来的

由古至今，人们都在慨叹着“活着真辛苦”

抵御命运摧残的灵魂武器：幽默

当你陷入绝望的深渊想诅咒命运的时候，听听贝多芬

第十二章 不想逃避人生

逃离人生，将永远不会得到心灵的平静

自欺是致命的

在人生的最后时刻有一个可以呼唤的名字，就是有爱的人生

勇于“热烈地告白”是生命的原动力

在人生中必须决定自己的角色

当你想结束一切的时候，想想为我们无条件付出爱的瞬间

随时都可以死，用不着特意做那么无聊的事

生存的意义在每个人能感受到的热望之中

活下去吧

终章

向人生说YES

与文字的相遇

尽管因看尽世事而绝望

问题不在那里

在有限的人生当中

后记

逃避，是本能，是生命力

《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇

# 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

## 精彩短评

- 1、随时能翻翻的书，像健康的零食；一直烦别人兴冲冲地鼓励我，徒增压力，人家本来就是不怎么样嘛。
- 2、直到结局我才发现还是不能逃避，要勇敢，勇敢的面对生命中的一切。
- 3、抑郁的情绪持续了快整个八月，同事给了这本书，说是会有帮助。但看完……真的没什么用，一点都没有。
- 4、我愿一辈子都拥有一个浪迹天涯的灵魂
- 5、只看目录就够了的名言集，几乎各种负能量都能在这里得到相应的安慰。逃避是为了活下去，没必要觉得羞耻，更不用克制。活着太难，能躲就躲吧
- 6、最近好想逃离。
- 7、是我
- 8、字也太少了
- 9、一星给可爱的色调一星给封面一星给纸张的质量。我真的是看到封面买来的。可能真的没遇过什么困难或者此时并不是很想看这样的书所以看不下去，希望找个凉爽的日子把它认真看完。
- 10、就是要逃避呀！
- 11、太讨巧了，这样的书。抄一抄别人的名言警句，发表点自己的感想，坦白说我觉得只凭他感想那边打分的话打个一星也没问题，但名言警句部分里总会有好的。不希望看到更多这样子的书出版，希望看到作者自己的思维。
- 12、给人一种即便迷惘却又不孤独的安全感。
- 13、无聊的小随笔，几乎看不下去了
- 23.8
- 14、是作者对于影视或书籍的感言吧，有节选的句子以及简短介绍，但感言来说没有中国一些随笔那么深刻，不过推荐的那些书或影视不错，可以去看看
- 15、有趣！
- 16、在有限的人生当中，怀着一颗与人生真诚相对的心，这颗心流着泪选择的道路是不会错的。不，没有什么错误，也没有什么正确，有的只是属于自己的生存方式而已……啊啊啊！里面的书和电影想看
- 17、消极的人生态度才会有趣啊~里边介绍的书和电影都好看~
- 18、没有过于鸡汤，一种可以尝试的生活方式，重要的，是偶尔停下来，想一想，体味也感受着生活。
- 19、幸福时即正确，不幸时即错误。
- 20、这本书是作者以前的随笔合集，有点像我们的书评本影评本哈哈，摘抄电影或书的一段话，简要介绍一下作者，然后进行自己的点评。这本书给我提供了很多书单和影单，也认识了一些新的作者，全书看起来比较轻松，但是真的要有深刻体悟估计得去亲自看看作者推荐的内容了。下次去图书馆看一看坂口安吾和赵又廷推荐的太宰治，哈哈
- 21、书名是最喜欢的一句话。
- 22、1703这个企划不错，一段语录一段点评，小小开本字很少，可以当零食。
- 23、女生读物。书中提到的电影、书籍貌似不错。
- 24、看书名以为是无内容的水分鸡汤，实则不然。作者从一众文艺作品得到的感悟和随笔记录，篇幅轻巧但笔触平静沉实。易读却不乏沉淀。
- 25、做摘抄不错 内容欠缺了点
- 26、读一本书还真的是要看缘分的，就像对症下药一样，不到时候就不对胃口。是作者的一些读书感想，但也可以看作是电影书籍推介（哈哈），很少，适合放松休闲。有些有启发的小段落还是可以慢慢取味的
- 27、XX，你遇到什么困难了吗
- 28、读书笔记【。
- 29、到了最后突然积极起来了。
- 30、新奇还是可以的，再读下去就疲倦了，十来分钟就可以搞定的书。

## 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

- 31、开始看一些观点觉得有趣，多看几篇就觉得雷同了。
- 32、两星半 有几句话还是比较打动我的 作者只是对某些摘抄的话进行了简单几句评论 两三小时就可以看完的小书
- 33、有些观点契合，有些不太能接受，很适合我现在的阶段看，不知道里面推荐的电影怎么样.....
- 34、一本类似阅读笔记的书，更深的思考，还得去看看里面推荐的书和片子。总体来说，耳目一新。
- 35、帮我解答了一些近期的烦恼

1、——评《虽然没有遇到什么困难》文/暮烟如雪在看《虽然没有遇到什么困难》时，我突然想到了素黑的《两个人的孤独》，它们有异曲同工之妙的地方，当然，这本书也有与众不同之处。这是一本献给容易陷入绝望的人的美好指南，也是一本逃避的治愈良方，在“逃避”二字上，本来这个字面意思是充满负面的，而在这本书里，“逃避”赋予了新鲜的血液，在作者的眼里，逃避是肯定的态度，“人，正是因为有“逃避”这种精神上的自我防御能力，才不至于滑向真正的精神崩溃。“似乎，在活着的层面上，逃避是一道避风港，能让人暂时清醒起来。萨冈说，“虽然没遇到什么困难，但我就是需要精神上的休养。”这何尝不是我内心的写照呢？就像在第二章社交中，谈及“真正可怕的人，是抹杀对方个性的人”，确实比恶意活着指责更可怕的，是磨灭自己个性的东西，我们生活中，确实存在这样的人，看似很亲切，却很变扭，如果让自己成为一个没有价值的人，那自己苍白的人生还有什么一样，拉开距离是建议，而个性消失是结果。没有比看透更让人惊慌。这就是一言蔽之的作用把。这本书有作者难以言说的绝望，有她在各种阶段中遇见的瓶颈，也许这些文字里，透着颓废的气息，但是却能让人有种透了一口气的感触。这里也许看去像黑色的阴沟，但是却照应着斑斓的星空，有了鲜活的视角。我是第一次接触到山口路子的文字，据说这是她三十多岁，遭遇困境压抑的时候，她站在书橱前，摘录美好的句子，她大量阅读了三岛由纪夫、草间弥生、契诃夫、萨冈、雷蒙等名家的作品把那些看过的书，再重新编排，写下自己的感受。十年的文字，十年的感受，每一滴都是她人生的一页，她没有颓废，也没有丧气，反而是给了一种邻面的新生观。她删除了那些废话的鼓励言语，对她而言，“开朗一些，打起精神来，要积极”的励志口号，在她面前，完全没有倾听的必要，她说上进心越弱，幸福感越高，在米原万里的《魔女的一打》中，她就把这种关系到人是否具有客观性的问题，上升到“注视着自己的另一个自己上”，说凡事不懂量力而为，只一味“求上进”的想法，与幸福相去甚远，她阐述自己的看法，认为可以逃避上进、孤独、工作、家庭、社交等，但唯独不能逃避自己的人生。这本书有种总分总的味道，挑出在她看过的图书中，对这本书的作者进行一定的分析，在对她的观点，进行分解，阐述自己的论断，说来这样的重新定义，会让人耳目一新，这种逃避式的走心文字，会打退那些鸡血的心灵鸡汤，也许这些感悟和现实的生活多有不符，但却有一种别样的新生，就像大庭美奈子《鱼的眼泪》中，选择了非己所欲的路，但她能直面现实，不埋怨，坦承自己选择的欲望，也许有种错位感，但又能感觉到这种莫名其妙的欲望是如此特别。我们在现实生活中，会遇见各种各样的压力，但是每个人的处理态度都是不一样，市面上那些指手画脚的文字，并不能给与什么，反而这本书看似离经叛道，却能耳目一新，或许就是这种另类的视角，才能看出别样的出路。想来，我也想逃避一下了。

2、电影莉莉安娜·卡瓦尼导演《善恶的彼岸》。弗朗索瓦·特吕弗导演《婚姻生活》。迈克尔·坎宁安编剧《夜幕》。茜蒙·仙诺主演《上流社会》。《伊夫·圣洛朗》。伍迪艾伦导演《怎样都行》。《金赛性学报告》。《玫瑰人生》。《埃迪特·琵雅芙演唱会与纪实》。克劳德·夏布洛尔导演《分身乏术》。《寂寞城市》。帕特利斯·勒孔导演《亲密的爱人》。《长靴》。《八英里》。《温布尔登》。书籍弗朗索瓦丝·萨冈《淡彩之血》《你好，忧愁》《热恋》，《萨冈的生存方式》。《明镜国语辞典》。大庭美奈子《女人的男性论续篇》《鱼的眼泪》《女人的男性论》《啼鸟》《风纹》《幸福的夫妇》。五木宽之《生存提示》，田耕志《五木宽之论》。阿娜伊斯·宁《阿娜伊斯·宁日记》《乱伦》《技巧之冬》。坂口安吾《不良少年与基督》《堕落论》《续堕落论》《利己主义小论》。米原万里《魔女的一打》。艾丽丝·默多克《独角兽》《同性恋与伦理》，电影《艾丽丝》。雷蒙·让《侍读女郎》及电影。中山可穗《西贡·探戈·咖啡馆》《热带感伤纪行》。冈本太郎《坚强生活语录》。安妮·默洛·林德伯格《海的礼物》。菲利普·罗斯《垂死的肉身》。Hirosachiya《狂人的推荐》。毛姆《人生的枷锁》。梅·萨顿《独居日记》《八十二岁的日记》。茨木则子《个人战争》。让·科克托《波多马克》。三岛由纪夫《不道德教育讲座》。弗里德里希·冯·席勒作词《欢乐颂》。莫泊桑《羊脂球》。阿蒂尔·兰波《地狱一季》。草间弥生《无限的网》。弗吉尼亚·伍尔芙《达洛维夫人》。新川和江《藏骨之地》。迈克尔·坎宁安《时时刻刻》及电影。筒井康隆《封笔宣言的轨迹》。涩泽龙彦《快乐主义哲学》。威廉·巴特勒·叶芝《当你老了》。奥斯卡·王尔德及电影《奥斯卡·王尔德》。卫慧。山本周五郎《虚空遍历》。毕加索。马洛伊·山多尔《烛尽》。契诃夫《三姐妹》。维克多·弗兰克《活出生命的意义》。贝多芬。舒伯特。罗曼·罗兰。陀思妥耶夫斯基《卡拉马佐夫兄弟》《罪与罚》。乔治·鲁奥。宫本辉《生命的容器》。神谷美惠子《神谷美惠子

## 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

日记》《关于生存意义》。伊丽莎白·库布勒·罗斯《生命之轮》《论死亡和濒临死亡》。弗兰克《向生命说yes》。摘抄人，正是因为有“逃避”这种精神上的自我防御能力，才不至于滑向真正的精神崩溃。比恶意或者指责更可怕的，是磨灭自己个性的东西。其实大家都知道，在与人商量的那一刻，你心里已经有了答案，只不过是让自己的选择得到肯定，而使自己更加有底气一些。从严重影响身心的场所逃离，是人的本能。不离开家庭，则难以守护家庭。身为人母，对孩子没有伤害几乎是不可能的。你是否拿出了工作时的干劲去认真地拥有快乐？《人生的枷锁》教给我一个大真理，即人生是无意义的。明日可为之事，今日必不为。他人可为之事，自己必不为。放下工作没有什么大不了。这比自欺欺人温吞吞地勉强维持，不知要好多少。无论何朝何代，人类总是冠以正义之名而行大肆屠杀之实。痛苦和烦恼往往不是在特殊时期，而是潜伏在日常生活中的东西。只有习惯的轮廓在顽固地支撑着人的身体。身体里面其实空空如也。如果没有谎言，所有的人际关系都会即可崩塌吧。（意大利电影《完美陌生人》？）感受到被他人关注，体会到被他人渴望，才是活着。人与人的关系，不需要广度，却需要深度。死，是随时都可以的。所以，那不是现在该做的事情。活着，是义务，是唯一的重大的责任。不是活着有无价值的问题，只是必须要活着，仅此而已。在人生当中没有对错，有的只是属于自己的生存方式。逃避，是人的生存本能，是一种生命力。

3、山口路子的新书《虽然没有遇到什么困难-但我就是要逃避》是一本让我们重新定义和思考“逃避”的心灵散文集。看似离经叛道的书名散发着几分颓败的负能量，但当你翻开书的序言时你就懂得了，所谓的“逃避”只是适时的调整自己、修整心灵，如同人体需要休息和睡眠一样，心灵也需要适当的减压与修行，一味地拉伸如橡皮筋的精神和内心很容易适得其反。人在面对压力和不适时分为两类：一类人永远积极向上，正能量爆棚；一类人有时积极有时消极，他们较之前者更敏感与感性，更能切身体会到人生的现实。（两类人都存在，永远不要把自己的立场和标准强加给任何人。）本书显然是写给更敏感的后者，是献给容易陷入绝望的人的美好指南。（其实前者和后者没有明显的界限区分，前者可能经历了某个事情或某个时期变成后者，后者也可能在某一阶段呈现出前者的特征。所以，本书对任何具有人性弱点的人都适用。）正如书名的前半部分，虽然没遇到什么困难，但生活就是由一个又一个不算困难的“困难”组成。面对它们，身体、精神都有自动调节能力，或防御抵抗，或坚强面对。本书会告诉你如何适时地启动自我保护能力，才不至于滑向真正的崩溃。如家庭方面，作为对家庭付出较多的母亲，对子女的伤害是不可避免的，伤害的多或少视母亲和孩子的特质决定，这种可遇而不可求的特质需要母亲们放宽身心，为了不把自己拖垮，偶尔从责任重大的职位上逃离一下，这没什么大不了。帮助他人的同时也要有自己的底线，不能本末倒置的为了别人而让自己窒息。人首先需要先为自己而活，在自己多余的精力之外去帮助别人，而不是一味地牺牲自我。卸下沉重的包袱，接受“为了自己而活”的状态对自己而言至关重要。与常见的说教开导鼓励方式不同的是，作者本人就曾经一度绝望纠缠、抑郁度日地逃避过，因而更能从亲身感受和体会出发，贴心而真诚地为读者们提供另一种视角和另一种解决问题的思路。例如，谈到上进时说，单单活着就已经很了不起了，即使有时失败了，但你只要继续战斗就没有输。人可以对世界持怀疑态度，不要因为自己是少数派而不安，不要与不能辩证看待生活，永远直线向前的人对话，这是人生中的浪费。人在前进的同时需要量力而行，每个人的能力大小不同，所谓幸福就是在自己的能力范围内尽量做好自己，不要把目标设得过于高远而忽略了自己的客观性。关于社交，在集体中应该保持自己的个性，重视自我的独特性和价值，不与那些恶意指责你甚至磨灭你个性的人交往。如果你觉得某个聚会没有意义，不曲意逢迎，不让无聊的事情麻木大脑，快速离开“危险的”污染你的空气。我认为这是社会人普遍的通病，同学聚会的相互攀比，朋友聚会的吹牛扯淡，工作聚会的无聊应酬，如果你也曾经历过这些聚会带给你的烦恼，你大可不要太在意别人的感受，要听从内心的真实声音。她借用分析一些作家谈论人生时能引起共鸣的观点，阐述自己对人生的看法：可以“逃避”上进、家庭、孤独、社交等，但不能逃避人生。前者的“逃避”都是为了后者的不逃避，让人生过得更好。（在介绍那些作家的同时推荐相关的阅读篇章或书目，让对此方面有兴趣的你可以扩展阅读。）最后作者告诉你，决定自己的角色是拿回自己在人生路上继续行进的勇气，你需要对自己有一个清晰的认识和定位——“我到底是什么”，然后活下去吧，活在诚实和充实的人生之中。在这个疯狂的世界中，有凡事用金钱衡量的人，有任由核辐射蔓延而若无其事的人，有为讨人欢心而满嘴谎言的人，有和别人同样装扮才会心安的人，有从来没有想过胸怀热情去生活的人，有很多令人厌恶的事情，有甩手不想干的时候。有时，我们有必要从中逃离，怀着一颗与人生真诚相对的心，过属于自己的生存方式。因为逃避是一种求生的力量，是一种生命力的象征，是与这个疯狂世界和谐相处的一部分。

## 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

4、一开始吸引我去阅读这本书的是它的名字——虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避。名字有些长，其实我一贯是不太喜欢这种方式的，但是也没有达到十分介意的地步，从这个名字里我们似乎也获取了很多的信息和能量，回头看看仿佛也找不到什么更好的名字，虽然翻译可能存在一定差别，不过作为一个心平气和的读者我是乐意尊重作者的取名的。从封面看这是一本粉嫩嫩的书，32开小小的，似乎满满都是少女心。从女孩子的角度来看，我是乐意接受这一套的。初初翻过，排版也很宽松，看起来是很舒适的。左页是一页书籍、电影或者名人的语录，右页则是作者自己的感悟和想法，当做一本读后感，心灵札记来看的确是很合适的。其实从几年前开始我就已经很少看书了，作为一个“文艺少女”来说，学生时代我是很爱看书的，但是随后的生活可以理解为忙碌，或者放纵，我已经失去那种钟爱阅读的心情了。当你忙着应试教育的考试时，你会想要逃避，却又无可奈何地深陷。起码在我身上，那时候我是没有心情去看课外书的。而在我的大学生涯里，似乎得到了某种解放，那个时候，我仍旧是不想去阅读的——我宁愿去吃喝玩乐，放纵自己。这本书尤其适应现在这个碎片化阅读的时代，你可以每天哪怕只是看一句话的感悟，内容并不长，尤其适合没有耐心的人或者某个时刻，却又可以在你无聊或者压抑的时候得到某种安慰。回忆我的“少女时代”，让我看到自己曾经也是逃避着的。但是并没有选择一种逃避到书中去的方式，这大概是我的失败。其实我们可以看到，在大学里，很多人是得到了某种解放的，这种解放也是一种逃避，逃避了过往的上课学习方式，逃避之后随之而来的是一种放纵。而工作之后，似乎又有了新的逃避理由。讲真，绝望的时刻有很多，工作的压力，生活的琐碎，一件件都是逼疯人的事情。当然，绝大多数人都抗下了这种压力，展开了自己的新生活。我认为作者讲的不错，有时候活着本身就是一件值得自豪的事情了，为什么还要要求更多呢？人这一生，总有许多矛盾，纠结，优柔，逃避，其实都是很平常的事情。但是有时候哪怕是父母也没办法理解你。要工作，要经济独立，于是才成为一个人的价值与意义，众生都徘徊在这个档口无法脱离。这本书绝对可以成为你的知音，或者说作者当真是走进了你的心里，可以理解你的逃避，你的想法。因为在这本书里，你找不到任何压力，它允许你逃避，允许你停下来。每一种坚持都是值得肯定的。每一个在努力学习，努力工作，努力生活的人，都是值得肯定的。并不要以为活着很简单，也不要以为逃避是脆弱。我乐于接受这样的理解和安慰——停下来，来一场逃避。用作者的话来结尾吧——逃避，是本能，是生命力。我相信，停下来你会发现别样的美好，逃避也是一种治愈。

5、知乎上曾经看到一个问题，为什么有很多人在车子熄火之后还要坐在车里呆一会？车子是我们的分割线。发动车子之前，我们是家人，是别人的儿子女儿，是丈夫妻子；打开车门之后，我们是别人的上级下级，是公司职员。被责任席卷，被任务包裹，唯有在车里的一小段时间，不用讨好，也不用经营。坐在车里，可以一边跟着音乐大唱走调流行曲，也可以一语不发地针对人事变动理清思路。与其说那一小段时间是逃避，不如说只有那么一小段时间，我们剥离了很多附加属性，做那么一小会的自己。虽然从某些意义上来说，这也是逃避的一种吧。这本小书名字挺长，《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》。看到前言的时候我有预感，这估计又会是一本在精神气质上会有所契合的书。“难道就因为对方是了不起的艺术家，所以才能享受精神上的休养吗？难道就因为我是个普通人，就没有资格享受吗？”不禁哑然失笑。仔细想想，现代社会就是这样一种构造，让你相信自己是不够好的，却也尽量让你觉得自己拥有巨大潜能，只是欠缺努力；让你在各种媒体上看到别人的生活（通常都光鲜亮丽），然后不由自主地心生向往；再给上流阶级更多的特权，然后告诉你，向上爬啊，爬一寸有一寸的欢喜。新型媒体更是压缩了我们与其他阶层的感知距离，我们看着偶尔跨越藩篱的人们，不由自主地自我责怪，别人的每一寸进步几乎都成了无形的压力。我们几乎不敢谈论我们的脆弱、感性与悲观，哪怕流露出一点点也担心别人给我们贴上LOSER的标签（“你看那么多人比你还惨地活着，你不缺吃穿，工资不错，到底在愁什么呢？”）。虽然世界这样的运行方式并没有什么不对，但理解“对于自身的不满”并非不正常（倒不如说社会在某种意义上鼓励我们这样判断），也应该有人提出才对。网上有很多关于“如何喜欢自己”的方法论。说来好笑，如果是对待外界，我们可以很轻松地放弃并不会有什么负罪感（“对不起我实在不喜欢动画所以不能陪你去看ZOOTOPIA”或者“对不起虽然你是个好人的”），但是话题一转到自己身上，立刻就成为了亟需解决的大问题，类似于“你这样是不对的，消极的，你需要振作起来，你要接受自己身上不完美的地方，重新喜欢上自己”。仔细想想，这种逻辑还是蛮奇怪的。明白运动有多少好处，就一定能喜欢上运动吗？身边的单身男女，优点颇多，一定就能坠入爱河么？退一步说，“不喜欢自己”或者“不喜欢世界”之类的价值判断，本身也是自我的一部分啊。这部分就不能一并接受下来吗？与其说这本书是“献给容易陷入绝望的人的美好指南”，不如说是“献给容易失望的人的自我告解”。这个世界上有很多人能够自然而然地喜欢着

## 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇》

自己与世界。但是也有一部分人做不到。甚至是无论如何努力学习，照章办理，拼命实践，还是无法达成。每次看到他们在询问“我到底该怎么做才能快乐”这样的问题，总是觉得些许的辛酸。某种程度上的自我压迫，也许是必要的。但同时，我们也需要在某个时候，告诉自己，无法成为第一流人士，无法应对自己的困惑，无法勇往直前，无法得到快乐，无法免于受到嘲笑，无法做到别人看起来轻易就能做到的事情，无论如何都感到痛苦，也是可以的。如果把这些认知都命名为“逃避”，那偶尔的逃避也是应对的方法。撤退也是战斗的一种方式，跟玉碎一样，只是我们总是有意或者无意地被告知，“不能逃”。实在忍不住的话，就逃吧。躺一会再起来，哭一会再向前，不至于那么罪不可恕。世界跟我各打五十大板，我们都不完美，并且，我们都不曾满足对方的想象。

6、大抵，这就是所谓的“日式治愈系小清新”吧。这本比摊开的巴掌略大的小书，有着鲜嫩的浅粉色外衣，用大号的艺术字将“困难”两个字凸显在封面上，腰封上引人注目的推荐语：“献给容易陷入绝望的人的美好指南。”无疑，这句话将成为开启这本书的“通关密语”。事实上，这本小书十分好读。不仅仅是因为书中的每一篇心灵散文篇幅都极短，也不单单是因为它的编写体例较为规整——将书中的感悟分成十二章，并分别命名为“上进”“社交”“家庭”“工作”“世间”等等可以涵盖一些人生具体方面的命题。恰恰在于，短小精悍的篇幅背后，跳跃着一种“反常规”的思维方式。用作者山口路子的话来说，是“精神修养”，其实，就是一种对于“困难”的遁逃。知名日本女作家山口路子在三十多岁时陷入了人生的瓶颈，不愿与人交往，工作也不顺，茫然不知所措。于是毅然作出决定，举家迁往日本的乡村轻井泽，大量阅读世界著名作家和艺术家的书籍。整本书就是她将各种名家的经典语录摘抄下来作为题目的切入口，辅以注解，并由此展开，用自己的理解，对此进行简洁而唯美的解读过程。萨冈、叶芝、王尔德、贝多芬、弗吉尼亚·伍尔芙、阿娜伊斯·宁、契科夫……我们曾仰望过的这些在文学史和艺术史上闪耀过的群星，距离我们是如此遥远。山口路子以自己特有的解读方式将他们的名言进行了想象性的扩展，以适合现代人的欣赏口味。例如在题为“命运”的第十一章里，山口路子借用贝多芬的名言：“当我看到人们为牧人的歌声而欢愉，而自己却听不到时差点自杀。可是我的艺术将我拉了回来。使我不曾自杀的，是道德和属于我自己的艺术。”进行了浅白却熨帖人心的解读：“我们为了什么逃避？是的。为了活下去而逃避。所以不管怎样，人生就是要生存，必须要活下去。经历反反复复大大小小各种各样的逃避，不去选择自杀而是选择生存，就已经足够了，已经是很值得骄傲的事情了。”这一章可谓是作者对于“逃遁”这一主题的最好诠释。是啊，人生需要面对那么多形形色色的挫折，伟大的艺术家都难免陷入情绪的低谷，我们又怎么可以苛求常人像他们一样积极甚至超越伟人呢？当然，作者的安慰是从另一个角度鼓舞我们：她所谓的“逃遁”其实是换种方式的“勇于面对”。每一篇章都是一只珍贵的贝壳，作者用十多年的时间捡拾、排列、最终串联起来，用简洁浅显的语言编织起一串唯美怅然的项链。这项链的珍贵就在于，它是常读常新的，闪耀在名人名言背后的个体诠释，也携带着祝福，像护身符一样带给佩戴它的人好运。随着时代的发展，现代人面临情感、工作、人生挫折的压力感和无力感与日俱增。一时间，各种心灵鸡汤纷至沓来应运而生。不可否认，这些心灵鸡汤式的“快餐美文”在一定程度上或许暂时麻痹了人们上紧的精神发条，但究竟在多大程度上能拯救目前横行于世的“集体性焦虑”，我们不得而知。《虽然没有遇到什么困难》这本小书里虽然没有多少流行的激励性的话语和口号。但它被人记住也正在于它平实里的充沛，简单背后的机警。如同寒冷中的一捧微光，温暖行色匆匆的生命。

7、”《虽然没有遇到什么困难》，XX，你遇到什么困难了吗？”把书交给图书馆管理员的时候，她突然调皮地和我开玩笑。屏幕上显示着借书卡上的信息，她应该是从那里看见了我的名字。突然被一个陌生人叫名字，我怔了怔，勉强笑笑便离开了。匆匆忙忙地走出阅览室后，那种亲切感才传到我的心头。如果生活一直都像刚才的时刻那样调皮可爱的话，我大概就没有困难了。我现在的困难就是无法感知生活的快乐。虽说身体还是像正常人一样参与社会运作，但精神却一直在打盹。每天在同一个时间起床，乘同一班公车上上班，看见相同的店铺，在公司看见相同的人，做换汤不换药的工作，下班后，又沿原路返回。有一次，晚上乘公交回家，我故意没有在目的站下车，继续往前坐，发现原来每日下车的地方后面还有那么多新的东西，心里一下子涌入了一丝活力。哪怕只要一丁点的改变，我就能感受到生命的活力。我就是抱着这一点微弱的信念，坚持在日复一日重复的生活里。在图书馆里发现这本书是一件非常惊喜的事。选书，选歌和选电影都是困难的事。一本适合冬天读的书，就不适合在夏天读。一直以来，我都是带着答案去寻找，要在宇宙里找到某种色彩的星球，在大海里找到某种形状的小鱼，这很困难，一不小心就令人疲惫和沮丧。你看见你想看见的，你找到你想找到的。有时候多想一想便会发现，所谓因缘的背后，是不是有某种隐形的执念。所以，发现这本书是偶然，也

## 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇

是必然。

## 章节试读

### 1、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第69页

以“为你好”开始的布满人生经验教训的忠告，其真意是“你不合我意”，更明确地说就是“我讨厌你”。

对于经常拿“为你好”来说事的人，还是尽量不接触为妙。他们只会增添你的烦恼，而你的烦恼也只是用来为他们增添乐趣。再没有比这更令人恼怒的事情了。

### 2、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第167页

决定自己的角色，是为了拿回自己在这条路上继续前进的勇气，也是对生存下去的有力回答。所以它是一种美好的行为。

“你到底是什么”和“我到底是什么”不同。由“我到底是什么”而迈向决定的行为是美丽的。它使你更加确定在自己的心中，不服输的那部分到底是什么。

### 3、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第23页

“我们这一代”、“像我们这种人”……有些人喜欢用“我们”这样的说法。不，不是有些人，应该说是很多人。

渴望马上融入群体的人，其思维基本是以“集体”为基础的。他们非常喜欢将人按照年代、学历、毕业院校、出生地国籍等等进行划分。“因喜欢而擅长”，这句话用在这里也许有点奇怪，但是喜欢分类的他们，确实是很擅长细致地分门别类。例如已婚未婚非婚、有无子女、是否离过婚……令人叹为观止。这恐怕就是因为不了解“个体”的存在而具备的技能吧。

### 4、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第13页

快乐是与“好奇心”紧密关联的，是对使人愉悦的事情以及使人愉悦的时光的好奇心。无聊和失去好奇心哪个先来？

### 5、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第18页

在面对只能二选一的抉择时，人有时候会选择于己无利、与欲望无关的那个。可是我们仔细再想想，选择看似和自己有关的路其实就是一种自我满足，所以选择一条相反的道路其实也是一种欲望。人类是偶尔会有一些莫名其妙的欲望的生物。这也是人的一种特性吧。

——大庭美奈子《鱼的眼泪》

### 6、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第3页

人正是因为有“逃避”这种精神上的自我防御能力，才不至于滑向真正的精神崩溃。

### 7、《虽然没有遇到什么困难，但我就是要逃避》的笔记-第100页

道德，是一种相对的东西，是从一个国家和地域的风俗以及习惯衍生出来的东西，简而言之，只是一种偏见的结果。

“消除偏见”，就是要“消除道德”。所谓道德教育，就是偏见教育。

——涩泽龙彦《快乐主义哲学》

道德”在英文里是“moral”，对于这个词的使用，从某种程度上可以判断一个人。天真地使用道德一词的人似乎成为危险人物的可能性更高。

《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇

# 《虽然没有遇到什么困难，但我就是摇

## 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)