

《失眠症患者的夜晚》

图书基本信息

书名：《失眠症患者的夜晚》

13位ISBN编号：9787510838592

出版时间：2015-10-1

作者：姚瑶

页数：260

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

《失眠症患者的夜晚》

内容概要

20个失眠故事，温柔说给你听。借你肩膀，让一个人的夜晚，终于不再孤眠。

什么是爱呢？爱是在身边，不离不弃，触手可及。没有陆地与海洋的距离，要看到一样的星空，感受一样的风，在同样的季节，穿一样多的衣服。

你总要相信，浩瀚星空，茫茫人海，总有一个人，会一直，等着你，而那个会一直等你的人，才是今生会在一起的人。

《失眠症患者的夜晚》

作者简介

姚瑶：1989年生，作家、翻译、独立摄影师。

《ONE·一个》APP人气作者，最金句作者。

著有《天冷就回来》《末日之前没有想念》等。

译有《初恋那些事儿》《我和狗狗一起活下来》《像本这样的朋友》。微博：姚瑶vagrancy

《失眠症患者的夜晚》

书籍目录

- 自序 后来天就亮了
- Chapter1 明日
- Chapter2 神明
- Chapter3 硬糖
- Chapter4 演员
- Chapter5 病人
- Chapter6 小山
- Chapter7 长夜
- Chapter8 换季
- Chapter9 迷宫
- Chapter10 永无岛
- Chapter11 她吞了一千根针
- Chapter12 模仿犯
- Chapter13 你好，美夏
- Chapter14 不被喜欢的人
- Chapter15 夏夜歌行
- Chapter16 风从海上来
- Chapter17 失眠症患者的夜晚
- Chapter18 在我死后
- Chapter19 女生宿舍恐怖故事
- Chapter20 嫁妆

《失眠症患者的夜晚》

精彩短评

- 1、我看到了许多个自己
- 2、年纪到了一定阶段 老看这类书...
- 3、【mark】外星人在地球睡不着觉的证据23333
- 4、好看
- 5、“一物一数，作一恒河。一恒河沙，一沙一界。一界之内，一尘一劫。一劫之内，所积尘数，尽充为劫。”
- 6、每个故事都很好 文字也很舒服
- 7、故事很棒 不矫情不鸡汤 完美睡前读物
- 8、太浅。黑暗系加一星
- 9、用不紧不慢的语调讲述着别人的故事，体会这社会 人情的冷暖，让失眠的夜晚不再那么难过～
- 10、挺喜欢这个姑娘写的故事的
- 11、失眠读物。
- 12、我一定是脑子进水了才会看这种女生的小九九，建议以后豆瓣评分按性别算下有没有统计学差异。
- 13、很多个特别的故事，也看到了自己的影子，以及很多熟悉的情节。但是呢，还是希望自己不要想太多，不要因为焦虑而失眠，因为失眠真的很痛苦。
- 14、20170220 @微信读书看别人的故事，就像自己活在别人的世界。
- 15、故事有的俗套有的有趣，印象深的是开篇大成，有个南极科考的爸爸好酷，可以教自己的女儿认得星光懂得孤独，相比较邵老板的爱更加市井平凡又饱满深厚。永无岛和风从海上来多了点异国风情，前者是出逃，后者是追寻。文字看着很舒服。
- 16、失眠的夜里读完了。
挺喜欢的。
- 17、来自一个没有睡着的夜晚。
- 18、超级喜欢姚瑶，好多形形色色的女孩，像你的像我的，总觉得姚瑶笔下的女孩绝不讨人厌，各有各的特色，容易让人原谅理解。生而为人，谁都不易，做个善良的人
- 19、断断续续地读完 女性笔触终究是很细腻
- 20、强烈推荐。
- 21、因为最近都不在北京，所以也没能摸到编辑给的样书，所以自己买了两本。回头看写过的文字，从2013到2015，跨越了一些时间和空间，有奇妙的陌生感。愿你读到，被不温暖的故事彻底温暖。

1、前两年，我发现头脑里冒出了很多关于人生的想法。有些是对人生的思考和算计，有些是杞人忧天的妄想，更多的是伤春悲秋的幻觉。总之，这些想法一股脑儿地塞进脑袋里，我焦虑地度过了一段不眠不休的人生。我还记得，那年我刚在台北度过我的24岁生日。冬天即将结束的时候，我返回北京。像姚瑶和绝大部分失眠症患者一样，每天晚上是我最焦虑的时候。一旦躺在床上，闭上双眼，整个世界就在脑袋里走马灯似的旋转。我导演了一出场面颇为壮阔的人间众生相给自己观看。每天晚上，身体平铺在床上，脑子里的回忆和思量混合成浆，来回激荡。在失眠的夜晚里，我把自己扮演成导演、剪辑师、摄像师、心理分析师、催眠大师、星座占卜师，甚至是末世英雄。思量无限延长，时间就会飞逝。我对每天早上五点钟挤进床帘的第一缕光线简直厌恶透顶，为了表示反抗，我会继续在床上晾晒身体，继续夜晚的胡思乱想。如此，日复一日。我忽然发现，白昼和夜晚的差值在感知中被磨平。夜晚就是白昼，白昼还是白昼。无论是长在脑袋上面的肉眼，还活在脑袋里面的灵魂，每天24小时保持着高度紧张和警惕。对了，我还扮演成精神洁癖者、警卫员、司令部，时时刻刻捍卫着私人精神领域。别人在白天走在路上，我的白天躺在床上；别人的夜晚躺在床上，我的夜晚走在路上。经历过一场失眠，就像在北极经历一场极昼。时间消失，我沉沦在一场与自己无始无终的斗争中。战争局势的改变是由于第三方力量的介入，比如精神科医生开出的失眠诊断和抗抑郁药片。医生说的话，至今犹在耳边。她告诉我说，吃了这些药片，你就开心了。我想自己是患了一种被叫做“持续不开心”的病，可是，那些白色的药丸依旧无法有效扭转战况。回忆中的那两年，我懦弱地把被窝当成厚厚的壳，眯缝着眼睛看遍人性里的虚伪、自恋、贪婪和执迷不悟，可悲的是，独独无法看到属于自己的清晨。我的人生被卡在了时间的缝隙里，日日挣扎，无法脱身，可悲的是，这样的困境在别人眼里也只是因“想太多”引发的偏执。我曾经饱尝过的近乎绝望的孤独感，全部被姚瑶的新书《失眠症患者的夜晚》唤醒。24小时就是一天，20个故事就像是深藏着秘密的一生。被同学视为《病人》的石琢，其实长期遭受母亲的家暴。她永不停歇地吃东西来反抗他人的目光，最终从楼上一跃而下。叛逆的《小山》经历了青春所有的张狂和迷茫，如此，伤痕累累的她才能慈眉善目地看别人在青春里浪迹天涯。《永无岛》里的“我”和蘑菇似乎一直飘荡在海上，寻找可以栖息的岛屿。面对光怪陆离的城市而迷失自我的何晓，与其被称为《不被喜欢的人》，不如说是一直因自尊心作怪而不喜欢自己的人。看到这些在被欲望和不安驱使下努力生存的男男女女，仿佛忽然明白了自己究竟是为何要度过两年前那段没日没夜的时光。在混杂着各色欲望的人生中见到最简单的黑白似乎是每个人在成长中必须经历的阵痛。翻看这本淡蓝色的故事集，忽然发现，那些一直认为只有被自己吞进肚子里的泪水，并非只有自己知道，那些曾经认为天崩地裂的痛苦，也并非只有自己承受，那些曾经年少无知做的英雄梦，终究是每个人心里的向往。正如，姚瑶所说，每个人最终都活成了再平凡不过的人。后来，我一口气读完了姚瑶的20个故事。后来，早上的刮起微风的台北，在午后开始下雨。在经历了两年失眠抑郁的折磨后，我最终又回到了冬天会下雨的台北。我在这座城市翻看姚瑶的新书，就像是重新领略两年前充满沟壑的欲望和跌宕起伏的回忆。似乎只有经历过生命的颠沛流离，才能从容地看那些平凡人自以为不平凡的人生，那些历经曲折终于顿悟的青春，那些生命里的看客和主角。两年后，我终于结束那场自导自演的电影，结束了一场一个人的自我斗争。这场生命的劫数同样结束在我将这本书合上的瞬间。看遍回忆后，我可以睡了。那么，我想跟随姚瑶看遍人生后，“失眠症患者们”也应该痊愈了。

2、往往读完一本好书的感觉，好比失恋，纵然你还有着如饥似渴的欲望，但所有的故事已经戛然而止了。然后在这本书读到最后还剩一个故事的时候，我确不想继续下去了，因为害怕。他们都说，“《嫁衣》这个故事写的是你”，熟悉的朋友这么说，连作者本人也曾这么说过。不知道是出于“近乡情更切”的犹豫，抑或是“往事不堪回首”的尴尬。害怕故事里面的人跟自己太像，以至于自己怕是要“和羞走”了，当然，也害怕故事里的角色根本于自己不类，白白虚惊一场。所以，打开最后一篇之前，我试着先想想之前书中所发生的故事。这是一本关于青春的书，书中的故事包含了各色的欲望，个人和他人甚至和自己的勾心斗角，以及这些所带来的难以名状的痛苦挣扎。各色的妙龄男女在里面不停地登台以及谢台，他们在台上过着看似万般无奈的生活，而这种无奈又无一不是人为所造成的，来自身边最亲近的人，甚至是自己本身，然而这一切的一切对于他们漫长的一生而言，却又仅仅是青春岁月的一个缩影罢了。很多时候，我想，自己如果跟故事中的人物生活在一起，怕也是要承受其相同的挣扎与痛苦吧，但转念间，又赫然发现，自己又何尝不是其中的一个呢？就像《演员》里面李软软所言，“有时候，我恨不能把话筒当锤子，把我的采访对象脑袋砸开了花。有时候，我真希望

《失眠症患者的夜晚》

那个一直偷我采访稿替换我素材的女人赶紧得重病！有时候，我会以为这次回来，我坐的公交会把突然撞死。我，也是这么可恶的人。”其实我有的不仅仅是这种“害人妄想症”，而且又分分秒秒夹杂着“被害”的臆想，我走在路上，总喜欢仓皇四顾，怕被冲上人行道的汽车迎面撞上；坐在教室里，时常抬头看看，想着头顶的天花板会不会掉下来把自己砸个正着；午夜时常久久无法入睡，因为害怕的突如其来的地震会把自己埋葬。总之，从早到晚，这样的想法都在我脑海里挥之不去，是的，人生没有丝毫的畅快可言。说到“症”，我还有一种，那就是受不了“爱别离”。更夸张一点说，哪怕是“不爱”的别离，也同样不愿去面对，所以我有着收集癖。我的房间里、电脑里、手机里，以它们所能容纳的最大限度容纳着我顽固又日渐膨胀的恶疾。从幼儿园到现在的书，包括从学校领到的每一本书，我都一直保留着，垒在一起，放在书柜的最底层，打开柜子的时候，已经泛出一股霉臭，我已经不太确定自己这辈子是否还会去打开这些书，抑或者自己心里想着已然是不可能再去沾手了却非要以“不确定”的态度来强迫自己保留着她们，想以它们的存在来获得心安。除了书籍外，衣物、信件、短信、聊天记录都完全地保留着，想着，或许哪一天，我会回头看吧？可是究竟有没有这么一天呢，我不知道。其实，我是害怕回头看的，害怕看到愚蠢，看到懦弱，看到自私，看到一切所能够看到的尴尬和不安。虽然有些失眠的时候，我也想把它们翻箱倒柜地倾之于地，一件一件重新去翻检，但是却害怕本欲从这些物品中寻求到安稳的慰藉，却最终如受惊之碧潭，一圈一圈涟漪荡开了去，向远处扩散蔓延，以至于难寻到其边际了。所以，我没有一次去打开过潘多拉的盒子。所以说每个人的青春都是有着一大堆病症的吗？青春里面他们有着大把的时光，世界于他们而言，一切都是新的，所以一切都有着被破坏被毁灭的可能性。他们挥霍着青春，在迷茫与混乱的生活中不停地沦陷，就好比吃着上瘾的毒药不能自拔，而另一面，他们又奋力像上游游去，愿意去寻找生活平衡的支点。《明日》中“我”最终和“爸爸”和解，《硬糖》中的硬糖也试着在婚姻结束后重新开始，《小山》里的小山也最终抛弃了自己的“英雄岁月”成为了可靠的母亲，《长夜》里的成若和小林也继续回到自己爱情的衣胞中来。这种最终看似平稳的幸福，是无可奈何的妥协也好，是和生活勉强的和解也罢，但不能不说是生活给我们开的一剂良药，它要把这些吃着毒的小孩从边缘处拉回来，而大多数孩子，也是愿意伸出求援之手的。最后，当我看完最后一篇《嫁衣》的时候，释然地合上了书。我想，虽然，她真的只给我化了两次妆，但那个故事却仅仅是蘑菇的，不是我的。然而其中的些许微妙处，能够勾起我对一些被遗忘往事的记忆，也算是一种慰藉，虽然被往事束手就擒的感觉是哀伤的。

3、前两年，我发现头脑里冒出了很多关于人生的想法。有些是对人生的思考和算计，有些是杞人忧天的妄想，更多的是伤春悲秋的幻觉。总之，这些想法一股脑儿地塞进脑袋里，我焦虑地度过了一段不眠不休的人生。我还记得，那年我刚在台北度过我的24岁生日。冬天即将结束的时候，我返回北京。像姚瑶和绝大部分失眠症患者一样，每天晚上是我最焦虑的时候。一旦躺在床上，闭上双眼，整个世界就在脑袋里走马灯似的旋转。我导演了一出场面颇为壮阔的人间众生相给自己观看。每天晚上，身体平铺在床上，脑子里的回忆和思量混合成浆，来回激荡。在失眠的夜晚里，我把自己扮演成导演、剪辑师、摄像师、心理分析师、催眠大师、星座占卜师，甚至是末世英雄。思量无限延长，时间就会飞逝。我对每天早上五点钟挤进床帘的第一缕光线简直厌恶透顶，为了表示反抗，我会继续在床上晾晒身体，继续夜晚的胡思乱想。如此，日复一日。我忽然发现，白昼和夜晚的差值在感知中被磨平。夜晚就是白昼，白昼还是白昼。无论是长在脑袋上面的肉眼，还活在脑袋里面的灵魂，每天24小时保持着高度紧张和警惕。对了，我还扮演成精神洁癖者、警卫员、司令部，时时刻刻捍卫着私人精神领域。别人在白天走在路上，我的白天躺在床上；别人的夜晚躺在床上，我的夜晚走在路上。经历过一场失眠，就像在北极经历一场极昼。时间消失，我沉沦在一场与自己无始无终的斗争中。战争局势的改变是由于第三方力量的介入，比如精神科医生开出的失眠诊断和抗抑郁药片。医生说的话，至今犹在耳边。她告诉我说，吃了这些药片，你就开心了。我想自己是患了一种被叫做“持续不开心”的病，可是，那些白色的药丸依旧无法有效扭转战况。回忆中的那两年，我懦弱地把被窝当成厚厚的壳，眯缝着眼睛看遍人性里的虚伪、自恋、贪婪和执迷不悟，可悲的是，独独无法看到属于自己的清晨。我的人生被卡在了时间的缝隙里，日日挣扎，无法脱身，可悲的是，这样的困境在别人眼里也只是因“想太多”引发的偏执。我曾经饱尝过的近乎绝望的孤独感，全部被姚瑶的新书《失眠症患者的夜晚》唤醒。24小时就是一天，20个故事就像是深藏着秘密的一生。被同学视为《病人》的石琢，其实长期遭受母亲的家暴。她永不停地吃东西来反抗他人的目光，最终从楼上一跃而下。叛逆的《小山》经历了青春所有的张狂和迷茫，如此，伤痕累累的她才能慈眉善目地看别人在青春里浪迹天涯。《永无岛》里的“我”和蘑菇似乎一直飘荡在海上，寻找可以栖息的岛屿。面对光怪陆离的城市而迷失自

《失眠症患者的夜晚》

我的何晓，与其被称为《不被喜欢的人》，不如说是一直因自尊心作怪而不喜欢自己的人。看到这些在被欲望和不安驱使下努力生存的男男女女，仿佛忽然明白了自己究竟是何要度过两年前那段没日没夜的时光。在混杂着各色欲望的人生中见到最简单的黑白似乎是每个人在成长中必须经历的阵痛。翻看这本淡蓝色的故事集，忽然发现，那些一直认为只有被自己吞进肚子里的泪水，并非只有自己知道，那些曾经认为天崩地裂的痛苦，也并非只有自己承受，那些曾经年少无知做的英雄梦，终究是每个人心里的向往。正如，姚瑶所说，每个人最终都活成了再平凡不过的人。后来，我一口气读完了姚瑶的20个故事。后来，早上的刮起微风的台北，在午后开始下雨。在经历了两年失眠抑郁的折磨后，我最终又回到了冬天会下雨的台北。我在这座城市翻看姚瑶的新书，就像是重新领略两年前充满沟壑的欲望和跌宕起伏的回忆。似乎只有经历过生命的颠沛流离，才能从容地看那些平凡人自以为不平凡的人生，那些历经曲折终于顿悟的青春，那些生命里的看客和主角。两年后，我终于结束那场自导自演的电影，结束了一场一个人的自我斗争。这场生命的劫数同样结束在我将这本书合上的瞬间。看遍回忆后，我可以睡了。那么，我想跟随姚瑶看遍人生后，“失眠症患者们”也应该痊愈了。

4、我们常常混淆精神病与神经病的概念，正如我们无法明确概括出成年人与未成年人的区分。最后，聒噪幽默的人类只好以一个数字为界，画地为牢，圈出各自不同的人生规则。然而地球上的法定成年年龄并没有因此而达成一致，根据百度百科的搜索结果，奥地利和意大利是21岁，日本和瑞士是20岁，中国则和英国、法国一致，将这个数字设置为18。一旦越界，便必须担负起成年人的责任。这个规则最有意思的一点是，理性大于感性，同时又被赋予了特定的意义。美人鱼遇见王子的那一刻，忽然长大了，她挣扎着褪去青涩的尾巴，一步步走向爱人，如果忽略结局，这其实是个成长故事。假设在美人鱼的世界里，法定成年年龄是一百岁，而美人鱼遇见王子时的年龄是一千岁，那么，她是不是已经以未成年人的姿态过了很多很多年的成年人生活？在她眼中，成年人的世界是怎样一种模样？在漫长的岁月里，她是否也曾像个人类一样，渐渐对成年世界的规则洞若观火，却仍然手足无措像个蠢孩子？《失眠症患者的夜晚》是找到答案的线索。20个故事，20个不同的人生，20个成年规则。姚瑶跳脱出年龄界限，以客观的视角敏感地揭示出我们跨过成年界限前后所表现出来的病态。说谎症、自卑症、模仿症、抑郁症……病人太多，有人病了一阵子，有人病了一辈子，有人冷冰冰地看别人生病，有人不自觉地成为了无数病人中的一个，所有人的症结都源于成年世界硬梆梆的规则。太过适应规则是病，对规则懵懵无知是病，试图遮掩内心的焦虑是病，想快一点长大也是病。那么问题来了，假设成人世界的规则是没有规则，病还成为病吗？换言之，还会不会有人因此而生病？这只是个没有答案的假设，就像美人鱼原本的爱情故事设定已经根深蒂固，若非说它是个成长故事只会失了原本的悲剧意义。可是，美人鱼之所以义无反顾地长大，将追求纯粹的爱情作为她“鱼生”意义，会不会只是因为同病人们生活了太久，而王子的出现恰恰只是一根救命稻草，用来换取一刹那的真实与自由？姚瑶和我们开了一个玩笑——成熟的作者只做自己分内的擅长的事情，她只负责讲故事，假装不小心露出蛛丝马迹的线索，引发读者陷入思考，却固执地淘气地不肯给出答案。在他人身上追寻意义注定会落空，失眠的姚瑶洞悉了人性。还不知道怎样做成年人的蠢孩子，请别越界，或者尽量晚一些，再晚一些，越过那道界限吧。

5、当得知姚瑶出新书的时候，就迫不及待的预定，到很久之后拿到手，就像姚瑶以前的作品一样，天马行空的新奇故事，读起来让人爱不释手。尤其姚瑶细腻又张扬的文字对各类各色女孩的书写，每个故事就像一个小小的世界，寥寥数语间一扇又一扇光怪陆离的窗口打开。在这些故事中感受着芸芸世界，那些熟悉又陌生的身影从心头划过，留下感慨、喜悦、感伤、悲悯或快乐，萦绕心头难以散去。很久之前就想过要为这本承载了不同角色女性的小说集写篇书评，直至又一个失眠的夜晚，感觉时机已经来了。我其实是个彻头彻尾的俗物，相比《失眠症患者的夜晚》里那些拥有无数故事的女孩，自己的生活仿佛缺乏了激情，也少了一些棱角，就像我在和朋友相处间总会不厌其烦的出售自己，做人要早睡早起的良药一般，现实中我自己却根本做不到。纠结和彷徨恐怕是80后、90后最为特征的一种普遍生活状态，这一切都源于现实生活走的太快，情感细腻的这代人被打的措手不及。就像认识的很多人一样，现实的世界里没有人是单纯的善良或毫无理由的邪恶。读起书里的每个篇章，看到了自己也看到了别人，一切的思绪如《失眠症患者的夜晚》里那些女性视角侃侃而谈的世界观，一半是寒冰一半是火焰。书中《明日》里大成和爸爸一个朝夕相处一个在未知的远方，在慢慢成长中认为会永远相处在一起的最终远离，认为远离的却原来最懂自己，在和爸爸妈妈去往南极的游轮上，一个姑娘失去了爱情却收获了成长。《神明》中一个突如其来的同父异母的姐姐，一个在台湾一个在大陆，短暂的交织，两人就像彼此的影子，胆怯和勇敢，或许只有神明的沧桑和深远，才是人生的大智慧。《

《失眠症患者的夜晚》

硬糖》里那个似乎永远不会步入坟墓的硬糖，步入殿堂又悄然撤退，最后谈起中年出轨熟悉又陌生的他，坚定回答如果再有可能会碰到原本的那个他依然会义无反顾赌上一切。这些每个篇章都能展开一本荡气回肠长篇精品的中篇，既满足了陈埋在钢筋水泥世界里的都市青年，对另一边无数平行宇宙世界里男男女女生活的窥视欲，而精炼顺畅的文字又恰到好处的填满对饱满文字的渴望和迷恋。姚瑶的文字非常有魔力，在《一个》中被称为最金句作者丝毫没有任何过誉。读起她的小说总能想到自己为何对唐诗宋词执拗的钟爱，就像在这个眼球被科技透支了注意力的时代，我仍旧坚持喜欢中国山水画一样，寥寥数笔遍勾勒出大千世界的所有事物，能让我沉醉到不能自拔，而姚瑶的文字就有这种魔力。其实，早年间曾经恶补过被乡下老师埋葬掉希望的英语，虽然已经再一次忘掉那些拉丁字母，但培训二次英语老师那句，学习一个国家的语言其实学习的是一个国家的文化精髓。姚瑶是个作家，也是个翻译过很多英文书籍的好翻译。恐怕这种翻译的经历，给了她一个另一个国度的视角，这种结合中国浓厚情怀与英语背后那些朝气蓬勃气息的文字，也是我读她的文字总能想到一半是寒冰一半是火焰的根基所在吧。硬糖、石琢、小山、成若、邵邵、罗非这些从书中一个又一个飘过的主人公，一样都像拥有一半是寒冰一半是火焰性格的矛盾体。在年轻一代的作家中，批评最多的是缺乏深度，热情和喧闹仿佛是新一代作家中最常见的主题。在读了很多作品后，郭敬明的小世界，韩寒的冷眼看生活，姚瑶的作品似乎更接地气，很久以前有一个梦想，想要结合远古的厚重和当下的轻快写些文字，似乎她已经做到了。不过唯一缺憾的是，姚瑶出作品的节奏似乎很慢，希望以后能够多出些好的作品。最后用《失眠症患者的夜晚》里《神明》中的一句引用结语：“一物一数，作一恒河。一恒河沙，一沙一界。一界之内，一尘一劫。一劫之内，所积尘数，尽充为劫。”

6、看到书名的时候还能想起她那阵子常常汇报自己凌晨几点才睡着，睡不着的时候就爬起来写稿子或者看电影，看到身边睡得美美的先生在黑暗里羡慕的咬牙切齿。这本书里的每个人都有病。“有病”在我们这个时代变成了一个被广泛使用的形容词，和感冒肺结核寻麻疹胃癌无关，和任性矫情没礼貌表里不一有关。我们认为讨厌的人是病态的，我们在许多人眼里也都是病人。不知道读过这本书的人有没有想过，如果书里的人物是你平时生活中的一个人，你是怎样看待他/她的。认为硬糖年轻时候因为钱看上老男人最后活该落得被抛弃的下场；觉得石琢这个人太奇怪了，看见她就想和她保持距离，在她死后也不会想起她；对熟悉的人议论小山就像平时议论明星们的绯闻和八卦；觉得成若真是一个不甘寂寞的女人把男人玩弄于鼓掌之中；和别人谈起邵邵以“我跟你们讲什么家庭出什么孩子……”为开头；觉得罗非就是活脱脱的绿茶婊教科书……或许你会在心里说我没有那么刻薄，或许我们都比自己以为的刻薄。毕竟如果这些人出现在我们的生活里多半不过是路人甲乙丙丁，丢几句闲言闲语恶毒诅咒并不妨碍我们接下来谈笑风生，把酒言欢。很多时候，我们的“挑剔”、“刻薄”、“不友善”不是因为我们一个个都是坏人，而是因为那些人的生与我们没有什么关系，我们也并不好奇。我们理直气壮的拒绝了解，没有同情。于是此刻文学登场，就像这本《失眠症患者的夜晚》一样，把一个个的人生在你眼前摊开，我们从凡人变成了上帝。于是你看到一个人居然可以装下这么多的矛盾和悲喜，每个人都在和自己的命运交战也在和自己的命运言和。这本书里写了这么多形形色色的人，但他们其实都一样，我们其实都一样。我们背着自己的过去，自己在自己的人生路上埋下陷阱，自己默默承担每一个选择带来的后果。也许读完这本书之后，在生活里遭遇硬糖、石琢、小山、成若、邵邵、罗非的时候你可能还是会讨厌其中一些人，不过可能也会在心里默默说一句“生而为人，谁都不易”。伴随着各式各样的人，这本书里也有着各式各样的关系。在“感情”和“关系”之间我犹豫了一下，还是决定在上面那句话中使用后者。毕竟这本书里展示的是人心，是人心与人心之间的角力，恶意的、善意的、聪明的、笨拙的、步步为营的、将心比心的、赤诚的、阴暗的……我们或许从中看到自己，或许从中看到他人，或许有胆色的直视自己的阴暗面，或许像把头埋进沙子的鸵鸟一样说我才不是这些人这样。其实不用把自己想得太糟，也不必把自己想得太好，终究我们不过都是凡人。在文字里看到自己，其实无非是那些想法本来就在你脑海里以混沌的形式存在着，作者用自己的书写往里面投射了一道光。然后我们会想想自己，想想周围的人。自己与父亲之间是否也像邵邵和邵老板一样，笨拙的沟通和相处，爱却成了无法言说的禁忌；是不是也曾有一个被遗失在岁月里的大成，成长之后消化掉“遗憾”这枚苦果，只记得当初对方曾给予自己的付出和善意；是否和美夏一样和一个人携手多年也不知自己爱或不爱；和小山一样做过无数种风格的“自己”却始终找不到那个让自己接受的“自己”；是否像甘棠和继母一样，有一个人你无法恨也无法爱，无法斩断关系也无法共处；是否像《风从海上来》中的“我”一样，在守护一个为了爱别人吃尽苦头的人的时候，发现自己早已经不把对方看作普通朋友……其实面对一本书，我们能在读的过程中反观自身，就已经是收获。作家创

《失眠症患者的夜晚》

作各有特色，读者也各有所爱，但重要的是创作时心中要有悲悯，要尽量不带道德判断的去写命运写人生，这本书是姚瑶在创作路上的小小尝试，和文学星图上所有闪光的先辈一样在做出尝试、探寻可能。现在每年都有无数的书出版，青春、爱情、友情、家庭、亲子关系也是被写了无数遍的主题。但这并不妨碍作家像蜡烛一样努力的发出自己的光。谁会被照亮，谁会被温暖，谁觉得无感，谁不在照射范围内其实都是作家无法控制的事情。可是有诚意的写作者还是愿意努力发光。

7、前两年，我发现头脑里冒出了很多关于人生的想法。有些是对人生的思考和算计，有些是杞人忧天的妄想，更多的是伤春悲秋的幻觉。总之，这些想法一股脑儿地塞进脑袋里，我焦虑地度过了一段不眠不休的人生。我还记得，那年我刚在台北度过我的24岁生日。冬天即将结束的时候，我返回北京。像姚瑶和绝大部分失眠症患者一样，每天晚上是我最焦虑的时候。一旦躺在床上，闭上双眼，整个世界就在脑袋里走马灯似的旋转。我导演了一出场面颇为壮阔的人间众生相给自己观看。每天晚上，身体平铺在床上，脑子里的回忆和思量混合成浆，来回激荡。在失眠的夜晚里，我把自已扮演成导演、剪辑师、摄像师、心理分析师、催眠大师、星座占卜师，甚至是末世英雄。思量无限延长，时间就会飞逝。我对每天早上五点钟挤进床帘的第一缕光线简直厌恶透顶，为了表示反抗，我会继续在床上晾晒身体，继续夜晚的胡思乱想。如此，日复一日。我忽然发现，白昼和夜晚的差值在感知中被磨平。夜晚就是白昼，白昼还是白昼。无论是长在脑袋上面的肉眼，还活在脑袋里面的灵魂，每天24小时保持着高度紧张和警惕。对了，我还扮演成精神洁癖者、警卫员、司令部，时时刻刻捍卫着私人精神领域。别人在白天走在路上，我的白天躺在床上；别人的夜晚躺在床上，我的夜晚走在路上。经历过一场失眠，就像在北极经历一场极昼。时间消失，我沉沦在一场与自己无始无终的斗争中。战争局势的改变是由于第三方力量的介入，比如精神科医生开出的失眠诊断和抗抑郁药片。医生说的话，至今犹在耳边。她告诉我说，吃了这些药片，你就开心了。我想自己是患了一种被叫做“持续不开心”的病，可是，那些白色的药丸依旧无法有效扭转战况。回忆中的那两年，我懦弱地把被窝当成厚厚的壳，眯缝着眼睛看遍人性里的虚伪、自恋、贪婪和执迷不悟，可悲的是，独独无法看到属于自己的清晨。我的人生被卡在了时间的缝隙里，日日挣扎，无法脱身，可悲的是，这样的困境在别人眼里也只是因“想太多”引发的偏执。我曾经饱尝过的近乎绝望的孤独感，全部被姚瑶的新书《失眠症患者的夜晚》唤醒。24小时就是一天，20个故事就像是深藏着秘密的一生。被同学视为《病人》的石琢，其实长期遭受母亲的家暴。她永不停地吃东西来反抗他人的目光，最终从楼上一跃而下。叛逆的《小山》经历了青春所有的张狂和迷茫，如此，伤痕累累的她才能慈眉善目地看别人在青春里浪迹天涯。《永无岛》里的“我”和蘑菇似乎一直飘荡在海上，寻找可以栖息的岛屿。面对光怪陆离的城市而迷失自我的何晓，与其被称为《不被喜欢的人》，不如说是一直因自尊心作怪而不喜欢自己的人。看到这些在被欲望和不安驱使下努力生存的男男女女，仿佛忽然明白了自己究竟是何要度过两年前那段没日没夜的时光。在混杂着各色欲望的人生中见到最简单的黑白似乎是每个人在成长中必须经历的阵痛。翻看这本淡蓝色的故事集，忽然发现，那些一直认为只有被自己吞进肚子里的泪水，并非只有自己知道，那些曾经认为天崩地裂的痛苦，也并非只有自己承受，那些曾经年少无知做的英雄梦，终究是每个人心里的向往。正如，姚瑶所说，每个人最终都活成了再平凡不过的人。后来，我一口气读完了姚瑶的20个故事。后来，早上的刮起微风的台北，在午后开始下雨。在经历了两年失眠抑郁的折磨后，我最终又回到了冬天会下雨的台北。我在这座城市翻看姚瑶的新书，就像是重新领略两年前充满沟壑的欲望和跌宕起伏的回忆。似乎只有经历过生命的颠沛流离，才能从容地看那些平凡人自以为不平凡的人生，那些历经曲折终于顿悟的青春，那些生命里的看客和主角。两年后，我终于结束那场自导自演的电影，结束了一场一个人的自我斗争。这场生命的劫数同样结束在我将这本书合上的瞬间。看遍回忆后，我可以睡了。那么，我想跟随姚瑶看遍人生后，“失眠症患者们”也应该痊愈了。

《失眠症患者的夜晚》

章节试读

1、《失眠症患者的夜晚》的笔记-後來天就亮了

願你長夜安穩，一夢天明。

《失眠症患者的夜晚》

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