

世界是自己的，与他人无关



世界是自己的， 与他人无关

凉酱
著

按自己所想的去生活，你才能不被世界左右。
献给正在迷茫困惑，仍然拥有梦想的你。

中国出版集团
现代出版社

[世界是自己的，与他人无关 下载链接1](#)

著者:凉酱

出版者:现代出版社有限公司

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787514324143

人气旅日生活家凉酱的灵气之作，理想生活的通关密码——世界太吵，只听自己，不用

故作坚强，不必颠沛流离，按我所想勇敢前行，终会过上喜欢的生活。附暖心超值私家食谱，猫朵推荐！

★凉酱，豆瓣上超高人气的旅日生活家。人称凉公子。

<http://www.douban.com/people/42773853/>

★她热爱生活、享受生活，做得一手好料理，想要尝试转换生活状态就独自旅日三年，慢慢接近着理想中的自己，爱好手作，爱玩摄影，爱旅行，过着令无数人惊奇和向往的生活。

★一日一道行，一事一修行，凉酱给我们的生活带来了太多太多的灵感，原来一个人，可以做如此有趣的事情，原来平淡的日子，可以过得如此不平凡。我们总是年轻得不甘寂寞，被所谓的他人成功所困，错把磨练当成是折磨，如果从一开始，我们就愿意低头看看自己脚下的路，就愿意珍惜与身边人在一起的点点滴滴，一切会不会就不一样了？

★生命就应该挥霍给美好的事物，从现在起，重归内心需要的那个自己吧！不管是想看童话还是想学画画，想去海边生活还是想开甜品小屋，想充电深造还是想转行尝试，有什么不可以？

★书中唯美的风景照片是凉酱多年精心珍藏的，加上全彩私家凉酱食谱，收藏指数五颗星！

★凉酱物语——总有一句话打动你：

1.时间很公平。它慢慢带走我的青春，但也慢慢让我成为自己想要成为的人。

2.在这个布满尘埃的星球上，找到属于自己的一席之地吧。

3.好好吃饭，吃饱了才有力气做别的事。

4.猫是世界上最神奇的生物，它只想快乐地更好地生活。

5.

记不清是独自流泪的第几个晚上了，突然闻到一阵淡淡的飘香，夹杂着大酱、豆腐、海鲜的味道……忍不住感叹“真香”。

6.无法改变世界？那就改变自己吧。

{ {{ {{ {{ {{ {{ {{ 未完，翻书有惊喜 }}}}}} }}}}}}

凉酱说：

做饭、制陶、拍照、旅行、手作是“我的小幸福”的来源。

它们纯净而简单，看似各不相联，却存在着很多交错重叠的元素。

我爱“小幸福”里的每个细节，它们使我内心更宁静，也更丰盛。

我喜欢这样的自己，也喜欢这样的生活。

初到日本时，一切都是那么陌生，习惯了国内汹涌的人潮，这里显得空旷清冷极了。租的房子偏僻远离闹市，就更觉得清冷。已经记不清是独自流泪的第几个晚上了，突然闻到一阵淡淡的飘香，夹杂着大酱、豆腐、海鲜的味道，瞬间触动了我的味蕾，忍不住感

叹“真香”。当时我就下定决心，这个世界这么美好，别把时间浪费在伤心上了。

——凉酱

豆瓣上超高人气的旅日生活家、美食家凉酱（凉公子）首次出书，将她的生活态度贯彻始终：世界是自己的，与他人无关，一个人生活，就要学会更加圆满。

她爱生活，爱做饭，爱手作，爱摄影，爱旅行，爱寻找不同的自己，爱着一个人生活的自己——悠然自得，简单纯净。

这本书也记录了她生活的点滴——一点一滴学会与自己相处，与自己妥协，与自己的改变。美食、手作、摄影、旅行……这些日常生活的道行，她在创造它们，它们在疗愈她。

究竟会不会一直这样生活下去，谁都说不好，但是只有自己负责了生活的精彩，老天看着才有更好的安排。所以，按你所想去生活，竭尽所能去爱，去闯，去尝试，所有的一切，都会以最好的时机降临，只要创造属于自己的生活方式，他人永远无法真正影响到你。

加油吧，从现在开始，创造属于你的世界。

作者介绍：

凉酱，豆瓣也称凉公子

江南无锡人，旅居日本

2011年开始在豆瓣网记录自己生活

风格：温暖，风趣

做饭、制陶、手工、摄影、发呆、打瞌睡是日常

曾做过公司职员，日语老师，料理店侍应

目前主业：制陶

副业：一堆

最近爱好：在自家阳台上种菜

值得高兴的事：即使面容每天都在变老，但有颗永远都年少的心。

<http://www.douban.com/people/42773853/>

目录：第一年 the first year 一个人的倾诉

而我的未来，会是什么样子的呢？我又会遇见什么样的人什么样的事？在异国他乡，会生活得快乐吗？

这些，我全然不知道，全然交给老天，全然交给行李箱以及那一股子愣头巴脑的“无知者无畏”。但是不论如何，我一个人，出发了。

放逐

土豆上学记

板凳选手们的运动会

萨夏

麻纪的婚礼

半夏未央

被时光掩埋的秘密

那条南长街

Dear Friend

第二年 the secend year 一个人的生活

让时间停在那一秒的“咔嚓”声中。它们属于过去，却被保存于现在和未来。当记忆的书页再次被翻开时，如羽毛般轻轻落于手中……

虽然我是一只菜鸟

猫

轮回

那一场烟花表演

八张照片

冬日印记

第三年 the third year 一个人的旅行

生活时常损耗我们的心。一天又一天，感知变得迟钝，失去最初的心动。我想呼吸不一样的空气；想看那些不同往日的风景。消除无知，抵御苍老，行走就是最好的方法。

泸沽湖小记

因为《情书》

去伊豆听海

在须坂农家

在温泉之乡泡汤

越走越南

第四年 the forth year 一个人的手作

手作也是一个人的事，用来抵御无声的孤独。

陶心

给吉吉的杯子

素净

织女的初体验

第五年 the fifth year 一个人的厨房

有些事情被坚持下来后，就会成为自身的一个组成部分。好的部分会促进你不断进步，坏的部分会被生活逐步淘汰掉。我很享受在进步和淘汰的过程中发现新的事物，这些新事物也许就能组成新的、更好的自己。

童年的香气

做面

那些和美食有关的情节

京味

只为这一口

她的味道

后记

一个人的厨房之食谱

· · · · · (收起)

[世界是自己的，与他人无关](#) [下载链接1](#)

标签

旅行

生活

治愈

一个人

文艺

料理

随笔

幸福

评论

浪费

好朋友凉公子的新书上市啦！特别期待入手！提醒一下大家，入手同时也买点儿零食，不然越看越饿：p

看完了，是我喜欢的风格！

也就在前段时间我关注了作者，那会看她的douban主页就觉得这姑娘好会做饭啊，没多久，看到她的更新就是说她出书了，还没来得及去买书却先等来了电子版，一字一句的看完了之后，我决定去买纸质版。每一字每一句，都写进了我的心坎里，可能我的内心深处也有某种共鸣吧，就像标题说的，世界是自己的，与他人无关。接下来，要好好跟姑娘学习做饭，因为有人说，会做饭，走到那里都是家…

我在一个很繁闹的场合，看完了这本书。有时，是旁边一桌麻将正打得热闹，有时，是身边的几个亲戚正聊得风声水起，有时，是孩子们在客厅里正玩得疯狂。我躲进凉酱的书里，看这个文艺的小女子，讲述一个个安静的故事，描述一个个安静的片断。虽然是很简单的书，是我一天就能翻完两本的书，我却并不觉得浅薄。因为此时此刻，这本书给我带来一种宁静的感觉。我想，这就是这本书在那一刻于我的意义。

很生活的人，喜欢。

喜欢这种生活态度。

生活的随性，制陶，烹饪，摄影，手工，，，让自己愉悦就是最好的生活。

内容排版有些乱，文字也稚嫩些~不过贵在真实啊~一个人也可以美好的活着~~凉酱的相册是五星，书，有待进步吧~加油↖(^ω^)↗

从过去的安妮宝贝，到现在凉酱，我果然还是喜欢读这样的文字的。不过周围环境却变了，过去是文艺女青年，现在是绿茶婊。

看着早年加的友邻都一个个出书了 可我还在玩泥巴 原来一入豆瓣已7年。

最喜欢的是旅行的部分。

语言太差

喜欢写人写故事的部分~

没有想到在回家动车上的近3个小时里，是3个月来最放松的时候，没有网络，没有外界的干扰，静下心来看完了她的文字，在别人的故事里继续思考自己想要的人生。

爱自己，爱生活。过好每个当下是每个人都可以做的选择。宁静、美好。

很清新.很易读.很文艺.

很不错的书。喜欢凉酱的生活方式。不用取悦任何人。做自己就好。把时间用在自己喜欢的事情上。安静淡然。

有句很老很老，每个人都知道的俗语：笨鸟先飞。

我没想过要先飞于别人，“别人”这个词所涵盖的人群范围实在太广大了，有很多人我可能一辈子都无法飞越过他们，只想每隔一段时间看到自己有新的改变和进步，哪怕一点点也好。

那么再过两年、五年或许更久，那时候的我怀揣着这些积攒的变化回头看看当初的自己，也许离起点已经很高很远了。而现在，我就安心做一只忠于自己内心的菜鸟好了。

用心生活。

[世界是自己的，与他人无关 下载链接1](#)

书评

记得青山七惠曾在《一个人的好天气》里写道：“我既不悲观，也不乐观，只是每天早上睁开眼睛迎接新的一天，一个人努力过下去。”

孤独的人未必可耻，一个人也可以去做很多有趣而具有意义的事情。按照自己的想法，把生活变成我们想要的那个样子。在这本书里，我认识了一...

遇见

我有逛豆瓣的习惯，豆瓣上有个板块叫作“浏览发现”，全是一些新奇的玩意儿和好看的文章推荐，每天逛一逛绝对愉悦身心。两年前的一个深夜，我就如平时的每一天一样闲逛着。突然，一个醒目的有点刺激的相册标题跳入我的视线——“一起做爱不如一起做饭”，标题太劲爆了，作...

来豆瓣几年了，凉酱是我最早的友邻之一，网络世界结交朋友比现实社会更直接了当：谈得来意气相投观点接近...好！就可以成为朋友了，连吃饭喝茶这样费时费钱的招呼都可以免了。不过，换过来想也是一种遗憾吧！

我跟凉酱是特别相投，对于很多事情的看法也是很相似...

严格说，这或许并不算一篇正经的书评，我只想说说目前我无法与他人无关的世界。现阶段，我人生的一大事业就是装修房子。在这么一个累死人的时候选择看凉酱的这本书，不排除也是想从凉酱的生活空间中“剽窃”一些灵感。

我喜欢素净的空间。白墙木家具，植物粗陶单色釉，一桌...

舒芙蕾是美食中，较为挑剔的一种，不论做工还是保存，都相当考验人。有很多人想一尝舒芙蕾的美味，但一看到那繁杂的步骤，就摇头放弃。不仅一般人怕了这道餐点，就连高档的酒店也对舒芙蕾望而却步。我看舒芙蕾的制作过程，一步一步，慢慢的，每个动作都要小心翼翼。当舒芙蕾...

初闻凉酱这名字，脑袋蹦出凉瓜加甜面酱的组合，想来这是个吃货主儿，果不其然，进去豆瓣相册，吸引眼球的不仅仅是满溢着油香的各式菜肴，更有心型料理、樱花奶油饼干、布丁、蛋糕、冰淇淋等等，这样的女子多了，饮食行业都得“歇菜”了。如果仅仅是因为吃食果腹去读凉酱新书...

最开始关注凉酱，相信和大多数人一样是通过美食相册，一开始听说凉酱要出书，以为是类似美食记录那样的食谱类，但看看书名，好像又不是这么回事。从没有如此迫切的期待新书上架，几乎是当当一上架就下手了。因为是潜水党所以也没有跟凉酱互动过，只是默默的关注着豆瓣...

片段感觉如下：1，006页：多跟舅舅他们一起出门散心。通常母亲总是与父亲，莫非。。。？2.010页：t恤里在穿件棉织背心，用来吸汗。我徒步行走有这样的问题，从

这里我到时茅塞顿开了。谢谢作者。3: 020页，其实我认为体育水平在民间。我非常赞同这个，而不应该是奥利皮克运动...

认识凉酱是在2012年的某一天，源于她的《一起做爱，不如一起做菜》这个相册。当我打开那个相册时，被她做的各种漂亮的美食所吸引，那是毫不犹豫的关注了她的豆瓣，并设为朋友。从当时还没有交流过我觉得我们就会成为好朋友，因为我是会毫无理由的喜欢上一个女孩子，何况我...

对普鲁斯特来说，似水的流年起源于姨婆家那杯椴花茶里浸过的玛德莱娜贝壳蛋糕。很多年里，我经常去La Ferme，歌剧院大道那家叫“农场”的茶餐厅(salon de thé)。当然不是港丽，新旺那种，我说的是那种略带美式服务风格的法国茶餐厅，中午卖好吃的色拉和咸派，晚上关门很早...

介于还有人会来问我这本书是不是纯食谱。我想还是发个自序吧，这样看了就大致明白不是一本纯食谱了。内容如下：

终于有机会把这些年经历过的、遇到过的人、吃过的美味、看过的风景、存在于脑海深处的记忆整理成一本书。曾经有很长一段时间我都找不到进入这个世界的入口，...

如同猫有尾巴，鸟有翅膀，人有文字，并且有自己的食物。

很偶尔的很久以前，我碰到了凉，人如其名。

因为自己喜欢吃，也会吃，所以经常会细细的看凉酱发文写字。

对待食物的态度真的是对待人生的态度。

凉喜欢自说自话，又或者性格里面有些大大咧咧的成分，所以聊天总是有...

首先先感谢@凉酱@书评人俱乐部的赠书 (ps: 其实我想说作为万年手残党，真是走了一次狗屎运(((o(*°▽°*)o))))

在拿到这本书之前，我一只觉得这类书很鸡汤，至少名字很鸡汤，除了很早之前的《不去会死》，被标题深深吸引，彻彻底底的读完，我已经很久没读过这类书籍了，...

关于一个人，坚定生活的力量 一个人坚定地按照自己的生活方式生活，很重要。

就像一只猫一样，只过自己认定的猫生，按照自己的节奏。

想扑线团就跃跃欲试，闻到鱼香便坚定地望着主人的餐桌。

想要睡觉绝不会勉强自己，找到阳光打着呼噜洗脸卧倒窝起爪子。它如仪式一般...

喝冰啤的习惯，脑海中浮现的是日式老房子后院走廊上，吹着夏风，喝着啤酒，配着下酒小菜，细听风铃的响动，感受夏夜的静谧。

*从一个国度到另一个国度，有时候可能只是因为一丝理念

*有些时候，有些事情，只不过需要一个契机，然后你就会去做这件原本你认为不可能做到的事情 *...

~

跑了很远买了酒TUT学校附近没有711也是醉了。回来的时候没忍住买了一堆烤串和毛豆然后飞快跑回宿舍，到宿舍肉还是热的w吃完喝饱下楼喂了流浪猫跑了半小时步虽然一开始被凉公子吸引【喂】是因为食谱但是好的食物有时候就等于好的生活。做饭是让人幸福的事，吃光自己做的...

很多人会有梦想中的生活，过着的却是另外一种生活

因为放不开太多的东西，有爸妈的期望、有现实生活催促你去抓住的东西，被这些自己设置的条条框框围住不敢轻易的走出去，只能怨念的继续不情愿的日子

在豆瓣总是能遇见撒开脚丫开心过活的姑娘们，因为你...

心是自己的，不要被生活绑架了自己的心。这本书让我更坚定做自己想做，忠于自己的心，青春就一次，人生就一次，既然决定了，就努力做好。很喜欢这本书，热爱生活更爱自己，正能量满满，“时间很公平它慢慢带走我的青春但也慢慢让我成为自己想要成为的人。”

[世界是自己的，与他人无关 下载链接1](#)