

不喧哗，自有声



[不喧哗，自有声_下载链接1](#)

著者:这么远那么近

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787550269187

2016年备受期待的全跨界有声图文集，这么远那么近×宇华全新CP倾力打造，你我虽未相约，但我为你而来。

成长一次又一次的自我总结和超越，我们狭路相逢，兵刃相接，不过都是为了活得像自己。时光在谁的身上没有残忍地踏过？放了不该放的手，也回了不该回的头，我们的人生，说到底都是百炼成钢。

生命中那些细小的痛楚，想张口发声却无法获得的力量，在追求梦想的路上不曾拐弯的瞬间，背离初心的迷茫时刻，每一次难以启齿的尴尬，和我们只顾匆忙赶路而错过的好时光。这条道路，故事是昨天的瞬间，沿着长长的路，恍然如梦，到永远。

如果开始没有认真考虑如何走下去，那么就继续顺着内心的道路，做那个对自己慷慨而又义无反顾的流浪者，让每一个想扮演自己的人，都尽兴。

至真至诚的文字收录，行走世界的影像作品，远近录制全文有声，恒大音乐深度合作，中国好声音人气选手孙伯纶演唱图书主题曲，更有首创未完成私人定制概念读者参与。文字+影像+有声+音乐+参与，很高兴你终于来了，愿你活得像自己。

这世界人声鼎沸，车马迅疾，有朝一日，你必铿锵有力，也能温柔发声。

作者介绍:

这么远那么近，本名贾文宇。畅销书作家，电台主播，资深广告人，国家二级心理咨询师、心理催眠师，一级人力资源管理师。

肉身之心，安住随喜。人道无亏，天心乃眷。坚持，爱与平常。

曾出版：《爱上一个人的花开》、《最后一个夏天》、《无尽意》、《自然而然》、《有些路，只能一个人走》、《我知道你没那么坚强》等作品。

新浪微博@这么远那么近

公众微信：yuanjin0412

宇华，91年生，19岁只身前往英国留学，从理科生半途出家转读艺术。高中时开始执笔写文，曾出版两部长篇小说。现为平面设计师，摄影人，专栏作者。走走停停，现居英国伦敦。

新浪微博@宇华在苏格兰

目录: 序言 很高兴你终于来了 | 这么远那么近 002

章 壹 唯一的选择是面对
不喧哗，自有声 016
生命中最难的，是你不懂自己 033
别想太多，没什么用 046
每日我说·关于生活 056
未完成 | 复古相册 084
章 贰 丢盔弃甲也要继续前行
没有苟且，何必远方 088
感谢这个操蛋的世界 098
一个人的生死场 106
每日我说·关于成长 118

未完成 | 给自己的一封信 138
章叁 不迷恋永恒，只为心安
岁月虽好，别太贪杯 142
爱情不能如诗不能如是 154
只身打马过草原 162
每日我说关于情感 172
未完成 | 文章接龙 204
章肆 虽有黑暗，仍像早晨
生活不只眼前的苟且 209
路漫长，一路风雨又何妨 220
河流 232
每日我说关于梦想 244
未完成 | 梦想笔记 272
后记 莫如斯，寂寞至此 | 宇华 274
(正在采用) (你提供的)
序言 很高兴你终于来了 | 这么远那么近 002
章壹 唯一的选择是面对
不喧哗，自有声 016
生命中最难的，是你不懂自己 033
别想太多，没什么用 046

试读：
不喧哗，自有声
世界无边尘绕绕，众生无尽业茫茫。

01
今年的生日，我是在工作中度过的。上午在公司加班开会，商讨新的广告案，中午赶往电台录下一周的六档节目，傍晚又回到公司改文章，做最终企划，等到忙完才注意时间已经过了凌晨。打开手机看到许多未接来电和信息，很多朋友发来生日的祝福，这时我才察觉，这一年的生日就在这样与平日无异的忙碌中，过去了。
公司空荡荡的，没有人，只有我办公室的灯还亮着。长时间坐在电脑前肩膀酸疼，站起来的时候浑身骨头嘎嘣嘎嘣响，没有吃晚饭也不觉得饿，倒一杯水，站在办公室21层的落地窗前向下望，这个时候，自己的心里是不同往日般的平静。
整座城市都睡了，窗外远处的霓虹灯已经熄灭，只剩下星星点点的路灯在照亮夜归人的道路，世界安静得像是没有小朋友的幼儿园，但依然有人隐藏在这寂静的深处，放肆地哭，放肆地笑，也有人会和我一样，在浓雾一般的夜色里，平静地望着这个仿佛与自己无关的世界，心里有一片化不开的深情。
人是很奇怪的动物，会随着周围的环境或是天气而变化，比如晴天时会觉得开心，阴天会容易伤感，有阳光时会活泼好动乐此不疲，在夜晚时就会感觉孤独寂寞冷冷清清。我就是如此，有时在周末的上午慢慢醒来，如果阳光通过厚重的窗帘透出来，心里就会有希望，愉快地起床，清扫家里，写文字看书。但如果是阴天，就会懊恼地把被子拉过头顶，一整天都可能赖在床上。这些在我们看来平常的事情，仿佛是内心的小把戏，用来蒙蔽自己，或是为一些行为找到一个适当的理由。
就像此时此刻，夜晚的路灯将黑暗戳出一个口子，照亮很小的范围，有人顺着光走去，但不久就会重新陷入黑暗，我看着那些反反复复的光影，不禁哑然失笑，这种矫情的细微察觉，像极了我们心情的起伏。那些黑暗，只有在遇到了下一个路灯，或者偶尔有一阵风吹来，才会漂浮不定，起起伏伏。
在生日已经过去的这个凌晨，我有一种豁然开朗的感觉，独自站在办公室俯视黑夜中的这座城市，和白天是完全不同的感觉。白天会觉得城市在脚下，或者无法融入这里，而到了夜晚，更多的感觉是城市就在心里，它犹如鬼魅一般刺破阻碍，伴着你生，伴着你死，伴着你到来，伴着你消失。
我曾经想象自己像现在这样站在这里，但此情此景，我却没有想象中那般骄傲或是激动，因为我知道，无论在梦里在路上，总有一个时刻要醒来，也总有黎明在等待。
无论是一片坦途的光明，还是绝望寂静的黑暗，人总是不断向前走，你想到达到明天，那么此刻就不要停下脚步。

前几日在群里和几位朋友聊天，说到一些内心的话题，大家打趣说：远近就是一副心理医生的做派啊，内心好强大。我在电脑这头笑了，这个世界上哪里有生来就强大的人，一切的一切不过是成长之后的领悟。我开玩笑告诉他们，没办法啊，这都是让社会逼出来的。大家深以为然。

曾经我也做过许多荒唐的事情，为了让别人记住，为了和别人不一样，穿奇装异服，染奇怪颜色的头发，写不是自己想写但很特殊的文章，我一次又一次塑造着并非本意但却不同的自己。如今我才懂得，真正改变自己的，或是所谓与别人不同的，并非是那些刻意为之的做作，而是这个世界给予自己的艰难。

初中做社会实践课，被安排在街头卖报纸，隆冬时节骑车去郊外的工厂搬运，然后拉到街头叫卖，一块钱一份，买三份送一包牛奶。已经忘记摔了多少跟头，也忘记那时到底有多少辛苦，只记得那些来往行人异样的目光，还有就算是厚重大衣也无法遮住的寒冷，通红的鼻子和裂开的手背。晚上回家冷得说不出话，写实践日记时忍住不让眼泪流下来。

大二时参加各种兼职，做了许多工作，各种各样奇怪的工种我都愿意尝试，在电器城外推销冰箱，举着旗子顺着街道展示新款手机，在各个路口给行人塞广告传单。很多同学都诧异我为什么要做这样辛苦的工作，赚不到多少钱，也没有实际的工作经验，我都只是笑笑说，提早感受一下生活的艰难，才能知道以后的路要怎么走才会轻松。

大三开始在一家著名的传媒公司做兼职策划，现在电视上非常火热的一档娱乐节目，就是我曾经策划的雏形，熬夜写栏目策划，安排通告，给正式的员工跑腿买东西，做各种琐事……领导夸我办事认真又勤奋，我最初得意扬扬，但渐渐地我闻到了空气里变质的气味，而当我最终被排挤离开公司时，我清晰地听到了身后放肆夸张的笑声，也清晰地听到了自己咬牙切齿的声音。

也曾经给一个摄影师做第二助理，深冬的夜晚陪他去酒店参加酒会，我穿着当时最好的衣服，却被他嫌弃地丢在酒店门口不让进去，我就在寒风中最显眼的位置等了四个小时，没有带钱，穿得单薄，冷得浑身发抖。后来同行的第一助理看我可怜，花了十三块钱给我买了一份牛腩盖饭，叮嘱我趁热吃。我蹲在酒店旁边的花池旁，就着冷风一口一口吃光了已经变凉的那顿晚饭。

毕业时有一份很好的工作机会，在一家杂志社做市场执行，起薪5000元，在我的同学还没有找到工作或者薪资只有2000元时，我已经把他们甩在了后面。我把它看做是对这几年大学辛苦兼职的报答，一路过关斩将过了三试，人事部已经通知我周一上班。我在上班前一天高兴地请同学吃饭，就在大家觥筹交错间我接到电话，通知我不用来了，已经有人替代了我。那个时候，我清晰地听到了心里“咯噔”一声。

那时我百思不得其解，匆匆赶往公司，求着见随便一个负责人都好，可是前台的姐姐正眼都不看我就把我轰了出来。市场部的总监不忍心偷偷出来见我，在建外SOHO楼下请我喝咖啡，跟我说了很多事情，包括我的工作。最后她说，你还是太年轻了，不谙世事，替代你的是公司最大投资老板的女儿，你又怎么能扛得过她？那时的我听到这样的话，痛恨自己的无能，更痛恨这个世界的不公平。

工作一年后的我被上海一家传媒公司挖去跳槽，工作顺利，人际关系也不错，但后来主编找我谈话，说愿意给我机会让我去更大的地方发展。我当时信以为真，可后来我才知道主编已经在人前人后说尽了我的坏话，说我欺瞒公司接私活，说我随便要求涨薪资，说了那么多我从未做过的事情。当时我们许多共同的好友从此和我断绝了来往，有一部分人后来和我化解了误会，而有一些，却带着这样深深的误解，从此远离了我的生活。

还有很多难以启齿的往事，那些都是我几乎不再提及的过往。在这样一个初春的子夜时分，在这个瞬间，在这座城市隐秘在黑暗中时，他们仿佛死而复生，点燃了我心里最后的一点不堪。

我曾经不断安慰自己，那些我们所经受的痛，都来源于我们深深的爱。有人感谢苦难伴随前行，因为它让你成长，让你变得坚强。但是，曾经的艰难却更多地让我不断看清自己，有些事你当时遇到，未必会明白它的含义，只有在心里长久发酵后，才会呈现出不同的模样，一再地提醒自己。

我们一天天，就这么矛盾而复杂地过来了。曾经，父亲对我说，你的人生可以选择，但你的内心不能改变，世界的一切也要接受。于是我学会了不去选择而去接受，在以前尚且年幼的时光里，我把它叫做世界或者是天地，而在经历世事蜕变之后，当那些艰难让自己变得坚不可摧之后，我叫它——人间。

所谓的人间烟火，就是这样一个可以时而温暖时而冷漠的词语；所谓的人间，就是这样时而光明时而黑暗的时刻。

是的。它们附着在我们身体的周围，缱绻而来。

03

有朋友曾经愤愤地问我，有人误解你为什么不去解释？本属于你的东西被别人夺走为什么不去抢回来？你是傻子吗？

也有朋友问我，为什么我努力了那么多，却没有人知道？为什么我做了那么多事情，却总有人不满意，我到底是哪里做得不够好？

曾经我也是这样，我也羡慕别人的拥有，我也觉得自己不被理解，我也在乎别人的眼光，我也尝试去报复和怨恨，我也会对自己说他算个什么东西，我也会用尽全力去证明我也可以。

有人诋毁我就言辞激烈去辩驳，有人误解我就气急败坏去解释，有人不喜欢我就去质问到底为什么，有人辱骂我就用更加恶毒的语言去回敬。我努力过，放弃过。我也有许多黑暗的心理和情绪，也曾在心里记恨一个人，也会恶毒诅咒这个社会，也会在高压力下无力。我的确做过许多现在看来无法理解的事情。

没错，我曾经活生生把自己变成了自己最讨厌的那种人。

这没有什么不敢承认的，我只有承认了过去不完美的自己，才能走向更加好的自我。一位前辈后来告诉我，不要这么着急，去学学心理学，看看佛经，读读古书，让自己平和下来，带着锋芒去行走，会刺痛别人和自己，只有收敛起自己，才能发光。

在不断学习、往内心探寻和自省之后，我终于明白，这个世界不会因为你的付出就必须给予回报，也不会因为你以怎样的方式对待别人，就要求他人同等对待你。人活在这世上，最难的就是保持一份谦卑和平和，而这份谦卑，来源于内心的真诚和踏实的努力。

所以，不要试图去解释这个世界上任何的误解和扭曲，存在的都是真理，任何人的成功，都不是虚头，他们一定付出了你没有想到的努力和代价，才华、机遇、运气、努力、外貌，甚至是不光彩的事情，都是存在，没什么值得怀疑。

每个人都不是你所看到的那个样子，他们都是这样，一边是长着翅膀纯洁善良的天使，一边是拿着夜叉面目狰狞的恶魔。他们心中的脆弱和胆小，他们不想承认的虚荣和懦弱，都躲在了那些光鲜之下。他们也有潦倒的时候，他们也看过人间的疾苦，他们也会在选择前犹豫，他们也曾愚蠢地放弃机会，他们也在对自己的下属横眉冷对时，突然想起曾经也有人这样对待过自己。

这么多年过去了，我过上了自己想要的生活，在别人看来已经春风得意的自己，更要承认自我的卑微和浅薄，更要直面曾经自己的不堪。只有当你看到黑暗，努力冲破它，才会进入新天新地，发现不一样的自己。

这个世界本就邋遢，所以没有什么可怕，每个人都有无法发泄的苦闷，都有无力排解的抑郁，而生活在这里的我们，哪一个不是拼尽全力，甚至不择手段地活着？

这些年，我已经逐渐学会接受，接受意外，接受变故，接受误解，接受努力却暂时得不到回报，接受这个世界的残忍，接受我们身上的那些残缺。我们无法改变这个世界，但我依然选择不妥协，我还是让自己努力去爱，去为自己心中所想不顾一切。因为只有这样，我才能感觉真实，会快乐一些。

如果生命把本属于我的东西拿走，一定是认为我还没有足够的资格拥有它；如果有人会因为流言蜚语误解和诽谤自己，那么这样的人远离也是好事。是我的，终归是我的，不是我的，再去争取也会灰飞烟灭。何必呢，还是默默在角落做好一个旁观者，顺其自然，随遇而安，好好过自己的生活。

如果生活伤害了你，也不要灰心，人生必经的道路必定是多磨难，但我们依然要按照自己的方式去经历、去感受、去接纳，为它曾经给予我们的那份优厚，为它曾经给予的泪水和温暖。

《开头与结尾》里写，真实人生中，我们往往在大势已定无可更改时才迟迟进场，却又在胜败未分的混沌中提早离席。是啊，一切尚未尘埃落定成败不明，你又为什么心甘情愿做那个放弃的迷失者？

曾经我怀疑过，痛苦过，犹豫过。而现在，我选择原谅曾经，原谅了过去的自己，我学会把这一切，当作成长。

懂的人始终都会懂，不懂的始终都会误会。这是我对朋友最后说的话。

04

当走过了曾经隐忍的年月再回首时，我才发现，曾经觉得难以启齿的往事，都不过是沧

海一粟。生命给予我的，不是那些艰难，而是成长，是学会举重若轻，是将曾经无法释怀的那些过往，统统放下。

你要相信，你生命里遇到的每个人每件事，都有它的价值和意义。有些人教会你爱，有些事教会你成长，哪怕只是浅浅地在你的路途中留下印记，也是一笔难能可贵的财富。至少在曾经某个时刻，你明白了生活，你懂得了自己。

这个世界如此热闹，网络上无数人轮番轰炸，有人爱发图，有人爱段子，有人爱吐槽，有人爱自拍，他们活得热闹光彩，但也会有人和我一样，顺着自己生命的姿态在默默成长。他们或许与这个世界格格不入，他们或许不再接受关注，但请你记住，他们和你一样，都拥有向上的力量。

在我不同的成长阶段，我对努力所达到的高峰有不同的答案，现在我觉得，我们通过努力，是为了让人真切感受到你的真诚，并且给予这份真诚一个默许的认可。而更为重要的是通过努力，不让这个世界改变你的初心。人越长大，初心就显得格外珍贵。此时此刻，做这个世界里一个背光的人，是我想做的。

有人说要做一道光，有人说要面对光，但我却想做一个背光的人。自己如果发光，会照亮他人，但也会不小心迷失自己。如果面光而行，会灿烂光明，但也会因为耀眼而看不清前方的道路。只有背对着光，才能够看清这个世界，才能把得失成败看透，才能看懂自己真正想要的是什么。

我想起现在很火热的一句话：这样的努力，是因为不想和大多数人一样。这样的正能量凸显出个体的存在和特别。但我却不是这样的看法。我对朋友说，我之所以今天努力，是为了和曾经的自己一样。

曾经的自己拼尽全力在路上，为了自己心中的梦想而活，曾经的自己咬紧牙关勇敢坚强，为了自己所想的生活而活。而我今天的继续远行，是为了不辜负曾经的自己，是为了做和曾经一样努力的自己，是为了对得起曾经的那份隐忍和坚持。

这个世界，什么都可以安排，唯独你的心。这个世界失去谁都不可怕不要紧，唯独失去了你自己。以后还有很漫长很漫长的道路，都要一个人走完，都是靠自己，凭借自己的能力去完成。这条道路，故事是昨天的瞬间，沿着长长的路，恍然如梦，到永远。

如果开始没有认真考虑如何走下去，那么就继续顺着内心的道路，做那个对自己慷慨义无反顾的流浪者，让每一个想扮演自己的人，都尽兴。

这座城市已经渐渐苏醒，白光占据了城市里每一个角落，没有人会想到在曾经的黑暗里，有人写下一些话语，告别了曾经的时光，也有人在无人的黑暗中满怀一颗感恩的心。这个世界，总有人以你没有想过的方式活着，也总有人为了自我的成长背光而行。

一个难得晴朗的清晨，工作了一夜的我开车走在回家的路上，无数人正在上班的途中。他们和曾经的我无异，也和现在的我相同，他们上班的路那么拥堵，而我背道而驰，却难得的顺畅。我挤过人群，我留下空白，我为自己的未来填补出不同的色彩，我在自己生日的第二天，在新的纪年里，默默告诉自己，要做一个依然有担当的人。

这份担当在今日又化为了空白的信笺，要写下什么，留下什么，请自便，请随意，但别忘记。别把一切想的都特别的不得了，别以为所有的目光都聚在你身上，别用你的尺子去衡量这世界，这样你会觉得生活也挺好。

我想起了曾经做过的一个广告文案，在最后送给看到这里的你，永远不要忘记自己出发时的决心，也不要忘记曾经这时节里的每一个自己，要做不忘初心内心安静的自己——这个时代，每个人都在大声说话，每个人都在争分夺秒。我们用最快的速度站上高度，但是也在瞬间失去态度，当喇叭声遮盖了引擎声，我们早已忘记，谦谦之道才是君子之道。你问我这个时代需要什么，在别人喧嚣的时候安静，在众人安静的时候发声。

不喧哗，自有声。

• • • • • [\(收起\)](#)

[不喧哗，自有声_下载链接1](#)

标签

这么远那么近

我想读这本书

成长

随笔

好书，值得一读

青春

暖文

看起来不错

评论

流水的鸡汤文，索然无味又矫情，为什么评分这么高，水军？(⊙o⊙)...

都是为了些琐事唧唧歪歪

道理说多就像是陈腔滥调。有声书听了一半放下了，总之，保持一份平和和谦卑，保持向上的力量，努力前行。

作为拾肆的爱宠，宇华的照片还不错。除此以外，简直不能看。

自己很少读鸡汤类的书，但特别茫的时候还是需要喝一喝。这本在此句地斟酌上，限定

得不错。

感觉还行，更多的是作者的随笔与感悟

看的出作者在很用力的想要证明自己能写，并且写的很好。很遗憾，全他妈浪费时间的废话。日记留着自己看就完了，出版纯粹浪费纸张。希望作者注意保护环境。

经常喝毒药偶尔也要喝喝鸡汤调剂下~很喜欢关于诗和远方的那一篇章~~

失望，太多呻吟的东西，略略翻了看

喜欢7071、197198排版，拍的照和排版蛮好看的，每翻几页就有惊喜，文字就...

你亲妈死得悄无声息，发现的时候已经断气了

比较鸡汤，排版舒适。

排版漂亮

三星全给宇华的照片与设计 作者写的是什么几把玩意

讨厌这种无聊的甩道理

这个时代，每个人都在大声说话，每个人都在争分夺秒。我们用最快的速度站上高度，但是也在瞬间失去态度，当喇叭声遮盖了引擎声，我们早已忘记，谦谦之道才是君子之道。你问我这个时代需要什么，在别人喧嚣的时候安静，在众人安静的时候发声。#沉默有时比多言更有力量

#花了很长时间自己把这本书看完了，多是在看宇华的设计，十分感谢他，算是圆了自己的一个梦。很多事情没有讲完，那么就留给时间吧，下次再说，或保持沉默。

书中写的都是生活随笔，关于感情以及生活感悟，排版和图片都很赞。

你我虽未相约，但我为你而来。

人长大的一个重要体现，就是越来越在意自己，不过多关心外界的评价，我不敢说从不在意，但这确实是最容易压垮自己的东西。

[不喧哗，自有声 下载链接1](#)

书评

我很喜欢当年高中的语文老师，也是我们的班主任，虽然是位女老师，但似乎因为教了语文，就有了一种侠客的气质，对很多问题看的非常透彻，思想也很开明。在我们的第一节晚自习，她告诉我们，进入高中，我们就长大了，生活会呈现不一样的面目，要学会关心父母，要学会为自己负责...

远近在公众微信写下的话，搬运到这里：) 很高兴我们又要见面了
前几天我在公众微信收到一则读者的留言，他说：对于你，我不再依赖，不再过分相信了。我觉得你说的也不一定全适合我，我想我回归到了一般普通观众的心态。不过感谢你曾经是我精神的支柱，伴我一路走来。这就是...

文友竹

“真正让我们难以忘怀、身怀感激的，绝对不会是路上的苦楚和风雨，而是最初那个不顾一切清醒勇敢的自己”。不知为何，读到这里突然就想起了几年前的自己。那时候，只要不下大雨，每天早上天刚亮就一个人来到家附近那所校园里跑步。跑累了停下来时，放眼望去周围空...

一个人过得好不好，别人可能不知晓，自己肯定心里明白。一件事到底值不值得，别人看起来是值得，自己只有是否愿意。看完这本书，我最大的收获便是这句话。一直以来，我任性、倔强、自我、不喜欠别人、某方面欠缺神经的固执、还有能力所撑不大的野心，于是乎，弄得自己都不认...

通过不同的感受将我们成长路上是所以面临的问题，一一展现，我们每一个人都很普通，但都在竭尽全力的使自己更好的活着。看这本书，你会发现我们的生活平淡而美好。

《不喧哗，自有声》，不出声，却仍掩盖不了你光芒的存在。这本由这么远那么近和宇华倾力打造的图文集，是一本带给你意外和温暖的书，就如这暖日高照的春天，阳光从窗户漫溢进来，撒在身上暖洋洋的，而你，就沐浴在阳光里，品读这本2016年令人期待的图文佳作。 ...

远近在我心里的地位不亚于宋仲基，他写的每一本书，我都放在床头。每晚入睡前，必须翻几页，这已成了我的习惯。有时也戴上耳机，一边看书一边听他的电台节目。在寂寞的深夜，跟随着他，我似乎可以叩开心上那扇曾被自己紧紧锁住的门扉，然后与那个久违纯澈的少年重逢。我与远...

远近的文字跟他的声音一样，温暖平实，这是一本要用心读的书，这是一本会给你惊喜的书。私人订制，独一无二。很高兴你终于来了，很高兴你终于懂了。

编辑推荐

◇2016备受期待的全跨界有声图文集，这么远那么近×宇华全新CP暖意呈现，你我虽未相约，但我为你而来。
这么远那么近×宇华全新图文集黄金CP为你送上年度备受期待的图文集，独具匠心、诚意十足的创意之作。文字+影像+有声+音乐+参与，强强联手，共同打造独树一帜的...

很久没有这样的体验了：一张看似眼熟场景里，自己未曾如此拍下的图片不需调色；心弦颤动之际，正好在书里有一首直接唱着终归淡然心情的、附着的歌；最后欲诉难言时，手边的文字，也跟着和。
没有抗争意愿，似乎很难在城市的丛林法则里生活。但是很多时候，已经不打算再为之动气...

最近迷上了手帐，痴迷于用图、画、色彩、文字描绘出微小的美妙，私密的心境。有人说做手帐是消磨时间，有人说做手帐是纪录时光，有人说手帐是为了满足的得瑟，无论如何，手帐是平凡日子的慰藉，一如书籍。《不喧哗自有声》也如同一本手帐，它是作者以心书写的文字，个性且...

[不喧哗，自有声_下载链接1](#)