

交换梦想



[交换梦想_下载链接1_](#)

著者:嘉倩

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787569908572

“跳弗拉门戈的时候，我将所有曾经的情绪都宣泄了，豁然了，甚至有了和恋爱同等的快乐。”

“刚接触青旅，一下子被征服，有了开青旅的梦想。用了三年时间，存了二十万，第一次创业，干起来很迷茫，但总算坚持了下来。”

“每个人在这个宇宙都有一个自己的位置，这个位置无关高低，无关好坏，无关收入，找到了，你会感觉，对，就在这儿。”

“我是一块橡皮泥，没有定性，未来可以是任何模样，我觉得我拥有整个世界。”

“历史有一块无名的纪念碑，上面刻着我们每一个普通人的名字。”

“三十岁那年，吹灭生日蜡烛，我突然觉得我可以做的事情还有很多。我辞掉工作，开了一家童话杂货店。”

“对孩子的要求其实不用很多，第一，孩子健康；第二，聪明。第二做不到的话，那就一定要健康，内心阳光。其他的好事，自然会发生。”

和陌生人交换一天的生活，她用两年时间去做了。

2013年2月，作者嘉倩开始了一个名为“交换梦想”的采访项目，从上海出发，北至黑龙江漠河，南至澳门，西至新疆、西藏，历时两年，走过近百个城市，与陌生人共同生活1~3天，体验他们的生活，听他们讲述自己的过去，畅想未来，记录他们的故事与梦想。《交换梦想》一书即来源于“交换梦想”采访项目。

《交换梦想》真实呈现一百个中国年轻人的生活。他们中有医生、广播电台播音员、港漂、来自农村的创业者、北川灾后重建者、边疆士兵、癌症患者、偶像团体的经纪人、发电厂工人、超模化妆师、大学教授、昔日的高考状元……他们身份各异，却同样都在认真生活，为梦想而努力。

在21世纪初，在中国，有一群年轻人正这样活着。

每个人都是一个世界，你认识了一个人，就是去了一个新的世界。

这本书给十八岁的你，世界很大，你的未来有无数种可能；给二十八岁的你，在追逐梦想、努力生活的路上，你从来不是独自奋斗；给三十八岁的你，你是否还记得最初的模样，是否活成了最喜欢的自己？这本书也送给所有的父母，其实你真的了解你的孩子吗？

作者介绍:

嘉倩：作家，“交换梦想”采访项目发起人，旅居欧洲数年，曾任职于英国外交部新闻处。走遍全国，采访上千人，受邀在北京大学、北京航空航天大学、上海财经大学、武汉大学等众多高校做公开活动，并受到《非常了得》、《中国青年》杂志、新华网等众多媒体、节目关注。已出版《我只是没有能力过我不想过的生活》《明天醒来，还有青春》《我想和这个世界不一样》《三毛不在撒哈拉》等作品。

目录: 交换梦想

出发

第一章：坚持

001 北大旁听生

002 摇滚主唱

003 驻扎西藏的国防生
004 胶片摄影师
005 深夜食堂老板
006 来自农村的创业者
007 自由撰稿人
008 结婚的师生恋
009 NGO社工
010 长大后的白血病患儿
011 小火锅店老板
012 在内陆读书的藏族女孩
013 妇产科医生
014 书店老板娘
015 法律从业者
016 广播电台播音员
017 杂货店老板
018 二人转舞者
019 建筑师
020 弗拉门戈舞者
021 性成瘾患者
022 少女偶像团体的经纪人
023 奶茶店临时工
024 小提琴手
第二章：热爱
025 边检军人
026 辞职去西藏的骑行者
027 西藏民族学院的汉族学生
028 中科院生物女博士
029 占星师
030 未来的物理教授
031 超模化妆师
032 汉服爱好者
033 一对藏族姐妹
034 独立书店的员工
035 蒙古族骑马少年
036 大学数学系教师
037 青年旅社老板
038 朝鲜族女孩
039 二十五岁的癌症患者
040 半藏半汉的校花
041 港漂
042 水晶设计师
043 追星者
044 小神童
045 大学生
046 加拿大华裔
047 语言障碍症患者
048 台湾第一批陆生
049 实习医生
第三章：远方
050 网店老板娘
051 两个女孩
052 他休学，周游中国
053 她不爱旅行
054 顶级厨师

055 咖啡馆老板娘
056 东莞打工人员
057 人类学的学生
058 澳门语文老师
059 麻辣烫店老板
060 昔日的高考状元
061 急诊室医生
062 开理发店的夫妇
063 北大学生
064 卷烟厂工人
065 羌族文化保护者
066 东北人在南方
067 导游
068 退学的吉他手
069 警察
070 相依为命的父女
071 海外归来者
072 毕业生
073 被领养的女孩
074 绘本爱好者
第四章：醒着做梦
075 口腔科医学生
076 发电厂一线工人
077 神秘的魔术师
078 贫困乡县的小学音乐教师
079 他在新疆长大
080 三口之家
081 网络游戏美工
082 体育生
083 拉面店老板
084 开咖啡馆的神仙情侣
085 医学影像学专业的学生
086 游戏测评师
087 素食倡导者
088 深圳工业区的打工者
第五章：不虚此行，不枉此生
089 她在窑洞长大
090 一对英国双胞胎
091 海员实习生
092 工科研究生
093 北川灾后重建者
094 打工诗人
095 记者
096 西藏公务员
097 他和她的爱情
098 厨房里的生物学家
099 蒲城村妇
后记：布达拉宫守卫士兵
· · · · · (收起)

[交换梦想_下载链接1](#)

标签

交换梦想

嘉倩

做有意义的事

梦想

想读，喜欢，期待

好书，值得一读

随笔

永不老去

评论

本来买了书想支持一下青年作者，可是阅读体验太差了，每个故事都是流水账，千篇一律，没有深度没有美感。作者还是别太急功近利，好好打磨一下文字吧。

有些篇章实在不能算完整的文章，至于十年后……不敢想象会是什么样子

读的原因是偶是一名团干部 要了解青年 所以对此书报了较大希望 但是 太碎片了 并不深入生活 何谈了解本真 看到三分之二 弃书

你给了生活什么定义，生活便会回馈你什么模样，三年的行走与写作，我们见证你的成长，加油。

确定这本书不是凑字数吗？大部分故事都是按部就班，如何谈梦想，这样说来，人人都是梦想家，白日做梦。故事流水帐一般，后面实在没法读下去。

这事儿本身还是有点情怀的，只可惜姑娘并没有才华。

作者可以改改语病吗，能不能不要乱用词语。

还是蛮新锐的

能够完成三年的采访项目 最终完书十分佩服但是总觉得书中的描写还能更详细一些
对每个人的梦想描绘也能再清晰一些 有一些故事虽然表面看起来各不相同
但给我的感觉十分相似 读完也没有什么对故事本身的印象
这个采访项目当年我断断续续在关注 作者一路下来克服了很多的困难 殊为不易
总觉得有点可惜 脚踏实地的做好了资料的收集整理 成书感觉却有点流水账的意味
没能发挥出真实故事的力量 期待十年后的部分
希望那个时候作者能够呈现出更有感染力的内容
不过这本书还是有很多值得一读的故事 看到别的地区不同职业的人的生活
也是趣事一桩

很好的想法，也切实去做了，但成文不佳

立意很好，还付诸实践游走了中国数地，但可惜太浅尝辄止了，有的甚至连流水账也不是，连素材的整合工作都没有做，直接上录音的文字版，都不成连贯的文章…其实从专业记者的视角，往深里剖下去，每一个故事都可能有特稿潜质，这与尽量客观的记录并不相悖。同时书中收集的故事以量取“胜”，只做到了粗糙的真实，不如有所取舍，择要成书。2019.1.13

我很困惑自己该往哪里走，好奇其他人的生活是怎样的，其他人是怎么决断的，有怎样的世界观、价值观。于是我看了很多故事。看到书里很多人对于下一代有有别于上一代

相反开明沟通的思想。也看到了从小父母很开明放养式，长大希望被管教指导的年轻人。
喜欢书里041的Jona、042的于连，独立、爱拼、向上。048的小余。055的Jean，057的杨小龙。068的洪明宇。080的刘若宇。

一生没有差错，便是过得不错？那这样的人生，这样的青春是不是我想要的？

what~这确定不是在记流水账？！简直失望。实在看不下去。。

幸好是借的。

评分虚高啊，一点儿也对不起“交换梦想”这个题目。
我要脱粉嘉倩了，以后我自己写东西也得小心，爱惜自己的羽毛。

断断续续把她这本书看完 感觉生活百感交集 好好热爱生活吧

人间百态，梦想还是要有的

看看别人的生活 后面有点看不下去

每个人的梦想看似不一样，实际上最真实的本质，只是为了让自己在这个存在的世界里，活得更美好更精彩。

[交换梦想_下载链接1](#)

书评

行走在社会边缘的引领者

对于一本书，从未有过两年时间这么长的期待，直到收到书那一刻，读下来，忽然觉得这两年的等待是值得的，而嘉倩姑娘也确实给全中国，全社会交付了一部好的作品。在社会上，有那么一些人迷茫的活着，没人给他们建议告诉他们怎么走，怎么去谈恋爱， ...

2016年5月28日晚7点，坐标天津，我在实验室里，吹着夏天清爽的风，郑重的写下人生中的第一篇书评——《交换梦想》。用了1个月的时间把这本嘉倩姑娘正在用心写下的，也是我这两年以来一直最期待的一部作品读完了。也答应嘉倩姐真正用心写一篇书评。本人纯理工科研究生一...

“在这里，读懂中国。”——这是一家中国最有责任的报纸的宗旨。今晚，在我花了一周时间，读完这本三年旅程的时候，我把这句话送给这本书的读者。BBC摄制组曾用50年的时间拍摄纪录片《56UP》，对着14个英国孩子，每7年拍摄一次。讲述这14个孩子，这半世纪的变迁。哈佛大学一...

看完满是合照的最后一页后，我第一时间打开了邮箱去翻看两年多前写给嘉倩的邮件。那个时候，刚好是生活最低谷的时期，更是飞速成长的一段时光。收到嘉倩寄来的《交换梦想》，是一个多月前的事情了。因为当时正在准备考试，匆匆地翻了翻便一直放在枕边。这期间，不断看...

理想主义者的诗与远方

生活不只是眼前的苟且，还有诗与远方。——这句话甫一出来，便迅速火爆朋友圈，就像当初那句“世界那么大，我想去看看”一样。虽然总免不了“没有理想的人偏爱谈理想，不读诗的人总是说诗与远方”，但是，“诗、远方、理想”能越来越多的被谈论，难道不...

毛主席说：我们都是来自五湖四海，为了一个共同的革命目标走到一起来了。一切革命队伍的人，都要互相关心、互相爱护、互相帮助。
今天是5.4，新青年的五四，97年前的今天，一批有志爱国青年走上街头为挽救民族危亡抛头颅、洒热血，如今，和平年代的青年诚然没有那么伟大，或许...

第一次听这台词，只是觉得是个包袱，博观众一笑，长点收视率。慢慢的长大，一点点认识自己，接触社会，才觉得能说出这句台词，需要多大的心脏和勇气。
从最开始大二在人人上接触到嘉倩的文章，感觉很有共鸣，买了第一本书《明天醒来还有青春》，每天看一点，进...

嘉倩做的这件事情本身就是很了不起的一件事情 渗透生活 不同的人 历时三年的项目
用心去听每一个采访者的声音 去一起生活
小小的她却写出大大的会有共鸣真实性的文字
现在这个浮躁的社会已经极少人愿意去认真听了 认真写书的人也很少了
可是嘉倩却是用心听用心写的那一个 ...

好久没有摸过纸质书，掂着这略有分量的书，心里一阵满足，许久没读过可以走进我心里的作品了，掏出便利贴开始一张一张撕，一张一张写，一张一张贴。。。很喜欢书本里的留白，就觉得跟着思绪回到从前的时候，盯着留白的地方就行了，不用抬头就能完成“回忆小剧场”的整个过程...

每个人都有属于自己的梦想，有了梦想就有了目标和奋斗的方向，无论遇到什么艰难困苦，都能够忍受，无论环境多么恶劣，都能够适应。
记得小时候我们都着过这样一篇作文《我的梦想》。我们都曾有梦想，无论是幼稚还是荒诞的。但那些梦想毕竟给我们带来了快乐，给了我们奋...

很多年都不买不看“畅销文学类”的书，青春期跟风看了一两本之后就从此绝缘了。

最开始看嘉倩的博客，内容有趣也有共鸣，但说实话，带着很重的文艺女青年的通病，大量排比句，好多形容词，重情绪轻逻辑，浓浓的青春文学的甜味。
几年之后的这一本，毫无甜度，真实的人间烟火...

99+2个故事，101种人生，为平凡中的不平凡喝彩。过自己的生活，总感觉疲惫，看他人的故事，总感觉精彩，其实，做好自己才最重要，但这也是最难的。

再见嘉倩的时候，已经是广州的又一个盛夏。我们在酒吧喝上第一口冰爽的啤酒后，消退了部分的暑气。从我第一次接触交换梦想的项目到拿到这本书，中间发生了太多太多，幸好，一切过后，我们还能喝着啤酒说故事。
从收到嘉倩寄来的快递到今天，我整整用了2个月...

2016.06.26 21:56 hi 亲爱的嘉倩姑娘 这里是来自喜欢你的读者的读后感 如你所见
接下来的文字 将记录我前一秒刚翻过书的最后一页 想要说的所有 想法
2016年4月25日那天 收到了22日下单购买的赠言书 迫不及待的打开
如愿的看到了想要看到的赠言 还有亲笔信 当时的心情是无法言...

梦想不大，脚踏实地就行！
这句话是我个人关于这本书的读后感，也同时作为“交换梦想”的亲历者之一，发出的感慨。嘉倩从第一本书“三毛不在撒哈拉”，到如今最隆重的一本“交换梦想”，她在写作这条路上，越走越稳了，视野也越来越开阔，正如她所希望的，成为了一个更好的嘉倩...

[交换梦想 下载链接1](#)