

# 长发飞扬的日子



[长发飞扬的日子\\_下载链接1](#)

著者:姜昕

出版者:文化艺术出版社

出版时间:2017-5-31

装帧:平装

isbn:9787503962905

“中国摇滚玫瑰”姜昕是摇滚音乐圈有名的才女、美女和音乐创作人。这个被许多摇滚战士爱过，也爱过他们的音乐才女亲历和见证了中国摇滚乐从灿烂到荼蘼的20年。这部自传体长篇小说以她与窦唯、王菲的爱情纠葛为主线，以黑豹、唐朝乐队等众多摇滚乐队的兴衰为背景，再现了窦唯、丁武、张炬、何勇、张楚、汪峰等为代表的中国摇滚乐极为辉煌的十年。她用真诚和饱含激情的笔，记录了一个理想飞扬的年代的故事……在她眼里，20世纪八九十年代的北京就像在三四十年代的巴黎，在六七十年代的纽约，甚至更早的年代乃至将来，都有过也总会有那样一群人，就像凯鲁亚克的《在路上》，就像Patti Smith的《只是孩子》，他们为艺术而生，为爱而活……

作者介绍:

姜昕：70年代初生于青岛，一岁半后成长于北京。小学、中学时期一直是品学兼优的三好学生。大二时因为与几位摇滚音乐人的邂逅于89年底退学走上歌唱道路。95年9月签约“天蝎文化”。1996年姜昕推出首张个人专辑《花开不败》，在乐评圈内引起如潮好评，这张姜昕参与了大量创作的专辑被不少乐评人评为90年代中国最优秀的另类/摇滚音乐专辑之一。2011年出版个人自传小说《长发飞扬的日子》。

目录: 他序 | 张楚\_向前走

她序 | 棉棉\_像香草一样美好的女孩

再版序 | 姜昕\_不朽的爱，不灭的理想

序曲 | 我的两个世界

我就这么拿起了笔，我担心忘记，所以要记录；我害怕单纯的岁月以及美好的初衷不能在我心里永久留驻，所以要记录；我不要我不能再为那些梦幻的声音绽放，所以要记录

第一乐章 我的大学

我怀着一种难以诉诸言语的心情，解开原来规规矩矩绑在“马尾巴”上的皮筋儿，任我那“蓄谋已久”的长发“扬眉吐气”地披散开来没有人能完全理解我那一刻的心情，就是当时的我自己，也不能完全了解十二年前那个雨后的下午，那个站在一排教室前面的十七岁的我那一刻的心情

第二乐章 闪亮的篇章

那天晚上的我无论如何也不会想到只不过两年以后，我当初只是觉得好玩儿，只是觉得和我以前认识的男孩儿不太一样的他们，居然分别成为了二十世纪九十年代初中国最具影响力的两支摇滚乐队的中坚力量

第三乐章 Last Christmas

夏旸属于那种人，他的外表并不特别出众，可是，一旦他站在舞台上，却会立即绽放出一种光彩，一种让人目不转睛的光彩。而那天晚上，当我在拥挤喧闹的人群里渐渐安静下来，进而全神贯注地注视着他的转变过程中，我想我一定是发现了他的那种光彩

第四乐章 爱情，爱情，像太阳

事实上，对于中国摇滚乐史，那些Party的确具有非凡的意义，它几乎孕育了整个中国第二代摇滚乐队：唐朝、黑豹、何勇、1989、呼吸（蔚华与高旗）、眼镜蛇（女子）等等（当然这其中有些人其实也属于第一代，但却是在第二代成名的）他们中的很多，后来都成为了中国摇滚乐史（甚至音乐史）上不能漏笔的个人和乐队

第五乐章 Come on Baby, Light My Fire

1991年年底，H乐队的首张专辑录制完成，随即在香港、台湾地区率先出版并且赢得“香港电台中文榜”单曲冠军和港、澳、台地区华人青年的广泛认同；1992年年初，唱片在中国大陆地区正式发行，专辑销量不断攀升，竟然迅速突破一百五十万张并且创造了中国摇滚乐史乃至整个流行乐史唱片销量的最高纪录，他们取得了空前的“成功”！

第六乐章 如果有一天离开，一定会舍不得

那年冬天，夏旸做了一个出人意料的决定：离开H乐队。那实在是一个让人很难理解的决定那时候H乐队正如日中天，出场费也相当可观，无论从哪一方面讲，也没有人能理解谁会在这种时候离开

第七乐章 Love is the Ocean

他握住我的手，看着我的眼睛：“别生气”。相信我，我说这些绝不是这个意思。我只

是想告诉你，爱上一个做音乐的男是危险的，因为我们会把生活当成音乐，而音乐，是让人难以平静的所以我说，它毁了我的幸福

第八章 让岁月包容情感

那的确是一次震惊整个“滚圈儿”的重大事件，因为吸毒不是“四号”（海洛因），而是“大麻”在这一点上我必须强调一下，因为这不仅关系到事态的严重性，也关系到“滚圈儿”的声誉和太多人的清白。那一次，所有当年的那拨儿“热血青年”们，从“”到“核心”，几乎少有“漏网”！

第九章 再见，风中之岛

那年稍晚些时候，他曾经帮滚石的一个女歌手录过一首歌里的男声部分。录音完成后那天下午他又跑了来，把那首歌放给我听，那一天，他似乎想得很清楚，他说在棚里的这两天他一直在考虑我和他的事情，他说他想不清楚我和他到底谁是那个“风中之岛”

第十章 如果没有永远

时至今日，对于Party当年的那帮老炮儿们都存在着一种难于付诸于语言的情感，那些久远的夜晚总是能唤醒他们眼眸最深处那抹被岁月逐渐遮掩的亮点并且再次在瞬间释放出动人的光彩

第十一章 当爱已成歌

峻峻活着的时候，他们家绝对是“中国摇滚根据地”的一个“据点儿”，大家都爱往那儿扎，大概就没谁没去过

第十二章 答案在风中

要成为一名真正的“摇滚战士”，说到底也不是件容易的事儿，因为，在做这两件事情的时候其实是需要一个共同点的那就是都必须得要具备那种叫作“死磕”的精神

第十三章 要让生命活得像一棵树

贺垒作为峻峻的好友、T乐队的经理人以及乐队所属唱片公司在大陆地区的主要负责人，自然担当起了掌控全局的重任，家近在咫尺他却根本不肯回去换件衣服，而只是让我替他带过去

第十四章 别离，在我们脸上，写下人生无常

如果峻峻没有离开，老胡大概就不会变成那样儿了；T乐队的人事变更大概也不会那么频繁了；他们的第二张专辑，大概也不会还要等上四年了；许许多多不该上演的事情，大概也就都不会发生了

尾声 | 即使没人听见，我也会歌唱

“死磕文化”仅仅完成了两张唱片的制作：和那时候的 we 有着同样旗帜鲜明态度的我的《奇装异服》和予以缅怀战友的《再见·峻峻！》。虽然由于太多原因，公司只不过维持了短短不到两年的时间，不过，我一直记得贺垒和景铭在那些日子里对我反复强调的公司宗旨只做音乐，不做明星

第一版后记

· · · · · (收起)

[长发飞扬的日子\\_下载链接1](#)

## 标签

摇滚

姜昕

音乐

传记

艺术与音乐

北京

青春

现当代文学

## 评论

“记着，总有一天我会带你兜风的！”看到这里眼泪止不住。怀念那个美好的年代，虽然我不曾经历过，但还是怀念。

-----  
在买了这本书两天后见到了她

-----  
太絮叨了

-----  
文字质朴极了 甚至还有点原始感（??） 但是非常喜欢这些故事  
她认真并倾尽全力去爱过相信过战斗过 并记录了下来 这件事本身就弥足珍贵

-----  
长发飞扬的日子，白衣飘飘的年代...文字确实不能说有多好，叙事也很乱，但总能感觉那些日子是那么的纯粹....

-----  
女孩版青春邪典

-----  
以前在网上看过连载，后来有一年音乐节姜昕在签售。买了纸质书。窦唯所有女朋友里我最喜欢的一个。不过文字挺一般的。

-----  
矫揉造作 和理想中的时代的人的风度不符 品味和文字  
大抵上是二十世纪初的文青bbs做派 让我心生不适

-----  
我想起乐夏里高晓松的一句话，「伤感的应该是现在的年轻人，没有看到过那种充满了力量和能量密度的东西。我们反正也老了，年轻的时候那些灯塔明亮的时候，也都沐浴过了」。感谢姜昕坦诚的记录和充满情感密度的文字，关于爱情和摇滚乐，让我们这些已老的年轻人可以再度感怀那个黄金年代。

-----  
爱本身是没有罪过的，可是倘若爱是能转身就忘记的东西的话，那么这个世界上的失望最少浇灭一半。夏日为何如此灼我啊啊啊啊啊啊

-----  
文字其实很随心所欲，想到什么说什么，部分像是美文欣赏的文笔，絮絮叨叨地，不过冲着那段宝贵的青春记忆，还是唏嘘的，年轻的生命永远前赴后继、生生不息。

-----  
很纯净的女孩。做一辈子女孩。

-----  
其实这本书没有到5星，但是一方面它出于一个非专业文字作者之手，另一方面它的情感真的很真挚，书想表达的内容也很打动我，故而5星。如果这本书的大部分内容写的是真的，那真的很感慨姜昕这个女孩的情感、生活经历，既让人疼惜也让人憧憬；如果这本书的大部分内容是假的，那姜昕真的是个很棒的小说作者……可能读这本书的大部分理由是因为窦唯，因为窦唯和姜昕的关系，但读过后会喜欢上姜昕，会被这个女孩的思想和灵魂所打动，当然，也更加为窦唯所倾倒了……窦唯实在是一个无法用道德去评价的很特别的人，一个复杂而有魅力的人……另外，张炬和他的女友，也就是书中的峻峻和清清，他们俩好像莲与NANA……

-----  
整本书读下来，就像她在书里经常提及的那样，自自然然。她解答了一个困扰我挺久的问题，人总是不可避免地后悔，但只要听从内心的召唤，就可以拍着胸脯说，我的青春是不悔的。多可爱啊。

-----  
妈的我还是好喜欢窦唯。

-----  
猜名字好累

-----  
写的磨磨叽叽

-----  
看完了我想看的部分

-----  
不矫情、不做作，（难得描写青春能够如此生动又不刻意）真实总是如此动人，笑着笑着就哭了，从梨花带雨到泪流满面。。

-----  
很真诚，很质朴，很感性，但又真的很细腻，很清澈，很感动。和高原的《把青春唱完》结合起来便是窦唯前任系列的中国摇滚九十年代图文史，那么多年过去了，想必窦唯最怀念的一定会是姜昕吧，毕竟那是彼此都最闪亮美好的年华。

-----  
[长发飞扬的日子\\_下载链接1](#)

## 书评

作家石康曾经在一篇文章中比较70后女人和80后的不同。他说，“70后女人就是一正室的范，有股子大气劲，而80的女孩则小气得多，一点气受不了，还经常抱怨。明明是正正经经地谈恋爱，却搞得像被包二奶一样。”当然，每代人都是自恋的，也都有理由认为自己与这个时代一样卓尔不群...

-----  
不是所有的青春都具有怀念价值。

除非你在某个历史街道口做过一回看客，或者直接参与书写了某个重要时段；不是所有的私人记忆都值得与人分享，除非你的生活具有公众性，或者你本人就是公众生活的一份子；不是所有的故事化成文字就都值得阅读，除非创作本身就是你生命中不可或缺...

用了不短的时间，我终于看完了这篇早就想拜读的小说。说实话，其实最初吸引我的是关于以前听到的对你小说中提到的人物的故事的好奇心；但是让我坚持看完的，是对你的故事和成长的感动，以及对你个人魅力和文学功底의 折服。。。我斗胆放言，当今让我折服的女性为数真的不多。。...

初二的时候，电视上的娱乐新闻让我知道了窦唯烧车的事儿，只看了结果没看起因和过程的报道让当时全然不知“魔岩三杰”的我不禁在心里暗暗地骂一句：这个神经病！但也仅仅是当一个不解的笑话一骂而过。高二的时候在Song taste发现了《野罂粟》并知道了有一个声音里带点野性但...

“手心里的水”——读姜昕的《长发飞扬的日子》作者：彼辛  
在刚刚过去的北京的春天，如果用一个词来形容，就是“荒凉”，我甚至写了一首诗，就叫《荒凉春天》——荒凉春天，阳光不停地松土，生怕冻伤了...

文笔平实，感情真挚。这是《长发》给我最直接的印象。生活在姜昕的笔下，有了绚丽的色彩和斑斓的花纹，她的地点是我不熟悉的，也是我非常向往却永远也走不到的。我远远观望，却情不自禁，阅读带来的欢乐、感动和心潮起伏让我常常在猜测姜昕在回忆和书写的过程中究竟是怎样的一...

昨天收到了路上认识的一位朋友寄来的明信片，上面写着：出门没有目的地，随便拦了些车就从福州慢慢到了青岛，一个人突然觉得无聊，最大的愿望就是回去怂恿舍友组一支乐队。最后附上了一句再熟悉不过的话：永远年轻，永远热泪盈眶。我回信，并告诉他其实《达摩流浪者》里自己最...

算不上是爱音乐的孩子，一直以来音调对我来说能让我发呆就够了。那个超级辉煌的90年代  
一直把它当作一场八卦来看，因为它对我来说实在挺遥远的，然后我就看到了姜昕的这

本书。  
你说你知道我的迷惘，这句话让我黯然神伤。那时候有多美，笑起来像一湖清水。这么一...

-----

-----  
散开束缚的长发开始，年轻和青春就不单单是自由那么简单，很多时候很多事件已经开始变得不需要理由不需要动机就发生了，比如爱情，又比如爱情之后的再爱。那些年代里留着长发的他们，至今被我们记住和哼唱的旋律，还有所谓的叛逆似的行为举止，静下心来，认真地读他们中间的一...

-----  
忘了是从什么时候开始，书读的越来越少了，能读完的也就那么屈指可数的几本，能让我不能自拔一口气读完的真的是没有。直到《长发飞扬的日子》。以至于现在已经想不起来是怎么知道它出版了的。然后在网上搜，就找到了之前的连载，用了一个下午和晚上看完了。那天刚好是状态不佳...

-----  
终于看完了，窦唯的前女友姜昕的回忆录，一段与她相关、有她参与其中的九十年代摇滚圈里的人来人往盛衰浮尘。涉及到八卦故事的地方，读得很快，满足了我等可笑的窥私欲，有关姜昕的心路历程和洋洋洒洒的慨叹，实话说，读得很累，叙述和情感表达过于个人化了，语言不简洁，事无...

-----  
这世界的荒谬和可爱之处就是：有些人写自传结果写成了小说，有些人写小说结果写成了自传。所以，一旦一个人想提起笔来，面对自己的过去和当下时，谁的那份冷静和深刻的自醒和反观，决定了谁的文字能在这个时代的表面或者深处，可以走多远。如果不是因为经过90年代摇滚乐燃烧...

-----  
在首都机场的书店随便翻了一下这本书，结果没看完，准备登机了，就索性买了下来，路上慢慢看。  
不错的一本书，之前不是很关注姜昕，但看了这本书后，觉得文字还行，字里行间很多80~90年间的事情，历历在目，有感觉。  
在机场阴差阳错的遇到了L，人生啊，呵呵，如戏，会心一笑。

-----  
想想最近又有了读书的热情，从当当和卓越上又进了一摞书，放在床头得空闲忙的读两页。周末闺女很乖，我能躺在她身旁看会儿书也听会儿她哼哼唧唧的。翻了翻姜昕的《



长发飞扬的日子》。说实话，买这本书的时候想的是能从里面挖出些猛料来，结果书是越看越不太想看，这实在是没有...

流水帐，真的是流水帐

姜昕作为一个会计专业没毕业的人，文笔真的不咋地。虽然她读顾城和艾米莉，也很喜欢他俩，但她的行文，只能说是流水帐+自我呓语

但架不住人家的流水帐是北京摇滚的生长

窦唯的二十岁很可爱，有别于现在看到的仙儿 北京摇滚真的有劲儿

如果不那么多人xd就...

书名：长发飞扬的日子 阅读时间：1/25-2-3

又是一部自传式的小说，作者是姜昕，讲述的也是围绕在她身边的那些男孩们／女孩们的青春故事。此书是因为17年的再版才买来的签名版，很想一探究竟，那个让我着迷的90年代的滚圈的爱恨情仇。提到姜昕不不能不提窦唯（书中的名字叫...

有一种小说/电影类型叫邪典（cult），比如the fighting club，on the road，麦田守望者，在我看来姜昕这本就类似于女孩版的青春邪典。相恋窦唯和送别张炬，可以说是两大“高潮”。爱情和死亡，燃烧与毁灭，不就是所有有关青春艺术的母题？可这是真实发生的事。张炬葬礼，莫名让...

[长发飞扬的日子\\_下载链接1](#)