

就活一次,拼尽全力



[就活一次,拼尽全力](#) [下载链接1](#)

著者:杨帆

出版者:北京联合出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787559623119

《就活一次, 拼尽全力》是杨帆在拍摄了三季纪录片《世界上的另一个我》 (第三季20

19年春节在央视播出)之后写下的一本人生狂想曲，这本书讲述关于成长的故事，呈现21世纪90后一代人的集体写真和青春对话。以“年轻只有一次，生命只有一次，我选择不追随，我选择自由地活着”的原则，将这种态度不断的延伸出去。书中记录了许多来自世界各地不同年轻人的人生，或精彩或低迷，但他们都是在以自己的方式过着自己的人生。

编辑推荐

1. 央视经典，豆瓣高分纪录片，《世界上的另一个我》，导演杨帆，倾力之作。
2. 全书彩色印刷，完美展现上百张高清美图，高度还原纪录片拍摄途中的精彩与缤纷。
3. 作者以文字与图片的方式展现经营人生的多种姿势，以跋扈的态度活出世界上的另一个我。
4. 如果你正在迷茫，闪躲，不知措施，不妨想一想自己的人生还剩下多少时间。

名人推荐

在这本书出版之前，我就捷足先登读了一部分样章。杨帆的这些文字，即使是素颜也足够吸引我，因此我郑重推荐。

——姚明 (NBA 巨星 现中国篮协主席)

与任何伟大的旅行故事的讲述者一样，杨帆极具洞察力和好奇心，尤其在充斥着各种豪华酒店和旅游晒图的今天，杨帆为旅行的意义增添了一种当下匮乏的人文精神。

——谷岳 (环球旅行家)

杨帆像顽强的麦子，拿自己酿酒，辛辣、醉人。那些充满生命力的故事，让我宿醉醒来后还要咂摸许久。

——陈鸿宇 (民谣歌手)

世界上如果有剑胆琴心，大概就是杨帆这样的。他在“流浪”的路上，拼命自由。

——刘语熙 (主持人)

作者介绍:

杨帆

1990年10月5日生

13岁骑自行车走完2200公里的川藏线

16岁拍摄完成纪录片《在黑暗中奔跑》

荣获意大利米兰国际体育电影节提名奖

18岁成人礼横渡琼州海峡

19岁拍摄完成记录上海男篮的十五集纪录片《赛季》

20岁创作了包括诗歌、散文、游记、童话、小说等在内的著作《在黑暗中奔跑》

21岁骑挎斗摩托车从北京出发开始环球寻找与自己同年同月同日生的人，拍摄制作纪录片《世界上的另一个我》

23岁该片第一季（共十四集）在央视纪录片频道播出

25岁该片欧洲季（共十二集）在爱奇艺播出

28岁该片南美季（共十集）在央视纪录片频道播出

目录: # 017 困兽斗

—秒钟有多长？

047 断臂记

我的右臂仿佛一片被炸得地表翻裂的战场，
骨与肉正上演着生死绝恋。

075 一次大胆的改变

奇迹，听起来很酷，但如何创造？

083 一场刺刀见红的肉搏

我不做浮躁的泥石流；我不在名利场上滑冰；我沉在水里；
我在粗粝的石块中打磨拳路；
我是一辆摩托车，从不熄火；我为理想前行。

107 野生青春（引言）

很多条思想的小溪最终汇聚成了拍摄《世界上的另一个我》的洪流。

111 野生青春：把手机扔进河里

为了专心地闭关写作，我决定把这部用了很多年的手机扔到河里去。

119 野生青春：横渡琼州海峡

一辈子估计能被蛰成这样也就这一次吧，
在成人礼这天获得这种体验，
至少标志着我肯定不会成为一个无趣的成年人。

133 野生青春：在黑暗中奔跑

我想动手制作一个天使。

167 野生青春：给姚明拍纪录片

你想给姚明拍一部纪录片吗？大约拍半年。

181 野生青春：一年不更新微博

认真做好一个作品，就是你发的最好的一条微博和朋友圈。

187 野生青春：“睡觉”是什么？

你想疯狂一下吗？

199 野生青春：不许发朋友圈

如果你想成为一个做事扎实的匠人，就必须杜绝浮躁。

205 世界上的另一个我

我想，一个内心有往事游动的人才会把人迹罕至的河边当作自己的最爱，他会把自己的内心向水面敞开，让那些心事在河里畅游，然后带着一身的浪花，再回到自己干涸的内心，上一把结实的锁，不让任何人知道这些心事的存在。

· · · · · (收起)

[就活一次,拼尽全力](#) [下载链接1](#)

标签

杨帆

纪录片

自传

导演

纪实

2019

中国

青春

评论

纪录片背后，是才华和自由的灵魂。致帆哥，一杯敬正气，一杯敬旺盛生命力。

杨帆像一个善于发掘新型料理的厨师，没有固定的菜单，但能让人期待品尝下一道菜在舌尖触碰与味蕾交舞的感觉。女人与隶书、薛定谔的猫和鬼魅上升的浮影，泳镜和火锅……刚开始有点惊讶

难道意象还可以这样搭配？不过那些太不相同的事物却在他笔下冲撞出璀璨迷人的火花。读这本书，钦佩杨帆文字间流露出的想象力，这大概得自于他对世界美的捕捉和对事物的细心观察

融汇。摩托车行驶不同器件摩擦的声音对他来说是公路上的交响乐团，在旅途中敞开自己的内心与世界交融

与往事碰撞，把刚采摘出的新鲜想法留在时光地窖里酝酿，产出独一无二的“帆Yang”葡萄酒。他活出了属于自己的世界，这是我真正羡慕的。

最欣赏的人文旅行纪录片导演

年轻，诗歌，摇滚乐，与一壶双倍龙舌兰的青春烈酒。always on the road!

就是一本旅游传记，我觉得和其他的差别不大，不知为何评分很高

看到扳手腕骨折那一章真是觉得这世界太儿戏了。

导演、诗人、旅行者，多彩的人生！配图非常美！

好喜欢这个不有趣会死的年轻人啊！文字很美，但是有些地方总觉得浮夸过度。之前想看这本书是因为看到作者拍《世我》时很喜欢那种自由与驰骋的感觉。但我觉得有多大的自由，背后就有多大的约束与痛在形成天平。这本书就是展现天平的另一端。尤其骨折那部分，读到自己都真觉得痛。

断臂记实在是一个鼓舞人心的故事。

世我的幕后，非常震惊的是帆哥团队在俄罗斯被拘的遭遇。除了帆哥的尬诗以外其他文字部分描写非常朴实，很容易地就让人能相信。没有写太多芬兰和赫尔辛基的part有点可惜…另外这本书和世我一样，让我最受益的是知道了世界各地的同龄人很多都是迷茫的，坚韧的反而大多不幸，I'M NOT ALONE

一直关注他的纪录片，曾经给过我很多种启发，让我看到很多不同国籍和文化背景的人的生活方式以及和这个世界相处的方式。这本书文笔不见得有多好，也不见得故事有多精彩，但是记录式的叙述中带着一种迷人的气质，我看完很忧郁。有些诗句我看到特别不舒服的感觉。这本书的各种背景故事之前我已经大概知道，在纪录片和一些文章上都有披露。一些幕后照片和故事以及一些诗句是首次披露。挺好的，作为一个粉丝就要了解得很透彻，怕错过了什么精彩的细节。好长时间没看电子书了，这次又重新充值看了一本。南美季我等得太久了，我真的好想给这个哥们寄刀片。想想还是算了，毕竟如果他放弃了质量一味追求时间，我可能要掐死他。好东西不怕等。

帆哥必五星

读过的感受？就是想认识这个男生，不然呢？

去做吧

2019.4.3 喜欢世界上的另一个我这个纪录片 等待南美季播出的时候看到出书了
写了很多纪录片之外的故事 短诗和故事都很动人 不喜欢书名 略显鸡汤 但是很喜欢杨帆
太有魅力的一个人了

帆哥一直是我榜样，也许他的诗我不太看得懂，但是他的方向和努力我能感受到。

被感染到，人生需要精彩，要全力以赴

我非常好奇，是什么保护了杨帆这旺盛的创作欲。进而很想了解他的成长背景。以期给
自己的平庸找找借口。或许我根本想错了方向，他是一个坚持理想，不认输的人。你看
，他遇到的很多事情，都会将我拍死。退学，去美国被拒，在俄出车祸，团队里有人划
水，deadline，遇到颓废的人等等。一个有理想的现实主义者，我应该向他学习。

拿到书一口气看完了，故事很精彩，文字风格和纪录片一样，都是富有想象力的比喻和
偶尔不失幽默的叙述，看完对杨帆了解的更多了，阅读的时候脑海里的背景音都是导演
的念书，很多看纪录片时产生的问题终于在书里找到了答案，关于拉美季的故事书中
没有提到，看来要等到下一本才有答案，千万不要掰手腕，学到了，期待接下来亚洲季
，非洲季

杨帆的书写的非常好

[就活一次,拼尽全力](#) [下载链接1](#)

书评

[就活一次,拼尽全力](#) [下载链接1](#)