

然后，我就一个人了



然后，  
我就一个人了

〔日〕山本文緒著 余佑津譯

直木奖得主  
山本文绪心灵疗愈日记

但我不觉得那家事重要  
要說難聽的  
我們這個人的時候無法一個人

然后，我就一个人了 下载链接1

著者:[日] 山本文緒

出版者:南海出版公司

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn·9787544252829

## ★直木奖得主山本文绪 心灵疗愈日记

★三十二岁的作者，经历第一段一个人的生活。所有的一切都自由了，却时时陷入不安，所以用一篇篇日记细致描绘每天心中的波澜。

★一个人逛街，一个人吃饭，一个人睡觉，一个人工作，一个人旅行，一个人做很多事，这样的“一个人”，在我们身边越来越多，你是这样的“一个人”吗？——《知日》

★一个人工作，一个人看书，一个人吃饭，一个人看着电视乐，一个人睡觉。感觉寂寞难耐的，定会找个人同住吧。但我并没觉得寂寞难耐。要说难耐的，反倒是想一个人的时候无法一个人。——山本文绪

三十二岁，我离了婚，又成了一个人。

一个人的日子固然寂寞，但更多时候是因寂寞而快乐。

一整天口也不开，读书、发呆、晒太阳，偶尔也会耐不住寂寞给朋友打电话

极致的幸福，存在于孤独的深海。

在这样日复一日的生活里，我逐渐与自己达成和解。

作者介绍：

山本文绪

日本著名作家。1962年生。曾当过公司职员，后专心从事写作。1999年，《恋爱中毒》获吉川英治文学新人奖，开始备受瞩目。2001年，《涡虫》获第124届直木奖。主要作品有小说《蓝，另一种蓝》、《涡虫》、《31岁又怎样》、《恋爱中毒》，随笔集《然后，我就一个人了》等。

目录: 自序，我想要一个人

然后，我就一个人了

【一月】鱼久的糟鱼和劳动热情

【二月】冬日的起床时间和琐碎工作

【三月】春日的室内生活、读书篇

【四月】电话，啊，Go! Go!

【五月】想瘦为何反倒更胖

【六月】东西和爱情都扔掉

【七月】夏日的室内生活，TV篇

【八月】一无是处的人去便利店

【九月】去荞麦面店和忽然搬家

【十月】所谓的自由

【十一月】爱和酒精的诞生月

【十二月】纵容我的人是我，紧逼我的人还是我

特别纪行随笔，Namaste，久美子81岁的印度·尼泊尔之旅

四年后的我，二〇〇〇年春

然后，我不再喝酒

· · · · · (收起)

[然后，我就一个人了](#) [下载链接1](#)

## 标签

然后，我就一个人了

日本文学

山本文绪

随笔

日本

女性

散文

小说

## 评论

一口气读完，前面一直觉得有点像是流水账，越到后面越深有同感，虽然也还是流水账，但是作者对人生的态度也融在了这看似流水的记事里面。而且自己很多地方跟她很像，比如：怕麻烦不爱外出，只是与人见面聊天都会感觉很累，回去就要大睡一觉。喜欢自己一个人呆着，可以做很多事情。看到占星师说的“装着开朗，装着不放在心上，和蔼可亲，所以一见人就疲惫，之后大脑中会分泌像麻一样的镇静剂物质，人就会困。

“还认真考虑了下自己是不是这个原因。最后，跟着想了下四年前，并且也想知道再过四年之后自己是什么样子，同样的有点期待。总之，太有同感的一部人生”流水账“。

---

そして私は一人になった。一个人吃饭，读书，看电影，逛书店和展览，听演唱会，其实是很惬意的事情。无法独自面对自己的人，想必才是最寂寞的吧。

二十五岁以前的害怕独处，大多是因为内心深处的贫瘠吧。内里的力量盖不住寂寞所以才想要挣脱想要表现好想要被别人喜欢

莫名其妙有点小感动。不需多说，就治愈了。

好喜欢山本文绪，比对青山七惠更喜欢。青山还是太年轻，文字里有少女的锐气与冷漠，可是山本不一样，她是旧的，是软的，是很平静的放弃，像随着年龄而逐渐变得松软的身体一样，没有要求的人生松弛愉悦。就是这样，我们对这个世界的大多数人与物都没有兴趣了。可惜啊，人是会变的，四年后的她，十二年后的她，失去了那份悠游，变得紧绷而颓然，得到的文学大奖，又一次的婚姻，仿佛都抵不过当初那个随心所欲地大口喝酒、四处找寻着荞麦面馆的单身女人眼里的微笑，是因为我的立场缘故吧？日本好多女作家都是由写少女小说转型的，很高兴！“猫咪只要有食物和可以放松的空间，即使在公寓里度过一生也丝毫不会觉得痛苦。”原来我是猫啊，冷漠，自我，可我又哪里有那样妩媚的小小少女的姿态呢？就算我是猫，也还是更喜欢狗，热烈地回应着我所有冷漠的爱人。

不是有意一个人，但不惧怕一个人

上世纪的独居日记，装满了“刚看完晨报，就传来晚报投入邮箱的声音”一类有趣的句子。

“顺便称了下很久没称的体重，吓了一跳。我总觉得全身无力，原来不是累，只是身体沉了而已……”好可爱的自我吐槽啊，正能量的书。

有些作者善用华丽的辞藻堆砌起高深的风格。而山本文绪，走的就是这样平平常常波澜不惊平实而从容的叙事风格。难得的是，要把普通的日常描绘得令人动容，好像也是一种本领。

我想这作者挺多人喜欢的又这个奖那个奖什么的，从这本日记来讲，讲得好听点是容易看下去，讲得实在点是流水帐，讲得难听点就是无聊了。封面写着“心灵疗愈日记”你倒是觉得看完这书可以得到些什么治疗啊，以后这作者的书我还是不再看了。看完就算

的书起码看的时候还愉快可以打三星，看完觉得不爽的书就只能打两星了。

好喜欢山本文绪哦！同她的长篇小说相比越发的喜爱她这本一年期的【日记综合录】。平实的生活记录却不失情绪上多变的趣味，真是让人觉得又真实又飘渺。可真好。

一周读完这本很喜欢这种状态的文字力量 不做作 随意的写着关于生活的点点滴滴却完全是自然流露。的确。生活本来就是一些些不起眼又啰嗦的片段集合。

自由职业者，写书的人，独居的人，留学的人，宅人，很多人。。。都能从这本流水账书里读到自己的生活吧。“一个人工作，一个人看书，一个人吃饭，一个人看着电视乐，一个人睡觉。感觉寂寞难耐的，定会找个人同住吧。但我并没觉得寂寞难耐。要说难耐的，反倒是想一个人的时候无法一个人。”有多少人是因为这句话读的这本书。

看着作者小女生一般的写日记碎碎念，今天不想出门了，明天赶稿子了，后天买了一堆东西以及跟好朋友去旅游的情景。突然间就觉得很暖心。有时候生活真的不需要很多大道理，只是需要琐事的堆积。有太多的达人告诉我们应该怎么学习，应该怎么提升，却没有几个人能够告诉我们应该怎么生活。

比较流水账，有些小句子写的有点意思~

强烈想看原文书，可是买不到。。谁有原文的可否借我看看啊？保证很爱惜。

适合无所事事的时候 窝在床上读

算是一本独居生活状态参考，还好作者保留了记日记的习惯，所以记住像流水账一般划过的日子，真实自在。其实独居生活很有趣，也可以将节省的精力花在一些更值得追求、更能让自己舒心放松的事情上，但是保持健康与规律的生活，还需要一些过人的自律。

-----  
是可以被治愈的流水账呢。

-----  
其实，我想要的，也不过是这样。一个人生活也没什么不好。,

-----  
然后，我就一个人了 [下载链接1](#)

## 书评

人和人的陪伴很重要。比起一个人学习，有同学在的话感觉复习得更认真；两个人进餐，愉悦的边吃边聊天，吃得也比一个人多；一群人一起看鬼片，反而更有趣更好玩，尤其是其中有人爱恶作剧，学着女鬼披头散发或伸出舌头，或在你不经意时用手敲你的后背；即使自己不说话，静静听着...

-----  
三十二岁，我终于开始一个人生活。  
十五岁以后，很长时间以来我都在祈盼能一个人生活，然而受各种事情的阻挠，有时又缺少金钱与勇气，又或是结婚嫁作了人妇，这愿望一直未能实现。  
而到了这个岁数，我发现无法一个人生活的理由一个都没有了。  
虽然迟了些，我终于可以宣告独立。...

-----  
一大早被门铃吵醒，买的咖啡滤纸到了，还有几本书。站在门口签了几张单子的字，冻清醒了。天气这么阴霾，本应该躺回被窝继续在睡梦中取暖的。  
去厨房把热水烧上，喝了一大杯蜂蜜生姜水后，冲泡咖啡，吃早餐。然后坐在电脑前，做了几条让我怨念无数的官方微博后，时间就已经到了...

-----  
她不是江国香织或柳美里那样的清秀佳人，微胖，爱美食和新衣，懒起来什么都不干狂睡。离婚再婚，稿费被拖，小说一度销量不好，年近四十才以新人奖作家身份为人瞩目，拿到直木奖的同时犯了抑郁症，病好了却又入院动手术……纵观她的简历，和浪漫、小资、文艺等散发着小清新气息...

-----  
一月，最冷的时候，搬家了。

以前每次搬迁，都是东西包扎得妥妥帖帖的，只有这次本来计划好了日子，物什却东一件西一件乱放，临走时胡乱塞在提兜里。是有一点难以和结束的单身时代说再见么？站在已经空荡荡的房子里，忽然想去楼下吃碗面。那家店搬来时就一直在吃，一直在吃...

---

社会发展到一定程度，决定社会水平的就应该不是一些具体的数字，比如经济增长指数或者是国民创造的财富。而应该是一些更抽象的概念，比如整个社会的包容度等等。我认为体现这个包容度最大的一个体现就是人们可以选择自己想要去过的人生而不是不得已活在别人的眼光当中。人...

---

有时候我会想，为什么我们要去读别人的日记呢？有的人是为了研究作者的思想，有的人是为了八卦，有的人是为了乐趣，有的人是为了在别人的生活中找到自己的影子。我承认我最初买这本书是封面上的心灵治愈的宣传语所吸引，还有这个题目非常适合我现在的状态：一个人，...

---

---

话说习惯一个人的生活是需要很长的时间去适应和勇气去体验的，如果天不时地不利人不和的话，一个人的生活气候也是没有办法形成。我捧着这本书一下子就陷进去出不来了，本来想为了等人看看书消磨一下时间，然后，然后我就这么一直看，连电话响都没有听见，之后很抱歉的叫人着...

---

---

很久没有认真地读完一本书。相比起有连贯性的小说，散文类的书籍更适合现在漫无目的的我。不知道是不是因为译者的缘故，总觉得本书读起来有一点点生硬，但我大概可以把未翻译前的句子拼凑起来，所以不大影响阅读。读此书最大的感想，大概就如标题说的，“幸福的模样有千百...

---

---

清清淡淡一个人的生活。工作赚钱给自己租房，买东西。每天记一记短短的日记，也出去吃吃喝喝旅旅行，如果没有偶尔出现的寂寞和最终会到来的老年，一个人的生活其实也非常的好。当然偶尔也会因为不够自律而把生活过的乱七八糟，无缘无故的消沉难过，不过吃顿好的或者买化...

---

琐琐碎碎的记录，好像就是自己的生活，自己的心情。但是比起期待的，又似乎少了很多。真的是很日记的日记。看着看着有了共鸣，看着看着又不经意分心。

也许人生就是这样吧

你以为它像小说，下一秒就会有一个华丽的大反转。然而翻到下一页才知道，原来又回到了最初的沮丧期。 ...

---

这本书的精华总是不经意的融入我的内心 那是一种不同于自我寻找的答案

每次为爱伤痛的我们，何尝不是想过放弃

每次被爱抽鞭的遍体鳞伤的朋友，何尝不是太过执着 很多时候，我们都想一个人静静

然后，我就一个人了 期待，期待每个人的不同角度品味

赞同，赞同每个人的不同位置深思

---

这本书，仅仅因为看了序言，就特别特别的喜欢。那一小段文字，还有那淡淡的调调，与自己的现状完全契合。于是，也忍不住写了感想，不知道算不算书评。如下：

那天，虽然迷路了，却不再慌张。

四点多钟，日光变得柔软起来。道路边鸟语花香，路上车也少。我想，在这么一个地方

...

---

说是随笔，但其实也是日记，还是很"随"的那种日记——有时候就一句话。并且，还是1

996年的日记（看见传真机出现时我还诧异怎么日本到今天了还用传真机联络业务）！

也许在社会进程上，现在的中国和书中的日本有非常相似的地方，但身为读者还是感觉受到了欺骗，并且是4重欺骗： ...

---

24岁以前，身边都聚集着很多同学，从来不觉得孤单是什么，即使几年不见到爸妈也不觉得哪有多么凄惨与孤零，因为文学专业的关系吧，自己的心境变了，变得不爱说话，变得一切都不在乎，只希望那些人那些事不要来到我身边，我只要每天呆在广场吹风，在银杏树下练习普通话， ...

---

人注定要受自由之苦——萨特

看完此书，深有体会。一个人生活很自由，可以无拘无束，不与人交往说场面话。不受常规的一日三餐所限，不必背负着照顾家人，安慰朋友的职责。只是，长期一个人会丧失斗志，暴饮暴食。甚至会厌世的倾向。所以作者无论多...

---

先吐槽一下这封面，太容易被淹没在青春疼痛系列小说里酸掉。

内容其实也是山本文绪的日记。更准备地表达的话，是一个离异女人独自生活一年的记录。琐碎得不得了，无非是晚睡晚起的生活作息、赶稿子拖延症焦虑症一路相随的自由

职业者常态、偶尔脑子一热跑出去旅游...

---

封面很文艺，推广对象很精准，序文很有伏笔。但内容就是琐碎的生活记录。除非你也是全职作家，可能还会有点共鸣（但我很怀疑）。

没有什么阅读的价值。奇怪这也能拿来卖。。白引进了。

也许是因为我不看小说的关系，写小说的人写随笔通常都罗里吧嗦不达重点。

---

很明显，我是冲着书名买的。那天在小光年，恰逢“然后，我就一个人了”的状态，不买的话简直对不起那份“麻痹的这不就是老天送给我此时此刻的慰藉嘛”的莫名感动。于是，就这么静静陪着一个自由女作家度过她31岁记录下的一年。这能有什么故事呢？无非是吃饭、睡觉、喝酒、会面...

---

[然后，我就一个人了](#) [下载链接1](#)