



陈念萱的简单生活

文 / 本报记者 金丹丹

“有什么吃什么，有什么用什么。你手中拥有的是最适合自己的，是最好的。”

上周六，台湾专栏作家陈念萱来浙江图书馆开讲《简单生活，生活简单》，在接受本报专访时，讲述了自己推崇的简单生活理念。面前的陈念萱，明黄毛衫和咖色羽绒大衣，脸上有一种经过很长时间去掉旁枝错节的温润雅致，眼睛明亮，声线甜美，很难相信她已满五十岁。有读者形容她，五十岁的年龄，三十岁的容貌，二十岁的心。

陈念萱，1958年出生于台湾嘉义，自由撰稿人及专栏作家、塔罗占卜师，喜欢电影、旅行、美食，一个有20多年自助旅行经验，走过全世界100多个城市的传奇女子。已出版《不丹，深呼吸》、《不丹漫游》、《流浪笔记》、《我的香料之旅》、《看脚下：佐原小江户迷情》和《风速马六甲》等。现在《悦己》、《凤凰卫视周刊》和《InnerLight 心探索》等杂志上开设电影、文化观察、塔罗专栏。

写小说是上瘾症

进厨房是心理治疗偏方

陈念萱有句“名言”：“吃喝玩乐看电影是我的工作，写小说是上瘾症，进厨房是心理治疗偏方，旅行是拯救疯狂的良药。”

四十岁之前的陈念萱是台北马路上匆匆走路的上班族，有一份电影公司繁忙而琐碎的工作。四十岁那年她办了八个影展，时尚杂志的人开始找她开专栏写影评。最厉害的时候共为12个专栏写稿，电影几十部几十部地看，每天铆足了劲。

“因为写了很多采访稿，见得人多了，酝酿了很多故事，就想要写小说。写小说很有趣，你想要去奖赏你喜欢的人，不能在现实生活中奖赏他，但在小说里奖赏。你想要惩罚恶人，不能在现实生活中做到，但在小说里做到。有时候我还没动笔那边酝酿就乐不可支了。”

写小说也有卡壳的时候，陈念萱的休息方式是，去厨房，捏面粉，做东西给别人吃。“做菜不需要动脑，但是手在动。后来我发现心理学有研究表明动手可以舒缓情绪上的不平衡，所以农夫一定没有忧郁症，动手指头其实是最健康的。”

旅行，拯救疯狂的良药

她独自旅行20多年，走了全世界超过100个城市。

“旅行是很好的学校，很棒的休息，也是很好的治疗期。我觉得心灵治疗最好的办法就是去一个陌生的城市，一个人。你想要发疯的时候去一个陌生的地方就能释放你的情绪。在陌生的城市放声大哭也不会有人当你是疯子，而在熟悉的地方人家就会跑来安慰你，其实你想哭的时候是不需要安慰的。”

28岁第一次独自上路，经香港去尼泊尔，回来就上瘾了，从此爱上一个人的旅行。

“一个人旅行最大的好处是可以发呆，不做什么也没有心理负担。”有次她去山上住，每天只能吃白米饭和只放盐、油的白菜番茄，但却从里到外地开心。不用接电话不用上班不用去烦恼，每天醒来只觉透彻高兴，不像日日在都市里醒来还带着化不开的起床气。

她的旅行都是邂逅型的，经常是想走就走。“我不喜欢太早计划，有很多变动，那种期望过后的失落感很难受。为了不让自己有失落感，走一步算一步。今天不去烦恼明天的事情。”

旅行让她收获颇大的一点是：慢慢懂得化腐朽为神奇。“比如从日本人用食材方面得到很大的启发，他们从来不浪费食物。我有次看到他们把鱼鳞当圣品吃。你能想象鱼鳞怎么吃吗？他们把它晒干油炸，好好吃啊。他们的萝卜皮做得比什么都好吃，萝卜叶也可以拿来用。”

很喜欢走在路上，但走多了就特别想回台北的家。“上飞机去旅行很开心，因为要出去玩。上飞机回来也很开心，因为要回家了。金窝银窝不如自己的狗窝。在你熟悉的环境，你敢半夜在家附近晃荡不会慌。这种安全感每个人都需要。”

你手中拥有的是最好的

问她所推崇的简单生活是怎样。她说：“有什么吃什么，有什么用什么。你手中拥有的是最适合自己的，是最好的。只要你这样想，你就能从中找到乐趣。”

她又举例解释这份“心灵鸡汤”：“我去市场，当季的蔬菜肯定是最便宜最新鲜的，你又何必去买那些坐飞机的食物？既不新鲜又昂贵，也不见得适合你。吃下去最舒服的，其实就是自己家周遭种的。很多人离开

家乡才怀念家乡的食物，但在家里的时候你不这样想，总觉得舶来品好吃。我们往往只有年纪大了才会懂，年纪小的时候总是觉得隔壁家妈妈做的菜永远比自己妈妈的好吃。”

她讲自己现在的生活，已接近自己希望的简单。早上天亮会自然醒，排泄、流汗，舒舒服服吃早点，然后就开始上网写东西。

“现在生活很规律，以前比较随性，舍不得睡觉嘛。很多人都误以为写作者都是晚上不睡觉，其实这样很没效率。村上春树曾说他不是靠才气，是靠纪律。他每天7点钟一定去散步，然后完成一部著作，这样你才能保持头脑清醒。很多人写着写着脑袋枯竭了，其实是身体疲惫了。我觉得如果真的要从创作，就要重视纪律，那个比才气重要。”

而最向往的简单生活，是像北极的企鹅。“有部电影叫《企鹅宝贝》，北极的企鹅每年都要去最冷的地方生小宝宝。在天寒地冻里等小宝宝出生喂它饭，那口饭还是藏在公企鹅下巴两个月。两个月它都挨饿守着那口饭，然后再回到海里去寻找食物。我很羡慕它那个状态，不需要任何东西你可以活下来。它们长途旅行，也不需要带行李。那么简单我觉得才是自由。”

不要太把男人当回事

把自己变得更简约，心理负担才会更小。陈念萱第一次去旅行，拖了三个大箱子，后来旅行多了，行李却越来越少，现在是背一个包就能走人。

“一个小包，三套换洗衣服，一个小电脑，旅行一个月。”她曾背包去纽约两个月，被海关拦下来，“他问我你的行李呢。我说就这个啊。那么你的衣服呢？我打开给他看，我有换洗衣服啊。‘That’s it!’他惊得目瞪口呆。哈哈。”

另一次陈念萱带一群企业家去不丹旅行。“他们去4天，我是10天，也是一个小背包，而且是冬天。他们就很好奇我的小背包里是个魔术行李袋，感觉我每天都在换衣服。”她指着现在穿的衣服示范：“你看我的衣服都是很好收纳的，可以卷成很小。我一定带那种不占空间的衣服，不怕皱，很轻，很暖。披肩多带两条，每天不一样的搭配就有不一样的感觉。”

一个人真正所需甚少，但欲望却无尽。“我不抵抗欲望，我只是不被它干扰，不受它左右。你看你家里有多少东西是你真正每天在用？”

她讲自己，有时候在太阳底下喝一杯暖咖啡就很满足；在路上看到一片叶子上的许多颜色，那个当下也会很满足；走到森林里，看到阳光洒下来，惊叹自己竟然会碰到那么漂亮的风光，那个时候，你觉得是拥有了全世界的。

“我想要成为一个什么样的人，我要做什么才会开心。这个问题你不需要有答案，但要时刻想一想。吃这块饼干，打这份工，我开心吗？我有转化的余地吗？如果没有的话，我就接受它，就可以少烦一点心嘛。我可以多留一点时间去玩一些不着边际、没有报偿的事情，可能没有办法马上看到结果，不会得到奖章或者很好一份薪水，可是我开心啊。每个人都需要有自己的价值观，只是需要清楚我真的需要这个东西吗？”

而对于女人怎样才能幸福这个永恒话题，陈念萱的秘方是：“不要太把男人当一回事，也不要太把男人不当一回事。人生如戏，戏如人生。你把它当作一场戏，你玩得开心，别人看得开心，还有什么人会不喜欢你？你自己不开心，又怎么可能让别人看到你开心呢？强迫别人来喜欢你，这不是自己找碴嘛。”