

35篇暖文故事
帮你找到攀登光明
的阶梯

麦子奇 / 著



Lonely

恰到好处 的 孤独

Just the right
amount of
loneliness



时刻袭来的黑暗，却让我更加闪亮

孤独之前是迷茫，孤独之后是成长

孤独不一定能让你快乐
但一定能让你看清自己
如果你想实现自己的梦想
孤独是你的必修课

麦子奇 / 著

恰到好处 的 孤独



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

恰到好处孤独 / 麦子奇著. —北京: 北京时代华文书局, 2016.1

ISBN 978-7-5699-0020-0

I. ①恰… II. ①麦… III. ①中国文学—当代文学—作品综合集 IV. ①I217.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318103号

恰到好处孤独

著 者 | 麦子奇

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 花 火

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 嫁衣工舍

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880 × 1230mm 1/32

印 张 | 8.5

字 数 | 186千字

版 次 | 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0020-0

定 价 | 35.00元

版权所有, 侵权必究



自序

最好的诗篇，在离你最近的地方

我是一个孤独的人，或者说是一个孤僻的人。就像许多人喜欢呼朋唤友聚会畅饮一样，我喜欢安静地独处。因为喜欢独处，就讨厌热闹和人群。但是独处的选择，与社会化的认识是背道而驰的。我妈就不认同我的喜好。

我想把别人的世界推向远方，剩下自己的世界。我太沉湎于居家时的心境，以致有时候我走出家门反而看不见世界，蜗居家室反而能看见世界。街上的人群越热闹，我越没安全感，反而有种疏离感。

如果你是一名心理学家，或许会觉得我有心理问题。即便你不是，可能也会觉得我很不正常。一个显得孤



僻，甚至自闭的人，怎么可能没有问题呢？可是我认为自己没什么问题，只是我的爱好与社会的大多数不一样罢了。就好像有人关注穿着打扮，有人关注影视时尚，有人喜欢热闹，自然就有人喜欢安静和独处，一切都是个人的选择和爱好罢了。

事实上，我发现，当我进入独处模式的时候，接触的人少了，说话也少，心思更加专注。留下更多的时间，我便阅读书籍、写作文字，与自己的内心对话。这种独处的生活让我的内心变得平静、安然。让我看待世界的态度也变得越来越宽容，越来越平和。

最初的一段时间里，我还有很多话想要说，我想为自己的独处生活寻找理由，让周围的人理解我、认同我。但是这样过了一段时间后，我就觉得自己无话可说了，也写不了一个字，连谈论自己的欲望都没有。后来，我开始每天记流水账，写一点自己的心情，不再刻意地作文章，不再为自己的行为辩护。

也许是长时间的独处，使我习惯孤独的缘故吧。本来应该让人难受的孤独感，在我的内心逐渐地消融了，我并不觉得这样的生活有什么不好，也并不觉得有什么寂寞之处，反而很享受这种独处的生活。我也不再要求他人的理解和肯定。对于他人投来的异样目光，我也变得不在意了。

又或者是年纪增长、心理成熟的缘故，经历几番离别，积淀一段成长，开始不再怀恋过去，不再担心未来，只记取当下发生

的事情，心里冷冷清清的感觉少了，安定淡然的感受多了。以前内心总是充满急迫，而今开始坚定自己的选择，安心地做自己喜欢的事情，一步一步慢慢向前走。

有哲人说，人生就是一场孤独的旅行。我觉得这句话说得很对。不过，有的人听到这句话，往往倾向于消极的理解，总觉得有种凄清的意味。其实不是这样的。就我的认识来看，这句话是一种指点，大概是想告诉世人：多给自己一些时间。我想，既然外面世界的丰富性是无法穷尽的，那么生活越简单、纯净，就越自我的。

这本书收录的文章写于不同时期，可能是散文，可能是杂文，也可能是小说，有些可能是真实的事情，有些可能是我做的梦，我的幻想。但所有的这一切，对于一个趋向于内心的人来说，都是真实的，是对自己内心的探索。嗯，我就是想要好好看看自己，想知道自己与世界是如何相处的，我想知道自己所理解的生活是怎样的。如果你对一个独行者的生活和臆想有兴趣，并且不嫌啰唆的话，不妨一看，希望这些文字能带给你一些好的感受。

以前我总以为生活在别处，梦想在远方。当亲近自己，体味孤独，与内心深处的自己对话时我才知道：最好的诗篇不在远方，而在离你最近的地方。

麦子奇



目录

第1章 我的人生路，注定还要我来走 / 001

人生本是一场孤独の旅 / 002

理解是一件不容易的事儿 / 009

其实你没那么糟糕 / 015

要么孤独，要么庸俗 / 021

每个人的灵魂里都有一团火 / 027

第2章 选择一种姿态，让自己活得无可替代 / 033

放下不喜欢的人生角色 / 034

不以别人为榜样 / 041

有时固执是最简单的办法 / 048

跟随自己内心的声音 / 055

你若盛开，清风自来 / 063



第3章 成长就是不把希望寄托在别人身上 / 069

我不想矫情，但我想做自己 / 070

你什么都不缺，只缺踏实 / 078

对人好，只需刚刚好 / 085

想多了，容易上这个世界的当 / 092

我的人生，不在别人嘴上 / 099

第4章 把有限的生命浪费在美好的事物上 / 105

忙，是因为害怕孤单吧 / 106

舍得，就是优雅地放弃 / 113

穷尽我一生，做好一件事 / 120

何不怡然自得过生活 / 128

梦想，有时未必是你想要的 / 135

第5章 就让我跟这个不一样	/ 143
远处的是风景，近处的是人生	/ 144
做自己，才是最好的安排	/ 152
走自己的路，过自己的日子	/ 160
优秀，就是活出自己的风采	/ 167
没有什么是必须，放心做自己	/ 174
第6章 一生最重要的事情就是让自己幸福	/ 181
爱，最害怕的是犹豫和纠结	/ 182
如果爱，就不要等待	/ 188
停留只刹那，转身即天涯	/ 196
总有一天，拥抱你的人会出现在面前	/ 203
结婚不是重点，重点是幸福	/ 212



孤独，是生命里必有的
黑暗。它无法穿越，也不可战
胜。我们能做的就是与它平静
地共处。

——题记

人生本是一场孤独的旅行

生活中，总会出现一些令人沮丧的事情。比如，一向低调的欢欢，最近她花了三个月的薪水买了一个名牌包。据我所知，她一直都非常讨厌那种张扬的、奢华的东西。

对于她的转变，我很感兴趣。见我问起这件事，她叹了

一口气，说：“我发现圈子里的人几乎人手一个名牌包的时候，突然觉得自己很孤独。”

啊，孤独？原来是因为孤独。是的，我们努力谈恋爱、结婚，参加饭局、牌局，拥有房子、汽车和奢侈品，让自己变得像周围人一样，甚至还好一点点。我们以为，只要努力变得跟周围的人一样，跟周围的人在一起，就可以减少孤独感。

可是，人都是孤独的，没有人逃脱得了。



我的一个朋友，对人生充满理想，她想结婚，她相信婚姻会带来安全、舒适和快乐，但是她在情场上屡败屡战，始终没有找到令她满意的婚姻。她认为，了解、默契和自由是婚姻的基本要素。她说，最主要的是，结婚之后，就不会再有孤独感。

一切都是如此美好，终于，有一个很好的男人愿与她共度一生。可是，就在婚礼那天，她跑到洗手间哭了一场。她不知悲从何来。这桩婚姻看上去很完美，他们彼此了解，又有默契，他们能给彼此自由。可是，她却在那一刻，感受到了无以名状的孤独。



我想我明白她为什么流泪，结婚是一件好事，但是与完美的生活相比，还是有一定距离。事实上，等她进入真正的婚姻之后，才发现孤独并没有消失——无论夫妻俩人如何亲密，总是存在不能理解的事情。

所以，没有人能够从孤独中离开。



我一直觉得，我是一个孤独的旅人。

人群聚集的地方，并非没有孤独。我的周围有许多朋友，可我常常感到孤独。

孤独中夹杂着忧伤和难过，有时会莫名其妙地。有些伤心和难过，原本是没有直接原因的。对于心灵，有些感受就像天上的云朵，倏忽间来了，一刹那又消失得无影无踪。

孤独真的有那么可怕吗？

在逝去的岁月里，我曾面对了无数大大小小的失败，包括爱情，包括事业。沉重的失望和无法承受的轻飘，使我虚无成一片废墟。

那个时候，人越多，我越感到孤独。我便强迫自己远离人群。我欣赏凡高，阅读尼采，走进叔本华、康德……我便觉得又有许多人和我做伴。

他们的孤独博大得让我需仰视才看得见。我的心，便平静了下来。



我开始意识到，人本来就是孤独的，人生就是一场孤独的旅行。如果不能体会孤独，了解孤独，就很容易被孤独所击败，最终失去自己。

孤独并不等同于孤单和寂寞，它比两者的境界都要高，而且高许多。因为孤独是一种可以产生创造的境界。

如果孤独同样能将我培育成一棵硕大的高粱，我宁愿承受更大的孤独，只要不是绝望。

卡夫卡说：“与其说我生活在孤独之中，倒不如说我在这里已经得其所哉。实际上，孤独是我的唯一目的，是对我的极大诱惑……”

卡夫卡似乎很早就参悟了人生孤独的秘密，所以放弃抵抗，接受孤独的洗礼，他三次订婚又三次解除婚约。他对婚姻、爱情没有野心，对事业也没有野心。

在人生的旅行中，有些人孤独地挣扎，有些人却是充实而祥和的。一个人的世界是贫瘠、浅薄、肤浅的，还是丰富多彩、趣味盎然和充满意义的，要视个人内心的选择而定。



你选择什么，你就会迎来什么。

四

人生是一场旅行，只要选择了，就不要问路有多远，脚踏实地地迈进，自然会有旅途终结的一天。这场旅行中，无论你曾经邂逅了多少朋友，要知道的是，你的人生路，注定还是要你一个人来走。

在人生伊始的时候，每个人的脸上无不洋溢着一种充满希望的快乐。然而，正当我们兴奋地攥着这张车票踏上人生旅途时，才发现我们手里攥着的，是一张单程车票。

无论你是否愿意，或者是否承认，我们的内心在很长时间内，都是要面临独居状态的。独居，更多的是指心理的状态，而不是特指身体所处的环境；独居，常是为了更深刻地思考人生的种种问题。

所以，不是因为孤独而独居，也不是因为独居而孤独，而是因为提升自己的需要才独居。那些身处闹市中的人，思考的常是个人的利益，而独居者思考的，却常是人类的利益。

人生不想孤独，便不要排斥独居。因为独居可以让你面对自己，充实内心，而避免空虚寂寞的情绪腐蚀心灵。

五

美国作家理查德·耶茨写了一本小说，名字叫作《十一种孤独》。在这部小说里，他用极其冷峻的笔调写下11种孤独的人生：被公司辞退的白领、总是妄想的出租车司机、沉浸于文艺的小青年、婚前陷入迷茫的男女、步入老年的教师、转校的小学生、患有肺结核的人、患者的妻子、爵士钢琴手、郁郁不得志的军官和退役军人。

阅读这些故事，你可以看到活生生的身影在晃动。是的，作家所写的都是真实的生活，是人都熟悉的生活，就是那些失落与绝望，那些没有希望的日子。

看过之后，你可能会觉得作家实在太无情。这样的故事，或许会让人更加恐惧，但从另一个角度来看，它或许能帮助我们破除生活的种种幻象。

佛教哲学家却吉嘉措说：“人生就是你身边睡着一只老虎，你会恐惧、逃避。如果你不知道这一切是幻象就会成为问题。你要骑在它上面，抚顺它的毛，人生的目的是要和老虎睡觉。”

在我看来，或许，孤独就是一只这样的老虎。

孤独，与人相伴相生，我们不能与之对抗，更不能试图去打败它，因为孤独是打不败的。孤独感成为生活里最固



执、最持久的一部分，我们将与之对峙、战斗、和解，这个过程几乎会贯穿我们的一生。孤独感像极了无可救药的毒药，却又无人幸免，无人逃脱，无人可救。事实上，当我们承认孤独、观察孤独的时候，我们内心的孤独感就开始消融。