



在陽台和



貓聊寂寞

貓治療寂寞的5個祕密



寂寞之後……

你終會發現自我，
還有另外一個真面目。

陳佳楓◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

在陽台和貓聊寂寞 / 陳佳楓著，——初版——臺北市
：東觀國際文化，2003【民92】

面：公分，——

ISBN 986-7636-12-0（平裝）

1.修身 2.生活指導

192.1

92016712



SOFT 空間 D1011

在陽台和貓聊寂寞

作 者 陳佳楓

出版發行 東觀國際文化股份有限公司
台北市忠孝東路二段120號2樓
電話：+886-2-2397-2058
傳真：+886-2-2397-4703
劃撥帳號：19714933

書店經銷 旭昇圖書有限公司
台北縣中和市中山路二段352號2樓
電話：+886-2-2245-1480
傳真：+886-2-2245-1479

總 編 洪季楨

執行編輯 林美玲

封面構成 光譜創意設計股份有限公司

印務統籌 辰皓國際出版製作有限公司

校 對 陳佳楓

出版日期 2003年12月 初版一刷

法律顧問 信業法律事務所 曾志青 律師

版權所有·翻印必究

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換

國際書碼 ISBN986-7636-12-0

Printed in Taiwan

本書定價 新台幣200元

Contents

在你心裡養隻貓 003

楓女俠之寂寞神劍 009

因為楓，我們不在寂寞 015

在陽台和貓聊寂寞

貓不寂寞，我寂寞 022

一個叛逆的人，可以創造一個全新的世界 025

獨處，只是放下一切，擁抱自己 028

最愛你的，還是你自己 031

接近自己，你就能自在地掌控自我 034

寂寞是必須的 037

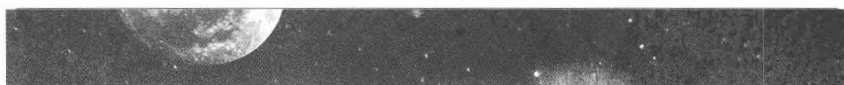
網路是新型態的告解室 040

下線，不必考慮太多 043

虛擬的網路，真實的人生 046

你不只是自己，而是屬於全世界的 049

哭和笑只是表達的方式 052



■ 愛情是無法根治的流行性病毒

其實你愛上了正在付出的自己 056

愛這個東西 059

我問貓「關於真愛」 062

不談愛情可以嗎？ 065

愛不是名詞，是動詞 068

獨立自主的愛，不是依賴的愛 071

愛情並不是一直都在 074

那就是愛情 077

是誰教會了你愛情？ 080

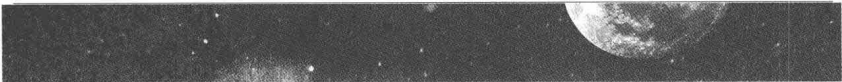
讓愛情，均衡一下！ 083

當愛情面臨選擇 086

■ 噓！別把我的幸福吵走

學會遺忘不愉快，就能擁有幸福 090

快樂來自於你看事情的角度 093



面對恐懼、放下恐懼，就能找到快樂 096

我們都在尋找一個「愛」字 099

快樂就在你心裡 102

快樂，因為有所期待 105

因為滿足，所以容易獲得幸福 108

轉身，幸福就在你身旁 111

魅力非天生，努力可改善 114

釀造美麗的心情 117

親和而不親密 119

■ 成功是旅程而非目的地

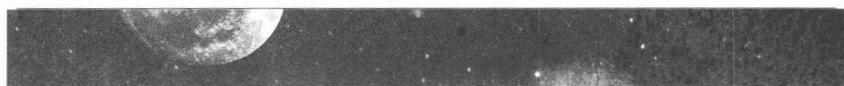
花開不過瞬間，培植過程才是最大樂趣 124

可以無心但不能無知 127

用誠懇彌補先天不足 130

逆境造就人材，順境埋沒人材 133

微笑面對逆境，快樂就跟著來 136



改變可改變的，並接受不可改變的一切 159
很多意外，構成一幅名為人生的畫 1+2

「希望與夢想」成就一切 1+5

等待機會，不如尋找機會、創造機會 1+8

盲目的追求，是人生最大遺憾 151

錯誤，引導你走正確的路 15+

或哭或笑，這就是生活

爭吵不是人生必須，但卻是無可避免的 158

轉個念頭，美麗就尾隨在煩惱之後 161

悲觀是人生的最大障礙 16+

笑容，是最有說服力的溝通工具 167

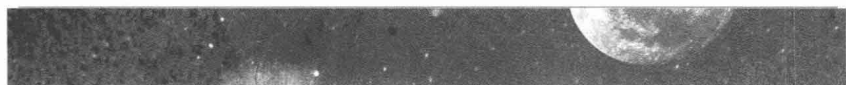
你可以選擇快樂 170

將嫉妒合理化，你會更自在 173

自信，是說服別人相信你的第一步 176

換個角度，你會有新發現 179

反應慢，是一種美德 182



我的生命將因妳而延續 185

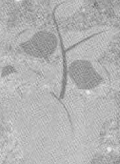
每一種別離都心傷 183

後記

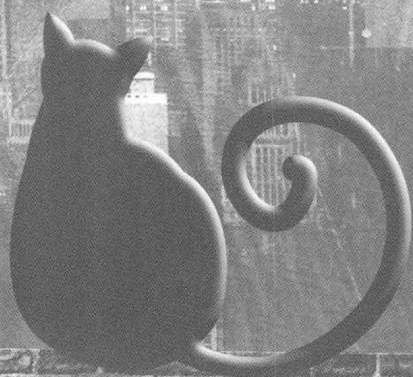
和寂寞對談 192



在陽台和



貓聊寂寞



在你心裡養隻貓

作家&廣播「文字流域」主持人——陳永昌（阿昌哥）

寂寞從來捉摸不定

天河的星

崖上的鷹

失眠的鐘擺

午夜的簫聲

處處可見他的蹤影

寂寞從來最公平

帝王的皇冠

乞丐的銅板

嬰兒的奶瓶

老人的背影

不分貴賤不問年齡

寂寞是無可奈何的病

吞進幾顆喧嘩

注射幾針疲憊

剛從門口消失

瞬間又來眉目傳情

寂寞，幾乎是人人都懂，卻又不知如何形容的名詞。也許我們可以稱之為一種狀態，一種感覺，但我覺得它更像一種病，一種無可奈何的病。

李白說：古來聖賢多寂寞；其實，無論古今中外，貧富貴賤，男女老幼，總躲不過寂寞的侵襲。祇是時間的長短，次數的多寡而已。尤其，在工商業發達，科技突飛猛進的都



市社會裡，人與人之間的疏離感越來越濃，寂寞的病徵日益明顯。

於是，有的人流連在 PUB 中，利用藥物、電子音樂或短暫肉體疲憊的刺激，尋求暫時的麻痺；有的人利用網路虛擬世界的聊天室、遊戲軟體，企圖欺騙自己；但，終究逃脫不了寂寞隨身的糾纏。因為，他們忽略了一項事實，「寂寞」不等於「孤獨」，無法利用外在的因素解除，祇適合誠實的面對、用心傾聽，和平共處。

讀完佳楓寄來的稿子，我訝異於她文筆成熟與心靈成長之迅速，幾乎見不到第一本書《如果當初》裡的痛苦與矛盾，而相隔僅僅只是一年多的日子。

見到書名《在陽台和貓聊寂寞》，我不禁想起她的一首詩【寂寞短短的】——

與月亮對飲「寂寞」

我沒醉

月亮沒醉

影子卻醉倒在一隻路過的貓身上

一朵雲打翻了月亮的寂寞

灑了一地

貓走了

寂寞散了

影子醒了

就這樣短短的

短短的醉 短短的寂寞

寂寞短短的

也許只是一種巧合，也許是刻意的安排；卻都令我非常羨慕。羨慕有一隻善解人意、博學多聞的貓，可以在陽台與她對話，陪她走過那段不斷調適、摸索、探究、努力的日子；尤其是面對她最難解脫的「愛情」與「寂寞」。

書裡提到：寂寞和愛情的共通點是會使人暫時失去全世界，但寂寞時還能看清楚自己，戀愛則讓人暫時性失明……更甚是全盲。這段話，讓我們清楚佳楓曾因愛情所留下的陰影；或者該說，多數在情路上受創者共同的陰影。然而貓對愛情的看法卻是：「愛從來就不只是個形容詞、也不會是名詞。」、「愛」也不是追求，而是需要被實踐出來的，它也不該只是被欣賞的。」；引導她走入另外一個思考的角度，使「愛情」與「寂寞」成



為她成長的催化劑。

在整本書五輯中，我們完全可以看到貓與佳楓在對談中，閃爍出智慧的光芒，成長的軌跡。羨慕之餘，是否也一樣蠢蠢欲動，想養隻貓呢？

可是，哪家寵物店有出售這樣的「神貓」？（養隻「神狗」也可以吧？）

其實，讀完整本書，你可以更清楚，如果我們學會在獨處時，找回內心深處那個最初的自我，傾聽自己的聲音，接近自我、接受自我，寂寞自然會在你心裡養隻貓，開始與你對話哦！

噓……貓來了！你可有聽到他的腳步聲？……

（當然，你也可以和我一樣，喜歡狗多一些，祇聽到狗的腳步聲……呵呵……）

【因為上節目與阿昌哥結緣，是朋友是長輩，也是楓的學習對象，套句楓的朋友說的：阿昌哥，可是個很有墨水的人呦！】

楓女俠之寂寞神劍

好友&藝術創意工作者——秦小棋

這是一把由文字組構成的奇劍。

以寂寞之火鍛鑄，佐以愛情的鐵沙、幸福的夢想，然後雋刻上踏實的箴言，再細雕上一朵朵初放的笑靨、掙扎的淚花、晶瑩的思想。

這樣一把神劍，追殺狡獪的思潮。

這樣一把神劍，擊殺壓抑的情懷。

這樣一把神劍，獵殺軟弱的自圓其說。

這樣一把神劍，絞碎悲觀的喉嚨，刺破自我封閉的胃！

以寂寞之名，掀心湖之浪，覆心湖之浪。

鑄劍師鼓動風爐之際曾言：

燃燒虛無，解構虛無，得見虛無。

於是，寂寞驚艷；決定燃燒寂寞、解構寂寞、重塑寂寞。

結果，驚艷寂寞！

因為……所有皆是旅程而非目的地。

那一夜，讀完《在陽台上和貓聊寂寞》，忽然感覺到楓的浪漫抒情竟在不知不覺中悄悄隱進了輾轉的哲思裡，這與楓第一本《如果當初》極端不同。雖然拋開了討喜的溫柔軟語，但楓的溫柔仍忍不住偷偷在反覆辯證的文字裡散發熱量。

這就是我所認識的楓。

不矯作、不虛偽，愛就愛了，哭就哭了，想歌唱便引吭高歌了；溫柔既是她骨子裡的東西，文字再怎麼蛻變仍是這般率真地透出溫柔的呼吸。

或許，這便是偶爾見到楓自稱「溫柔楓」的原因。

小棋獨愛喚楓「楓女俠」，因為楓敢作敢為、慷慨尚義；常在網路見她路見不平，拔

