

孤独，是给坚持下去的人，
最好的生命馈赠！

你的孤独， 终有回响！

丁麟 著

孤独无罪，
你敢坚持，生命就敢回响！

新浪首席情感作家——老丑 诚挚推荐 

豆瓣当红热门作者——毛路、沈善书 助笔孤独



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

你的孤独， 终有回响！

NI DE GU DU, ZHONG YOU HUI XIANG

△ 丁 麟 著 △



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

你的孤独，终有回响 / 丁麟著. — 北京：民主与建设出版社，2016.3

ISBN 978-7-5139-1043-9

I. ①你… II. ①丁… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第059075号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

版式设计：刘 艳

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

开 本：32

印 张：8

书 号：ISBN 978-7-5139-1043-9

定 价：32.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



你要知道，在世界上有很多人和
你一样也在孤独中前行，经历着
黑暗和艰难的时光。



与这个世界和解，接纳自己的不完美；但是不要跟这个世界妥协，要坚持一直向前走。

然而在我25岁这一年，我似乎觉得自己
已经足够强大，强大到这孤独的念头也
只是一闪即逝。





我希望爱情不是一场硝烟弥漫，
而是一场你情我愿。我可以肆
无忌惮地对你好，可以奋不顾
身地去爱你。



自序

从刚毕业到现在，我折腾过很多回，也曾经有过很多的低谷期。

刚走出校门的时候，迫不及待地想要向这个世界证明自己，所以轻率地选择了自己去开店做生意，然后结果自然是一塌糊涂。

之后我便收拾残局，自己再去找工作。

第一份工作干了不长的时间，又因为觉得跟自己志向和兴趣不符再次辞去工作。辞职的时候我并没有想好自己要做什么。于是待在家里写网络小说、给医院写街头传单的软文，还给人写过一些网络短片的剧本。

后来我进了一家刚开始创业的文化公司，这一次终于找到了自己真正喜欢的事情，所以我全身心地投入进去，即使工作环境相对差一些，也没有改变我的热情。

我在这家公司待了三年。这三年间，经历过动荡、低谷、迷茫，我们就像是一群航行在大海中的水手，时刻准备着与暴风雨战斗。

这是一段很难忘的时光，也是一段很艰难的时光，很多时候都觉得自己要撑不下去了，整个人濒临崩溃。

那时候我经常想，难道我就只能这样了吗？我以后的出路在哪里呢？

有时候真的很需要一个曾经也经历过这些的人来告诉你，你的努力和奋斗绝不是徒劳无功，你所经历的，不过是每个人必然要度过的艰难时光，这个世界也有人与你一样正在经历着这些。

也许别人的经历未必适用于你，也许你最后还是有可能失败，但是至少可以让你在当下的日子里少那么一点点的难挨。

还好，我坚持了过来。当我回望走过的路，觉得险象环生，却又无比踏实。险象环生是因为真的经历过很多艰难时刻，而觉得无比踏实是正因为经历过这些曲折，所以我才能找到正确的方向，看清楚脚下的路，才有了以后的坦荡前行。

所以我想把我的经历、我的故事、我的感悟分享给你听。

这些文字里有着我的情绪和悲欢，有我经历的曲折和成长。

这是我的青春印记，也是我成长的证明。在那些孤独难熬的时刻，我选择用文字把这些状态记录下来，把情绪流诸笔端，就好像把心里的话，说给另一个人听。

成长总是孤独的，在你学会独当一面之前，有很长的路需要你一个人摸索着前行。在这个过程中，你会怀疑自己，你会迷失方向，你会失去勇气。我们多么需要有个人能够一路同行啊！

但是抱歉，我对你说：“你的路，只能你一个人走下去。”

但是别丧气，我对你说：“这条路，不止你一个人需要这样走下去。”

你要知道，在世界上有着很多和你一样的人，也在孤独中奋然前行，也在经历着黑暗和艰难的时光。那些比你出发早一点、走得快一些的，也曾经和你一样苦苦挣扎。你是一个人，因为那是你的路。你不是一个人，因为我们都在路上。

如果说成长必须是孤独的，那么这孤独，终有回响。

近况，约定着什么时候一起聚一聚。过了一段时间以后，群里聊天的人就少了起来，大部分时候都静悄悄的。其实有些人已经将群消息屏蔽掉了，只是碍于面子，谁也不愿意直接退群罢了。

这些年每个人都有自己的生活，工作的领域不同，所处的环境不同，都有了新的朋友圈，新的社会关系，甚至不少人已经成了家。

说到底，大家能在一起聊来聊去的也就是过去上学时候的那点事儿了。可是年代久远，好多事情已经忘怀，有时候说起某件事来不免犯一些张冠李戴的错误。而即使是这样，一旦这点残存的共同记忆聊完，就很难再有共同话题了。

碰巧有人的工作领域相同，或者住得近还会继续有一些来往，其他人大都是出于礼貌的敷衍了。

还有一部分热衷建立各种同学群的人是出于商业目的的，我就被两个同学拖进群里，然后每天看他们卖面膜。刚开始还碍于情面说说话，后来直接退群，顺便把人给删了。

很多人都感慨那些美好的旧时光再也回不去了，觉得学生时代的友谊才是最纯粹、最纯真的。但其实生活就是这样子，每一个阶段都有不同的人出现在你的生命里，当你走过这个阶段，那些人自然会淡去离开。不必强求，也不必伤怀。那些总是前呼后拥伙伴成群的日子，只是生命中极小的一部分，一个人才是常态。

有些路，只能你一个人走过，生活终究是得自己来过下去。

年少时候去 KTV 总喜欢唱周华健那首《朋友》，在唱到“朋友一生一起走，那些日子不再有，一句话，一辈子，一生情，一杯酒”的时候，往往所有人都手臂互相搭在肩膀上一起合唱，决心要做一生一世一起走的朋友。

现在想，能一生相伴的朋友是何其难得。

并非我们薄情，只是大家各自际遇不同，人生起伏，早已各自散落一方。与其强说什么一生一起走，不如相忘于江湖，彼此都过得安好。在多年以后重逢，能够相视一笑，便已经是莫大的欣慰了。

学生时候大家单纯一些，无忧无虑，即使有些家境的差异，也能因为学校这个特殊的环境做大程度地缩减，所以那时候的确是纯纯的友谊。而工作后环境复杂一些，大家起点不一样，能力有差异，却都是为了讨生活，不免会有竞争和比较，关系自然也不会有那么的简单。

我怀念那时候的单纯和无忧无虑，但是也更喜欢现在的生活。因为现在的我们每个人都是独立的个体，能够担负起自己的人生，无论接下来会发生什么，都是自己选择的结果。

大家互相之间都保留着足够体面而合适的距离，不干涉别人的生活，不必对谁解释什么，不必因为一些小事情苦恼伤怀，

这样人和人之间的关系，其实又何尝不是另外一种意义上的简单呢？

既然往事不可追，那就一个人勇敢向前走。

前路上会路过更多的风景，经历更多的人，那个走到最后能陪你留下来的人，终将结束你的孤独。

像少年一样去爱，像成人一样克制

高中的时候，我曾经交往过一个女朋友。

有一天我半夜从梦中醒来，突然无比地想念她。那时候手机还没有像现在这样普及，我的思念自然无从寄托。在床上瞪了一会儿眼睛以后，我跳起来麻利地穿好衣服，出门去找她了。

尽管第二天上早自习我就能够见到她。

那时候我为了方便学习的名义在外面自己租房住，所以也不会遇到宿管大爷这种阻碍，可以来一场说走就走。

出了门才发现外面下着大雪，地上已经有着厚厚的积雪，天空中雪花还如筛灰一般落下。但心怀着爱情的炽热，我丝毫没觉得冷。北方下雪的冬夜格外寂静，此时已经是凌晨两点以后，街上没有一个行人，只有我自己踏在积雪上的声音格外清晰。

我穿过那条横穿整个小县城的街道，来到我当时女朋友家的楼下。然而我什么都做不了，楼门紧锁，况且即使开着我也没勇

气在半夜里去挑战她母亲的忍耐力。

于是我在楼下冒着大雪站了一会儿，抽了一支烟，惆怅了一阵子之后，就顺道拐去了网吧……

直到很久以后，时过境迁，妹子已经再无联系，而我也不再是那能半夜扛住风雪的鸡血少年，我才领悟自己当时的心态。

那不过是一种表演罢了，除了把自己感动一下，制造一点自己痴情的假象，一点意义都没有。

在感情中，我们往往觉得自己掏心掏肺，所做所为能够感天动地。闻者伤心、见者叹息的那些举动为什么偏偏感动不了你？我们总是容易用一种自虐的方式制造出一种痴情的假象来使得自己站在感情的道德制高点上，获得一种畸形的满足感和安全感。

其实无论是雪夜去对方家楼下站会儿或者是冒着大雨给她送一杯奶茶这种桥段，自己回想起来往往觉得如乔峰大战聚贤庄、关羽千里走单骑一样壮怀激烈；对于对方来说，一杯奶茶就是一杯奶茶，无法承载起你想要在上面寄托的山崩地裂的那些情怀。

少年的时候，总是迫不及待地将自己的满腔爱意表达出来，而结果往往是陷入表演之中却不自知，所以两个人的记忆才会出现偏差。那些你觉得刻骨铭心的过去，对方往往没有同样的感觉，甚至茫然不知。

好比大夏天你穿越半个地球带着一件皮大衣送过来，然后霸

道地给对方穿上一样。对你而言你付出了很多，但是对方根本不需要啊。

在你的记忆中，你漂洋过海、翻山越岭送温暖，不说东西，光这份心就可鉴日月，感动天地，而在对方的记忆中，是有个傻逼千里迢迢地赶来添堵。

当然我们都有矫情的时候，在一起时适当来一场互相配合、愿打愿挨的表演也有益身心健康，有助感情升温。但一定要记住，这种事儿其实双方都该心知肚明。一方知道自己是恃宠而骄，提出的要求也恰到好处，对方也乐意配合完成，之后才能收获皆大欢喜。

我现在极力使得自己避免陷入这种表演之中，向别人表演自己的感情，表演自己的情绪，表演自己的伤悲。大家都很忙，谁也无暇去感受你的伤悲，也没空替你去传播。何况即使有人愿意去聆听你的烦恼，也有可能是希望增添一些茶余饭后的谈资罢了。

即使真的伤悲，那也埋在心里吧。说出来，在意的人听了心塞，不在意的人不会在乎；厌恶你的人拍手称快。

那又是何必呢？

成长的标志就是懂得克制自己。克制自己的情绪，克制自己的表演欲，甚至克制自己的喜欢。

少年时候，喜欢一个人恨不得把她变成自己身体的一部分。

她刚说冷，我这边心里已经结冰了；她说难过，我立马如丧考妣，比她还难过，唯恐无法将自己的爱意表达出来。

那时候好年轻，有那么多时间和精力去肆意燃烧、挥洒，相信会有天真不变的感情。所以尽管前文都在批判那时候的矫情，可我真怀念那些过去的时光。可是再也回不去了不是吗？

每天早上匆匆行走在如同希特勒毒气室一样的北京，个个脚下生风，走向一座座大楼。需要面对你总觉得脑子有点欠缺的老板和过早步入更年期的女上司，然后做一堆无用的方案，混着那点微薄的工资。

说到底，没那个时间和精力再去玩那些矫情的把戏。这个时候的喜欢，更应该是一种相互的支持和陪伴以及包容。

年少时候我们之所以如焰火一样释放燃烧自己的感情，除了当时我们年轻有精力以外，也是我们无法找到自身的价值所在。总想把自身价值的实现体现在另一个人的身上，去影响他、改变他。

而事实上，谁也无法承担起另一个人的价值寄托，只有做一个独立、有价值的人，才能真正学会去爱另一个人。

也千万不要尝试改变另一个人，这注定是徒劳的。

做自己就好，爱情的真谛在于相互的吸引、志趣相投的同行，而不是追逐和依附。

生活中有很多女孩子总是在爱情中受到伤害，她们无论如何