

每个孤独的当下  
都暗藏着一个你未曾谋面的自己

# 忍得下孤独， 飞得上云霄

[韩] 韩相福 / 著  
张燕 / 译

唯有享受与自己相处的时光  
才能与这个世界温暖相拥



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

014034442

B848. 4-49  
1203

지금 외롭다면 잘 되고있는것이다

# 忍得下孤独， 飞得上云霄



[韩] 韩相福 / 著  
张燕 / 译



北航

C1714703



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

B848.4-49

1203

555580310

图书在版编目 (CIP) 数据

忍得下孤独, 飞得上云霄 / (韩) 韩相福著; 张燕  
译. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014.3  
ISBN 978-7-5399-6932-9

I. ①忍… II. ①韩… ②张… 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(2013)第317904号

지금 외롭다면 잘 되고있는것이다 忍得下孤独, 飞得上云霄

Copyright ©2011, Han Sang-bok 韩相福

Simplified Chinese translation edition ©2014, Beijing Fonghong Books  
Co., Ltd.

All rights reserved.

Simplified Chinese edition published by arrangement with  
WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD. through Imprima Korea  
Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd

书 名 忍得下孤独, 飞得上云霄

著 者 韩相福

责任编辑 郝 鹏 孙金荣

特约编辑 宋健梅 赵 娅

文字校对 文艳丽

封面设计 罗久才

内文设计 张颖颖

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本 890毫米×1270毫米 1/32

印 张 9

字 数 198千字

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6932-9

定 价 32.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自序



## 人生是一个人的旅程，唯有孤独如影随行

人的一生中有三件无法逃避的事。

其中两件分别是死亡和税。无论谁也逃避不了死亡，即使你拥有令人艳羡的奢侈生活，也终究要走向死亡。税也是如此，它如同呼吸一样伴你左右，没有人能逃脱得了税的束缚。即便没有收入，你也在不知不觉中交了税，因为人们购买的几乎所有商品的价格里都已经包含了税款。

最后一件无法逃避的事是孤独。孤独是伴随我们一生的影子，也是存在于这个世界上的另一个自己，我们至死也无法挣脱孤独。很多人在独处的时候会感觉到孤单，只好打开电视或者电脑，看着电视里的节目呵呵傻笑，或者陷入网络的世界中，或者拨通友人的电话，听着耳边他人的声音，借此来排遣孤独。但关上电脑和电视、挂掉电话后，心头还

是会涌上来一股莫名的空虚感。就算被人群围绕着，就算置身喧闹的聚会，就算身处绚烂的舞池，就算沉浸在快乐而愉悦的时光里，偶尔你也会有那种熟悉的心口刺痛的感觉吧？这种感觉就是孤独。

很多时候，我们都把孤独看作一种消极的表现。说起孤独，我们都会联想到一些别的词：不安、颓废、孤立、隔绝、悲伤、懦弱、忧郁、衰败、深渊、恐怖、落寞、痛苦、绝望，等等。这些词给我们的直观感受是，孤独是一种很负面的情绪，它会让生活变得很糟糕。但其实我们不能如此武断地给孤独下定义。

有研究认为，孤独可以分为两种，一种叫作落寞型孤独（loneliness），另一种叫作愉悦型孤独（solitude），不同的孤独能带你领略不同的世界。哈佛大学哲学系教授保罗·蒂利希（Paul Tillich）是这样区分这两类孤独的：“独处时感受到‘痛苦’，这种孤独叫作落寞型孤独，而独处时享受到快乐，这种孤独可以被称为愉悦型孤独。”

美国著名精神分析理论家 H.S. 沙利文（H.S.Sullivan）对两种孤独有不同角度的解释：在人际关系方面和他人保持隔绝状态的消极性孤独叫作落寞型孤独，而自己主动避开他人去寻找自我的积极性孤独叫作愉悦型孤独。

由此可见，一般情况下人们说的孤独是指破坏了生活平衡的落寞型孤独。因为现实中的自己与理想中的自己不一样而郁郁寡欢，因为对别

人所抱的期望与实际情况的差距太大而若有所失。自己的心情不被他人理解时，遭到他人的拒绝和否定时，悲惨的现实压倒了温暖的期待时，我们都会感到痛苦与孤独。长时间的孤独会摧毁我们的内心。

当孤独与愤怒不期而遇，你的心里会出现一个因怨恨而生的恶魔。由孤独而产生的怨恨如果只是针对自己，那么很可能你就会因为无法释怀而精神崩溃。相反，如果针对他人，那么有些人就会选择向无关的人宣泄自己的愤怒情绪，从而导致“网络暴力”和“无理由犯罪”。“孤独”在不知不觉中成为了现代韩国社会的代表性词汇。

人们会采取努力融入他人生活的方式来摆脱孤独，或者试图通过互相依靠来填补空荡荡的虚无感。但这无法彻底驱散孤独，因为它无处不在。我们应该通过选择正确的孤独方式，从落寞型孤独跳跃到愉悦型孤独，进而战胜孤独。

对于大部分憧憬和谐而美好世界的人来说，追求自我是一件与主流社会价值观背道而驰且十分冒险的事，沙利文所讲的愉悦型孤独有时就会给人这种错觉。之所以叫错觉，是因为追求自我并非离经叛道，相反它是认识自身、摆脱孤独的消极影响，进而转型为愉悦型孤独的最佳途径。

不过，要想达到愉悦型孤独并非易事，必须经过落寞型孤独这个必经阶段才能到达。也就是说，从遇见落寞型孤独开始，我们才正式踏上

追寻愉悦型孤独的漫漫长路。毫无疑问，我们需要不断地积累丰富的经验才能织成智慧的大网。在此过程中，随着你内心慢慢成熟，愉悦型孤独也会不期而至。

严格来说，人生是一趟一个人的旅程，孤独是所有生灵的宿命。人与人之间仅仅只存在一种不同，那就是各自在生命的旅程中选择了什么——是落寞型孤独，还是愉悦型孤独。

韩相福

2014年2月

自序 人生是一个人的旅程，唯有孤独如影随行 / 001

引子 世界上最残酷的事：活着却再也回不到过去 / 001

## 第一章 当孤独降临

英雄的别名是恶人 / 006

忙碌只是因为害怕一个人待着 / 012

灰姑娘的困境：被孤立总与幸福同来 / 016

网络看客怎会真正在意你的生活 / 021

成功背后总有疲惫与虚无 / 027

不够优秀就一定是 loser 吗 / 032

为了让所有人都满意，我把自己弄丢了 / 037

执着与辩解让人更无助 / 041

不婚只因我不敢相信他会守护我一生 / 046

你凭什么让别人陷入孤独境地 / 051

只有我知道美满背后的窒息感 / 056

没人能逃过独自面对一切的宿命 / 060

## 第二章

### 静下心来，看清孤独

孤独有时只因严以待人宽以律己 / 064

独自行走，会遇见真正的“我” / 070

越得到越怀疑，越深爱越伤害 / 074

我们待在一起，却为何各自孤单 / 080

进入孤独深处，我不再与“所有人”为敌 / 085

别丢掉藏在现实名利后的“真实自我” / 089

在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜 / 094

在亲密关系中遭遇孤独之源 / 099

爱一个人，请保持安全距离 / 103

每个人心中都有个瓦尔登湖 / 108

所有孤独与伤痛，都是成长路上幸福的悲鸣 / 114

跟随孤独，从落寞走向愉悦 / 119

### 第三章

## 当你孤独，更有力量

孤独帮你在绝望中找到希望 / 124

尊重他人的孤独一刻，是你能给的最好安慰 / 131

只有你一个人知道自己要什么 / 136

跟着感觉走，听从内心而活 / 140

摘下面具，你到底是誰呢 / 144

朋友不是孤独时段的填充品 / 150

Let it be / 156

追着成功跑，只会越来越不安 / 165

我们早晚都得为“优越感”买单 / 170

当全世界遗弃你，请直面恐惧 / 176

孤独是自我的另一个名字 / 179

想要甜蜜爱情，永远别问输赢 / 185

## 第四章

### 感恩孤独，重获新生

找到感动自己的力量 / 192

优质男人总会遇见可怜又可怕的灰姑娘 / 197

在好胜心与满足感之间找到平衡 / 204

孤独会成就悦纳它的人 / 214

对孩子，爱的极致是放手 / 218

孤独会催化出坚韧与悲悯 / 224

成为自己真正想成为的人 / 228

美好回忆是治疗孤独的特效药 / 234

孤独赐予我们的最美礼物：创造力 / 240

赠人玫瑰，手有余香 / 245

曾历练孤独，终将拥抱幸福 / 250

于黑暗中看见繁星灿烂 / 256

尾声 每座心灵的孤岛，都渴望理解的彼岸 / 269



## 世界上最残酷的事：活着却再也回不到过去

赶到灵堂时，雪丽还是不敢相信敏咏已经去世了。

高中毕业以后，两人就没有怎么见过面，只是偶尔在大大小小的聚会上互相点头问个好。雪丽今年年初在公司附近的大型商场里遇见敏咏的时候，她站在一个长相帅气的男人身旁，看起来还是非常幸福的。当时雪丽觉得敏咏真是幸运，有个这么好的男朋友。

敏咏的哥哥独自站在灵堂里接待宾客。卫生间后面的会客室里到处都是悲切的哭泣声。雪丽先向敏咏的哥哥点头致意，随后便在遗像的旁边献了束菊花，并上了炷香。此刻雪丽才忽然醒悟，原来这一生她跟敏咏是真的无法再见面了。遗像中敏咏的笑容明亮而美好，那是她好几年前拍的照片，也许是家人特意挑选的吧。这是雪丽人生中第一次面对朋友的死亡。行完礼站起来后，她不禁向照片中的敏咏问道：

“你为什么就这么走了呢？”

雪丽自认为目睹的死亡比同辈多得多。从小时候奶奶的离世，到进入报社后担任社会记者时接触到的死亡事件，她看过一个又一个生命离开人世。但那些死亡对她来说仅仅是“回忆”或者只是新闻报道中的一个“事实”。朋友的死亡，她这还是第一次遇见。又向敏咏行了个礼之后，

雪丽再一次对着照片中的朋友发问：

“你一定要走吗？”

敏咏的哥哥向雪丽还了礼。这时候，敏咏的母亲被人搀扶着从会客室里走了出来。敏咏的爸爸看起来像丢了魂似的瘫坐在一边。

“雪丽来了啊。你说我们敏咏为什么这么命苦，她走了我可怎么活啊？”敏咏的母亲看到雪丽忍不住又哭起来。

“看着敏咏离开，我知道您很难过……”雪丽握着敏咏母亲的手安慰她，自己的眼泪却怎么也止不住了。

“不饿也多少吃点吧，这是和敏咏吃的最后一顿啊。”另一位以前的同学静恩用手帕拭去眼泪，走过来和雪丽搭话。

雪丽接过散发着浓重调料味道的牛肉汤。朋友们都是一副欲哭无泪，又不知道说些什么好的样子。过了好一阵，一个朋友终于打破了沉默：

“静恩，你跳槽了吗？听说现在和雪丽的报社离得很近嘛。多好啊，你们俩以后能经常见面了。”

渐渐地，大家都小心翼翼地聊开来了，什么同学中谁又升职啦，谁又结婚生孩子啦，但都在尽力避开和敏咏有关的话题。雪丽一边拿筷子搅着牛肉汤，一边有一搭没一搭地附和着。

这拘谨的气氛直到一个朋友匆忙赶来才被打破。那朋友从上学时就一直咋咋呼呼的。她开始哭喊道：

“敏咏啊，怎么忽然就这样了呢？”

大家一下子全部陷入了沉默。

和敏咏关系一直很要好的一个朋友在角落里小声回答道：

“不知道。只是前不久她被退婚了……”

敏咏和男朋友已经交往了很久，最初如胶似漆，甚至结婚的日子也挑好了，但是双方家长为了面子和利益不断地吵架，吵着吵着，一切都泡汤了。

“什么？就因为被退婚就自杀了？真是个傻瓜呀……”

原本情绪激动的朋友在大家投来的异样目光中，把嘴边的话又咽了回去。

坐在角落里的那位朋友把听来的话又告诉了其他朋友们：

“居然都没有什么话留给家里人，就在便条上写了‘我先走了’……‘对不起’……”

朋友们听到这话都忍不住哭了起来。特别是那位莽撞的朋友，一边痛哭一边喊道：

“对不起啊，敏咏。在你那么困难的时候没能帮助你……”

过了好一会儿，大家的情绪才稍微平复了一些。这时静恩问道：

“最近有没有谁和敏咏联系过？我三四个月前和她通过一次电话。”

朋友们都摇了摇头。

雪丽打开手机，开始一条一条地翻看短信。虽然希望渺茫，她却总觉得能发现点什么。不知从什么时候开始，雪丽已经不再整理短信了。从“请查收报道材料”这样的工作短信，到报社的日常通知，前辈、后辈们的问候，还有群发的垃圾短信，一天之内加起来居然有上百条。所以，很多时候就算听到短信提示音，雪丽也不会去在意。何况，自己和男朋友都是尽量选择直接通话的。

雪丽是在自己人生最风光的时候遇见敏咏的。那时候对于敏咏来说，尹雪丽就是整个年级的焦点。面对像刺猬一样性格有棱有角的雪丽，敏

咏依旧表现得单纯而温柔。即使受到了伤害，她也总是默默地承受。

但是现在，雪丽觉得自己再也得不到敏咏的原谅了。这个确凿的事实如锥子一般刺痛了她的心。世界上最残酷的东西莫过于如此冰冷的“现实”，即使活着的时候，人们也无法回到过去，更何况现在敏咏都已经走了。

“为什么要这么做？真的已经累到那种程度了吗？”

过了一会儿，擦干眼泪的朋友们开始陆续离席。雪丽向他们一一道别后又重新回到了自己的位子。她想，反正已经错过了睡觉的点，索性就再待一会儿吧。

过了好久，雪丽终于找到了那条短信。她是不经意间翻到的，原来敏咏真给自己发过短信。短信显示接收的时间是上星期四下午4点27分，发件人是敏咏。那正是雪丽一周中最忙的时候，所以才没看见这条短信。可事实的确是如此吗？仅仅就是因为自己太忙才没看到的吗？敏咏似乎没有给其他朋友发过短信，雪丽不知道为何只有自己一个人收到了短信，是因为敏咏有想对自己说的话？还是想获得一些什么帮助呢？雪丽内心充满了愧疚，不禁又掉下泪来。

“那时候如果看见这条短信，好好回复，然后再见个面的话……”

雪丽茫然地看着手机短信喃喃自语，心中像压了块巨大的石头。她紧抿嘴唇，想忍住眼泪，却还是哭了出来。

短信的内容很简单：

“最近过得怎么样？很想你。”

这是敏咏对她说的最后一句话：

“很想你。”

人都是孤独的，没有人逃脱得了，  
这就是我们的悲剧所在。

## 第一章 当孤独降临



忍得下孤独，飞得上云霄  
ALONE YET NOT ALONE

人都是孤独的，没有人逃脱得了，  
这就是我们的悲剧所在。

——[美] 理查德·耶茨

## 英雄的别名是恶人

雪丽一定要餐馆负责人核查预约者名单，遇到像她这样固执的顾客还真没办法。

餐馆领班只好与经理一起仔细地核对预约者名单，终于找到了“李道均”的名字。随后，经理一边道歉一边把他们带到靠窗的贵宾席上，还免费赠送了两杯红酒。过程虽然有些曲折，但多多少少还算营造出了“交往百日纪念”的气氛。

雪丽向道均发难：

“你明明就预约了，怎么就不自己向他们证明呢？真是个傻瓜。”

道均不好意思地挠着头。他是那种就算自己吃亏也从来不会责怪别人的人，但在雪丽眼里他就像个傻瓜一样让人无法理解。

虽然两人才交往了一百天，但今天这种事情已经不是第一次发生了。为什么男人们总是充当好人，而把恶人的角色留给女人呢？

“好啦，尹雪丽！你最厉害啦，没有你我可什么都做不成呢。行了吧？别生气啦！”

他虽然是在开玩笑，可是雪丽觉得一点也不好笑。