

独自一人，你怎能温暖？

没有深夜痛哭过的人 不足以谈人生

臧一民 著



河南文艺出版社

没有深夜痛哭过的人 不足以谈人生

臧一民 著



河南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

没有深夜痛哭过的人,不足以谈人生/臧一民
著. —郑州:河南文艺出版社,2014.4

ISBN 978-7-80765-980-8

I. ①没… II. ①臧… 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(2014)第 025677 号

出版发行	河南文艺出版社
本社地址	郑州市鑫苑路 18 号 11 栋
邮政编码	450011
本社网址	http://www.hnwybs.cn
电子信箱	master@hnwybs.cn
售书热线	0371-65379196
承印单位	河南新华印刷集团有限公司
经销单位	新华书店
纸张规格	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	7.5
字 数	135 000
版 次	2014 年 4 月第 1 版
印 次	2014 年 4 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有 盗版必究
图书如有印装错误,请寄回印厂调换。

目 录

第一章 孤独是人间最大的痛

痛哭一场是告别,也是无奈-----003

孤独的人是可耻的吗? -----008

绚丽的繁华之后,留下凄凉 -----013

谁的内心没藏着一个自卑的小女孩? -----024

孤独者的真相-----030

只有神仙与野兽才会喜欢孤独----035

别把消极当主菜 -----040

善于发现细微之处的大乐趣 -----045

第二章 人的孤独从哪里来

孤独,人生的坟墓-----053

异乡,孤独的发源地 -----058

忙碌,孤独者的面具-----063

光棍节那天,你曾做过什么-----068

孤独比毒药更可怕-----074

不自伤,不哭泣-----079

将虚拟当成真实,必然孤独-----084

从别人的生活中攫取的快乐是不牢靠的-----089

第三章 正能量皆来自独处

失重是一种神秘体验 -----097

驾驭不了的孤独,就让它远去吧-----102

孤独或许能产生天才,但很可能不是你-----107

有多少灵感在深夜冒出来! -----112

第四章 深夜里,做一个哲学精灵

不要把爱埋在心底-----119

再强大的人也会倒下-----124

爱是有故事的旅行 -----129

爱上你,吻下去	-----134
朋友不可能再遍天下了	-----139
时刻保持一颗干爽的心	-----144
你烦了,谁能跟你一起酩酊大醉?	-----148
深夜里那束光来自哪里?	-----153
生命只有一次,漫漫长夜却有无数个	-----158
若剥去了梦想,生命便只是一个空架子	-----170

第五章 没有深夜痛哭过的人,不足以谈人生

夜半从来就是催人泪下的时刻	-----177
得之我幸,失之我命,人生终究要释怀	-----182
用恨丢掉世界,用哭得到自我	-----187
可以肆意编织梦想的青春	-----192
痛苦犹如冷风,让人清醒	-----198
不抱怨者,得天下	-----203
梦着与醒着成了一对仇敌	-----212
你希望掌握永恒,那你必须控制现在	-----217
人生与其说是追求幸福,不如说是摆脱痛苦	-----225
欢乐是与世界同一,痛苦是与世界隔离	-----229

第一章 孤独是人间最大的痛

痛哭一场是告别,也是无奈

有人说,如果一个人的生命从自己的哭声中开始,又在别人的泪水中结束,这中间的过程就是幸福。如果用这个定义的话,那么幸福就很简单了。只要你生命结束的时候,有人为你哭,留恋你,就说明你并不孤单,那么你的人生就是幸福的。

确实,当一个人老去的时候,如果身边还有人照顾他,有人留恋他,那么他多半会感到满足,觉得自己的一生是幸福的、不孤独的。但,这是对整个人生长度的定义,在人生的每个点上,恐怕就未必如此了。很多人,哪怕是那些自以为幸福的人,也要经历无数孤独的时刻。在那些时候,他们觉得自己是苦恼的、无助的,甚至有身处沙漠的感觉,总以为

这世上没有人真正了解自己。

产生这种情况的根源还是在内心中,当所欲和所得不相匹配的时候,孤独感也就随之而来。很多时候,我们感觉孤独不是因为身边没有人照顾和关心,也不是没有人牵挂我们,而是内心真正想要的那个人不在。我们把全部的精力都放在我们想要的人和物之上,自然就对其他熟视无睹。

我们身处繁华的都市,身边满是来来往往的行人,却感受不到半点来自人的关怀;我们身边满是高楼大厦,却无法拥有一个哪怕小小的安放心的地方。当我们感觉无助的时候,大都市的繁华不但不能冲淡我们的孤独,反而让我们更加烦躁。灯红酒绿、莺歌燕舞的存在会加重我们的孤单和无助。

就像故事中所讲的那样。深夜,一个喝醉酒的人在街道上摇晃,其落寞的身影跟身边的喧闹格格不入,他就好像一个孤独的游魂,从影子里散发着寂寞。这时候,一个警察走上前去,扶住了他。很快,警察就认出了这个人,他是住在附近的一个富翁。警察问他:“为什么这么晚了还在街上乱走?为什么不回家?”富翁指着不远处的一栋别墅说:“你是说那个吗?那不是我的家,那只是我的房子。”

富翁会如此,就是因为他的“家”只是一个安身的地方,不能安心。

我们又何尝不是如此呢?很多年轻人只身一人来到大都市打拼,

为的就是成为众人瞩目的焦点,为的就是成就自己的梦想。他们会对着想要去的城市大喊“我来了”,仿佛要攫取这里的一切。在他们的心里,这个地方就是自己梦想的天堂,总有一天会将这里变成自己的“家”。

许多年过去了,有人取得了成功,有人黯然离去。那些离去的,早已经没有了从前的威武和雄壮,他们来的时候踌躇满志,对着城市大喊,但走的时候只是默默地前行,偶尔回首,没有了半句言语。对这个城市来说,他们带来的是梦想,带走的是落寞,获得的是心酸,留下的是仅仅自己能够看到的足迹,而感受到的则是无尽的孤独。那些成功了的人,拥有了自己的事业,有了自己的家,但往往没了之前的雄壮。生活的磨砺让他们明白,这座城市是不可能属于自己的,在这里,自己不过是一个极小的分子一样的成员。没有人会在意自己的感受,更没有人会考量自己的死活,一切都只能靠自己。他们的内心,往往也是孤独的,不过这孤独的外面,有一个略显豪华的包装罢了。

现实一次次告诉我们,真正宝贵的,不是钱,也不是事业,而是心。如果心安了,普通人一样快乐,如果心不能安,那么富翁也会有无尽的烦恼。

然而,我们的心又往往是不安分的,它好像是一个天生的猎手,专门捕获孤独。哪怕我们有一点点的不如愿,心也会将之放大,让我们陷

人深深的无助而不能自拔。

不过,虽然在我们的内心中,这种孤独是难挨的,是痛苦的,甚至让人感到煎熬的,但我们表面上还会强颜欢笑,在人前的时候,依然一副快乐的样子。这样做无非是为了显示自己的坚强罢了。更有甚者,会将孤独描述成一种享受,认为孤独是从喧闹的人群中暂时偷来的闲适,是一种高傲的、优美的、完全的精神自由。但这份高傲和优美到底有多么痛苦,只有我们自己能够了解。它是不能对人言说,且言说了也未必会招来同情的一种情绪。

孤独是心的事,只有心能够解决。

每个人的心中都住着一个孤独的小孩,这个小孩非常敏感,他能够感知到外界的一举一动。他还有一种极强的能力,那就是能够瞬间发现并捕获同类,也就是孤独。心,是孤独的猎手。

当一个人从内心感觉到孤独的时候,就会变得异常敏感,觉得这个社会处处都是危险,觉得别人都不在意自己。这时候,他会拼命地去试探自己身边的人,用各种各样的方式来确认他们是否看重自己。

在他们看来,这是自己跟这个世界沟通的方式。但他们不知道,在别人的眼里,自己早已变成一个异类,成了一个不受欢迎的人。别人会觉得这个人太具有侵略性,太苛刻,会觉得他总是无事生非、无理取闹。当别人有了这样的看法后,这个人将陷入更深的孤立,他的内心也将会

更加痛苦。

这就是孤独的危害了。它不仅让我们感到寂寞甚至恐慌,也会给别人带来烦恼。想要改变这种境况,最好的办法不是从别人那里得到温暖,要知道那温暖总有一天会消失,而是要打开自己的心,让它去容纳别人。

每个人的心中都有一个“我”,孤独者会将这个“我”无限放大,从而填满自己的心。心内有“我”是好的,但如果这个“我”占据了你心中的全部位置,就无法再容纳他人了,也就失去了感受他人给你带来温暖的机会。

任何门打开之后,进来的都不可能完全是自己想要的,总会有几只烦人的苍蝇趁机而入。但是,不能因为这几只苍蝇就拒绝其他的一切。心门自然也一样,完全敞开的心可能会受到不良者的欺骗,但得到更多的是友人给我们带来的欢乐。不要因为这可能出现的一点点伤害,就将所有的快乐都挡在门外。

孤独从来不是世界的事情,而是我们自己的事情,当你选择独自一人时,怎能不感到孤独?

孤独的人是可耻的吗？

这世上，让人无法忍受的事情很多，大到人生遭遇失败，小到身边人一句略带玩笑的谎言，都会让我们在一瞬间觉得，这世界不再美好，内心无法承受了。但是，不管是人生中遭遇的挫折，还是身边人的欺骗，它们给人带来的伤害总有消失的时候。当我们走出了人生低谷，挫败感便不再缠绕着你了。有时候，那段痛苦的经历反而会成为我们向别人炫耀的资本。我们声情并茂地讲给人听，告诉他们我们曾经苦过，并熬过来了，以证明自己意志的强大。身边人的欺骗所带来的伤害也容易过去。一个合理的解释、一句真诚的道歉，或者一个自责的眼神，都会软化我们的心，让我们原谅他。有的，则是因为时间的流逝，让

问题不再成为问题。

以上这些,都是能够给我们带来痛苦的,那痛苦往往十分短暂,它们声势骇人,来势汹汹,但也会随之烟消云散,无影无踪。这些,更像是生活中的调剂,虽然,这调剂会让我们感觉不适,但总不是生活的常态。而有一种痛苦,却是持久的。它无处不在,时间不仅不能冲淡它,反而会使我们所受到的伤害增加。它是那么难熬,以至于只要跟它相处,我们就会感受到一种绝望。这,就是孤独。

关于孤独,有很多的论述。有人觉得,孤独是可厌的,是恼人的。歌手张楚就曾经写过一首歌,叫作《孤独的人是可耻的》。著名的作家王小波也曾经说过:“我不要孤独,孤独是丑的,令人作呕的,灰色的。”也有人认为,孤独是灵魂的升华,是高尚艺术的载体,是创造伟大的基石。

然而,不管是哪一种,都不能改变一点,那就是无论孤独能给我们的事业多少帮助,在心灵上,它给人带来的总是痛苦和煎熬。它会让一个快乐的人郁郁寡欢,甚至会让人彻底崩溃,最终选择离开这可怕的世界。

近年来,关于不能忍受孤独而选择轻生的报道屡见报端,其中不乏名人。

徐迟(1914—1996)是我国当代著名的散文家、诗人。他十九岁的

时候,就在《现代》上发表诗作了,可谓少年才子。之后的人生中,徐迟也是佳作不断。然而,在他迟暮之年,该享受天伦之乐的时候,他却选择了主动结束自己的生命。

据徐老身边的人说,他本是一个热情、乐观、爱助人的人,朋友也很多。可是后来经历了爱妻患癌症去世和第二次婚姻破裂之后,整个人就变得沉默了。他不再与外界接触,常常足不出户,自己待在家里,跟家人的联系也越来越少。总之,一个原本开朗、外向、乐观的老人,变成了一个郁郁寡欢的孤独老者。最后,他甚至给自己定了一个“四不”习惯:不看报、不看电视、不出户、不会客。

长时间的独处,让这个才华横溢的老人变得越来越孤僻,也越来越忧郁。他常常自怨自艾,甚至惶惶不可终日,精神处在崩溃的边缘。可惜的是,老人身边的人并没有发现这危险的预兆。最后,他结束了自己的生命。

一个乐观、豁达、经历过世事沧桑的老人,结果却败给了孤独,可惜可叹。这样的事例屡见不鲜。像海明威那种说出“人可以被打倒,但不能被战胜”的豪言壮语的真正战士,不也是如此吗?

这就是孤独的害处。孤独像一条钻入人体的毒蛇,随着时间的流逝,一点点地蚕食着我们的器官,直到我们剩下一具无用的躯壳为止。孤独又像是一味毒药,一旦沾染之后,就会侵入我们的血液,之后随着

血液的流动蔓延至全身,让我们彻底麻木,失去生机。同时,孤独还具有强大的自我生殖和扩散功能。它就像一个化学反应,反应过程中产生的新物质是这种反应的催化剂,一旦产生之后,就会反过来加速这种反应,让它变得更加热烈,从而控制我们的灵魂。

孤独是痛,是病,是癌。一旦彻底陷入孤独之后,生命便会受到摧残。这也是那么多人败在孤独面前的根本原因。这种来自精神上的痛,是我们的生命之痛,是无法忍受的痛。

我们常可以看见很多身残志坚的人,他们身体虽然有责,却用乐观的精神在坚持着。这些人不管最后能否战胜病痛,总是能够给人带来一种正能量,给我们以激励和启示。即使是天生没有四肢的力克,一样战胜了生活,写出了激励亿万人的《人生不设限》。可是,我们很少见到孤独者有这种正能量。

肉体上的痛苦可以用强大的精神力量来治愈,精神上的癌症,却很难战胜。对于人来说,短暂的孤独是一种解脱,但长时间的孤独就是梦魇,让人难以逃避。

人们需要做的,就是敞开自己,强大自己,让孤独远离自己。

在寂寞孤独无助的时候,不要给自己找太多的借口,不要跟自己说强者是注定孤独的。那不是治愈精神寂寞的良药,而是一种致幻剂。强者和孤独二者之间并无必然联系。而且,即使强者大都孤独,也不能