

适 应 孤 独 ， 温 暖 独 立 。

从容地与不安的灵魂说再见。



你要适应
孤独，
没有人会帮你一辈子

88篇睿智的犀利短文、
88种秘而不宣的心理暗示，
告诉你——
孤独是梦想最好的嫁衣。

墨君——著

你要适应
孤独，
没有人会帮你一辈子



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

你要适应孤独,没有人会帮你一辈子 / 墨君著. —
南京:江苏凤凰文艺出版社, 2015
ISBN 978-7-5399-8566-4

I. ①你… II. ①墨… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第179721号

书 名 你要适应孤独,没有人会帮你一辈子

作 者 墨 君

出版统筹 黄小初 侯 开

选题策划 由 宾

责任编辑 姚 丽

文字编辑 由 宾

责任监制 刘 巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

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 三河市南阳印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 120千字

印 张 8

版 次 2015年9月第1版, 2015年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8566-4

定 价 35.00元

影视版权抢订热线 13811522641

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



C o n t e n t s

目 录

Part 1 淡若星火，你自燎原

- 别为蠢货而烦恼，他们不配 / 3
- 来一场追梦的大冒险 / 7
- 别为掉落的蛋糕哭泣，总是奶油先着地 / 9
- 摔死在旁人的看法里，太亏 / 12
- 如果花瓶里没有花朵 / 15
- 论“绿茶婊”的自我修养 / 18
- 懒惰是唯一的绊脚石 / 21
- 别满足于“优秀” / 24
- 金钟罩不如圆月弯刀 / 27
- 悲观是个大杀器 / 30
- “幸运儿” / 33
- 教养是最好的推荐信 / 36
- 什么叫错过？不过是瞬间的遗憾 / 39
- 昨天，今天和明天 / 42
- 不是女汉子，可以哭泣 / 45
- 疼哭了，才知道名誉多重要 / 48
- 身边人成就你的人生，请善待 / 51

- 当你想要“大胆去做”时…… / 54
- 现实总会面对你 / 57
- 机遇的眷顾 / 60
- 别闹，你那不是心直口快 / 63
- “刷卡一时爽”的金小姐 / 66
- 一个人的刻骨铭心 / 69
- 白玫瑰与红玫瑰（上） / 71
- 白玫瑰与红玫瑰（下） / 74
- 活在平面里 / 77
- 并不是来自星星的你 / 80
- 希望，已经坠入地狱 / 83
- 抱怨的世界和没意思的你 / 86

Part 2 跨上战马，你就是屠龙的骑士

- 最好的水晶鞋，绝不是王子送来的那一双 / 91
- 单身也要大声唱情歌 / 94
- 一天一点，继续你的热量 / 97
- 断舍离 / 100
- 好汉不提当年勇，好姑娘也不提 / 103
- 掌控时间，你就是王 / 106
- 经营你的Mr.Right / 109
- 我们坚持，只为别无选择 / 112
- 不用疯魔，也能成活 / 115
- 珍惜自我折磨的每一秒 / 118

- 机会来敲门的时候，危险也在 / 121
- 不探索，就失去 / 124
- 幸福不相似 / 127
- 花瓶、电视和智能手机 / 130
- 明天果真更美好 / 132
- 心有多大，世界就有多大 / 135
- 你的骑士，你的王 / 138
- 天上掉馅饼，也得自备刀叉 / 141
- 这是一个多面的世界 / 144
- 放手让风筝飞 / 147
- 总是轻易就被学识绊住了脚 / 150
- 负能量朋友圈，请远离 / 153
- 江湖不相见 / 156
- 愚蠢的“公理” / 159
- 手中有刀，你才是自己的王 / 162
- 越成熟的稻子，头越低 / 165
- 成功的秘密 / 169

Part 3 真正的你，配得上更好的世界

- 你的人生，你的决定 / 175
- “最佳赏味期” / 178
- 退让与妥协不会浇出幸福的花 / 181
- No Pain, No Gain / 185
- “比复杂更复杂” / 188

- 付出不一定有回报，请勿期待 / 191
- 你是独一无二的那朵花 / 194
- 现实里的你，牵不到童话王子的手 / 197
- 低到尘埃里 / 200
- 如果节奏可以慢下来 / 204
- 积极的投资者 / 207
- 宁可孤独，也别庸俗 / 210
- 花钱的正确姿势 / 214
- 活着就没什么大不了 / 217
- 忍无可忍，无需再忍 / 220
- 有时候，是这个世界错了 / 223
- 测不准原理（上） / 226
- 测不准原理（下） / 229
- 世上并无免费的赠予 / 232
- 认真的懒惰 / 235
- 时间有限，从无后路 / 238
- 美貌并不是你最好的嫁衣 / 241
- 人生马拉松 / 244
- 生活大冒险 / 247



Part 1

淡若星火， 你自燎原

适 应 孤 独 ， 温 暖 独 立

从容地与不安的灵魂说再见。

· 别为蠢货而烦恼，他们不配

你不能要求世界上所有的人都与你的想法一致，对吗？

是的，不能。千人千面，万人万心，无论你做什么，总有人会赞美你，也总有人会反驳你。

以前，在网络还没有这么发达的时候，能上网的人是少数，因此大多数网络争论相对更有营养，更具讨论性。现在，人人都能上网，聪明一点儿的猴子都会刷新微博，大多数时候，网络上的争议不是争议，而是无聊的拉锯战和彻头彻尾的语言暴力。大基数的网络参与者为我们展示了数量庞大的蠢货群体。谁是蠢货？自然是那些仿佛占据了制高点的、口头上的“人生赢家”，那些在你说“你行你上，不行别哔哔”之后就灰溜溜地销声匿迹的人。

小猪来哭诉的时候，距离她开始减肥刚刚过去两个星期。此时，小猪身高158厘米，体重65公斤，是真正的胖妞。她姓朱，长得圆乎乎的，相熟的几个闺蜜叫她小猪，并无贬义，反

倒是觉得她柔软好捏，脾气又好。小猪去年开始相亲，无数次被中间人数落太胖了，好不容易见过几个男生，对方几乎都是落荒而逃，就仿佛小猪真的是一头“小猪”一样。所以，小猪参加了减肥班，不是那种念咒语或者喝果汁的减肥，也不是抽脂或者整容，而是真正的通过运动来改变身材。

减肥教练给一个班的学员都开了微博，让她们把每天的进步和失败都发在微博里，这样可以有一个直观的对比和鉴别，小猪也这么做了。

与所有人想象的不同，运动减肥的前两周，体重是不会减少的，刚刚开始运动的身体吸收了大量水分，调动体内冗余的糖分维持平衡，因此小猪不但没瘦，反而增加了3公斤重量。可是教练说，她的围度正在减少，马上就会度过这段尴尬期，“要相信科学”。

由于学员班里的女孩子们发的微博都带有“减肥”和“体重”等字样，因此有人无意中搜索到了她们的微博群组，并且号召了大批闲来无事的网友围观这些减肥的女孩子。事情发生在一个深夜，小猪正在为晚餐吃得太少、肚子饿而苦恼，忽然发现自己的减肥微博收到了至少几十个@和评论。有人说：“卧槽哈哈哈哈，胖成这样要参加多少个班才能减啊，教练赚发了！”还有人说：“这女的真是对得起自己的名字，小猪，名副其实。”

小猪惊呆了。她一向知道自己胖，体型不好看，也知道自己嘴馋又不爱运动，可现在，她也是下了决心来减肥的，她从来没想到，自己的胖，居然成了那么多人嘲笑的软肋。

小猪气得发抖，随便挑了一个笑得最狠的人回复：“有什

么可笑呢，我是胖，你又多瘦呢？”

很快，对方回复：“呵呵，瘦不敢提，正常吧，170，52。”

小猪哭了。

一米七，一百斤出头的绝对是瘦成了闪电的大美人。她们减肥教室的墙上挂着很多以前的学员的照片，其中有一个白领姐姐，一直是小猪的目标。照片上的姐姐胸部饱满，腰肢纤细，大腿浑圆，小腿笔直修长，简直是女神范儿。小猪看过她的资料，名字是化名，但是身高和体重是真实的，那位女神168厘米，体重55公斤。刚刚开始减肥的小猪被嘲笑淹没，进而绝望了。

她哭得很可怜，找不到继续的理由。

我问她：“你看见了那个网友的真实体重吗？”小猪说：“没有。”我又问她：“你认识她吗？”小猪摇摇头。我继续问：“她明天会站在办公室里跟你比身材吗？她会堵在你家门口嘲笑你胖吗？她再瘦或者再胖，会让你觉得更快乐吗？”

小猪摇摇头：“不会啊。”

“那你还在纠结什么？”

因为虚拟世界里，一个口头上占据了制高点的ID吗？因为她们笑话你胖吗？你是否想过，对方只是在逞口舌之强，而她对你的的人身攻击和嘲笑，本身就是最低端最龌龊的。

小猪说：“她们说，我这种体重，应该直接去抽脂，运动的话，可能一辈子都坚持不下来。”

我告诉她：“你可以现在就去抽脂，甚至你可以抱着‘永远减不下来’的心态停止训练——如果你愿意被一群又蠢又闲

的ID左右了生活的话。”

仔细想来，你为什么要为一个陌生人的一句话而哭泣？她所做的不过是轻轻点击了一下发送按钮，而你却因此痛苦、失望、质疑自己。

你为什么要让愚蠢的人，伤害了你前进的热情？

小猪最后怎么样了？

不，小猪的训练远没到尽头，不过，差不多一年过去了，她现在戏称自己是“精瘦肉”，现在的小猪，身高依旧是158厘米，体重55公斤，因为增肌减脂的缘故，她看上去像是50公斤，身体却结实了不少。

小猪说，她很快乐。

· 来一场追梦的大冒险

正如网上那句俗话说的：“既然来到这个世界上，就别想活着回去。”人总会长大，但保持天真，有那么一点孩子气也没什么不好——不必忙着成熟，更不必放弃梦想。

吴梦大概就是个永远活在二次元的少女。尽管明年就满30岁了，她有时候仍然觉得，自己还是那个十四五岁、穿白裙子的女孩子，她依旧会看那些浪漫的小说和漫画，写故事，在漫展的时候穿上COSPLAY的服装，化夸张的妆容，扮成精灵、女巫、骑士或者剑客，跟比她小很多的男孩子和女孩子合影，跟他们一起尖叫、大笑。

唯一与那些孩子不同的是，吴梦是策展人。

差不多十年前，吴梦大学毕业，她没有像其他同学一样，选择一份稳定的工作，进入公司或者考公务员，她继续像在学生时代时一样，活跃在COSPLAY的社团里，画画、表演，甚至自己制作服装和道具，没有人理解她，包括她的父母和男

友。“最穷的时候，我口袋里只有两块钱，甚至都不够买一碗热乎的拉面。”吴梦笑着说起那时候的艰辛，丝毫不掩饰。

很多一起的小伙伴们都离开了，为了生计，为了不辜负父母期望，为了在同学聚会上“有面子”……只有吴梦从来没想过离开她喜欢的东西。几年以后，她有了名气，她制作的服装和道具成为了圈子里“品质”的代名词，每个月的订单总额都超过六位数，她自己的收入也不逊于那些工资最高的同学了。

但她没有止步于此，她利用自己在圈子里的影响力和人脉，开始自己举办漫展，自己组织表演，现在已经拥有了自己的品牌和公司，在绝大多数同龄人仍然朝九晚五地在公司里兢兢业业地打工的时候，吴梦已经当上了老板，她的公司拥有上百名员工，每年都净赚超过百万。

“我从来没想过会有今天。”吴梦调皮地吐了一下舌头，她接着说，“我只是不想长大，不想离开我心爱的东西。若有什么成功的秘诀，那大概就是保持天真，反正早晚我们都会长大和变老，那么在此之前，何不一直快乐，一直追求？”

这个社会总让我们飞快地长大，飞快地成熟，家长们永远害怕孩子“输在起跑线”，似乎“比别人更快”是终极追求，是通往幸福的唯一途径。这些让我们错过了人生太多的风景，而且，最终我们会发现，更快或者更成熟并不是幸福的必要条件，因为人生从来不是追求速度的短跑，而是一条有风景的漫漫长途。那些跑得太快的人也许会后悔这一生匆匆而过，来不及为自己而活，而那些愿意停下来、愿意始终坚持自我的人，到最后总能得到他们理想中的一切。

梦想与幸福，怎么会有冲突呢？

· 别为掉落的蛋糕哭泣，总是奶油先着地

安5岁的时候，爸爸给她买了一只小狗。那时候，安还住在一个颇有自然风情的平房小院子里，家里不仅有茂盛的植物，还有老鼠。她见过小狗去扑老鼠，但并未在意，直到有一天，居委会的奶奶来发毒鼠强，要求各家各户都撒在院子里。安并不知道后来发生了什么，只是记得，她的小狗死了，死状可怖，躺在地上抽搐着，吐着白沫，痛苦得直到最后也没有闭上眼睛。

现在的安，住在都市里密集的高层住宅楼里，更习惯于把自己的名字写作Ann，她已经25岁了，那只小狗在她面前死去了整整二十年，她仍然会因此哭泣。自那以后，她再也没有养过任何宠物，无论看见多可爱的小动物，她总会下意识地想到那只死去的小狗；甚至，她都不能看日本的各种宠物电影，温暖系的也不行，只要看一看，就会哭出声来。

失去的那份独一无二的东西，总是最让人难过。

安也不能正视她有过一个男友。之所以是有“过”，是因为在她谈起这件事的时候，已经和那个男孩子分手整整四年了。这四年期间，安没有和任何其他男孩交往过。她和前男友在公司的年终party上偶遇，然后自然而然发展出了浪漫的爱情，牵过手、接过吻、在宾馆的大床上尝试过温柔的性爱，在最初几个月里，安非常幸福，甚至隐隐动过闪婚的念头，她太爱那个男孩，可是对方却没有同等程度的爱意奉上。一年之后，当热情的新情侣变成了一定程度上的“老夫老妻”以后，安开始和男孩吵架，再后来，男孩说他已经无法再爱安了，就这样，两人分手了。

这是一段多么正常却没有happy ending的恋爱，尽管受伤、委屈、不解，毕竟分手的状态不是一人之力就可以改变的；按理说，安应该收拾心情重新开始，可是她发现，这段经历就跟童年的小狗一样，让她对未来充满了恐惧。她只能在睡梦里看到被毒药毒死的小狗，大哭着醒来，现在也只能呆呆地回忆起自己的前男友，细数被对方带走的世界中的一切美好的东西。

安很可怜，她总是走不出这段阴影。可是，这是她自找的。

自找的，英语里写作“ask for it”，非常贴切，“是你自己讨来的苦”，“是你‘乞求’来的痛”。面对挫折和坏局面，安的做法是缅怀过去，眼睁睁地看着重建的机会溜走，原地悲伤，放大痛苦，并且感觉到越来越痛。一块蛋糕掉落在地上，总是有奶油的那面先着地，屡试不爽，难道明知道已经舔不到那块草莓味的奶油，却仍然要徒劳地试图把它从地上拾起来吃掉吗？