

孤独可以摧毁一个人，
也可以成就一个人。

人生的旅途，即使再孤单再寂寞，
我们也要无所畏惧地继续走下去。
不停留、不回头。
笑看风起云涌，淡看花开花落。

B U J U G U D U B U W E I J I M O

不惧孤独

不畏寂寞

著

孤独，在我们成年后总是如影随形，
像是我们忠实的朋友，
又像是我们最想逃避的境地。

台海出版社

不惧孤独

不畏寂寞

韦伊

著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不惧孤独 不畏寂寞 / 韦伊著. -- 北京 : 台海出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5168-0590-9

I. ①不… II. ①韦… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051970号

不惧孤独 不畏寂寞

著 者: 韦 伊

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: 尚世视觉

版式设计: 孙玉红

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170 × 230 1/16

字 数: 140千字

印 张: 14.5

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0590-9

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究



序一

谈起孤独，我理解至深。

每个人对孤独的理解各不相同。在很多人心中，孤独也许意味着孤僻，寂静，死亡，这也是很多人不甘寂寞的原因吧。在我心中，孤独就是一种陪伴，我享受其中。孤独是漫漫长夜，我与作品的对话。所以，我的每一幅作品都是自己的倾心之作，写满了我对人生的不同理解。

我从七八岁开始练习毛笔字，直至今日，已有六十余年。回忆当初，依然觉得当时那个瘦小的男孩充满了一种奇特的力量，那种力量应该就没有功利心的热爱书法。年轻时，我曾在很长的一段时间内遍临名家碑帖，直到找到了自己的创作语言，形成了自己的个性和风格，并被众人接受与喜爱。今日，我更愿做一个“悠然下南山”的老人，开车跑到郊外的村落，或缩在我的书房里读书、写作。把我所有的感受融于作品之中，为人生留下印迹。

孤独可以摧毁一个人，也可以成就一个人。在我年轻时，母亲曾双膝跪拜于佛像之下，祈福。感谢母亲，可以在祈祷中找到精神信仰，找到依托。我却早已不再相信命和运的传说，我更愿意相信自己，想要的一切，皆是人之所为。每个人所受的苦难各不相同，所以，也不要羡慕他人。

这不禁让我想起几十年前，如果我接受命运的安排，那就是转业回到山

东老家，安身立命地谋取一个官职。即将离开时，我却不舍得离开。张掖，这个城市有我的青春，有我当兵和从艺的记忆，这里有我钟爱的祁连山，丹霞地貌，皇家马场，大漠风光，人文历史，这里是我创作的源泉，是艺术家向往的地方……今日，我依然感谢，那时没有离开我的第二故乡张掖，才让自己的生命拥有了许多种可能。

当我老了，总喜欢回忆。感悟最深的是，生命中有很多种可能，是多么难能可贵的一件事情。而那正是年轻时，才特有的一种体验和际遇。所以，年轻人，去努力吧，去创造吧，不要在乎路途坎坷，只在乎前方是否有光明。

这些话，这是我送给小侄女韦伊的赠言，但它看起来更像是我的回忆和感受。我愿以此与所有人共勉，举杯。

书法家王训端

序二

我还记得最初认识韦伊的样子，那是她第一天去我就职的公司上班，坐在距离我不远的工位上，不是研究怎么开展工作，而是把小小的格子间摆得花里胡哨，隔板上贴满五颜六色的便利贴，还带着几个毛绒玩具，印象最深的是一只粉红色的小猪。我当时在心里笑，多美好的菜鸟时光啊，单纯天真，呆萌得像个孩子。

那时候，我们常聚在一起八卦和吐槽，但是聊得更多的是关于未来。我刚刚开始学习写小说，写了些鸡血小青年的故事，自己都羞于回头看。韦伊给我的鼓励最大，她说你一定要有信心呀，你一定行的。她喜欢画画，迷恋电影，做着关于艺术的梦，在庞大杂乱的北京城一角，我们为那些数不清的可能性磨刀霍霍。我们都喜欢张悬，觉得自己是她歌声中的南国的孩子，有不能束缚的性子，带着誓言般的梦想，身上披着预言却浑然不知。

后来，我先一步离开那家公司，韦伊慢慢成长，犯很多菜鸟会犯的错，落很多菜鸟会落的泪。没有人知道她加了多少次班，才能写出一句让老板满意的文案；没有人知道她辗转反侧多少个夜晚，才斩断一次无望的恋爱；没有人知道她搬了多少次家，才在大得无边的北京扎下根来……我想我是个太不称职的朋友，要不然不会每次都只看到她的笑脸、听她说“还好啦”，而

忽略了她独自打拼、在时光的砂轮上打磨自己的片段。

终于，她学会了咽下委屈和不满，从一个傻乎乎的愣头青变成有想法并且懂得如何把自己的想法付诸实践的成熟职场人。这样的进步，说起来三言两语，看似轻松，实则如蚕儿蜕茧，每一点改变都是伤筋动骨的疼痛。忍得下，就成蝶；忍不下，就成仁。每个光鲜亮丽的外表下，都有一段执拗又孤独的坚持。

韦伊喜欢书法绘画，她说，单纯体验柔软的毛笔落在宣纸上的质感，那是一份微小却强大的坚韧，就像一枚被凝固在树脂里的未燃尽的火柴，一星火焰足够温暖一个冬天。怀揣这样的温暖，足以抵挡世上所有风刀霜剑。

后来我终于想明白，恰恰是因为这份不为外物所累的坚持，让韦伊收获了爱情、事业。得到与失去都简单得像拎一件行李。这个世界其实并没有那么大，它是由自己的感知能力所定义。

职场也好，情路也罢，你若在心中萌生畏惧，那便注定是个输家。相反，拿出自己的柔韧，拿出独处时那份自在与坦然，反倒能四两拨千斤，守得云开见月明。

所以，专注于内心，在孤独的时光里提炼一种强大的定力，会体验到一种更广阔更丰盈的生活。

豆瓣红人张躲躲

目 录

time · answer

时光 · 答案

- 002 谁也听不到的呐喊
- 005 是哪种勇气，写满了温暖的记忆
- 009 请不要悲伤，好人本就难当
- 013 却上心头的无字歌
- 017 生活的假想敌，只会让人莫名沮丧
- 021 总有一段不可逾越的距离
- 024 我们的痛苦，并不特殊
- 028 窝在角落里，安静地倔强
- 032 相约而行，往往不如孤身前往
- 036 永远做自己内心的哥伦布

confused · growth

迷茫 · 成长

- 040 爱自己，一场终身恋情的开始
- 044 颠沛流离的日子，需要的不过是勇气
- 048 走向最孤独的世界，唯有心灵相伴

- 052 时间的表情，就是你看世界的态度
055 独处所带来的正能量
058 人生是一张无法回头的单程票，却可以为你所控
062 是哪种坚强，让南墙让路
065 狠角色的温柔心
069 在同一条路上，傻瓜再受一次伤
073 瓦尔登湖，梭罗的精神世界

failure · glory

虽败·犹荣

- 078 适合你的人，是会走心的那一位
082 唯爱和梦想不能辜负
085 青春那条非走不可的弯路
088 再也不辜负自己，每天有笑容
091 孤独是对你最好的惩罚
095 别让世界改变你的节奏
098 为了窗外的世界，做越来越好的自己
101 看起来还不错的违心生活
105 控制不了自己的人，终将迷失
109 当梦想照进现实

road · clear

路上·清醒

- 114 不要轻易打扰别人的幸福
118 越是在人群中，越是倍感孤独
121 一切要趁好时光

- 124 看得见风景的房间
127 唯有心远地自偏
131 孤独女神，美到绝望
135 始终记得最初的坚守
138 你的善意解不开的孤独
142 每个人心中都有一座孤独的王
146 热爱生命，相信未来

warm · friend

相亲 · 为伴

- 152 安静地喜欢，没有功利心地去爱
156 现世安稳，便是最好
159 但愿你被这个世界温柔以对
163 旅行是最热闹的孤独
166 相伴的最佳距离
169 梦想的守望者
173 感谢可以试一试的机会
176 你的孤独，谁也不懂
179 未曾长夜痛哭，不足以语人生
182 做心怀善意的人，交温暖踏实的朋友

sentiment · gratitude

感悟 · 感谢

- 186 孤独，送给自己最好的礼物
190 珍惜光阴，与每一寸时光热恋
193 享受孤独，并不是为自己建一座迷宫

- 197 撑着伞，直到雨收云断
200 一个人，两座城
203 时光在此停滞，在别处流逝
206 当存匠心，细细打磨
210 所有的美好，慢慢而来
214 与孤独为伴，与灵魂相依
217 除了孤独，我们一无所有

后记：致孤独，这位温暖依旧的朋友

time·answer

时光·答案

——时光深处，孤独可以给我们答案

我一直在想

时光会给我答案

于是，我坐在海边

坐在青春的路上

坐在每个人必走的三岔路口

安静地与孤独紧紧相拥

谁也听不到的呐喊

有一种孤独是，你站在人群中，你站在朋友身边，你站在亲人旁边，他们都不会看你一眼。你所隐忍的一切，不过是别人不愿承受的委屈和付出。

(1)

我和姜姜拥有同一个闺蜜，那次坐火车去参加她的婚礼，却是我和姜姜第一次见面。我们一见如故，同为这个城市的漂泊者，我们似乎有太多相似的感慨。

姜姜是一个微胖的女孩，却也如水蜜桃般细致、饱满。我一直认为微胖界的女孩们多少会自卑，最关心的话题肯定离不开减肥。

姜姜却不同，一路上，她都在强调自己是一位森女，她注重细节，追求品质。为了淘到自己喜欢的衣服，她每次都会辗转好几条街，每次试穿，因为身材微胖的关系，总是遭遇尴尬的境遇，而她总能凭借自己的幽默和豁达，巧妙地化解。姜姜的男友是南方人，婆婆并不喜欢姜姜，一直在阻挠他们在一起，每次都会让姜姜很难堪。有时，她还会当众羞辱姜姜——“赞美”姜姜是微胖界的美女，啧啧，那腿围，比她一个老太太的腰围还要粗壮。

姜姜依然大笑，说阿姨真幽默。

并非不在意，并非不想计较，都怪爱情不是衣裳，扣不上纽扣，就可以潇洒地离开；不愿意抱怨，也不愿意诉说，只能默默地承受，并用微笑来迎接眼前的一切。

然而，一切不完美都不能妨碍她。姜姜生活得很好，她总能在自娱自乐的乐观中，寻找到令自己愉快的小细节。她模仿杨贵妃的模样，喊道，来来来，赶紧拍下我！

我刚刚拍下，她就赶紧传到朋友圈，并标上——姜贵妃嫁到！

新娘向众人抛花时，大家都在原地等待，盼望那束花会落到自己的手中。唯有姜姜一跃而上，抢到了那束花，整个过程略显滑稽，她的伴娘裙险些脱落，周围的人笑得前仰后合……

姜姜捧着那束花也跟着傻傻地笑了起来，那一刻，她在灯光下是如此灿烂迷人，如此光彩夺目，我突然觉得胖胖的女孩，竟是如此美丽、有趣。

(2)

所有认识江君的人，都认为他是一个不折不扣的好人。人们对好人的定义无非是他的脾气好，爱微笑，肯倾听，不计较。恰好，江君“符合”好人的每一条标准。

每次公司组织外出旅游，江君在整个过程中，一直都在帮同事们背行李，不止是女同事的，还有男同事的。于是，路上的风景便是，同事们在前面欢呼雀跃地欣赏周围的风景，江君如同“苦行僧”，默默地跟在后面。

平日里，江君也是如此牺牲自己，只要有人开口相求，不管是什么事，江君可以做到的就自己做，自己做不到的也不愿意拒绝。此外，他本着从不给人添麻烦的原则，很少发出求助的信号。故，人人都喜欢江君，并与他成为朋友，但江君很少与人交心。

后来，江君辞职了，他要离开北京，回到南方的故乡，据说那里是美丽的水乡。那时正好是11月中旬，北京刚刚开始供暖，但因为江君的离开，天气似乎依然寒冷。

江君的离开，让我们倍感失落，再也没有一个人会像他一样，做任何事情都无怨无悔——他会帮女同事提东西，帮男同事偷偷打考勤卡，第一个来到公司，喂养隔壁的那条鱼，为阳台上的花儿浇水……

在我们心中，早已认定这都是江君的份内事，没成想，在他还未正式离职时，我们就已开始留恋他在的时光了。

坐在江君办公桌对面的那位女孩，早已泣不成声，说江君前几天对她表白过，但被她高傲地拒绝了。此时，她觉得格外难过，整个世界空荡荡的。

仔细想来，江君的世界本来就与我们格格不入，不管他对我们有过多少了解，倾听过我们多少心事，他都像是你的某个朋友，向来不善言辞，却又如此随和。

那个单纯的“好人”的标签，早已不足以评价江君，他应该是一个隐忍的，活在自己世界里的好人。因为，只有隐忍的人才最坚强，他们不愿诉苦，以为自己会坚强地承担起所有，其实，自己所接受和容纳的不过是别人不愿承受的委屈。

(3)

隐忍者多半是善良的，孤独的。他们多半会为别人着想，等不到狭路相逢勇者胜时，他早已默默地退出战场，孤独地站在局外。或者，他只愿做一个局外人，看别人的演出。

我喜欢隐忍者，也愿意做一个孤独的隐忍者。

遇见了可以隐忍可以退让的朋友，我总是一再珍惜。但我希望，所有的隐忍者都有底线，不要让谦虚和退让，成为他人得寸进尺的筹码。

很多时候，很多事情，你不得不退让，不得不一退再退，无论是亲情，友情，还是爱情。

退一步，不见得海阔天空，进一步，却得看运气如何。这进退之间，却是谁也无法体会的孤独。

也许，每一种隐忍都有姿态，隐忍也有乐观与悲观之分。如果你的隐忍可以得到一份真爱，至少终有所值；如果你的隐忍可以得到朋友的尊重，至少终有所感；如果你的隐忍，孤独而绝望，不如爆发一次，不要再继续忍受无理取闹的生活。

嗨，走在茫茫人海中，隐忍的，一再退让的，一直勇往直前的你。生活嘉奖你的方式，就是让你收获别人未曾遇见的温暖和怀念，比如江君。

是哪种勇气，写满了温暖的记忆

在那些平凡的故事中，都写满了温暖和勇气，这才是人生与众不同的记忆。

(1)

刚刚搬到这个小区，就注意到了楼下那个孤僻的老人。他总是赶着一只胖得几乎无法行走的狗，他默默地走在狗的后面，拿着肯德基。偶尔，他会蹲下来与狗交流，喂它吃汉堡包。

小区不过是一个略显破旧的大学老师的公寓房，很多久居于此的退休老师都搬家了，这里早就成为了外地人的集合地。干净而幽静的院落里，三三两两的人们在此看孩子、聊天、运动，唯有那个老人默默地遛着狗，一走就咳嗽。

最初，我想这也许就是空巢老人的悲哀吧！年迈力衰时，唯有一条狗与老人相伴，看上去既寂寥又悲伤。

夏日的清晨，突然倾盆大雨，老人抱着狗，在雨中淋着，他把衣服披在了小狗的身上，任凭大雨浇在自己身上。我想为他送去一把伞，赶紧跑下楼去，待我赶到时，老人早已不见。

我去拜访房东，询问起遛狗的老人，才得知他是位德高望重的大学老师，他之所以如此珍爱那条狗，是因为它是老人女儿生前的最爱。原来，他唯一的女儿在外地工作时，不幸英年早逝。

他去时，并不知情，欢欢喜喜地去了，回来时，却唯独留下这条狗相伴。

他曾悲痛欲绝，曾日夜痛哭。周围的邻居都很同情他，每每有人去看望他，提出帮助时，他都摆着手说，没事，我可以自己来，不用麻烦你们。

他以前从未养过宠物，也不爱这些小东西。但如今，它却如他的生命一样宝贵。他称呼它为“盈盈”，这是女儿的名字。

此后，每每在小区，看到老人和盈盈，我都要停步，摸摸盈盈的脑袋，和老人聊聊天。每当我与他们告别时，老人总会彬彬有礼地看着我离开，才会转身。

后来，他经常给我带一些书，或推荐一些书。每当此时，我都会觉得温暖备至。一个垂暮的老人，久经挣扎后，依然愿意把内心最温暖的力量传递给别人，愿意与人分享自己此生所遇见的美丽风景，却绝口不提伤心的往事，这该需要何种勇气，才会让他如此坚强。

(2)

初识蓝玫，她和我正一起考研究生。那时，好多人劝我们，别考了，何必做炮灰。我一听这样的话，内心就会动摇。蓝玫却说，即使做炮灰，也很光荣。

果不其然，她连考两年，都失败了。但她依然相信这个世界是公平的，而不是被所谓的黑幕操纵。她身上的那种信念，令我很感动。

那时，我已工作，经常去看望她。不管生活多么艰苦，蓝玫依然打扮得时尚而得体，一听到别人对她的赞美，她就会笑得前仰后合，一副女汉子的模样。那时，蓝玫烧得一手好菜，最拿手的菜就是红烧猪蹄，我经常去蹭饭，我们就站在书桌前吃饭，一边吃一边聊天。

一次，蓝玫与我告别，她要去跟剧组拍片子，一边学习，一边拉片子，这才是学习电影的最佳方式吧。

我没有劝她不要去，虽然那样的生活太辛苦，我只是祝福她，一路顺风。

那次分别后，我们只是短信联系。生活和工作日益忙碌，常将我淹没，我时常会忘记蓝玫的存在。

那年秋天，我却突然接到她的电话，她对我说，她考上了那所大学的研