



绵绵 | MIAN-POOK

主编 / 崔佳

艺术顾问 / TEAYA

孤独是你的必修课

# 孤独是你的 必修课



封面摄影 / 编号223

# Loneliness

is a required course for you

我不再害怕太多

我把时间浪费在犹豫和纠结上 这是我用太多紧张

来坚定



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU FENGWEN LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.



Because you're the sky, you're the sky full of stars

Such a Heavenly view \_\_\_\_\_ You're such a Heavenly view \_\_\_\_\_

# 孤独 是你的必修课



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

绵绵 | MIAN-POOK

孤独是你的必修课

主编 / 崔佳

艺术顾问 / TEAYA

图书在版编目(CIP)数据

孤独是你的必修课 / 崔佳主编. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2014

ISBN 978-7-5399-7473-6

I. ①孤… II. ①崔… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133163号

书 名 孤独是你的必修课

主 编 崔 佳

出版统筹 黄小初 周亚林

选题策划 崔 佳 李 格

美术总监 TEAYA

责任编辑 姚 丽

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 北京建泰印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 150千字

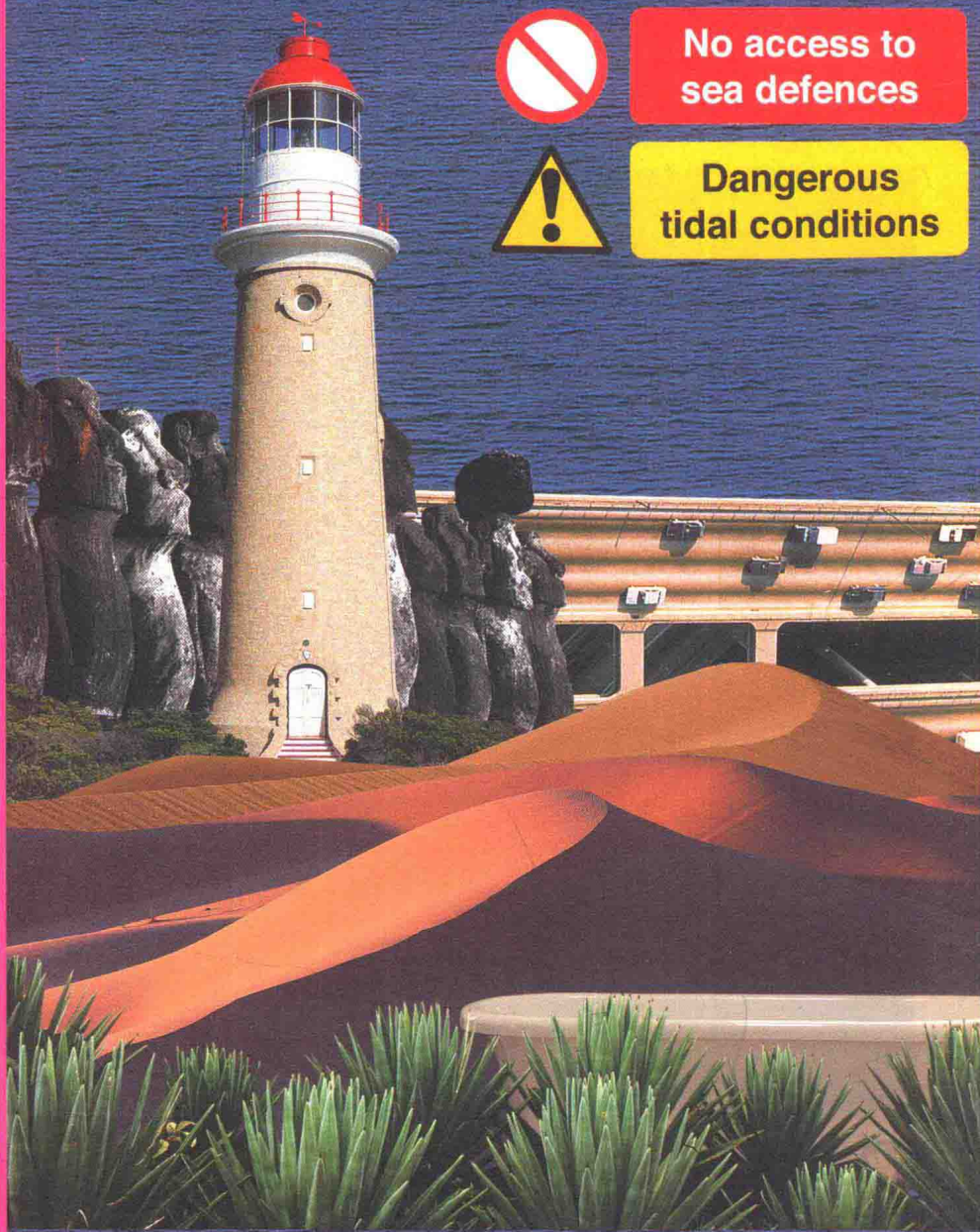
印 张 7.5

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7473-6

定 价 32.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)



**No access to  
sea defences**



**Dangerous  
tidal conditions**

城市中孤独者的数量越来越多 有的人将之

称为

「都市孤独症」

从青少年到老人

从事业成功的白领到普通外来打工仔 在拥挤

不堪的都市里无所不在的生存和竞争压力

以及人际关系日渐淡漠中煎熬着的人们面临被

「孤独综合症」

席卷的危险

信息的泛滥

戴着面具的职业角色以及单门独户封闭的现代

住宅也是诱发都市孤独症主要的原因

## 摄影专题

- 002 Alone Together 述禾
- 014 都市孤独症 周末喷水池
- 016 遇见海 Cincel

## Part 01: 以为闯不过去的难关

- 018 正因为知道失去了什么，才知道该抓紧什么 卢思浩
- 025 时差回想 Teaya
- 027 穷途末路的留几手 留几手
- 033 Auld Lang Syne（逝去已久的日子） 周越
- 035 不喧哗，自有声 这么远那么近
- 042 我和我的朋友们，都独自面对些什么 王路
- 048 You are on your own（你得靠自己） 宋小君
- 058 照顾好自己，并不轻言放弃 陈亚豪
- 073 我比谁都相信努力奋斗的意义 伊心
- 080 小毛 麦那多多

## Part 02: 那些不走捷径的人

- 088 你只需努力，剩下的交给时光 一直特立独行的猫
- 092 那些不愿意被改变的人 陈日

## 目 录

|                  |        |
|------------------|--------|
| 98 在26岁时写给18岁的自己 | 风吹来的夏天 |
| 105 你来过，我才难过     | 这么远那么近 |
| 123 吾儿，我是你爹      | 宋小君    |

### Part 03: 你远比自己想象中更坚强

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 132 你不必逞强，时间会为你疗伤 | 陈亚豪 |
| 141 无所谓“对错”，别急    | 简里里 |
| 145 曾经爱过你         | 郝小好 |
| 150 心里那堵墙，如今开满花   | 沈三废 |

### Part 04: 孤独只是生而为人的条件

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| 160 那一刻你没出现，就真的不用再出现了 | 小岩井      |
| 170 理解比爱更重要           | Hardcore |
| 177 去英国旅行的妈妈          | 米周       |
| 184 献给曾爱得像个傻逼样的我们     | 虞策       |
| 204 下雪时，你能不能在我身边      | 烟波人长安    |
| 222 春风沉醉的晚上           | 午歌       |

# About loneliness

Photography \_\_\_\_ Itouifiori



我所谓孤独，就是你面对的那个人，他的情绪和你的情绪，不在同一个频率。

——理查德·耶茨

哪种比较孤独：是活在自己的世界里，谁也不爱，还是心里爱着一个人，却始终无法向爱靠近？

——保罗·乔尔达诺

没人喜欢你，没人搭理你，没人约你，没人站在你的角度考虑问题。没人等你，没人陪你，没人想到你，没人站在你的身后鼓励你，这些都不值得抱怨，只是我们生命中一件又一件再自然不过的事。没有人关心不是孤独，面对悬崖嘶声力竭呐喊，无人回应才算孤独。

——刘同

生活不可能像你想象的那么好，但也不会像你想象的那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。

——莫泊桑

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受了很多的孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，只有自己知道。而当日后谈起时，连自己都能被感动的日子。

——尼克·胡哲

A  
L  
O  
N  
E

Alone Together

文 + 图 / 述禾

我还记得你那个时候  
有很多梦  
所有闪闪发光的片段都只和我分享

==

我还是会情不自禁地想起  
你温暖的模样

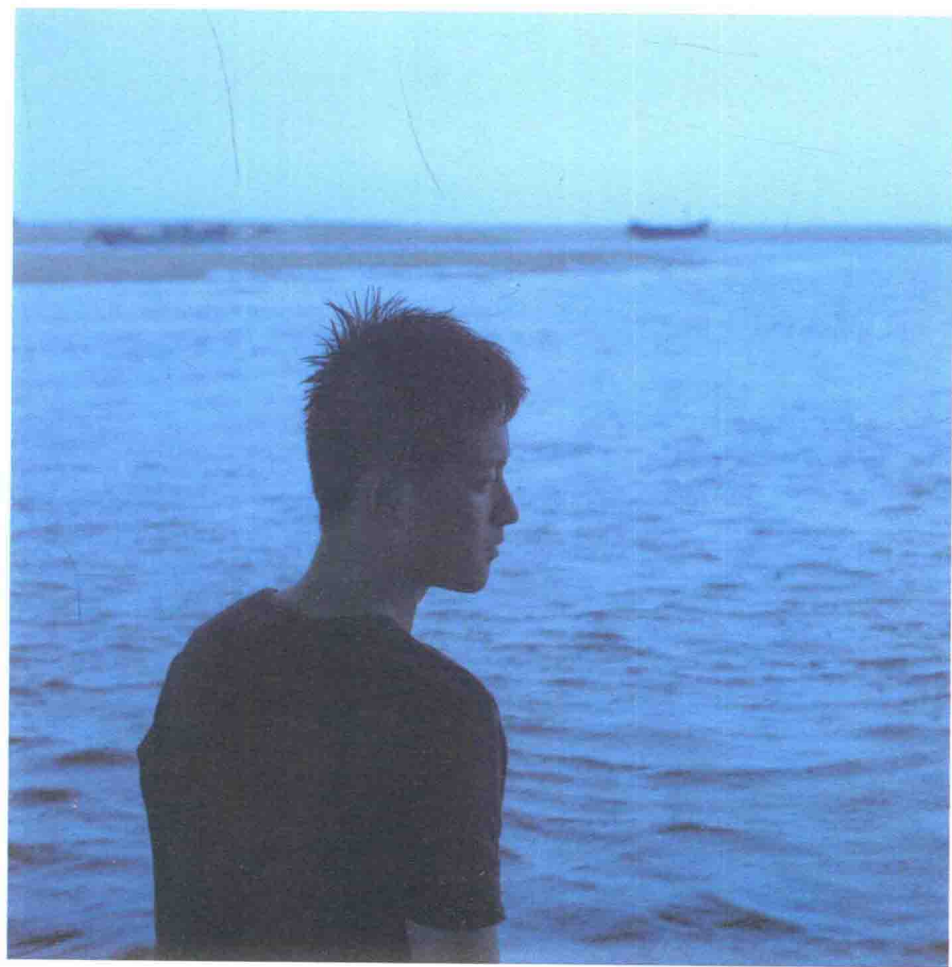
==

那个时候  
你的轮廓总会泛起微光  
细碎飘扬的尘埃悄悄落在你的肩膀

==

眼神到发梢  
细腻又温柔





## Alone Together

>>>

那么多场大雨  
总是一个人打伞

==

还是会渴望一双温暖的手吧  
可你的雨伞，还是那么小  
小到连你自己打着  
都会淋湿肩膀

==

这样小心翼翼  
又总是说对不起





## Alone Together

>>>

听你说

“看起来

他们应该都有不能失去的东西

为什么我始终不能在那些精致的包裹里

发现我自己”

==

眼看着你又要独自出发了

带着无比享受的神情

再义无反顾的投身汹涌冰冷的海洋

原来

你也开始沉迷于这样的旅行

连眼泪都来不及擦干





## Alone Together

>>>

你看看天空闪烁的光河  
那些星星点点  
其实是比你还要遥远和坚定的孤独

你呀  
要离它们更近了

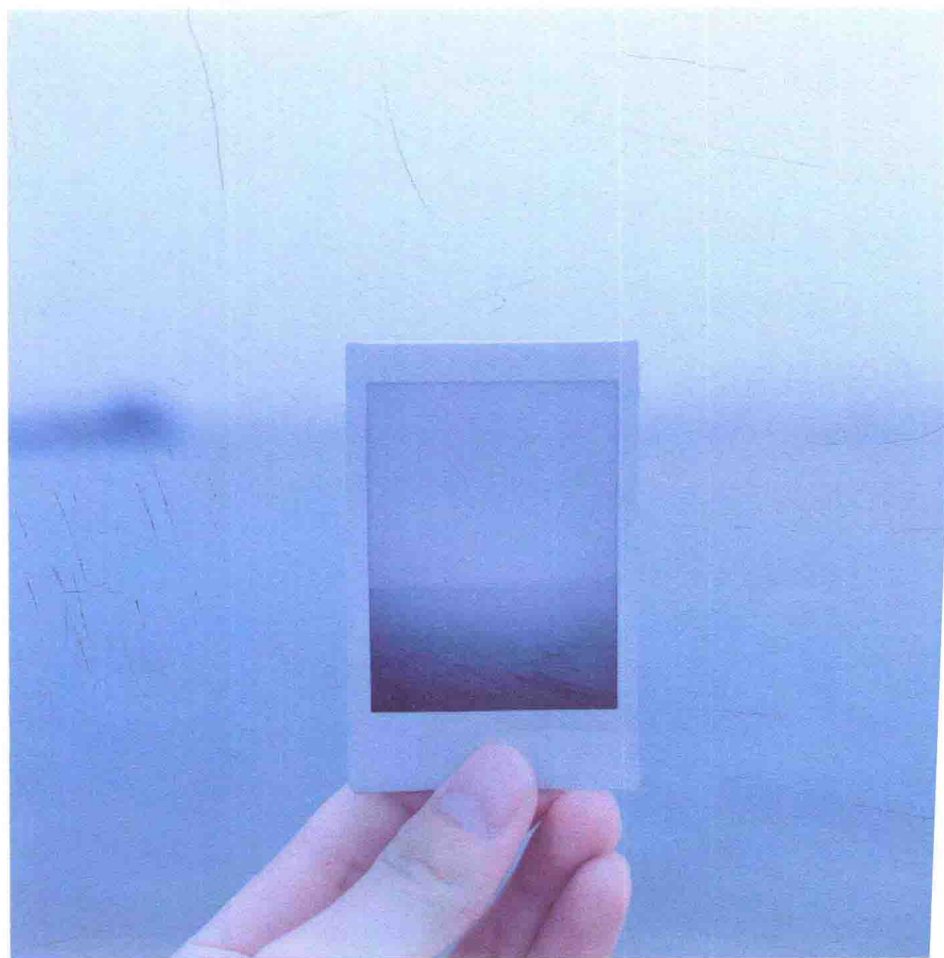
可是都没关系  
我还会在黑暗里抱紧你  
吻着你的耳朵  
轻轻告诉你

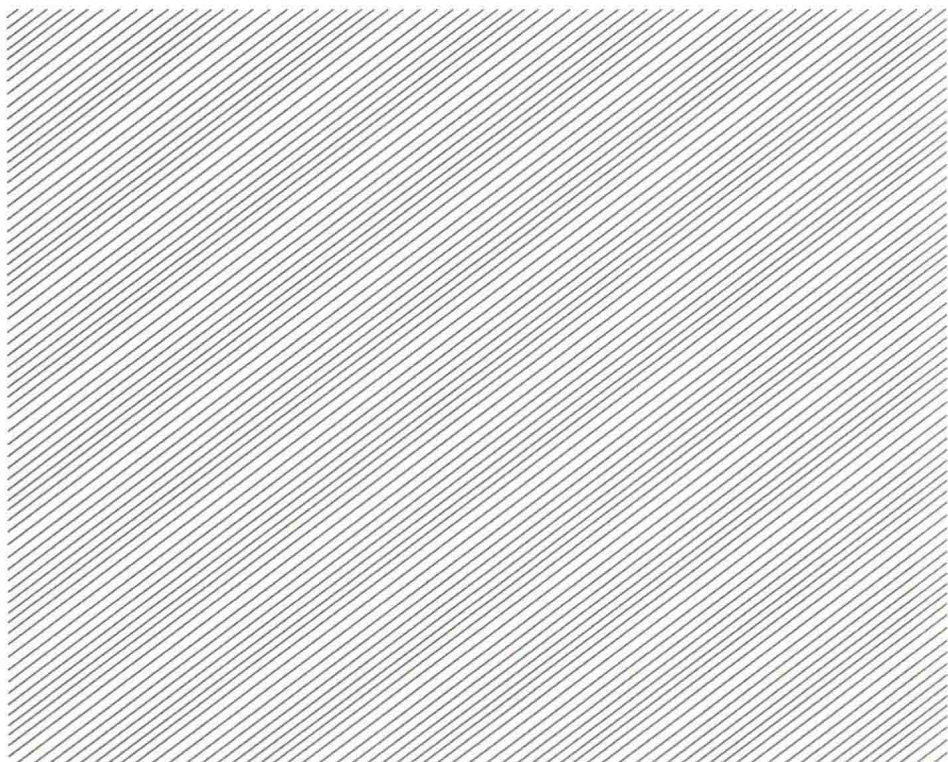
“我就是你呀  
我们 永远都不会分离”



THE END

---





哪里有人喜欢孤独，只不过不乱交朋友罢了，那样只能落得失望。

——村上春树