

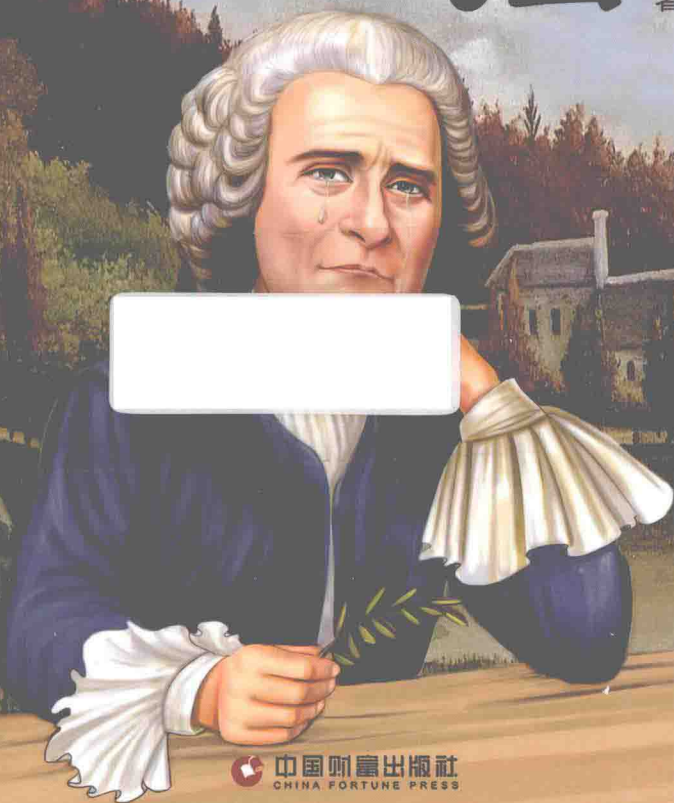
孤独是灵魂的影子，谁也无法逃脱

孤独是痛苦，也可能是享受；是颓废，也可能是成长；是迷茫，也可能是清醒。伟大的思想家卢梭将带你实现这场伟大转变，让你在这个孤独的世界里从容生活。

和卢梭一起面对孤独
大家都**很**

孤独

涘河一石◆著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



大家都很有孤独

和卢梭一起面对孤独

泚河一石◎著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

大家都很孤独:和卢梭一起面对孤独 / 淝河一石著. —北京:
中国财富出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5047-5753-1

I. ①大… II. ①淝… III. ①孤独症—研究 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 133419 号

策划编辑 刘 晗
责任编辑 刘 晗

责任印制 方朋远
责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京高岭印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-5753-1/R·0083

开 本 880mm×1230mm 1/32 版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 8.5 印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 183 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

卷首语

孤独是灵魂的影子，谁也无法逃脱

孤独，是一种病毒，正在这熙熙攘攘、人流不断的都市里，无声地蔓延。

无论是寂寞无声的夜晚，还是暮霭沉沉的黄昏，抑或阳光明媚的午后，甚至霞光万道的清晨，孤独都会随时袭来，爬上你的心头，爬进你的灵魂。

孤独是你灵魂的影子，它会时刻伴随你。只是，有时候和朋友在一起，你会暂时忽略它的存在。但它又随时会突然跳出来，可能在你一个人的时候，也可能在你置身人群中的时候。

孤独有很多种。不可否认，有些孤独是思想性的，你希望找

大家都很孤独

一个人分享你的思想，却难以找到那个理解你的人。就像尼采所说的，我期待一个人，我去寻找那个人，最后，我找到的始终是我自己，但我已经不再期待我自己了。

如果真的是这种孤独，那么即使孤独了，也就无所谓了，毕竟这是一种具有极高思想境界的人的孤独，是一种高贵的孤独。

但还有一些孤独是简单的，就是一个普通的人，想找另一个普通人说说话，倒一倒心中的苦水，但就是找不到那个人。所以，有一种孤独，是当你需要向人倾诉时，却无人愿意倾听。

在北京这样的现代都市里工作和生活过的人，有谁没有过这样的感受？每天，有 2000 多万人在这里生活，可当你孤独时，当你心里苦闷想要找人一诉衷肠时，你手机里的电话簿翻了一遍，却愣是找不到一个人。

找昔日同窗吧，他们不是忙，就是碰巧有其他事；找朋友吧，隔行如隔山，不同的行业很难聊到一块儿去；找同行吧，这个圈子很小，平日里就明争暗斗，怎敢往深了聊；找父母吧，有些话不方便和父母说，有些话说了又怕他们担心……

也许会有人感到奇怪，难道从这 2000 多万人中都不能找到一个陪你说话的人吗？但事情就是这么奇怪，有时候你就是找不到这样一个人。

这就如同，你明明已经站在大海边上，眼前就是一望无际的海水，但你却要眼睁睁看着自己渴死，这就是孤独！

有一种孤独，是当你需要帮助时，却无人可以依靠。

每一天，在我们生活的城市里，有多少人是背井离乡，忍受着孤独寂寞，下雨了没人送伞，生病了没有人照顾。一个人默默走完四季，冷暖自知。

此外，孤独有很多种：有一种孤独，是你置身在人群中，有很多人陪你一起疯狂地玩耍，陪你欢笑，你却依然感到孤独；有一种孤独，是你无论做什么，也没有人理你，没有人问你，让你自己觉得自己无论做什么，都没有意义；有一种孤独，是你努力向目标奔跑时，却发现整个跑道上就你自己……

有人说，生命，是一场孤独的跋涉，一个人走，一个人流浪；一个人哭，一个人笑，一个人坚强。

一次伤痛，是一次觉醒；一场磨难，是一场洗礼。走过，累过，笑过，哭过，才会成长；痛苦过，悲伤过，焦灼过，孤独过，才会飞翔。

这些话，说起来很潇洒，但真正去做，真正去体会，真正置身于孤独的深渊里，却是那么的难熬。

面对孤独，伟大的思想家卢梭说：“我没有了兄弟，没有了朋友，没有了社交，在这个众生云集的世界上，我却只剩下了我自己。我已经丧失了世间的一切希冀，再也找不到滋养我心灵的养分。”

思想的巨人卢梭在面对孤独时尚且如此，更何况我们这些芸芸众生。

孤独会带来什么？它不仅会让我们的情绪压抑，低沉，苦

大家都很孤独

闷，还会在生理上对我们产生很坏的影响。美国心理学家做过一项有关孤独的实验，得出的结论是，孤独感的危害相当于每天吸烟 15 支。

此外，孤独感还会增加人体压力激素皮质醇的水平，从而削弱免疫系统，使人更容易生病；孤独者的血压比正常人高出 30 千帕，心脏病的患病率是正常人的 3 倍；孤独的生活方式，使癌症的发病率增加 2~3 倍；孤独的老人，其寿命会减少 6 年。

毫无疑问，孤独，是当今社会最流行的“病”。川流不息的车水马龙，摩肩接踵的拥挤人潮，觥筹交错的应酬交际以及迪厅里、酒吧里那些灿烂笑容的背后，实际上都有一颗寂寞难耐的心，一个孤独压抑的灵魂。

所以，克服孤独，管理孤独，学会与孤独相处，成为现代人最迫切面对的一个问题。

自古圣贤皆寂寞，卢梭更是这些寂寞圣贤中最突出的一个。他因为发表《爱弥儿》而遭到知识分子、教会和巴黎当局的联合抵制，此后的 16 年时间里，一直到他生命的最后一刻，他一直生活在孤独中。

他忍受孤独，他痛恨孤独，他又不得不和孤独为伴，最后他开始习惯孤独，享受孤独。在孤独中，他写下了《忏悔录》和《一个孤独者散步的梦》。从字里行间里，你能够看到一个孤独的灵魂，用血写出的充满智慧的、震古烁今的话语。

为此，本书对卢梭的著作进行了梳理，挑选了 200 多个和

孤独有关的最有代表性的语句，并对其进行了简单的解读，以飨读者。

翻开本书，让卢梭的思想之光照进我们的内心，让我们和伟大的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭一起面对孤独！

目 录

第一章 被全世界遗弃，也许是因为你自己

威严的人，常常被人挂在墙上看	002
经常抱怨的人，会被周围人放逐	005
取是一种本事，舍是一门哲学	009
炫耀的人，会被人讨厌	012
选择固执，就选择了孤独	015
吃亏是福，所以要学会分享	018
放下自负，拒绝孤独	021
告别敏感，拥抱快乐人生	024

第二章 多交朋友，才能远离孤独

面对冷漠，你要燃烧起火焰	028
少一些功利，多一些真诚	031
人生中需要有几个真正的“死党”	034
选择朋友，平等很重要	037
警惕朋友中的小人	040
不要在孤独时，才想到朋友	043
嫉妒会让友情迅速枯萎	047
对真正的朋友，要勇于付出	051
不要觉得所有人都应该让你满意	054
懂得善待别人的错误	057

第三章 婚姻与爱情，让孤独远遁

不要活在痛苦的阴影里	062
经营爱情，享受爱情的甜蜜芬芳	067
没有爱，生命注定是一次孤独的旅行	070

生命不孤独，必须要选择对的人	073
居家型的女人不孤独	077
一棵开花的树，一本温暖的书	081
多一份文艺范儿，就能少一份孤独	085
不要等到失去了才追悔莫及	088
爱情不是一杯落满孤独的咖啡	094
内心宁静的女人不孤独	098
如果不能忍，那就残忍	101
若不想孤独，就别做精神的奴隶	105

第四章 走出家门，不要把自己囚禁

忙碌，让你来不及孤独	110
张弛有度，合理计划每一天	113
旅游，领略各地美景	116
运动让你阳光起来	120
助人为乐，让自己的内心更丰富	124
自发组团，一群年轻人的集体狂欢	127
品茶，更高品位的生活方式	131

第五章 宅在家里，也可远离孤独

读书，历久弥新的消遣方式	136
种植花草，美化消遣两不误	139
练习书法，让浮躁的心静下来	143
欣赏音乐，一场听觉上的盛宴	147
学习绘画，培养艺术情操	151
篆刻，让人心静气爽	154
收藏邮票，保值娱乐两不误	157

第六章 强大的内心，不会孤独

内心笃定的人，可战胜孤独	162
孤独的征服者迎来荣誉	166
孤独中，不可丢掉信念	170
激情不灭，奋斗不止	173
专注，不让孤独乘虚而入	177
不要成为孤独的失败者	179
活在当下，享受今天的生活	183

平淡的生活充满幸福	186
美丽的梦，让你的平淡闪光	189

第七章 坚守孤独，因为它最接近成功

有一种成功，叫耐得住寂寞	194
孤独中，不要轻言放弃	198
在孤独中，默默为成功积蓄能量	202
孤独，可以磨砺一个人的心志	206
有些工作，需要在孤独中完成	209
美好的爱情，需要耐得住寂寞	212
机会，潜藏在孤独等待中	217
孤独忍耐中，积极准备	220
伟大的灵感，来自孤独	226

第八章 有一些孤独，你要学会与它共处

有一种境界，叫享受孤独	230
孤独无法彻底清除，只能共存	234

大家都很孤独

换一个角度，孤独也是一种美	237
孤独中，一个人的救赎	240
在孤独中，慢慢品味爱的滋味	244
孤独中，一个爱好可以帮助你	247
惬意的人生，需要有耐心	253
抵制诱惑，倾听心灵的声音	255



第一章

被全世界遗弃，也许是因为你自己

如今，在这个世界上，我已经孑然一人了，孤孤零零，空空落落。

——卢梭

孤独是一场缠绵无尽的细雨，丝丝缕缕笼罩着每一个人。但这场雨又不够均匀，有些人淋得多些，有些人淋得少些。那些被孤独之雨浇透的人，常常从记事起就步入孤独，走过一段无言的心路。长大了，心伤结了疤，他笑着流泪，但那种隐痛，恍若还在心口。无数次，他充满忧伤地问：“谁，能执我之手，消我半世孤独？”答案是没有。因为有些孤独，是由你的性格习惯决定的。如果你被全世界遗弃，也许是因为你自己。

威严的人，常常被人挂在墙上看

在上流社会，人与人之间最自然的情感被彻底窒息了。那些满脸写满威严的贵族，只知道颐指气使，那些仆人们只知道汇报。他们之间没有平等的交流，也就没有任何友谊可言。

——卢梭

第一次见到赵老师的时候，就被他的气势震慑住了，央视大编剧，50多岁，一头长发，文艺范儿十足。

和他在一起的时候，我不敢轻易说话，唯恐说错了，让赵老师笑话。很快，我发现不仅是我，其他人也和我差不多。

于是，有赵老师在场的聚会，赵老师就成了主角，我们都成了听众。遇到什么需要拍板决策的事，本来如果赵老师不在场，我们可以商议着来，而且常常可以做得很好。但一有赵老师在场，我们的智慧似乎一下子消失了，一切都要看赵老师的态度。赵老师表了态，也就算拍板了。好与不好，大家也都不再说啥了。

后来，在这个圈子混久了，眼界开阔了，比赵老师级别更高的大咖也见过了，这时，我才发现，其实赵老师并没有自己当初想象的那么高大。

既然如此，以后再见到他，就没有必要那么拘谨了吧，就可以想说啥就说啥了吧，实际上却不行。再次见到他，还是有点畏惧，还是有点放不开，还是宁愿把说话权和决策权都拱手交给他。

如此几次之后，我自己也厌烦了。我虽然不是个野心很大的人，却也不喜欢老被一个人压着。既然在赵老师面前如此拘谨，干脆以后尽量不见他，或者尽量少见吧！

当然，不仅我有这样的心态，圈子里的人也大多有这样的感觉。于是，在以后的聚会里，已经很难再见到赵老师的身影。

其实，在我的这 30 多年人生历程中，我还见到过好多位像赵老师那样在我心里被视为威严的人，如我的外公、我五年级的语文老师、我第一份工作所在公司的部门经理……

和这些“威严”的人在一起的时候，不知不觉中我就把自己的地位降低了，对方就轻而易举地掌握了话语权和主导权。在他们面前，我老是感到有一种隐形的压力存在，感觉到不自在。

显然，一个威严的人，是无法与一个普通人进行平等交流的。这一点，卢梭看得很清楚，所以他说那些威严的主人与唯唯诺诺的仆人，是很难成为朋友的。在卢梭那样一个等级森严的时代，贵族拥有威严尚有情可原，但在今天这个时代，如果依然拥有威严，可能就很悲剧了。

就以赵老师为例，我能够感觉到，其实他是很想和年轻人打成一片的。但是，一个威严惯了、似乎高人一等的人，怎么能和普通人打成一片呢？偶尔，路过我们之前经常光顾的那家咖啡