

你好，素未谋面的陌生人。

我是德叔，

一个写“孤独”的普通人。

孤独 是 好的

孤独 ≠ 寂寞
宁可孤独，不可违心。



德叔著




孤独才是生命最好的礼物

文匯出版社

德叔著



孤独 是 好的

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


孤独是好的 / 德叔著. -- 上海 : 文汇出版社,
2018.10
ISBN 978-7-5496-2705-9

I . ①孤… II . ①德… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 193006 号

孤独是好的

出版人 / 桂国强
作者 / 德叔
责任编辑 / 乐渭琦
封面装帧 / 嫁衣工舍

出版发行 /  文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店
印刷装订 / 三河市京兰印务有限公司
版 次 / 2018 年 10 月第 1 版
印 次 / 2018 年 10 月第 1 次印刷
开 本 / 889 × 1194 1/32
字 数 / 151 千字
印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-2705-9
定 价 : 39.80 元

作者简介

德叔，原名吴强，曾用笔名：德鲁伊，理工科硕士，亦喜码字出书。著有《不曾孤独，怎会懂得》《不曾孤独，怎会懂得2》《没走过的是路，走过的才是人生》《在疲惫的世间任性的活》等。

出版人：桂国强

总策划：博奕中天·孙业钦

责任编辑：乐渭琦

封面设计：嫁衣工舍

本书全国各大新华书店、书城有售

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

德叔有话说

这是属于德叔的世界，这是一个孤独的时代。

我们不停地塞满自己的生活，让心灵挤在狭小的角落，因为我们寂寞：

我们因为寂寞，又不停地掏空自己，让心灵孤零零地在身体里游荡，因为我们寂寞：

世界的冷暖我们不知道，但我们的心凉凉。

你在朋友圈展示美好，在微博里肆意发泄。但你比谁都清楚，你最想说的在心里，然后的然后，埋得太深的话，慢慢地忘记该怎么说，该对谁说。

你拥有的表情包，比你会的文字少，但你只会让你人生的对话框一个字不写，充满各类表情包。

这是孤独吧，因为你不在意看穿自己，却怕别人看穿你。

你保护自己的唯一办法是人畜无害、“佛系+玩世不恭”，难受也是一点点，时间也只能一会会儿。

夜有多长你知道，或许太多的人都知道。

前几天一个商务谈判，一个漂亮文员跑前跑后。

中间因为资料数据的问题，PPT与书面资料不一致，谈判停住了。

我开始怀疑专业性、真实性，冷场，对方老总劈头盖脸骂了文员。

挺拔的身体瞬间委顿下去，弯了腰，噙着泪。

我们决定改时间再来，忘了点东西回去取。

她在默默流着泪，收拾。

我去拍拍肩头，她惊恐地跳起来，恨恨地看着我，双手抱着文件。

“小姑娘，没事吧？”

她盯着我，然后退了一步，抹了一把泪痕：“我没事。”

“知道你没事，但别在这哭。”

她戒备地挪开一步，继续收拾。我走了。

改天，和一个叫我“德叔”的年轻人说，这个世界不奖赏善良，所以你记得要有保护善良的能力，特别是保护自己善良的能力。

这个女孩，其实像我们每一个人。

这是一个充满梦想的时代，于是我们从来都一副苦大仇深的模样。

可是我们总觉得，我们把梦想活成了幻想，然后幻灭的自己，面对冷冷的墙。

你成功了，却找不到原先想分享的人；

你失败了，只能选择自己无声地落泪，大声地哭也成了奢望。

没谁没有受过伤，我们却用遗忘和麻木来疗伤……

我是德叔，我喜欢“看见”。

德叔专治忧郁，德叔专治迷惘。

德叔捅你一刀，因为你下不了手，德叔下得了手。高兴了给你药方，不高兴，让你流血，你就忘了其他的痛。

德叔让你知道，原来如此，然后你痛得无以复加，然后知道，本来如此。

你会喜欢这样的痛，然后喜欢德叔，喜欢德叔的书。

你是孤独的弱智二哈，你是孤独的暖男金毛，你是孤独的乐天泰迪……

你想成为优雅的猫，却最多沦为猫奴。

你的生活就像吸猫，以为自己可以拥有什么，其实一直被猫戏弄和鄙视，至多生活心情好的时候，赏你个“萌”，你就忘乎所以……

每个人都自以为带着原生家庭的伤。

每一个人每天的拼命，都是在和自己的过去较劲。

你没有为未来做什么，你只为逃离过去就拼得筋疲力尽……

“德叔，我要订婚了……”

“恭喜你，终于要昏了……”

“……”

尬聊，直截。我知道他刻意地发朋友圈，我知道他想告诉全世界，虽然自己的家庭不曾温暖，但他还是努力相信未来。

但是，谁关心呢？

这么小小的年纪，他没有战胜自己，却起码将自己交给未来。也把这样的努力和德叔分享。

城市里涌进来太多的人，我们没有将世界城市化，我们却被“城市化”。

我们的孤独是因为城市大了，我们小了，我们不理解这些城市，然后寂寞成了习惯，变成种子，受着城市的辐射，变异成孤独。

我们承受着过去以为承受不了的伤，我们迈过过去以为迈不过的坎，我们因为寂寞不停地犯错，很久很久之后，因为孤独，我们原谅了自己。

你浪费得了感情，因为用完了也就死心了；

你荒废得了精力，因为用尽了也就不折腾了；

你糟蹋得了身体，因为你幻想着远方的旅行和健身房的呻吟

可以帮你找回来；

你却开始吝啬时间，你宁可独处，也不想违心了，你宁可孤独了。

你升职了，请客喝酒喝得烂醉；

你成功了，请客喝酒喝得烂醉；

你被炒了，请客喝酒喝得烂醉；

你失败了，请客喝酒喝得烂醉。

但你很平静，你怀念当初踢进一个球，投进一个篮，养的花开了，登上一座山，那样的欣喜若狂。

但你很平静，你想起当年与恋人的分手，考试面试的失败，养的宠物死去，你的作品被毁掉，那样的悲伤那样的痛……

德叔不孤独，因为孤独得久了，习惯了。

德叔都经历了，于是微笑着捅你，犀利地揭开你的伤疤，其实这是另一种“暖”。

德叔“看见”你了，德叔也就让你能“看见”你自己。

你开始喜欢德叔，因为德叔的“暖”，你明白，反正你要前行，反正德叔在你前行的某个地方等着你。

你学会微笑了，你学会分享了，你学会黑暗里睁着眼。

你开始坚强了，你学会善良了，你懂得寂寞后，孤独总是好的。

你放下手机了，拒绝被网络绑架和窥视了，拿起的这本书，抚过的是德叔的经历、阅历、过往，“看见”的却是自己，自己的孤独，自己的未来……

2018年5月5日于立夏雨后

目录

CONTENTS

孤独是好的

- 寂寞后，孤独总是好的 002
- 原谅寂寞犯的错，享受孤独的感觉 007
- 孤独的权利 012
- 幸好岁月已流逝 014
- 不要把自己活成一个笑话 019
- 你还没有成功，是不是太努力了？ 023
- 你以为的生活方式，只是自我贴的标签 027
- 渴望力：让人生跃迁的力量 032
- 用渴望力战胜焦虑 036
- 大叔还是那个大叔，世界已经不是那个世界 040
- 我的信仰会不会成为你的笑话 044
- 谁不曾年少春衫薄 048
- 不争，也有属于自己的世界 051
- 做自己是件有点孤独的事 055

孤独是生命的礼物

- 青春，在本该安静下来的时候走掉了 060
- 你是一本怎样的书 065
- 胜利不会自己走来，所以你只能走向它 069
- 当我放过自己的时候 073
- 那些与你共度过的人，都值得你去珍惜 081
- 有一种快乐，叫忘了计较 085
- 你的灵魂始终陪伴你，只愿你从未缺席 088
- 未来承担不了你的安排 093
- 每个拼命努力的人背后都有一群指点江山的神 098
- 你爱无能，爱无力，还是天生受虐狂 102
- 爱从来都美好，只是你把它复杂化了 106
- 在没有答案的世界里生存 110
- 不被绑架的爱才是爱 115
- 人生就是一次次的搬家 119

孤独深处

- 成长是你要经历的，成熟却未必 126
- 成熟从来都是值得恐惧的事 131
- 你觉得世界有多邪恶，其实就有多无知 135
- 最简单的最难，最难的最简单 139
- 恐惧和欲望轮回，成功和失败迭代 144
- 洗澡的温度和孤独的力量 148
- 你欠人生一个梦想，欠梦想一个开始 154
- 别为取悦“装出来的人生”，而对自己不认真 159
- 这个人生谁都不能替你旅行 163
- 四季轮回的路上 169
- 你穿的鞋是什么无所谓，脚上的泥才决定你是什么样的人 177
- 孤独是与生俱来的宿命 182
- 过去是过去的过去，未来是未来的未来 187

孤独之书

- 生活是苦的，但该有它原本的甜蜜 192
- 其实，那个久违的自己从未远离 197
- 你的单枪匹马，你的兵荒马乱 201
- 我们别算命了，“命”一直在算计我们 205
- 鸡汤都流成河了，还安慰不了你？ 210
- 请你在坚强后学会温柔，在温柔前学会坚强 214
- 人生无非是一种坚持，坚持到你不能坚持 218
- 你以为我是你的观众，其实你只是我的背景 222
- 试着快乐有多难，快乐是最有用的东西 226
- 世界无情的时候学会多情，世界多情的时候学会欢喜 230
- 书读了那么多，人生怎么样？ 234
- 你愿意为之改变的，就是未来能够成功的 240

孤独是好的

宁可孤独，也不违心，到了一定年龄必须扔掉四样东西：没意义的酒局，不爱你的人，看不起你的亲戚，虚情假意的朋友。宁可孤独，也不将就，也同样要拥有四样东西：扬在脸上的自信，长在心里的善良，融进血液的骨气，刻在生命里的坚强。

寂寞后， 孤独总是好的

没谁的寂寞是属于自己的，没谁的孤独是属于别人的。

因着出了几本书，都是关于孤独主题的，于是德叔经常会被问到：

“德叔，你孤独吗？”

“德叔，你寂寞吗？”

“德叔，你说孤独和寂寞有什么区别啊！”

孤独是不值得炫耀的，寂寞总是可以消灭的。德叔不孤独也不寂寞，德叔就是德叔。

寂寞是什么？

寂寞是你渴了想喝水；