

15个孤独的瞬间
15种治愈的方式

想得到幸福，要先拥有独处的能力

孤独是最珍贵的积累期，
在孤独中雕刻自己

The blessing
of
tomorrow

作品
易小婉

今天的孤独， 是明天的祝福



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

JINTIAN

DE

GUDU

SHI

MINGTIAN

DE

ZHUFU

易小婉
/著

YI XIAOWAN
WORKS

今天的

孤独，

是

明天的

祝福



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

图书在版编目(CIP)数据

今天的孤独,是明天的祝福 / 易小婉著. —南京:

江苏凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-9638-7

I. ①今… II. ①易… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第211194号

- | | |
|---------|---|
| 书 名 | 今天的孤独,是明天的祝福 |
| 作 者 | 易小婉 |
| 出版 统 筹 | 黄小初 侯 开 |
| 选题 策 划 | 杨 琴 易 超 |
| 责 任 编 辑 | 姚 丽 |
| 装 帧 设 计 | 苏 涛 |
| 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 | 联城印刷(北京)有限公司 |
| 开 本 | 880×1230毫米 1/32 |
| 字 数 | 120千字 |
| 印 张 | 8 |
| 版 次 | 2016年10月第1版, 2016年10月第1次印刷 |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5399-9638-7 |
| 定 价 | 36.00元 |

影视版权抢订热线 13911704013

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

第一辑

越是孤独，越要深爱

快餐时代长情的你 / 002

我遇到了爱，遇到了性，却没遇到了解 / 006

爱你乃至成为你 / 011

在最深的孤独里，我都会想起你 / 016

如果时光对折，我们就能重合 / 021

害怕有天会追不上你，所以我要离开你 / 026

致平行世界另一个你 / 032

我爱上一个人，是先从声音开始的 / 037

你是不一样的烟火 / 042

过年回家是我唯一想要遵循的仪式 / 048

第二辑

学会独处，才能自处

你不会永远孤独 / 054

没有什么可怕的，包括变老 / 060

任玫瑰多漂亮，不及自己买珍贵 / 066

嘿，你的时间在我这里 / 071

你用什么抵抗孤独 / 074

孤独的人要吃饱饭 / 079

独处时，你才是一个完整的自己 / 085

一个自我就是一个宇宙 / 090

一个人要活成自己到底有多难 / 095

以孤身的姿态去面对，你就是无敌的 / 101

第三辑

发出声音，就有回应

你为什么不敢说出你的真实想法？ / 108

比起讨好你，我更想做自己 / 112

我们会被什么感动 / 118

而是为了不被世界改变 / 124

我们为什么要做一个高贵的女子 / 129

让想要的生活，成为每一天的日子 / 134

这个世界的善意不多，而我唯独想要那一点点平等 / 140

这是个相遇简单的时代，可是我们都没学会如何告别 / 146

聪明人是怎么思考的 / 152

忙与盲 / 157

人终其一生所求的到底是什么 / 162

第四辑

强大的心，不怕独行

还记得年少时的梦吗？像朵永远不凋零的花 / 168

心里活着的还是那个年轻人 / 173

和优秀的人相处是一种什么体验 / 178

交换 / 186

生命中所有的坏情绪，都是修行 / 191

只要想起一生中后悔的事，梅花便落满了南山 / 196

谢谢你曾看轻我 / 201

我失去的都是人生，我拥有的却不是侥幸 / 206

再见时，我们一定是更好的自己 / 213

你面对的那些问题就是小怪兽，打完一个你就进阶一层 / 218

人生总是痛苦吗？还是只有小时候这样？ / 223

最高的情商是你的那份善意 / 228

赏味人生，没有期限 / 233

JINTIAN

DE

GU DU

SHI

MINGTIAN

DE

ZHU FU

第一辑

越是

孤独，

越要深爱

/// 快餐时代长情的你

附近的Shopping Mall（购物中心）内又新开了一家餐厅，我绕着商场逛了好几圈，最终还是选了我常去的那家。那家餐厅因为是典型的杭帮菜，清淡，合我口味，又离家近，所以我常常去。挑了个靠窗的位置坐下后，服务生殷勤地把菜单递到了我手里。几道陌生的特色菜式赫然出现在第一页，又出了新品。那些触手可及的新选择，用精致动听的名字、让人食指大动的菜色和优惠的价格诱惑着我。有那么一瞬间我想，今天不如换个口味吧，可把菜单翻来覆去看了好几遍，最后从我口中报出的还是那几道烂熟于心的菜名。

这不禁让我联想到另外一件事情。前几天，我在作家柏

邦妮的公众号上看到她发的一篇文章《三十三岁，日益深远》。这是她在生日当天写的一篇散文，看到这个标题的时候，我恍然惊觉，啊，她都三十三岁了，我喜欢了她整整十年。最开始看她文章的时候，她才二十三岁，那时候她在“不老歌”写博客，每天写好几篇，几乎每篇我都会看。后来整个网络生态发生翻天覆地的改变，论坛、博客逐渐式微，微博快速地兴起，又快速地被微信取代。柏邦妮写文章的平台，也从论坛迁移到博客，再从博客变成微博，最后变成现在的微信公众平台。而我也跟着她的迁徙一路这么追看了过来。

喜欢一家餐厅，于是一直选择在同一家餐厅吃饭；喜欢一道菜，可以不换口味地天天吃；喜欢一个人，默默关注她，从她不出名喜欢到她名声大震。在这个无论餐饮、网络、科技、文学都在不断推陈出新、快速变化的时代，我这种毫无新意的选择和略显僵化的偏爱，看起来有些乏味、单调，甚至无趣，像一碗白米饭一样索然无味。

你可以把这种无趣，理解为思维僵化、生活惯性，可是我却想固执地，甚至有些强词夺理地把它解释为——长情。我的生活一直规律、齐整，往来的总是那么几个老朋友，看电影看的还是那几部老片。当身边的人都在看《琅琊榜》《芈月传》的时候，我却宁愿重温一遍《东京爱情故事》。

第一次觉得自己长情，是在家里收拾旧物的时候，从笔记本的夹页里掉落出好多纸页。那是一封封手写信，它们被少年时期的我平平整整地摊开，先用透明的塑料袋封好，然后再夹进笔记本里，一直陪了我十年。如今很多信，信纸都泛黄了，有些字迹都变得斑驳，难以辨认了，那些曾经写信的人，甚至都断了联系，可这些信，我就是舍不得扔掉。有人对我说，你能长久地喜欢它们，是因为它们没有生命。而人就不同了，人是会变的。

大概正因为如此，从古至今，才会有这么多美好的词句来歌颂长情。人们用“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”来形容爱的长久，用“蒲草韧如丝，磐石无转移”以示爱的忠贞，用“庭有枇杷树，吾妻死之年所手植也，今已亭亭如盖矣”来表达漫长的思念。

这些“长情”，更像是胸口的朱砂痣、床前的明月光，因为得不到，所以爱得久。如果说我最信奉的长情，倒有点像当下很流行的那句：“陪伴是最长情的告白。”有一阵子喜欢书法，于是我买了笔墨纸砚练毛笔字，开始还兴致勃勃，天天练，可是练了不到一个月就搁笔了。有一段时间迷上下厨，每天研究新菜式，下班坐在公车上想着晚上的菜单都很兴奋，可这兴奋劲儿也只维持了两个月，很快我就厌倦了厨房。想起来，从读书时代到现在，我一直在做的事情

只有写作。始终坚持，不曾放弃。我想，所谓长情，便是如此吧。很多东西是需要时间去证明的，当下一时的兴致或荷尔蒙，并不能代表什么。那件你一直坚持做的事，一定是你最大的兴趣。而只有你一直陪伴在一个人的左右，始终没有放弃，你才能称得上是长情。这是个快餐时代，一切都发生得太快。在网上买东西三天之内就能到货；坐上高铁从千里之外回到故乡只需三个小时；外卖三十分钟内就能送到你手里；新闻事件发生后十分钟就能传遍朋友圈。而我们对一件事的专注和对一个人的喜欢呢？

奇迹，不一定是突然发明了什么新东西，发现了什么新大陆，出现了什么新事情。我甚至觉得，在变化的世界里，不变，有的时候更是一种奇迹。我长久地爱你，不是因为懒得去结识新的人，不是因为生活寡淡无人可爱，不是屈服于习惯的力量，而是因为我想珍惜这变幻世界里的一点点不变，用以抵抗漫长岁月里的变迁、匆忙和遗忘。就这样长情地爱下去吧。

/// 我遇到了爱，遇到了性，

却没遇到了解

你爱上一个人的时刻，通常是你觉得他开始懂你的那一刻。懂，不是一开始就有的，不是确认过眼神，而是交换过彼此的过去，让对方看到那个真实的自己。如果你看过现实中这么多因为坦白过去而遭遇滑铁卢的爱情，你就知道，坦诚地面对自己和另一个人，并不是易事。

成年后，也谈过不少恋爱。也遇到过心意相通、志趣相投的人，而真正能让我放心地把自己全部过往交付的人，却只有一个。那段感情，也理所当然地成为我最刻骨铭心的一次。

印象中是源于一次电话聊天，我们从晚上九点聊到凌晨

两点，聊的都是自己的过往经历，如童年往事、恋爱历史。他跟我讲他生长的那座小山村，跟我说他小时候走山路时听到狼叫的恐惧，他也毫不避讳地谈起他的初恋，他们是怎样写信传信，他又怎样在分手那天把那些信一把火烧掉，他形容当时的心情：“那火光，像是把我的整个青春都烧完了。”

虽然他的叙述极为平静，但我依然能够透过他的语言感受到他的悲伤。那一刻，我不能说我不嫉妒的——得爱得多深，才会在多年后提及仍然心痛？但我更想把他拥入怀里，轻声安慰。

在他对我袒露了自己的过去之后，我也开始跟他讲我的小学、中学、大学发生的事情。我告诉他，我是怎样从一些经历、一段故事里改变成现在这样的性格，童年遭遇的挫折、家庭的变故，是如何影响了我的感情观、价值观。

起初还是有防备的。他要我说，不设防地说，不要有心理压力地说出来。他一点点地，耐心地打通我的心理通道，一点点地把我的防备消除。

那是我第一次对一个人坦诚自己的孤独、软弱、不安。那些是连我自己也不敢面对的事情啊，这么多年，我筑起坚硬的铠甲，就是不想被人看穿内里的脆弱与疲惫。可是在他面前，我却那么轻而易举地卸下了重重的盔甲。

廖一梅曾说：“一生中遇到爱，遇到性，都不稀奇，稀奇的是遇到了解。”

透过表象，看到一个独立而丰富的灵魂并不容易。当你知道了我为什么非常骄傲又非常自卑，你再来说了解我；当你明白了我每一个措辞、每一句话、每一种行为背后的情绪、心理，你才能说你懂我。

每个人的人生都是一条单行道，有些一路走来都很平顺、很完美；而有些像我的人生一样，有裂缝、崎岖和黑暗。

把这条路在回忆里重走一遍是一件很痛苦的事情，没有人会愿意去想那些破事儿。它被搁置，被存放，最终在心里架起高高的屏障，成为一个无法逾越的心理障碍。当我终于打破屏障，鼓起勇气跟你讲起这些，我依然担心，你会有什么想法，又将怎么想我。

《奇葩说》有一期的辩题是《该不该向恋人坦白恋爱史》。在我看来，长远来讲，岂止恋爱史，病史、家族史都应该坦白。当我把这个真实却不完美的自己和盘托出，是基于你对我们感情的信任。可信任不是一开始就有的，只有当我们经历得足够多，了解得足够深，才会慢慢建立起这份信任。我相信你不会把我的伤口当笑话看，你相信我会理解你的每一个选择背后的心理斗争。

能看到你受了一些挫折，并感同身受的人很少，一个人

愿意去倾听，去分析，去理解，并且愿意去给你做疏导，这是只有爱才会花的心思。

而当他知道了你那些灰暗、失败，甚至有一些不堪的故事，依然愿意拥抱你的过去和现在，这是一件很值得宽慰的事情。因此，我们才会觉得爱情并不令人失望。

我们对一段爱情的要求，不仅仅是精神、物质和生理上的满足，基于安全感和信任上的心理满足，才是我们对一个恋人、一段感情最理想的需求。

就像那期《奇葩说》节目最后，蔡康永所言：“我认为理想的恋爱的状态是，我身上如果背负着重担，我希望你是那个我可以分担这个重担的人。如果我的过去是这个重担，我希望我可以放心地把它托付给你，跟我一起背负下去。你背不动也好，你背了以后嫌弃、埋怨也好。可是，我可以怀抱着这个愿望，就是我希望你可以跟我分担这个我一个人背得好累的愿望，让我的脆弱、我的空虚、我的疲倦都可以在这里得到休息。”

我们也许没有这样的机缘，能在相遇时就是一张白纸，然后携手在这张纸上画上只属于我们的风景。但或许我们能有这样的幸运，遇到你时，我已经是一本写满了故事的书，当你翻开这本书，你会知道我看似光鲜坚硬的外壳下面，有着怎样的内容。

如果有一个人，当他问起你的过去，不是因为好奇，不是因为猜忌，而是因为不想对你过往经历的茫然未知，无意触碰到你的雷区伤害到你。

当你自然而然地把这些一一说出来，一一梳理和面对，你的的确确，能听得到内心轻松、踏实和喜悦的声音。