

# 走出内心的 孤岛

恋上一滴泪 —— 著

Not Alone,  
Not Confused.



正确接纳内心的  
孤独、不安、和迷惘

重新找到和世界  
友好相处的方法



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

# 走出内心的 孤岛

恋上一滴泪 —— 著



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

## 图书在版编目 (CIP) 数据

走出内心的孤岛 / 恋上一滴泪著. -- 南京: 江苏  
凤凰文艺出版社, 2018.12  
ISBN 978-7-5594-2011-4

I. ①走… II. ①恋… III. ①故事—作品集—中国—  
当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 090431 号

书 名	走出内心的孤岛
作 者	恋上一滴泪
出版 统 筹	姚 丽
选 题 策 划	天麦开卷
责 任 编 辑	白 涵 刘洲原
特 约 编 辑	侯亚丽
责 任 监 制	李 响
封 面 设 计	格·创研社
版 式 设 计	杨 洋
发 行	江苏凤凰文艺出版社
经 销	北京有容书邦文化传媒有限公司 010-56421373
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a>
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	155 千字
版 次	2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2011-4
定 价	39.80 元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

p r e f a c e

自序

## 走出内心的孤岛

我们每个人的身上，总会发生各种各样的故事，有人圆满，有人遗憾，有人知足，有人却只会抱怨。

我出生在一个环境不怎么好的原生家庭里，虽说生活在一线城市，可我的父母却从事着这个城市里最底层的工作。

我从小就没有向父母要过新衣服，新玩具，我玩的、穿的都是亲戚淘汰下来的；父母也没有带我去旅行过，甚至在外面吃饭也是上大学以后的事情了；高中的时候，我的脸上长了一些东西，我妈直接丢

来一管几块钱的药膏让我去涂。结果就是引发更严重的过敏，为了把一张脸养回来，我花了两年的时间，用自己辛苦挣来的稿费，跑了无数次皮肤医院。

尽管不愿意承认，我直到现在仍然有着很重的自卑感。觉得自己的家庭不好，父母什么都不懂，也潜意识认为，我将来肯定是个一事无成的人。

我的心里面藏着另外一个世界，这个世界里只有我自己，我不愿意靠近别人，不愿意打开心扉，害怕被伤害，也害怕别人会对我失望。说到底，我是个孤独的人。

一个我比较信任的朋友很认真地对我说：“其实你没有必要自卑，也不应该觉得自己孤单。你改变不了你的家庭，你的父母……可是，你可以改变自己啊。”

我问她应该怎么改变呢。

“从改变你的心态开始。”

从第一次听到那句话开始，到现在已经过去了五六年。这几年，我去过很多地方，遇到过很多人，我试着去拒绝沉默，试着去主动接近他人，试着对他人露出真诚的微笑。

慢慢地，我的心态变得积极了一点，性格也变得开朗了一点，不仅交到了朋友，甚至对自己的工作也有很大帮助。

因为心态的改变，我跟父母的关系也逐渐开始缓和，不像从前那么僵硬。

是的，我一直在努力走出那片孤岛。

也许还要很久，才能真正学会和自己握手言和，可一旦开始了，我就不会轻易放弃。

由此，我写下了这本书。想要记录这段过程，也想和翻开书本的你分享。这本书里一共有二十三个故事，和爱情有关，和亲情有关，和友情、成长亦有关。不管在故事里他们经历了多少磨难，最后他们都在尝试着与自己和解，与这个世界和解，走出内心的那片孤岛。

没有那么难的，去做就好了。

感谢这些年来帮助过我的人，因为你们，才有今天和内心孤岛告别的我，也才有了这一个又一个圆满的故事。至于好看与否，交由身为读者的你来评判吧。

恋上一滴泪

目录

c o n t e n t s

Chapter 01

为什么偏偏遇到你

002 最好的一天

013 你很温柔，我也要走

022 一个人去北海道看雪

030 谈恋爱不如吃火锅

038 同步

045 那个害你得抑郁征的人，你还想着他吗？

Chapter 02

很抱歉，不能陪你到最后

054 迷你

062 用一道菜治愈

072 你的耀眼无人能及

082 就爱你这种浑身是刺的姑娘

091 “剩”也要剩得高贵





目录

c o n t e n t s

Chapter 03

千帆过尽，总有人在身边

100 最完美离婚

110 奶奶的缝纫机

116 如何回忆你，笑着或流泪

127 原来这苦也有甜

136 你们认为的“好”，不一定是真的“好”

Chapter 〇4

我有一首歌，想要唱给你听

148 别让自己遗落在孤单星球上

155 当时的月亮

166 热雪

176 我过得很快乐

184 梦想的力量

193 老友求救信号

199 伸手可摘日月星辰

c h a p t e r

01

为什么偏偏遇到你

有苦又有甜，才叫作生活。

好好过，每一天都是最好的一天。

## 最好的一天

到北京的第三个月，我一个人去看了五月天的演唱会。

我不算真正的五迷，几年前我错爱过一个人，他很喜欢五月天，后来找不到他人以后，我便开始听五月天，反反复复地听，慢慢就喜欢上了他们的歌。

我不知道自己为什么去看他们的演唱会，周围几乎都是恩爱的情侣，站在人群中，我显得有些另类和不合群。

当然，也不是只有我自己是一个人来的——程森森和我一样。

她坐在我前面一排，相比我根本不嗨的状态，她一个人倒也能自娱自乐。一场演唱会三十几首歌，只要前奏响起，她都能准确无误地把歌名喊出来。无论是快歌还是慢歌，她都哼得起劲儿，虽然跑调得

很厉害。

将近晚上九点半，演唱会快要结束，全场的人都恋恋不舍地喊了很多遍“加班！加班！”，灯光亮起，五月天重返舞台，他们唱了安可曲《突然好想你》。

从开场就表现得很嗨的程森森，一下子变得很悲伤。是的，我从她的后脑勺和背影看出了她的悲伤。她拿着手机，一遍遍地拨打电话。

现场看过演唱会的人都知道，现场信号很弱，环境又太吵，对方可能根本就听不清你说话。

当然，她也没拨通那个号码。

在我的视线范围内，除了她和我是自己来的，其他人身边都有伴，他们甜甜蜜蜜地跟着阿信一起唱《突然好想你》。

明明是悲伤的情歌，被这些恩爱的人一搅和，我快要涌到眼眶的眼泪突然刹住脚步，掉不下来了。

唱完这首歌曲，五月天正式退出舞台，观众们陆陆续续从不同方向离开，而程森森依旧坐在椅子上——她在哭。

我也不知道自己为什么没走，反而往前跨了一步，来到她身边。

“喂，你没事吧？”

她抬起头，我这才看清她的长相，她长得很可爱，从侧脸看有点像江一燕。

“既然都是五迷，既然都是一个人来看演唱会，走吧，我请你撸串去！”我笑着对程森森说。

而她，竟然爽快地点头答应。

程森森是在五月天的演唱会上遇到林涛的，那已经是五年前的事了。

当时她刚来北京，每个月拿两千元的实习工资，房租花掉一半，剩下的一半中有七百是给家里的，三百是给自己的。她家祖辈都是农民，父母年纪大不能下地劳作，家里还有一个在读书的弟弟，他们只能依靠她。

程森森很节省，她从不喝饮料、吃零食，周末也不会出去玩，有时候会因为白天吃太少而在半夜饿醒。这个时候，水都能被她想象成美味的食物咕噜咕噜喝下去，等肚子胀胀的再跑去睡觉。

程森森从高中开始就喜欢听五月天的歌，生活再难，只要听到阿信的声音，她就会被治愈。

她很想去看他们的演唱会，可是她没有钱。她不想错过这个机会，于是硬着头皮向上司借了五百元钱，买了一张四百元钱的演唱会门票。

程森森觉得，有幸去看一场五月天的演出，未来十年她都不会后悔。因为，那是五月天第一次登上鸟巢的舞台。

她想着下个月努力工作把钱还了就好，哪里想到在去看演唱会的路上，上司打来电话，问她演唱会结束以后要不要在附近见面，对方的语气很暧昧，她再傻也不会听不出这话里的意思。

她如愿见到自己最爱的、类似精神支柱的五月天，却在人群里哭红了双眼，林涛当时坐在她身边，几乎全程都在照顾她的情绪。

程森森觉得，喜欢五月天的人，都很善良吧。她当时觉得，林涛能对一个陌生人这么好，心地一定很善良。

她是一个人来的，林涛也是一个人。

程森森对我说：“林涛当时还以为我是被哪个渣男甩了呢。”

演唱会结束后，程森森的上司竟然跑来出场口等她，她无比害怕，一直问身边的林涛怎么办。

林涛知道来龙去脉之后，毫不迟疑地抓着她的手腕，走到程森森的上司面前，帮她把那四百元钱给还了。

程森森的上司气得眼睛都快要瞪出来了。

为了表示感谢，程森森用攒的零花钱带林涛去传媒大学那边撸串。一下子花掉好几十元钱，这对一向节省的她来说是很奢侈的，但她一点儿也不心疼。

“林涛，你不怕我是骗子吗？”

林涛吃着东西，腮帮子鼓鼓的，很可爱，在对上程森森的眼睛时，他笑了。

程森森当时被这个笑容迷晕了，她竟然觉得，林涛的侧脸和眼睛有点儿像阿信。

“才几百块，骗了就骗了……更何况，你也不像骗子啊。”

程森森和林涛很迅速地谈起了恋爱。

程森森不知道自己是林涛的第几任，但林涛是她的初恋。

人们都说，初恋是最难忘的，也是最不容易长久的。

林涛很自然地邀请程森森跟自己一起住，程森森想也不想就答应了。林涛的住处距离她上班的地方其实很远，每天来回要花三个多小时。可那时，程森森觉得能和喜欢的人在一起，花再多时间都无所谓。

没多久，程森森着手把住着的房子转租出去，然后拖着大包小包的行李来到林涛的住处。程森森没有任何恋爱经验，她以为这就是爱情的模样，所以，根本就没有细想，为什么自己从那么远的地方搬来，

林涛都不来接一下。

那天林涛临时去天津出差，电话都没给程森森打。程森森试图联系他，结果电话一直没人接，她只好傻傻地坐在他家门口。

林涛的房子里还住着几户人家，合租的其他人只要进门都能看见她，他们没有搭理她，她也不敢贸然走进去。

林涛是将近凌晨的时候回来的，看到程森森的瞬间，他才想起来程森森要搬来一起住的事情。

“对不起，我错了，我应该早上再和你确认一遍的。”不等林涛道歉，程森森主动开口说道。

她爱着他，所以她没有计较，反而觉得是自己做得不好，没有确认清楚是哪一天就把行李搬过来。

林涛大概也没想过，他只是闲着没事去看一场演唱会，会捡到一个对他这么死心塌地的女朋友。

住在一起以后，林涛自然而然地提出要分摊房租。

“北京的房租很贵，其他情侣也是分摊房租的，等以后我的经济条件好一些，就不会让你也给了……”

“不不不，应该的。”程森森觉得林涛说得很有道理，她没发现她痛快地答应下来后，林涛暗松一口气的表情。

爱一个人的时候，真会变得很傻，你愿意为他敞开心房，却不知道他所谓的爱你，是有所保留的。你更不会想到，其实你只是他的候选人之一，如果不是碰到你，他也会用相同的办法追求别的女生。

林涛当时的工资只有五千块，扣除五险一金以后也只有四千多一点。后来程森森开始转正，晚上回家也接私活，渐渐地她赚的比林涛多。



怕林涛顾及面子，所以她主动提出来多分摊一些房租。

林涛愣了下，很快就答应了。

程森森觉得，她可以辛苦一点，每天更早地起来，更晚地睡觉，只要他们两个人过得舒服一点就好。

周末，程森森喊林涛去逛商场，林涛以为她要买东西，不是特别高兴，最后才发现她其实是要给他买衣服和鞋子。

“这件衣服很适合你，拿下吧？”

“你的鞋子也要换了……”

“刷我的卡。”

林涛看着她把银行卡递给售货员，喉结滚动了一圈，硬是没有张嘴说一个字。

程森森连想要给林涛买东西，都是小心翼翼的，怕他会拒绝自己的好意。

那一段时光里，她觉得很美好，一切都很好。

每天可以和爱的人在一起，过着忙碌但充实的生活，她还计划着，三年之内回去林涛的老家买一套房子……

可程森森自己也没想到，她会被公司裁员。

她倒没有被裁员这件事打击到，她的学历不错，也有一定的工作经验，不愁找不到更好的工作。

然而，林涛听说她被公司裁员以后，反应很激动。

“他们怎么可以说不要你就不要你了？”

“不行，我要找你们公司的领导理论去……”

程森森没想到林涛这么爱自己，她感动得不知如何是好，完全没