

告别庸众需要勇气
通往优秀需要独处

它不是失败者的标签，而是成功者的勋章



内心自洽，何惧孤独？

真正的勇敢，

就是哪怕只剩一个人，

也不放弃自己的选择与坚持，

不迎合他人的指点与议论。

从孤独到卓越的成长之路

黄志坚◎著

刚好
的孤独
最好的
你



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



刚好的孤独 最好的你

黄志坚◎著

从孤独到卓越的成长之路

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

刚好的孤独 最好的你 / 黄志坚著. —北京: 北京理工大学出版社,
2019.2

ISBN 978-7-5682-6512-6

I. ①刚… II. ①黄… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第282055号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市冠宏印刷装订有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 17

责任编辑 / 王晓莉

字 数 / 190千字

文案编辑 / 王晓莉

版 次 / 2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 39.80元

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

你可曾为了合群，失去了自我

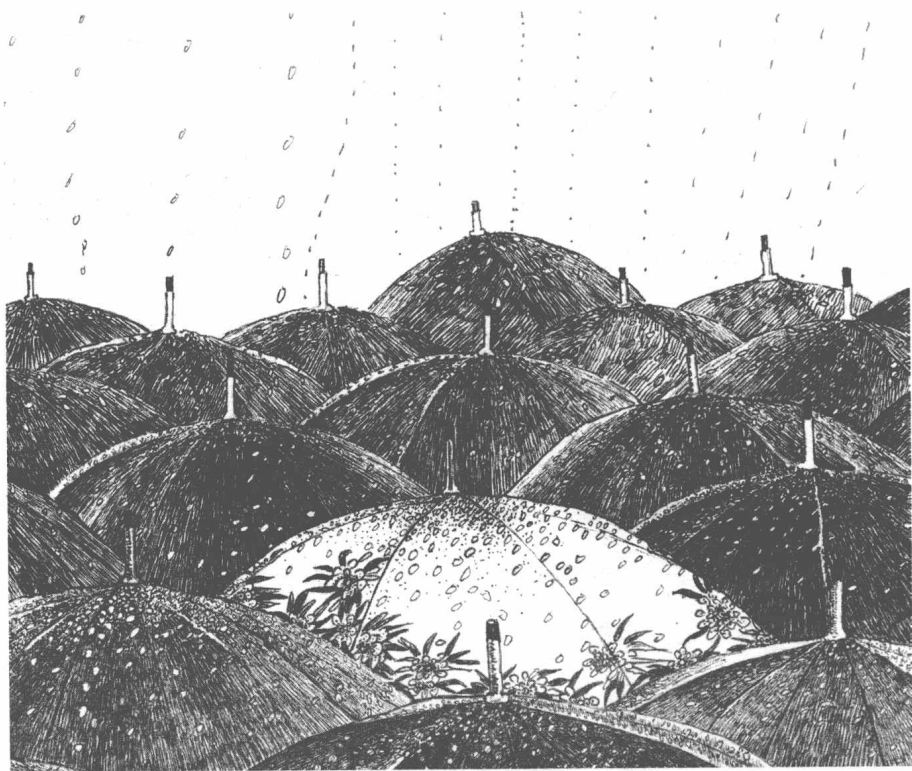
说到孤独，这似乎是个老调重弹的话题，哲人有关这一话题的智慧见解也是多如牛毛，而且基本都是正面的。这也刚好印证了人类历史以来，“孤独”这一主题对于我们人类的重要性。

对于孤独，谁都不陌生，不管你的性格是开朗，还是内向；也不管你是高官巨贾，还是贩夫走卒，它都与之伴随，只是程度不同而已。孤独感产生的原因有很多，但最主要的莫过于自己的与众不同——自己的外貌、性格、想法、爱好、言行举止，以及“三观”（人生观、价值观、生活观）等，正是这些与我们周遭群体的格格不入，让我们与群体产生隔膜，被群体孤立，孤独感由此而生。

其实，我们每个人生来都是与众不同的，就像世上没有相同的两片绿叶，应该说没人不想做独特的自己，但是我们在成长中，都在“与众不同”的路上走着，其中的主要原因就是害怕被孤立和冷落。因为害怕孤独，于是我们选择从众。结队合群是人的本能，另外，选择从众其实也是

在寻找一种“法不责众”的安全感。反之，我们选择坚持自我，群体就会孤立我们，视我们为异类，我们需要承担被嘲笑、打压的风险，这样一来，“被孤独”就成了一件冒险的事。这就是多数人选择从众的根本原因。

有一次和几个朋友从岳麓山下来，又累又饿，想找点吃的临时充饥。名山之下商铺林立，自然不缺吃的，但挑剔的朋友想吃点特别的。举目一望，刚好看到有家商铺前排起了长龙。人多挡住了视线，根本看不到商铺在卖什么。朋友在好奇心的驱使下，加入了队伍，但连问了数人，朋友还是不知到底在卖什么，只是受别人的影响加入了排队。



五十多分钟过去了，终于轮到朋友了，结果却令我们大跌眼镜，商铺门口并没有卖吃的，而是某种产品免费试用体验。这个结果让我们哭笑不得，因为到处都是可以果腹的零食，我们却白白忍受了将近一个小时的饥饿。

这种从众的心理，不仅表现在消费行为上，在我们的人生选择以及价值观等方面都有体现。与生人聊天，我们谈论更多的是“某人赚了多少钱”，而不是“这件事让你有多开心”。其实，成功的标准是多元化的，人活一世，最重要的是要有幸福的体验，多元化的选择才能让人生丰富而多彩。但如果幸福感缺席，你的做法就是本末倒置的，毕竟追求快乐才是本源。

从众的现象在生活各个方面都随处可见，特别是在人际关系中表现尤为明显。谁都年轻过，回想一下我们的大学时光，是否也有过这种矛盾的心理：一方面我们希望彰显自己与众不同的个性；另一方面我们又害怕不合群。就拿一个小小的男生宿舍来说吧，大家谈论的话题是如何打游戏、交女朋友，而你是个有着自己内心世界的人，性格内敛，喜欢安静写作，那你是选择放弃自己的偏好，迎合室友“游戏人间”，还是选择被孤立，在自己的世界里遨游？

两种选择，我都遇见过。几乎每个班上都有过几个特立独行的人，他们外表看起来冷冷的，喜欢独来独往，在人群中显得格格不入。多年后，我见证了他们的梦想成真——那个躲在角落里，成天抱着速写本疯狂涂鸦的“鸟巢小姐”（因为头发凌乱，从不打理而得名），成了备受小朋友青睐的当红漫画家；那个经常半夜里忍不住唱歌，被同学骂成神经病的“音

乐疯子”，成了某档音乐选秀节目中的黑马；而那个埋头码字，以图书馆为家的“四眼光头”（光头加近视眼而得名），则实现了他的作家梦，更加幸运的是，他的作品曾荣登全国畅销书排行榜，还有作品在海内外出版，这个男生就是我。

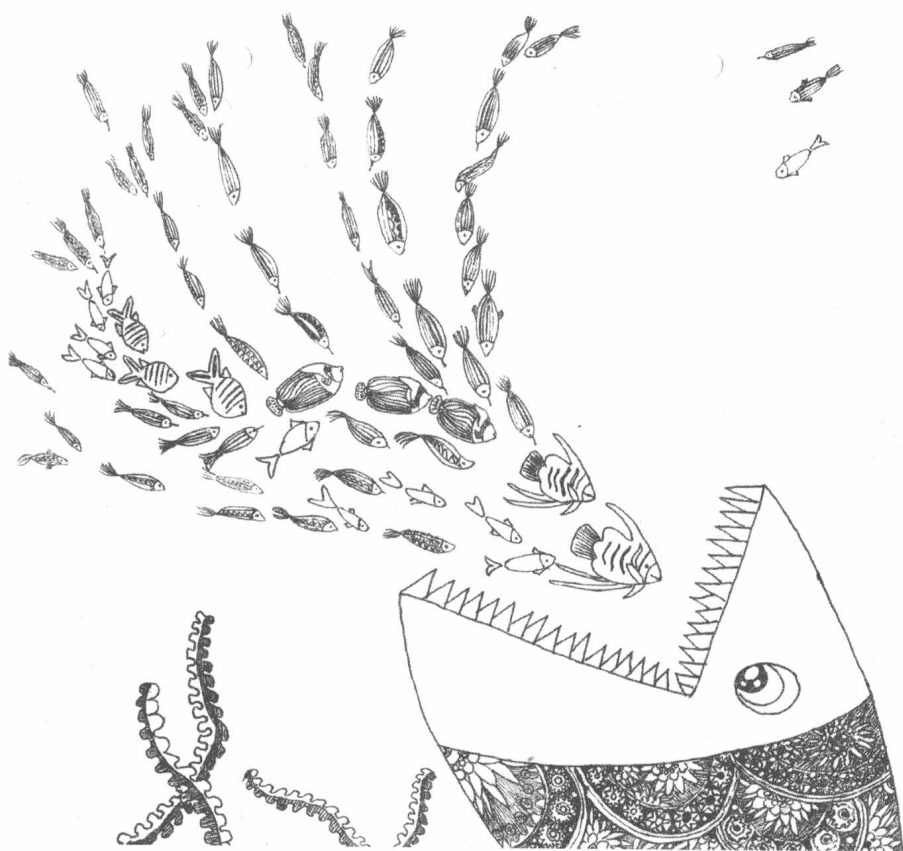
我也见过另一类同学，他们有艺术天赋，有人写得一手好字，得过国家书法金奖；有人会唱歌，吉他弹得好，但他们因为害怕被孤立，逐渐在合群中迷失了自己，丢掉了梦想。现在想来，仍然为他们感到遗憾，因为他们并非没有天赋，而是没有坚持自己的与众不同，过早地放弃了。就像我自己写作一样，在我的学生时代，我一直不是佼佼者，却是唯一一个因为热爱而坚持到实现梦想的人。

学生时代的交往如此盲从，步入社会后更是如此。他们强烈地希望扩大人际关系，融入不同的圈子当中，以结交大人物为荣。但这种勉强的合群与融入是完全没有意义的！因为人际关系不等同于朋友，认识大人物，并不代表他们就会成为你的资源。也就是说，你们没有价值的互换，是不会产生任何有实质性的互动，反之亦然。

因此，越成熟越发现原来年轻时努力拓展的人际是没有意义的，只是浪费了我们无比宝贵的时间，以及为融入圈子白白忍受的委屈。我们要明白，不是所有的圈子都要融入，也不是所有的同行人都朋友。有时候，所谓的合群只不过是画地为牢地相互堕落、相互伤害。勉强融入群体，牺牲会更大。且不说为了合群，牺牲独处的时间，浪费了生命，更为严重的是，我们在融入多数的过程中，放弃了自己的“不同”，而这种差异性

每个人立于世上的价值所在。

古来圣贤皆寂寞，纵观古今中外凡有一番作为的人，皆是敢于与众不同、有勇气面对嘲讽和打击的人。当今所有优秀的大人物，他们在成功之前，谁又不是不被世人理解的“另类”呢？但可贵的是，他们的勇气和胆识撑得起他们的与众不同，从而成就了辉煌的人生。



人生不可重来，每个人都只能活一次，那何不活出自己的精彩，做一个听从自己内心召唤的人，做一个独一无二的自己。特别是对于正青春的我们，与其浪费生命从外去拓展所谓的人际泡沫，不如从内修炼自己的实力，当你差异化的优势支撑你脱颖而出的时候，全世界的人都会来帮你。

第1章 别想通过努力融合寻找存在感

人人生来原创，经历多了才成盗版	002
为何不屑与他人为伍，却害怕自己与众不同	006
为了所谓的安全感而拼命融入群体	010
不必勉强融入朋友圈，太多的人际关系只是泡沫	014
盲目融合最终让你“迷失”在多数之中	018
融入群体时，也就意味着自己的彻底“葬送”	022
无谓的合群，是最浪费生命的事情	026
不合群是表面的孤独，合群了才是内心的孤独	029
有时努力为集体屈服，却只能让少数人得益	033
每个人的人生价值，难道只取决于能赚多少钱	036

第2章 孤独，是通往优秀的必经之路

优秀的人，想法总是与众不同	042
有思想的人到哪儿都孤独	046

内心越丰富、强大的人，寻求的外援就越少	050
一切特立独行的人格都意味着强大	053
越优秀的人，面对的排斥和打击往往越大	057
主流与非主流，无关对错，只关勇气	061
停止讨好别人！因为你不能拉上别人一起成为巨星	064

第3章 不迎合，敢于选择与众“为敌”的冒险

是什么偷走了你特立独行的人生态度	070
独立，就意味着可能被孤立	074
特立独行会拉大人与人的差异性	077
你的与众不同会触及众人自卑的痛处	081
独特是平庸的眼中钉，两者水火不容	085
“不合群”是一件很冒险的事	089

第4章 在孤独的时光里，雕琢更好的自己

孤独若不是缘于内向，便是缘于卓绝	094
只有独处的时候，你才是真正的自己	098
低质量的社交，不如高质量的独处	102

艺术注定孤独，合群难免重复	105
最孤独的时光，塑造不同凡响的自己	110

第5章 个性与梦想写在优秀者的基因里

物以稀为贵，人以不同而稀缺	116
世故不是成熟，独特个性的形成才是	119
做自己，才是真正的独一无二	123
差异化就是能让你做到第一名的特质	127
少有人走的路，往往是离梦想最近的路	132
唯有梦想是你不甘混然于众的东西	137

第6章 冷眼与嘲笑只因别人畏惧更优秀的你

走自己的路，不用在意别人的目光	142
人生的所有责难，终将以另一种方式给你回报	147
把时间用在讨厌的人身上最不划算	151
听从内心，别让平庸者的建议使你沦落	155
保持与“众人”的适当距离，屏蔽负能量	159
耐心等待，给运气一点时间	163

第7章 想让别人都满意，等于捆住了你自己

如果总在乎别人的想法，就会忽视自己	170
遇事不钻牛角尖，人舒坦，心也舒坦	173
别把自己太当回事，你没有想象中的那么重要	177
众口难调，你无法让所有人都满意	182
别让患得患失“断送”了幸福	186
别让敏感牵着鼻子走，“钝感”的人最好命	190

第8章 思想独立，才能真正成为一个不可复制的人

盲从者看到的都是“真理”，独立思考的人能看到谬误	196
不会独立思考，只会被人不停洗脑，牵着鼻子走	200
没有质疑过，你也就从未独立思考过	203
所谓成长，就是通过独立思考来自我救赎	207
唯有独立思考才能打破定式思维，找到解决之道	212

第9章 所谓的缺点，不过是别人无法接受的特点

令人难忘的不一定是最美的，而是最有特点的	218
----------------------	-----

完美的人不如有缺点的人可爱	222
只有心智不成熟的人，才把上天赐予的东西当累赘	226
缺点用对地方就是你的独有优势	229
没有缺点的人往往优点也很少	233

第 10 章 特立独行的路上，必须规避的雷区

内心可以孤独，性格不可孤僻	238
外在的腔调要靠内在的卓越来支撑	242
特立独行并不意味着目空一切	246
可以有棱角，但不可锋芒毕露	250
在独特与统一、坚持与妥协中自由切换	254

第 1 章

别想通过努力融合寻找存在感

我们不喜欢落单，害怕被孤立，所以游走于一个又一个聚会，努力融合，努力在群体中寻求共鸣和存在感。殊不知，勉强的融合换不来真正的存在感，赶不走内心的孤独，但它却浪费着我们的生命，使我们丢掉了真实的自己。



人人生来原创，经历多了才成盗版

闲暇常去海边散步，天不凉的时候索性脱去鞋袜，光脚踩着一块块鹅卵石，感受着脚底不时传来的海水的清凉，或者阳光炙烤的灼热。从不担心光着的脚会被划破或者被哪块石头硌疼，因为那些石头无一例外是圆润的、光滑的，没有棱角，没有尖刺。我不知道这些石头从哪里来，又何时起躺在海滩上，但我知道，它们原来的模样一定是千差万别、遍布棱角的，只是经过海水千百年来冲刷，并且石头之间不断地相互磨砺，渐渐失去了原来的样子，变成了如今“千石一面”的圆滑光亮。

人亦如此。每个人最初降生到这个世界，都是大不同的，即便双胞胎，外表再相像也会有差异，更别说浩瀚内心世界的千差万别。上天赋予人类如此特质，如果我们能在漫长的一生中守住自己的与众不同，绽放自己的与众不同，那么我们这个世界会有怎样的生动绚丽，流光溢彩？可现实是，大部分人在人生的旅途中，经过岁月、世事的冲刷之后，逐渐放弃

了“自成一格”的“原创”，由一块块外形迥异、棱角分明的“山石”逐渐成了毫无个性可言的“圆形卵石”，活成了一个模子出来的大众化的“盗版”。

诚然，作为群居动物的人内心有着天然的趋同性和结群的本能。随着社会实践和阅历的增加，每个人会不同程度地被其所置身的群体的共性同化，大家下意识地遵从这个群体约定俗成的意识、规范、准则、规矩。但是，遵从群体的共性，并不等同于彻底妥协，放弃自我。古往今来，那些为数不多的，能够在各个领域创新、创造，推动社会发展的卓越的人，往往是能够坚持真我，做到与众不同的人。

而我们之所以成为“盗版”，最大的冲刷力是畏惧心。畏惧什么呢？畏惧表现出与众不同而被这个群体排挤、打压，受不了周围投射过来的异样目光，害怕落单，害怕不被他人接纳和认同。

因为害怕落单，上学的时候，你周围要好的同学都喜欢TFBOYS，你明明不喜欢他们，却为了不被同学批判和孤立，而假装喜欢，逼着自己每天和他们一起听那吐字不清的歌。

因为害怕落单，工作了，同事们下了班去酒吧喝酒，而你极想回家看书，却害怕同事说自己清高、不合群，委屈自己强颜欢笑加入他们……

想在自己负责的工作中有所突破，却担心失败了招致领导批评，而最终维持原状；想听从自己的内心，按照自己的方式生活，却害怕被说成是特立独行，而只能在心里想象……渐渐地，为了减少这种恐惧，为了“合群”，我们一次次选择放弃自我，放弃当初的梦想，活成了大家眼中那个“正常的”自己。