

◆ 一本书 一句话 一段情 ◆

We always meet the most wonderful love
of our life in the time
when we know nothing about love

当你感到孤独的时候，我也在独自寻你的途中。

我们总在 不懂爱的年代 遇见最美好的爱情

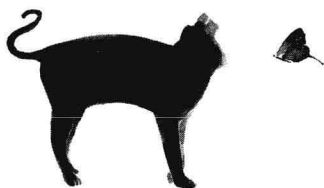


夏风颜 作品

曾经软弱，现在坚强。
曾经辜负，现在珍重。
给爱过我和我爱过的人。
给孤身安静不回头的自己。

我们总在 夏风颜 作品
不懂爱的年代
遇见最美好的爱情

We always meet the most wonderful love
of our life in the time
when we know nothing about love



图书在版编目 (CIP) 数据

我们总在不懂爱的年代，遇见最美好的爱情 / 夏风
颜著. — 长沙：湖南文艺出版社，2013.11
ISBN 978-7-5404-6416-5

I. ①我… II. ①夏… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第231006号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利
人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封
面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销/文学

我们总在不懂爱的年代，遇见最美好的爱情

作 者：夏风颜

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

特约监制：陈 江 毛闽峰

策划编辑：范冰原

封面绘制：钱山水

装帧设计：● lemon

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1270mm 1/32

字 数：143千字

印 张：7.5

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-6416-5

定 价：35.00元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

自序 / 一个人的恋爱

有人要我谈谈恋爱，怎样认识恋爱，以及恋爱中的男女关系。这是很私人的问题，但放到现实中又很广大。每个人都会遇到恋爱中的难题与烦恼，如何解决，又如何突破。状态有许多种：单身、被单身、失恋、单恋、暗恋……困境是自身受到严重的影响，长期挥之不去的负面情绪，或暴饮暴食，或消极厌世。

归根结底，恋爱是一个人的事，却不能否认它是双方和多方的关系，需要互动，相互迁就、妥协、维持，制造乐趣和惊喜。而如果第三者加入，情况更糟糕，面临来自外界与自身的双重压力，我们是作为拳击手击败对方，还是作为短跑者迅速逃离？

怎样让内心强大，不是在恋爱中立于不败之地，而是在恋爱中得到平顺完整的发展，让自己在平淡中得到满足，在困惑中得到解答，在创伤中得到治愈。这是创作的初衷。看过的书、电影，听过的歌词、某个人的话，把它们记录下来，闲暇时翻阅、思考，受益匪浅。一句经典的台词，一首反复哼唱的歌，一位深爱的作者写下的话，一本在哪里读过的书，一首学生时代读到的古诗词……它们会给你美好和能量。但有时候，你已经忘记。

生活就是一个很好的老师，我们在其中作为学者。学到的一定是读到的、感悟到的，一点一滴，不需要别人提醒和教诲。自悟，自

度，自我修行。你要先认识到自己的情绪，消解心事，平衡得到和失去，锻炼并经受磨炼，最终坚定信仰，完成修行。

一个人的恋爱，看似简单、微小，却包罗万象，涉及人生观、价值观、爱情观，并与性格、经历、实践、心态、环境等相关联。你若不能很好地了解自己，如何走进另一个人，又如何引领他进入。所以，恋爱的难题，首先是自身的难题。学会与自己相处，学会走进自己的内心世界。

每个人都是一本书，每本书都有属于它的知己。这本书，可以看作恋爱与人生的心得，对曾经读过的话，台词、歌词、诗词、语录进行新的解读，目的是让你重温岁月，拾起曾经遗忘的时光，那些被感怀、记得、珍藏……现在却忘了的爱情心语，还愿意再读、再感受、再懂得吗？它亦是迄今为止最真实和私人的一部著作。人生中一些经验所得，慢慢累积，赋予深意。每个疑问，都找到对照的解答。而这些，我们其实早已知晓。

我相信，写下的正是倾自己所有悟到的，足以告知一切。你亦从中得到了想要的答案。

夏风颜

北京

2013.5.2

目 录

1
孤单是一个人的情绪
孤单是一个人的狂欢

孤单是一个人的狂欢 2

阿桑 《叶子》

寂寞的时候，所有的人都一样 7

电影 《春光乍泄》

失望，有时候也是一种幸福 11

张爱玲

仰望到太高，贬低的只有自己 16

王菲 《给自己的情书》

爱到飞蛾扑火是种堕落 21

王菲 《扑火》

32 爱那么短，遗忘那么长

[智利]巴勃罗·聂鲁达

彼此相爱也许更爱自己 25

林夕

36 我唯一可以做的，就是令自己不要忘记

电影 《东邪西毒》

40 你是人间四月天

林徽因

44 有些事一转身就是一辈子

张爱玲

48 曾经沧海难为水

元稹 《离思五首》

53 每想你一次，天上飘落一粒沙

三毛

2

爱一个人的回忆
爱那么短，遗忘那么长

60 我就站在你面前，你却不知道我爱你

张小娴

66 白天不懂夜的黑

那英 《白天不懂夜的黑》

71 喜欢一个人会卑微到尘埃里，然后开出花来

张爱玲

75 我喜欢你，也愿意放弃你

亦舒

80 伤痕也要是一种骄傲

刘若英 《我很好》

84 知我者，谓我心忧；

不知我者，谓我何求

《诗经·黍离》

3

我一个人的心事
我站在你面前，
你却不知道我爱你

一个人的失去，
得到的，
都是我们错过的

4

失去的，得到的，都是我们错过的 90

佚名

我想知道，怎样才能戒掉你 95

电影 《断背山》

只是当时已惘然 100

李商隐 《锦瑟》

多少句我爱你，最后变成爱过你 106

佚名

你还在徘徊，还未知道已经失去 110

佚名

致我们终将逝去的青春 115

电影 《致我们终将逝去的青春》

122 孤独是迷人的

[美]艾米莉·狄金森

127 我不是归人，是个过客

郑愁予 《错误》

131 如果爱情是一朵花，就让它开在我心里

佚名

135 我爱你，与你无关

[德]卡森卡·策茨

140 爱的最高境界是经得起平淡的流年

[英]莎士比亚

144 我喜欢你是寂静的

[智利]巴勃罗·聂鲁达

一个人的境界
孤独是迷人的

5

150 这个世界上有一个人会永远等着你

电影 《半生缘》

154 蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处

辛弃疾 《青玉案·元夕》

158 月亮代表我的心

邓丽君 《月亮代表我的心》

162 愿得一心人，白首不相离

卓文君 《白头吟》

166 陌上花开，可缓缓归矣

吴越王 《陌上花》

170 一个人，一座城，一生心疼

佚名

6

一个人的约定
这个世界上有一个人会永远等着你

176 爱是天时地利的迷信

刘若英 《原来你也在这里》

180 就算生命像尘埃分不开，我们也许反而更相信爱

莫文蔚 《忽然之间》

185 对于世界而言，你是一个人；对于某个人，你是他的世界

[印]泰戈尔

189 爱是不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想

[法]玛格丽特·杜拉斯

193 面朝大海，春暖花开

海子

不负如来不负卿 204

仓央嘉措

197 曾有一人，爱我如生命

舒仪 《曾有一人，爱我如生命》

爱是恒久忍耐，又有恩慈 208

《圣经·新约·哥林多前书》

一切有情，皆无挂碍 212

苏曼殊

留人间多少爱，迎浮世千重变 216

电影 《青蛇》

8

你见，或者不见我， 220

我就在那里，不悲，不喜

扎西拉姆·多多

《班扎古鲁白玛的沉默》

每个人都有属于自己的一片森林 224

[日]村上春树 《挪威的森林》

一个人的修行
不负如来不负卿

1

一个人的情绪
孤单是一个人的狂欢

孤单是一个人的狂欢 阿桑《叶子》

小时候，最害怕孤单，父母不在身边，一个人坐在空荡荡的屋里，从白天到黑夜。长大后，离开父母，到遥远的地方读书，睡在陌生的房间，听着车声人声，依旧感觉孤单。有一首歌是这样唱的：“我想我会一直孤单，这一辈子都这么孤单。我想我会一直孤单，这样孤单一辈子。”

孤单是：小时候没有人陪伴，长大后没有爱做伴。

坐列车回家，身边的女孩子打电话给男友，说，离开你，我又觉得孤单了。也许她和我一样，也是回家；也许不是，而是到另一座城市工作、生活。可是，在这个世界上，有一个人时刻惦记着她、想念着她，为何觉得孤单呢？而我，或者说世上多数人，一个人坐车、一个人行走、一个人看书、一个人生活，手机永远不会响起，没有收到一句问候的短信，没有可彻夜长谈的人，只有无声的黑夜打发漫漫时光。

人和人的生活，千差万别，却有着相同的愁绪。

因为没有人爱自己，因为找不到可相爱的人，总是觉得孤单。

十几岁的时候，对自己说，如果有一个人来爱我，就不会觉得孤单了。谈过几次恋爱，有一个人掏心掏肺地说喜欢你，有一个人鞍前马后为你做任何事。唯独没有人问过你的感受，那个喜欢你、愿意为你做任何事的人，是你喜欢的吗？你也愿意为他做任何事吗？

原来恋爱只是害怕孤单，别人说，你跟我一起，我们就这样手牵着手，一辈子。那一刻，心中不欢喜是假的。当然欢喜，前提是，这一刻的心情能维持多久。就像誓言一样，说一辈子，也不过是说出口的一瞬间。然后，烟消云散。

你也许因为害怕孤单而跟一个人在一起，不是因为爱他，只是需要他。正如，不是因为爱他而爱上他，只是喜欢那种做伴的感觉。与我们一起生活的人，未必就是爱的人。往往一起生活的，是可以相互依靠的，但终究不能成为彼此。觉得孤单，那是缺爱的表现，自己不够爱自己，需要被一个人宠爱。

二十岁，去外地念书、工作，恋人代替父母，夜深人静时一个

短信，他就会穿过一座城来看你。其实没什么，你只是想要他来看你，仅此而已。但你们不见得在一起。你像一只受伤的小猫，他是陪伴你的仙人掌，触碰太深，就会被扎出伤口。

如果过分依赖一个人，结局是永远一个人。

二十岁，想要好好被人爱；三十岁，想要好好去爱人。前者是宠爱，后者是爱情。穿过十年时光终于明白，宠爱不是爱情。宠爱不需要付出，爱情需要。

过去信奉，爱是经得起等的，自我催眠，这世上有个人永远在等着你。还年轻，总是如此对自己说，给别人时间，也给自己时间，去等待。十年又十年，很快，四十年就过去了。等到你变成老姑娘，爱情也不会在痴等中开出花来。并非越矜持，就越矜贵。

孤单是一个人的狂欢。它的后半句是，狂欢是一群人的孤单。

这首歌叫《叶子》，那个唱歌的女孩子已经不在，歌声却一直存在。的确动听，唱出了孤单之人的心声。一座城的人，一座城的孤单，不能彼此安慰。那些听歌的人、看书的人、购物的人、行走的人，不知何去何从，如一条船，在大海中没有方向地漂泊。

当一个人沉溺在夜晚的喧嚣，拒绝白日时，意味着他停止思考，停止去爱。他成为一座被黑夜吞没的高楼，唯有风穿过。喝酒喝到醉，唱歌唱到累，人和人之间，从来都不能互相依偎，尤其是感情。甜言蜜语会消散，怀抱亲吻被取代，回忆变得不值一提，感情事成为身后事，只是空守落泪。

在孤单中狂欢，在狂欢中微笑着继续孤单。

一个人对爱的表现是：未成熟的时候，拒绝爱敲门；成熟的时候，对爱打开一扇窗。并非越早经历爱，就越懂得爱。没有人是天生的情爱高手，纵使需要经验，也是建立在成熟得足以应对一切的自如之上。这需要你成为一个坚强的、不失自我的男人或者女人。不要谁的宠爱，不给谁依赖，做爱情江湖里的独孤求败。

孤单又何妨。年轻的时候，经历大风大浪，想要老来有一个人陪着细水长流。那么，就要在年轻的时候耐得住寂寞、经得起孤单。它不是堕落的情绪，亦非悲观的宿命。人永远都是单独的个体，从出生到结束，走自己的路、做自己的梦、唱自己的歌、寻自己的爱。必须突破，学会承受、享受一个人的生活。

要先爱自己，再去爱别人。

要先习惯一个人的孤单，再陪一个人一起孤单。

一年又一年，我早已习惯在自己的世界里安然。在寻爱这条路上，选择坦荡行走，一个人、一双脚、一颗心，自始至终。红尘深浅，不必挣扎。那些经历，经历中的失败与伤害，孤寂胜过喧嚣，平淡胜过欢愉，年华流转，都是宿命里的事。

所以，年轻时，孤单地一个人去走，孤单地一个人去爱，孤单地一个人微笑与落泪、怀念与心动。然后，孤单地坚强，孤单地憧憬你的爱。在你年老时，有一个人陪你走遍山河岁月，看细水长流。

寂寞的时候，所有的人都一样

电影《春光乍泄》

《春光乍泄》里有一句台词：“原来寂寞的时候，所有的人都一样。”

寂寞是非常熟悉的感受，如影随形，从来没有离开过。一个人说，没有爱的时候，我觉得寂寞；恋爱的时候，我觉得更寂寞。

恋爱会让你感觉更寂寞。原因是，除了恋爱，找不到排遣寂寞的法子。说话，争吵，和好，冷战，分手。周而复始，这就是恋爱。它跟吃饭睡觉一样，成为被规范的程序，什么时候做什么，到什么阶段，最初的着迷消失，厌倦而无能为力。

也许只是因为寂寞而去爱一个人，同样的，寂寞让你爱第二个人、第三个人，直到停止爱。当你不再爱的时候，意味着不再觉得寂寞。那时候，你已经老了。人老心老，没有了爱，余生明灭，所有旖旎想念伴为青灯，撩情也逐渐暗淡。

天下大同。寂寞的时候，所有的人都一样。不要以为只有你一个。不要幻想着有一个人来消解它，除了自己，没有谁。

不再寂寞的方法是，成全自己。

学生时代，常常做的事是晚上一个人跑步。通宵看碟——爱情片、文艺片，思考恋爱究竟是什么。有一晚下大雨，忘了带伞，周边没有可避雨的地方。一对情侣闯入视线，男孩子紧紧搂着女孩子，用身体替她挡雨。失眠去看心理医生，他问我，睡觉是不是想要抱一个东西才睡得着。书里说，蜷缩身体拥抱自己入睡的人，缺乏归属感。两者相通，寂寞的人，是因为没有归属感。

如果爱不能使我们获得归属感，和一个人、两个人、三个人……无数人恋爱，其实没有分别。结局注定是分手，回到单身状态。然后再想找一个，找到或者找不到，到最后变成一件驱使自己去完成使命，而非自发的意愿。

真正的爱，并非一朝一夕，亦非只是满足一个人的需求。

如果一个人的时候，尚得不到归属感，就不能奢求爱给予。

我一直喜欢的那句话是：我爱你，与你无关。然而一旦陷入爱中，就不可能与别人无关。什么时候爱情最美，当你爱着一个人，