

走出孤独

ZOUCHUGUDU



禾禾◎著

● 我认识到，人生的旅程是漫长的，即要遭遇的伤痛是众多的，不可避免的；这时就需要作出最大的努力，以保持心灵的力量。

——泰戈尔

金城出版社

中南大学
图书馆藏

走出

孤独

禾禾◎著

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出孤独/禾禾著. -北京:金城出版社,2001.1

ISBN 7-80084-329-7

I. 走… II. 禾… III. 小品文-作品集-中国-当代
IV. I267.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82695 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

中国农业出版社印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 12 印张 230 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80084-329-7/I·41

定价: 19.80 元



目 录

愿更多的人分享我们的快乐走出孤独

1

人生感悟

直面人生

8

一位女性直面自己遭遇的种种困难,穿越了孤独与痛苦,谱写了人生的正气之歌。

舔伤

14

因孤独和猜疑而伤害了曾经抚育她的亲人。若干年后,她的内心渐渐掀起不平静的反思,失去的亲情使她陷于孤独和懊悔中……

30 年没有家的日子

19

经历沧桑人生的男人,度过了 30 年没有家的孤单而压抑的艰苦岁月。他渴望有家、有自由、有光明、有事业的追求支撑他面对人生的坎坷。

人生游戏

24

下岗、疾病、离婚、被骚扰……她的人生真像一场游戏。她被负面情绪包围着，折磨着，她该怎么办？

我是一片飘动的云

29

直到中年，她才有了自己的家，但人生，又让她饱尝孤独，她漂泊着，像一片飘动的云。

无言的结局之后

34

与丈夫生离死别之后，她向悲伤挑战，向人生的低谷挑战，向新的生活挑战。

日记

42

不负责任声名狼藉的父母，让孩子饱尝磨难，内心的痛苦只能向日记倾诉。

逃避

52

父母打打闹闹，孩子为了保护自己而逃避。渐渐逃避成了习惯。

无聊

57

工厂没活干，二十几岁终日无所事事，无聊得厌烦，被新的刺激吸引，却受到了更大的伤害。

忘却

62

被经常一起玩的男同学欺侮后，无法面对母亲而

离开家。孤独的她选择了什么样的生活呢？

Z先生得了癌

69

Z先生辞职尽情享受后，全家的生活陷入窘境，在压力下找了份体力活，孤独郁闷中得了癌。

流连长安街

74

失去心中的爱，没结婚没房子，成年后又不能独立，无法面对父母的关爱。

有生命的事物都不甘心孤独

83

中学时怀孕，父母无法接受这种丢人现眼的事，为了不孤独而离开家。

30岁无以自主

89

父母为自己安排好工作，安排好结婚的房子，却把自己推向没了自尊的境地，被压抑的反抗始终存在。

生活残酷

94

钱是实的，感情是虚的，为了钱与有钱人周旋，有了钱，受着孤独失去自尊的折磨。

今天我休息

102

提前内退回家，想着同龄人还在上班，只好对邻居说，今天我休息。

漫语人生

107

独行之旅

中关村的电脑人

111

远离家乡，到北京中关村电脑公司工作的小华，每天都有收获，就是想家、想家乡。

我想这样

116

外表像模特的小兰，30岁了没有男朋友，每天盯在办公室，她也有孤独感，为什么她要这样生活呢？

这趟车开走了

124

特殊的环境下，失去了交朋友谈恋爱的机会，轮空后单身孤独地生活了二十几年。

跑人才市场的小李

135

小李所在的工厂倒闭了，刚失业时孩子小，孩子上学后，在家的寂寞孤独让小李决心找份工作，去了人才市场。

无话可讲

139

被最亲密的朋友背后一击，彻底打倒，为了名誉离开相爱的人，因为不信任而不与任何人打交道，大白猫成了陪伴。

我怕天黑**145**

夫妻恩爱几十年，相约退休后去旅游，丈夫却撒手人寰，难以面对记忆中的一切。

小芳找哥泪花流**149**

哥哥无法接受与亲生母亲行为习惯完全不同的后母，去监视后母被发现，在后母的逼供中逃走，从此杳无音信。

煤气关好了吗**158**

没有找到梦中的伴侣，孤独中对自己的生活能力失去自信心。

漫语独行之旅**162**

伴侣的孤独

无言相伴**164**

夫妻无言相伴到了晚年，生命的岁月无多，他们却依然孤独迷茫，还等待到何时？

吵吵闹闹**168**

夫妻如同在战场，枪林弹雨，你死我活……不知何时能了战事，化险为夷，太平度日……

夹缝

173

男人被妻子挤在夹缝中，孤独无奈，妻子威逼老人丧命。男人气愤添膺，决意各奔东西……

重塑自己

179

丈夫不再觉得妻子可爱，妻子面临情感危机，阴霾的日子能冲破吗？妻子在寻找答案，为了冲破阴霾……

鞭笞

186

软弱的女人，终于在被鞭笞后觉醒，走出孤独屈辱的深渊。

木头老婆

191

老婆只会干活，太乏味。

幽怨的琴声

195

女儿上大学后，父母亲的琴声变得幽怨了。

不吵不闹的空头人

199

夫妻俩人不吵不闹的冷战，就像两个活死人。

漫语伴侣间的孤独

204

和弦中的孤独

委屈自己

208

善良的妻子，永远顺从丈夫的需要，久而形成的压抑，使她习惯了和弦中的孤独。

妻子的啜泣

212

妻子经常啜泣、悲哀。丈夫为此心头云雾弥漫，夫妻二人各自在孤独中思虑。

痛苦从新婚之夜开始

216

新婚之夜，丈夫在妻子心里埋下了痛苦与孤独的种子。终于有一天，妻愤怒了、呐喊了……

放飞我的浪漫

219

妻子想放飞自己浪漫的爱情，丈夫却有自己示爱的方式，双方有了距离，妻困惑了，孤独了。

不要淘汰自己

224

人老了，不该享受夫妻之爱，不该再有爱的浪漫了。人们这样说着，老人们中也渐渐有人开始了自我淘汰……

漫语走出和弦中的孤独

230

情人，并不快乐

情种

233

丈夫离家去挣钱，妻子忍受着情与欲的煎熬。

走进“廊桥遗梦”

236

一个女人阴差阳错地走进了“廊桥遗梦”，但她很快意识到，梦中的恋情不会永恒。

情人，并不属于我

240

学生爱上了有家的女教师，并一度陷入情恋。理性使女教师自拔，悟到了“情人不属于我”的真谛。

我牵上情人的手

244

一个男人陷于婚外同居的旋涡中，当他悟到自己的过错后十分沮丧孤独，他担心家园破灭，担心失去爱妻及子女，他想回归家门，情人的链锁紧扣着他的手脚……

做我永远的情人

248

归来的雁子已有自己的爱巢，但却要求昔日的恋人做永远的情人。

不拒绝虚伪

251

离婚后，为了不孤独成了第三者，憎恨这种失落，又怕孤独。

不牢靠的爱**256**

父母早逝，对父母之爱的强烈需求，深感孤寂，得到的爱却不牢靠。

漫语情人**260****爱的旋涡****难以抉择的抉择****264**

奉献你对我的珍爱，答应我的要求……女孩对比陷于矛盾，难以抉择。一番较量之后，女孩最终还是有了抉择。

等待明天**269**

从今天到明天，并非是 24 小时的等待，而是历史的跨越。流过漫漫长夜的孤独，并未熄灭他心中的希望之火。仿佛苍穹中一轮玫瑰黄的月亮一直照耀着他……

乌云散去**274**

她虔诚地追求着那个令她钟情的男人，她投入了自己炽热而真诚的情感。他却令女人震惊，她情愿忍受孤独，不再与那个男人相会。

等待爱神降临**279**

等待中孤独、孤独中等待的小伙子，终于迎来了

期盼的爱神的降临。

她走了

284

同居十年的女伴走了，留下孤零零的他。

报复后的理智

289

采取以其人之道还治其人之身的报复后，陷入更深的孤独，理智后才走出被背叛的阴影。

漫语爱的漩涡

295

情感曲折

梦醒

297

人到中年的未婚女性，想结婚，想做妈妈，但她无缘圆梦。她沉溺于孤独和压抑的阴影中。愿梦醒来，给她一个真实的现在。

瞬间

302

老人经常在瞬间陷于孤独失落感之中，为了让生活有色彩，生命有价值，老人针对瞬间的情感与心理变化，调整人生的时钟。

回家

306

美国留不住老人的心，女儿也留不住妈妈归心似箭的心。她只想回家，回故乡。尽管一个人支撑她的家，她不怕孤独，因为她更需要故乡的人文氛围。

超越诱惑

311

成熟的女性，驾驭了情感的孤帆，顶住了男人的诱惑。

梦难圆

316

孤独的女性，不想做女人，又怎么办呢？

向逝去的三毛倾诉

319

由交友杂志相识相恋，却被父亲生生拆散，心中的痛苦只能向三毛诉说。

需要理解

328

爱上离婚有孩子的男人，父母不理解难办。

漫语情感曲折

333

孩子细语

男孩细语

336

六岁男孩，天真、烂漫、快乐、无邪，他不懂什么是孤独，但他喜欢热闹，不愿寂寞。

永远的妈妈

344

继母用真情复苏了孩子孤独的心灵，用理性启迪孩子战胜自卑，走上了艺术的殿堂。孩子用自己纯洁

的爱，为继母冠上了高尚的称呼。

心中冰雪 350

父母离异的危机，侵扰着孩子的心，冰雪似的覆盖了她的内心世界……

北京的家 354

从小生活在上海，上学后回到北京父母亲身边，因不适应而孤独。

学习成了我生活的全部 359

父母一心要儿子考大学，认为儿子成绩不错，拒绝同学到家里来。

“世上只有妈妈好”我唱不出来 364

母亲对女儿的轻视不信任，让女儿失去自信的同时又失去了朋友。

漫语孩子的孤独 368**附录：霍尔姆斯压力分数表** 369**后记** 370

愿更多的人分享我们的快乐走出孤独

(代序)

据心理学家调查 67% 的人有时或经常感到孤独，可以说被孤独困扰的人是非常多的，孤独给个人带来的不良后果也是非常严重的。孤独可以对生理和心理健康造成极大的危害，这种认识使人们对有关内容的研究更加广泛和深入，一般公众对这个题目的兴趣也越来越浓厚。

我的朋友在爱人去世后，曾经陷入深深的孤独，她感到无助，失去生活依靠，后来，她去做义工，希望通过帮助别人缓解自己的孤独感。在做义工期间，我和她在同一个义工互助支持小组，在互助支持小组里，我们因倾诉心中的痛苦而相互吸引，我们虽然缺少相似性，但是，我们为相互的率真而吸引，性格的互补让我们更亲近。

我们互相关心、互相支持、互相信任，在家庭之外，我们的友谊给我们许多支持，让我们在压力中坚强，并勇往直前。

我们经历过挫折和失败，我们感受过孤独和痛苦，是友谊让我们获得了支持和力量，是友谊帮助我们走出孤独，我们多么希望人们少些孤独，愿更多的人分享我们的快乐，走出孤独。为此写了此书，希望您能从中得到些许启示和力量。

由于孤独的普遍存在，以及孤独造成的严重后果，70 年代，

孤独普遍存在引起了心理学家的广泛关注。1969年心理学家发现，孤独感与消沉之间有密切相关；1979年发现，孤独和心理健康不良之间有一定的关系。

许多人感到孤独，但是对孤独的感受却千差万别。关注、了解孤独的存在不是目的，目的是为了去进一步认识它，探讨战胜孤独的办法，寻找走出孤独的途径。

人际交往得不到满足会产生孤独感

对孩子来说，没人和自己一起玩会感到孤独；老人没人说话，没人陪伴会感到孤独；年轻人想与异性交往，得不到时会感到孤独；婚姻中夫妻双方不和谐也会感到孤独。

失去亲人，失去朋友，会感到孤独。

搬家，换工作，环境改变，离家漂泊同样会感到孤独。

当想有人陪伴，想与人交流，想付出爱，想得到爱而得不到时，当生活中的变化让我们失去原来拥有的亲情、友情、爱情时，我们似乎得不到认可，我们无法进入主流社会，我们成了局外人，孤独会包围我们。

1979年心理学家帕普劳和帕尔曼明确指出，当我们的交往圈子变小时，或者说比希望的小了，交际感到不如意时，就会感到孤独。

可以说造成孤独的原因很多，有碍交际的任何因素都能导致孤独。

社会关系网受损会孤独

在生活中，我们处在一个大的社会交际网内，网的中心部分是我们的家。家与我们的关系最密切。随着长大，这个网不断扩大。上学后的老师、同学，工作后的同事、业务关系户，成长后不断交往的朋友，随着社会圈的扩大，我们在社会生活中的网越