

知乎达人
龚莞婷
全新力作!



孤独患者 拯救指南

排解生活中所有的不快乐

龚莞婷 著



踮红知乎的人气作家，打造出犀利、接地气、有温度的作品。

GUDU HUANZHE

56篇问答，56个实用技巧，总有你想要的答案。

ZHENGJIU

每个人都有孤独的时候，只是孤独的程度有所不同。
当孤独成患，无人理解，就只剩下内心不断地撕扯。

ZHINAN



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS



孤独患者 拯救指南

龚莞婷 著

GUDU HUANZHE ZHENGJIU ZHINAN



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

孤独患者拯救指南 / 龚莞婷著. — 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2017.10 (2018.1重印)
ISBN 978-7-5500-2458-8

I. ①孤… II. ①龚… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第244997号

出版者 百花洲文艺出版社
社址 江西省南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心一期A座20楼 邮编: 330038
电话 0791-86895108(发行热线) 0791-86894790(编辑热线)
网址 <http://www.bhzwjy.com>
E-mail bhzwjy0791@163.com

书名 孤独患者拯救指南
作者 龚莞婷
出版人 姚雪雪
出品人 柯久明 吴 铭
特约监制 郑心心
责任编辑 杨 旭
特约策划 郑心心
特约编辑 白亚洁
封面设计 辰星书装
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市龙林印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8
字 数 120千字
版 次 2017年10月第1版
印 次 2018年1月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5500-2458-8
定 价 38.00元

赣版权登字: 05-2017-407

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换



目录 CONTENTS

CHAPTER

01 原生家庭对恋爱潜移默化的影响

——人终其一生，会被其年少不可得之物困扰一生。

总算到了“不算早恋”的年纪，却再也不想恋爱了 / 3

小时候缺爱，成年后如何解决 / 8

“安全感”对于女性意味着什么 / 13

为什么一部分女性不喜欢生孩子 / 16

为什么现在很多人的恋爱期都很短 / 21

CHAPTER

02 “享受独坐，渴望对坐”

——最深的孤独，是你明知道自己的渴望，却对它装聋作哑。

为什么明明寂寞得不行，却不想将就 / 27

人跟自己关系处理不好的时候，和谁恋爱都不合适 / 31

人生一定会遇到那个“对的人”吗 / 36

到底什么叫作“爱自己” / 41

为什么有些女性你找她聊都跟你聊，她却从不主动跟你聊 / 46

你不主动找我，就算我想说话也不主动找你 / 51

喜欢一个不喜欢自己的人是什么感觉 / 56

目录 CONTENTS



遇见一个合适且长久的人有多难 / 60
失恋后，再快乐，也不会多快乐了 / 64
如何忘记一个深爱的人 / 68



CHAPTER

03

当你躲在空窗期的观望台

——一个人是撑不起一座摩天大楼的。



自作多情是种怎样的体验 / 73
“对你好”的男生到底是什么样 / 78
如何判断一个人是否喜欢你 / 82
是什么让你放弃了表白 / 85
为什么有些人会害怕接近自己喜欢的人 / 89
怎样看待女性的“大叔控” / 93
真心喜欢一个人是种怎样的体验 / 97
有种感情：友达以上，恋人未满 / 102
为什么很多女生喜欢找有钱的男友 / 110
为什么喜欢上一个人后会变得很低姿态 / 113

CHAPTER

04

恋爱时，才发现单身留下的那些后遗症

——这世界上，唯一能永恒的就是恋爱中女人的幻想。

异地恋的什么瞬间让你真的失望了 / 119
恋人之间的最好状态是怎样的 / 124

目录 CONTENTS

- 恋爱关系中最可笑最心酸的事是什么 / 128
身边有个“绿茶”，是一种怎样的体验 / 131
和不成熟的男人谈恋爱是什么感觉 / 135
男朋友非常穷是怎样一种体验 / 142
如何向恋爱中的对方表达自己的负面情绪 / 147
女人恋爱中有哪些误区 / 150
怎样判断一个男人真的爱你 / 154
跟你上床，纯属礼貌 / 157

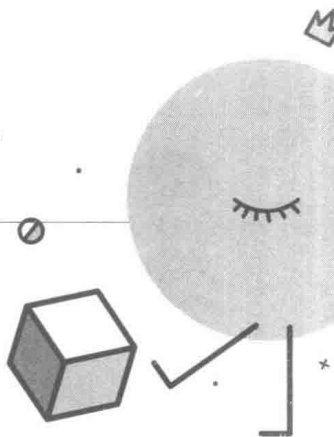
“请你用心点套路我”

——满屏情话，不如一见。



- 女朋友的哪些缺点最让男性受不了 / 165
如何分辨“套路”和“真心” / 170
女人的哪些行为可以看出她接触了很多男人 / 175
为什么相比要强的女生，男生更喜欢软妹子 / 178
与套路很深的人交往是种怎样的体验 / 181
明明知道是个“渣”，还是一撩就回头 / 185
怎么确定男生追你是喜欢你还是套路 / 189
好男人是如何变成花心渣男的 / 192
已经有女朋友了，但又遇到更喜欢的对象怎么办 / 196
喜欢一个人喜欢到没有自尊了该怎么自我救赎 / 201
为什么前男友们一开始都很喜欢，过一段时间后就不上心了 / 205

目录 CONTENTS



“离开他以后，我过得很好”

——从来没害怕谁会走，反正谁来的时候也没说过要久留。

和喜欢的人提分手是一种什么体验 / 211

天天担心害怕失去你的人为什么最后会先离开 / 214

恋爱六年以上最后还是分手是一种怎样的体验 / 221

恋爱中不合适就分手是什么心态 / 226

怎样戒掉对一个人的喜欢 / 230

太喜欢你，所以不准备撩你了 / 234

“分手”只说一次就够了 / 237

是不是男性更容易从失恋中恢复 / 240

婚内遇上今生挚爱要离婚吗 / 244

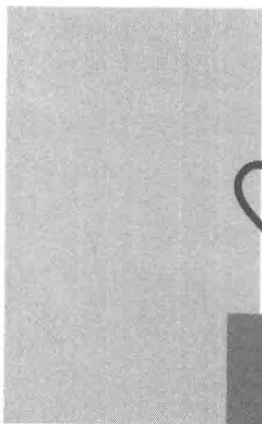
前任怎么就不能联系？万一成备胎了呢 / 247



CHAPTER

— 01

原生家庭对恋爱 潜移默化的影响



——人终其一生，会被其年少不可得之物困扰一生。

总算到了“不算早恋”的年纪， 却再也不想恋爱了

当初他们反对早恋，现在我却开始觉得恋爱很麻烦。

当我终于等到“不算早恋”的年纪，却基本笃定自己和谁在一起都不会长久。

慢慢的，我开始陷入一种“谁都可以”“谁都不行”的状态。

就在不久前，我认识一个跟我各方面都蛮搭的男孩子。

我们一起吃饭、玩电玩桌游、去密室逃脱，哪怕是“蹲在路边猜下一个路过的行人穿什么颜色的衣服”这种事都不觉乏味。

总之我们在一起很开心，但彼此都心知肚明地没戳破那一层关系。

你可能会说，你们真的有必要这样吗？互相喜欢就不能好好在一起吗？

可真相是，从我们认识那天起，彼此就已经摊牌——我们都成了无法接受在感情上大起大落的人，还不如就一切随缘，好聚好散。

追溯到根本原因：

当年家长反对所谓的“早恋”，却是我们自觉撞上“爱情”最单纯美好的时候。

直到家长们终于联手，成功把当年的感情逼得胎死腹中，以致现如今我们无论遇到什么样的感情，都不再那么悸动了。

简单来说，那感觉好像是——我成功地使自己与生活保持一段距离，避免去深入事物的核心。

我吃东西，我工作，我交朋友，我看书打网球，然而尽管如此，我并不在那儿。

这么说起来好像太矫情，但仔细思量一下，真实的自己又何尝不是这样？

明明还尚未拥有百毒不侵的内心啊，却提前丧失了热泪盈眶的能力。

《颐和园》里说：有一种东西，它会在某个夏天的夜晚像风一样突然袭来，让你猝不及防，无法安宁，与你如影随形，挥之不去，我不知道那是什么，只能称它为爱情。

而我的13岁，就遇见了这么一缕夏天的风。

那时候真的太懒，每天都压点到学校，早读下课必定会掏出煎饼兴冲冲地去教室外面吃早饭，等到上课铃打响了，屁颠屁颠儿跑回座位的时候，总会眼前一亮——桌上堆满了棒棒糖。

那是最初最纯净最无杂质沾染的感情，那一刻我满脸堆笑。

糖果上有五种颜色的包装纸，它们拼凑在一起，就像教室窗外雨后的一抹彩虹。

不用说啦，是那个男孩子送的。

后来，在那个他用QQ给我表白的晚上，我全身发抖，神经紧绷，犹如做贼心虚一般。

为了掩饰着那份羞赧，大夏天的，我竟然对爸妈说冷，让他们给我从橱柜里掏棉袄……很快，我们在一起了。

之所以我把这段感情称之为爱情，里面有几个具体实例：

1. 他每天放学送我回家，为了避人耳目，却能在下课铃一打响就冲出去到班主任的摩托车旁边蹲点，要眼睁睁看着班主任走了，再回到教室找我。

2. 冬天。

我们经常在班级里一坐就是几个小时不运动特冷，他就把他那件黑色厚夹克脱下来给我穿，当我闻到衣服上留下了他特有的气味时，在课堂上突然坐得笔直。

3. 从第一排传到最后一排的小纸条，饱尝了这期间内心的七荤八素。

4. 我会趁爸妈下班没回家之前，先用固定电话给他的手机打电话，计算好时间，最后在“你挂吧”“你来挂吧”的你依我依和依依不舍中被迫挂断。

我记性一向很差，但他电话里的这11位排序毫无逻辑的数字，竟成了我在那段时光里，较于自己名字记得更牢靠的东西。

那时候，我们小小的世界里，却储存了很多“永远”，那时候我们还相信永远。

“你是我的，我是你的，我们是对方的，我们谁也不是其他人的。”

夏天再热，都热不过我们的感情。

可几年后呢？二十来岁了。

哪怕我们和一个互相有好感的人一晚上什么都不干，连煲五个小时长途电话粥，却也能看得清楚——那的确是当初恋爱时的感觉，但这段关系你替我说是什么都可以，我偏偏不承认是爱情。

曾经小鹿也乱撞过，现在小鹿撞死了。

渐渐地，我发现爱情这口锅，被填充了很多纷繁的元素，它越来越像一个魔方，每当我凭借小聪明恰好拼好了其中一面、两

面……可每到最后总是残缺那么一块两块，一切都于事无补了。

我有一个关系很好的男性朋友，他各方面都很优秀，长得也不赖，也不乏自己心仪的女孩子喜欢，但他已经整整三年没认真恋爱过了。

理由是：

1. 反正和谁在一起都注定要分开，不在一起就不在一起吧。
2. 有这个时间，还是在事业上先磨出棱角才是当前首要任务。

这番话一下子触动了我的神经，我问他：“为什么会这样啊？”

他说：

“在我高中的时候，遇见了迄今为止最动心、最想拿命来换、最愿付之一炬，只为博她一笑的女孩。

那段时间，我每天早上都不再赖床；

一上课就精神抖擞，想表现点什么给她看；

我感觉到自己的一举一动都有人在关注着，我喜欢这种‘同一频率的恋人’。

但结果，在老师和爸妈的阻拦下，我和她的感情无疾而终，以致直到现在我都不敢听到她的名字。”

我忽然想起一句话：

“人终其一生，会被其年少不可得之物困扰一生”。

是啊，这样的病根留下来后患无穷，他让我觉得——或许我这么大了，就不适合谈恋爱了，爱情本身就是个可遇不可求的东西。

毕竟，我曾经那么用力爱过的人，现在理所应当躲另一个人的怀里，那么这世界又有什么不可失去的呢？

原来爱情，也不过尔尔了。

父母他们啊，在我们刚一触碰到爱情的甜美时，就不断教唆我们这是在“偷吃禁果”，本身维系一段感情已经够难了，还非要被

他们打上了一个“早恋是坏学生”的记号，于是我们总算学会步步为营、频频回首，却再也捡不回当时懵懂的感觉。

久而久之，在几次饱尝失败痛苦之后，我开始形成一种思维定式——从来没害怕谁会走，反正谁来的时候也没说过要久留。

很快，我们开始惧怕用“关系”绑住对方，用“承诺”捆住彼此的神经，甚至鄙视用“道德”搪塞每个人都具有选择更好的权利。

希特勒说过，我建议你还是去打仗别去爱了，因为在战争里不是死便是活。

但是在爱里，你既死不了，也活不好。

小时候缺爱， 成年后如何解决

小时候“缺爱”长大后最明显的一点表现是：我总是可以跟一个陌生人的关系，在几天内迅速升温。

“小时候我爸妈特别忙，那会儿家里生意特别好，请了两个保姆，在幼儿园住宿回家后，他们总给我买了很多光盘，奥特曼，假面骑士，圣斗士星矢什么的，家里的光盘有两个大纸箱。

他们总是很晚回来。给他们打了好多个电话才回来。于是五六岁的时候我就常常12点左右才睡觉。夜深的时候我怕黑，小时候很怕黑，要鼓起很大的勇气才敢从亮的地方冲到黑的地方去开灯。”

以上这些是一个男生告诉我的，听完他的话让我很动容，其实缺爱的人呐，老容易有一种随随便便就把别人当救赎的病。

一年前的今天，是我认识前男友的第五天，我马不停蹄地买了机票飞到另一个城市，很可惜，最终南来北往，陷人以罪。

一直以来，我都不敢对外声张自己“性格缺爱”，可细一想，我总是这样源源不断地渴求借助外力获得爱和认同，又算什么呢？

我发现自己总是可以跟一个陌生人的关系，在几天内迅速升

温，并且在那一刻，那个人在我心里的地位真可谓能让我誓死捍卫，谁也替代不了。

我还会一步一回首，时刻监视自己到底能否从这种关系里得到我想要的——被认同、被照顾、相互抱团取暖，期待它们能替我赶走那些阴魂不散的霾。

我们在某种机缘巧合下认识，也许是那时候我们都在给自己放假的缘故，在网络上你一来我一往的，很快他开始每天给我打长途电话，甚至有一次连续打了五个小时，也没有谁刻意找着话题，没有尴尬地间断，两个人就抱着电话依偎在有暖气的被窝里取暖。

我发现他和我真的很合拍——我们都爱看剧。他喜欢《大叔》里的小女孩儿金赛纶，我喜欢《大叔》里的大叔；

我们都喜欢脑洞。他给拍他桌上乙一的书，我笑着说前几天刚看完两本；

不同的是他爱猫我爱狗，他不能没有酒，我做不到一醉方休；

但这都不妨碍了，不妨碍我在电话里闭着眼听他说他的过去，脑海中却仿佛出现过往的自己；

他也不会因为比我年长就强行灌输我硬道理，相反地，他会觉得我明明喜欢他、翻遍他所有社交平台的信息，却又不主动找他的那股子执拗劲很可爱。

我承认，在那一瞬间，我身上之前所沾染的“不被任何人选中”“不被谁特别疼爱过”的痕迹，统统被一扫而光。

我开始全身心地投入到这段感情，用力地去爱每一寸，去感受去体悟去想办法延长再延长，慢慢地，我特别想从这段感情里得到某些类似救赎的东西。

得到救赎？

其实说起来也挺羞耻的，原生家庭给我带来的伤害，可以说是像慢性毒素一样，一点一点地深入我体内，造就了现在的我。

这20年里，我父母因为工作原因，可以说是几乎没有两个人完整地陪我在家一天过，哪怕是过年，他们在我早上醒来前就走了，晚上一般十点以后到家，寥寥几句对白，索然无味便陷入困意，我从幼儿园住宿、小学一年级就开始自己背着书包上学。

印象中最深的，是有一次，他们在我晚上写完作业，实在困到睡着后才到家，然后第二天按国际惯例地消失，于是我那门需要家长签字的作业“无人问津”，我带着试卷到学校，老师说：

“再给你一次机会，回去签好了再回来。”

于是我就一个小人屁颠屁颠地背着书包在校外转悠两圈，趴在石灰墙上，用笔努力地勾勒爸爸的名字，随后写了三个字——家长阅。

但很显然，这就是一个人最初的无知，比如喜欢蒙骗自己。

终于老师看到那蹩脚的签名，罚我站在门外一整个上午，所以我在微博写过一句话：

原生家庭终其一生给一个人带来的伤害，可以说是致命的了。

在很多重大家庭事件面前，也许我这个情况根本算不了什么，但常年一个人的孤寂，让我自然而然地学会了如何交到更多的朋友、如何能在保持自我的同时努力迎合别人、如何能准确地从一段关系里获取我自己缺少的那部分。

是。我每天提心吊胆着，生怕自己的世界在某一时刻突然秩序紊乱，让我彻底失控，陷入到万劫不复的境地。

于是我拼命地找啊找，找到他，找到一个又一个他，这一年里我连说晚安的人换了又换，但每一个人我都爱得那么不遗余力，企图他们发现我隐藏在深处的脆弱。

然而我总是把自己搞砸，一面渴望爱，一面又把它们藏得更靠里面一些。

所以第五天的时候，我买了机票飞北方，在飞机上的时候我还