

打碎行尸走肉的每一天，  
让阴沉的日子变得阳光灿烂！

独自一人散步。  
一个人去咖啡馆，  
一个人去旅游，  
在陌生的景点一个人幻想，  
一个人吃饭，  
一个人逛书店，  
一个人的房间……

# 一个人的 好时光



(韩) 姜美英 著  
千太阳 译  
插图·摄影：千惠静

SELF!——



NLIC 2970691624

*Surprise Energy Like Feel*

本书在韩国一经推出，**2年**内疯狂加印，  
至今已冲顶**20次**加印记录！

혼자 놀기

Text Copyright © 2008, Kang Mi-young

Illustration Copyright ©2008 by Chen Hye-jeong

ALL RIGHTS RESERVED.

Simplified Chinese Copyright © 2011, Publishing House of Electronics  
Industry (PHEI)

Simplified Chinese characters translation rights arranged with ViaBook  
Publisher

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development  
(Beijing) Co., Ltd.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2011-1865

图书在版编目 (C I P) 数据

I 一个人的好时光 / (韩) 江美英著; 千太阳译. — 北京: 电子工业出版社, 2011.5  
ISBN 978-7-121-13191-2

I. ①一… II. ①江… ②千… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第052782号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 900×1280 1/32 印张: 7.5 字数: 219千字

印 次: 2011年5月第1次印刷

定 价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

# 一个人的好时光

给自己  
的最好的  
礼物



(韩) 姜美英 著  
千太阳 译  
插图·摄影: 千惠静



NLIC 2970691624

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 独处 是给自己最好的礼物

文耀涵（韩国精神科专家，韩国精神科经营学院代表）

这本书非常有趣。刚开始读的时候，只觉得作者这样有趣的叙述方式和各种各样的自娱自乐的玩法给我带来了无限的轻松感，读完这本书，我甚至产生了“独处大概是自我开发方面的最高境界吧？”的想法。的确，在现代社会中，我们会感觉到一个人独处的时间越来越多了，但往往因为不会“自娱自乐”而导致我们不时被迫陷入孤独与寂寞的漩涡，眼睁睁地错过了一个又一个生活旅途中的亮丽景点。想想我们在独处的时候都做些什么吧！是不是在床上百无聊赖地打滚、不知所措地看电视或者疲惫不堪地打游戏呢？

在工作中，我发现一个有趣的现象——一般情况下如果一个人玩什么都很开心的话，那么他在精神方面也一定是很健康的。玩得开心是和事业、爱情平起平坐的生活重点。虽说如此，我们还是没有正视“玩”的概念。一直以来，大部分人都把“玩”当成了无所事事的象征，自娱自乐更是无稽之谈。所以这种观念蔓延到今天，就成了我们独处之时真正“感觉百无聊赖的罪魁祸首”，因为我们丧失了“玩”的能力。

要是只在形式上把自己关在家里打游戏或者干一些无趣的事与外界断绝联系的话，那就会成为名副其实的“家里蹲”。但是，如果我们能主动一点去灵活运用独处的时间和空间的话，那结果就会大大不同。要是你尝试过自娱自乐，你就会发现，独处的过程恰恰是自我治愈的过程，不管是在表面精神上还是在心灵深处。要是你不信的话，你可以回想一下你的童年生活，当受到挫折或者打击的时候不就是“自娱自乐”让你重新振作起来的么？

所以，我们必须要学会独处。只有懂得独处的人才会从自我

存在与人际关系这两者之间找到平衡点。本书的作者以“健康的自娱自乐”为概念，精妙地为我们解析了如何主动地灵活运用独处的时间和空间去寻找乐趣的方法。所以说，本书是都市生活中的人准备的礼物，它为那些被社会压力几近压垮的现代人送去一副自我治愈的灵丹妙药，给他们由于激烈的竞争和无处不在的孤独而被压迫得喘不过气来的生活带去一股不一样的新鲜空气。看了这本书，会让你从“独处只会让自己更孤独”的概念中走出来，并且会让你明白，“独处是让你走向理想生活的阶梯”。我相信读者们在读这本书的时候会把作者看成是一个调皮的恋人，一个天真浪漫的小孩，一位充满智慧的哲学家，一名很有感觉的艺术家或者是融合了这些身份特征的一个十分特别的组合体。



## 一个人的狂欢开始了！

我觉得每个人的内心深处都会有一座游乐场。我心中的那座游乐场，里面有很多很多的玩具，可以供我和我的朋友们玩。有一天我猛然发现，游乐场里已经是人山人海了，而且宾客如市，捱三顶五，这种时候我都会玩得十分尽兴。但有时候不知道为什么，我会希望游乐场里空无一人。可是这种希望坚持不到两三天，我就反悔了，因为受不了孤独的侵蚀。所以我认定，只要游乐场里有空地方，我就会想方设法去找朋友来玩。

不过，随着自己慢慢长大，独处的时候变得越来越多，找朋友来玩的可能性也越来越低。每每这种时候，我都不懂得该去如何面对这段时间，不知所措之间我选择了起身走向人群。因为我从来没学过如何独处，也没有人对我讲过它的意义。一直以来，我只学到了“关系”，只知道自己对别人来说是个什么样的角色，并且很尽责地扮演着。所以，只有我自己一个人的时候，我便会感到很不安。

后来，我弄明白了，我是脱离不了玩的，但玩法也要变一变了，可能更多的时候都要靠自娱自乐来满足自己。所以我决定，就在独处中找乐子吧。只知道与别人享受时光的人过的是不完整的生活，生活需要与周围人同甘共苦，但有时候也需要自己一个人仰头望月，向星辰微笑。为了在足球场上不拖队友的后腿，需要自己一个人去练习踢球；为了在篮球场上帮助队友，也需要自己一个人去练习投篮。

谁都会有想独处的时候。就算是亲密无间的挚友、恋人，也需要自己的空间。有时候更是因为身边有人才会感到寂寞。当沉浸于“自己独身一人”的境界中时，你会感觉到自身就像宇宙中飘忽不定的一粒沙尘一样，是那样的渺小，又是那样的原始和纯粹。这个时候，独处就成了一种宁静而深邃、冥冥之间会让你感动的“回归”。无论是养育孩子的父母，还是学生，年薪过2000万的还是过

10亿的，只要是个正常人，都想拥有自己的空间。因为，“孤单”不是一种状态或者概念，而是一种感情。就像生活当中的“温暖”和“幸福”一样，“孤单”也会来敲我们的门。

要是想习惯于“孤单”，那需要一段时间的练习。希望这本书能让你站在练习孤单的出发点上，并且让你在合适的环境中完成自我治愈。偶尔毫无缘由地感觉到寂寞，偶尔想自己一个人出去转转的想法是谁都会有的，所以开始的时候，不要对自己有这种想法而感到苦恼。要是读完这本书，让你产生了“那么，我也试试独处？”的想法的话，那就再好不过了。

最后，试着去看一下你内心深处的游乐场吧。看看那里边都有谁。要是在游乐场里只剩下自己的话可不要白白浪费这宝贵的自娱自乐时间！就算没有掌声也尽情地舞蹈吧！画条起跑线，给自己举办一场赛跑比赛吧！在空无一人的游乐场上空挂好彩旗，举办一次只属于自己的狂欢节吧！

——姜美英

推荐序 独处是给自己最好的礼物

自序 一个人的狂欢开始了！

### 一个人的好时光

#### Surprise 让自己光彩夺目 008

- 一个人的咖啡时间 010
- 只属于我的美好的今天 020
- 女士，开房 026
- 日落之前必须要做的事情 034
- 把简单的事情困难化 042
- 拒绝受挫 挑战极限 050

### 一个人的好时光

#### Energy 陌生的环境让我手舞足蹈 058

- 随时随地，自娱自乐 060
- 提升观察力之愉快的孤单 068
- 在生活中发现旅游路线 076
- 在我身上滋生的小小幸福 084
- 我的品位字典 092
- 远离喧哗 100

### 一个人的好时光

#### Like 打开我的心灵之窗 106

- 抒写只属于自己的故事 108
- 关上门，就能看到自由 116
- 都是为了我？骗人！ 122

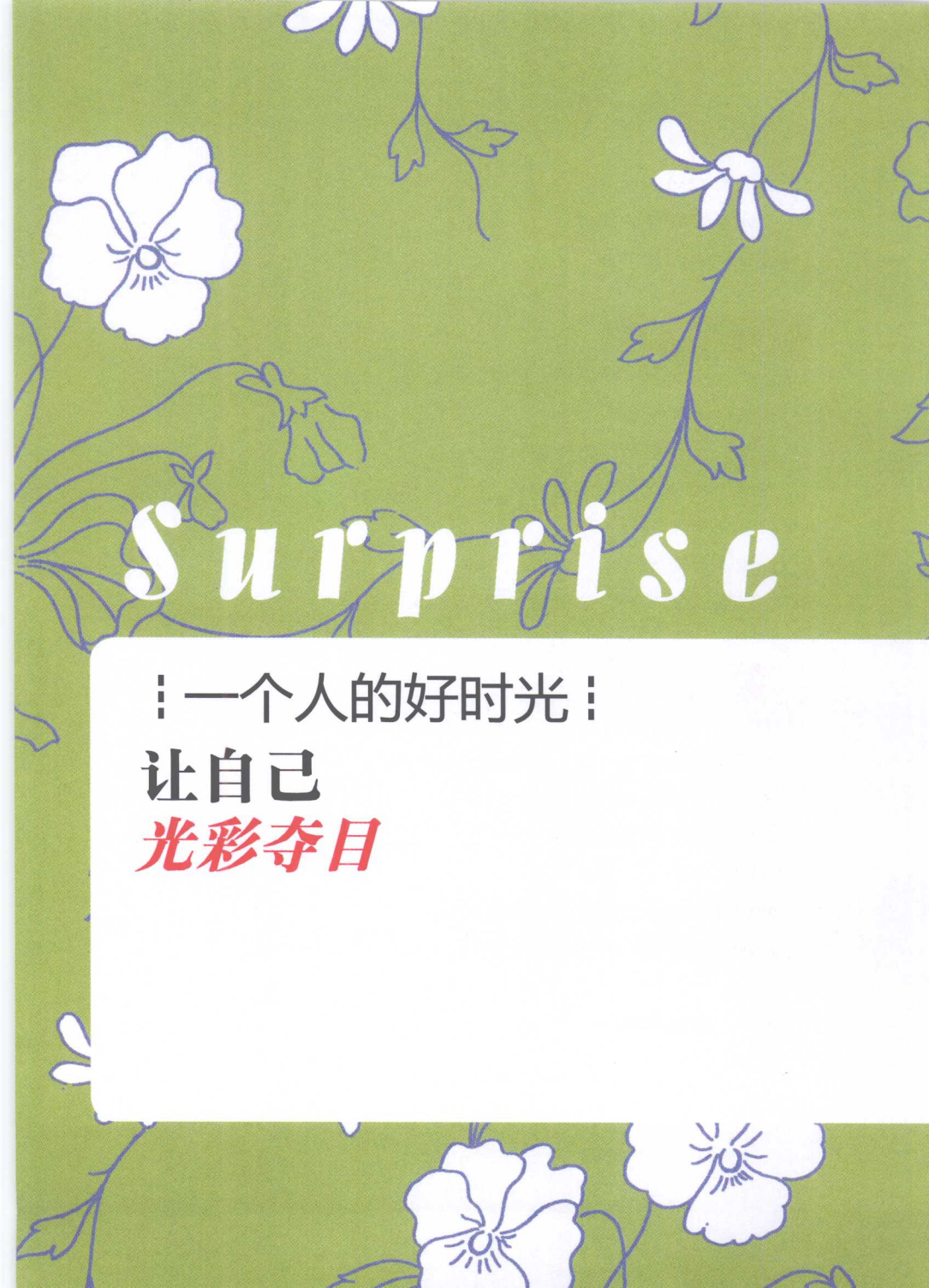
- 面对死亡…… 128
- 不走寻常路 136
- 当你在孤独的时候…… 144

## 一个人的好时光

- Feel* 谁都有渴望独处的时候 152
- 理直气壮地反抗 154
  - 独自一人吃饭的，都是强大的人 160
  - 在最落魄的时候请振臂高挥 166
  - 填补生活中的缺口 172
  - 让双手动起来 180
  - 在烦躁中把我解救出来的可爱的宁静 186

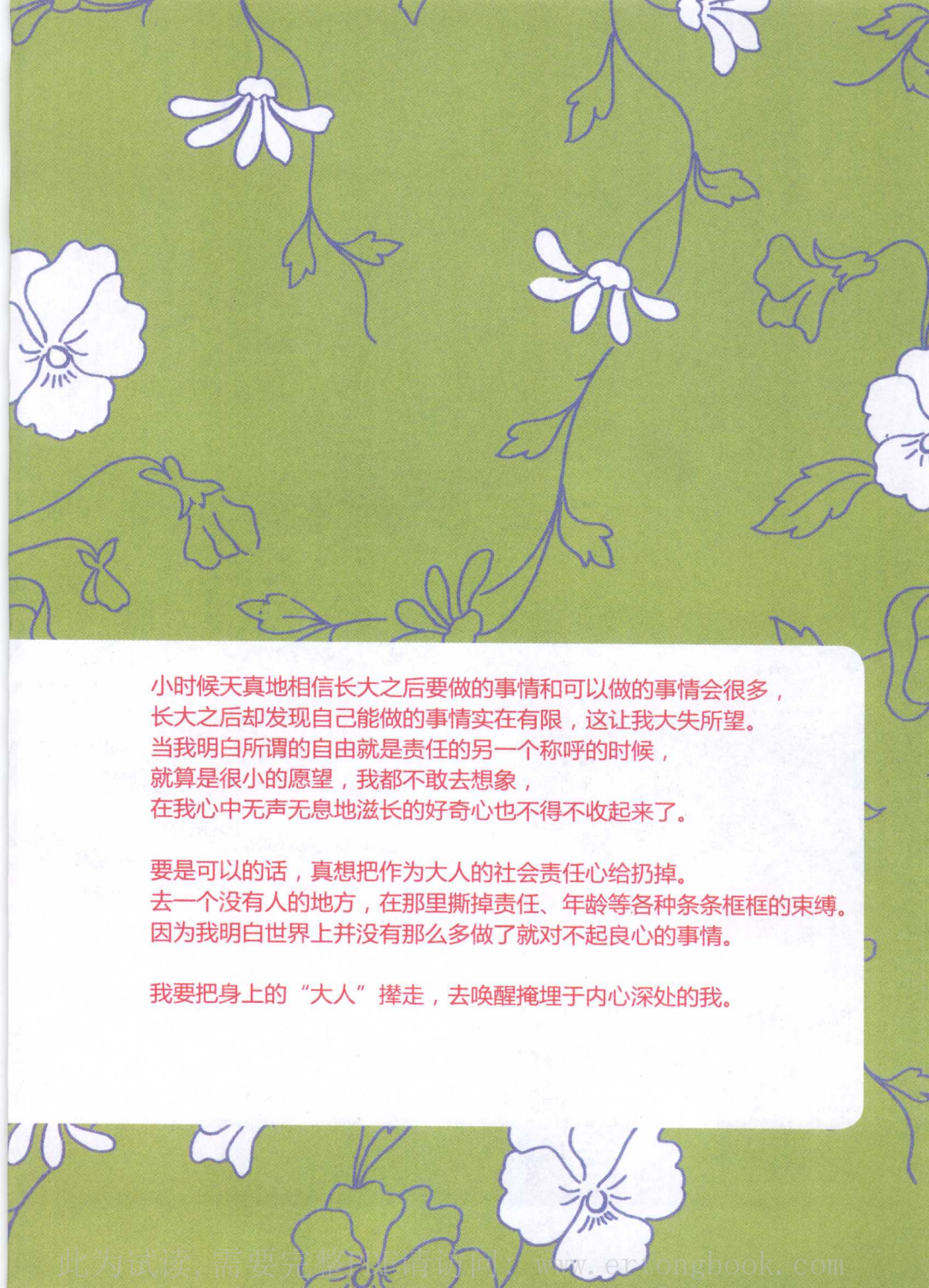
## 一个人的好时光

- !ink* 我和你，还有我们所有人，心心相印 194
- 就算和朋友们在一起，我也会感到孤独 196
  - 做一个有益于社会的人 202
  - 给朋友写一封日记书信 208
  - 我的父母终于“独立”了 214
  - 如何在人群中找到自己的存在价值 222
  - 和朋友们分享，还是自在地独处 230
- *尾声* 超越孤独…… 236



# Surprise

！一个人的好时光！  
让自己  
**光彩夺目**



小时候天真地相信长大之后要做的事情和可以做的事情会很多，长大之后却发现自己能做的事情实在有限，这让我大失所望。当我明白所谓的自由就是责任的另一个称呼的时候，就算是很小的愿望，我都不敢去想象，在我心中无声无息地滋长的好奇心也不得不收起来了。

要是可以的话，真想把作为大人的社会责任心给扔掉。去一个没有人的地方，在那里撕掉责任、年龄等各种条条框框的束缚。因为我明白世界上并没有那么多做了就对不起良心的事情。

我要把身上的“大人”撵走，去唤醒掩埋于内心深处的我。

# 一个人的 咖啡时间

日落的时候，我发现今天又是虚度的一天。  
这时候我有了一种如同一个走路不方便的残疾人，把今天的脚步走在今天，  
日复一日地机械生活着的感觉。

—— 具本模，《黄昏》





每天，我都想成为  
马拉松般漫长生活中的冠军。  
但是，一直向前跑也是件不容易的事情。

我现在过的是什么样的生活呢？  
我能得到什么？又能失去什么？  
奔跑的方向又是哪里？  
每一个步伐会不会都是徒劳无功的？  
我为成功而流的汗是不是都没有价值？  
往后，我要特别注意这些。

窍门  
只有一个

## 下班后不想回家

下班后常去咖啡馆吗？可以写一篇日记的，或者可以看本书的，能与老板敞开心扉聊天的，可以看见楼下风景的各种各样的咖啡馆。我选咖啡馆的标准只有一个，只要能容纳我这个想静静地欣赏夜色的人，不管哪儿都可以。对了，还得“收养”得下我这颗下班以后不想回家的心。

下班以后能有自己的空间很重要。每周一次，或者一个月一次需要在这个空间中冷静地分析一下自己的生活质量。会不会因为做了自己不想做的事情而苦恼，为了跟风而违背了自己的初衷，或者照顾了丈夫和亲人但没有好好照顾自己等等。但是在周末特别抽出时间去咖啡馆会觉得很麻烦，而且显得很做作，所以我一般选择下班后去。

我特别喜欢我的这个习惯，要是让我举出理由的话我能说出100种以上。但是让我捡重点的说，我可以告诉你，就算不去和朋友喝酒，我也不会觉得自己没事干，反正去咖啡馆的人之中孤身一人来的也挺多，所以首先不会觉得尴尬。奇怪的是，如果在下班后去咖啡馆，我总会找到很多事情可做：阅读、写字、写信、听音乐、写日记、冥想……，这些平时也没怎么想做的事情突然变得让我跃跃欲试了。不过周末抽出时间去咖啡馆的话就不同了，那是需要准备很多东西的，而在平时只要下班后直接去就可以了。就算期间家里来电话，也可以用一句“加班”来应付。

对于像我这样喜欢观察人的来说，没有比咖啡馆更好的地方了。如果在大街上观察别人，不小心被对方发现之后会感觉很没礼



让我可以喘口气的咖啡时间

貌，但在咖啡馆就没有这个顾虑。这种看起来毫无意义的东西，对我来说是种解压的方式，能帮我整理白天的思绪，也可以让我喘口气。

如果是对付着过日子的话，你会在不知不觉之间发现自己所处的位置让你觉得很陌生。当回首过去的时候你会发现现在的生活跟原本想要的生活轨迹竟然脱离得这么远。所以，我们有必要抽出时间来检查一下自己的生活，扪心自问“你现在

走的方向正确吗？”。

当日常就是日常，当生活就像刹车系统失灵的汽车一样无法停止，当生活因日出而开始日落而结束的时候我们真的很需要梳理一下自己的生活。好好想想为什么无法抚平自己的心，还有自己正在努力的方向是否正确，需不需要改变方向等。

于是，一个没有外人来打搅，能静静地放下心来整理过去的空间对我们来说不可或缺。下班之后去一个自己喜欢的咖啡馆吧，进去之后，做自己想做的事情就可以了。一杯咖啡，一本书，一本日记本，还有自己可以随意分配的时间。一个人，静静地、坦然地、专注地……

## 拍掉日常的灰尘

在咖啡馆点了杯咖啡，我想了想日常生活中有哪些事情不能被我妈知道，结果算了一下还真不少。比如穿出去的裤子回来后不挂在衣架上，包里的收据放得乱七八糟，没擦镜子，没修好鞋跟导致走路的时候响得很厉害，跟朋友装作自己很忙，盘着腿坐……之后我又写下了从今天开始马上要执行的十件事情。就这样在把生活之中琐碎的事情一件一件记下来之后，出奇地发现那些看似简单的事情堆积起来，原来也会有这么多，而自己身上的很多毛病也随之冒了出来，这让我有点直冒冷汗。不过可喜的是，写完之后我就可以很清楚地知道自己要改正的毛病了。或许自己毫无察觉地养成这么多毛病很有可能是因为忙碌中从没给自己回头看看所走过的生活轨迹的机会吧。

虽然时间这东西看起来是一直接连不断的，但我们要要有意识地定期审视一下自己，比如每周五，或者每月初一。当天的事情要当天做完的道理大家都懂，所以不要给“后悔”任何机会。这期间，如果哪一天时间富余，而且心情不错的话就去咖啡馆里记点东西吧。随便写什么都可以，比如这个月学了几首新歌，有几次痛哭流涕，最开心的约会是谁，读了几本书，仰望了几次天空，又有了几个恶习，说得最多的话是什么，做的菜有几次可以算得上成功……。而且，还可以用一两个形容词来简明扼要地评价一下每个月的表现。



拿出来炫耀一下可以垒成  
多米诺的日常记录笔记本。