

Goodbye my Loneliness.

一个人时 连哭都不用看人脸色
放肆大笑也不会有人骂你神经病
摔倒了也只有你才有资格嘲笑自己

回头看看 路那么长 时间过去很久
人来人去 只有自己在陪自己

一个人 那就一个人
一个人是所有生活 也是全世界
此刻 哪怕你是两个人 也要保持一个人

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

刘同

著

一个人
就一个人

一个人 就一个人

刘同

——
著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

一个人就一个人 / 刘同著 .—北京：北京联合出版公司，2020.6

ISBN 978-7-5596-4294-3

I . ①一… II . ①刘… III . ①散文集—中国—当代②短篇小说—小说集—中国—当代 IV . ① I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 095396 号

一个人就一个人

作 者：刘 同

出 品 人：赵红仕

责任编辑：夏应鹏

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088）

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 221 千字 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 10.25

2020 年 6 月第 1 版 2020 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-4294-3

定价：49.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

目 录 Contents

第一章 一个人应该一个人

- 12 你看烟火，我看你
- 23 盛进碗里的乡愁，是熬一勺鱼粉汤的佐料
- 39 那么美的时刻也许再也没有了
- 45 从危机里找到转机的人生，就是积极的人生
- 56 手机会知道你的寂寞
- 62 我爸终于知道我是干吗的了
- 75 因为你而存在的安全感
- 80 好的友情就像爱情，关键是你有耐心吗
- 89 朋友就是用来绝交的
- 94 从不后悔遇见你

第二章 一个人可以一个人

- 146 谁说精彩的人生都是别人的
- 156 原来奶奶是那么厉害的女人——写给九十一岁的奶奶
- 165 突然长大的记忆
- 172 我们的人生真的有很多看不见的黑洞
- 176 这个春节，我没有和父母再吵架了
- 184 无聊到底是个什么东西
- 189 二十三个从别人身上偷来的小闪光点
- 192 记得住每一年，又看得到改变，就不会害怕年纪变大
- 195 感到羞愧很容易，但要改变却很难
- 199 如果这段时间你和我一样很焦虑

第三章 一个人就一个人

- 206 三十八岁的我，想跟你聊八个新感受
- 211 像狗一样思考，人生估计更美妙
- 215 杯子、人眠音乐和其他
- 222 焦虑是一种负面情绪，但也证明了你对生活的积极
- 226 好朋友，老朋友
- 236 很想事不关己，却总无能为力（几日小记）
- 241 原来很多道理我们早就知道了
- 244 多少恋爱都被扼杀在了朋友圈
- 250 世界上哪有幸福的人，不过是想得开的人罢了
- 262 友谊旅馆

序 言

一个人就一个人

一个人就一个人——不是伤感，也不是执拗。
我们的人生原本就是一个人。

我习惯睡觉前躺在床上，在脑子里放电影，放生活中的种种片段，如果是更为久远的事，那感觉就像是放一部有关人生的电影，并非大段剧情，而是细碎片段，杂但有共性。它们会让我突然停下来，思考“我这么做合适吗”。

这样的片段多了，就会发现原来我还蛮喜欢问自己问题的。

好在，这些问题中的绝大多数都已经有了答案。

“这件事要告诉对方吗？”我担心对方知道实情后的反应。

“自己能和他成为朋友吗？”我担心自己付出

了真心却得不到平等的对待。

“既然对方已经说了不再联系，那是否还需要鼓起勇气发一次短信呢？”两个人走不下去，总需要一个人放下点尊严，试试能不能挽回些什么。

“如果把这笔积蓄借给别人，等自己有需要能及时要回来吗？借钱的人可信吗？”我想做一个能帮助别人的人，但首先要保证自己不受侵犯。

面对问题有三种解决方式，一种是不去管它，一种是找别人要答案，还有一种是自己给自己答案。

不去管它，似乎久而久之问题就会消失，可它并非真的消失，而是转变为其他更棘手的问题一直存在下去。

找别人要答案，这听起来简单，实际却很难。教科书上的问题，老师能给你一个准确答案，但世间百态，人人各有心思，谁能帮你认真考虑？能帮你认真考虑的人又能否说到你心里？这还不够，谁又能保证那些答案就是正确的呢？

人生路上，我们会遇见很多人，其中一些会邀请你进入他们的连续剧，给你一个不错的角色，有台词，有特写，如果你觉得还不错，甚至比自己的角色还好，就很有可能一头扎进对方的世界。

可慢慢地，你就会发现：

也许这个故事里还有别的主角，你顶多是三四号人物；

也许这个连续剧收视率并不高，播到半路便被腰斩，你费尽辛苦，什么也没得到；

也许你突然就被通知领了盒饭，任务只是在前三集推进剧情，没办法陪主角见到真正的 boss。

当然，故事也可能有好结果，皆大欢喜，叫好又叫座，甚至还有制作人来找你，跟你说：“你的性格不错，做事果敢，很多观众从你身上看到了很多可能性，也很想从你的角度去看你的世界，所以我们打算给你做一个番外……”

在别人的故事里，你演得再好也不过是个番外。

去年同学聚会，有个老朋友问我：“中学时你天天跟着我跑，感觉什么事情都不懂都不想，让你跟着去哪里都行，怎么后来就突然变得那么有主见？”

大家都停下来听我的答案。

我确实有原因，也因此意识到应该学会独自面对更多问题。我笑着说：“其实这一切都和你有关。你肯定不会记得，有一天放学，我们一起走到校门口，你突然说要回家不玩了，我问你那我怎么办，你很疑惑地看着我——大概也是因为我总问一些让你无法回答的问题——突然很严肃地回了一句：‘我是你爸吗？你该去哪儿就去哪儿，问我干吗？我又不是你，真的太可笑了。’我当然会觉得被你伤害到，就是那种‘我明明把你当最好的朋友，你却急

着和我划清界限’的感受。但也因为你突然地爆发，那天我在学校花坛上坐了好久，意识到自己太想和别人建立某种关系，就像什么都不懂的小孩子总喜欢说‘我和你是一边的’‘我是你的人’之类的话，因为太没有安全感，所以希望能和他人抱团取暖。”

老朋友有点尴尬。

我笑着说：“你不用尴尬，其实我非常感谢你，如果不是你表达出这种情绪，我不知道何时才能明白独立这件事。也许独立有很多种呈现方式，但我觉得最重要的就是学会向自己提问，自己思考，自己解决，自己承担。能与另一个人情投意合，无论是何种关系，都是为人生锦上添花；学会不依赖任何关系，独自面对一切问题，才是为人生雪中送炭。”

有了这种意识，你便真的成了可以独立面对全世界的人，活出自己的连续剧。即便一开始拿到的剧本是配角，也会演绎出更多的可能性。

你有底气去探寻和面对世界，才有资格收获世界早已藏好的奖赏。

每个人都有过这样的经历，觉得世界残酷、道路艰辛，想方设法去找到能结伴同行的人。交朋友，遇见几个死党；去一家有发展前途的公司，遇见志同道合的伙伴；谈高质量的恋爱，走向结婚，建立家庭，有自己的孩子；从父母身边脱离，

偶尔探望或交心，发现他们慢慢老去，终有一天送他们远行。

三十九岁的我回看这些阶段，朋友换了很多，甚至有很长一段时间身边没有朋友，现在的死党也并非相互依附支持那么简单。我能吸引独立的他们，是因为我也足够独立。每个人都有自己的小宇宙，完整且善良，不给人添麻烦，也能在独善其身的同时向别人伸出援手。工作伙伴换了不少，做一个项目时，大家极其投缘，做完又各自出发，能继续同行最好，不能同行也成就过彼此。以前写过一段话：能找到同行一段路的伙伴，谢谢自己；真有人能从头到尾一直在你身边，谢谢老天。

至于爱情。

恋爱是短暂的陪伴，婚姻是长久的同行。

和很多成家的朋友聊天，婚后不那么快乐的朋友说：“嗯，有点麻木，感觉失去了自己，幸好有小孩来分散我的注意力。”而一直幸福的朋友则说：“挺好的，我们都有各自的事，每天分享各自的世界，体验两种人生。”

以前觉得自己的任务是要在世界上找到几个人，建立几段稳固的社会关系，获得友情、事业或爱情，才算完成了来到人间的任务。

现在了解了，一个人只有不再依赖任何关系，能够独立面对世界，才能与外面的世界平等对谈，不然与世界相比，你永远是最渺小的。

孤独也好，寂寞也罢，都是我们成为独立个体的挣扎过程，不要因为痛苦、害怕就一头钻进别人的世界。你站在这里，就代表着自己，是一道风景。风大雨急，你却可以很自然地抖一抖身上的雨滴，像任何事都没发生过。我们来到世上，每个人都拿到了独一无二的剧本，就看我们如何演绎。

在你的世界里，我愿意扮演配角，让你闪光。

在我的世界里，我也希望你愿意扮演配角，帮我成长。

我们各有自己的世界，不依附对方。

因为，在我们的人生里，原本就是一个人。

一个人时，连哭都不用看人脸色。

一个人时，摔倒了只有你才有资格嘲笑自己。

一个人时，放肆大笑也不会有人骂你神经病。

一个人是所有生活，也是全世界。

你回头看看那么长的路、那么久的时间，人来人去只有你在陪自己。

一个人那就一个人吧，也挺好的。

目 录 Contents

第一章 一个人应该一个人

- 12 你看烟火，我看你
- 23 盛进碗里的乡愁，是熬一勺鱼粉汤的佐料
- 39 那么美的时刻也许再也没有了
- 45 从危机里找到转机的人生，就是积极的人生
- 56 手机会知道你的寂寞
- 62 我爸终于知道我是干吗的了
- 75 因为你而存在的安全感
- 80 好的友情就像爱情，关键是你有耐心吗
- 89 朋友就是用来绝交的
- 94 从不后悔遇见你

第二章 一个人可以一个人

- 146 谁说精彩的人生都是别人的
- 156 原来奶奶是那么厉害的女人——写给九十一岁的奶奶
- 165 突然长大的记忆
- 172 我们的人生真的有很多看不见的黑洞
- 176 这个春节，我没有和父母再吵架了
- 184 无聊到底是个什么东西
- 189 二十三个从别人身上偷来的小闪光点
- 192 记得住每一年，又看得到改变，就不会害怕年纪变大
- 195 感到羞愧很容易，但要改变却很难
- 199 如果这段时间你和我一样很焦虑

第三章 一个人就一个人

- 206 三十八岁的我，想跟你聊八个新感受
- 211 像狗一样思考，人生估计更美妙
- 215 杯子、入眠音乐和其他
- 222 焦虑是一种负面情绪，但也证明了你对生活的积极
- 226 好朋友，老朋友
- 236 很想事不关己，却总无能为力（几日小记）
- 241 原来很多道理我们早就知道了
- 244 多少恋爱都被扼杀在了朋友圈
- 250 世界上哪有幸福的人，不过是想得开的人罢了
- 262 友谊旅馆

一个人
应该一个人

「第一章」

北京更像是一个不停旋转的圆盘，
而我是上面的一颗珠子，
稍不注意就会被甩出去。

我到底是要靠别人才能拥有好的人生，
还是靠自己的才能？
问出这个问题的人往往都是不自信的。

梦想是不需要分享的，
只能自己埋头去做。

虽然我从不承认自己寂寞，
但手机总会知道我点击消息的速度有多快。