

征集

亲人、朋友、同学、红颜、蓝颜、陌生人……各种关系衍生出各种情感。生活里的所有人情世故,都是本版的话题。

请赶快关注我们的新浪微博@818小生活(<http://weibo.com/xiaorizi602>), 将你那些好的、坏的、亲密的、疏远的……各种各样的关系都来八一八。



“最近翻看微信朋友圈里好友的书单,忍不住开始自我反省,好久没翻书了。不知从哪天起,一个人喝着茶翻几页书竟成了奢侈。我们已经不愿意孤单,身边的热闹熙攘,让我们害怕面对一个人的自己。

看到一个动画图片,孤独的小狗叼着小球跑上台阶,松口把球丢掉,再掉头跑下台阶追那只小球,扑倒后再重复那组动作……我却心酸流泪。

那天和两个朋友吃饭聊天,都单着,却极其享受一个人的世界。看书,看美剧,看电影,出去旅游,和朋友聚餐,健身,上课……竟是忙到分身乏术。“哪有时间和精力去陪另一个人

啊!”她们异口同声。

女人能活得如此独立究竟是幸还是不幸呢?多少男人女人仿佛身边一秒钟都不能离人,他们那么害怕孤独,好像童年时最后一个在幼儿园等爸妈来接的孩子。没有安全感、害怕、不知所措,所以,我们常常为了有人陪而随手把一个人拖进自己的世界,最后的生活反倒一团糟。

刘若英有一首歌叫“一辈子的孤单”,大抵表达的意思是一种乐观的绝望。“喜欢的人不出现,出现的人不喜欢”“想过要将就一点,却发现将就更难”……哼唱着歌,刘若英却是低调地把自己嫁了,过得好或不好都不愿再

和她的“茶友”分享。还有不久前,马伊琍在微博上发表的“恋爱易,婚姻难,且行且珍惜”,也令不少单着的人舒了口气,看吧,还是一个人好。

学会和自己相处大约应该写进学生情商课程了,多少人面对出轨、劈腿,最容易做的就是伤害。先大闹几场,让对方也没好日子过。再折磨自己,不洗脸,不梳头,容颜枯槁……我总在想,能做到这样的,平时家庭关系恐怕也好不到哪儿去。彼此尊重才是有教养的体现。

有空,不妨试试一个人听听歌,看场电影,看一本书,找个舒服的窗口坐坐,想想心事,或干脆什么也不想。

特约主持  
邓煌

狮子座,A型血,FM97.5《阳光倾城》(周一~周五6:00~9:00)主持人。江苏省青联委员,江苏广播电视总台十大杰出员工,江苏广播电视总台十佳主持人,中国广播电视协会评选出的“全国十佳音乐主持人”,全国金话筒得主。

# 孤独 | 因为我忘了怎么和自己相处

不知从什么时候开始,身边的人常常说起“孤独”,一个人的时候孤独,做什么都觉得没意思;一群人的时候还是孤独,环境越喧闹,心情越寂寞;单身的时候觉得孤独,什么困难都要独自面对;结婚后还是觉得孤独,心灵的无法沟通让人绝望。小时候,自己和自己玩就很开心;但是长大后,才发现其实越来越不会和自己相处。

现代快报记者 唐蕾

## 每个人都有戳中泪点的孤独时刻

“你孤独吗?”面对这个问题,大部分人都笑了,要不要问这么文艺的问题?但是,思考一会儿,几乎每个人都给出肯定的答案,有过孤独的时刻。

吉吉:我觉得自己越来越宅了,什么都懒得做,有时想给自己找点有意义的事做,不然就太孤独了。有时兴之所至,突然想做点什么,转念想想,付出那么多心血,又能换来什么?即便换来些什么,又真是我想要的吗?觉得做点什么比什么都不做更没意思。最后索性什么都不做了。

乌鸦:大学毕业后,我既没有回到故乡,也没留在当初念大学的城市,独自去了一座很远的城市,在那里做一份别人看来很不错的工作。在那里,我认识了新的朋友,不是很多,但是也挺能聊得来,大家相互慰藉,伴随着成长。可是,我仍时常感到孤独,我认为这是因为我对所处城市的疏离感,这里的一切那么陌生,让我感到焦虑不安。后来几乎没什么思考,就放弃了这份工作,我几乎是逃回故乡,因为那种异乡的孤独感太让我害怕了。回到家乡后,我选择了一份简单而稳定的工作。

在这里有我的亲人、朋友陪伴,但是,我却并没有感觉到设想中的心安,仍然有孤独的时刻,这种

时候我会和朋友出去逛吃……

西瓜头:说实话,生活已经压得我无力去思考“孤独”之类型而上的话题,口袋空荡荡和心里空荡荡,哪个更让人难过,实在没必要去比较。不过,孤独也没那么糟,别人只是没说,他们也一样有自己的孤独。

你听过一个故事吗?我们都很羡慕保罗,他穿着考究、笑容真诚、学识渊博、家财万贯,总之,他是那么完美,我想我注定要羡慕他,羡慕一辈子。我一直都是这么想的,直到那一天。那一天,保罗在家用枪打爆了自己的头。

所以,我想,也许从本质上来说,每个人都是孤独的,想想怎么化解比纠结在这个问题上更有意义。

除了这些回答,网友还总结出许多“孤独的时刻”,不少都戳中“泪点”,比如“一个人去吃自助餐,取餐回来发现餐具已经被服务员收走”;当遇见“第二杯半价”时;每次出门前必须检查,确保自己带了钥匙;一个人深夜在医院吊水,发烧发得迷迷糊糊,吊了很久,很想上厕所,却发现没有人帮我拿瓶子;身边有人陪着,但还是觉得自己是一个人;一个人旅行,有时很想拍张全身照……

## 轻易委身一种关系并不能真正化解孤独

到底怎样定义孤独?背井离乡的人说远离亲朋,孤身在外就是孤独;围城中的男女指责对方完全忽略自己的感受,让自己陷入孤独;和一群玩不到一起的人一块儿玩,还是孤独……所以,孤独是一个人的事,但是似乎又和很多人有关。你可以找很多事情来打发孤独,但是做着很多事情的人可能仍然很孤独。

以婚姻关系为例,有人因为害怕孤独终老,便轻易委身一场婚姻。但是,很快就发现,过分依赖于他人,围着他人的生活打转,除了离自己越来越远

外,并没有缓解自身的焦虑。回头看待失败的婚姻,赵小姐总结道:“当初以为有了稳定的婚姻生活,有人陪伴就没有后顾之忧了。于是,把注意力都放在了家庭的‘维稳’上,有一点动静就草木皆兵。现在看来,不走进对方心里的婚姻才是真正孤独空洞的。”

在很多人的眼里,金老师的生活是不完美的,虽然有名牌大学老师的头衔,但是只知道埋头读书却不肯写书,当然名利双收这种事就远离他了。甚至因为不愿意著书立说的缘故,他一直都停留在“讲师”的职称上,而

比他年轻资历浅的同事早已经是教授、著名学者了。在很多人看来,一直忙于读书的金老师,到底图什么呢?年纪一大了,也没有组织家庭,还住在十几年前学校分给他的旧房子里。在路上遇见他,永远都是行色匆匆,穿着他那身洗得褪色的旧衣服,拎着一包书,去给学生讲课,或者陪他们聊天。也许在很多人眼中,金老师是孤独的。但是了解他的人都说,金老师不会孤独,他有富足的精神生活。比起因为害怕落单,就随便委身一种复杂的人际关系,这种耐得住寂寞的“修行”反而更让人心安。

## 孤独也许是让我们变得更好的一种途径

“工作了这么多年,我学会了合群,但是年龄越长,发现自己越不合群。有时候,能够保持孤独,独善其身,身心更愉悦。”这位网友的话何尝不点醒了诸多“梦中人”。

不只是婚姻关系,为了不被排挤,工作中、生活中,我们违心地进入一个又一个圈子,和

别人抱成一团,却离本心越来越远。

小时候,我们和自己玩,就觉得很开心,为什么长大了反而不习惯一个人呆着?失去了和自己相处的能力?有时候,我们会看不惯现在的自己,便想融入一个大的群体,试图忘记这种不适感。但是,渐渐我们会

发现,有时人越多越让人困惑,倒不如一个人静静地思考,重新规划自己,变得更好,让自己重新接受自己。所以,孤独是一种沉淀,它可能是让我们变得更好的一种途径。

所以,学会自己和自己玩,偶尔地感受孤独,并保持孤独吧。

## 到底怎样定义孤独?

背井离乡的人说远离亲朋,孤身在外就是孤独;  
围城中的男女指责对方完全忽略自己的感受,让自己陷入孤独;  
和一群玩不到一起的人一块儿玩,还是孤独……  
所以,孤独是一个人的事,但是似乎又和很多人有关。

