

# 我敢在你懷裡孤獨



[我敢在你懷裡孤獨\\_下载链接1](#)

著者:刘若英

出版者:寫樂文化

出版时间:2015-6-8

装帧:平装

isbn:9789869128452

孤獨是終其一生等待凋零的樹葉。

但有沒有可能， 獨處是生長在大樹上的葉子，

在枝繁葉茂的同時，也能保有完整的自我？

我，劉若英，獨處並相處著——

我想保有孤獨的自由。我很珍惜這種自由。

這就是為什麼，我將這本書稱為：「我敢在你懷裡孤獨」

因為保有你，我感覺幸福；

同時保有自己，所以能安心自由。

——關於獨處——

不管你是享受獨處，還是被迫獨處，

都不能失去擁抱獨處的能力！

因為，生命本身的自言自語極其重要，

「畢竟，由他人拼湊起來的不會是同一個你，那不是真正的自己。」

▲孤獨感是與生俱來的自然狀態

「孤獨感與生俱來，自生自滅，非他人所致。

這不意味著痛苦，是一種跟自己相處的狀態。」

▲唯有孤獨可以帶來精采與偉大

「叔本華曾經說過類似的話，『要嘛孤獨、要嘛庸俗』。

唯有孤獨可以帶來精采與偉大。這道理我真的懂得。」

▲獨處不該是一種哲學，它就是一種生活樣態

「我不會告訴你『生命是孤獨地存在』這種哲理的說法。

它意味著自由，「不需從眾，可以自我。」

——關於相處——

保留、或不保留地付出；在此時停留、或出走

選擇權都操之在我。

即便我現在決定為了你，學著適應相處，那也是我的選擇。

「相處不是獨處的相反。相處是獨處的一部分。」

▲在各種關係裡失去一部份的自己

「人的一生，不是在爭取自己的空間，就是在適應別人的空間。」

獨處是將自己無限放大，相處則是盡可能地縮小，去適應別人空出來的位置。

### ▲在一起時像粘土，分開時像磁鐵

「相處就像是把兩個獨處放在一起。

在一起時像粘土，形塑成第三種樣貌；分開的時候像磁鐵，彼此相吸卻又各自獨立。」

### ▲暫時無話可說也無所謂的最高境界

「即使兩人暫時無話可說也無所謂，相對無言，就暫時沈默。

這是兩人相處互相信任的極致表現、最高境界。」

## 【本書特色】

1篇長文自白+8篇深入對談文章，都為了確認一件事——

一個人、兩個人，再多人，都要能安然相處，同時自在獨處。

### ▪ 朋友眼中的她——天生就擅於獨處

◇她知道去哪裡買一人份的香檳，因為她深信，「一個人生活不代表不能取悅自己」。

◇她知道失戀時要如何療傷，「買一塊電毯、點一盞燈」，度過一個人的寒冷冬夜。

◇她一個人吃飯、逛展、看電影、唱KTV……「這些事我一個人就可以完成」，話裡沒有半點逞強。

### ▪ 你不知道的她——在各種狀態下自處

◇深信獨處裡自由的美好滋味無可取代。

◇獨處的基因，源自於兩歲開始擁有自己的房間，與祖父母共居。

◇隨時保持說走就走的狀態，「能選擇是最重要的！不管怎樣，我保有人生的最終選擇權」。

### ▪ 角色轉變的她——在自處與相處的矛盾中找答案

◇她說，其實三個人要比兩個人，兩個人要比一個人更勇敢。

◇為什麼幸福人妻不能感嘆秋意蕭瑟？夫妻一定得什麼事都黏在一起，同進同出？

◇她花一年的時間探討、反思獨處與相處的道理，她是妳、是你，是每一個曾在各種相處關係中，失去過自我、忘記獨處美好的你。

## ●8位好友的精采對談

王浩威、五月天石頭、瑪莎、宋冬野、林奕華、陳綺貞、詹仁雄、盧廣仲（按筆畫排列）

## ●劉若英第六本創作文集

劉若英：「現在回想起來，在生產前，安排寫作這本關於『獨處』與『相處』題目的書，對我來說，也許就像切·格瓦拉 (Che Guevara) 的《革命前夕的摩托車之旅》般，我在進入人生另一階段前，透過與朋友們的對談，重新審視自己的人生，並試著尋找未來可能會走的路。」

## 【名人推薦】

心理醫師 王浩威 專業推薦

「奶茶的文字沒什麼花俏的字眼，也沒有寫任何煽情的故事。她的文筆只是順著她的思考，她對生命世界的種種思考，自己的，還有別人的。…當奶茶來自內心深處的真誠思考，開始喚起我們遺忘許久的感覺，好像一切被世俗生活逐漸抹滅的許多生命原始的感覺，都回來了。…謝謝奶茶，以及她的這一本書，我因此有了一個未曾預期的豐富旅程。」

作者介紹：

劉若英

唱過一些歌 有紅的 有不紅的

演過一些戲 有好的 有不好的

出過幾本書 都是誠實面對自己的字句

感覺做過很多事情 却仍感覺不足夠感恩生命

圖文作品：

一個人的KTV

下樓談戀愛

我想跟你走

我的不完美

愛情限量版

臉書蒐尋：劉若英／Rene

【[www.facebook.com/Rene0601](http://www.facebook.com/Rene0601)

目錄: 推薦序：孤獨力——情感高度成熟的指標（王浩威）

自序：我敢在你懷裡孤獨

【自白篇】我還想要繼續，這樣矛盾的人生！

【對談篇】

1請不要在我身邊靈魂出竅×盧廣仲

2我想聽見你的聲音×五月天瑪莎

3繁華背後的孤獨×林奕華

4沒有接觸的親密vs.近距離的疏離×陳綺貞

5獨處是一種精神上的自由×宋冬野

6美好相處是可以練習的×王浩威  
7石頭的獨處訓練×五月天石頭  
8值得宣導的獨立婚姻模式×詹仁雄  
· · · · · (收起)

[我敢在你懷裡孤獨](#) [下载链接1](#)

## 标签

刘若英

我敢在你懷裡孤獨

随笔/散文/纪实文学

温暖

休闲读物

散文

台@L劉若英

劉若英

## 评论

我要说看了这本书我觉得我和刘若英真的真的太像了。。好多想法行为都是一模一样。此书内容绝不是如题目一般的鸡汤，而是很诚恳地探讨了现代社会人与人相处以及与自己相处所面临的诸多问题。和玛莎和詹仁雄这两篇非常喜欢。

---

甲之砒霜 乙之蜜糖。属于孤独者的骄奢淫逸>\_

朋友去台湾玩的时候给我带的，陆陆续续的读完，真的感触颇深。准备写一篇读书笔记。  
。2016-01-07

奶奶

這算不上雞湯，也不是誰看了都有共感的書。因為獨處，現代社會裡的大部分人是排斥的～但為什麼，不可以慢一點，仔細地想一想，和自己對話，更接近自己？相較於前幾本，這本書念起來比較費腦，因為會不停地和自己的生活check，也解釋了我自己生活中的一些疑問，驗證了我的一些看法，沒辦法，我的三觀建立，受她影響不小……初版貌似有些文字校準上的問題，等收到簡體版的時候再看一遍。

有时候，疏解一个人的方式，不见得是你为他做了什么，而是他知道，你在，就够了。

回归

奶茶進行的名人們訪談錄，討論「孤獨」。前三個採訪的還挺有趣的，不是教科書版的說教而是自己的經歷和感受。但後半部分就不行了，枯燥乏味，更像是奶茶的茶话会

我也敢。

今天在车上零零总总待了三个多小时，把这本书看完了。通勤的时间也是自己独处的好机会，感觉一个人是一个世界，一个暂时但存在的完整宇宙。

台湾的朋友寄了一本给我 开心

因为喜欢奶茶的电影就订购这本台版的书，可是，是不是因为期望太高呢。孤独让人深刻，人的一生，长大成人，都是孤独的，即使这一路交了几个朋友，结了婚有了丈夫。可是，面对这世界，你还是一个人，一个人去考试、面试、快乐、痛苦。。。。

今天又拿出来读了一遍，一个下午的时间读完，奶茶的文章能让人静的下来，长时间阅读也不会觉得辛苦。全书请了好多人来一起论述独处与相处的关系，各有各的生活的方式，总觉得，他们过得很有质量，至少很清醒。喜欢奶茶和她先生的相处模式。

學會獨處之後，才有愛人的能力。

時常會翻看、奶茶 繺貞 我心中的愛的人兒

斷斷續續看了好久，終於今早一口氣翻完了。話題是有趣的，只是寫得不有趣。白白還好，採訪的部分有時顯得很干

豆瓣记录显示2015年10月19日我标记这本书“在读”。两年半前因为想看刘若英的演唱会，就买了这本书，结果因为竖排，读得超慢，始终读不下去，就搁下了。这半年来读了不少竖排书，现在面对竖排已经完全不是问题，今天从头开始看，居然只花了4个小时就把这本带很多插图的全书认真读完。最喜欢宋冬野和王浩威的两篇。看过很多人说刘若英这本书写得做作，我觉得还是因为没有共鸣吧。我却很喜欢，因为里面的很多感受简直就是我自己的。因为有真实而且相同的体会，所以知道她没做作。自己独自旅行这么多年，今年开始慢慢减少旅行、增加阅读的时间。在家独处时，泡上了一壶土耳其茶，阅读一本关于独处的书，真的很享受。

该书讲述了奶茶访谈不同人之间关于独处与相处的话题。因叙述较为平淡，我只打了三分。如书中所说，有些人善于相处，而有些人善于独处。看来我是后者，需训练更多的是与他人相处的技巧。也很羡慕奶茶和他的先生，有彼此独立的空间，和心灵相吸的共鸣。祝奶茶幸福。

好像看了很多年劉若英寫有關孤獨的文字。我不像她那麼擅長獨處，能在獨處中跌跌撞撞卻依舊邁步前進，充實地走絕大部分的心靈旅程，但我能肯定自己是喜歡享受獨處的那種人。對談篇喜歡瑪莎跟王浩威。看了此書，就能明白獨處是多必要，多自在美好！

人的一生不是在争取自己的空间 就是在适应别人的空间

[我敢在你懷裡孤獨](#) [下载链接1](#)

## 书评

奶茶没结婚之前，很多人对她的刻板印象可能就是那唱着《一辈子的孤单》的文艺女歌手，但在我眼中，她真是一个大才女，演戏、唱歌、摄影、写作样样玩得转。相比于喜欢奶茶的歌，我更喜欢奶茶的电影和书，她的电影《少女小渔》《征婚启事》《203040》我看过多遍，她的书，几乎...

文/李大暑

我敢在你怀里孤独。虽然书名不太是我的菜，但风格是一如既往的奶茶。拿到书后认真翻阅了两遍，是能读出她这些年一路走来愈发自然的文笔，那娓娓道来的语气回像是在跟朋友说话般，告诉你，独处呀，其实是很舒服很自由的一件事噢。

是的，独处呀，更是我从小到大不断在...

一本书+一首歌。刘若英带着她的文字和音乐来了。

两年前，她用一个意想不到的转身诠释了什么是“亲爱的路人”。在林夕和木村充利的创作下，以她独有的知性文艺把对爱情与生活的领悟演绎到极致。一曲亲爱的路人，仿佛道尽了她的情感历程。也正是这部作品，让我对她有了新的...

左根永 首发于网易云阅读“左思书语”。

最近正在热演的《花千骨》讲述一个善良的小姑娘如何被逼成魔的故事。其实这个故事在《蜀山之紫青双剑》中表现的更直接，石生善良助人，为坏人所欺，后为血魔附体，在人与魔之间摇摆。花千骨和石生有一个共同点，就是为天下人所逼，...

我想很多人看《我敢在你怀里孤独》是冲着刘若英的名字去看的吧，而我竟不看作者大名直接被本书的题目所吸引。题目说到了我和你，却偏偏加上了孤独二字，很别致，很新颖，深得我心。在我们传统的印象里，孤独就是一个人，相处就是两个人，那我怎么能在跟你一起的时候还是孤独呢...

没什么刻意抛弃你，好比没什么刻意挽留你  
面对镜子，望见现在的你。但在时间长廊中，每个路口停步的你，无数的你，贯穿到尾声，故事像潮水般传递。最后一朵浪，依然带着第一朵的推力。

—— with 卢广仲 早睡不...

喜欢刘若英算算已经有七八年的光景了。

可严格意义上来说，我并不是一个标准的粉丝。听过几首歌都是大家耳熟能详的歌，看过几部电影、几部电视剧、一场演唱会。和路人差不多。唯一我坚持下来的，就是看过她出的所有的书。老话说的好，“文如其人”，从一个人的文字里可...

其实人在读书的过程中感触才是最多的，那时候想动笔的冲动也是最多的，可那样的时刻，通常不是在路上，就是在路上，而且也会想着，看完了再写，或许不知道什么时候已经有了这样的一个约定俗成，读后感一定要看完全书才能写，谬论啊～最近看的书都是因为这些，而完完全全遗失了...

讀這本書的時候，我深陷即將開始的異國戀無法自拔。

甚至會在半夜醒來覺得不能呼吸。覺得看不到明天的光明。

其實，在愛裡，我們都太容易迷失自己。我改簽了機票，留在中國，自己調整。

讀這本書的時候，我已經覺得基本復原了。其實孤獨沒有那麼可怕 只要你願意去面對並且...

“木末芙蓉花，山中发红萼。涧户寂无人，纷纷开且落。”王维这首诗的意境用来形容奶茶这样淡淡落落的女子最为恰切。在这本最新的创作集中她轻描淡写地介绍着自己“唱过一些歌、演过一些戏、出过几本书”，自1995年出道以来，她不仅仅在影视界和音乐界闪着光华，更难得的保持...

世界这么大，你我这么小。我们该如何自处与相处？◆

奶茶刘若英，花一年的时间探讨、反思自处与相处的道理。◆

她是你、是我，是每一个曾在各种相处关系中，失去过自我、忘记独处美好的我们。

◆ 内容介绍：《我敢在你怀里孤独》是刘若英的最新文字作品，收录刘若英长文自...

非常凑巧，是在一个人的旅途中翻完此书。在船上，跟着海水在来回颠簸，周边坐着几

个老外嘻嘻哈哈，一个人默默翻完此书，孤独并快乐着，独处的美好恰如其分的感受其中。写此文的时候，在机场因为前续航班的晚点正好提供了个美好的空隙，在人群中打开电脑忙碌自己的事情，也是孤...

---

我是天生喜歡獨處的人 在做計劃的時候 很少去征求別人的意見 說是獨立也好  
說是自私也罷 總之 很多事情我喜歡也習慣一個人去做 甚至是去醫院看病  
穿梭在掛號處、診室、藥房、拍攝室  
只有在拄著雙拐極不方便的那幾天有老爸跟著在醫院換藥 仔細想想 我很怕麻煩  
更怕麻煩別人 中...

---

最近，继蒋勋大师的《孤独六讲》之后，我又读完了奶茶的这本新书。  
聊的都是孤独的话题，但每个人对它的理解却不尽相同。  
那到底什么是孤独呢？我们为什么会感到孤独？孤独又能给我们带来什么？如何去处理和它的关系呢？奶茶通过与不同朋友之间的对话，为我们一一揭开了答案...

---

我还想要继续，这样矛盾的人生。——刘若英《我敢在你怀里孤独》  
刚刚看完了刘若英的这本新书《我敢在你怀里孤独》，书中奶茶以自我反思和与朋友聊天的方式，探讨了在生活中要怎样做好“自处”与“相处”。  
没有拿到书的时候，我以为会是以对话访谈的方式，呈现出的文字。读过...

---

一直不愿意对自己提起“孤独”二字，一直不知道为什么会那么介意孤独，或许是不愿意面对自己的孤独吧。后来发现其实孤独只是生活的一种常态，承认孤独有时候也是一种勇气。其实孤独的时候我才能好好的面对自己，不好的自己或者好的自己。奶茶的文字总让我找到自己，这也是喜欢...

---

读这本书的时候我正满怀焦虑，因为我的恋人是一个很会和自己玩的人，而我不是，不想给他施加感情压力却不小心过于压抑自己的感情，让自己乱了阵脚，我像个无头苍蝇一样从知乎和各种碎片心理学文章中找自己想要的答案，这本书也是其中一个答案，开启我关于“相处”与“自处”的...

---

2016年我一个人去南京听奶茶的演唱会。结束的时候，全场合唱后来。我以为我会热泪盈眶。但那一刻，我感觉落寞。为什么身边没有一个爱人与我分享此刻的感动？我暗暗发誓再也不要一个人听演唱会。我自认是一个能享受孤独的人，但那一刻，我没法说我享受孤独。有些时候，喜悦需要...

最近无意间，看到了刘若英的这本书，便读了起来，越发觉得书中的独白好像是在讲自己的故事一样，是那么的一样，又是那么的不一样。

对于她的最初印象应该是演员这个身份，记得她之前出演过《粉红女郎》里面的一个角色，虽然这部剧已经很久没有看过了，不过，当时留下的印象就是...

---

[我敢在你懷裡孤獨](#) [下载链接1](#)