隐形孤独：守住心中净土

“叮咚——叮咚”清脆的门铃声响起，李灵珂正缩在沙发里埋头玩游戏，头也不抬地说：外卖到了。看到此番情境，你一定想象不到俨然一副宅女模样的李灵珂其实“混”得还不错。26岁的李灵珂长着一张娃娃脸，从事国际贸易工作。她说自己骨子里是个敏感内向的人，5年的留学经历倒是改变了她许多。高中毕业后，李灵珂就留学英国了，只身一人在异国他乡生活并不容易，主动与人交流是她要学会的第一件事。甜美的长相加之温和的性格，李灵珂很快就拥有了一些异乡朋友：来自其他国家的室友、大学社团的队友……

回国后，因工作性质常要与人“打交道”，李灵珂的朋友圈越发开阔了。李灵珂打开微信，把好友列表从A栏向下拉，密密麻麻，“长”不见底。她说，现在的交友看起来简直是轻而易举，任何社交场合都有人掏出手机说，嘿，我们加个微信吧；时不时就会有新面孔通过工作、朋友或家长进入到你的生活。“但朋友越多，我的空虚感反倒越强烈。现实中的朋友圈在不断扩大，而内心的好友圈却在缩小。”李灵珂说。

每个人内心深处都有一枚闹钟，每到人生的某一关头，就会铃声大作。它在提醒你，你得开始投入到于你而言最重要的事情上了。而李灵珂心头的那枚闹钟在她23岁那年响了。

当时，学校正好放暑假，她计划和三五好友出去玩一趟。结果，关于目的地、时间、出行方式等问题一直难以统一。一气之下，李灵珂愤然决定来一次说走就走的独身旅行。万万没想到，正是这次旅行，使她彻底爱上了这种出游模式。“独身旅行没有约束和顾虑，一切都能按我自己的心情来。我可以随性更改往返时间，我不需要纠结选择哪家餐厅，我不用担心行程安排让同行者不满意。”李灵珂说，自己非常享受这种旅途中的“孤独感”，既可以随意矫情，也可以肆意疯癫。

李灵珂说，其实自己的朋友不算少：紧密接触常走动的、彼此愿意袒露心迹的、兴趣爱好不谋而合的……身边林林总总的朋友都不缺，日常的社交生活也充实，但她心中始终有个念头：我想“孤独”一会儿。于是，她决定每周抽出一天的时间与自己独处，推掉邀约，漫无目的地做一些取悦自己的事。比如，听歌听到自然睡着，看一下午的书，看网上教程学弹吉他，去超市溜一圈……在李灵珂看来，孤独和孤单不同，孤独是内心感受，和外在环境没有太大关系。“身边有人陪伴、玩闹、撒欢，我觉得这只是消除了孤单的状态。但是，这可能消除不了孤独感。反倒是我一个人独处时，觉得心里挺‘热闹’的。”

李灵珂把这些“孤独”时间称为沉淀日，“我沉浸其中并享受这种愉悦，内心感到静谧、平和，这是一段自我修复的时刻。我觉得，这是我个人给予自己的满足感。只有护住心中这片净土，我才开始真正地成为自己。”

□见习记者 马忆玲

李灵珂
26岁
白领

> “隐形孤独人口指有些人收入不低，社交生活丰富，但内心却时常感到孤独的人群。
>
> “孤独的感受不能言传，聚拢无法对抗孤独。在热闹中失去的，我在孤独中找回。”

隐形快乐指南

隐形励志：人生无限可能

吴海莉
25岁
政府职员

> “隐形励志人口指嘴上说着要做一夜暴富的美梦，但实际上却努力工作的人群。
>
> 这种人往往有着明确的人生目标和态度，外人觉得他们不安稳，实际上他们积攒着不同的工作经验，让自己的人生有更多的可能。

对于90后来说，“好玩”似乎是很重要的一件事。今年25岁的吴海莉是一名标准的“励志”青年。用她自己的话来说，她是一个标准的“隐形励志青年”——无聊的生活中，总要找到一种好玩的方式，让自己度过无趣的日子。

吴海莉原是保险公司中的一员，在那里，她被限制在一个狭小的领域内做事，跟哪个客户，推销哪件产品都是领导说了算。“感觉自己做的事就像挂在墙上的闹钟，定时定点，活脱脱像一个机器人。”她说。

因为不好玩，所以吴海莉“跑路”了。她觉得，年纪轻轻就应该多出去看看外面的世界，多参与不同领域的职业。几年的工作经验，让她更加确定自己想在不同行业内学习。而这一次，她并没有选择从事以前的工作，而是选择了在政府部门上班，这是她重新出发的一次尝试。

不过，重新进入一个不同的行业肯定是艰难的，在最开始做抉择时，她也同样举步维艰。“因为要面对不同的人际关系，不同的行业知识，有时我甚至会怀疑自己的能力。”她笑着说，或许因为自己的这份不太安分，她想要的“安稳”和普通人的不太一样。

吴海莉认为，越来越多的工作经历，是她最接近“稳定”的一个状态。她对不同的领域产生了浓厚的兴趣，而且也实实在在学到了知识。比如目前的工作，虽然朝九晚五，但是每天接触到不同阶层的人，学会与不同人接触用不同的沟通方式。应付突发情况更需要沉着与冷静，每一件普通的小事，也会影响全局，每一步都不能疏忽。这些对她来说都是难能可贵的经验，人生因此充满了无限可能。

吴海莉觉得，生活中总有这样那样的不愉快，关键是要自己明确自己想要什么。“加班辛苦的时候，可以告诉自己，现在的努力都是为了以后一夜暴富。哈哈，心态很重要。”她自嘲道。

吴海莉很喜欢和朋友一起旅行。她说她判断朋友的一个标准就是“你是否逗比”：“一般逗比的人，你跟他开玩笑，他能听得懂，还会跟你互动。”“年纪更大的人开玩笑比较倾向于自嘲，但90后就比较喜欢说没有节操的话。”

说起以前工作的经历，吴海莉对每一段时光都非常感恩，比方说很多年轻人都不喜欢的销售岗位。即使最后她选择了另一条路，但她也很感激当年的那家公司。她笑着说，那家公司的企业文化对她的影响非常大，“对人感恩”让她学会感谢每一个客户和每一个帮助过自己的人，而“对事尽力”让她明白任何事都需要亲力亲为。

□记者 吕晓婷