

交際是一種能力，獨處也是。

從前的我只認為朋友越多越好，享受著被許多人圍繞時受歡迎的感覺，可現在的我在外向的同時，也會花許多時間跟自己獨處。

余華《在細雨中呼喊》寫道：「我不再裝模作樣地擁有很多朋友，而是回到了孤單之中，以真正的我開始了獨自的生活。」而這種獨處並非是說與世隔絕，只是說給自己一個緩衝的時間，也同時創造一個只屬於自己的世界。

不可避免的是，我們在這個年齡每天都必然地接觸到不同的人，我們並不能拒絕所有的社交，所以獨處的時間就顯得尤為珍貴。也正是這一段時間，我們才能通過獨處重新儲備能量去迎接這無盡的社交，因此我也認為我們應該把自己的感受放在第一位。我寧願一個人感到孤獨寂寞，也不願意花任何心力與性格不合的人周旋。我很慶幸自己在這個年紀就已經有這樣的想法，往後也不會太為難自己去做我不喜歡的事情。

又或許你曾聽過一句話：「孤獨原本是人生常態。」曾經，我很是不認同這句話。然而，一位我非常敬愛的中文老師曾說過：「這一生你遇到的所有人都不可能一直陪你，在你死的時候也只會是孑然一身。」當我聽完她的話後我確實有種悵然若失的錯覺，但經歷過跟好朋友分開後，我便明白到「階段性陪伴」這個詞的意思。我曾認為失去朋友是上天對我的懲罰，但長大後卻明白到每一個你遇到的人都是為了教會你一些東西，或許是給你一些美好的記憶，或是讓你學會一些教訓而出現。我反思思考後，再也沒有對任何人抱有能一直陪伴我的期望，這不但能叫我情緒穩定，更有助我成長。

慢慢地，我了解到獨處的好處；慢慢地，我接受獨個兒的生活；慢慢地，我感受到獨處的樂趣。

在獨處的時候，我有足夠的時間去瞭解自己，體會到自己是鮮活的，是自由的，是飽滿豐盈的。在這段時間，我可以完全沉浸在自己的世界中，活在當下。獨處時我能去感受、去對話。我會跟書本對話，跟音樂對話，跟電影對話，甚至跟自己對話。

怎麼對話？「對話」，一個很抽象的詞語，表面上看確實可以理解為通過語言交流，不過在我看來對話的形式可以分為幾種。文字上的交流、心靈上的交流，或者是肢體的交流。

當我一個人時，我容易變得多愁善感，思考很多問題，悟出很多道理。在書本當中，我能接收到與我素未謀面的陌生人的所思所想，我們相隔時空，卻能在心靈上共鳴。

這麼多藝術形式當中，我最鍾情於音樂，因為我在音樂當中尋找答案，音樂能帶給我與別不同的寧靜。有時候聽歌不單是聽，還有讀，當你不再只聽旋律而是去解讀歌詞想帶出的情感的時候，我們就不只是在聽歌了，而是與音樂在交流。

很多時候我們做一件事情並不會去思考它的意義或者它帶來的價值，比如說看電影，雖然說幾乎所有電影的內容都是為了延伸出它的主題以及道理，但整場下來，觀眾看完後印象最深刻的永遠是電影裡的劇情、妝造、佈景，很少會有人會去思考看完之後的感想及帶給自己的收穫。等週末，一個人，一杯茶，仔細地去品味一部高分電影，或許又會有不同的感受。這時，我們又做到了與電影交流。

人總是很貪心，當滿足了物質慾望，就開始要求精神陪伴。人總覺得自身是不完整的，「靈魂伴侶」這的出現就讓人找到了救贖。事實上，靈魂並不需要伴侶，是你充滿匱乏的心靈需要它。正因如此，我們應該學會自處，學會跟自己對話，讓自己的精神富足，從而不再依賴任何人。

總而言之，內心豐盈者，獨行也如眾。學會獨處，去感受文字的力量，去感知自己的情緒，去尋找一個人的樂趣，不靠任何人去填補自身的空虛，便可以活成自己喜歡的模樣。