

Encounters with loneliness:

only the lonely Arlene Kramer Richards / Lucille Spina / Arthur Lynch

穿越孤独

精神分析师眼中的孤独与孤单

〔美〕露西尔·斯派拉

主编

亚瑟·林奇

曹思聪 蓝薇 童俊

译

李小龙 审校

世界图书出版公司

Encounters with loneliness:
only the lonely

穿越孤独

精神分析师眼中的孤独与孤单

Arlene Kramer Richards / Lucille Spira / Arthur Lynch

[美] 阿琳·克莱默·理查兹 露西尔·斯派拉 亚瑟·林奇 主编
曹思聪 吕薇 童俊 译 李小龙 审校



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

穿越孤独：精神分析师眼中的孤独与孤单 / (美)理查兹 (Richards, A.K.), (美)斯派拉 (Spira, L.), (美)林奇 (Lynch, A.) 主编; 曹思聪, 蓝薇, 童俊译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, (2016.6 重印)

书名原文: Encounters with Loneliness: Only the Lonely

ISBN 978-7-5192-0391-7

I. ①穿… II. ①理… ②斯… ③林… ④曹… ⑤蓝… ⑥童… III. ①精神分析
IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 244712 号

Encounters with loneliness: only the lonely © 2013 IPBooks

“The God of Loneliness” is from The God of Loneliness: Selected and New Poems by Phillip Schultz. Copyright 2010, Used by Permission of Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. All rights reserved.

All rights reserved. This book may not be reproduced, transmitted, or stored in whole or in part by any means, including graphic, electronic, or mechanical without the express permission of the publisher except in the case of brief quotations embodied in critiques and reviews.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing World Publishing Corporation

ALL RIGHTS RESERVED.

穿越孤独：精神分析师眼中的孤独与孤单

主 编: [美]阿琳·克莱默·理查兹 (Arlene Kramer Richards)

露西尔·斯派拉 (Lucille Spira)

亚瑟·林奇 (Arthur Lynch)

译 者: 曹思聪 蓝薇 童俊

责任编辑: 曹文

策划编辑: 曹文

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 22

字 数: 324千

版 次: 2016年3月第1版 2016年6月第2次印刷

版权登记: 01-2014-2722

ISBN 978-7-5192-0391-7

定价: 58.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

致 谢

起初，我们与孤独的病人一起工作，然后我们想到是否可以把治疗焦点放在孤独感上面，随后围绕这一主题组建一个学习小组，继而发起一个研讨会来探讨这个主题，再后来想到写一本关于孤独感的书，直到现在我们编成这部初稿。这本文集是共同努力的结果。作为编者，我们感谢这些作者慷慨地分享他们的观点、讲述他们与孤独的病人工作的感受。我们要特别感谢他们分享了那些对他们的治疗工作有影响的感受，包括在与病人工作时他们自己所感到的孤独以及他们生活中的孤独。

来自国际精神分析书籍出版组织（IPBooks）的塔玛·施瓦泽（Tamar Schwartz）和劳伦斯·施瓦泽（Lawrence L. Schwartz）帮助我们协调了这一项目，并且设计封面、进行宣传，花费大量时间对本书进行排版。我们杰出的编辑马修·巴赫（Matthew Bach）在校订和微调方面帮我们出谋划策。我们的发行人阿诺德·理查兹（Arnold Richards）给予我们热情的支持。我们向伊丽莎白·罗尼斯（Elizabeth Ronis）以及“孤独研讨委员会”（Symposium on Loneliness Committee）的成员们致以崇高敬意，感谢他们的卓越贡献。他们发起并组织了2012年3月的研讨会。理查德·戈特利布（Richard Gottlieb）给各个章节穿针引线，最后形成了一篇总结，对此我们致以特别的感谢。我们还要感谢哈罗德·P. 布鲁姆（Harold P. Blum）博士，他为本书写了前言，对此我们深感荣幸。

——编者

阿琳·克莱默·理查兹

那么多的朋友和家人给予了我珍贵的支持和建议，我一时不知从何讲起。我必须感谢我的父母，他们给了我一流的教育，而他们当年却没有这样的待遇。我要感谢我在芝加哥大学的老师和同学们，他们擦亮了 my 眼睛，净化了我的心灵，帮助我去尊重我的心智、去尊重“伟大著作”这个项目的建设。我要感谢精神分析训练与研究学院（Institute for Psychoanalytic Training and Research, IPTAR）以及当代弗洛伊德学会（Contemporary Freudian Society）的同事和朋友们，他们信任我，并将临床工作交付于我。我要感谢乔治·格罗斯（George Gross）博士，他同一群致力于学习精神分析的心理学家一道研读了标准版的弗洛伊德文集。我要感谢马丁·伯格曼（Martin Bergmann），多年以来他一直坚持继续我们的精神分析技术讨论会，我也要感谢这个讨论会的其他成员。我要感谢约翰·德西科（John DeCecco）和艾琳·威利斯（Irene Willis），他们是我的共同撰稿人，他们教会我如何写作。我要感谢所有的病人，他们教给了我如何去帮助他们。

我有幸成为我曾经的两位学生的同事，这令我感到非常自豪，他们是露西尔·斯派拉（Lucille Spira）和亚瑟·林奇（Arthur Lynch），有了他们的激励和协作，这本书才得以面世。

最重要的是，我想感谢我的孩子斯蒂芬·理查兹（Stephen Richards）、丽贝卡·理查兹（Rebecca Richards）和塔玛·施瓦泽（Tamar Schwartz）。在成长的时光中，他们却要忍受我把关注点放在学校和事业上。感谢他们在我需要的时候为我欢呼。我要感谢我的丈夫阿诺德·理查兹，在我的研究生学业以及我事业的开端，他给了我不可或缺的支持。直到现在，我每天仍然可以从他身上学到许多。

露西尔·斯派拉

从我最早的记忆开始，孤独感就是我生命中一种挥之不去的存在和力量，我要感谢许多帮助我去缓解和承受这一孤独之痛的人们。我要感谢比尔·斯派拉（Bill Spira）和我的家人，感谢他们的支持和爱。我有幸拥有卡罗尔·芒特（Carol Munter）这样一位益友，她慷慨地把自己的才智和创造带到我的事业中。我还要感谢其他的朋友和同事，包括丽莉安·伯曼（Lillian Berman）、芭芭拉·劳奇（Barbara Rauch）、琳妮·赫布斯特（Lynne Herbst）、琳达·霍尔柏林（Linda Halperin）、劳拉·梅拉诺·弗拉纳根（Laura Melano Flanagan）、保罗·姆林斯基（Paul Mulinski），以及已故的艾达·戈德斯坦（Eda Goldstein），他们每个人都以自己独特的方式让我的世界变得温暖而开阔。

我要感谢我的病人教给我的所有东西，他们分享了自己与孤独之间的故事、体验和遭遇。我在史密斯大学社会工作学院和纽约大学社会工作学院接受的教育，为我成为一名心理治疗师奠定了坚实的基础。我在学院从事心理治疗研究、参加周三的马丁·伯格曼研讨会、加入纽约精神分析治疗与精神分析学校，这些经历极大地丰富了我的职业和个人生活。

如果没有阿琳·克莱默·理查兹的兴趣和慷慨，我恐怕无法参加这个项目以及其他有关孤独感的研究。多年以来，她慷慨地分享了极为丰富的经验、智慧和临床知识，这让我更加确定为什么她在这个领域内如此受人尊敬、为什么我们所有认识她的人都如此敬重她。亚瑟·林奇不辞辛劳，加之他的幽默感和天赋，使得这个项目成为一项乐事。谢谢你们的陪伴，谢谢你们让我们的相遇如此激动人心、如此有趣。

亚瑟·林奇

当一个人完成一个项目的时候，他总会发现自己需要去感谢许多人。那么，我要感谢我在美国精神分析学院凯伦·霍妮研究中心的朋友、同事以及候选人，十余年来，他们一直与我同舟共济。感谢他们为我提供了潜在的空间，让我与他们一同成长。感谢我的病人们，他们允许我进入他们的生活，怀着更美好生活的希望，感谢他们教给我如何去帮助他们。

我要特别感谢阿诺德·理查兹博士，十年间，他一直在带领我们的弗洛伊德学习小组。在这个小组中，我与弗洛伊德学派的同仁们一页一页、一点一点地学习弗洛伊德的文章。安妮（Arnie）像对待一个梦一样去对待弗洛伊德文集，敏锐地将每部作品中的概念与日间残余联系起来。这个学习小组也成为许多创造性项目的发源地。

参加阿琳·克莱默·理查兹的课程是一次改变人生的旅程，需要多年时间才能领会其中的深意。对她的教导，我深深感激。我也感谢她和露西尔·斯派拉这么热情地让我参与到这个项目当中。

我要深深地感谢我的家人，感谢父亲和已故的母亲。父亲对我来说依然是一个富有创造力的榜样，他教导我对那些遭受苦难的人们要保持共情和关爱。我要感谢我的妻子卢尔德·芮谷尔-林奇（Lourdes Rigual-Lynch），在过去的四十年里，她是我爱的源泉、最亲密的朋友，语言不足以表达我对她的爱。我要感谢我的女儿梅根，她的成就和勇气常常让我惊奇不已。

中文版推荐序一

超越孤独

第一次遇见这个研讨会“Symposium on loneliness”是在2011年纽约“美国精神分析冬季年会”上。当时，我一个人因为独自在漫天风雪的纽约曼哈顿接受精神分析训练而深感孤独痛苦，当在年会资料上见到这个研讨会时，就毫不犹豫地拿起笔选择了参加。自此，与这个议题相遇，也与这个广泛存在的人类精神现象相遇。

但，我在此刻提到的相遇是指，从导致个人情绪痛苦的体验上升到理性认识，并试图进行深刻探寻继而超越的相遇。而后面的心理过程则是在随着这个研讨会年复一年的进行，自己从旁听到并参与讨论，到继而读到这本集“研讨人类孤独现象”大成的文集，这是一个不短的痛苦的过程。一些集前人智慧的洞见也随着这种苦痛的精神修炼而呈现出来：如果将我的这种初到纽约的孤独理解成发生在离开故乡、家人和朋友，又尚未在新的环境中发展出必要而坚实的可以规避孤独感的人际关系；将我在分析训练中必须面对的来自早年的创伤体验以及必须让过去成为过去理解成丧失体验；在这种时刻，孤独感可能就会是一种占优势的感受而与痛苦纠缠在一起。因此，孤独也明显地揭示了一种与过去的分离，一种对丧失关系的渴望，一种对新关系的憧憬，当然是对那种能分享、能理解抑或是共情理解的关系的渴望。进而，这种痛苦也让我理解了它既是告别、是负性情绪，同时也蕴含了对新关系的向往，对未知的一种开

放的可能。

在随后越来越多的对这个主题的了解中，当然，更重要的是对这个研讨会中的纽约的分析家们的了解及成为朋友的过程中，我自感自己也在某种意义上超越了我自幼年时代就形成的某种孤独。这种孤独不知不觉地发生了变化。如果学究点地讲，它或许变成了一种孤单的独处，如果“孤独表达着孤单之痛苦，而独处则表达着孤单之荣耀”。独处代表着对孤单的一种泰然自若，这种泰然自若的基础在于那些被怀念的不在场的客体可能被代之以一种客体表征（object-representation）、一个艺术品等。在这里，我以为，对我来说这个客体的表征，这个象征物就是这部厚厚的著作，我带着一种愉悦，也带着一种泰然自若，读这本书，读的过程中想着将其翻译成中文，带给中国的同行，带给中国的读者。在这个过程中，我领悟了什么是客体内化，内化的客体随时可以以象征的方式出现在我们的日常生活中，这大概也是禅意了。

心里有了这种念头，就马上将其付诸行动。首先想到的总是世界图书出版公司，我与这家出版机构已经有了几代（出版人几年一代吧）出版人的友谊，最初的李征，随后的编辑曹文等。这里面发展的也是关系。基于对很多事物的共同看法，我们在认知上的大致相同，还有的是她们一如既往地对我个人的尊重，首先是孤独在这里碰撞出创造性，我们年复一年地讨论着选题，将我们共同欣赏的主题选出来，介绍给我们中国的读者，有几个主题硬是成了畅销书。在这儿，孤独就在一种大的范围内引起了共鸣。

在这里，我想问的是：什么是超越孤独呢？对我来说，通过这样的一种创造性的过程，通过将国外好的精神分析著作介绍到中国，翻译成中文的过程，加强我这个已有很多年西学素养的自我与他人——我的骨肉同胞之间的联结来缓解个体的孤独和疏离感，这也是我与我的根联结的过程，也是整合的过程。孤独，在这里就升华成为了一种创造了。

回到这部著作上来，首先我感叹于这群分析家们的执着，他们发扬和继承了精神分析探索的传统，将其临床所见和日常所思及对自己不停歇的洞察

中，那些在人类中广泛存在但在浩瀚的精神分析文献中不见有论述的孤独和孤单现象提到议事日程中来。我也敬佩美国精神分析协会接纳了这个研讨会，并让其一走十余年。当然，协会也是有衡量指标的，那就是每次年会后与会者对是否继续某个研讨会的反馈。这样一个既开放又严谨的过程，导致了这本著作的诞生。它的诞生填补了精神分析对人类孤独现象深入探索的空白，如此，这群分析家和美国精神分析协会功莫大焉。这也是孤独带来创造性最好的范例。

在这部著作中，作者们从如下四个部分探讨了孤独和孤单这个主题：

1. 孤独感、创造性与艺术家
2. 孤独感的临床面向
3. 精神分析训练过程中的孤独与独处
4. 孤独与生活事件

在这些精彩的论述中，分析家们不但与你分享他们的孤独之痛，也向你展现独处的荣耀。而他们对自己的开放和坦诚使人印象极为深刻。

在本文的最后，我想到萨特的话：孤独是人类处境的基本特征，个体需要创造生活中的意义，而又觉察自己孤身置于宇宙，觉察到那种空虚，孤独感就会出现在这种冲突之中，所以，孤独感常被定义为个体内心生活的本质。

我认为，人类的痛苦不在于孤独本身，而在于人们，至少临床上是这样，总幻想着摒弃孤独，宁愿伤精耗神地躁狂，也不愿或不能独处，养育孩子最大的功能也是为了自己老了之后不那么孤独。而这本书告诉你，孤独是怎样的一种内心本质，接受这种本质会有大的光芒和荣耀，最终坦然接受最终的孤独——死亡。

最后，感谢这本书的责任编辑世图的曹文女士，感谢她的努力使这本书得以出版；感谢这本书的译者武汉市心理医院的曹思聪心理治疗师、蓝微心理

治疗师，感谢他们精准的翻译；感谢李小龙主任认真、细致的校对，不仅仅是英文的高水准，还有很好的文学素养，这一切让这部集很多人心血的文集得以呈现。

童俊

华中科技大学教授

武汉市心理医院主任医师

国际精神分析协会（IPA）候选人

2015. 12. 13 于武汉

中文版推荐序二

孤独，是一种文化的风骨

人是群居的动物，天生害怕孤独。所谓人的社会化，在某种意义上，就是人在社会活动中，自我培养合群的禀赋。为了能融入群体，单独的个体，每要牺牲很多。作为人，即使能单独生存，一般也会把自己隐藏在群体里。

然而，人又是有文化的动物，文化不都是自然而然地产生的，是需要创造的。文化的档次越高，对创造的需求也越高。具有文化创造力的人，一般都是孤独的。无论他们的肉体是否离群索居，他们的灵魂都注定是孤独的。更何况，这样的人，每每不合群，性格孤僻，特立独行。孤独，在某种意义上，是一种文化的风骨，而这种风骨，注定是要由人来体现的。

孔子是孤独的。在他的祖国鲁国，他像麒麟一样，不被人认识。他虽然做过一任司寇，但是一直被投闲置散。他周游列国，却没有一个国家的国君能够慧眼识人。厄于陈蔡，困于匡，郁郁不得志。他不是不能像他的后辈那样，投君主之所好，说点君主爱听的。吾从周，虽百折而不悔，知其不可而为之。非不能也，而不为也，因为他不能玷污了自己的理想。当年理解孔子的人，屈指可数。老人家虽弟子三千，贤人七十二，但真正继承孔子衣钵的，不过数人而已。

司马迁也是孤独的。其实，“通古今之变”的他，完全可以投君主之所好，用他无人能及的知识，为汉武帝设计最好的封禅大礼，提供最好的聚敛方

法，规划最便捷的出征路线。这些事儿，哪怕他仅仅做了一件，富贵荣华，唾手可得。这个好大喜功的皇帝，好的就是这一口。然而，司马迁“通古今之变”，就是为了“成一家之言”。他要为中国做史者立一个碑，为文化的传承，定一个方向。让这个民族的文化，在历史的记叙中得以丰润起来。为了实现这个目的，哪怕遭遇了这个昏暴皇帝的宫刑，依然忍辱负重，坚持下来。司马迁作为当时人写当时史，对自己的皇帝的批判，前无古人，后无来者。尽管在后世人眼里，由于好大喜功成为一种流行的历史观，汉武帝一直是雄才大略之主，但是，真实的刘彻，就是一个劳民伤财，为了自己的虚荣，把无数的生命和财产扔到无谓的战争中的暴君，一个听信方士、迷信巫蛊害死自己儿子的昏君。剥了汉武帝皮的司马迁，不仅在当年是孤独的，成为宦官之后，不齿于士大夫，而且，在后世也是孤独的。他的文笔虽说被称道，他的历史观，却久久不能得到认可。

所有有个性的文化人，都是孤独的。当他们潜心自己的事业时，每每忘记了俗事，不合俗流。多数人其实无法博得当事之名，即使没有藏之名山，也经常是在死后才为人所认识发掘。人称明末大儒的王夫之，其实在明末籍籍无名。他的成名，得等到两百多年之后，由曾国藩来成全。就跟画家梵·高一样，生前的一幅画作连换块面包都难，死后却可以卖到几千万。敢跟皇帝比书法的王僧虔，比完之后，皇帝问，卿与朕的书，孰为第一？王僧虔居然说，臣书第一，陛下亦第一。说完这话，弄不好脑袋就没了，没了脑袋，就成了孤魂野鬼。所以，有这样胆气的书法家，也是孤独的。

敢于蔑视王侯权贵的人，敢于在皇帝面前说实话的人，都是孤独的。有权的人，无论是权臣还是君王，都喜欢奉承拍马。权力的秉性，决定了权力人的秉性。能耐着性子接受直言的皇帝，十个里，找不到半个。就连人称明君的唐太宗李世民，听魏征的刺耳之言多了，也耐不住性子，要借机杀人，别的人就更不要提了。所以，但凡这样的人，都混不好，在众多奉迎中，很是孤立。受打击，遭排挤。明枪暗箭，多是冲他们来的。别人不敢做的事儿，偏偏你们

敢，就凭这个，也是该死。但是，恰是这样敢于傲视权力的人，才为这个民族的文化，留下来一点脸面。

李白让贵妃捧砚，叫力士脱靴，为诗人长脸了；韩愈谏唐皇迎佛骨，柳宗元被贬边州，为文章家长脸了；苏东坡的乌台诗案，为诗人兼文章家长脸了；王阳明的龙场之困，为哲学家家长脸了。如果他们天天歌功颂德，荣华富贵，我们这个民族，不仅诗没了，文章没了，连学问也没了。

贝多芬说，公爵过去有，现在有，将来还会有很多，但贝多芬只有一个。他无疑是孤独的。英法联军火烧圆明园，在整个法国都在称赞他们的勇士惩罚了野蛮人的时候，雨果站出来喝道：有两个抢劫犯，一个英国，一个法国，我作证！这个时刻，他肯定也是孤独的。在德雷菲斯案被民族主义迷雾包裹得严严实实的时候，左拉站出来说，你们都错了，我作证！他更是孤独的，孤独到几乎被疯狂的愚民打死。

孤独是一种风骨，有这样的风骨，文化才有活力。否则，无论多么华丽，多么绚烂，多么有气势，经过历史的沉淀，都会变成噪音和垃圾。一个值得尊敬的民族，即使对有风骨的人一时不能理解，一时不敢面对孤独，也千万不要总是把这样的人投入监狱，打翻在地，踏上千万只脚。把这样的人踩进了泥里，民族的文化，也就在泥里了。

历史，只会记录，只会沉淀，不会原谅任何丑恶和罪恶。最终被历史记住的，不是成千累万的谰词和颂歌，而马屁和马屁精，只能成为笑柄。王公权贵，终归一抔黄土，舞榭楼台，也都雨打风吹去。

张鸣

中国人民大学国际关系学院教授、博导

中文版推荐序三

咀嚼孤独

马克思说，人是一切社会关系的总和。现代心理学的客体关系理论认为，人是被他所处的关系所造就的。没有关系的存在，就不可能有人，也不可能有人类社会。

对一个个体来说，他可以处于两种完全不同的关系之中：一种是与配偶、亲人或朋友在一起，享受交流情感和观念的愉悦；另一种是没有“关系”，没有与他人的交流，这是一种特殊的关系，我们称之为孤独。

表面上看，孤独不是一种好的状态。渴望交流是人最本质的特征之一，没有交流，心灵就会像没有养分的植物一样枯萎。但是，从更深的层面来说，孤独同样也是人最本质的特征。在生物进化史上，从低分子物质、高分子物质到单细胞生物的飞跃，成就的就是一个伟大的孤独。细胞膜的出现，为个体与外界隔离创造了条件，也就是为孤独创造了条件。从这一刻开始，交流和孤独，就成了个体的两种截然不同、又缺一不可的生存状态。作为个体的人，也是孤独的，首先是躯体上的孤独，体表的皮肤就是我们的边界；然后是心理上的孤独，如果不借助工具（比如语言、文字、手势等），我们就无法知道别人在想什么。相对于大自然而言，人既是大自然的一部分，又是独立于大自然的孤独的存在。

既然孤独是人的本质需要之一，那处于孤独之中就满足了人的需要，对

人有好处。这些好处归纳起来大概有以下几点：首先，一个人既然是被关系所造就的，那他也会被关系所限定，这种限定，显然不利于他的发展。适当地孤独，可以使他摆脱关系的限定，更多地成为“他自己”，更大程度上成为一个有独立人格的、自由的人。

第二，孤独可以使人置身关系之外来审视关系，使关系中的交流变得更恰当、更通畅。一些企业的最高决策者或者国家的领导人，总会找机会让自己独处一段时间。他们身处复杂的关系中，即使他们具有身居高位的人的一切优秀品质，比如智慧和稳定的人格等，使他们能较少受关系的影响，有能力主动地影响和控制关系，但是，在复杂的关系中时间长了，也难免被关系所左右，进而会导致判断和决策上的失误。孤独可以使他们重新找到自己的智慧和力量，更好地掌控那些他们必须掌控的关系。一个没有时间孤独的决策者或领导人，可能已经成为或即将成为他人的傀儡和形形色色的关系的牺牲品。

第三，从心理发展的过程来看，接纳孤独，并且能够享受孤独，是成熟的重要标志。小孩是不能够孤独的，他们还不具备孤独的能力，孤独会使他们受到肉体 and 心灵的双重创伤。而一个成熟的人，他会在孤独中整合他内心的力量，为更有效的交流做最充分的准备。

孤独大约可以分为两种，主动的孤独和被动的孤独。前者已经说到了，主动的孤独是必需的和有益的。后者则是不必要的和没有好处的。在两种情况下，人处于被动的孤独之中。一种是外界强加，比如因为某种原因被困于孤岛之上，无法跟外界联系。另一种情形是，一个人的主观愿望是跟人交流，但是，由于内心的问题使他缺乏交流的勇气和能力。比如有社交恐怖障碍的人，他们害怕由于跟他人在一起时所产生的不良情绪，从而回避一切有人的场景。如果是这样的情况，就该寻求专业的帮助了。

当一个人处于青春期，特别是青春期中期，二十岁左右的时候，会有一种难以遏制的孤独感。这是因为，随着生理和心理的成熟，独立的愿望已经增长到了一定程度，使他想摆脱对父母的依赖；而另一方面，他还没有完全地社

会化，没有自己固定的交际圈子，经济上还不能独立。这是一种两头都就不着的状况，像一个被抛在空中的皮球，既不在原地，又没有落在它处，所以孤独感就不可避免了。随着成长的推进，这种孤独感会慢慢地变弱，或者被其他原因所引起的孤独感所代替。

有这样一些人，他们即使在人群中也会感到孤独。如果偶尔有这样的感受，那也没有什么大问题。但是，如果经常有这样的感受，那就可能是心理上出了什么问题。一般说来，两种人容易在人群中感到孤独，一种是很自傲的，另一种是很自卑的。当然从心理学上说，自傲和自卑是同一种本质的两种不同表现形式，都是由于过度关注自己、不善于跟他人交流所引起的。或者换句话说，自卑和自傲既是不与他人交流的原因，也是不与他人交流的结果。如此因果循环，便离人群越来越远。一个能够与他人充分交流的人，是既不太可能过分自傲，也不太可能过分自卑的。他会客观地把自己看成人群中的普通一员，这样的人怎么会在人群中感到孤独呢？

孤独的时候，人们都干些什么呢？人与人可以很不一样。但不管做什么，如果一个人在孤独的时候所做的事情，与他在有人在场的时候所做的事情反差不是太大，那我们就可以说他是一个生活得较真实的人，一个内在和外在比较和谐的人。反之，如果孤独时的所作所为与在公共场所的表现反差太大，那我们就认为他是一个欠真实的人，一个内外不和谐的人，甚至是一个喜欢欺骗自己或者欺骗别人的人，当然还可能会是一个活得很辛苦的人。

在中国传统文化中，有一个很重要的修身的要求，就是慎独。它的含义是，一个可以被称为“君子”的人，即使在他独处的时候，行为也要符合伦理道德的规范。这样的要求，是很有心理学意义的。在与他人在一起的时候，我们的行为会被他人评判，我们自然会把行为调整得符合一般道德伦理规范，绝大部分人都可以轻而易举地做到这一点。但是，在我们独处的时候，来自他人的监督没有了，我们完全靠自己的约束来管理我们的行为，这就很容易做出一些不符合规范的行为来。我们也许可以对自己说，我们这样做了，但别人不