

Lonely: Learning to live with solitude



美国加州大学孤独研究小组
权威认证

一本让你敢于直面孤独的勇气之书

[加拿大] 艾米莉·怀特◎著
叶琳◎译

“无论是否有人陪伴，我始终觉得生活里只有自己，
好像每个人都离我如此遥远。”

孤独， 怎么了

你只是
看起来很好

Emily
White

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

孤独， 怎么了

〔加拿大〕艾米莉·怀特◎著
叶琳◎译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

孤独, 怎么了 / (加) 怀特 (White, E.) 著 ; 叶琳
译. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2016
书名原文: Lonely: Learning to Live with
Solitude
ISBN 978-7-5399-9147-4

I. ①孤… II. ①怀… ②叶… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第068911号

著作权合同登记号: 10-2015-464

Copyright © 2010 EMILY WHITE, by arrangement with THE COOKE
AGENCY. Originally published in English by MCCLELLAND & STEWART.

书 名	孤独, 怎么了
作 者	(加) 怀特
译 者	叶 琳
责 任 编 辑	邹晓燕 孙金荣
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	河北鹏润印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	8
字 数	220 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-9147-4
定 价	38.00 元

请闭上双眼。

公寓里，你孤零零一人。你能感受的只有孤独。没有人可以通话，
也没人跟你讲话。没有谁能分享你的生活。这就是当下的孤独，
也是未来即将来袭的孤独。就算你走出家门，孤独也会如影随形。

请记住此时的感受。

现在，睁开眼睛，写下你的感受。

孤独感测试

加州大学洛杉矶分校孤独感测试

说明：在下列问题中，如果描述符合你的感受，请在空白处填上一个数字。

从不 很少 有时 总是

1 2 3 4

独自做事时感到不开心吗？ _____

感到没人可以说话？ _____

无法忍受独处？ _____

觉得没人理解你？ _____

发现自己在等别人的电话或来信？ _____

处于完全孤立状态？ _____

没办法主动与周围的人沟通或接触？ _____

常渴望陪伴？ _____

感到交友困难？ _____

感觉被他人孤立或排斥？ _____

得分：将每个问题的答案加起来就是总分。得 20 分则孤独的程度适中，等于或高于 25 分比较严重，而等于或高于 30 分就极其严重。

丹尼尔·拉塞尔教授

目 录

序一

孤独，让我们和自己在一起	004
--------------	-----

序二

致孤独的自己	010
--------	-----

第一部分 \ 孤独来袭

第一章 预警	018
--------	-----

当孤独感忽然来袭

第二章 真相	041
--------	-----

孤独到底是什么

第二部分 \ 影响

第三章 漫漫长路	066
----------	-----

了解孤独的真相

第四章 身体与心灵	087
-----------	-----

孤独如何侵袭我们

第五章 矛盾	109
适应孤独，就像适应一种残疾	

第三部分 \ 环境

第六章 控制	134
孤独究竟有没有解药	

第七章 群组效应	159
孤独，这个时代的流行病	

第八章 禁忌	183
重新发现我们和他人的孤独	

第四部分 \ 解决方法

第九章 方法	206
愿每一种孤独都有陪伴	

第十章 挥别	221
孤独是你的必修课	

尾声	239
与孤独握手言和	

感谢	244
----	-----

参考文献	245
------	-----

目 录

序一

孤独，让我们和自己在一起	004
--------------	-----

序二

致孤独的自己	010
--------	-----

第一部分 \ 孤独来袭

第一章 预警	018
--------	-----

当孤独感忽然来袭

第二章 真相	041
--------	-----

孤独到底是什么

第二部分 \ 影响

第三章 漫漫长路	066
----------	-----

了解孤独的真相

第四章 身体与心灵	087
-----------	-----

孤独如何侵袭我们

第五章 矛盾	109
--------	-----

适应孤独，就像适应一种残疾

第三部分 \ 环境

第六章 控制	134
--------	-----

孤独究竟有没有解药

第七章 群组效应	159
----------	-----

孤独，这个时代的流行病

第八章 禁忌	183
--------	-----

重新发现我们和他人的孤独

第四部分 \ 解决方法

第九章 方法	206
--------	-----

愿每一种孤独都有陪伴

第十章 挥别	221
--------	-----

孤独是你的必修课

尾声	239
----	-----

与孤独握手言和

感谢	244
----	-----

参考文献	245
------	-----



让每一个活在孤独中的人知道，
他们并不孤单。

序



孤独，让我们和自己在一起

五年前，我告别了他。

巨大的孤独感，渴望被陪伴的感觉，我在商店里度过了那个下午。

与收银员们的闲聊让我情绪好了点。然而回到家时，我察觉到自己的压抑，几乎是愤怒：为什么我非得去购物？而我去购物其实是为了周末有个说话的对象？

当时的我，是这样活着：不去逛街，就只有猫陪着我。

我所谓的社交生活已经退化到仅仅跟一个销售员聊聊天就算了不起的成就了？暴怒于自己的这一念头，我拎起把椅子扔向墙上。

羞辱感，悲伤……我曾经是这样孤单。

三十五岁时，我已经在这样长时间的孤寂状态里度过了差不多四年。二十多岁，甚至十几岁，我都有过这样的状态。但是三十岁后，一切不再一样。

我的姐姐们没有这样的经历，面对她们我无法启口。更可怕的是，当我看到她们，看到其他的家庭成员在一起时，我有的仅仅是距离感——好像每个人都离我如此遥远。

我这样渴望与某人亲密无间，深情厚谊。而我的孤独无可救药。

父亲癌症去世后，这种孤独感开始变成我生活中深入骨髓的一种存在——令我无法靠近他人。我一度困惑，是否还可以期待一个没有孤独感的未来。

最终我决定写下这一切，这本书，这不是关于某种瞬间的孤独感，而是月复一月，年复一年。

我与有同样遭遇的人聊起这个话题，他们无一例外地活在这种孤独感里，一年，十年……半生。

有统计显示，大约有 1/10 的人长期生活在这种长久而疼痛的孤独感中，然而电视上，杂志里，网络上……每个人似乎都很好。

为什么会这样？为什么孤独在现实里已经存在这样久，而周围却是死一般的沉寂？我们可以公开谈论抑郁、厌食，甚至双向型情感障碍，而孤独？如此陌生，无人言及。

这就是为什么，在这万籁俱寂的孤独感里，我几乎窒息。对我而言，“孤独”这个词好像是专为不被欢迎者和边缘人群预留的，我不想成为这个群体的一员。

我试着对医生谈起这种孤独感。这个家庭圆满、工作忙碌的男人笑着说，他甚至希望能“有时间孤独一会儿”。

我无法回应，离开。

他彻头彻尾地无法理解我说的是是什么。

这样的反应意味着，孤独者被遗弃在这个世界：无可救药地与世隔绝，而他们甚至无法说出他们是这样绝望地与世隔绝。这样的孤独变成双重的：你觉得孤独，且这个世界上只有你是这样孤独。

这种对孤独病态的偏见，是我所能想到最可怕的反应。研究人员要求人们形容一个孤独的人时，他们所采用的形容词常常包括大量的厌恶感：他们不光是孤僻，肯定也没什么吸引力，消极，愚笨。换句话说，他们肯定有点问题。

这些词完全不适合我。我金发、苗条纤秀，有着三个学位，没人比我更积极。我见过更多积极幽默聪明的孤独者。然而这样的现实无法说服流行的观念，束缚住我们的正是那些负面的标签，令人讶异的曲解。在我竭尽全力去理解这种孤独感的过程里，我看到太多这样的偏见。

有个相当直白却令我信服的理论是：对于我们最恐惧的事情，我们往往表现为过度的负面反应来保持与之疏远。

这是我孤独活着常常遭遇的情形。没有人愿意聆听我的内心，不是因为我觉得“孤独”这个词有多么大不了，而是他们觉得很可怕。

有数据显示，过去 50 年来，这种对孤独感的抵触持续上升。如果你看看 20 世纪 40 年代关于孤独的文章，你会发现那时候没有这么多的惊恐和歧视。而最近几十年来，孤独开始变形——变成一种病，一种缺点，一种瑕疵。它最近的变身则是——它变得具有传染性，就像流感。我们必须把自己全副武装包裹起来以免被伤。

我与他人谈到我正在写一本关于孤独的书时，通常他们的第一反应是后退一两步，好像我有传染病。

这种朝向孤独的抵触更强烈了，恰恰是因为我们自身比过去更易受伤害，更恐惧孤独。尽管现在我们有更多的联系方式——在 Facebook 上找到同类，或通过 Twitter 相互交流。然而在另外某种意义上，我们面临着前所未有的孤独。

我也用 Twitter，但并未感觉到任何不同。如果没有一个电话或与他人真正的交流，哪怕一整个上午都在发微博，也无法拯救我的孤独感。

多于 30% 的英国人选择独居，我们花在访亲拜友上的时间在大量减少。美国最近的一项研究显示，接近 1/3 的调查对象承认没有可倾诉的朋友。有段时间，我搬家到一个全然陌生的环境里。那时我的社交圈只有 3 个人——约等于“零社交”。

孤独感开始变成我们生活中的一个严重问题。心理健康协会 2010 年度报告称，英国的孤独症患者数量已经追上流行疾病的比例。然而始终没有人正视这一点。

孤独的时候，我会隐藏自己真实的情感，编造乱七八糟的谎言，暗示我其实不是单身，让别人误以为我过得丰富多彩。我曾是个律师。如果同事说我看起来很累，我会假装是各种业余活动让我累死了。

我以为只有我这样。之后我发现，所有孤独的人都是这样。

他们会说，昨晚过得特别开心，而实际上他们只是自己待在家，期盼很久没响过的电话铃声响起。星期一早晨，他们孤单的周末生活会被演绎成无休止的社交活动。

这些孤独的谎言家，他们正挣扎在社交标准的压力下，因为环境越是营造社交游刃有余的轻闲模样，我们的孤独感越强烈，独居的人愈来愈多，密友的数量愈来愈少。

《欲望都市》《老友记》《广告狂人》这样的电视剧里全是对生活心满意足的人物形象。即便是与社交完全无关的品牌，也会在广告里植入模特们手挽手，亲密放松的情景。

我们被迫展示活得如何精彩，心怀无法言说的孤独。

社交能力被放大、赞美成为标准时，无疑我们只能掩饰自己内心的孤独感。谁愿意承认自己不合群？承认自己连某些最基本的人类需求

都无法满足？这样巨大的压力如果只能经由社交媒体发声，孤独感只会更甚。“我们在一起”这个概念会因科技发展随之传播，花蝴蝶式的社交生活模式会更被推崇。而我们，实际上更孤独了。

“孤独症候群”与无人为他们发声的现实该结束了。孤独是如此深邃的人类情感，它就像是在释放信号：我们需要相互关心，感觉到彼此的存在。我希望人们对待孤独的看法能得以改变，就像人们现在对待抑郁症一样。我们可以讨论它，不用自责，不再掩饰。

很久很久之后，我的孤独感走到了尽头。36岁那年，我遇到了某个人。这是生命中第一次我感觉到，我跟这个世界有关。

在所有那些孤独沉寂的岁月里，我至今仍无法忘记的是那种挥之不去的不安：只有我一个人，这样的与世隔绝。

这是我们最该改变的。

让每一个活在孤独中的人知道，他们并不孤单。



致孤独的自己

五年前，我上过一堂绘画入门课。

上课地点是一间宽敞的白色画室。傍晚的街灯会从画室的几扇大窗透进来。我的老师是一个留着卷发，戴一副帅气圆眼镜的男士。他会给书里的每一页贴上便条纸，让我们从墙角桌子上的一堆书中选一本，再从中挑一幅画进行临摹。

“我们的目的不是要创造一模一样的复制品”，他说，“而是要观察画中的光线和阴影，搞清楚画的焦点在哪里，以及画家用什么技巧吸引你的注意。”