

孤独と上手につきあう9つの習慣

# 与孤独为友

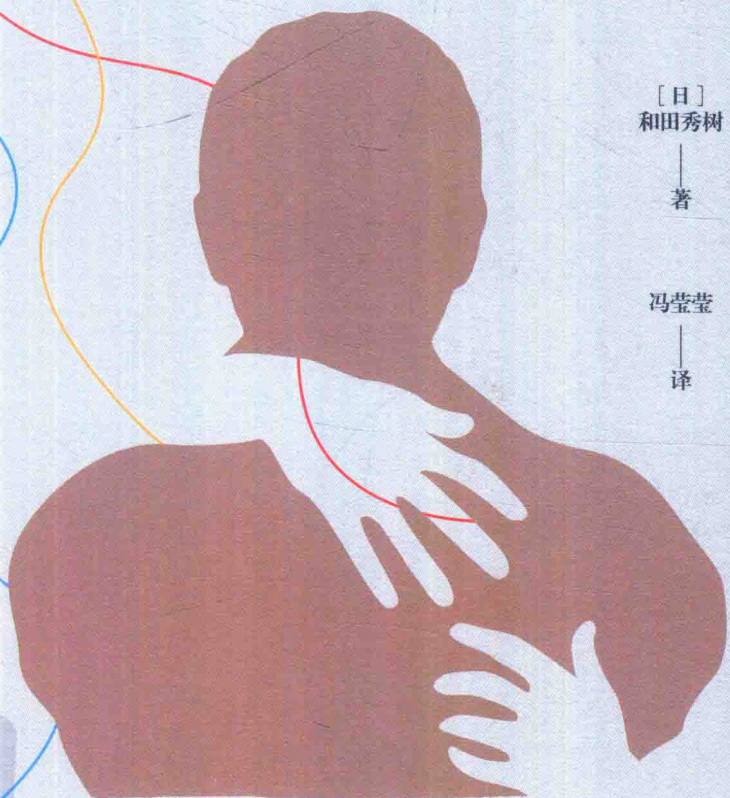
如何获得  
内心世界的  
轻松和悦

[日]  
和田秀树

著

冯莹莹

译



人都可以用恰当的方法  
一颗孤独的心，成为更好的自己

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 与孤独为友

孤独と上手につきあう9つの習慣

如何获得  
内心世界的  
轻松  
和愉悦

〔日〕  
和田秀树  
·  
著

冯莹莹  
·  
译

与孤独为友：如何获得内心世界的轻松和愉悦 /  
(日) 和田秀树著；冯莹莹译. —北京：北京联合出版  
公司，2017.3  
ISBN 978-7-5502-9689-3

I. ①与… II. ①和… ②冯… III. ①心理学—研究  
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第018153号

KODOKUTO JOUZUNI TSUKIAU KOKONOTSUNO SHUUKAN by Hideki Wada  
Copyright © 2015 Hideki Wada

All rights reserved.

Original Japanese edition published by DAIWASHOBO CO.,LTD.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Wisdom & Culture Co.,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with DAIWASHOBO CO.,LTD.

Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office,  
Beijing

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2017-0624

---

与孤独为友：如何获得内心世界的轻松和愉悦

作 者：[日]和田秀树

译 者：冯莹莹

策 划：卓文天语

特约编辑：邓艳娟

责任编辑：徐秀琴

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数80千字 880毫米×1230毫米 1/32 5印张

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9689-3

定价：36.80元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：010-64243832

## 前 言

### 我一直如此“孤独”

作为一名精神科医生，我已有 30 多年的从医经验。

目前，我最感兴趣的课题就是“孤独”。很多现代病理学的研究都认为孤独与疏离感是精神疾病的病因所在。

很多人将“孤独”简单地理解为一个人窝在家。其实在当今日本社会，除了那些真正意义上的“窝家族”之外，还有相当多的“准窝家族”，这些人每天除了公司或学校外几乎不去其他地方，而日本的“准窝家族”数量已超 100 万人。

其实，所谓的酒瘾、购物瘾、性瘾、赌瘾、网瘾及网游瘾等都与孤独紧密相关。

请试想一下，我们很少听闻某人因为和朋友一起去购物

或赌博而染上了购物瘾或赌瘾，而那些经常在厨房里自斟自饮的人则更易沦为“瘾君子”。

因为他们身边根本没有能劝解、开导自己的人。

众所周知，很多性侵受害者或灾难幸存者都遭受了严重的精神创伤，他们大多变得性情孤僻、郁郁寡欢。“为何没人能体会我的苦楚……”这种排他想法就是病理学中最明显的表现，这种精神创伤会彻底打破个体对所处世界的基本信任感。

用于划分校内学生等级的“受欢迎度排名”就缘于学生害怕被排斥的心理。有的人看起来交友甚广，却无一人可吐露真言，这种疏离感让他们备感苦恼（30多年前，精神分析学家小此木启吾先生将之称为“从众型孤独症”）。

“厕所用餐综合征”（因无餐伴感到极度羞耻从而躲进卫生间用餐）也一度成为热门话题。这也是因为担心被人嘲笑无朋友而采取的极端之举，其病理表现为对他人的极度不信任，也可称为孤独感或疏离感。

例如，Monster Parent（怪异的父母）及离家出走的老人，这些现象都缘于无人陪伴的疏离感，继而引发的过激行为。

人类并不具有超强的抗压力。

孤独感与疏离感是现代精神疾病的病理学成因，它们会使人心理扭曲，也是产生压力的直接原因。

然而，上述那些被定义的病症仅是孤独感与疏离感所衍生出的问题的一小部分。在现实生活中，还有很多病理表现程度较轻的症状，如有些人无法在自己家里彻底放松，有些人不愿对别人说出心里话，还有一些人为取悦他人而心力交瘁。

这些人看起来活得顺风顺水，其实关系网里的朋友越多就越反衬出他们身上的“无形的孤独”。很多人在不知不觉中耗尽心力，更有甚者还患上了各种依赖症及精神障碍性疾病，长期受困于莫名的寂寞与不安之中。

学会以孤独为友会给自身的精神世界及人格带来深远的影响。

涉及“孤独”一题的文学作品和格言不在少数，如何以孤独为友更是一道超越国界的人生命题。

我认为，在当今这个似乎能让孤独无迹可寻的时代，主动直面孤独感与疏离感要比被动接受更为重要。

“孤独”究竟为何物？是什么让我们认识不到孤独？应如何与孤独为伴？

只有深入思考这些问题才能认清社会的本质，培养出独创性思维方式，这会更有利于我们完善自身人格，构建坚韧不屈的精神世界。我认为，这正是现代人所需要的“孤独疗法”。

最近，那些广受追捧的所谓如何提升个人魅力的书籍大多治标不治本，其荒谬言论不攻自破。

无论是站在一名精神科医生的角度，还是从个人的实际感受出发，我认为善用孤独疗法的同时，再结交几个知己好友，就可以在某种程度上学会与孤独为伴。

萌芽于少儿期的知音难觅之感已伴随我近 40 年。

一次偶然的机，我结识了一个能开诚布公地进行交流的文化团体，他们都喜爱葡萄酒，大家会在酒醉之时互诉衷肠，通过逐步消解人与人之间的不信任感而使孤独得到充分释放（虽说不能彻底消除，但保留某种程度的孤独又何尝不可呢）。不可否认，从那之后我至少学会了坦然面对他人。

手握此书的读者朋友们，您一定对那些流于表面的交际厌烦至极，内心非常渴望一种更真实、更贴近本源的思维方式，于是您拿起了这本书。又或者，您外表看起来风光无限，内心却早已想要告别那个孤独又疲惫的自己。

孤独感与疏离感是任何人都无法回避的终极命题。

虽然，我并不认为自己有能力解答这道命题，但 30 多年的从医经历让我在积累经验、观察社会的同时，能更深入地思考这个问题。

为何我得以摆脱孤独感？

这里，我要将自己的观点与想法倾囊相赠。

希望您能从书中得到某些启发或能感到片刻轻松，又或者您能在它的帮助下成长为一个真正有底气、有魅力的人，那将是作者之一大幸事。

和田秀树



## 第 1 章

---

### 停止从众

002/ 回归“我本位”

002/ 我是谁

003/ 我因何来到世上

004/ “他本位”是内心不安的源头

006/ 换位思考能带来自信

008/ 为何要从众

008/ 孤独引起的三种应激反应

009/ “温和的叛逆青年”VS“X世代”

011/ 提倡从众的九十年代美国郊区型社会

013/ 过分从众会丧失个性

016/ 不要逃避孤独

016/ 对孤独的应激反应反而加剧了孤独感

017/ 三十多岁单身男子的内心世界

018/ 除去“假面”一无所有的人

021/ 由假想和谐演变为脱离正轨

021/ “中产阶级之梦”幻灭的三个瞬间

023/ 从贫困的角度来解读孤独

024/ 摆脱从众心理的人

025/ 不要轻言放弃

## 第 2 章

---

交友要宁缺毋滥

028/ 了解孤独的优势

028/ 孤独的天才们

029/ 孤独与思考的相容性

030/ 孤独是培养独创性的良机

032/ 交友众多 ≠ 个人魅力

032/ 孤独与“疏离感”的区别

034/ “孤独无益”不过是定式思维

035/ 学习“御宅”范儿

037/ “无友不欢”的想法限制了个体的潜能

## 第 3 章

---

走进书的世界

040/ 唯有读书高

040/ 用知识武装自己

041/ 知者自谦

043/ 知者方能谈笑定乾坤

045/ 了解自己

045/ 最熟悉的陌生人

046/ 榜样就在书里

049/ 锻炼批判性思维

049/ 用语言构筑思维

050/ 通过“律师式思维训练”提升创造力

## 第 4 章

---

寻找同道中人

054/ 得一知已足矣

054/ 他人能帮你更好地认识自己

056/ 被接纳感会让内心更强大

057/ 伟大的爱迪生，伟大的母亲

059/ 众人拾柴火焰高

061/ 如何增加被接纳感

061/ 自我意识较强的童年

064/ 不以“不能”为耻

066/ 不惧怕被排斥

066/ “另类”比“泛类”更强大

067/ 无须在意他人的目光

069/ 如何打破常规

070/ 承认批评的合理性

## 第 5 章

---

学会依仗他人

074/ 他人的存在至关重要

074/ 依赖症源于“独乐乐”

075/ 正常思维模式被替换后的恶果

078/ 要把人当成依赖对象

080/ 依仗他人不等于任性妄为

080/ 依赖庞杂事物是人类生存的前提

081/ 善于与孤独为友者多有数个依赖对象

082/ 关键词为“互相支撑”

## 第6章

### 构筑避风港

086/ 为何有的人很难交到朋友

086/ “成年人无好友”纯属无稽之谈

088/ “独乐者”的独处时光是否充实

089/ 吧台式酒馆的妙处

091/ 趋附他人之人

091/ “附和压”敏感者的特征

092/ 做个“有趣的怪人”会更轻松

094/ 逃离原有环境能有效避免被欺负

094/ 先要改变环境

095/ 不要奢望能互相理解

097/ 网络能成为避风港吗

097/ SNS（社交网络）只是临时避难所

098/ 网瘾正悄然走近当代青少年

101/ 什么！日本竟是依赖症大国

102/ 严把关，对依赖症说“不”

## 第7章

---

不要太较真

106/ 舍弃表面功夫

106/ 每个人的思想都是自由的

108/ “表面化”教育模式的巨大陷阱

110/ 轻视他人原无可厚非

111/ 在家里更要敞开心扉

113/ 你在为谁当好人

113/ 将压力转化为动力

114/ 好人更易受恶性压力的影响

116/ 凡事都要“一颗红心，两手准备”

## 第8章

---

勇于暴露弱点

118/ 无须太在意他人的想法

118/ 得众人相助者究竟有何魅力

119/ 越自信的人越不怕暴露弱点

121/ 无须做到长袖善舞

121/ 朋友越多越了不起？

123/ 坦诚与率真是法宝

125/ 不善言辞者的交际秘诀

127/ 功利主义者的悲哀

127/ 搞垮日本的拜金主义

128/ 女性改变世界

130/ 男性改变家庭

## 第9章

### 借助专业人士的力量

134/ 精神医学离我们并不遥远

134/ 日本人对心理咨询的关注度普遍较低

136/ 为数不少的咨询平台

138/ 试着讲出心声

138/ “说出来”与“想明白”

140/ 善于借助他人之力者多事半功倍

142/ 增加选项

142/ 专业人士能提供更多的解决方案

143/ 选项越多越有底气

145/ 后 记

# 第1章

## 停止从众

有人能活出自己，有人则不能。

# 回归“我本位”

## 我是谁

此刻，您是否敢于发自心底地说出“我就是我”这句话？也许有些人的自我存在意识较强，但有时也会看不清、弄不懂自己。

“我真想这么做吗？”

“我是发自心底这样想吗？”

“我的想法与别人的观点有何不同？”

“我与他人有何区别？”

“‘我’到底是谁？”

人们在这样想来想去的过程中逐渐陷入迷茫，愈发弄不懂“我”是谁？

产生孤独感与疏离感的根源就在于对“自我”存在的不确定性。

当你能充分认清“自我”时，就会从容面对他人的指责，偶尔的犹豫、彷徨也不会妨碍你选择属于自己的路。反之，



如果做不到这一点，就会在他人的否定声中逐渐丧失掉原有的自信，变得随波逐流、盲目屈从，并最终扼杀了真实的自己。虽然我们讨厌这样的自己，不过各位读者都有过类似经历吧。

“知音难觅！”

“我就是个可有可无之人。”

当你认不清自己时，脑中会被这类念头填满，仿佛已丧失了奋斗下去的勇气，内心充满了对人生的失望与感伤。

那么，如何正确对待这种孤独感与疏离感呢？首先要正确认识自己。

## 我因何来到世上

耐人寻味的是，日本文学巨匠夏目漱石先生也曾抱有同样的疑问。

作家的成长经历稍显曲折，出生后曾两度被领养，9岁时因养父出轨而导致养父母离婚，然后他返回了亲生父母家，但直到21岁时都无法重新加入自家户籍。还有人认为，夏目漱石年幼时曾一度认为祖父母才是自己的亲生父母。

正因为他成长在如此复杂的家庭环境中，所以一直受困