

现代社会心理学译丛

# 论孤独



——超越孤独

XIAN DAI SHE HUI XIN LI XUE YI CONG

陈而泰 主编

(日) 箱崎总一 著 徐鲁扬 邹东来 译



译林出版社

◎现代社会心理学译丛

# 论孤独

——超越孤独

〔日〕箱崎总一 著 徐鲁杨 邹东来 译  
陈而泰主编

译林出版社





箱崎總一  
孤独心理学

---

据日本光文社昭和56年版本译出

责任编辑：孙 峰

封面设计：陈尔泰

技术设计：陈 进

论 孤 独  
——超越孤独

〔日本〕箱崎总一 著

徐鲁杨 邹东来 译

---

译林出版社出版发行

女 子 吉 成 经 销

陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 5印张 81千字

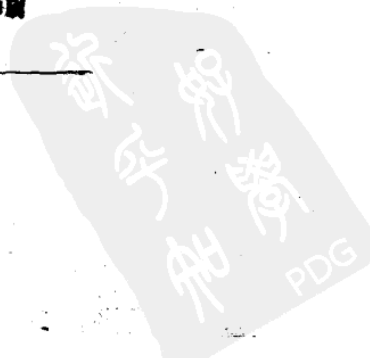
1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数：1—60000

---

ISBN 7—80567—001—3

C·3 定价：2.00元



## 内 容 提 要

在现代社会中,几乎无人不孤独。失意时有失意的孤独,成功时又有伴随而来的另一种孤独。本书应用心理咨询门诊的丰富实例,分析了现代人产生孤独心理的种种表现及其形成的原因,探讨了制约人们孤独心理的多种因素,并以通俗和生动的例证,指导人们排除孤独心理,从而实现由“低孤独”向“高孤独”转化的途径。由于本书对不同年龄、不同层次的读者都具有启发和借鉴的作用,因此,在日本出版后的3年中就再版了6次。在我国属首次推出。

# 目 录

序	( 1 )
一 什么是孤独	( 1 )
无人不孤独	( 1 )
越好热闹的人越惧怕孤独	( 2 )
寻求“人的声音”	( 4 )
孤独者的魅力	( 7 )
能动地把握和利用孤独	( 9 )
二 什么样的人容易孤独	
.....	( 13 )
容易孤独的性格	( 13 )
好反抗型	( 16 )
势利眼型	( 17 )
情绪不稳型	( 18 )
评论家型	( 19 )
自闭型	( 19 )
爱发牢骚型	( 20 )
自我表现型	( 20 )

自私自利型·····	( 21 )
偏执狂信型·····	( 22 )
拘泥刻板型·····	( 22 )
溺爱动物型·····	( 23 )
恋己癖者·····	( 23 )

## 第1章 孤独在什么情况下产生

### 一 工作中的孤独····· ( 27 )

不如人而孤独····· ( 27 )

她为什么辞职····· ( 31 )

明星的代价····· ( 33 )

身居要职责任过重····· ( 34 )

机要工作隔离了彼此····· ( 35 )

哪怕有一个知己也不至于孤独  
····· ( 36 )

忍无可忍的孤独使人变得攻击性  
····· ( 39 )

### 二 学校生活中的孤独····· ( 40 )

被好友揭短的时候····· ( 40 )

失去了奋斗的目标····· ( 43 )

<b>三 志趣小团体中的孤独</b> ·····	( 45 )
同趣研究会中·····	( 45 )
<b>四 家庭生活中的孤独</b> ·····	( 48 )
家庭成员间感情交流的匮乏·····	( 48 )
优越的物质生活弥补不了精神	
生活上的空白·····	( 49 )
婆媳之间·····	( 50 )
夫妻之间·····	( 52 )
基于得失利害关系的婚姻·····	( 52 )
得不到理解·····	( 55 )
<b>五 爱情生活中的孤独</b> ·····	( 57 )
因为没有意中人·····	( 57 )
爱得愈深，孤独愈深·····	( 59 )
虚伪的爱·····	( 60 )
越轨的性爱·····	( 61 )
毫无意义的性场角逐·····	( 64 )
不自重来自孤独·····	( 66 )
温和的人未必值得爱·····	( 68 )
莫将热情当爱情·····	( 70 )

## 第2章 怎样摆脱孤独

### 一 积极主动地争取 …………… ( 73 )

以微笑接近他人…………… ( 73 )

热情待人是挽救自己的第一步… ( 74 )

什么才是最真诚的善意…………… ( 75 )

不要对人留一手…………… ( 77 )

说谎应是善意的、利他的…………… ( 78 )

先记住他人才能被他人记住…… ( 79 )

有乐共享…………… ( 81 )

消极的自我保护…………… ( 83 )

不计得失往往得到意外收获…… ( 85 )

### 二 解放自我 …………… ( 87 )

摒弃悲观消极的思想方法…………… ( 87 )

高考失败又算得了什么…………… ( 88 )

沉默寡言也是一种任性…………… ( 89 )

处世方法之一——无话找话…… ( 90 )

不要掩饰自己…………… ( 91 )

过强的自我意识有害无益…………… ( 93 )

凡事强调自我令人生厌…………… ( 94 )



要抑制过强的竞争意识…………… ( 98 )

## 第3章 怎样以孤独为动力

### 一 心理上自立 …………… ( 103 )

不会独自消遣的成年人…………… ( 103 )

高孤独和低孤独…………… ( 105 )

虚荣与虚度…………… ( 107 )

做适合个性的选择…………… ( 108 )

摆脱安逸的环境…………… ( 110 )

不能忍受孤独永远只能是群体

的一员…………… ( 112 )

确立目标…………… ( 115 )

有目标才能出成效…………… ( 117 )

去追逐自己抛出的球…………… ( 119 )

失败是成功之母…………… ( 120 )

失败的下一步，就是成功…………… ( 122 )

莫要拘泥于区区小事…………… ( 124 )

### 二 充实孤独的时间 …………… ( 126 )

培养好奇心…………… ( 126 )

培养广泛的兴趣…………… ( 128 )

学问始于收集·····	(130)
在收集中增强自信·····	(131)
报纸是座知识的宝库·····	(133)
读书是间接的交友·····	(135)
学会独立地写作·····	(137)
手工制作——走向创造的第一步 ·····	(138)
“没有”时间，还是“不会” 用时间·····	(141)
赋予时间以强弱节奏·····	(142)
培养一个人去看电影的习惯·····	(144)
多做一些单人运动·····	(145)
外出旅行能增强感受·····	(147)
做一次个人旅行的尝试·····	(149)

## 一、什么是孤独

### 无人不孤独

现实生活中，任何人或多或少都会有孤独的时候。何如：在工作中遇到某个与自己有利害冲突的竞争对手被提拔重用，自己受到冷落的情况；高考落榜的时候；就业考试不合格而未被录用的时候；同期人中唯独自己没能取得某种资格的时候以及爱情生活上的挫折等等。当然，置人于孤独的情形远远不止这些。

奇怪的是，当你考上了朝思暮想的一流名牌大学，或遂心如愿地进了某竞争率很高的大公司这样的成功之时，一种不可名状的孤独也会向你袭来。因为，你从迄今为止一直以诚相待的挚友和彼此谈笑自如、相处十分融洽的伙伴的目光中看到是羡慕和忌

妒。于是，成功者在成功的同时成了孤独者。在漫长的人生道路上，孤独的阴霾随时可能笼罩你。人活着就是不断地体验事物、独立思索，进而做出自己的抉择，这是任何人、哪怕是亲如手足的人都无法代而为之的。无论是谈情说爱，还是复习迎考，或是拼搏的日日夜夜，其中之酸甜苦辣唯有自己才知道。

在这本书中，我所论述的“孤独”一词的含义区别于人们通常在山林中、旷野里所感受的那样一种“孤零”。具体地说，如果你被孤身置于荒漠的时候，你所感受到的，准确地说，不是孤独，而是恐怖，是与外界隔绝的孤立，所以说这不能叫作孤独。

所谓“孤独”，是只有在同人的接触关系中才能体会得到的一种东西。换言之，我们只有在日常生活中、在社会活动中才能感受到它。必须看到，感到孤独这一现象本身就是要求与人交往的反映。笔者在此论述的“孤独”是以上述内容为其特定含义的。

### **越好热闹的人越惧怕孤独**

我是一个精神科的医生，在东京的原宿开了一家不大的心理咨询诊所，所以经常能有机会接受处于各种境遇者的各式各样的咨询。诸如：对于前途的烦

恼，失恋的痛苦，工作单位复杂的人际关系……。一桩桩、一件件都是那么切楚，非轻易就能解决得了的。每每倾听他（她）们的诉说，我都强烈地感到：人，谁都会孤独。

往往有这样的情形：有些人，从其貌相和地位来判断，使人感到他（她）们一定很幸福，不可想象他（她）们还会有什么孤独。然而，事实上，他们正陷于无可挽救的绝望和孤独之中。不妨，你也注意观察一下你周围那些人缘好、平易近人、健谈好客的人中有没有类似的情况。因为这些人属社交型性格，开朗、爽直、随和，所以，别人也自然而然地聚集而来，在相处中，彼此绝对不会出现对立局面。这类人富于献身精神，对环境的适应能力比较强。然而，若要仔细观察一下他们，便会发现一些出乎意料的事实。他们十分清楚自己在所处的群体中扮演什么角色最受欢迎。于是，也决定了他们必须掌握足够量的为能随时应酬的俏皮话、流行语什么的，有时还需要在与人的相处中，即便是违心的，也要站在一个折衷的妥协点上，努力地完成自己被期待的角色。在一个集体中，这种人常常被公认是心地善良的、最受欢迎的人。

据我所见，正是这类人最惧怕孤独。因为他一旦不去完成自己被人期待的那个角色，就将失去他在那

个集体中的地位。他正是为了防止孤独的出现而将自己置于热闹和无所不要顾及的繁忙之中。我确信，这类孤独在这个时代是具有代表性的。

其实，在我们大多数人的心底，都潜藏着对单独行事的恐怖意识。就象失去了母亲的雏鸟一样，会本能地聚集，依偎在一起，相互用体温温暖对方并得到温暖，在同伴的脸上找到自己精神上的依托。在这个意义上，我们人类和小鸟没有什么区别。

清晨的上班高峰时，当我们在通勤班车上经过一番你挤我搽的拼搏后，终于到站下了车，迎面而来的却又是换车台阶上上下下攒动的黑压压的一片人头，……。在这散发着体臭的热气和杂沓的脚步声中，我们顿时会被扰得疲惫不堪。但是，当抵达自己供职的公司时，你会象小鸟回到自己的巢穴一样，立即得到精神上的安慰，强烈地意识到这就是我赖以生存的地方，有一种无比的踏实、安顿感。

——是的，我们每一个人就是如此的孤独。在不知不觉中，产生独自一个人就坐卧不宁，不设法加入集体中去就寂寞难挨的感觉。

### 寻求“人的声音”

殊不知，在此大谈孤独的本人也曾有过孤独的岁

月——那是我二十多岁的时候。我第一次离开日本，留学美国。在布鲁克莱恩的市立医院，作为一个来自敌对国的医生，在美国人冷峻的目光中忍受着孤独。

一天傍晚，我下了班，一手拿了张地图，踏上开往曼哈顿的地铁，去我向往已久的艺术家之街——格林威治村。纽约污秽的地铁疯狂般地高速驶去。我使劲瞪大了眼睛，轮番对照着地图和站名标志牌，生怕乘过了站。电车终于到达目的地。当我走出地道口，来到街面上时，立即被那令人头晕目眩的巨大广告和穿梭似的汽车、行人搞得直发懵，弄不清自己是在什么地方。随着人流，我任凭自己的脚步茫然地走着。走累了，为找个歇脚的地方，我进了一家酒吧。柜台里，只有一个中年的白人女招待，脸上没有一丝笑容。四五个男人坐在角落里默默地喝着，连音乐也没有，那光景那气氛都显得那么凄淡。我掏出二美分放在柜台上。那女招待依旧只是冷冷地从台上推过一杯啤酒。我也在这让人连气都喘不过来的氛围中默默地喝起来，越喝越无法忍受这般沉闷，终于爆发出连自己也感到意外的冲动，朝女招待劈头盖脑地：“怎么不给我们大伙儿斟酒？哑巴吗？不能跟我说点什么吗？”我的邻座是一个看上去象是工人模样的壮实的男子，他用

牛一般迟钝的眼光望了我一眼，呐呐地问道：“你从哪儿来？”他这一声，使我象在无际的沙漠中听到了水声一般，激动得热泪盈眶。哦，在人的寂寞之时，哪怕是陌生人的一声招呼也能有如此慰藉之力！

从此以后，我无论是在酒吧，还是在和式酒馆，都喜欢与近边的人搭讪。在这些地方，你若留心，常可以发现：一个从事电气方面工作的人和一个不相识的高考补习私塾学校的数学教师同桌对饮，在他们的旁边，还有一个行业杂志的编辑和一个窗帘图案设计师……，这些职业、经历都毫不相干的人们在一起相互攀谈的情形可谓屡见不鲜。再听其交谈的内容，有谈天气的，有津津有味地品论着盘中金枪鱼、生鱼片的口味的，有的在探问对方的酒量，还有人以不无自信的口吻向人发表他对即将拉开战幕的棒球大赛名次的预测……。真是海阔天空、无所不及。也许这些话都漫无边际，可听可不听，但是，有一个事实却是不可忽视的，就是他们正是为了寻求这无关紧要的“人的声音”，才来喝一杯的。

也许有人会对此付之一笑，不以为然，说这不是真正的孤独。然而，有许多孤独的心理是人们自己意识不到的，孤独的痛苦、忧伤程度及其表现形式也是因人而异的。



## 孤独者的魅力

孤独也有其另一面。

在孤独中度日是痛苦的事，所以，不会有谁希望孤独。尽管如此，人们却往往喜欢那些在孤独中顽强生活的人，因为，在他们的身上，总感到有一种说不出的魅力。女性容易被孤傲的男性所吸引的心理现象和人们推崇的小说、电影中的男主人公也是这类性格的事实，可以证实这一点。人们就是这样，既惧怕孤独，却又不能不为孤独的魅力所吸引。

在一些能冲破家世、门第观念的重重压力，在你死我活的竞争社会中超凡脱俗的不合群者身上，几乎都能看到常人难以忍受的孤独的影子，它象一块强力磁铁吸引着我们，它比现代生活中那些令人眼花缭乱、目不暇接却毫无鼓舞意义的各种消遣方式要有魅力得多。被吸引本身正是我们十分孤独的内心世界的裸露。正因为我们有着害怕孤独、害怕离开人群以后无法一个人生存下去的弱点，才会把在孤独中顽强生活的人视为英雄。

数年前，理查德·巴克的《海鸥乔纳森》曾以压倒之势风靡全美。故事的主人公——一只名叫乔纳森