



夜 • 读 • 丛 • 书

赵金铭主编

危险的孤寂

姜维群 著



旅游教育出版社

【夜读丛书】 主编：赵金铭

危险的孤寂

姜维群 著

旅游教育出版社

[夜读丛书]

危险的孤寂

姜维群 著

旅游教育出版社出版

(北京市朝阳区定福庄1号)

北京市通县向阳印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

开本：787×1092 毫米 1/32 3.875印张 70千字

1991年9月第一版 1991年9月第一次印刷

印数：1-18000册 定价：2.00元

ISBN7-5637-0243-1/G·057

内 容 提 要

孤独寂寞,是人人能够体验到的一种心态。然而,对于这种心态给人的心灵投下的阴影,给生活造成的忧郁,人们并没有完全认识到。本书通过对孤寂心理的剖析,展示了不同年龄段以及各种行业人的不同程度、不同内容的孤寂,它的确是在无情地吞噬着人的青春、危害着人的健康、破坏着人的幸福。一言以蔽之,孤寂是危险的。

本书运用中外科学理论,既指出孤寂对人的危害,也阐述孤寂的客观存在,同时将怎样避免孤寂的方法用通俗易懂的语言向读者展示开来,用以作为生活的参考。

关于《夜读丛书》答记者问

(代序)

记者：赵先生，您为什么要主编这样一部书。

答：我主编这部书的出发点是考虑到，当今时代是知识爆炸、信息传递的时代，人们的生活节奏随着时代的迈进也逐渐加快。人们若想在快节奏的生活中掌握古今中外、历史和现实的旧知新知，去捧读大部头的冗长的著作，已没有那种闲暇也没有那种可能。正是基于此种状况，我主编了这套《夜读丛书》。

记者：如您这样说，这套丛书是否能使读者在最短的时间中得到知识呢。

答：是的！这正是这套丛书的特点之一。我主编的这套丛书，就是要使读者在最短最短的时间内——一个或几个晚上——读完此书，获得他们最希望知道或最需要知道的知识。花最少的时间，获得希望和需要的知识，这是获取知识最经济的价值取向，也是人生和社会的发展需求。

记者：您强调一个或几个晚上的意义何在？

答：我强调晚上的意义在于，首先考虑到人们的工作、

学习和其他活动大部分都集中在白天进行，在这期间很少有时间读书。其次我们国人又有晚上读书看报的习惯。这套丛书就是为这一段时间而设计的。当人们在茶余饭后读此短小精粹、通俗易懂而又轻松风趣幽默之书，却又花不了很多时间，只用一个或几个晚上，就能得到一次文化和精神的享受。您说，何乐而不为呢。当然，人们愿意在白天读此丛书，那是读者的自由了。

记者：这套丛书的宗旨和内容是什么。

答：关于宗旨，我在前边也已经回答了一些，也就是这套丛书的设计是使读者用最短的时间获取希望和需要的知识。另外，这套丛书的编辑，也是使读者能从中得到古今中外，历史和现实的旧知新知，从中既能得到知识又能得到启发。关于宗旨就是这样。至于内容是和宗旨相一致的。丛书中呈献给读者的内容，是广泛、博大、精粹。广泛博大是指古今中外，历史和现实无所不包；精粹是指丛书的每一本所写的内容都力求精粹。我想是从纵的和横的方面给读者拉开一个广泛和博大的古今中外、历史和现实的画卷，又从某一领域或方面给读者勾稽出最精粹的旧知新知。这样的两者结合，使读者读完本丛书，既能得到古、今、中、外、历史、现实的旧知新知。这就是本丛书献给读者的内容。

记者：这套丛书还有其他特点吗？

答：除在前面所提到的特点之外，这套丛书还具有其他特点是：系统全面而又精粹。丛书中之每一本的内容，都很全面地集一个领域、一个学科、一个专题或一个方面全面系统而又精粹地知识和卓见，也就是既精粹全面而又自成体系。在语言上力求通俗易懂，丛书的每一本均是以通俗、简洁、

流畅、明快地语言去抒写，使读者感到深入浅出、通俗易懂而又美感隽永。丛书在总体风格上是轻松、风趣和幽默。

记者：请您谈谈第一辑的内容和作者情况。

答：这套丛书的第一辑是四本，即：《神奇的第六感觉》《危险的孤寂》《古今中外家教谈》《幽默人生》。关于这四本书的内容请读者去看各书的提要。我就不在这里多说了。至于作者情况，我想谈一下。中国有句老话，叫：“读其书想见其人”。这四位作者均是二三十岁的年轻人。他们思想新，文笔新，均有创作和写作经历，写过许多文章又出过专著。他们在各自所写的书的领域均是行家。他们紧贴现实，抓住时代的脉搏而写出的书，会受到读者欢迎和喜爱的。他们也希望自己的书能给读者以知识、启迪，能打动读者的心弦。

记者：您能谈谈读者对这部丛书的印象吗？

答：现在来谈这个问题为时还早一些。因为这部丛书的第一辑刚刚呈献在读者面前。不过，这第一辑的四本手稿，我曾经给一些专家和青年朋友看过，他们均反应不错。至于我和四位作者，也是很愿意听到广大读者对这部丛书第一辑的印象，无论是批评、建议、亦或是责骂我们都愿意听到，这是我们真诚的心愿。此外，我还有一个想法，我想作者和读者不能简单地划界，写书的就是写书的，读书的就是读书的，应该是写书的和读书的互相交流，这样对读者和作者都是一个促进。为了增进交流，在下边我会给读者留下地址的。另外，广大读者若有好的题目，也可以著书立说，把书稿寄给我们，算作丛书之一种，对此我们热忱欢迎。无论是批评、建议或愿意为本丛书写作的，我们都非常欢迎。下面我给广大读者留一个地址，以便通信联系：天津市南开区(1)

府新村今晚报副刊部。邮政编码300113。联系人：赵金铭。

记者：关于这套丛书您今后还有什么计划。

答：现在出的只是《夜读丛书》的第一辑四本，今后我们还将努力工作，出版第二辑、第三辑和更多的辑，只要情况允许，我们会把这项工作做下去的。

另外，我借此机会，向支持丛书出版的旅游教育出版社，向为第一辑出版而付出辛劳的各位责任编辑，向关心和支持本丛书的一些老朋友们，也向爱护本丛书的广大读者表示我衷心的感谢！

作为这部丛书的主编，本来是应为本丛书写一篇序的，然而您的造访使我把关于这部丛书的话说的够全面了，因而就以这篇采访记作为序吧。

赵金铭

一九九一年二月

由天津面轩斋

目 录

人生难以甩掉的魔影——孤寂·····	(1)
--------------------	-------

I 来自不同年龄段的孤寂 ·····	(7)
--------------------	-------

A. 孤单单的幼童期·····	(7)
-----------------	-------

B. 形单影只的青春期·····	(11)
------------------	--------

C. 婚后的空白期·····	(15)
----------------	--------

D. 可怕的更年期·····	(19)
----------------	--------

E. 难以避免的老年期·····	(23)
------------------	--------

II 性别职业带给人的孤寂 ·····	(28)
---------------------	--------

A. 太太们的孤寂与张开的情网·····	(28)
----------------------	--------

B. 先生们的孤寂与情网的张开·····	(32)
----------------------	--------

C. 女强人音高和寡·····	(37)
-----------------	--------

D. 男名人难以名状的虚空·····	(41)
--------------------	--------

E. 职业妇女增多留给家庭的·····	(45)
---------------------	--------

F. 艺术家在追求孤寂么·····	(49)
-------------------	--------

G. 生理缺陷人的心理障碍·····	(53)
--------------------	--------

Ⅱ 地区环境不同有着不同形式的孤寂 ·····	(58)
A. 喧嚣繁华的大城市掩盖不了的孤寂·····	(58)
B. 小城镇的贫乏与孤寂的覆盖·····	(62)
C. 不甘孤寂的农村与可怕的骚动·····	(66)
Ⅳ 莫要小觑的心理障碍——孤寂 ·····	(71)
A. 孤寂也会繁衍：遗传心理·····	(71)
B. 人的怪癖：孤寂的产物·····	(75)
C. 警惕早衰：孤寂在暗中作祟·····	(79)
D. 寿命的克星：让人减寿的孤寂·····	(84)
Ⅴ 孤寂是可以防治的 ·····	(89)
A. 情绪控制abc·····	(89)
B. 身体锻炼abc·····	(93)
C. 心理调节abc·····	(98)
D. 绕开孤寂abc·····	(102)
Ⅵ 苦短的人生甩开孤寂 ·····	(108)

人生难以甩掉的魔影——孤寂

孤独与寂寞应该是与人类绝缘的。

在大千世界芸芸众生中，孤寂不应该发生在人类身上。

在地球上，几十亿的人口，虽然语言不同、生活习俗不同，但人类本身毕竟有着奇高的智商、发达的文化。人类自出现的那一天起就是以群而居，从不独来独往。然而，让人费解的是，孤寂恰恰发生在人类身上，甚至伴随人度过生命的各个时期。

人类之所以产生孤寂，问题不在于人们是否相聚相散，而在于人们发达的思维、日益高度的文明，甚至是越来越优越的生活环境。

从发展的眼光看，人们越来越追求知识，注重发掘人们的感情，每当人们跨入一个新时代，就会出现新的孤寂，出现新的问题。孤寂虽然于人不是新时代的产物，但如果不意识到孤寂对人的利弊，以及怎样利用它和避免它，那么孤寂给人造成的魔影要伴人终生的。

每个人都有每个人的孤寂，每个时期都有每个时期的孤寂。在历史的各个时代都有各个时代的孤寂。孤寂的产生取决于每一个人生活的社会背景、家庭环境以及自身的素质。

社会的环境尤其在现在不断地加速变化，对人形成难以

躲避的冲击波，正是这种“冲击”不断地增加新的孤寂，为人们带来新的烦恼。

我们都爱说人类进入“知识爆炸”阶段，在人类历史长河中，文化和知识随着年代的积淀越来越多，在纷繁的知识面前，若想出人头地就要汲取知识。然而，当今绝非“半部《论语》治天下”的时代了，艰深高难的数、理、化知识，活跃发达的电子技术，以及各种社会学科，都给莘莘学子们造成了莫大的压力。在日本，许多中小学生十几年如一日，闭锁在自己的房间、教室中学啊学，孤寂感绝对超过他们的父辈、祖辈。

在我国，升学、就业竞争日趋激烈，进重点中学、高中、大学成为家长学生的奋斗目标；进入好的企业、大机关工作成为“众矢之的”，这些都需要人孤军奋战、面壁十年，孤寂理所当然地要与之相伴。

从目前发达国家的生活水平看，人们应该是幸福的了。然而欧美的发达国家自杀率却是很高的，这说明了什么呢？在这些国家中，竟有四分之一的婚姻以离婚收场，这些家庭、这些夫妻能说是幸福的吗？这些人离异后能无孤寂感么？

我国最注重“百年偕好，白头到老”，但离婚在某些青年人眼中被视为时髦，协议离婚更是时髦中的时髦，感情破裂给人造成的心理孤寂令人咋舌。

大城市的发展，大城市单元房兴起将原本紧密相处的人群分隔开来，形成一个个独自生活的“小方格”。人与人之间生活的疏离，是心理孤寂的一个诱因。

人们追求优裕的物质生活，追求高质量的情感生活，于是“茫茫人海终生寻找”，寻找到的当然能消除孤寂得到幸福，寻找不到的就会伤感寂寞，凭添几多孤寂。

在家庭生活方面，由传统的三代同堂的大家庭已基本完成了向小家庭的过渡。小家庭的独生子女构成家庭的“中心”。由于父母过份的溺爱娇宠，有的儿童会形成不合群、不喜交往的孤僻性格，这为将来心理孤寂造成“伏笔”。

小家庭增多，老人家庭从小家庭中被分离出来。儿女工作忙、居住不在一起，许多老人很难时常见到自己的儿女及孙辈，旧时子孙绕膝已成为历史。很自然地使老人孤独寂寞心理增强。

社会知识文化的普遍提高，人的思维、感情日渐细腻，对与之交际的对象要求会日渐“苛刻”，这样交际对象会越来越，以至形成自我封闭。

从人类群居这一现象看，人类不应该、也可以说很少有孤独寂寞。但人的孤寂是一种心理现象，在大城市，成千上万的人近在咫尺，然而情感却陌生而遥远，这种心理的疏离不与身体距离成正比。

在动物界，有许多动物独来独往是与生俱来的，这些动物从母体出生后除需要短暂的哺乳期外，一旦可以独自觅食立刻离开自己的母亲，从此过着漂泊流浪的生活。除发情期外，它们很少与同类相聚。应该说，“孤寂”本是这些动物的“专利”。

然而动物很少乃至没有孤寂感，因为孤寂是心理在追求一种共振，情感寻觅一种和谐，既是脑力发达的一种要求，同时也是人类生存发展必然出现的一个链环。因为有孤寂感就要打破孤寂，这样就要寻找人群、寻求交际，达到学习、交流、宣泄的目的。因为人的许多行为正是通过相互影响得到的。国外科学家对此做过专门的研究，他们发现那些与社

会或多或少有些隔绝的孩子，虽然外貌区别于“动物”，但却缺乏人类经过社会熏陶、相互影响而形成的文明气质。这样的孩子不仅行为稀奇古怪、动作笨拙可笑，而且智力迟钝、表情呆滞。所以说，人类的群居和友善频繁的交往，不仅可以消除孤寂感，同时也是一个学习模仿和矫正过程。

从心理学角度说，人们有着共同的行为方式，这就构成人类的共性；同时每个人又有着与他人不同的行为方式，这就是个性。这些各自形成的行为方式放在一起，有的是相互包容的，有的是相互吸引的，有的则是相互排斥的。心理趋向正常的，他们的行为方式与他人相互包容吸引的多；性格乖僻者其行为方式与他人相互排斥的多，造成心理孤寂相对就更多些。

虽然造成孤寂的社会原因很复杂，但个人的心理素质往往起决定性的作用。有人做过这么一个实试，将两种不同性格的人关在相同的一个环境中，同是一间破屋，屋中有一堆马粪。其中的一个人看后很高兴，觉得有马粪证明附近肯定有马，这样就可以骑马逃走；而另一个人非常绝望，认为只有马粪而没有马，说明已是无路可逃了，肯定自己必死无疑，只有坐以待毙。

这就是不同的心理特征得出的不同的结论。有的人对待事情爱看乐观光明的一面，有的人看待环境爱看悲观阴暗的一面。后者，在人生的旅途中孤寂感是必然存在的。

所以有人说，孤寂是因为个人的“行为方式”有限而产生的。什么是“行为方式”呢？它是指一个自出生乃至长成，所学习和所积累的供个人应用的行为方式。有的人不擅长交往，往往自己将自己限制住；孤寂的人在神经上过分的敏感，感

觉的幅度也很广，所以能注意到任何东西，这样的人往往会产生孤寂感。

在《红楼梦》中，“二玉”是这种孤寂的人，一位是黛玉，另一位是妙玉。这两人极聪明、极敏感，凡事注意得到。正因为如此，在行动、举止上反而自己限制自己，与他人之间隔上一层帷幕，心灵情感不能沟通，孤寂就在所难免了。

孤寂不仅仅发生在这类人身上，它如魔影一般存在于各种人和各种人的各个年龄段，只不过在表现方式和强度上有区别而已。通常可以划分为正常的孤寂和非正常的孤寂。

正常的孤寂是指正常人的心理活动。中国古代提出人有七情六欲，这“七情”是人的各种心态在人心理上的反映，也是人心态情绪的一种调节。无论是哪一种情绪，过多过强烈于人都会有伤害。如中医有喜伤心、忧伤肺、怒伤肝的说法，据现代医学研究这是有科学根据的。高度兴奋状态会诱发心脏病的发作，如有报载，委内瑞拉的一个讲笑话的人叫利诺，为了和另一人争夺女友，竟然采用“讲笑话杀人”的手段，最后使对方大笑不止，心脏病发作而死亡。所以，无论怎样让人畅快的情绪，长时间延续下去也是有害的。孤寂也是如此。

孤寂的情绪人人都有，只不过表现的力度有强有弱、有长有短。短时间的孤寂感，如等待恋人、期盼亲人等，这是正常现象。然而，有的人的孤寂却是长时间的，甚至伴人终生，这的确是值得人们警惕的事情。

在心理咨询中，常有这样的人来诉苦衷，别人看他（她）似乎很幸福，然而他自己心中常有难以名状的孤寂感。别人赞扬他（她）几句，立刻会想到对方是否在奚落挖苦，与别

人讲话很勉强，很少发自内心，只不过是应酬一下罢了；很不情愿与他人交往，喜欢一人独处。然而，越是独处心里越郁闷，越郁闷越不愿与人交往，寻找不到知心者，而且越来越多疑，越来越孤寂。

就目前统计资料来看，这样的人似有增多的趋势。这种孤寂阻碍人们的社会交往、造成个人心理的封闭，进而形成心理障碍。作为人来说，本来应该坦诚相待、密切交往。然而一些社会的大环境、地区的小环境，个人的经历、心理素质都决定，一些人是难以摆脱孤寂的，这种孤寂就象光与影那样，谁也离不开谁，这的确是个值得研究的社会问题。

如今，随着人们物质生活的提高，精神需求日益成为人们重视的课题。没有一个健康舒畅的精神生活，再好的物质生活也不会给人带来快乐；没有一个友好融洽的人际交往的氛围，只能给人凭添郁闷和忧伤。当然，让人类彻底地根除孤寂是不可能的，因为世间万物都是对立的一对矛盾，而又是一个统一的整体，有欢乐就有悲伤，有孤寂的一面必然还有不孤寂的一面，但通过各方面因素的制约、抑制，可以克服孤寂心理、减少孤寂心理，让人们的情绪开朗些、松弛些。

在这里，阐述一下各阶层、各年龄段人的孤寂特征，并找出其原因，或许是在开拓心理学领域的一块“荒地”，若人们能在这块“心理荒地”上“收获”和“采撷”到什么，这会或多或少摆脱孤寂这个魔影。

I 来自不同年龄段的 孤寂

A 孤单单的幼童期

人诞生离开母体，没有单独生存的能力，所以婴儿从生下那一刻起，就要和母亲在一起。从早到晚，每天二十四小时，母亲要时刻不停地喂奶、喂水、换尿布等，这就形成了一个哺乳氛围。

母亲和婴儿在这种氛围下完成一种“交谈”，母亲运用语言、运用手的抚摸和婴儿的身体接触；婴儿通过哭啼和笑乃至无内容的发声，达到母子信息的交流。这样就形成了哺乳氛围下的教育环境。

这种“教育”环境对于孩子并非“舒适”。随着时间的推移，母亲由全天候的哺乳逐步侧重于白天，婴儿在母亲怀中的时间越来越短；按照幼儿教育专家的理论，婴儿一周岁左右就要断奶，这对于从生下来即靠母乳生活的婴儿来说，会表现出烦躁、焦虑和期待，极度的不适应会使之大哭大闹，这是幼儿走向自我的一个重要步骤。

母乳是母体与婴儿密切联系的中介物，这个中介物使母体与子体关系紧密，婴儿的嘴吮吸着乳头就会消除烦躁等情绪。但是婴儿不可能一直依赖母乳存活，断奶不仅仅是生理