

孤独心理学

〔日〕箱崎总一



孤独心理学

〔日〕箱崎总一 著

李耀辉 译

孤独心理学

作者：〔日〕箱崎总一

译者：李耀辉

责任编辑：崔艾真

责任校对：祁斌 彭卓民

装帧设计：张晓光

出版发行：作家出版社

电话：5005588转

社址：北京农展馆南里10号

印刷：师范大学印刷厂

经销：新华书店北京发行所

开本：787×1092 1/32

字数：89千

印张：4.5 插页：2

版次：1988年10月北京第1版第1次

ISBN 7-5063-0180-6/I·179

定价：1.50元

作家版图书，版权所有，盗印必究。

作家版图书印、装错误可随时退换。

目	序	1
---	---------	---

录 • 什么是孤独? •

什么是孤独	5
-------------	---

容易孤独的人	18
--------------	----

• 孤独何时? •

在工作岗位上	31
--------------	----

在学校里	42
------------	----

在同伴中	47
------------	----

在家庭里	50
------------	----

与异性的交往	59
--------------	----

• 如何挣脱孤独? •

伸出友谊的手	73
--------------	----

开放自我	85
------------	----

• 化孤独为助力! •

增强心的活力	101
--------------	-----

充实孤独时间	121
--------------	-----

序

你是否常感到孤独呢？在事业上，在和四周环境有所冲突，在自己无法打入团体，在和恋人无法沟通时等，你因而感到孤独吗？

与人相处交往时，只能摆出一成不变的面孔，这就是孤独。孤独并非表现在同事升迁而唯有自己被滞留时；或者考试落榜时；有时候，即使成功的过程中，或你成为众所注目的英雄时，也会遭受孤独的侵袭。因为成功往往将人与周围的环境分隔独立。

没有人终其一生而未经过孤独，即使感觉到“只有我是孤独的！”环顾四周，受孤独困恼的人真不知有多少。

在我们周围，虽然有很多容易相处的人，但是这种人的内心里，也可能是个非常恐惧孤独的人。“我不要孤单的一个人”“孤零零的一个人什么事也做不成。”你有这想法吗？是不是一听到有人招呼，就立刻趋前招呼呢？

与其感觉到孤独存在于沙漠之中，毋宁说，正是你自己日常生活中产生出来的。

但是，你可以说，“我不孤独！”因为，如何你不拘泥于孤独感，即使你没有在熙攘往来的人群中，你也不会感到孤独的了。

孤独有二种，一种是设法逃避的孤独，一种是自己所需要的孤独。在本书中，我们将“逃避孤独”和“以孤独作原动力而生存”分开来说明。对于那些在性格上以及周遭的各种原因而产生太多孤独的人，给予从孤独中逃脱出来的若干个暗示。另一方面，对过多的交际而缺乏独处的人，指出想拥有孤独而努力的方向。

在社会上，坚强而不能操纵进而运用自如的人，对事业及生活一定有所进展，他们善于控制“消极性孤独”，而将“积极性孤独”作为推进自己的原动力。唯有能巧妙利用孤独的人，才能成为真正坚强的人。

希腊神话中门神（JANUS）是具有两个脸的神。孤独也一样有两面。在考虑孤独是在某些不利我们的情况下产生时，我们则尽量抑制孤独。否则，假使我们在生活中如能因孤独的出现而有所激励的话，则应研究如何对它善加利用。



什么是孤独？

什么是孤独

孤独——可怕的丧家之犬

当你轻轻松松进入一间房子，原先在房子里正在谈笑的许多人，此时，突然停止了说话，你有什么感觉？

从人呱呱落地开始，孤独就如影随形，一辈子和你分不开。

即使你有知己朋友、温暖的家庭、很好的工作、令人羡慕的爱人，你也无法避免孤独。

无论何时，只要一回顾，在你背后，总是拖着一条长长的影子。人一定有影子，不可能没有孤独。

日本诗人原朔太郎的诗集《吠月》中有一篇“丧家之犬”的诗。

一只丧家之犬跟在我的后面，
难看，又跛了脚。

啊！我不知何往，
在我行走的路途上，
大杂院的房顶被风刮得嗒喇嗒喇响，
路旁阴凉的空地上，
干透了的叶子抖抖颤颤。

啊！我不知何往，
月光模糊浮显前方，
在我背后，
那丧家之犬拖着那长长尾巴。

啊！无论何处、何时，
这丧家之犬紧跟在我背后，
趴在肮脏的地上，
胆小又可怜模样，
偶尔，吠向那寂静的月亮！

究竟，这只狗代表什么？其实，它就是我们自己的影子。朔太郎将人类的孤独比喻为这只又病又孤独的小狗。

孤独——存在人人心中

在我们心中，常会闪过一丝丝如同丧家之犬的孤独感。
事业上的不顺利，朋友升迁了单单自己滞留原位，联考落了榜，甚至失业、失恋等等……………。

除此之外，即使进入一流大学，或在知名度甚高的大公

司任职，甚至成功之后，也有感到孤独时。因为你可以从心无芥蒂的朋友、或可以无顾虑谈天的伙伴们的眼神中，看到了羡慕。成功的人，伴随着胜利而来的是孤独。环顾人生，到处可见孤独的影子。

人的生存，全要靠自己来感觉考虑下决断的，任何亲密的人，都无法代劳。想想看，当你正在恋爱或考试时，那成功和失败的滋味，都只有你自己经历，如人饮水，冷暖自知，任何人都不能代替。

在本书中我所使用的“孤独”这一个字，不是指“独自”生活在山中或森林中的孤独。

举例来说，把你丢弃在大沙漠中，所感觉到的不是孤独而是恐怖。是与外界隔绝的孤立，不能说是孤独。



并非只有自己是孤独的

所谓的孤独，是由人与人的往来体会中产生出来的。也就是我们在日常生活中、在人际关系中，所感受到的东西。当人认为自己是孤独时，那就是他处在想和他人接触、交往的状态中。在本书中，“孤独”定义当如上述，现在让我们作进一步的探讨。

孤独——喜热闹者的克星

我以一个精神科医生的经历，在东京的原宿地方拥有一间小小的诊断室。因此，我听到了不少不同立场、不同境遇的人的种种谈话。升迁的烦恼、失恋的痛苦、工作场所的人际关系等等，都是中肯而又无法轻易解决的问题。

我经常感觉到，举世洶洶，任谁都是孤独的。

从外表和地位来判断，想必是幸福的而且不会感到孤独的人，实际上，他可能是常面对无法自救而绝望的孤独。

各位环顾四周，没有这种人存在吗？尤其是那些人缘很好，容易亲近，而又说话爽朗的人。

社会上，容易交往的感觉，若洋溢在人群中，任谁都会高高兴兴，轻松愉快。同时，也不会引起对立状态。服务精神旺盛的人，就愈能适应周围环境。

但是，如果仔细观察这类人，应该能发现很意外的事实。这类人在团体中，很了解自己担当什么任务。因此，无论何时，他们都已准备好一些俏皮话和精短小故事来与他人应对，而即使是不合本意的事，也能找出可妥协的地方，完成被期待的任务。

当然，在这种生活的持续中，如果别人的话题总是绕着

自己转，那是最乐不过的事。

在某些团体中，这种人表现出心地善良，同时也被四周的人认为是受欢迎的。

但是，这种人却也是最怕孤独的人。如果这些人不能完成被期待的任务，便可能失去了在团体中的地位。因为这缘故，他们为防范自己的孤独，他们不得不叽叽喳喳的，说些不得要领的话，或用忙碌来填补、来麻醉自己，或用体力、精力来劳累自己。这种迹象，乃是存在于今日的孤独。

在我们心里不是潜藏着对单独行动的恐惧吗？看过没有父母保护的雏鸟吗？它们彼此靠在一起，借体温来驱寒，借互依作安慰。实际上，它们不就是我们人类的投影吗？

上下班高峰时间，在公共汽车中互相挤来挤去，终于到站下了车，宽大的楼梯上又是满满的人潮。陌生的面孔、闷热、体臭。我们象泄了气的球，累得不成人样。在心情上不也感到孤独吗？尽管如此，好不容易挣扎到了工作的公司，在心中，可到了自己的窝，是自己的工作场所，安全感便油然而生。

但是，我们依然有孤独感。对工作陌生会使你产生孤独感，不曾打入工作同事当中，你还是会寂寞。或者，你竟以为天地之大，为何没有我容身之地的感觉。

孤独——程度因人而异

我虽然写有关孤独的书籍，实际上也曾有过被难耐的孤独折磨的日子。

当我还是二十几岁时，第一次抵美。在布鲁克林的市立

医院里，美国人严酷的眼中，把我当作是个从敌国来的医生来看待，我能不孤独吗？

某天傍晚，医院不值班，拿着地图，搭上往曼哈顿的地下火车。因为我想看看艺术家街、格里尼几·比列杰等地。纽约肮脏的地下铁象发狂似的奔驰着。

我眼睛睁得大大地注视地图和站名，终于到达目的地。在坎那尔街的人行道上，漫无目的胡乱地走着，最后实在累得没办法，就进入街角的一家酒吧。柜台上一个不太殷勤的中年白人酒保，四周有四、五个男人静静地饮着酒，连音乐也没有。我掏掏口袋，掏出了二十五分钱放在柜台上，只有一杯啤酒默默地被推了过来。

愈喝，寂寞的感觉就愈加的厉害，我变成连自己都很惊讶的冲动，向酒保说：

“我请客，请大家和我说话好吗？”

于是，邻座一个工人模样粗壮的男人，象牛一样瞄着我，说：“你，打那儿来的？”

那声音，就象沙漠中，听水声一样，使我感动。有人和我说话，无论如何总是能缓和一颗寂寞的心吧？

我试着和他们谈话，原来，他们有在电力公司工作的，有在补习班教数学的，还有杂志社的编辑、服装设计师，完全是彼此不相干职业的人，互相交谈着。

究竟他们谈些什么？大多是谈天气、谈今天的菜，谈酒量、谈球队的调动。都是些无关痛痒的话题。但是他们有的只是为听这些无聊的“人声”才来酒吧，这也是事实。

也许有人会笑，说这不是真正的孤独，但是孤独令人讨

厌的程度，悲哀及强弱，是因人因时而有所不同的。

孤独——自我挣扎的层面

孤独尚有另一层面，生活在孤独中是很可怕的事。谁都不想孤独，因此，我们喜欢看到那种能耐孤单而又能挣扎生存的人。即使在被孤独的男性所吸引的女人中，即使在小说中的主角形象里，都能感觉到那些拖着孤独的影子漫无目的走着的人身上发散出来的魅力。

虽然我很害怕孤独，但是在内心里，能够抗拒那孤独的魅力吗？



餐厅里聚集着寂寞的人

以往在销路好的小说中，以及卖座佳的电影或电视上，

有不少孤独的主角出现。但是我们当然不能把他们当作我们人生的模范。虽然，我们曾被那孤独的影子所吸引。

从家世、学历中流露出来的特立独行者的孤独，强烈地吸引我们。另外，厌烦的、没有希望的、无止境的现代生活，以及从社会中产生的特立独行者的孤独，更是吸引我们。

那也就是，我们可以赤裸裸地窥探出我们是以何种孤独的生存方式，生活在这真实世界中。

因为我们有不可能离群独居的弱点，所以，我们夸赞那些能耐孤独的人是英雄。

孤独——离群者之友

几年前，理查·巴克的《天地一沙鸥》这本书造成了压倒性的销售奇迹。

这本小说的主角乔纳森，是鸥鸟中的异端分子。它飞向海鸥不曾飞过的高空，毫无目标地、飞向任何海鸥都不熟悉的苍穹。我们和乔纳森是一体，飞在孤独的空中。

但是，仔细想想，这本小说正象征着我们的内在。乔纳森比其他的海鸥具有行动性，但是它还是孤独。不论是海鸥的世界，或者是人类的世界，具有行动性，和离群独居，无非都是和孤独作朋友。

我们的日常生活，可说是自由的。社会本身也是以自由为原则。但是，实际上，有一条看不见的线，使将要发动的心落入了孤独。

孤独——有正反的区别

孤独虽然在心中喘息，却有几个法则和条件：第一原本在孤独中，就很容易显出他是孤独的，这是一项事实。如果说是容易了解的话，在容易孤独的人之间，有固定的类型。

顽固的人、自我主张强烈的人、反抗的人，和阴晴不定的人、不满的人、插嘴的人、过于溺爱宠物的人，都是具有容易成为孤独的危险的类型。

除此以外，离开团体，或是进入新的团体时，自认为怀才不遇，或是被人嫉妒、被人欺骗，或是失去自信时，孤独就尾随而至。

相反的，我们也有盼望孤独的时候。象“想要独自一人”或“想要有个人的时间”，或“想要浸在孤独里”等等的心理状态，都是在盼望孤独。这种情况下的孤独，是属于需求型的孤独。这种不可或缺的真正孤独，是想要完成事业的人必须通过的孤独考验，我们必须能耐得住孤独，才能完成重大的工作，才有某种成就的希望。

比较直接的例子是艺术。许许多多形形色色的艺术家都是在孤独中，创造了艺术。

例如在巴黎破旧公寓中孤单地面对画布的画家莫吉里亚尼先生，以及荷兰的天才画家在巴黎近郊的画室里一个人不断地创作等等。

为了完成伟大的艺术品，处在孤独的时间，孤独的状况中是绝对必要的。而且幸运之神也只向那些能忍耐孤独时刻的不朽灵魂发出了会心微笑。