

心理治疗与自助丛书 2

来自现代心理学的发源地——德国
一本可以改变你一生的心理自助书

克服孤独

*Einsamkeit
überwinden*

[德] 多丽斯·沃尔夫 (Doris Wolf) 著
海民 译

中央编译出版社
CCTP CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

心理治疗与自助丛书 2

克服孤独

*Einsamkeit
überwinden* [德]多丽斯·沃尔夫 (Doris Wolf) 著
海民译

 中央编译出版社
CCTP CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

北京市版权局著作权合同登记章

图字:01-1997-1346

Doris Wolf

Einsamkeit überwinden

Copyright © 1986 by PAL Verlagsgesellschaft mbH, Germany

本书简体中文版由德国的 PAL Verlagsgesellschaft 出版公司授予中央编译出版社
在中国独家出版发行。版权所有,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

克服孤独/(德)沃尔夫(Wolf,D.)著;海民译.—2版.

—北京:中央编译出版社,2008.7

(心理治疗与自助丛书)

ISBN 978-7-80109-172-7

I. 克...

II. ①沃... ②海...

III. 心理卫生-通俗读物

IV. R395.649

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第096928号

克服孤独

出版人 和 龔

责任编辑 王忠波 孙家衡

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509246(编辑室)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 850×1168毫米 1/32

字 数 100千字

印 张 5.25

版 次 2008年7月第1版第1次印刷

定 价 16.00元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

引言

亲爱的读者：

我考虑了很久，这本书该如何开篇下笔。为了准确无误地说明孤独感，我似乎应该把这百十来页的空白稿纸钉在一起，在最后一面写上一个小小的“我”字。与文字相比，也许画面更适宜于描述孤独。孤独是一种默默无言的痛苦，在我们的社会中，遭受孤独之苦的人数往往被低估了。有人认为孤独是失败的一种表现形式，因此愈来愈与世隔绝、退让规避。

孤独总是与身孤影单、惴惴不安、遭到排挤、孤立无援的情感联系在一起的，觉得仿佛陷入了漆黑的无底深渊。

根据调查，如今约有一半单身生活的成年人和1/4以上的已婚者感到孤独。一些人长时间孤独地回忆往事，预料自己的余生也将在孤独中度过。孤独笼罩着不同年龄的人：儿童、青年、年轻的成年人、中年人和老年人。与通常的观点完全不同，最孤独的人并不是老年人，而是介于30岁和40岁之间这个年龄段的人。

所谓孤独主要是感到不再被某个人或周围的人所接受、承认和倚重。





有众多的统计数字表明,与其他人比起来,孤独的人对生活的期待并不很多,他们更经常地寻求医务治疗。单居独处、盼望与他人接触,却又苦于找不到门径,这是一种最令人痛苦的矛盾——孤独的人就在这种矛盾之中备受煎熬。既害怕他人使自己失望,又害怕自己使他人失望,于是孤独者举步维艰。

您要想在单居独处时不陷入抑郁寡欢和绝望的境地,您一定要从以下两方面着手:

一定要迈步走近他人,这样您肯定会与之建立联系;您一定要更进一步立足于自身,您就能体验到对自我的信任。

我想通过本书与您沟通。我愿向您伸出手,把您从漆黑的深渊中解救出来。阳光、温暖、爱与其他人的亲近,同样也属于您。

要想摆脱孤独,您最好该怎么做?

首先请把本书逐章地快速浏览一遍,以便使您的好奇心得到满足。然后再开始按顺序深入细致地探研各章内容,并把书中的练习纳入您的日常生活。当您感到感情上有了变化,再继续研读以下各章。本书的篇章划分旨在使您首先学会与自我建立一种积极的关系,然后学会如何着手建立与他人的关系。

由于孤独存在于如此众多的、不同的人之中,而他们的生活状况又各不相同,所以,这一章或那一章对您可能并不很重要。可能是:您虽已结婚但仍感到孤独。这样,您也许会认为重要的并不是找一个新配偶。对

您而言,重要的也许是找到新的朋友们。

您似乎也应该考虑一下,是否把某些章节如“我如何使自己有吸引力?”用在自己身上。当然,首先您要把所有的章节通读一遍,并且为自己克服这个或那个困难、取得成绩而高兴。您应该认为已证实您所采用的方法是正确的。

我希望您下决心给自己一个成功的机会,锲而不舍,永葆活力。

您的多丽斯·沃尔夫

Contents

目录

1

引 言 / I

第一部分 孤独的原因

第一章 您感到孤独吗? / 3

一份调查孤独的问卷 / 3

要勇于承认自己是孤独的 / 5

第二章 孤独是什么? / 7

孤独的一些案例 / 7

单身独处并不意味着孤独 / 12

孤独的三个阶段 / 15

如何克服和预防孤独 / 16

第三章 情感是怎样产生的 / 20

思想是如何决定情感的? / 20

情感 ABC 将伴您一生 / 23

目

录

一个恰当的比喻 / 27

第二部分 维系与自己的联系

第四章 爱自己 / 31

您怎样看待自己? / 31

寂寞者的典型想法 / 34

对自己和他人人都喜爱的人 / 38

第五章 在您头脑中的抗争 / 40

对自己的剖析 / 40

我们是如何形成自憎和自爱的? / 43

要改变习惯 / 45

一个苹果树的比喻 / 47

第六章 我如何赢得更多的自尊? / 49

消极的自尊的后果 / 49

增强自尊感的练习 / 57

我如何能坚信会获得成功? / 64

放松自己的练习 / 66

健康思维的三大规则 / 70

第三部分 维系与他人的联系

第七章 我如何使自己有吸引力 / 79

试着改变自己的外貌 / 79

进行目光交流的练习 / 82



- 微笑着面对他人 / 83
- 保持身姿端正 / 85
- 积极地面对他人 / 88
- 没有绝对上佳的“苹果” / 90

第八章 我如何与他人结交 / 92

- 不要害怕遭到拒绝 / 93
- 面对拒绝减少恐惧心理的练习 / 98
- 轻松交往的技巧 / 104

第九章 我如何与人相会 / 110

- 选择进修场所 / 110
- 加入协会 / 111
- 刊登交友启事 / 111
- 关注邻居的生活 / 113
- 了解并妥善利用电脑红娘 / 113
- 求助于婚姻介绍所 / 115
- 加入单身俱乐部 / 116
- 建立一个固定的聚会地点 / 116
- 发挥个人积极性的重要性 / 117

第十章 我如何对待最初的交往 / 119

- 不要把对方理想化 / 119
- 不要未经了解就拒绝 / 120
- 注意与已婚者交往的分寸 / 121



第四部分 加深与他人的联系

第十一章 害怕亲密的人际关系、害怕受到损失 / 125

破坏感情的错误行为之一：敌意和寻衅 / 125

破坏感情的错误行为之二：百依百顺 / 128

调整错误行为的方法 / 129

随 感 / 135



第十二章 如果爱人不再继续维持关系 / 137

第五部分 单身生活

第十三章 自觉选择单身生活 / 143

单身生活的好处 / 143

单身生活是个人的选择 / 146

第十四章 小结：战胜孤独的重要步骤 / 147

结束语 / 151

第一部分

孤独的原因

Gudu De Yuanyn

如果有人问：何谓孤独？孤独从何而来？人们多半会回答：孤独来自单身独处之时。他们相信，在某些情况下，就一定会感到孤独，觉得仿佛被孤独玩弄了。结果，人们在老年时、在假期中、在周末、在分手之后或其他的许多情况下总会害怕孤独。

对孤独持这种看法，也就失去了积极战胜孤独的可能性。

为了战胜孤独，首先，必须仔细考察：孤独本身究竟是什么？

在这第一部分中您将获悉：您的孤独感有多么根深蒂固，孤独和其他所有消极和积极的情感是怎样产生的。

第一章 您感到孤独吗？

下面的调查问卷将帮助您估计您的孤独程度。

请仔细阅读一遍每个问题，在您感到符合您情况（您在多大程度上有这种感觉，有何想法，有何行动？）的地方打钩。这里不存在正确或错误的回答，您要做的只是为自己在“您在多大程度上感到孤独”这个问题上找到答案。

一份调查孤独的问卷

1. 您感到孤独吗？

0	1	2	3	4
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

2. 您有一个或若干个关心您的朋友吗？

4	3	2	1	0
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此



3. 您对与人交往有困难吗？

0	1	2	3	4
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

4. 您感到自己遭拒绝、不受欢迎吗？

0	1	2	3	4
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

5. 您自己一个人能够挺住并自得其乐吗？

4	3	2	1	0
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

6. 您有一个或若干个在他们那里感到安全的朋友吗？

4	3	2	1	0
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

7. 您会想到自己是个让人有好感的人吗？

4	3	2	1	0
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

8. 您会设想其他人都比自己好、聪明、有吸引力吗？

0	1	2	3	4
完全没有	很少	有时	经常	几乎总是如此

9. 您是否会设想：您就是命该孤独？

0 1 2 3 4

完全没有 很少 有时 经常 几乎总是如此

10. 您有那么多的事要一个人单独去做，您是否因此而感到不幸？

0 1 2 3 4

完全没有 很少 有时 经常 几乎总是如此

如果您已经回答了每个问题，您就可以把打钩处的数字加起来计算一下。计算结果的最高值是 40，这表明您非常孤独，而最小值 0 则表明情况是最好的，这意味着您完全没有或仅仅极少感到孤独。数目越大，您的孤独感就越强。

要勇于承认自己是孤独的

摆脱孤独的第一步是您首先要承认：您是孤独的。

不管您采取什么手段使您的孤独不被觉察——沉浸于美酒、药物、工作，或者靠睡觉、百无聊赖和苦思冥想以求逃遁——然而孤独依然存在，而您是能够

战胜孤独的。您要敢于面对孤独,而不要在它面前闭上眼睛。有了准确的判断,您才能针对它采取某些措施。

您并不是世界上唯一孤独的人。孤独是一种人人都熟悉的感觉。然而每个人都有能力去摆脱孤独。您有能力把您从自己设置的囚笼中解救出来。



第二章 孤独是什么？

每天我都接待一些因遭受孤独之苦而来到我的心理诊疗室的人。其中有些人能敞开心扉，畅谈他们的感情世界。他们所选择的方式和语言，最能反映他们的孤独感。

孤独的一些案例

G 先生,35 岁,在与妻子分手后感到孤独:

我感到很孤独。我想寻求和解,却总是话不投机。

D 先生,27 岁,过着单身生活:

从 17 岁开始大约到 21 岁这个阶段,我感到非常孤独。尤其是在晚上或上床睡觉的时候。我一个人躺在床上,就强烈渴望有一个女人,或我正爱着的女人。几乎每个晚上我都不由自主

