

孤独是生命的礼物 心理专家告诉你如何获得

孤独力

用活一人时间

[日] 斋藤茂太◎著

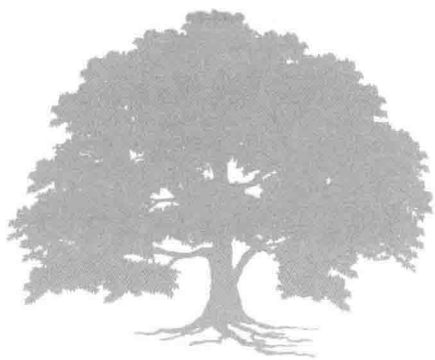
杨素宜◎译



孤独力

[日] 斋藤茂太◎著

杨素宜◎译



国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

孤独力 / (日) 斋藤茂太著 ; 杨素宜译. — 北京 : 国际文化出版公司, 2019.1

ISBN 978-7-5125-1105-7

I. ①孤… II. ①斋… ②杨… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 299368 号

SHIAWASEWO YOBU KODOKURYOKU by Shigeta Saito

Copyright SHIGETA SAITO 2005

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEIHOUDO Corporation

Simplified Chinese translation copyright 2019 by Sinoread Culture & Media Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with SEIHOUDO Corporation Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Future View Technology Ltd.

孤独力

作 者	[日] 斋藤茂太
译 者	杨素宜
责任编辑	宋亚恒
统筹监制	兰 青
美术编辑	丁铁煜
出版发行	国际文化出版公司
经 销	国文润华文化传媒(北京)有限责任公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 160 千字
版 次	2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-5125-1105-7
定 价	39.80 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号

邮编: 100013

总编室: (010) 64271551

传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

前

言

“孤独力”带来的幸福

大家都误解了“孤独”。

“独自一人”的时间是非常宝贵的。因为，那正是能够好好正视自己、只为自己着想所度过的时间。所以，一个人独处的时光也可说是“创造自我的时间”。

能够利用这个如此宝贵的时间来增强自己的力量，同时好好活用这股力量，让自己活出“真正自我”的人，正可谓是拥有“孤独力”的人，也是对自己充满自信，能够迈向名为“幸福”的成功人生者。

独处的时候，试着将整个人完全放松，好好思考吧——没有可以让自己真正敞开心胸、畅所欲言的朋友？没有遇到能够彼此真心相爱的恋人？在怨叹这些事情之前，请先试着认真想想，“什么是一个人”吧！

著有《独自一人的太平洋》等著作的名作家堀江谦一，曾一人在波涛汹涌的荒海上，与孤独奋战过。他坦承道：“老实说，真的很孤单、很寂寞。但我觉得，那种孤寂是会习惯的——（中略）——是总有一天一定能够承受得住的。”

堀江的意思应该就是指，等到能够承受且忍耐独自一人的孤寂时，最后也可能成为享受孤独的人。

在空无一物的太平洋上，任谁都会感到孤独。而那些总爱逞强说自己不怕孤单的人，其实全都是害怕寂寞的吧。既然如此，不如尽情地好好享受孤独，让这份孤独成为自己的好伙伴。

就算被讨厌又有什么关系呢？不要因为无法忍受遭到同伴排挤的孤寂，就总是看别人的脸色过日子，而放弃自己想做的事。请以最真实的自己悠然自得地过着属于自己的人生。

也不要小看自己，去发掘隐藏着无限可能的自己吧！只要能把那份孤寂转化为“孤独力”，就能看见那条通往幸福的大道。

一旦拥有“孤独力”之后，还有另外一项好处，那就是，“个人的独特光芒”也会随之增强。无论是自己的弱点还是强项、优点也好缺点也罢，从头到尾、彻彻底底去认识最真实的自己，同时将这些都转化为正向能量，个人的独特性也会更加显著。如此一来，

旁人也无法忽视你。所以，拥有“孤独力”的人，人群都会自然而然到他们身边。

和朋友在一起之所以会感到快乐，就是因为每个人都是独立个体之故。

而会认为恋人无法由别人取代，也是因为在他／她身上有着只属于他／她自己的灿烂光芒的缘故。

只要拥有“孤独力”，就一定能够散发出只属于你自己的光芒。

——斋藤茂太

目录

Contents

第一章 独自一人为何会感到悲伤寂寞呢？

为什么没有人能了解“真正的我”？	003
孤独并非在深山里，而是在街道上	007
独自一人的时间，就是道别和问候之间的桥梁	011
重新审视自己，做真正的自己就好	017
只有明白孤寂的人，才能拥有战胜孤单的力量	021
活出真正自我的价值	023
顺其自然，自然而然地	
一切事情都会有最棒的处置	027

第二章 在独处的时光里“预见”未来的自己

正视自己的内心，看清自己真正的目标是什么	033
一味配合，最终只会失去自我	037
热衷于追随潮流，最终会丧失自身的感受力	041
每个人都有自己的个人风格， 不要害怕自己和别人不一样	045
人际关系中最重要的， 就是要拥有“面对自己的时间”	049
无法忍受孤独的人，也无法站在众人之上	053
人们不会愿意帮助一开始就不努力的人	057
内心涌现怪罪别人的念头时， 想想自己应该可以怎么做	061
独处的人更懂得设身处地地理解他人	065
要是有个对象可以诉苦， 或许就能卸下心中的重担	071

第三章 恋爱中，也需要保有自我

恋爱，从“开始”就能知道成败	079
两个人相处时，最重要的是保有自我	083
真心喜欢的对象，才更需要去了解对方的想法	087
即使再喜欢，也不要介入别人的婚姻	091
彼此敞开心胸，才能真心交往	095
面对面交谈，人与人之间的牵绊 才会变得更紧密坚定	099
不要害怕受伤，勇敢表达出自己的观点	105
比起服从对方来维持爱情， 一个人也可以过得轻松自在	109
时间是最具疗效的失恋特效药	113
将不愉快的情绪消化掉，就能缩短和他人的距离	117

第四章 一个人也可以好好过

向内自查，孕育富有特色的人格	123
给自己一个“休息时间”	127
放下手机，和身边的人打个简单的招呼	131
成为派对达人	135
任何事情，只要把它们想得很有趣， 就会变得有趣	139
孤独的人都要好好吃饭	143
在阅读中体验他人人生	147
装扮自己是元气的来源	151
给付出努力的自己一点奖励	155
不拘泥个人好恶，尽量跟各式各样的人来往	159
享受一个人的行动时间	163
偶尔来一趟“一个人的旅行”	167
偶尔来点“小奢侈”	171
找寻自己的疗愈小物	175

第五章 让“孤独力”觉醒

能够填补寂寞感的，是做自己喜欢的事	181
试试与自己对话	187
三行恰恰好的日记	193
试着与人分享内心的喜悦	197
总之就开怀大笑吧	201
尽情大哭一场	205
来一碗热汤	207
在太阳底下挥汗	209
将“好幸福”和“好开心”变成口头禅	213
找到自己的 BGM	217

参考文献	221
------	-----

后记	223
----	-----

第一章

独自一人为何会感到悲伤寂寞呢？

为什么没有人能了解“真正的我”？

各位读者在什么时候会感到孤独呢？

“一个人独处的时间”即如字面所述，意思就是独自一人。这个时候当然会希望身边有人陪，对吧？那是因为想要寻求从他人的存在中得到安慰。那么，只要有人陪在身边的话，真的就不会感到孤单寂寞了吗？绝对没那回事！

的确！如果彼此是真正心灵契合，或许就能与孤独绝缘。但人际关系并非能够如此简单顺心。人与人之间，只要内心齿轮稍有不合，人类就会尝到如同被抛弃的寂寞感，或是无法和大家分享自己心情的痛苦，等等。所以，比起一个人独处，跟别人在一起的时候所感受到的孤寂应该更深，不是吗？

比如，因为“我那么替你着想，为什么你都不懂我的用心呢？”而感到焦躁不安；又或是因为“都没人愿意听我说！为什么总是要排挤我？”的状况，感到疏离。

独自一人时的孤寂，绝对是来自活在“他人”世界里面的“自己”，或是由于自己的感受不被重视、说的话遭到反驳，成为大家攻击的箭靶等状况下产生。也就是说，通常会深陷于独自一人时的孤寂，和自己身边有没有人陪完全无关，反而是因为有“他人”存在才会如此。换言之，孤寂是从期望得到别人理解自己的想法中衍生而出。那也完全只是因为觉得别人没有依自己的心思意念行事，所以认为遭到背叛罢了。“我是那么为你着想，所以你应该要报答我。”“大家应该体谅我的想法，倾听我想说的话才对！”在内心某处隐藏着这类以自我为主的想法，当事情无法如愿，就会感到孤寂伴随而来。但话说回来，那些愿望原本都是强人所难。请试着想想自己是否会依照别人所想来行动呢？还是想根据自己所思来做事呢？

我常常都对那些因为希望别人依照自己所想而行动、对于他人的过度索求而感到烦恼不已、深陷孤寂的患者说：“能够依照自己所想而行动的，只有自己，别人绝对不会凡事都依我们所愿，爽快地舍弃那种希望别人能够了解自己心情的想法吧！试着单纯地希望

将自身的想法传达给他人，努力和别人交往看看吧！

“如果能够做到这点，就能够达成希望传达出自己想法的这个最大心愿，也能因此感到满足。无论对方的反应如何，都不会再感到寂寞或难过了。假使原本就不抱任何期待，但最后能和对方达成共识，那么所产生的喜悦感就会倍增。”

强烈地“希望能传达自己的想法”并努力传达，比起担心别人能否了解自己更为重要。至于对方到底是否可以理解自己想要传达的？会有什么反应？就单纯期待答案出现即可。这样不是很好吗？

因为别人无法了解自己，就陷入毫无意义的孤寂里，只会使自己人生的根基动摇，好比将自己人生的舵交托在他人手上。在意他人的存在以前，先想想自己真正要做的是什么呢！——这也是将孤独转变成力量的诀窍之一。

给“孤独”的一句话

无法找到内心的平安喜乐时，即使追求外在的平安喜乐，
终究也只是白费力气而已。

——拉罗什福柯