

走出心灵的沼泽 ·

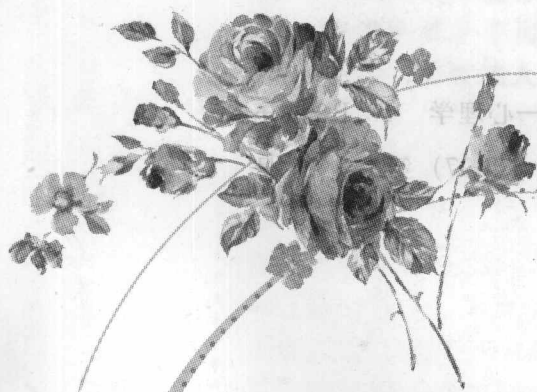
孤独漫谈



· 赵 丰 编著 ·



人民卫生出版社



走出心灵的沼泽

——孤独漫谈

赵丰 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出心灵的沼泽——孤独漫谈 / 赵丰编著. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-117-09045-2

I. 走… II. 赵… III. 情绪—心理学 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114623 号

走出心灵的沼泽
——孤独漫谈
赵丰 著

编 著: 赵 丰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 15.75

字 数: 265 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09045-2/R · 9046

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

人民卫生出版社



序

学会健康地生活

非常高兴地读到赵丰同志关于孤独漫谈的书稿。这是一本通俗易懂的著作。它没有生硬的说教，也没有大段艰涩的理论，而是在平实的叙述之中娓娓道来，给人以启发，回味悠长。这是我乐于说几句话的原因。

孤独是人类社会的普遍现象。所有的人在人生之旅中，很少有终其一生未曾感受过孤独的。婴儿呱呱坠地便感到了孤独的恐惧，那小脚小手又蹬又抓，就是在反抗孤独；成年人在上下求索中，也免不了彷徨苦闷；风烛残年的老人们，更是害怕孤独。单身汉是孤独的，情侣们的内心也不时飘来孤独的影子；穷人是孤独的，富翁们在欢笑的盛宴上却常常找不到朋友……

孤独对弱者是灾难，是不幸；对强者是食粮，是财富。超越孤独，既是人生的需要，也是一种能力。孤独本身是无法摆脱的“宿命”，如此而言，它是不可选择的。但处于积极还是消极的孤独之中，如何对待孤独，又是可以选择的。孤独不是消极出世，不是自我封闭，不是自囚于象牙塔或牛角尖中，而是为了实现自我、造福社会而选择最适合自己的奋斗道路。积极的孤独可以把有限的空间与时间、精力与活力、财富与能力，以优化而高效的方式，凝聚在无限的事业之中。

对孤独的认识，也是对生命价值的认识。现代社会日新月异，人们脚步匆匆，不敢有半点歇息。社会竞争的剧烈，也加重了人们的心理负担。焦虑、紧张、抑郁等各种心理疾病随之而来，亚健康问题引起了人们的关注。身体没有病并不等于健康已成为全社会的共识。世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高。内心一旦失去平衡，就容易产生心理问题。人的心理状态常常直接影响其人生观、价值观，直接影响到





某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。

通常，一般的心理问题都可以自我调节。每个人都可以用多种方式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的早期阶段成为自己的“心理医生”。

为了走出心灵的困境，我们要学会健康地生活。

第一，加强修养，遇事泰然处之。要认识到生命总是由旺盛走向衰老直至消亡的，这是不能抗拒的自然规律。应当养成豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。事实上，那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

第二，合理安排生活，培养多种兴趣。人在无所事事的时候常常会胡思乱想，所以要合理地安排工作与生活。适度紧张而有序的工作可以避免心理上滋生失落感，令生活更加充实。而充实的生活可以改善人的抑郁心理。同时，要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用。生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可以增强生命的活力，令人生更有意义。

第三，尽力寻找情绪体验的机会。一是多想想你所从事的事业，时时不忘创新，做出新的成绩，跃上新的台阶。再者要关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，会使人头脑清醒，心胸开阔；三是多参加公益活动，乐善好施，为子孙造福。

第四，保持心情安宁。面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措，要学会保持心态平和，学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力。同时，要尽量多地设想出获取它们的可行途径，并选择一个最佳方案行动，从而减轻个人的心理负担，又能收到事半功倍之效。

第五，适当变换环境。一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，不求有功，但求无过。过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。而在新的环境

●●● 言 前 ●●●

走出心灵的沼泽

中，接受具有挑战性的工作生活，可以激发人的潜能与活力。变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。

第六，正确认识自己与社会的关系。要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待个人得失。这样就可以减少心理失衡。

当前，越来越多的人认识到：良好的心理健康是人一生适应各种挑战的精神支柱，是一种保持良好生活质量的精神动力。所以，我们要树立远大的人生目标，把宝贵的时间、精力都用在事业的追求和奋斗中，摒弃那些无谓的烦恼和纷争，身心健康地生活一辈子。

得知该书将由人民卫生出版社出版，故班门弄斧说了一些关于心理健康的话，不知当否，是以为序。

刘绪成

2007年1月20日

走出心灵的沼泽



序
刘绪成

前言

走向生命的新境界

一

孤独是一个冰冷的概念，令人沮丧、悲哀。人们一般不愿提到它。

然而孤独却又无法回避，与生俱来。人生来没有带来意义，死去也未带去意义。孤独地出现在这个世界上，又孤独地离去。大千世界要给每个人平分一份珍贵的礼物，这就是生命的孤独。

凡夫俗子是孤独的，孤独地为自己的生活琐事而奔波，为生活的重复所拖累。

达官显贵是孤独的，不是在众人簇拥之时，而是席散人去之际。这种孤独大多表现为心理上的不平衡。

“上山”的人会孤独。走到高处的人总是少数，这少数人就是孤独者，况且高处还不胜寒呢！

“下海”的人也会孤独。海潮翻滚，惊涛拍岸，不善弄潮就有葬送性命的危险。

一帆风顺者或许会有孤独，饱经挫折者自不待说；没有恋爱的人会孤独，两颗心碰撞在一起也会产生孤独……

原来，孤独和我们如影随形。

二

孤独不是独处，不是孤立的本能反映。有人倘若离开了群体，就无法生存下去，甚至晚间都不能单身入睡，这是孤立的畏惧，而不是孤独的恐惧。同样，孤独也不等于独立。独立不是简单的孤独体验。独立有孤独的成分，但不是所有的孤独都能走向独立。有的孤独会导致痛苦、失意、绝望。很多人因为惧怕孤独而失去独立的机会。另外，孤独并不是孤僻，也不是离群索居、与世隔绝。“躲进小楼成一统，管它冬夏与春秋”，只是留给属于自己的时间和空间，与他人拉开距离，不是根本上与世界分隔。

在汉语中，“孤独”是一个联合词组，由两个意义相近的词“孤”和“独”组成。“孤”原指无父之称，如孤儿、孤子，后引申而指单独。“独”就是一个、单一。“孤独”合在一起，更加强调单个，强调与他物的分离割断。

现实生活中，孤独又是模糊的，无法准确表述。不同的人、不同的个性，





会产生不同层次、不同方式的孤独。没有完全相似的孤独。孤独不是某一类人的专利。孤独总是在人们稍不注意中悄悄光临。孤独是一种精神，而不是有形之物。不会因为他是元首，有人前呼后拥，就孤独全无；也不会因为他一贫如洗，单身一人，就注定孤独。外表上无法断定某人是否孤独，如同外表上不能判定某人是否善良一样。孤独是内心不易外露的情绪、感受，是心灵深处的东西。

孤独是一种沉默、一种宁静、一种意境，也是一种价值、一种人生、一种意义。孤独是灵魂的挚友，是思维的跑马场。智者的孤独则是一种奔放。

人总是要找到某种意义，使生活有滋有味。一旦人的某些欲望得不到满足，经过长期的奋斗而不能实现，就会感到绝望。这时便唤起人对生命意义的追问、体验。故而失意会使人孤独。

相反，人们经常在得到满足之后感到空虚。一旦为之全身心奋斗的目标达到了，人会感到突然无事可做，心灵空荡荡的。在新的欲望产生之前，人就会因无聊而孤独难耐。

无论是悲哀中的孤独，还是快乐中的孤独，都是人与人联结的产物。与人打交道会产生很多不同的感受，其中必定有孤独。一个人独身处在茫茫草原或密密丛林之中，那种感觉不是孤独，而是孤立、恐怖。那是人与环境的一种联系。而孤独不是单身一人的环境所致。只有在茫茫人海中，在与他人的对比中，才能体会到什么是空虚、烦恼、孤寂。这就是在人际空间里的迷失。迷失了就要寻找，无非是要找到自己。寻找自己的过程就是孤独。从这个意义上讲，孤独是一种自我超越，是人在明白过程中必须付出的代价。它是痛苦的，但又是有意义的。

人要走向自我，首先要走进孤独。一个没有孤独感的人，很难说是一个成熟的人，也很难说是一个有个性的人。现代社会更需要独立人格。而社会越进步，人际交往越多，人的主体地位就越会被显现出来。

四

一个人拥有了孤独，也就拥有了清醒，拥有了超越。长期处于孤独之中往往会成为病态。超越孤独并不是要扔弃孤独，而是要把握孤独，驾驭孤独，做孤独的主人，不为孤独所奴役和指使，使孤独成为一种自觉。

学会了孤独也就学会了解脱。



孤独首先是人面对心理压力产生的一种反应。这种反应是人的一种心理平衡机制，利用得好会使人解脱，利用得不好会使人更加痛苦。聪明人既是会摆脱痛苦的人，又是能驾驭孤独的人。

孤独也是人的情绪体验。情绪是一种心理感受，积极的情绪是由愉快的事情引起的。人生短促，既要让它过得充实有意义，又要使其富于生命的情趣，这就需要以一种轻松的态度去对待一切。要量力而行，审时度势，宽以待人，告别悲观，不要太为难自己。要学会享受生活，创造生活的乐趣。

超越了孤独也就超越了自我。这种超越感、解脱感，会使人获得不同平常的快乐，同时也获得一种审美的愉悦。从这个角度去理解，孤独是一种意境，藏于“千山鸟飞绝，万径人踪灭”之中，附于“一剪寒梅傲冰雪”之上。孤独也是一剂良药，促人醒悟。孤独还是一种蛰伏，是一种力的聚积和动的发轫。

拥抱孤独，就会拥有伟人一般的智慧和哲思。

目 录

第一章 孤独人皆有之 ●●● 1

具有鲜明的个性，也就标志着成为独特的自我——无法复制、无法模仿、无法取代的自我。自我总是孤独的。在英语中，“I”（我）总是一个孤独而大写的字母。在汉语中，“我”在结构上是个会意字，“执戈为我”，我起初是一种戈形兵器，后来才借用为第一人称代词。

1. 悠悠岁月好困惑 / 2
2. 我是一棵无人知道的小草 / 3
3. 高处不胜寒 / 6
4. “几进宫”者自述 / 9
5. 贞节牌坊祭孤魂 / 11
6. 窥隐与报复 / 13
7. 变态狂 / 15
8. 破镜·孤影·法网 / 17
9. 儿童血泪 / 19
10. 失身后的哀乐 / 20
11. 风烛残年·凄风冷雨 / 22
12. 从神童到囚徒 / 23
13. 他焚烧了十几万元 / 25
14. 残疾人没有支点 / 26
15. “神人”的压轴戏 / 28
16. 空巢老人的亲情渴望 / 29

第二章 孤独是如何降临的 ●●● 31

人生最大的孤独就是失去意义、失去目的。因为人不能没有目的，人一时一刻也不能失去目的，人是一个需要不断制造目的的动物。人生没有意义，却要不断地注入意义。人可以忍受种种压力，忍受身体





的疲劳、旁人的责骂和嘲讽，却无法忍受失去意义的孤独。

1. 女娲的疏忽 /32
2. “桃花源”的悲歌 /34
3. 男子汉的抉择 /35
4. 把痛苦留下来 /37
5. 我真的不如人吗 /38
6. “为什么最终受伤的总是我” /40
7. 孑立人群的苦恼 /41
8. 如今秀才多烦恼 /42
9. 戴着面具生活 /43
10. 平平淡淡过一生 /44
11. 迷上你不是我的错 /45
12. 尘世中的隐者 /47
13. 保持一份天性 /48
14. 傻子始终是不让人讨厌的 /49
15. 躲不掉的不速之客 /51
16. 需要享受孤独的艺术 /51
17. 不可逆转的潮流 /53

第三章 孤独是人生的需要 ●●● 55

孤独并非一般人想象中的沉寂诡谲，而是一个热情奔放的世界。孤独是灵魂的挚友，是思维的跑马场。思想高尚的人的孤独是一种宁静，智者的孤独则是一种奔放。没有孤独的人生是单调幼稚的人生。拥抱孤独，就会拥有智者一般的深邃和哲思。

1. 天生一种性格 /56
2. 世上只有妈妈好 /58



3. 偏僻是孤独的发源地 / 59
4. 十五的月亮照边关 / 61
5. 寂寞在年龄后面幸灾乐祸 / 63
6. 人到中年 / 65
7. 半边月亮 / 66
8. 孤独的黄昏 / 68
9. 冷漠是我唯一的表情 / 70
10. 谁是罪魁祸首 / 71
11. 曲高者和寡 / 73
12. 沉默是金 / 74
13. 伟人的神坛 / 75
14. 人怕出名猪怕壮 / 76
15. 无形的惩罚 / 77
16. 我思念祖国的一切 / 78

第四章 孤独者的隐秘世界 ●●● 81

精神就是孤独的劳作。只要有思想，就会有孤独。人常常被推崇为万物之灵。“灵”者精神也。而“灵”意味着孤独，超越别人意味着某种距离。这就使你我加以分别，孤独由此产生。因而思想既是人的资本，又是人的悲哀。

1. 创造自己的空间 / 82
2. 人生历程考验你 / 83
3. 成功带来梦魇 / 84
4. “评论家”的苦衷 / 85
5. 出走与归来 / 87
6. 风干的往事 / 88
7. 柏拉图贻害 / 90



8. 心底的呐喊 /91
9. 从“Bobby”说起 /93
10. 情到深处人孤独 /94
11. “喜怒不形于色”未必好 /96
12. 叛众离亲——众叛亲离 /97
13. 躺在阴沟里喝酒的人 /99
14. 精神 SOS /100
15. 夫妻本是同林鸟 /101
16. 时代迷惘症 /102

第五章 孤独·孤单·孤僻 ●●● 105

孤独是一种心灵上的寂寞；孤单是指身体上的只身独处；孤僻则是指性格特征上的内向。因此，孤独是一种感受，并不等于孤单和孤僻。日本哲学家三木清曾形象地说过：“孤独不在深山，而在大街；不在单独的个人，而在众多的人群中间。”

1. 母腹中的成熟果 /106
2. 在寂寞的世界里 /108
3. 冷水浇头 /109
4. 恋情死胡同 /111
5. 不见“红杏”出墙来 /112
6. 昙花一现 /113
7. 荒原上的孤独 /115
8. 孤芳自赏 /116
9. 在巨人的脚下 /117
10. 被遗忘之后 /119
11. 寻找无声之处 /120



12. 春蚕到死丝方尽 /122

13. 孤独的思想者 /123

14. 漫长的无期徒刑 /125

15. 心中的灯灭了 /126

16. 365 条路 /127

第六章 孤独带来的不幸 ●●● 129

现代人的生活方式使个性化的人有更多的机会与孤独不期而遇；现代人的时间节奏使得自身越来越失去了重心，成为风雨飘摇的一叶小舟；现代人的生活环境如同重负压得个体无法进行正常的呼吸，成为奔波的流浪儿。或许这就是现代人的病症。

1. 十龄童的自戕 /130

2. 十四不回家 /132

3. 十六无花季 /133

4. 高考前后两茫茫 /135

5. 象牙塔里的单人“囚室” /137

6. 辉煌的“流浪者” /139

7. 你爱不爱我？我爱你！ /140

8. 众里寻他千百度 /142

9. 永逝的爱情 /144

10. 追星一族 /145

11. 木秀于林，风必摧之 /147

12. 高处不胜寒 /149

13. 三十不立 /150

14. 金棺材 /152

15. 梦回少年 /153



第七章 孤独的魅力 ●●● 157

孤独使人成熟；孤独使人独立；孤独使身心得到解脱。同时，孤独使人出污泥而不染，独善其身。孤独使人获得真正的大智大慧，获得真正的超然。享受孤独是人生的最高境界。一个人拥有了孤独，也就拥有了清醒，拥有了超越。但孤独本身并不是人追求的目标。长期处于孤独中，往往会成为一种病态。

1. 情系天堂 / 158
2. 只缘心在九天之上 / 159
3. 走向圣殿的桥梁 / 160
4. 朦胧的世界 / 162
5. 深山古寺新昆仑 / 163
6. 另外一个世界 / 165
7. 穷得只剩下钞票的世界太累 / 166
8. 两人世界太狭窄 / 167
9. 走出心之役 / 168
10. 走过沼泽地 / 169
11. 鸵鸟·狼 / 170
12. 我就是我 / 170

第八章 学会独处，适应孤独 ●●● 173

有的人只习惯于与别人共处，和别人说话，自己对自己无话可说，一旦独处就难受，这样的人终究是肤浅的。人必须学会倾听自己的心声，自己与自己交流，这样才能形成一个较有深度的内心世界。要能够做自己的朋友，你就必须比那个外在的自己站得更高，看得更远。

1. 做自己的朋友 / 174
2. 不妨让他们自然发展 / 175



3. 学会自我欣赏 /176

4. 冷静的人生 /177

5. 制订快乐计划 /178

6. 做一回醉翁 /179

7. 只是为了自己 /179

8. 忘了自己 /180

9. 另一种投入 /181

10. 一个人的幸福 /182

11. 自信很重要 /184

第九章 把孤独留给昨天 ●●● 187

孤独对于人生是难以避免、但可选择的状态。孤独是可以超越的；孤独也必须超越。超越孤独既是人生的需要，也是一种能力。超越它，人会变得坚强，变得成熟，变得崇高，变得伟大。反之，害怕它、躲避它，人会变得软弱、幼稚、平庸、渺小。

1. 让别人说去吧 /188

2. 走出象牙塔 /190

3. 会交际大有益 /191

4. 走出山外 /192

5. 重奏婚礼进行曲 /194

6. 夕阳无限好 /195

7. 搭起鹊桥来相会 /197

8. 不耻下问 /198

9. 我很丑，可是我很温柔 /199

10. 浪子勇回头 /201

11. 告别独木桥 /202



12. 踩着鼓点走 /203

13. 摘掉你身上的光环 /204

第十章 让孤独成为朋友 ●●● 207

孤独会使人心理更健康，使其思考心灵的活动，判断自我的是是非非。孤独使人更加理智，使其与烦恼、无聊分割开来。孤独使心灵免受干扰。没有孤独，人就会与焦虑、痛苦纠缠在一起，难解难分。

1. 一种吸引人的气质 /208

2. 谁是不孤独的人 /209

3. 你也并不孤独 /210

4. 如何使人喜欢你 /212

5. 吸引异性 /214

6. 你喜欢自己吗 /216

7. 显示你的个性 /217

8. 用幽默驾驭人生 /219

9. 腹有诗书气自华 /221

10. 孤独属于男子汉 /223

11. 知易行难 /224

12. 选择自己的人生 /226

13. 做一个简单的人 /228

14. 走出失败的阴影 /230

15. 干你喜欢干的事 /232

16. 绚烂之极归于平淡 /233

后记 ●●● 236