



THE ART
OF BEING
ALONE

独处的艺术

一个人的时候我们该想些什么

闫瑞 著

我们不能一头扎在外部世界的种种关系里，放弃享受独处的权利！

从在独处中被吞噬，到在独处中被照亮。

学会独处是为孤独寻找一个出口，完成更为深刻的自我成长。

南海出版公司

THE ART
OF BEING
ALONE

独处的艺术

一个人的时候我们该想些什么

闫瑞 著

南海出版公司

2016·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

独处的艺术：一个人的时候我们该想些什么 / 闫瑞著 .

—海口：南海出版公司，2016.9

ISBN 978-7-5442-8509-4

I . ①独… II . ①闫… III . ①心理学—通俗读物
IV . ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 220300 号

DUCHU DE YISHU: YIGEREN DE SHIHOU WOMEN GAI XIANGXIESHENME

独处的艺术：一个人的时候我们该想些什么

作 者 闫 瑞

责任编辑 曾科文 孙翠萍

出版发行 南海出版公司 电话：(0898)66722926 (出版) (0898)65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编：570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

字 数 242 千

版 次 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-8509-4

定 价 36.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

其实我只是一个人：从独处走向成功

2500多年前，佛教经典《佛说无量寿经》中就曾经说过：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”古往今来，每一个人都逃脱不了孤独的命运，独自地来到这个世界上，也最终独自离开。独处，纵然孤独难耐，仍是我们每个人都避不开的人生话题。

有的人总是对孤独、独处避之不及。他们的手机里存满了亲朋好友的联系电话，生怕一个不小心，在孤独来袭的时候找不到一个可以说话的人，继而被无边的孤独脆弱所侵蚀；他们常常刻意营造各种被领导注意或赏识的机会，担心没了其他人的认可、关注，自己会没了存在感，继而各种人生的美好畅想在默默无闻中会化为泡影……当孤独来临时，他们无力面对，唯有逃避。

另有一些人，在最初身处孤独的时候也曾感到过寂寞和难过。但是他们选择了接纳孤独，并抓住这个机会于孤独中探索更为深刻的自我成长。他们没有在与孤独的对抗中失去目标，而是通过一种强大的想要改变自己的勇气以及行动的力量在孤独中成功突围，并最终锻炼了自己的意志、突破了自己的极限、赢得了面对纷繁复杂的人生舞台的心灵资本。正因为如此，孤独造

就了他们更大的辉煌和精彩。

想要实现这种转变，首要就要下定决心，不再逃避孤独，试着学习独处。

小的时候，我们被教导应该见人就打招呼，这是人际交往的第一步；上学了，我们被教导要团结同学，这是与他人和谐相处的必经之途；工作后，我们被教导“客户是上帝”，这是为了生存的需要而做出的主动联络……我们已经学了太多的社交技巧，这些当然也是有用的。但是我们当中有多少人被教导过独处的重要性？有多少人被教导过如何与自己的内心对话、如何认识自己的内心、倾听自己的想法、如何享受独处？又有多少人被鼓励减少社交活动、多创造独处的机会？

独处是一种与自己的心灵进行交流的艺术。我们每个人都有一颗心，它是我们的如意宝藏，带给我们源源不断的喜乐、智慧、感恩、勇气。假如你与心的联结越来越强、越来越宽广，你得到的就越多。当你真正从独处中体会到内心的快乐就像一股清泉从内流出，并且溢满你的整个身心时，你会立刻觉察并捕捉到它，因为它跟物质的满足、外界的给予、他人的爱等等所带来的快乐完全不同。独处将带给你一个全然不同的内心世界，让你感觉到满满的喜乐和力量。如果你真的能够借由独处体验到自己内心哪怕一丝一毫真正的快乐，你都将会为此感到震撼。

本书旨在提供这些必要却长久以来一直被忽视的训练，同时，对独处者提供必要的帮助和支持。我们将一起探究：我们是如何丢了独处，又该如何把它找回来。我们将一起倾听自己内心的声音并尝试去接纳和服从。当你借由独处真诚地面对自己时，你从此会接通自己与内心快乐的源泉，你可以在独处中尽情放飞想象的翅膀，享受思考的快乐。此时，你眼中的世界变得更加宽广，生命中存在着无限的可能，而对独处的怡然处它将会把你引向新的航向。

准备好开启你的如意宝藏吧。你在独处，但你不是一个人。

前言：

其实我只是一个人：从独处走向成功 / 1



第一章

独处与孤独：

当我不得不独自
存在的时候

1. 独处的定义 / 2
2. 独处的心理属性 / 7
3. 几种独处：匮乏性、维持性与充实性 / 10
4. 独处与孤独的区别 / 14
5. 两个极端：独处与交际 / 18
6. 独处不是空虚与寂寞 / 22
7. 独处的社交意义 / 27
8. 独处与交往的自我决定理论 / 30



第二章

学会独处：

看到不一样的自己

1. 人在社会中孤独地存在 / 34
2. 独处的最高境界 / 38
3. 做得再多，也要停下来想一想 / 43
4. 学会面对自己 / 47
5. 几种体验：痛苦、挣扎与快乐 / 51
6. 思想与行为的自由 / 55
7. 人的忍耐力 / 59
8. 独立思考的意义 / 62



第三章——
我是谁，
我来自哪里，我将
成为谁

1. 我的人生我做主 / 68
2. 我不是尼采 / 73
3. 我成为我的心理学启示 / 77
4. 认识梦想 / 81
5. 实现梦想之后，心往哪里走 / 87
6. 未来是场博弈，我有哪些胜算 / 92
7. 我处在什么样的位置 / 95
8. 看清旅途上的危险 / 99
9. 从哪儿做起 / 102



第四章——
我不需要，
我认为，我可以

1. 成长的几个标志 / 106
2. 内向与外向 / 111
3. 警惕过度依赖 / 115
4. “我不再需要”这双手 / 119
5. 表达自己的心理作用 / 123
6. 学会控制情绪 / 128
7. 我可以：勇敢背后的成长 / 134



第五章

抵抗住诱惑：

独处中的精神力量

1. 诱惑的本质 / 140
2. 克服诱惑仅有意志力还不够 / 146
3. 我该不该诱惑别人 / 150
4. 要冷静下来 / 154
5. 沉淀思想 / 158
6. 内心爆发的小宇宙 / 162
7. 学会说“不” / 165



第六章

独处的潜在价值：

从反思言行到创造性自我

1. 不存在绝对完美 / 170
2. 抱怨、接受、承担的区别 / 175
3. 错误的谎言，谎言的错误 / 179
4. 消化矛盾、遗憾与苦果 / 182
5. 被唤醒的同情心 / 186
6. 绝不逃避 / 192
7. 智慧的力量 / 195



第七章

大脑的张与弛：

独处与潜能的激发

1. 神秘的大脑 / 200
2. 让大脑处于饱和状态 / 205
3. 记住就不再忘记：记忆中心的“海马体” / 209
4. 突破瓶颈期 / 213
5. 天马行空的思维 / 218
6. 选择性回避 / 222
7. 禅修、禅定与创造力激发 / 226
8. 调动情绪，缓解焦虑、抑郁和痛苦 / 229
9. 不可忽略的疲惫 / 232



第八章

整合内心的心理机制：

独处的防御与应战

1. 整合内心的关键所在 / 236
2. 拒绝被动接受 / 240
3. 情绪调动与控制 / 243
4. 自觉与不自觉的烦恼解脱 / 248
5. 应激时的心理防御机制 / 252
6. 前进！挫折商 / 257
7. 更强大的存在机制 / 260

第一章

Chapter 01

独处与孤独： 当我不得不独自存在的时候

独处是每个人本有的能力，然而有的人却说自己不能独处，这是因为他误读了独处的定义和意义。独处并非一定是寂寞的、孤独的，独处也可以代表着充实、自由、快乐，我们可以借由独处的机会，更好地发现自己、发现世界、发现美。

所以，不要再试图否定和压抑自己对独处的渴望，如果你想要从内心中获取力量，那么请接纳自己的内心，它会引领你与独处这件事达到和谐统一、互惠互利。



1. 独处的定义

从这里，你就要开始正式认识独处了，它既是一种行为，又是一种心理需求，更是一门科学。人生和心灵的许多奥秘都深藏其中，当你能够理智明晰地对待独处时，你也就开启了通往心灵的大门。

▪ 令人唏嘘的独处之难

人们之所以喜爱现代化的社会，原因是多方面的——自由、丰富多彩、便捷、个人主义……所有这些都有吸引力的概念。每个人都梦想能在这个丰富多彩的世界里，找到属于自己的位置和空间，既自由又亲密。当时间大踏步奔向21世纪的时候，每个人所拥有的空间实际上已不再是“广阔的蓝田”，而是“办公室格子间”。我们已经彻底站在了一个向上的、朝外的、聒噪的社会，一个以征服、建设、竞争、提高为主流的社会。

在这个到处充满了竞争和躁动的社会里，偏内向、爱安静、喜独处的人开始感到压力，仿佛稍有松懈、独处一会儿，就会错失良机，就会被时代淘汰。在种种内外压力下，原本喜爱与自己的内心对话的他们，开始放弃更多的独处时间，花费更多的精力去跟上他人的节奏、融入他人。正因为热衷交

际符合当下社会的价值观，喜欢独处的人才时常放弃自己的天性。而随着各种媒体、通信技术的不断升级增长，独处的空间日渐被蚕食。在宝贵而稀少的独处时间中，干扰总是无孔不入——随时会响起的电话铃、不断来敲门的快递员、突然弹出的互联网广告。甚至只是在公园湖边散个步，一波波的兼职大学生都会随时来向你兜售英语培训课，你的沉思不断地被一次次打断，最终被风吹到远方不知名的地方，再也找不回来。

“独处是心灵满足感的源泉”，这个原本就不被所有人认知的事实，现在似乎被掩盖得更深、更隐秘。尽管独处已经显得不那么合时宜，但是我们的内心感觉却坚定地告诉自己：“只有安住在自己内心中，我们才能感觉到真正的自由、快乐、无拘无束。”即使你是一个爱热闹的人，即使你只是偶然品尝到独处的妙味，这种体验也会让你深深着迷并誓愿继续尝试。我们只有继续坚定地遵循心的指引，多争取一些独处的机会来与自己对话、与灵魂对话，才能更加坚定地走在人生道路上。

■ 到底怎样才算是真正意义上的独处呢

实际上，目前心理学界关于独处并没有统一的定义，被广泛认可的概念性观点主要有以下四种：

第一种定义认为，独处就是没有社会互动，远离其他人群。

第二种定义认为，当一个人在意识上与他人分离，情感或信息不与外界交流，在各个层面上与外在世界的关系均不存在时就是独处。这个观点主要强调独处的人在意识上与外界的远离，而不是身体上的远离。因此，一个人独自在家与他人通电话就不属于独处，因为此时有信息的交流；相反，一个人独自在公园散步或在影院看电影就可以称之为独处，因为这时候没有与他人交流信息。

第三种观点认为，独处是指一个人从他人的当前要求中脱离开来，是一种外在束缚减少并能自由选择个人身心活动的状态。按照这个观点，独自一人并非是否独处的唯一标准。一个人即便身处人群当中，只要他自己意识不到他人的存在，都可以称之为独处。比如，一个人独自在图书馆阅读或者思

考，当他十分专注地沉浸于书籍当中时，他就是独处的。

第四种观点认为，独处就是指一个人独自一人且与外部环境无联结的状态。表现为社交束缚感减弱、自我心境自由放松。

从以上四种观点可以看出，心理学界基本都认为是否独自一人并不是独处的必要条件。独处是以个人与外界无互动，或意识上与他人分离为主要特征的。同时，独处是一种客观的状态，而非仅仅指主观的情绪体验。

在独处的种类划分上，心理学家们也持有不同的观点。

▪ 非自愿性独处和建设性独处

非自愿性独处是指个体渴望有人陪伴而得不到，从而被迫独处。在非自愿性独处中，个体会因为被迫独自一人而产生较多消极体验，这些消极体验可以归结为我们常说的孤独感。比如一个人刚刚去往某个陌生的环境，因为无法与熟悉的亲人、朋友相聚而被迫独自一人生活，这时候他就可能产生较多的孤独感。

建设性独处则是个体主动选择独自一人，具有较高的自主性。在建设性独处中，个人会感受到更多的积极体验，比如通过阅读、独自旅游、冥想等独处方式来加深自我了解，提升创造力、自我恢复等。

由此我们可以看出，独处并非一定孤独，如果个体是自愿选择独处或个性本就偏好独处，虽然客观上也处于社交孤立、独自一人的状态，但他的内心中并不会感到寂寞和匮乏，也不会迫切渴望通过与人交往来摆脱独处，而是在独处中感到满足和惬意。这时的独处就是积极的，是一种能够容纳不同情绪体验的开放性状态，对个体有建设性意义，从而也成为人们追求的状态。

▪ 自主性行为 and 受约束行为

这是第二种分类方式，是以自我决定理论为基础来划分独处的。自主性独处是个体自愿并自我认可的行为，受约束独处则是个体在外在或内在压力迫使下做出的行为。同样，自主性独处中的个体感受到了更高的生活满意度

和较低的孤独感；而受约束独处中的个体则体验到了更多的孤独感。

▪ 积极独处和消极独处

通过自我报告和经验取样这两种实验研究方法，心理学家们发现：

处在积极独处中的个体对独处具有渴望，并对环境有更好的控制感，自己从独处中体验到的快乐、放松、自由、乐观等良好感受也更多，并更能集中注意力，情绪创造力、自信心等都有明显增加。

而消极独处中的个体更多地表达出非自愿性，他们花更多的时间在转移注意力上，并且普遍认为独处是悲伤、孤独和抑郁的。同时，他们在独处中体验到更多的困惑、焦虑、压力、孤立、害怕和紧张等情绪。随着消极独处的时间越长，他们的孤独感和抑郁感也会随之增加，对自己的满意度、对生活的满意度都会随之下降。

从以上分类可以进一步看出，尽管一些外显行为可以表现为独处，但是其内在的动机可能完全不同。由于一些个体具有社交回避特征，在与人交际时容易感受到紧张、焦虑情绪，害怕或恐惧人际交往，因此选择回避社交场景。这种独处是迫不得已、非自愿的，并且常常会产生寂寞、孤独感。而另一类人则是由于享受独处的状态和时光而主动选择独处。

实际上，后者的动机还可以进一步划分：一类个体主动选择独处是源于相对较低级的情感方面的需要，他们只是因为享受独处时的状态，在独处中感觉到安宁、舒适，因此才宁愿选择远离交际，甚至逃避社会，这样的人通常会被认为有些“孤僻”；而另一类个体主动选择独处是源于某些更高级的需要，比如自我成长、自我修复、独立思考、发现创造等。这两类动机有很大的不同，只有后者才能被称之为积极独处。

积极独处是一种人格特征，是指个体虽然拥有良好的人际交往能力和状态，但同时也主动地为自己保留一些独处时间的倾向性。通常，他们的独处都会伴随着一些积极的目标，比如实现自我认知、独立思考、提高工作效率、激发创造力等等。“苹果”创始人乔布斯喜欢在重要设计工作开始之前，先在安静的房间中打坐禅修一整天，以便能够激发出自己更多的创造

力，这就是一种典型的积极独处。人本主义心理学的创始人马斯洛（Abraham H. Maslow, 1908-1970）认为，积极独处是实现者的15个基本特征之一：自我实现者独处而不感到孤独，实际上，不管是与人交际还是独处，他们都感觉放松和惬意。因为他们已经实现了爱与归属的需要，所以无须刻意让别人陪伴，就能在独处中找到乐趣。同时，马斯洛指出，自我实现者无心理疾患，他们不是精神病或神经症患者。显然，积极独处比“孤僻”更能代表自我实现者的独处特征。

实际上，对于绝大多数心理健康的人来说，每天一定时间的独处是必要和有重要意义的。所以，为了保证我们的身心健康，所有从内心、从独处中获取力量的人，不要再试图否定和压抑自己独处的渴望，你应该接纳自己的内心，主动给自己安排一定的独处时间，并有效利用起来。



2. 独处的心理属性

在个体成长的每个阶段，独处能力都是健康成长过程中的一个重要部分。人类对独处的需求和适应能力从婴儿时期就开始了，并随着年龄的增长而不断增加。

▪ 心理上的需求性

第一位关注独处的心理学家是英国的新精神分析学家唐纳德·温尼科特（Donald. W. Winnicott, 1896-1971）。他从客体关系理论的角度出发，认为成年人的独处能力起源于其婴儿时期母亲不在场情况下的独处经验，也就是心理学上所说的“安全依恋”。随着年龄的增长，婴儿逐渐成为儿童后，不再需要依恋对象持续长久地在场也能适应独处而不感到焦虑。也就是说，儿童已经将依恋对象这一客体融入进了自己的内部世界这个主体，并逐渐接受了这种支持性环境。只有当儿童体验到这种让他感觉安全和放松的独处状态时，他才有能力去发现和探索其真正需要和感兴趣的事物，从而不必顾虑他人强加给自己的期望和其他东西。因此，独处的能力实际上与人的自我发现、自我实现有密切联系，同时，也与人最本质的需要、情感、冲动相联系。唐纳德·温尼科特同时认为，这种独处将有助于儿童形成“自我”知

觉，并借此将“我”与“他人”区分开来。

从需求理论的角度出发，部分心理学家认为独处与依恋需要一样，都是一种发展性需要和积极体验，都是个体成长不可或缺的。每个人都需要在亲密和独处中找到平衡。如果过分强调交际而忽略了对独处的需要，内在就会出现問題。因此，独处能力是个体健康成长过程中的一个重要部分，它与人际交往对于个人成长中解决矛盾、降低病态等都具有同等重要的作用。

美国心理学家卡伦·霍妮（Karen. Danielsen. Horney, 1885-1952）认为，积极独处的缺失或者被迫性独处是神经症状的一种表现。而人本主义者马斯洛则通过对自我实现的人群进行调研，发现他们普遍具有较高的独处需求。他认为，独处的强烈需求并非是逃避社会或者恐惧人际交往，而是认识到独处的益处并主动寻求独处、享受独处。因此，独处者并非都是排斥社交或者缺乏社交技能的人。

一项研究结果显示，儿童平均用于独处的时间占其全部清醒时间的17%，青少年阶段这一比例增长到26%，而成年人和老年人用于独处的时间会更多。一项采用ESM方法对新西兰、意大利、美国等国的8~85岁的个体进行的一项调研结果显示，年龄越大对独处的耐受性越强，并且独处时间适中的青少年对独处的体验更积极。这也是很多心理学家认为独处有积极影响的原因之一。独处可以帮助个体进行自我反省、修复情感，对于青春期的少年来说，利用独处时间好好做一下自我修复，会帮助其更好地成长。这对于青少年来说是非常重要的，特别是那些关注自我认同形成的青少年。对比比利时12~19岁的青少年进行的一项独处研究结果表明，随着年龄的增加，青少年对独处的排斥感会下降，需求则相对增加。同时，独处的消极体验在12岁达到最高，积极体验则更多地出现在17岁。

由以上观点和研究可以看出，独处的需求可以贯穿人的一生。而且随着年纪的增长，人们对于独处的耐受性也会随之增加。

■ 心理上的成熟性

除了心理需求之外，独处也是人们实现自我认同、自我成长以及自我发