

QINGSHAO NIAN GU DUGAN
LUN LUN

青少年孤独感

谢华 编著

略论

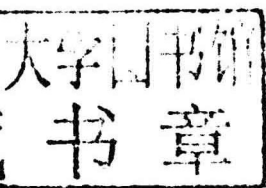


电子科技大学出版社

四川理工学院培育项目（编号：2012PY25）

青少年孤独感略论

谢 华 编著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

青少年孤独感略论 / 谢华编著. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5647-2793-2

I. ①青... II. ①谢... III. ①青少年—情感—研究
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 307292 号

青少年孤独感略论

谢 华 编 著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 李 鸿

责任编辑: 李 鸿

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都童画印务有限公司

成品尺寸: 170mm×235mm 印张 12.875 字数 208 千字

版 次: 2014 年 12 月第一版

印 次: 2014 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2793-2

定 价: 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

什么是孤独？在我国文字里解释，孤是王者，独是独一无二。也就是说，独一无二的王者必须接受“孤独”。从医学的角度来看，用以表示人际沟通以及情感表述方面的功能障碍。从心理学上来看，孤独是一种主观上的社交孤立感状态，是一种不愉快的、令人痛苦的主观体验或心理感受。当然，不同的学者有不同的观点。可以说，在现代社会当中，几乎无人不孤独。孤独具有两面性：孤独既可以是天堂，让人享受独来独往的快乐；孤独又可以是地狱，吞噬着人的心灵。

随着现代社会的飞速发展，人与人之间的物理距离在缩短，而人与人之间的心理距离却在增大，而且人们对“孤独”的感受在逐步加深。国内学者黄洁华指出，孤独感已成为现代人的通病。有大量的研究表明，越来越多的青少年正受到孤独感的困扰。孤独作为一种消极的、弥散性的心理状态，青少年长期处于此状态就可能会导致适应不良。在现实生活中，偶尔的孤独是不可避免的，但是长期的或严重的孤独就有可能引起某些情绪障碍，如抑郁、焦虑、沮丧、自卑、烦躁、绝望等，从而降低青少年的心理健康水平，进而导致身心疾病。

关于孤独感的研究不仅仅是社会关系领域的重要课题，而且也是人格心理及心理健康领域的重要课题。孤独感是影响青少年心理健康水平的一个重要因素。开展青少年孤独感的理论与实践研究，构建青少年孤独感的模型，分析青少年孤独感的现状及其影响因素，其主要目的就在于帮助青少年摆脱、克服、战胜孤独感的困扰，预防孤独感的产生，进而提升青少年的心理健康水平，促进青少年的健康、快乐地成长。

本书共分为五章。第一章从孤独与孤独感的概念出发论述了孤独感的类型、结构、测量工具、理论基础。第二章就国内外儿童、青少年孤独感的研究进展作了详尽的阐述。第三章以青少年为研究对象，分析了青少年孤独感的特点、影响

因素、应对策略，并对部分特殊青少年群体的孤独感现状进行了实证研究和个案分析。第四章专门以大学生为研究对象，除了分析大学生孤独感的现状及其影响因素外，重点探讨了大学生孤独感与网络成瘾、饮酒行为、恋爱与性行为、手机依赖的关系。第五章在孤独感干预理论的基础上，阐述了青少年孤独感团体心理辅导干预的方案及自我干预方案，最后提出了青少年孤独感干预的有效方法。

本书是在四川理工学院培育项目“当代青少年孤独感现状调查与干预实验研究”（编号：2012PY25）的研究成果的基础上撰写而成的。在撰写的过程当中，参考了国内外专家、学者的观点与文献，得到了部分专家、同事的指导与帮助，在此谨向他们表示衷心的感谢。本书的出版获得四川理工学院应用心理学学科及特色学科经费的支持，得到电子科技大学出版社的大力支持，在此谨向他们表示最诚挚的谢意。

当然，笔者关注和研究孤独感的时间不长，对青少年孤独感的研究还不深入，有些观点还不成熟，某些结果仅限于调查所得，一些疏漏也在所难免，恳请各位专家、学者批评指正。希望本书的出版能为青少年朋友提供一些帮助，为教育工作者提供一些指导，为青少年孤独感的研究工作提供一些参考，谨此期盼。

谢 华

2014 年 10 月

目 录

第一章 孤独感的概述	1
第一节 孤独与孤独感概念	2
第二节 孤独的效应问题研究	9
第三节 孤独感的结构	13
第四节 孤独感的测量工具及评价	15
第五节 孤独感的理论基础	18
第二章 国内外孤独感研究综述	21
第一节 国外儿童、青少年孤独感的研究进展	22
第二节 我国儿童、青少年孤独感的研究进展	31
第三章 青少年孤独感研究	41
第一节 青少年学生孤独感现状的调查研究	42
第二节 青少年孤独感的特点、影响因素及应对研究	46
第三节 青少年孤独感与家庭功能的关系研究	61
第四节 农村留守青少年孤独感现状及影响因素研究	68
第五节 初中学生孤独感现状的调查分析与研究	82

第六节 独生子女青少年孤独感分析.....	85
第七节 青少年孤独感个案研究.....	91
第四章 大学生孤独感研究.....	97
第一节 大学生孤独感现状调查的实证研究.....	98
第二节 影响大学生孤独感的主要因素研究.....	106
第三节 大学生孤独感与饮酒行为的关系研究.....	116
第四节 大学生孤独感与网络成瘾的关系研究.....	123
第五节 大学生孤独感与恋爱、性行为的关系研究.....	132
第六节 大学生的孤独感与手机依赖的关系研究.....	140
第七节 农村、城镇与城市大学生孤独感比较研究.....	146
第五章 青少年孤独感的干预研究.....	158
第一节 青少年孤独感干预的理论研究.....	159
第二节 青少年孤独感干预方案设计.....	167
第三节 青少年战胜孤独感的有效方法.....	178
参考文献.....	183
附录.....	190

第一章 孤独感的概述

孤独作为一种存在，
那是人们心中的云巅。

认识孤独感，
与孤独相知，
那是一阵风，
吹散人们心中的疑云。

第一节 孤独与孤独感概念

一、孤独的含义

孤独，在中国文字里解释，孤是王者，独是独一无二，独一无二的王者必需永远接受孤独，他不需要接受任何人的认同，更加不需要任何人的怜悯，王者绝对可以在很平静的环境下独行。孤独并非是在自己心情压抑，或是失恋的时候出现的，那种感觉只是空虚和寂寞，称不上是孤独。孤独是一种状态，是一种圆融的状态，真正的孤独是高贵的，孤独者都是思想者，当一个人孤独的时候，他的思想是自由的，他面对的是真正的自己，人类的思想一切都源于此处。孤独者，不管他处于什么样的环境他都能让自己安静，他都能自得其乐。就像学者姚楠、邸力争所言：“孤独可以是天堂。有些孤独者在自己的精神殿堂中充分地享受着天马行空，独往独来的快乐”。当然，孤独有时也会是“魔鬼”，吞噬着人们健康的心灵，使人备受煎熬。

心理学上的“孤独”一词最初来源于医学，用以表示人际沟通以及情感表述方面的功能障碍。孤独(loneliness)在现实生活中经常被人所提及，孤独乃是一种主观上的社交孤立感状态，伴有个人知觉到自己与他人隔离或缺乏接触而产生的不被接纳的痛苦体验(Jenye Jong Giered, 1987)。

Peplau 和 Daniel Perlman (1982) 对孤独特征的定义，孤独是一种不愉快的、令人痛苦的主观体验或心理感受。一般而言，短暂的或偶然的孤独不会造成心理行为紊乱，但长期或严重的孤独可引发某些情绪障碍，降低人的心理健康水平。研究表明，大多数人都体验过孤独的痛苦与不快，青少年也不例外。

二、孤独感的概念

孤独感是人们在认识“孤独”的基础上，从心理学的角度将“孤独”的概念引入到“社会心理学”当中，是四十多年来心理学家广泛关注与研究的领域。Weiss 于 1973 年发表《孤独，一种情绪及社会性孤立体验》一文，开创了孤独感研究的先河，从此孤独感研究成为当代心理学研究的重要方向之一。受 Weiss 研究孤独感的启发，Peplau 和他的学生自 20 世纪 70 年代后期开始了对成人孤独感的研究，并创制了广为采用的 UCLA 孤独量表，引起了世界范围的广泛关注。从 20 世纪 80 年代初期开始，在成人孤独感研究的推动下，儿童孤独感的研究开始萌芽。特别是最近二十年，对孤独感的研究发展迅速，至今已积累了大量的研究成果。但是，人们对“孤独感”概念的认识与理解仍然还不明确，还没有形成统一的认识，更多的学者采用描述性的或经验性的言语来对孤独感的概念作出界

定或解释。

在 20 世纪 40 年代, Leokamer (1943) 就对孤独进行了研究并提出了相应的孤独感的概念。他认为, 孤独是一种情绪性问题, 孤独感是个体心理情绪的体验, 是社会人际交往和沟通模式的质的异常, 是个体在各种场合中的社交技能、认知或交流能力等均发生广泛性迟缓的现象。虽然, Leokamer 对孤独感进行了诠释, 但是他还没有真正对孤独感进行实质性的研究。此后, 人们开始把孤独的概念引入心理学领域, 并对孤独感的概念、内容展开了一定程度的讨论与研究。Weiss (1973) 认为孤独是由于个体感到与同辈人相疏远或被其拒绝, 在关系和相互活动中所出现的情感上饥渴, 而产生的一种长期的、使人苦恼的心理状态。而 Sermat (1978) 则把孤独看成是一个想要有的与他已经有的朋友个数间的差异和在社交网络或关系方面的缺乏。Perlman & Peplau (1981) 也提出, 孤独感是指个体在社会关系网络不足时的不快乐体验, 包括社会关系在数量上不足和质量上的低下。正如 Peplau, Russell & Heim 所说“当一个人的社会关系网络令他满意的程度低于他的期望时, 孤独感就产生了。”当然, 为了区别儿童与成人孤独感的差异, 有的学者则指出, 儿童孤独感是一种负性情绪体验, 是个体认为自己在需要别人却不可得到时产生的悲愁和不快乐 (Cassidy & Berlin, 1999)。

尽管西方国家对孤独感研究比较多, 但是我国对此问题尚缺乏深入系统的研究, 因此对孤独感的定义的描述也十分有限。国内学者朱自贤把孤独感看作是人在某种陌生、封闭或特殊的环境中产生的一种孤单、寂寞、不愉快的情感。而李传银、邓丽芳等人则认为, 孤独是当个体感觉到缺乏令人满意的人际关系, 自己对交往的渴望与实际水平产生差距时而引起的一种主观心理感受或体验, 常伴有寂寞、孤立、无助、郁闷等不良情绪反应和难耐的精神空虚感。

对于孤独感的研究, 尽管人们的理解不一, 提法各异。然而, 从上述定义的描述中仍然可以看出孤独感有三个方面的重要特征: 第一, 孤独感源自于人际关系缺陷或社交障碍, 它只有在人际关系中才会产生。第二, 孤独感是一种主观体验或心理感受, 而非客观的社交孤立状态, 一个人可在漫长的独处中毫无孤独感, 也可以在众人环绕中深感孤独。第三, 孤独感体验是令人不愉快的, 令人痛苦的。

综上所述, 孤独感是指当个人需要他人却由于某种原因得不到令人满意的人际关系, 自己的期望与现实之间产生差异时而引起的一种主观心理感受和消极情绪体验。对于青少年来说, 孤独感是基于自我知觉和社会支持的基础上而产生的孤单、寂寞、无助、疏离、悲愁和不快乐的主观体验, 是一种消极的情绪反应。

三、孤独感的分类

虽然许多心理学家在孤独基本体验的特征方面达成一致, 但对于孤独感的不同类型或形式上并未达成统一的认识。

（一）情绪孤独感与社会孤独感

关于每个人所体验到孤独感觉是否相同，是否在性质上存在不同，即孤独究竟是一维的还是多维的，学者们没有统一的答案和标准。Russell 和 Cutrona(1988)认为孤独感是单维度的情绪反应，即对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独。他们认为，孤独的核心感觉在性质上是没有差异的，所有孤独的人以同样的方式理解和体验孤独。而 Weiss 则认为孤独感是二元的情绪体验，即包括情绪孤独感和社交孤独感。情绪孤独感是指人们由于依恋的需要得不到满足而产生的孤独感，表现为缺乏亲密联系，如失去亲人等；社交孤独感是指人们由于社会整合的需要得不到满足，或者缺乏社会感时产生的孤独感，如与周围的朋友、同学、亲人或邻居关系不和谐、紧张等。他的观点影响也最为广泛。另外，Vincenzi 和 Grabosky (1987) 又提出孤独感的类型是多维度的，主要包括四个方面：情绪孤立、社交孤立、情绪孤独感和社交孤独感。

（二）状态孤独感与特质孤独感

从孤独感与时间的关系来看，孤独感可分为状态孤独感与特质孤独感。Young 和 Beck 曾经把孤独分为情境性孤独、暂时性孤独和长期性孤独。他们认为，情境性孤独是指产生于个体重要的人际关系破裂和瓦解及改变时，或人处在陌生、封闭、孤单的社交环境中；暂时性孤独则涉及的是绝大多数人都时不时体验到的偶然的孤独感；长期性孤独则源自个体长期以来一直感到缺乏自己满意的人际关系或长期社交不足和存在社交缺陷。Gerson & Perlman (1979) 根据孤独感在时间方面的特征，即孤独感是一种状态还是一种特质或兼而有之，将孤独感区分为暂时和境遇性孤独感（比如，任何人到一座新的城市都会遇到）与慢性长期存在的特质孤独感。实际上，前者就是 Young 等人所说的暂时性和情境性孤独，统称为状态孤独感；后者称之为特质孤独感。因此，状态孤独感只是对环境变化的暂时性反应，但如果个体在一定时间内仍不能适应这种变化，也可能转化为长期性孤独；而长期孤独的人则难以与人发展和维持良好的人际关系，经常感到孤独、无助、寂寞、忧愁，并为此而深感痛苦。

（三）不安感、遗弃感、损耗感和孤立感

一些学者 (Kenneth, M. & Joanne E.B. 1999) 批评孤独量表忽视个体的情感体验而提出的。Scalise et al (1984) 认为孤独的整体测量不能在个体所感受到孤独的类别和他们所体验到独特经验的复杂性之间作出区分，他们以抑郁研究者所采用的形容词检测模型为基础，将孤独概念化为四个相关但不相同的四个形容词组群：（1）“不安”感，如生气的、敌意的、紧张的情绪体验；（2）“遗弃”感，如抑郁、悲哀、不快乐等；（3）“损耗”感，如空虚、无聊、孤僻等；（4）“孤立”

感,如不喜欢、不被接受、遗弃等。从上述可以发现,这种孤独感区分法好像在理论上缺乏科学的依据,但在实际运用的过程中为人们测量孤独感提供了理论支持。因此,这种划分方法被广泛运用于孤独感的研究当中。

(四) 主动孤独感和被动孤独感

国内学者朱自贤认为孤独感可以分为主动的孤独感与被动的孤独感。前者是为了满足一定的文化要求特意追求的心理隔离状态,往往与宗教的皈依相结合;后者是被迫地与他人隔离,他们有渴望接近他人的强烈需要,但社会因素使他们满足不了这种内心要求。

(五) 社交孤独感、人际孤独感、自我孤独感、发展孤独感

国内学者李艺敏、蒋艳菊、李新旺等人(2006)把大学生的孤独感分成四个维度,即社会孤独感、人际孤独感、自我孤独感、发展孤独感。①社会孤独感,是指个体由于缺乏对社会规范和伦理道德的积极信念而导致的孤独感,是孤独感结构当中最为重要的一个维度。②人际孤独感,主要涉及个体对其人际交往状况的评价,这里主要强调孤独感和社会交往活动的关联性,如果个体出现社交障碍,就更容易产生孤独感。③自我孤独感,主要与个体的自我评价有关。当然,“自我概念”涉及面广,其中交际、友善、信义、容貌、学业、志向、家庭、成熟和自我接纳等维度是较为重要的方面。如果自我评价过低,就会出现自卑心理,进而体验到更多的孤独感。④发展孤独感,主要与个体特定阶段的发展任务以及个体对于发展任务完成情况的评价有关。如果不能顺利完成这一阶段的发展任务,就可能导致各种情绪问题,如产生孤独感,并最终妨碍个体对环境的适应。

当然,对于上述的分类方法我们也不能孤立地看待,也没有哪一种就是绝对的标准。每一种分类都有其侧重点,这就要求心理健康工作者在设计对孤独进行干预时,必须有针对性地对其孤独特征进行系统分析,只有这样才能有效地帮助孤独者。

四、孤独与抑郁、独处、孤独症的关系

(一) 孤独与抑郁

孤独与抑郁之间有着较高的相关性,许多研究也证实了孤独与抑郁之间存在中等或高度的正相关(Upmanyu et al, 1992; Koenig et al, 1994; Wiseman et al, 1995)。但是,孤独作为一种特殊的情绪体验与抑郁仍有许多不同的地方。抑郁是一种精神障碍性疾病,临床上表现为情绪低落、思想悲观,缺乏主动性,自责自罪,思维迟缓,饮食、睡眠、精神状态差,担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者可出现自杀念头和行为。也就是说抑郁可能是社会或其他非社

会因素引起的，而孤独被认为主要是由于人际关系的缺失造成的。虽然二者都表现为悲哀或不愉快，但它们在内涵以及产生原因等方面存在实质上不同。

国外研究发现，在青少年当中孤独与抑郁在不同性别中呈现不同的模式，男生比女生体验到更高的孤独，女生却比男生体验到更高的抑郁（Koenig, Isaacs, & Schwartz, 1994）。国内学者也在这方面做过研究，王希林等人（2000）采用状态——特质孤独量表进行因素分析，将状态孤独与特质孤独各分为孤独程度、社交孤独与情感孤独三个因子，结果显示抑郁只与特质孤独中的情感孤独因子存在显著相关，而和其他因子的关系不明确。童辉杰（2001）通过对抑郁、焦虑、孤独和心理控制源的相关研究也发现，心理控制源对抑郁和孤独具有不同的预测作用，说明孤独作为一种独特的心理现象，具有不可替代性，不能与抑郁混淆。

（二）孤独与独处

独处是一种处世的态度，是一种身心的自我调整，既可以是不愉快的也可能是愉悦的。独处是一种独立人格的体现，而孤独一般意义上被认为是一种不愉快的主观体验。因此，孤独与独处两者显然不同，独处不是孤僻也不是孤独，独处可以是一种爱好，独处时可以思考，可以回归本真，可以使身心得到应有的调节。

人们往往把交往看作一种能力，却忽略了独处也是一种能力，并且在一定意义上是比交往更为重要的一种能力，而且并非任何人任何时候都可具备的。具备这种能力并不意味着不再感到寂寞，而在于安于寂寞并使之具有生产力。人在寂寞中有三种状态。一是惶惶不安，茫无头绪，百事无心，一心逃出寂寞。二是渐渐习惯于寂寞，安下心来，建立起生活的条理，用读书、写作或别的事务来驱逐寂寞。三是寂寞本身成为一片诗意的土壤，一种创造的契机，诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验。因此，孤独和独处是两个截然不同的概念，不可混为一谈。

（三）孤独与孤独症

前面已经谈到了孤独的概念，那什么是孤独症呢？孤独症又被称之为自闭症或孤独性障碍等，是一种在一定遗传因素作用下，受多种环境因子刺激导致的弥漫性中枢神经系统发育障碍性疾病。儿童孤独症一般发生于婴幼儿期特有的、严重的广泛性发育障碍。至今，仍没有任何一种学说能完全地解释孤独症的病因。但有些研究表明，某些危险因素可能同孤独症的发病相关，引起孤独症的危险因素可以总结归纳为：遗传、感染与免疫和孕期理化因子刺激。孤独症的核心症状表现为社会交往障碍、交流障碍、兴趣狭窄和刻板重复的行为方式。儿童孤独症患者在临床上主要表现为：

1. 社会交往障碍。以极度的孤独为主要特征，对父母和任何人均缺乏情感反应，对父母不产生依恋，缺乏与同伴交往的兴趣，害怕与他人的眼光接触，不

会与他人分享快乐，常常一个人独自做事，遇到不愉快或受到伤害时也不会向他人寻求安慰。

2. 交流障碍。交流障碍主要有两种形式：非言语交流障碍和言语交流障碍。

(1) 非言语交流障碍：儿童常以哭或尖叫表示他们的不舒适或需要，常常缺乏相应的面部表情，表情常常表现出漠然的样子。

(2) 言语交流障碍：儿童在言语交流方面存在明显障碍。儿童言语发育迟缓或不发育，也有部分儿童在 2~3 岁前曾有表达性言语，但以后逐渐减少，甚至完全消失；儿童语言理解力与运用能力不同程度受损，很少用言语进行交流，日常交流存在严重问题；儿童常常存在模仿言语、刻板重复言语，语调、语速、节律、重音等也存在异常。

3. 兴趣狭窄及刻板重复的行为方式。儿童孤独症患者对一般儿童所喜爱的玩具和游戏缺乏兴趣。儿童行为方式也常常很刻板，在日常生活当中总是固定刻板地保持同一模式，常用同一种方式做事或玩玩具，要求物品放在固定位置，出门非要走同一条路线，常会出现刻板重复的动作和奇特怪异的行为（如，重复蹦跳、用脚尖走路等）。同时，还对环境中的任何变化表现出不愉快情绪。

一般而言，偶尔或有时出现孤独的感受就是孤独感，但如果长期体验到孤独，并导致非常严重的消极心理反应，同时伴随着生理、心理机能的病变，这就是孤独症。

根据国内外学者关于孤独与孤独症的研究，总结起来它们二者之间的区别主要体现在以下六个方面。

1. 从内涵的本质来看：孤独是一种精神状态，是一种心理现象，孤独的心理既是一种紧张的状态，也是一种消极的情绪，它的影响既可能是积极的也可能是消极的。然而，孤独症则是一种精神疾病，是由于心理、生理机能的病变所造成的。因此，孤独症和孤独感的本质区别在于：孤独感只是一种孤独的感受，就是觉得没有人理解、同情、关心，非常苦闷、孤独的一种情绪体验，它不是病；而孤独症是一种病，一种大脑的发育障碍，是由于大脑发育不良而造成的。

2. 从持续的时间来看：孤独所持续的时间相对较短，一般经过短时间的自我调节，或环境的变化、人际关系的改善，或经家人、朋友、老师的关心和照顾后，会消失或减轻。而孤独症一般发病于出生后的 36 个月以内，反应时间很长，难以自我调节或经人治疗而消除，目前还没有特效药可以治愈孤独症。

3. 从反应的程度来看：“无人不孤独”，在现实生活当中，任何人或多或少都会有孤独的时候。可以说，孤独所表现出来的反应程度相对孤独症而言比较轻，对他人造成的危害甚少。而孤独症作为一种精神病，常常出现严重的行为障碍，甚至对他人或自己都会产生伤害。

4. 从日常生活自理能力来看：一般来说，当人受到孤独的困扰时，但不影

响日常生活的顺利进行。而孤独症患者则常常伴随有一些日常生活自理障碍现象。

5. 从表现形式来看：孤独主要表现在人际交流缺乏或出现社交障碍。而孤独症的表现除了社会交往障碍、交流障碍外，还表现为兴趣狭窄和刻板重复的行为方式。

6. 从产生的原因来看：孤独产生的原因是多方面的，既可能是主观的因素（如人格、认知、早期依恋等），又可能是客观的因素（如家庭、学校、社会等）。而孤独症出现的原因还没有明确的解释，但许多学者更偏向于遗传、感染与免疫和孕期理化因子刺激等因素。

第二节 孤独的效应问题研究

孤独作为一种状态，并不是独自一人时才会产生的。当你身处繁华的人群当中，也有可能受到孤独的困扰与侵蚀；而当你只身一人独自旅游、享受大自然的风光，也未必会感受到孤独的存在。那么，孤独到底是一种什么样的状态？孤独实际上是人们对自己感到无法达到人与人之间沟通时的状态。

孤独是人的一种情绪体验，不是他人赐予的而是自己认为自己不被社会所理解。对不同的人来说，孤独所带来的作用是不同的。就像学者姚楠、邸力争所言：孤独可以是天堂，有些孤独者在自己的精神殿堂中充分地享受着天马行空，独来独往的快乐；孤独可以是地狱，有些孤独者在苦难的冷遇当中忍受着煎熬。因此，孤独既可以带来乐观向上、催人奋进的积极效应，又可能带来焦虑、苦闷、自卑的消极效应。

一、孤独的积极效应

如果孤独对人没有产生异常的心理感觉和不良情绪反应，却使人保持乐观向上精神、催人奋进的作用，我们就把它称之为孤独的正面效应，即孤独的积极效应。孤独的积极效应具体表现在以下几个方面：

（一）使人保持乐观向上的精神

乐观向上，是一种精神状态，是一种处世态度。在这里，它是指当人们受到孤独的困扰时，积极去面对孤独，去克服孤独、战胜孤独。无论自己处在顺境还是处于逆境，无论你成功与否，都应该具有乐观向上的精神。具有乐观向上的精神对人具有极大的益处，不仅有助于身体的健康，也有助于心理的健康。具有乐观的精神，可以催生使人奋进的动力，让人在困难和挫折面前永不低头，正确面对所遇到的挫折和困难；可以保持人愉悦的情感体验，可以帮助人树立自信心，可以帮助人找到幸福快乐的感受。具有乐观向上精神的人能够很快从孤独的逆境当中振作起来，摆脱孤独的困扰，甚至把孤独看成是对自己的一次考验与挑战，很快就会将“不利”转化为“有利”、变为前进的动力。因此，孤独带给乐观的人更多的是“享受”，他们能够积极面对“孤独”，正确认识自我、接纳他人，能从学习、工作、生活和与人交往的过程当中找到获取快乐、获取幸福的有效方法。

例如，德国哲学家、思想家尼采就是其中很好的例子。有人说，尼采是孤独的，是孤独者中的强者。尼采曾说“我最大的痛苦是孤独，这种孤独归因于个人无法与世界达成共识。”正是这种孤独造就他的伟大和不朽。尼采是个“疯子”。自从他向整个西方世界宣布：“上帝死了！”整个西方世界为之震撼。大多数人不

能理解他，理解他的只是极少的个体。因此，在众人之中他可能会感到孤独，但是他从没有对自己失去信心，从没有怀疑过自己的价值。尼采的思想在 20 世纪放出的光芒，这就是明证。

（二）使人内心升华，成为催人奋进的动力

孤独是一种精神状态，也是鼓舞我们继续前进的强大动力。有人曾说过：“最高的山谷都在最低点崛起，大海的深处是孤独的，遥远的宇宙是孤独的，孤独的深处往往体现着尘世的美丽，就像大海的最底端永远是最宁静的。”面对孤独，面对困境、挫折，我们一定要心胸开阔，与人保持良好的人际关系，保持健康乐观的精神，这对于我们战胜孤独而言十分重要。孤独并不可怕，可怕的是我们不敢面对孤独，不敢把孤独放在心灵深处慢慢升华，将孤独转化为不孤独。因此，当我们面对孤独时，要积极分析孤独产生的原因，做自我情绪的主人，振奋精神，与之抗争，从而摆脱孤独的困扰。

就像法国作家雨果所说：“孤独是一笔财富。”德国音乐大师贝多芬曾经也说过：“我最孤独的时候，就是我最不孤独的时候；因为在这个时候，我才更能领略到音乐的美妙。”众所周知，贝多芬是在他最孤独的时候，创造了那么多伟大的作品。

（三）使人善于独处，培养深刻的洞察力

孤独——人人不可避免的存在状态，有时，需要自己独自一人独立完成某项学习、生活、工作任务，这是最正常不过的事情。当我们自己独自面对一些不利的困难、挫折、苦闷等外部环境的时候，我们也一定要珍惜和利用好这一独处的宝贵时间，培养自己深刻的洞察事物的能力，并合理分配学习、工作、生活的时间，建立合理的健康的生活方式，就不会在自己独自一人时感到寂寞、无聊、孤独和无助。

同样，对于孤独，大家一定不要一味地忍受，否则就会新添烦恼，要善于调整自己的心境，做自我情绪的主人，要掌握好人际交往的技巧，善于社会交往。要把孤独看成是一种机会。什么样的机会呢？孤独时刻是一种没有外界干扰，想象、思维最活跃的时刻，可以潜心、安心、静心思考、做事的时候。在此期间，思想的火花最容易产生，灵感最容易发生、成果最容易创造出来。

中国历史上有许多思想家、文学家、哲学家都是在困境与孤独当中完成了历史性巨著。例如，周文王被拘禁，而在孤独中推演了《周易》；屈原被放逐，而在孤独中创作了《离骚》；韩非被囚禁在秦国，在孤独中写下了《说难》《孤愤》。因此，只有将孤独作为催人奋进的动力，不逃避、不害怕，敢于直面孤独，树立战胜孤独的自信心，才能利用好这段时间、空间作出不朽的成就。