

Triumph over Psychological Troubles

Defeat Loneliness

林嘉莉 著



战

从童年起
Childhood
我大致的兴趣是在音乐中
My general interest is in music
父母很开心
Parents are so
我为她是一个歌手
I'm proud to be a singer
我也成为一名歌手真高兴
It's so nice to become a singer
她只有十六岁了
She is only sixteen
你姐姐结婚后还和你住吗
Does your sister still live with you after she
结婚
After she got married
下课后我们
After school we

胜

人生得意须尽欢，
莫使金樽空对月。
天生我才必有用，
千金散尽还复来。
烹羊宰牛且为乐，
会须一饮三百杯。
岑夫子，丹丘生，
将进酒，杯莫停。
君不见黄河之水天上来，
奔流到海不复回。
君不见高堂明镜悲白发，
朝如青丝暮成雪。
人生得意须尽欢，
莫使金樽空对月。
天生我才必有用，
千金散尽还复来。

孤

[illegible]

独

那個人乎可你這瞎了嘛，
 不心算個人算這你這瞎了，
 算這你這瞎了瞎了，
 只你瞎了瞎了，
 才可心這瞎了，
 一個人不瞎瞎了，
 那個人不瞎瞎了瞎了，
 那個人不瞎瞎了瞎了，
 會你瞎了瞎了不瞎瞎了瞎了

暨南大学出版社

692

战胜孤独

林嘉莉 著

暨南大学出版社

中国·广州

R 442.6
EE1
G D

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜孤独/林嘉莉著. —广州: 暨南大学出版社, 2003. 1
ISBN 7-81079-173-7

I. 战… II. 林… III. 心理卫生—通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060224 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85228986 85228960 85226521

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 恒伟电脑制作有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 164 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

一套四册总定价: 38.40 元



(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

本书由香港钱可通财经出版社有限公司授权

暨南大学出版社独家在大陆出版发行

版权所有 翻印必究

前言

“你喜欢结交朋友，过多姿多彩的群体生活吗？”

除非你是要闭关修道，否则，你如果回答：“不喜欢。”可以肯定，你正在说谎。没有人不喜欢过群体生活。作这样回答的人，应该是一直都得不到合适的群体生活，以至自我保卫的机制发作，不让自己面对现实，才归纳出一句：“不喜欢群体生活。”

过群体生活是人性的需要。可是，很多人却要承受着孤独的煎熬，没有朋友，甚至连倾谈的对象也没有，那份苦闷，就算是经常享受着愉快的群体生活的人，亦一样了解其中的感受。

孤独太可怕了，就算名成利就，就算赢得世上所有人的羡慕，赚得了全世界，孤独的痛苦，却可能令人厌世自杀。

孤独可以带来彻底的自毁，孤独滋生出一个非常可怕的世界。

不过，你可以离开这个可怕的孤独境况，你可以战胜孤独，人生有无限的丰盛，在你摆脱了孤独以后，你就可以获得。

这一本《战胜孤独》，内容就是讲解我们怎样摆脱空虚和寂寞，得到其他人的欢迎，怎样赢得更多的真正友谊，怎样使我们内心更丰富，即使在孤单一人之时，也不会产生孤独的感觉，过

一个丰盛的人生。

你想过一个丰盛的人生？这一本就是你所要看的书。

林嘉莉

目录

第一部分：人的动物性

第1章 爱合群的动物	3
第2章 人也是合群的动物	10
第3章 合群是人性的需要	17
第4章 人需要满足感	26
第5章 孤独摧残人类的心灵	29

第二部分：马斯洛的需要论

第1章 五层需要论	35
第2章 人有群体生活与尊严的需要	46
第3章 合群有时比生存更重要	50

第三部分：人性的孤岛

第1章 一个孤岛的故事	55
第2章 无数个空虚与寂寞的孤岛	60
第3章 如果世上只有你一人，你会怎样？	63
第4章 城市是否没有了空虚孤独	69

第四部分：孤独地狱：孤独的可怕

第1章	孤独人过的是沉闷人生	75
第2章	孤独产生恐惧与忧虑	78
第3章	孤独使人意志消沉	80
第4章	孤独感是自卑感的源泉	82
第5章	使人孤芳自赏的感觉	84
第6章	孤独感使人胡思乱想	86
第7章	孤独引发变态心理	88
第8章	孤独使人丧失语言能力的个案	92
第9章	健康的不利变化源于孤独	94

第五部分：孤独是心灵问题

第1章	富裕未必不孤独	99
第2章	博学未必不孤独	101
第3章	名成利就未必不孤独	104
第4章	朋友多未必不孤独	107
第5章	成家立室未必不孤独	109
第6章	人在高位未必不孤独	111
第7章	居于都市未必不孤独	113
第8章	身体健康未必不孤独	115
第9章	身在大家庭未必不孤独	117
第10章	孤独是一种情绪	119



第六部分：孤独的原因

第1章	性格高傲	123
第2章	脾气暴躁	126
第3章	害羞	128
第4章	家庭错误的培养	131
第5章	思想太超然	134
第6章	自我封闭	138
第7章	消极心态	140
第8章	无敌最寂寞	142
第9章	追求完美	144
第10章	无亲无故	146
第11章	过度自我中心	148
第12章	出卖朋友	150
第13章	利字当头，六亲不认	152

第七部分：战胜孤独之道

第1章	建立群体关系	157
第2章	打开你的心扉	162
第3章	抱着平等心，大家无高低	166
第4章	抛开偏见，接受他人	170
第5章	反省自己的过失	174
第6章	原谅别人	177
第7章	百忍成金	180

第 8 章 慷慨助人	182
第 9 章 经常表达谢意和感恩	184
第 10 章 随喜的意义	186
第 11 章 书籍里的世界，让你找到共鸣	188
第 12 章 正信宗教信念使人内心平静	193
第 13 章 注意脑部健康	196
第 14 章 人生得意须尽欢	199

结语篇

与孤独告别	203
-------------	-----

第

一

部

分

人的动物性



第1章

爱合群的动物

一 宇宙神秘却有规律

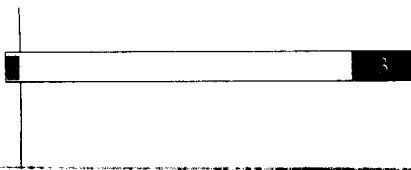
“星空可有一对手，承担起这没边缘的宇宙和运转的地球？空中可有一双眼睛，从开始已在星河背后遥望这地球？谁掌管世间目前以后？当仰观星星挂于天的脚，顿然自觉像尘末那样的有限，我敬畏，实在是谁创造无限，那远处，像是内藏制度和变幻。

天空可有天残旧，无声的跌坠星河背后？人类与地球，能否相见与万年以后？当仰观星星挂于天的脚，顿然自觉像尘末那样的有限，海与山谦卑靠于风的臂弯，问谁令宇宙无限，宇宙无限？人在世，有太多私心与纷争，似不知一切轻重如毛造的针，琐碎像尘。”（歌曲：《宇宙无限》，林振强词）

宇宙真是很奇妙的存在，一切都配合得那样天衣无缝，缤纷灿烂，有令人惊奇叫绝的美。宇宙样样都有其规律，从星河到地球，从地球到人类及种种动物，都是非常非常复杂的系统。单说要维持生命的存在，就需要有很多条件，但宇宙中，生命却是配合得那样适中。构成动物的元素，更是异常复杂，一个细胞本身已是非常复杂的事情，更何况细胞内藏着整幅生物蓝图，而最精细的分子本身，已经是巧夺天工。

以最简单的水分子为例，两个氢加一个氧，就是如此简单，如不是有意的安排，如何能够这样结合起来。如果说这是偶然而来，未免难以令人置信。所以，部分学者对生命认识愈深，便愈相信造物主的存在，虽然对造物主的定义各有不同，但那股创造的力量，必不是偶然的。

动物的真正演化过程，除非有时光机带我们回到过去来认识，否则，那永远都是一个谜，是宇宙中的疑案。人和其他动物



之间，有些什么演化的关系，没有人真正知道，是不是真的从猿猴演化过来，谁也不敢下断语。但可以肯定的是，人具有动物性，动物具有的特质，人也一样具备，所以人可以归属于动物类别。

动物分为两类，一是过着离群独居的生活，二是过着合群的生活。不过，就是属离群独居的动物，实际亦需要与同类交往，只是不如过合群生活的动物那样强烈。对大多数动物来说，过合群的生活，既是基于生活上的需要，亦是基于心理上的需要。最喜欢过合群生活的动物很多，例如狗、马、牛、象、狮、鸡、鼠、猪、蜂、蚁等等。

为什么动物要过群体的生活？

二 动物的群体性

① 觅食的需要

生存的最基本问题，就是饮食问题。大自然中弱肉强食，适者生存，每一种动物，在一生中都为了饮食而奔波劳碌，天天都要去寻找食物。动物分为素食动物和肉食动物。素食动物要在森林或草原中吃草，或在树上找果实。肉食动物无可避免需要残杀其他动物，吃它们的肉才得以生存。肉食动物会攻击其他动物，人类亦包括被攻击在内，那并不是它们的错，只是顺从它们自己的本性，不袭击其他动物，它们就不能取得食物，无法生存。

合群的动物，不害怕因为合群而少了食物，到哪里去觅食，大家都会走在一起。所以，在大自然里，你会见到很多马儿一起在河边喝水和吃青草，也会见到一大群猴子在树上采摘果子进食，野狼群起袭击个别动物，大群蜜蜂聚集在一个花丛中，无数蚂蚁一起合作搬运粮食。不少动物走在一起，是为了一同觅食的需要。



合作觅食有利于单独觅食，形成了动物过群体生活的倾向。大家一同去寻找食物的来源，吃草的不必分工合作做事，只要一起吃就可以了。而肉食动物，例如野狼，它们要攻击其他动物才得到食物，但是，和大自然其他体力更强，体型更加魁梧的动物相比，它们便处于劣势。因此，联手觅食便成了最佳的做法，就算更强壮、更凶猛的动物，遇上群起攻击的野狼，也可能给它们击败。

年前，迪斯尼公司制造了一出很吸引人的动画《狮子王》，那只奸邪的狮子，最终被原本服从指示的土狼群攻击而死。一只土狼战不胜狮子，十只也许亦战不胜，但数十只，甚至数百只，群起围攻，双拳难敌四手，最终就连凶猛的狮子，也给土狼吃掉。动物需要合群，原因之一就是一同觅食。

② 互相帮助的需要

一头动物如果是过着独居的生活，样样事情都要依靠自己，这样，它只能把生活简化，做最简单的事情，当需要其他同类帮助时，却没有同类相助的习惯，就很难把事情做好。譬如燕子筑巢，事事亲力亲为，比较辛苦。如果能够合群一起筑巢，所花的时间会少得多，效果也会好得多。但燕子却是喜独自筑巢。

集体行动，会带来很多方便，在困难的时候，得到同伴相帮。

例如，海豚是群体生活的动物，而且智商很高，同伴之间能互相帮助，一只海豚发生困难，其他海豚不会见死不救，而能一同前去照应。不少渔民发现一个情况，就是当一只海豚受渔网所困时，其他海豚会试图帮它脱险。

③ 分工合作

就算是低智力的动物，亦有不少在长期的演化过程中，产生



了合作本能。合作不是平凡的智力办得到的，但因为是本能，便不必什么智力作支持。一只动物能做的事情，也许微不足道，但与其他同伴联合起来，尤其是无数同伴合作，可能会产生无可估计的力量。

动物集体行动的力量，可以用蝗虫为例。蝗祸非常可怕，无数只蝗虫吃量惊人，破坏力也十分惊人，每经过一处地方，那里的花草树木，全部被破坏殆尽，变成了废墟似的。

当集体分工合作行动时，一只动物办不到的事，可以由很多只动物齐心合力办成。蚂蚁的体型非常细小，但却具有很大的气力。据说一只小蚂蚁能承受的重量，是它体重的 50 倍。这和人类比较，已经非常厉害，而它们的团结性，更使它们齐心协力去寻找食物，找到了，亦能分工合作，一同搬运。所以，你如果能注意蚂蚁搬食物的情况，就会见到它们经常搬动一些比它们体型大得多的食物，好像蟑螂的尸体、面包屑等，很多很多只蚂蚁，全力去搬一件东西，于是，蟑螂尸体就像有脚一样会自己走动。

④ 对付敌人

在大自然中生存，可不容易，随时都要面对不同敌人的攻击，各种动物都要面对食肉兽可能的伤害，甚至凶猛的食肉兽，像狮子、老虎，亦一样可能被同类或其他食肉兽伤害，而弱小的动物受到攻击的机会就更大。不要以为素食动物就对其他动物没有攻击性。自然界有很多素食的庞然大物，像大象之类，它们惊慌恐惧时，就算身边的动物并无攻击它们的意图，但大象惊慌了，便会攻击，于是，在大象脚下成为冤魂的动物也不少。就是在城市里，发狂的大象踩死人，亦时有所闻。

动物的本能很简单，不过是饮食、睡眠、交配、保护自己、攻击敌人而已。联群结队去攻击敌人，攻击力就比个别进行攻击大得多。蜂巢遇到其他动物的干扰，蜜蜂便会群起而出，攻击侵



犯者。

⑤ 互相保护

保护是本能，每一种动物都有这种本能，差别只是如何保护自己而已。有些动物很有攻击性，会主动去攻击，以攻击作为自保的手段；另有一些却采用逃跑的方法，但无论是什么方法，目的都不外乎令自己安全。

一只动物易感孤立无援，但在众多同伴身边，就会有安全感。试捕捉一匹马，把它孤立起来，它会感到不安；把它放回草原去，它就会立即去追寻它的同伴，大家又走在一起。在众多同伴里，大家可以彼此保护，智能愈高的动物，互相保护的本能就愈强。

又以蜜蜂为例，你去攻击它们的蜂巢的话，蜜蜂为了整体的福祉，宁可牺牲自己，也要还击，因为一针刺下，蜂针会脱下，那只蜜蜂就会死掉，但这份攻击敌人的牺牲精神，却可以保护大整体的生存。

⑥ 孕育下一代

动物有交配及生生不息的本能，这是不必经过教导的。动物很容易就晓得与异性交配，并且生育下一代。一些心智发展比较低的动物，没有“子女”的观念，所以，生育下一代之后，它们的下一代也要努力逃跑，以免遭到自己父母的攻击伤害。心智发展比较高的动物，能照顾子女。这一个孕育下一代的过程，并不只是父母的责任，有时父母的同伴也扮演一定的角色。

在群体的动物中，怀孕的雌性动物会受到保护，在行动的圈子中，它们被留在中央，外围是其他同类，这样，就算遇上敌人，怀孕的雌性也可获得较充分的照顾，而幼小的同类，亦在内圈范围得到照顾，甚至留在父母的身边。例如，大象们的小朋友





便经常在成年的象群当中得到保护，好使它们能够顺利成长，免于危险。

⑦ 建立权威和制度

合群必然要建立一种权威，一种制度。同类的动物走在一起，为了能够相安无事地相处，使群体当中的每一只动物，都可以获得安全感，权威和制度就会自然地形成。一般人也许不容易看出，但动物学家在这方面，已经通过观察研究，整理了很多知识。

例如，鸡就是群体的动物，在如今的农场里，因为人类的干扰，所以失去了鸡群体的秩序，但在自然界中，或是在旧式农村那样比较自由的养鸡方式下，鸡和鸡之间可以自行产生群体的秩序和权威。在众多鸡中，那些比较强健，孔武有力的，便当上鸡群的首领。其他的鸡就成为随从，由强到弱，秩序就建立起来了，就是那些比较弱的，受到其他鸡的欺凌，也因为找到了自己的位置，明白自己的角色，就有在鸡群中的安全感，这份安全感是从权威和制度中得来的。

蜜蜂世界亦有权威和制度，一个蜂巢就是一个社群，工蜂有工蜂的职能，雄蜂有雄蜂的职能，而最重要的就是蜂后。蜂后是最高的权威，工蜂、雄蜂都是要服务于蜂后的，因为蜂后司生育，它具有延续物种的功能。而当蜂巢受到干扰，蜜蜂们为了保护蜂巢和蜂后，就会准备牺牲。

⑧ 开心的生活

一只动物独处，并不能享受到群体生活的趣味，但那些本能去过群体生活的动物，却能享受一起生活的趣味。不要以为动物只是进食睡觉和交配而已，大家在一起，还可以享受其中的趣味。