

远离寂寞

Conquer Loneliness

现代科技的长足进步，却带来人际关系的疏离与异化。本书帮助人们能够远离寂寞、走出伤痛，再度敞开封闭的心灵。人类本来就是社交及群体性的动物，只有走进人群，一起分享别人的喜怒哀乐，我们才会真正地成长。

Frank J.Bruno Adele wilcox ◆著

白卿芬 林育如◆译

励志心理

典藏版

NEW CLASSIC

当代世界出版社

远离寂寞

Conquer Loneliness

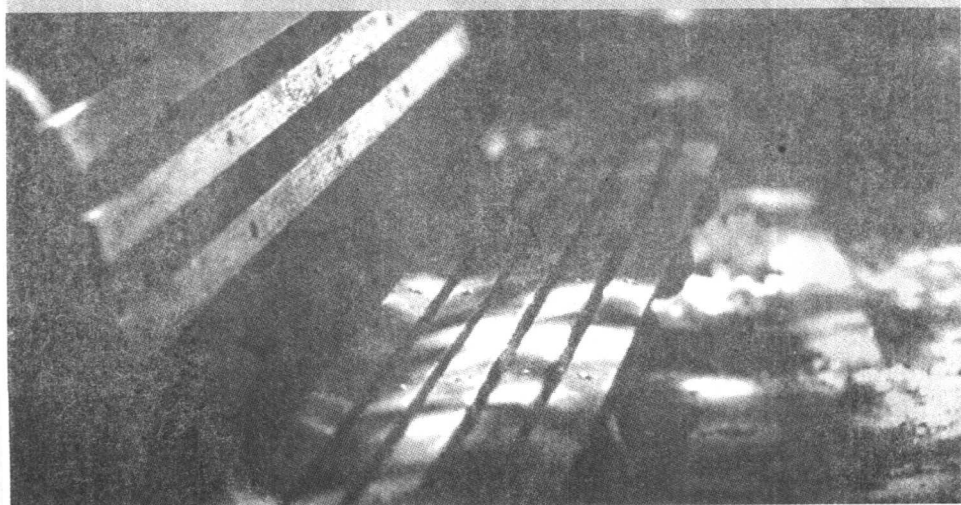
Frank J. Bruno◆著 白卿芬◆译

Adele Wilcox◆著 林育如◆译

励志心理

典藏版

NEW VISION



图字:01-2001-0367

图书在版编目(CIP)数据

远离寂寞/(美)布鲁诺(Bruno, F.J.)维尔克
森(Wilcox, A)著;白卿芬,林育如译. —北京:
当代世界出版社, 2001.1

ISBN 7-80115-380-4

I. 远… II. ①布…维…②白…林… III.
人间关系-社会心理学-研究 IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第
81086 号

出版发行/当代世界出版社

地 址/北京市复兴路4号(100860)

网 地/<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话/(010) 83908400

发行电话/(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销/全国新华书店

刷/北京海淀求实印刷厂

本/850×1168毫米 1/32

张/12

数/210千字

次/2001年5月第1版

次/2001年5月第1次

数/1—10000册

号/ISBN 7-80115-380-4/C·12

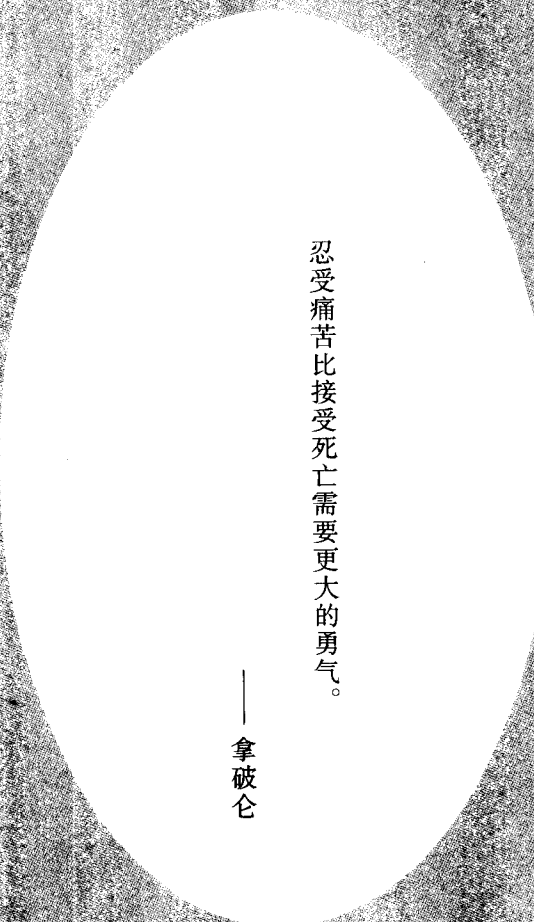
价/22.00元

24269/03

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

寂寞总是伴随着疏离与焦虑而来

——法国文学家 卡缪



忍受痛苦比接受死亡需要更大的勇气。

——拿破仑

前言

曾经,你所挚爱的那个人离开了你。

当他离你而去时,你深受伤害。慢慢地,藏在心底的情绪一点一滴浮现,于是我们开始感到害怕、孤独、难过、愤怒、甚至崩溃。这些复杂的感觉不断涌出,你甚至分不清这一刻心里真正的感觉是什么。往往,我们不知道该怎么就着这些情绪度过这一天,更别提度过一整个星期了。

这个时候,或许你很难相信人的灵魂其实极具自我调节能力,但随着时间的过去,再深的创伤都能逐渐被抚平。

即使你的心已经因为这样的巨变而陷入狂乱,你的脑筋也似乎没有办法再思考任何其他的事情,但如果你能将心里的想法渐渐地组织起来,你将更容易走出伤痛,譬如说,你可以每天拨一点时间读一点沉思录,静静地思考,观照自己内心的世界。《走出伤痛》就是这样一本帮助你治疗受创心灵的沉思录。

你可以把阅读和沉思当成是起床后的第一件事,也可以在午餐时或睡前进行,随你高兴。

有时你会发现,这本沉思录的某些篇章说中了你的心思,那么就多花点时间细细地咀嚼文章的内容和你当时的情绪。当然,也有些内容是你从来未曾经历过的,这时你可以跳过这个章节,继续阅读下一段。这本书没有特定的阅读章法,只要是对你有幫助的,就照着你的想法去使用它吧。

假使你已经沮丧到了极点,开始怀疑人生是否值得继续下去,请你先翻到本书第 163 页,看看关于自杀念头的这个章

2 远离寂寞 Conquer Loneliness

节。

当我的丈夫搬离这个家的时候,我也曾一度感到我的世界被彻底毁灭了。当时,我必须独立抚养幼子、保住糊口的工作、还得为这个破碎的家庭找一个新家,一切的一切都使我濒临崩溃边缘。但是随着时间过去,从工作以及家人的信任中,我终于还是走出了阴霾,也获得了许多宝贵的人生经验。

相信我,你也可以做得到。我绝对没有小觑的意思,也不认为你该、或者你可以就此放下你所经历的这一切伤痛,毕竟你正深陷其中。再者,疗伤是需要时间的。我只是相信生命会不断前进,我也相信你不但可以走出伤痛,而且可以活得比现在更好。在你不断观照自己生命的过程中,你终将找到长存于心的希望与宁静,并发现一个完整、健康、快乐的自己。

我只有一个简单的愿望,希望在接下来的时间里,这本沉思录会带给你帮助与心灵的安慰。

走出伤痛,找回自我

〈推荐序〉

曾听过二位女性朋友描述她们婚姻的破裂及与男友分手的经验。一位形容自己当时犹如掉入一黑色深洞中,无法爬出洞外,洞内是一片漆黑,自己只能呆坐在那里。洞外虽有人想救她,但她却无力回应;另一位形容自己面对男友的离去,犹如自己已背好行囊,装满了两人共同的东西正准备出发去旅行,但却发现男友走到别条路上,留下自己一人。虽是不同的形容,但却同样的在述说一件因挚爱的人离开自己的伤痛经验。

在面对如此让人震惊的经验时,会产生非常复杂的情绪及一些纷乱的想法。例如会生气、会悲伤、会不甘心、会无助、会忧郁;有时会觉得老天不公平,有时又觉得是否自己有问题,做得不够好?有时觉得天下没有一个好男人,但有时又不甘心,想要赢回这个所谓的“不好的男人”。这些情绪及想法会反应到生活上,因此常会影响到身体、睡眠状况、日常作息、人际关系、工作或学习等。有些人会变得不吃、不睡、不与人交往、将自己孤立起来,整天待在房间内;但也有些人却相反的以大吃、大喝、过分的投入工作或参与活动中,企图掩盖或忘记这些伤痛;但多数人却常是徘徊在这两极端中,有时会表现得退缩、无助、落落寡欢,但有时又好像没事似地跟朋友一起疯、甚至变得很有希望般地、很努力地解决问题。但不论是前者或是后者的反应,均是非常耗费能量、损伤自己心力的,

也就是说,不论采取何种面对方式,这均将是一个辛苦的历程。

我常自问,这些情感破裂的事件为何会让一个人,尤其是女性如此的伤痛,如此的辛苦?究竟这些分手或分离事件是伤到女性心中哪部分?经过反复的思索及文献的阅读,心中慢慢浮现出一个字“自我——Self”。正如 Lillian Rubin 在《亲密陌生人》这本书中所言,在成长过程中与母亲的依附认同关系一直是被允许、被认可的,所以使她在分离——个体化,成为独立自主个体的过程较困难。自我常是与他人合在一起的,别人对我好,我才会好。别人喜欢我,我才会喜欢自己;相反地,如果别人不喜欢我,我也会受到影响,甚至怀疑自己。因此一旦亲密关系中的别人要离开我时,“我”就不完整了,就像原来一幅“我”的拼图中,若原本就包含了占重要地位的他人,一旦这片拼图不见了,这幅图就不完整了。因此女性在面对情感分离的问题时,往往比男性更伤痛、更困难。因为挚爱的人的离去,对女性而言,常不只是经济失去了来源、失去一个伴、子女失去父亲而已,而是失去自尊、失去自我价值感,是一种自我的失落(the self is lost)。因此要解决、走过此伤痛,即是要找回自我。

在重新找回自我的过程中,本书各章节中均一再强调一个很重要的观点,即是去感受自己的感觉,不论是生气或悲伤。找一个安全的、不会伤害别人及自己的场所,或找一个支持自己的好朋友,将自己的感觉表达出来,向对方倾吐,或将愤怒发泄在沙包上、将心中的痛苦不停的写出来(但不需寄给对方)。给情绪一个发泄的时间与空间,然后再回到日常生活中。做一些让自己会高兴的小事,例如看看自己喜欢的电影,

买自己喜欢的衣服、小饰品或是泡杯茶、逛逛街等任何一件小小的乐趣,只要去留意、稍稍努力去做,就会为自己带来很大的喜悦与满足。而且这方法更代表了自己的快乐是可以由自己去找,不仅能让自已快乐,更能找回自我。

但在找回自我的过程中也须小心,不要将过度放纵自我解释为找回自我。曾有朋友在离婚后,不断地放纵自己交新的男友,一个换过一个。她说以往自己只有顺从、配合别人、取悦别人,但她现在想要主导别人、控制别人、取回以前失去的权力。这是找回自我吗?不,当然不是,这仍是将自己的价值感建立在别人身上,只是以往是由他人的肯定中来肯定自己,而现在则是由操控他人来肯定自己。

自我的价值不该由他人借着我们的外表、成就或婚姻状况等指标的高低来评断。不论我们的外表、财富、成就、婚姻等如何,自己都是一个有价值、有尊严、有自己的感受、想法、有权表达自己喜好的人;相同的,别人也是一个有价值、有尊严、有他自己的想法与权力的人。若两人觉得互相喜欢,愿意彼此配合相互尊重地生活在一起,那会很棒;但若不行,例如你不喜欢我,那也无妨,我仍是一个有价值的人,当然你也仍然是一个有价值的人。我不需要去贬抑你,也不必接受你的贬抑,因为我已找回真正的自我。

修慧兰 博士

- 政治大学教育研究所博士、政治大学心理研究所硕士
- 现任政治大学心理系副教授

寂寞是可以丢掉的

寂寞。

它就在那儿，它，不过是个词语罢了。

寂寞。

别小看了寂寞的作用力，如果你太过轻敌，那你就会让寂寞不断地在生活里制造压力，你的身心都会受到桎梏。

你对我说：“你未免太大惊小怪了吧！在我的身边环绕着许多人呢！”没错，那些人的确是存在着，只是“存在”不等于“解决问题”，你心中真正的渴求，他们是看不见也听不到。

对于寂寞，你该采取怎样的步骤？

仅是读读这本不满十万个字的书就够了吗？

在《影子大地》这部电影里，有位穷学生偷了书，鲁温斯老师要这位学生向他的父亲——村里高中男教师要书，借以作为交换条件，他对学生说：“借由阅读，我们将不再寂寞了。”

假如这句话属实，那全世界千千万万的书，都可以帮助我们减低寂寞的威胁。只是，书籍的辅助仅是暂时性的，你还是要经由专家的帮助，来克服寂寞。

这本《远离寂寞》是经过精心设计，专门来帮助你的书，在书中我会告诉你情绪上的孤寂是自己给自己的，而不是有外力作祟，另外，我还会告诉你许多具体可行的方法，让你克服寂寞有策略，终结寂寞非梦事！

现在就请你打开这本实用书，发掘其中蕴藏的宝藏。

致谢

这本书能完成,是经由许多人的帮忙,才能顺利出书。

首先,我要感谢资深编辑 Barbara Gilson,她独特的创意,加上她的支持,让这本书更具价值。另一位编辑 Jennifer Perillo,她协力制作,让整本书的节奏明快、精确。

艺术指导 George J. McKeon,他捉得住书中原味,经由卡通表达,真是一级棒!

我的经纪人 Bert Holtje,没有他的鼓励,可能就不会有这本书了。

要不是我的太太 Jeanne 常与我促膝长谈,这些有意义的对话让我不至于有肠枯思竭的窘境。

小犬 Franklin 与我之间的对话,刺激了我不少写作的灵感。

最后我要感谢同在大学执教鞭的 George K. Zaharopoulos,我的写作计划在他的鼓励之下,一一成形了。

目录

contents

前言	1
推荐序	3
寂寞是可以丢掉的	6
致谢	7

上篇 远离寂寞

寂寞和它的并发症	1
寂寞的种类	3
独处的艺术	9
走出寂寞囚笼	10
结语	12



微笑走进人群里	14
接触之道	14
结语	26
有谁愿意来爱我?	28
希望被宠爱的饥渴	30
获得宠爱	31
结语	44
打开友谊的那扇门	46
增加人际魅力	47
如何赢得友谊	48
结语	62
克服疏离感	64
了解疏离很源	65
摆脱疏离茫然	66
结语	78
别活在别人的掌声下	79
结语	93
苦涩的权力之果	94
对权力的需求	95
强势人格与弱势人格	96
应付策略	97
结语	106
别让浪漫烧过头	107

目录

contents

应付策略.....	108
I.F.D 并发症.....	109
披着羊皮的狼.....	116
结语.....	122
克服婚姻低潮.....	124
婚姻制度.....	125
应付婚姻中的寂寞.....	125
结语.....	134
完全摆脱寂寞步骤.....	135
打破自我的囚笼.....	135
九步骤计划.....	136
结语.....	138



走出寂寞的象牙语	140
----------------	-----

下篇 走出伤痛

否认现状	142
痛苦	142
否认	145
生气	147
生命里的悲剧	149
背叛	151
喜悦	153
刚分手的那段日子	155
焦虑	157
友情	159
绝望	161
自杀	163
信仰	165
此时此刻	167
不甘愿	169
大扫除	172
等待	174
美好时光	176
目标	178
孤独	180
怀疑自己	182



转换时期	184
平静	184
孩子们	187
放纵	189
难过	192
勇气	194
生病	196
美丽	198
毅力	200
习惯	202
感觉	205
判断	208

