

孤独心态的超越

箱崎总一（著） 何逸尘（译）

巨流图书公司
世界图书出版公司

孤独心态的超越

箱崎总一 著

何逸尘 译

巨流图书公司

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1993

内 容 简 介

本书是一本通俗的心理辅导书,作者通过许多生活实例,以通俗、生动的语言,对“孤独”的本质、形态及其对人生的利弊、功过,作了详细的探讨和分析,指出每个人都不可能避免孤独的感觉,它会以各种不同的姿态,在各种不同的场合中存在。即使一些伟人和已有很成就的人,也常会因孤独而感到苦恼。除消极面外,孤独有时也能帮助人们完成事业,开拓人生。读者阅后能有所领悟,能超越自己的孤独心态,从而创造伟大的事业,开拓绚烂的人生。

孤独心态的超越

箱崎总一 著

何逸尘 译

责任编辑 俞平

巨流图书公司出版

世界图书出版公司 北京分公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993年5月第一版 开本: 787×1092 1/32

1993年5月第一次印刷 印张: 4.375

印数: 0001—3000 字数: 10万字

ISBN: 7-5062-1569-1/Z·70

定价: 5.60元 (W9302/19)

世界图书出版公司已向台湾巨流图书公司购得重印权。限国内发行。

作者序

孤独的产生，并不限于一个人因不能合群而被摒弃于团体之外，或是一个学生因在升学考试中失败而幽闷独处时才会感觉到的。孤独的情绪会以各种不同的姿态，在各种不同的场合中存在。因此，世界上的每个人，都不可能避免孤独的感觉。纵然已有很大成就，而且在世俗的眼光中认为生活过得非常豪华舒适的人，也常会由于孤独而感到苦恼。那是因为他的成功使得他和周围的人有了距离，而在精神上感到被孤立的缘故。就好像一个在沙漠中孑然独存的人一样，真正的孤独会在你日常生活的无形沙漠中成长、滋蔓。

其实，孤独并不仅是为你带来痛苦和烦闷，有时也能帮助你来完成事业，开拓人生。

孤独在本质上有两种型态，那就是“低孤独”和“高孤独”。“低孤独”会使人有一种拘束、局限的感觉，令你有寂寞、凄苦、困顿而又排遣不了的情绪和感触。“高孤独”是人们为了达成某一较高层次的生活目标，必须要暂时摆脱尘俗中的纷扰，使能超然独处，以充实智慧，发掘灵性而着意保持的一种情操。

由此不难理解，“低孤独”是在你不情愿时产生的，使你感到痛苦而极欲摆脱的心理状态。“高孤独”则是你主动积极的追寻，你要用敏锐的感触去捕捉、用慎密的思维去创造的一种心理状态。

综上所述，本书对于“孤独”的本质、形态及其对于人生的利弊、功过，有很详细的探讨和分析，希望读者仔细体会之后，可以征服你的“低孤独”，享受你的“高孤独”，当能创造伟大的事业，开拓绚烂的人生，而使你生活得更充实，更有意义。

目 录

作者序	(iii)
绪 论 何谓孤独	(1)
一、孤独的含义	(1)
二、易变孤独的人	(13)
第一章 什么时候会产生孤独	(22)
一、在工作场所中的孤独	(22)
二、在学校中产生的孤独	(33)
三、在俱乐部内的孤独	(37)
四、在家庭中产生的孤独	(39)
五、在恋爱中的孤独	(48)
第二章 如何才能摆脱孤独	(58)
一、要凭借自我的力量	(58)
二、开放自己	(72)
第三章 孤独生活的弹性适应	(87)
一、加强心理的弹性	(87)
二、充实感到孤独的时间	(109)

绪论——何谓孤独

一、孤独的含义

当你无意中走进一个房间，看到一大群人正在兴高采烈尽情谈笑，刹那间突然沉默下来，你会产生一种什么样的感触？

究竟“孤独”是什么？它可以说从一个人出生开始，就一直随伴着，正如影之随形，亦步亦趋，终其一生，永远也不能摆脱的一种心理感受。

任何一个人生活在社会中，尽管有很多的好伙伴、好同事、上司、部属、家人，乃至最亲密的伴侣，或者还有一个美满温馨的家庭，他仍然无法完全避免“孤独”感的威力和侵袭。

也许一个人有理想的工作和职位，有一位娇好而温柔的妻子，或是一位体贴而进取的丈夫，正过着令人羡慕的生活，他便会否认对孤独有所恐惧。可是，因为每个人的情绪时刻都在高低起伏的变动中，孤独仍然会无孔不入地在他（或她）骤然感到失意的时候，侵入其心灵。

当你在行走的时候，也许你会意识到，每一个人都是拖着自已那冰冷的、长长的身影在走动。正如同无法丢弃掉他自己的影子一样，每一个人都不可能从来就没有“孤独”感。

日本的名诗人萩原朔太郎在他的诗集：《向月亮狂吠》

中有一章诗篇“陌生的小狗”：

有一只陌生的小狗跟随着我！

那是一只肮脏的，跛着后脚的残废的狗。

你会说，谁能知道我将走向何方？

我寂寞凄清的走经道路的一角，投影在一幢小公寓的篱笆上，随风摇荡。

在路旁一片阴凉的空地上，一片片枯萎了的树叶在随风飘舞。

你又在喃喃的默念着，我将要走向何方！

月亮象有生命似的潜伺在我过路的前方。

然而，在我背后那片荒凉的空地上，

那一只肮脏的、陌生的小狗，细小的尾巴尖端，却拖在地面上跟踪着我。它到底要追随我到何处？

这只不知名的陌生野狗，一直跟着我！

在肮脏的地面上，它的尾巴一直垂拖着，

那是一直跟在我身后拖着跛脚的病狗。

在遥远的另一边，它象是忧心忡忡，向着凄清凉月吠叫一声，那一只浸沉在酸楚中的不幸的狗！

这只狗究竟表示什么呢？那正是自己的影子，荻原朔太郎将自己的感触，幻化成陌生的、衰弱的、寂寞的一只小狗，来形容自己的孤独感觉，有如莫可奈何，茫然无助的吠月的病狗。

有的时候，我们会在瞬息之间，发觉自己就象那只对月猜吠的小狗。试问：当我们遭遇到利害关系发生冲突的情

形；或是眼看着伙伴中的某一个人很满足的升迁到理想的职务，而自己仍然不被重视的时候；或者在我们应考失败，名落孙山的时候；觅职而不被录用的时候；在爱情方面遭受到挫折的时候；乃至自己在某一方面得不到满足的时候，才会产生这种使自己徬徨无告的寂寞孤独感吗？

不，并不单单是遭遇到不惬意的境遇，或是因为失望才会产生这种孤独感的。能够考取一流大学，能够进入很有发展的大公司任职，象这种能得到满足和成功的人，也同样会感到孤独。那是他的一些交往非常亲密，可以无话不谈的好朋友所能一眼就看出来的现象。一个成功的人，往往在幸运之神降临到他头上的同时，孤独的影子，也立即向他逼近过来。

所谓人生，就是说某一个人对他本身所遭遇的事故，能够有感觉，有思考和有决断，这就是人生的全部历程。这种被视为人生历程中的“感觉”（或者可以说是感知）“思考”和“决断”，绝不是任何和他关系极密切的外人所能替代的。

以上所说的情形，在应试中是如此，在恋爱中是如此，在各种情况下都如此。无论他是在成功抑或是在失败中，自己内心的感触，祇有自己本人才能体验到，别人不可能完全了解。因为任何其他的人，都不可能探索到他的心灵深处。

孤独与孤立

在本书中所称的孤独，并不是指单独一个人处在深山或丛林中的那种感受。比如你独自一个人迷失在沙漠中的时候，你所感觉到的，不是孤独而是恐怖。那是和外界的隔

绝，只能说是孤立而不是孤独。

孤独，只有在人际关系中才能产生。也就是说，只有在我们的日常生活和社会关系中，才能感觉到它的存在。一个人在感觉到孤独的时候，便会极力去追求他本身和其他的人发生关连的状态。我们在这本书中，便是用这个主旨为各位读者作一分析与讨论。

我是一个精神病科的医生，为了便于和病人直接交谈，听取他们想要向我投诉的内心感触和困扰，就开辟了一间会谈室。在我接触过的各种立场、境遇和状况不同的人们中，曾听取了他们对自己前途的关切，和无法把握前进方向的徬徨、失恋的痛苦，在工作场所的人际关系中所遇到的困扰，在表示他们是如何迫切地想要解决这些问题，却又找不到真正能够解决问题的方法。我发现在这许多人当中，几乎每个人都有一种啃噬着心灵的孤独感。

孤独的滋味只有自我体会

当我才不过20岁，第一次单身到美国某州的一家医院见习的时候，我心中就产生强烈的孤独感。某一天傍晚，我从医院下班以后，为了想到“艺术家之街”去看看，就拿了一幅地图，匆匆的跨上驶往曼哈顿的地铁。纽约的地铁火车脏兮兮的，但却开得很快。我很小心的把地图和车站的站牌对照着看，总算到了目的地。可是，一当我踏上马路，就有一种不知身在何处的茫然感觉。当我走得很累的时候，只有走进拐角的一间酒吧去歇歇脚，也想借酒吧里的客人们，驱走孤独的苦恼。

偌大的酒吧里面，空空洞洞，只有吧台里面，有一个看

来令人憎厌的中年白人酒保，另外还有四五个男人坐在吧台边默默的喝着闷酒，连音乐也没有播放。

我口袋里掏出一枚二角五分的硬币，交给酒保，他只将一大杯啤酒冷冷的推向我面前，吭也不吭一声。

酒喝得越多，越使得自己的心情寂寞沉郁，也不知道从那里来的一股冲动的渴望，我向那个看来可怜的酒保说：

“拿啤酒请大家喝！请和我说说话吧。”

在我座位附近有一个长得很硕壮的工人模样的人问着我：“你是从什么地方来的？”

若是只从他们的外观、出身和环境来看，大部分的人都应该是很幸福而不会感到孤独的。可是，实际上那些人却大多陷于不可挽救的绝望境地，真是不可思议。

你不妨看看，你的周围会有这样的人吗？

一个人际关系非常良好，很容易让人亲近，而又性格开朗，能言善道，在社交界里，表现得很“社会化”的人，自然会吸引很多的人与之亲近。当然，他的服务热忱是感人的，因为他对环境的适应能力非常强。可是，出人意外，像他这样的人，也会有孤独的烦恼，这不是令人百思不得其解吗？他在社交圈中，相当了解周围的人期待他什么。他能在充分的准备和过人的机智下，适时说出引人入胜的幽默言辞。即使是一件和他意愿相违的事情，他也会不惜委屈自己，想出比较能够妥协的处理办法，来完成人们对他的企盼。这种生活方式，与一般人所过的生活方式大不相同，它给人的感觉是新鲜的独特感，有些人就借着这种生活得到快乐。

在一个团体中，这种人一定会被认为是声望很高，是人们敬重和推崇的人物。他自己生活在这个团体中，也一定能

够过得心情舒畅。

但是，我要告诉各位，这种人才是最害怕孤独的人。假使他不能满足人们对他的愿望（当然，要想满足大多数人的愿望，那是件非常困难的事），他就将丧失在这个团体中的地位 and 声望。正因为他害怕会丧失他的地位和声望，就尽量避免发生这种情形，让自己置身于热闹、纷繁和杂乱的工作和服务中。在这种情况下，我们能肯定的相信，孤独已逼近他的身畔，待机而动了。

在我们心中，是不是也存在着一种对单独行动所产生的恐怖感呢？答案是肯定的。我们常看到一个鸟巢中，有一窝雏鸟，当它们的父母出去觅食的时候，它们便会紧紧的依偎在一起，看到兄弟姊妹们的嘴脸，才会有安全感。人的情况亦复如此，所不同的，只是人们比较会伪装，故意装出很不在乎的样子，以图掩饰。

在非常拥挤的早晨，当你好不容易从拥挤的火车上挤出车厢，抬头一看，入眼的虽是汹涌的人潮，但是在熙攘的人潮中，却没有你所熟悉的面孔。汗臭、体臭和混浊的呼吸会使他疲惫不堪。你只有赶紧的走向自己上班的地方去。因为那里才是你所熟悉的地方，你只有在那里才能得到安全感。由此可见，人们对于自己生活惯了的工作场所，总会有很安全的感觉。

我们如果不参与属于我们自己的团体，那种强烈的孤独感便会立即占据我们整个的心灵，使我们感到空虚和孤寂，有一种被遗忘了的感觉。人们处于这种心理状态和生活方式，久而久之，就形成一种习惯。

孤独的苦涩滋味，只有饱受其苦的人才能体会、了解，

当我执笔写着有关孤独的这本小册子的时候，本身就曾经不只一次地体验过无法忍受的孤独、惶惶不安，以及不知道该如何自处的时刻。

在枯寂中，虽然只是一句极简单的问话，但我听到这声音，就象是在沙漠中听到水在流动的声音一样，使我感动得流下泪来。有人向我讲话，为什么就能使我有如此震撼的感受呢？无论是在酒吧，或者是在餐馆，你常常会遇见各种身分不同的客人坐在吧台喝酒。他们当中，有电力公司的员工，补习班的教师，杂志编辑，装潢设计师等类的人物，你会毫不在意地和他们交谈，这也是人之常情。

谈话的内容会是些什么呢？比如说天气好不好；今天所吃的菜，那一道的口味最好；你的酒量有多大；球赛的经过，诸如此类。总而言之，所讲的全都是一些无关宏旨的琐屑事。然而，你却常会因为这种随口扯淡的言语而跑到这些地方来喝酒。也许你会被人取笑，因为你并不是真正孤独。但孤独的悲怆与难于忍受的程度，则因人、地、时的不同而给人不同的感受。

不可否认，在孤独中生活是很痛苦的。谁都不愿意自己变成一个心灵备受啃噬的孤独者。可是，害怕孤独的人，偏偏又喜欢看到别人陷溺在孤独中的奋斗和挣扎的景况。那是因为我们没有离群索居的缘故。我们只要看一看，在我们周围就有很多的女性，是被陷于孤独的男人所吸引，她们的心理，亦复如此。通常很多小说中的主人翁，被作者描写成一个拖着孤独的影子，踽踽在幽怨哀愁的痛苦中，他们之所以能够吸引读者，也正是因为他们是身受着孤独，而自然会有一种吸引人的魅力。因为人们虽然都对孤独怀有恐惧，但对

孤独的魅力，又难以抗拒。

很多畅销的小说，叫座的电影或是电视节目，也都是以孤独的故事作为主题。无论一个人的家世、出身和学历如何，只要他从现实社会走出去，很痛苦的咀嚼着孤独的生活，他对群居中的人，就自然具有吸引力。这就是我们也许会陷落其中的孤独生活的真面目。

若干年以前，李察·巴赫所写的一本书：《天地一沙鸥》，成为一本畅销书。

那是一本寓言式的故事。书中的海鸥是一种不寻常的海鸥。它有时会飞到所有海鸥都不曾飞到的高度，有时也会飞到一般海鸥没有去过的地方。它们那样做并没有一定的目的。我们也正和这书中的海鸥相同，只是为了要到孤独的太空中去旅行的缘故吧！

如果我们仔细的想一想，这个故事，正象征了我们内心深处的思维形态。这书中的海鸥，比一般海鸥更具有活跃的能力。但它们所选择的，却是孤独。

不管是海鸥的世界，抑或是人的世界，强韧的活动力，就包含有离逸群体生活范围的意向。也就是说，一定要有充分的活力，才能使你趋向孤独的范畴之内。

其实，在我们的生活中，有许多无形的力量，把我们动荡不定的心拉向孤独。

孤独的正负两面

孤独存在于每一个人的心理，也有它一定的法则和条件。我们只要仔细观察，不难发现孤独很容易在某一种人的身上出现。这正可以说明，容易成为孤独的人，一定有他们

所特有的形态和性格。

顽固的人，自我主张强烈的人，有反抗性的人，常有不满足感的人，好斤斤计较的人，多言的人，对小动物有特殊喜爱的人，都很容易倾向于孤独。

还有，因为环境变迁而加入另一个新团体，便自认为际遇悲惨的人，羡慕他人生活的人，易为人背弃的人，以及失去自信的人，孤独也会在他们心田中萌芽生长。

无论在工作场所中，在学校里，在家庭中，寂寞的孤独感都会不时地“伺机行动”。一般人都不喜欢孤独，可是也有很多人花费心思去追寻孤独，这不是矛盾吗？

当一个人如此诉说：“让我单独静一静吧，因为我需要一些完全属于我的时间。”象这样，他的心理状况就是自求孤独者。而这种孤独，是一种自然侵入的孤独。

虽然孤独不是什么好事，可是我们绝不可以蔑视它的价值。在我们完成某一件事情之前，往往必须先有适应孤独的准备。因为在这个世界上，就有很多工作，非要能忍受得了孤独煎熬的人才能完成的。

最明显的例子，就是艺术。很多有名的艺术家，他们都是在孤独中创造出他们的艺术精品的。在巴黎的一幢肮脏的公寓里，面向着画布，处在孤独中的画家摩地里亚尼，正在专心的作画。荷兰的天才画家梵高，也是在巴黎郊外的画室里，独自一个人在继续不断的创造出他的绘画风格。他们为了要完成伟大的艺术，绝对有必要将自己孤独起来，才能专心一致的从事自我理想的创作。幸运之神，对这种能忍受孤独的生灵，才肯抛给他们极少显露出来的微笑。

任何一个团体，虽然不一定有拘束它的法律，但在长久

的时日以后，一定会产生一种不成文的习惯和教条。因为这种不成文的约束，使得团体中的每一个人，都能够不逾越规矩而生活。这种情形，本来就是很正常的。如果有问题，那就是由于产生了“如果不属于那个团体，就没有办法安心的生活下去”的依赖性。

一个人在儿童阶段，所要学习的是如何去适应团体生活。但当一个人进入成年阶段以后，所应该学习的，却是“如何自我嬉游”和“如何自我生活”。如果一个人在进入一个团体以后，就有了“不生活在这个团体中便不会心安”的想法，那就表示他实在不是一种有独立性格，可以过自立生活的人。

一个人在进入人群，或是一个团体以后，就会连自己的姓名、地位和职业，都看成无关紧要。个人也就变成了依附群体生活的附属品。虽然他在这个团体中生活不会感到任何的不安，但时间一久，便会将自己的自立性和自主性完全丧失掉。

在群体中度过长久的团体生活以后，人们便会把忍耐个人孤独生活的意愿完全抛弃掉。而他所保留下来的，只是浮沉在人海的浪潮中，随波逐流，饱食终日而无所用心，过着一种没有意识，没有刺激性的平淡生活。

一个人必须有坚强而不可动摇的意志和稳固的精神支柱。他绝不可因团体意识的影响而失落掉自我的独立性格和自立精神。每个人都应该如此，因为只有在孤独中才能产生出意识上的真正自立和自由。这是非常重要的。

有人曾经如此说：

“如果一个领导者爱好孤独，他对于部属的工作，就不

会多加干预而能给予他们充分的自由。如此，作为他的部属的人，便能发挥自己的才能，毫无顾忌的工作。唯其如此，作部属的，更得花费心思，绞尽脑汁，创造一种自主性的解决问题的方法。因此部属的工作效率，就能够迅速而又显著的提高，团体的士气，也必然会愈益高昂。这种情形，便是由于这个单位的领导者所具有的孤独性所产生的功效。

但另一方面，也有例外，同样是一个爱好孤独的领导者，由于他爱好孤独，因此很少和他的部属接触。因此，他的部属有什么状况，他也完全不明了。在部属工作上遇到困难，需要他的上级给予支援的时候，也不能适时的采取适当的措施。这样，问题就发生了。这种情况，作为那个单位的领导者，是应该负起全部责任的。不过，即使由这位作上司的负担了整个责任，而遇到问题的部属，仍然蒙受了损失，包括精神上的和实质上的。象这种因爱好孤独所引起的问题，就说明了孤独负的一面是有其缺点的。”

以上的说法，恰好解释了我们在前面提到的有关孤独的正反两面的特质。如果我们能够把孤独的正反两面巧妙的描摹出来，弥补孤独的缺失面而发扬它的优点，则孤独对于人生的激发力量，将会更具意义。

在本书中，我们将把生活在现代的人，在什么情况下才会产生孤独的情况，就生活的感觉来加以阐释。同时，也将帮助你如何能够脱离孤独的笼罩，乃至进一步地去运用孤独的方法，和巧妙的利用孤独的弹性，行走在坚强的生活道路上的技巧。

要想过独立的个体生活（也许只是短暂的），而你又没有忍受孤独的耐力，以及控制孤独的能力来作为你生活后盾