

王龙泉◎著

全面剖析现代人孤独心理和疏离情结

治疗当代人内心孤独的一剂温软良药

直击当代都市人内心深处的孤独岛屿

# 站在孤独拐角处





直击当代都市人内心深处的孤独岛屿

全面剖析现代人孤独心理和疏离情结

治疗当代人内心孤独的一剂温软良药

王龙泉◎著

# 站在孤独拐角处



中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

站在孤独拐角处/王龙泉著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-5047-3233-0

I. 站… II. 王… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177300 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 15.5 字数: 238 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3233-0/B·0192

印数: 0001—5000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

# 前 言

看破红尘易，忍受孤独难。

孤独到底是什么，从何而来，为什么会让人感到可怕和难以忍受？

或许，没有人能为孤独下一个准确的定义，只觉得那是一种难以描述清楚的滋味，一种默默无言的痛苦。

或许，它仅仅源于自己一个人时的形单影只，内心无法被人理解，快乐无人分享，忧愁无人分担时的孤单寂寞。孤独的来源绝不仅于此，当一个人觉得自己不被周围人接受、承认和倚重，甚至常遭人排挤时，孤独也就悄然来临。

孤独来了，身心如同陷入了漆黑的无底深渊，潮湿、冰冷，令人难以忍受。我们的心灵在孤独中惊慌、哭泣，然而却没有人能听懂它的呼唤。

孤独是一种精神状态，是与生俱来的，所以每个人都可能会感到孤独。孤独感是每个人都无法逃脱的人生体验，而每个人所体验到的孤独却千差万别。它可能是暂时的，可能是经常的，可能突如其来，也可能频繁造访，甚至常驻心头、挥之不去。

对于现代人，孤独更是逆流成河。这是一个孤寂的时代，每天都有成千上万的人因孤独而迷茫、痛苦，因不知道如何与自己、与他人沟通而心碎，因不知如何面对、处理生活中的障碍而悲观、失望，甚至对



人生失去了信心，对未来失去了希望。

“1”始终是最孤独的数字，然而单身独处并不意味着孤独，婚姻也不是躲避孤独的安乐窝。对有些人来说，婚姻就像一个铁笼，浪漫的卧室在降温，两颗心的距离在变远，孤独悄然而生。一旦自己在其中产生了孤独，那将是一件更烦恼和痛苦的事。

如今，有近一半单身生活的成年人和已婚者感到孤独，他们或是在孤独中憧憬一种自己所渴望的爱情和生活，或是在寂寞中滋养一份已经失去的缘分，或是因了解了对方又无法逃离而满怀无助和无奈。

孤独是人难以超越的宿命，爱也只不过是孤独的证明。爱是开在孤独枝头的花，孤独愈烈爱愈浓。有时，感到孤独不仅仅指你爱的人，如朋友、恋人等不在身边，更是这种感觉使我们渴望一个爱的对象。由于无法忍受孤独，不少人选择了放纵，却又因放纵而使自己迷失在这个喧嚣的时代。也许，放纵可以使我们暂时逃避孤独，然而激情过后，孤独的心依然需要抚慰。

孤独就像一把双刃剑，可以成就一个人，同样也会毁灭一个人。一个人越是想逃避孤独，越容易被孤独的魔爪俘获。当我们独自站在孤独的拐角处时，需要考虑的不应该是逃避，而是要学着积极面对。

孤独并没有我们想象的那么可怕，只要处理恰当还能在其中大有收获。孤独中，我们可以看清一个更真实的自己，可以找到一个属于自己的心灵空间，可以缓解现实中的压力，可以让自己的心进入一种理想状态，等等。

孤独可以淘洗我们的心灵之毒，让我们学会如何正视生命中的那些无奈，如何在孤独中平衡那颗失控的心。也许只有在孤独中我们才会懂得包容，才会学着感谢那些曾经折磨过我们的人和事。因为会孤独，所以我们才渐渐明白放下、舍得的重要。

站在孤独拐角处，我们将何去何从，是选择与迷茫、失落、痛苦、绝望为伴，还是选择在孤独中积极面对自己、发现自己、提升自己？这正是本书写作的出发点。

全书从对孤独的感觉“有种味道叫孤独”写起，并对单身男女的



孤独感、已婚双方的孤独体验做了全面分析，接着又把因感情引起的内心孤独专门在第四章“爱是孤独的证明”中与读者讨论分享。在接下来的章节中，笔者又对孤独做了具体的剖析，如“人为什么会感到孤独”“孤独是一种精神状态”“孤独之伤的三阶段”“孤独对身体的伤害”等。

对于如何克服孤独，书中分别用两个章节进行展开：“消除孤独须正确认识自己”“走出孤独须正确对待他人”。最后，全书又用了五个章节来阐释如何通过改变观念来转变对孤独的消极认识。同时，本书还告诉读者，人生不可缺少孤独这剂良药，正确对待孤独，孤独同样可以帮助自己解决很多问题，让自己拥有一个更积极、完美的人生。

因此，这是一部全面剖析现代人孤独心理的作品，也是治疗内心孤独的一剂良药。

**作 者**  
**2009. 10**

# 目 录

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| <b>第一章 有种味道叫孤独 .....</b>         | <b>(1)</b>  |
| 热闹过后尽凄凉 .....                    | (3)         |
| 我的哭声谁能听到 .....                   | (5)         |
| 在网络中和自己的影子对话 .....               | (7)         |
| 孤独让生命发生变异 .....                  | (11)        |
| 因为孤独，所以放纵 .....                  | (14)        |
| 当人生缺少分享与分担 .....                 | (16)        |
| <br><b>第二章 单身男女，你孤独吗 .....</b>   | <b>(19)</b> |
| 想一个人住多少年 .....                   | (21)        |
| 孤独中滋养渺茫的缘分 .....                 | (24)        |
| 我一直在寂寞中等你 .....                  | (27)        |
| 洁癖的爱：期待 100% 的幸福 .....           | (30)        |
| 深刻而隐蔽的自恋 .....                   | (33)        |
| <br><b>第三章 冷床：两个人的孤单心灵 .....</b> | <b>(37)</b> |
| 因为了解，所以孤独 .....                  | (39)        |
| 可不可以不为爱结婚 .....                  | (42)        |



|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| 每一个婚姻都有危机吗 .....               | (45)         |
| 性孤独：她是一个网络幽灵 .....             | (47)         |
| 魅力痉挛：从怜惜到放弃 .....              | (50)         |
| <br><b>第四章 爱是孤独的证明 .....</b>   | <b>(54)</b>  |
| 爱是开在孤独枝头的花 .....               | (57)         |
| 孤独与爱互为根源 .....                 | (60)         |
| 分手后，爱开始保鲜、发酵 .....             | (63)         |
| 一夜情：是放纵还是逃避 .....              | (67)         |
| 谁能抚慰你心中的孤独 .....               | (70)         |
| <br><b>第五章 人为什么会感到孤独 .....</b> | <b>(73)</b>  |
| 每个人都可能感觉孤独 .....               | (75)         |
| 你的孤独从何而来 .....                 | (77)         |
| 不必自我斥责、自我贬损 .....              | (79)         |
| 你是否总担心不被别人接纳 .....             | (82)         |
| 不要无端贬低对方，拒绝他人 .....            | (85)         |
| <br><b>第六章 孤独是一种精神状态 .....</b> | <b>(88)</b>  |
| 思想、情感和孤独的关系 .....              | (91)         |
| 孤独：精神上的超群卓绝 .....              | (93)         |
| 心中有你更寂寞 .....                  | (95)         |
| 单身独处并不意味着孤独 .....              | (99)         |
| 喧嚣都市的孤独体验 .....                | (101)        |
| 知心难遇：活在一个人的世界 .....            | (103)        |
| <br><b>第七章 孤独之伤的三阶段 .....</b>  | <b>(107)</b> |
| 无聊、寂寞和孤独 .....                 | (109)        |
| 短暂的孤独，温柔而轻盈 .....              | (111)        |



|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 孤独的一枚恶果：疑心过重 .....            | (114)        |
| 长期孤独，身心受损 .....               | (116)        |
| <b>第八章 孤独对身体的伤害 .....</b>     | <b>(118)</b> |
| 孤独，健康的无形杀手 .....              | (121)        |
| 孤独摧毁了我们的免疫系统 .....            | (123)        |
| 你的心脏正在失落中破碎 .....             | (125)        |
| 远离孤独，让爱情守护你的健康 .....          | (126)        |
| 不良婚姻引发身体疾病 .....              | (129)        |
| <b>第九章 消除孤独须正确认识自己 .....</b>  | <b>(132)</b> |
| 善待自己才能拥有朋友 .....              | (135)        |
| 吸引力：过好自己的单身生活 .....           | (138)        |
| 增强自尊：我的世界我来造 .....            | (141)        |
| 自我放松，给心灵洗个澡 .....             | (143)        |
| 发现生活的意义 .....                 | (146)        |
| <b>第十章 走出孤独须正确对待他人 .....</b>  | <b>(150)</b> |
| 走出去：对话是生命的良药 .....            | (151)        |
| 让自己更有吸引力的身体练习 .....           | (153)        |
| 结交朋友：每个人都怕寂寞 .....            | (156)        |
| 把心放平：与人和谐相处 .....             | (159)        |
| 做个不怕孤独的女人 .....               | (161)        |
| 组建自己的单身俱乐部 .....              | (165)        |
| <b>第十一章 缓解压力更需一个人独处 .....</b> | <b>(169)</b> |
| 身心疲惫：压力越来越大 .....             | (171)        |
| 越忙越需要身心平衡 .....               | (173)        |
| 渴望一个属于自己的空间 .....             | (176)        |



|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| 在孤独中补养你的心灵 .....                | (179)        |
| <b>第十二章 在孤独中看清真实的自己 .....</b>   | <b>(183)</b> |
| 现代人为什么会找不到自己 .....              | (185)        |
| 孤独之美：我思故我在 .....                | (188)        |
| 在孤独中看清自己 .....                  | (190)        |
| 在孤独中超越自我 .....                  | (192)        |
| <b>第十三章 在孤独中淘洗心灵之毒 .....</b>    | <b>(195)</b> |
| 每个人的心灵都会感冒 .....                | (197)        |
| 正视生命中的无奈 .....                  | (200)        |
| 每颗心都可以飞翔 .....                  | (202)        |
| 把握今天，把握幸福 .....                 | (205)        |
| 让心进入一种理想状态 .....                | (208)        |
| <b>第十四章 在孤独中平衡内心 .....</b>      | <b>(211)</b> |
| 在孤独中思考宽容 .....                  | (213)        |
| 感谢折磨过你的人 .....                  | (215)        |
| 放下，眼前又一片柳暗花明 .....              | (217)        |
| 包容之心：每个生命都不完美 .....             | (220)        |
| 给别人一次机会，给自己一个惊喜 .....           | (223)        |
| <b>第十五章 完美人生——让孤独如花绽放 .....</b> | <b>(227)</b> |
| 人生因为孤独而完美 .....                 | (229)        |
| 孤独：积极绽放而不是逃避 .....              | (231)        |
| 每一份孤独都可以疗伤 .....                | (233)        |
| 心存信仰：做有意义的事 .....               | (236)        |

## 第一章

# 有种味道叫孤独

也许我们根本无法说清孤独到底是什么，只是觉得一个人时形单影只，内心无法被人理解，快乐无人分享，忧愁无人分担，甚至觉得自己不被周围人接受、承认和倚重，还常遭人排挤，身心如同陷入了漆黑的无底深渊。

于是，我们渴望热闹，但热闹过后却更觉孤单。我们迷恋网络的虚幻，我们放纵自己的生活，我们麻木自己的灵魂，然而这一切似乎并不能将孤独排解，反而使其愈加浓烈。我们的心在哭泣，但哭声却没有人可以听见。







## 热闹过后尽凄凉

饭局中，一个女士这样描述自己的心情：扑朔迷离的光影变幻着、追逐着，高分贝的音响震耳欲聋，坐在舞台下的桌旁，和朋友们一起听音乐、喝果汁，看台上歌手热情洋溢，而我的内心却在热闹中孤独着。

一个男士感慨道：“和朋友们一起喝酒聊天，一盘龙虾，两碟花生米，三瓶啤酒，聊单位里的是是非非，官场上的人情冷暖，回忆不太清晰的过去，展望不可知的将来。不觉间已有二分醉意，三分豪情，任凭旁人侧目，我自痴笑如狂。如今，这种感觉已经成为思维中最美丽的记忆。朋友越来越多，但可以谈心的人却越来越少。热闹中我感到孤独，孤独时我又通过热闹来逃避。”

对于孤独的感受，可以列举的例子实在太多，而每个现代人几乎都有过或有着不为人知的孤独。孤独就像一场巨大的瘟疫，悄无声息地在现代人心中迅速蔓延开来。

我们生活的世界变得越来越拥挤，人和人挨得越来越近，甚至有时感到心都快要窒息了。人越来越多，人与人的交往也从没有像今天这样频繁，然而正是在这样的时代背景下，孤独成了现代人所共有的心理特征。

我们近在咫尺，可心却相距天涯。我们的身体和心灵已经在拥挤嘈杂的现代社会中变得满目疮痍。于是，我们开始对生活没有耐心，没有热情，没有慈悲，没有宽容。无可奈何，却又无法挣脱，但人的天性又促使我们不得不在孤独中思索和寻找。

为什么会孤独，很多人根本无法说清楚，像夜一样漆黑、漫长的孤独缠绕着我们，让心感觉焦虑、恐惧，虽已是心力憔悴却又无法驱除。孤独中，我们总会想起曾经的自由快乐，而回忆只能使人变得更加孤独。为了逃避，很多人选择了热闹，在他们看来热闹似乎成了治疗孤独



的良方。

有一个单身白领女性，工作上一切还算顺利。同事、领导面前，她是一个很果敢的人，做事认真负责，为人热情爽直。朋友眼中，她是一个开心、快乐，很受大家欢迎的女性。没有人知道她心里到底在想什么，对自己的生活有着怎样的感触。

没有哪个女人会钟情于孤单，也没有哪个女人可以在孤独中健健康康。工作的繁忙不但无法抵消她内心的孤独感，反而使她对孤独更加恐惧。每天下班后回到家中，她总会感到一股惴惴不安的心痛。在一个人的世界中，她渐渐地喜欢上了抽烟，生活也越来越没有规律，躺在床上她感觉头脑异常清醒，辗转反侧难以入睡。

又是一个周末来了，她约了几个好久没见的同学朋友来家中做客，吃的喝的玩的看的整了一大堆。同学朋友聚在一起自然是不分长幼，谈天说地、海阔天空。熙熙攘攘的场面让她的心情一下子敞亮了许多。大家你一言我一语的，整个屋子洋溢着热闹和欢快，结果屋子里搞得一片狼藉。

尽管没有深聊什么，孤独却好像一下子躲了起来。和朋友在一起，孤独感似乎全都悄然消失了，哪怕只是和朋友一块待着，甚至自己的心并不属于热闹本身，但那种氛围也能让她的心情好转起来。

聚会结束，大家四散而去，她一个人收拾着桌子上的残羹冷炙和屋中的凌乱不堪。突然一股说不出的悲凉袭上心头，眼泪从她脸颊滑落而下。她放下手中的活，一个人躺在沙发上，是孤独，是无奈，还是想让自己在刚刚的热闹中多停留一会儿，她说不清楚，热闹过后尽凄凉。

也许有人会说，其实自己并不能算是一个喜欢热闹的人，而更喜欢站在热闹之中看热闹。在和朋友聚在一起时，热烈的气氛让空气都变得黏稠起来，而此时你是否会突然感到惆怅和寂寥，是否会在脑海中不自觉地想起朱自清的那一句“热闹是他们的，我什么都没有”？

孤独到底是什么滋味，每个人的感受各不相同，但是当我们感到孤独时，则多会如出一辙地选择忙碌、热闹。因为有事可做，注意力就会转移，有朋友在身边，孤独感就会悄然隐匿。我们每天早睡早起，把大



量的时间花在工作上，剩余的时间也多选择和朋友待在一起，闲聊胡侃，一起逛街购物，直到累得不行了才无奈地回到家中。

对于那些偶感孤独的人来说，这无疑是一种不错的选择。有时间就加加班，和朋友一起聚聚会，清风明月中踩踩马路。若是因为孤独而选择热闹，因为逃避而选择忙碌，那么繁华过后凄凉便起，筵席散尽落寞随升。

有人会说：“我爱热闹，也爱冷静；爱群居，也爱独处。”但没有人会喜欢自己一直孤独。有时我们对孤独的恐惧甚至超过了对疾病的恐惧，孤独就像一个如影随形的魔鬼，会在一个不经意的时刻钻进你我心中，让我们感到一种难以自控的焦虑。

孤独不仅折磨着人们的心灵，使其苦不堪言，而且还会伤害身体，甚至夺走我们的生命。我们可以在人前装着快乐幸福、自由自在、无比自信，但我们无法欺骗自己的感觉。我们不敢肯定地说孤独是与生俱来的，但现代人的孤独感已经越来越普遍。

当孤独作为一个社会问题出现在人们面前时，我们就不得不思考是什么造成了这种现象，是时代的必然还是人类发展所必须经历的一个阶段？

无论是什么原因导致的孤独，我们都必须将其化解。如果不能将孤独化解，它就会像病毒一样迅速到达身体的每个细胞。

## 我的哭声谁能听到

在和—一个朋友谈到如何面对孤独时，毕业近3年的她这样描述自己的单身生活：“我身边多是同一个年龄段的单身男女，刚开始，大家工作之余也就是一起吃吃饭而已，或者看电视、聊天。不过后来却发现，即使人群中的欢歌笑语能将自己淹没，但内心世界依然是孤独的，似乎那个群体、那样的生活并不能使自己的内心得到一种满足和宁静。于



是，渐渐地，聚餐少了，活动也少了……”

孤独的人总会产生一种迷失的感觉。如果我们的孤独刚刚萌生不久，那么热闹、忙碌的确能将孤独淹没，但当热闹过后，内心的孤独不仅没有减少，反而在一天天累积、增加。那些经常感到孤独的人，很少选择热闹，因为气氛越是热闹，他们心中的孤独感反而越强烈。多数情况下，他们会将自己的时间用在事业上、工作中，在疯狂的工作中他们孤独的心会变得麻木。

一个女律师这样形容自己的孤独：“就好像是一个人与死亡共舞，我十分惧怕一个人时的空虚、寂寞。我知道人总会死去，也知道自己孤独，为了应付这个问题，我拼命工作，全心全意赚钱，持续的忙碌让我觉得寂寞已不存在。有时，我用声响、噪声和疯狂的活动填满生命的空虚。然而，孤独却一直在折磨着我，始终挥之不去，这令我痛不欲生。”

有一个家住青岛的36岁男士，个人条件很不错，大学文化、有房有车，还有一个属于自己的公司。令很多人不解的是，他不但没有结婚，而且连个女朋友也没有。在众人眼中，他为人和善、心态积极、宽容大度，无论做人还是办事他都很有一套。

之所以不愿再找其他女孩，宁愿选择孤独，和他年轻时第一次初恋有关。24岁那年，他喜欢上了一个南方女孩，当时两个人的感情非常好，相爱一年多后，当两个人正在为走进幸福的婚姻殿堂而神往时，却遭到了女方家长的强烈反对。因为家里就她一个宝贝女儿，她的父母坚持要女儿选择在南方生活。

当时，他在青岛已经开始了自己的事业，很不愿意轻易放弃。女孩也非常不愿意放弃自己和他的感情，不过时间一长女孩还是没有抵挡住父母的劝说和诱惑，最后嫁给了当地一个条件不错的小伙子。

这段经历给他的人生带来的影响，我们很难说清。至于他自己如何去想，如何对待自己的婚姻，如何面对孤独，将成为他生命中的最大秘密。

孤独是一种不易被他人察觉的个人情感体验。对于一个成熟的人来



说，他们总是擅于将自己内心真实的情感包裹得很严密。很少有人知道他们内心的真实感受，但这并不是说他们就不需要倾诉对象。出于一种自我保护，他们只能将自己最软弱的一面掩藏起来。

如果没有一个让心中的孤独得以有效排解的方法，心中的孤独感就会变得越来越重。我们可以穿梭在热闹的人群中，可以让自己的物质生活过得很充裕，可以通过做更多的事情来挥霍让自己产生孤独的时间，但无论如何我们的精神都无法在孤独中脱身。

因为孤独，有时我们可能会做出一些让常人难以理解的事情。如果一不小心将自己心中的某些感触公之于众，就可能引起一片哗然。所以，我们害怕将内心的空虚、寂寞袒露给他人，担心自己成为别人眼中异端邪说的制作者。我们变得小心翼翼，我们将自己的外壳打造得坚硬却又脆弱。尽管无奈，但我们又不得不将那份痛苦与孤独深藏。

亚里士多德说：“完全孤独的人，不是神就是野兽。”我们没有足够的信心让自己变成神，却也不甘心沦为野兽，我们渴望有个人可以听自己诉说，我们希望有个人可以了解自己、关心自己，我们希望在他面前可以敞开心扉。

然而，希望总是接着失望，希望越大失望越大。于是，我们一颗孤独的心躲在繁华闹市的某个角落轻声啜泣。

我们不禁自问：我的哭声谁能听到？然后又不得不无奈地摇摇头，叹一口气道：我的哭声无人听到。我们渴望有人可以倾诉，却又始终找不到那个可以倾诉的人。无奈之下，我们只得将千言万语锁在心中，与孤独化敌为友。

## 在网络中和自己的影子对话

有一篇文章，写的是“一个深夜上网的女人”。尽管具体内容已经有些模糊，但文章的名字我却牢牢记在心中。一个女人为什么要在深夜