

金色乡村

Jinsexiangcun



# 远离孤独 ——走出交往困境

YUANLI GUDU  
ZOUCHU JIAOWANG KUNJING

马锦飞 王天弘◎主编



# 远离孤独

## ——走出交往困境

马锦飞 王天弘 主编

辽宁师范大学出版社

· 大连 ·

©马锦飞 王天弘 2013

图书在版编目(CIP)数据

远离孤独:走出交往困境 / 马锦飞,王天弘主编. — 大连:辽宁师范大学出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5652-1134-8

I. ①远… II. ①马… ②王… III. ①心理健康—普及读物  
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 221830 号

---

出 版 人:程培杰

责任编辑:孙晓艳

责任校对:周 阳 赵文靓

封面设计:郭 靖

---

出 版 者:辽宁师范大学出版社

地 址:大连市黄河路 850 号

网 址:<http://www.lnnup.net>

邮 编:116029

营销电话:(0411)84206854 84215261

印 刷 者:大连美跃彩色印刷有限公司

发 行 者:辽宁师范大学出版社

---

幅面尺寸:145mm×210mm

印 张:9

字 数:250 千字

---

出版时间:2013 年 9 月第 1 版

印刷时间:2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5652-1134-8

---

定 价:18.00 元

# 辽宁省农家书屋建设 图书出版编委会

主 任 何庆良

副主任 马述君 孙成杰

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 星 田世忠 田雪峰

刘国玉 刘明辉 许科甲 杜 斌

宋纯智 李凤山 李丹歌 李兴威

李英健 邵玉英 杨永富 张东平

张家道 范文南 周北鹤 金英伟

徐华东 郭爱民 韩忠良 赛树奇

## 前 言

在农村,孤独业已成为一个普遍问题,多方面原因促成了这一现象。

首先,农村有着广大的孤独群体。随着我国工业化、城市化进程的加快,农村青壮年外出务工人员逐渐增多,留守老人和儿童逐年增加。中国农业大学一项研究显示,目前全国有 8700 万农村留守人口,其中有 4700 万留守妇女,2000 万留守老人。2012 年 9 月,教育部公布义务教育随迁子女超 1260 万,义务教育阶段留守儿童 2200 万。

其次,农村留守人口缺乏社会支持,心理问题日益严重。妻子得不到丈夫的安慰,老人少了儿女的照顾,孩子缺乏父母的关爱,年复一年、日复一日。调查显示,有 69.8% 的留守妇女感到烦躁,36.3% 的留守老人经常会感到孤独,留守儿童最大的心理困扰便是焦虑和压抑,最大的愿望就是能见到父母。这一切的消极情绪都共同指向一种心理问题——孤独!

最后,农村信息获取较为封闭,精神支持无处寻觅。在城市,随处都可获得丰富的网络资源,各种有线或无线网络随时向公众开放,当城市人陷入心理困扰时,只需轻点鼠标、键盘,就可以从网络方便、快捷地获取大量解决之道。而在信息化程度较低的农村,当产生孤独的困扰时,人们无所寄托、无以为靠,即使有强烈的自助动机,也苦于缺乏指导。

因此,广大的孤独群体亟须一些指导,帮助他们远离孤独,走出交往

的困境。这也正是本书编撰的目的所在,全书重点突出三大特色:

一、涵盖全面。本书以交往的社会关系为线索,基本涵盖了农村生活的社交面。具体包括:朋友交往、恋人交往、夫妻交往、亲属交往、校园交往、邻里交往、陌生人交往、网络交往等。

二、贴近农村生活实际。本书在每一项指导对策之后,列举了相应的新闻实例,其中大部分都是发生在农村或与农村生活有关的真实事件,由此能让遇到相同孤独困扰的读者感到亲切,充满希望。

三、自助性强。本书对孤独问题进行了深入剖析,提出了大量切实可行的交往对策,有助于读者对照自身状况自我控制、自我调节。

最后,祝广大深受孤独困扰的朋友,早日走出交往的困境,迎接幸福生活!

编者

## 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 花自飘零水自流——理解孤独 ..... | 1   |
| 第一节 什么是孤独 .....         | 2   |
| 第二节 你感到孤独吗 .....        | 7   |
| 第三节 孤独的原因 .....         | 9   |
| 第四节 社交障碍 .....          | 12  |
| 第五节 走出交往困境 .....        | 21  |
| 第二章 海内存知己——朋友交往 .....   | 26  |
| 第一节 怎样选择良友 .....        | 27  |
| 第二节 诤友、挚友、密友 .....      | 33  |
| 第三节 交友法则与艺术 .....       | 43  |
| 第三章 执子之手——恋人交往 .....    | 53  |
| 第一节 爱情是一种信仰 .....       | 54  |
| 第二节 恋爱测试 .....          | 59  |
| 第三节 恋爱规则 .....          | 72  |
| 第四节 恋爱技巧 .....          | 78  |
| 第五节 破解恋爱危机 .....        | 83  |
| 第四章 与子偕老——夫妻交往 .....    | 87  |
| 第一节 婚姻质量测试 .....        | 88  |
| 第二节 爱的磨合 .....          | 96  |
| 第三节 婚姻法则 .....          | 101 |
| 第四节 婚姻艺术 .....          | 108 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五节 全职太太 .....           | 116 |
| 第六节 走出婚姻困境 .....         | 123 |
| 第五章 每逢佳节倍思亲——亲属交往 .....  | 129 |
| 第一节 亲子交往 .....           | 130 |
| 第二节 父母交往 .....           | 137 |
| 第三节 婆媳交往 .....           | 144 |
| 第六章 恰同学少年——校园交往 .....    | 157 |
| 第一节 小学中的同学关系 .....       | 159 |
| 第二节 中学中的同学关系 .....       | 172 |
| 第三节 高等教育中的同学关系 .....     | 184 |
| 第七章 远亲不如近邻——邻里交往 .....   | 199 |
| 第一节 与邻居相处的规则 .....       | 200 |
| 第二节 农村邻里关系的新变化 .....     | 221 |
| 第三节 邻里交往的艺术 .....        | 223 |
| 第八章 相逢何必曾相识——陌生人交往 ..... | 232 |
| 第一节 不要和陌生人说话 .....       | 233 |
| 第二节 战胜羞怯 .....           | 243 |
| 第三节 与陌生人交往的策略 .....      | 248 |
| 第四节 与陌生人交往的禁忌 .....      | 255 |
| 第九章 众里寻她千百度——网络交往 .....  | 260 |
| 第一节 社交网络 .....           | 261 |
| 第二节 网恋 .....             | 265 |
| 第三节 网络欺诈与陷阱 .....        | 275 |

## 第一章

# 花自飘零水自流——理解孤独

孤独是什么？孤独是一种感觉，一种情绪；孤独是一种个性的浓缩，是一种寂寞的悲哀；孤独是一种心境；孤独也是一把双刃剑。当我们能正视孤独时，孤独升华成为一种正能量，指引我们进行深入的思考，指引我们进步；而当我们恐惧孤独时，我们则变成了孤独的奴隶，被它奴役、控制。

所以我们要拥有面对孤独的勇气，直面孤独，与孤独做斗争，将孤独变成一种积极的能量。那么，我们如何做到呢？首先，要了解自己是否孤独，孤独的程度，进而分析自己孤独的原因，学习与人交往的技巧，避免社交障碍的产生，与他人建立良好的人际关系。



## 第一节 什么是孤独

什么是孤独？不同的学者和专家对孤独有不同的定义。日本心理学家箱崎总一在其畅销作品《孤独心理学》中并没有给出详细的解释，他只是生动地举了一个例子：当你轻轻松松进入一间房子，原先在房子里正在谈笑的许多人，此时突然停止了说话，你有什么感觉？

孤独。

人从呱呱坠地的那一刻起，孤独就如影随形，并且与我们相伴一生。再成功的人也无法摆脱孤独的困扰，再失意的人也无法习惯孤独带来的恐惧。我们常常说自己的一生为理想和梦想而奋斗，但事实上很多人却是无时无刻地不在与孤独的阴影相搏。

有些人理解孤独是一种特殊的状态，在我们远离亲人，远离朋友，远离熟悉的景致，远离梦想和追求时才会产生孤独。

事实上，这只是孤独的一种表面特征。在人的成长阶段，我们常常因为失去依靠——进而失去安全感而产生孤独，在成年以后，经过不断地奋斗和打拼，有些人可能拥有了令人羡慕的工作、温暖的家庭、知心的朋友，但依然不免会产生孤独感。

### 一、孤独的含义

孤独在古语中是两个词，“孤”指的是幼而无父的人，“独”是老而无子的人；还有一种解释是“孤”是王者，“独”是独一无二。独一无二的王者必须永远接受孤独，他不需要接受任何人的认同，更加不需要任何人的怜悯，王者可以在很平静的环境下独行，然而在这种相对写意的解释中，我们其实看出孤独的背后隐含着一种非正常的社会接触，孤高的王者也好，与亲人相离的百姓也好，都是社会关系中不正常的人际关系。

心理学认为孤独一般有三个特点。

首先，它是由社会关系缺陷造成的。

其次，它是不愉快的、苦恼的。

最后，它更是一种主观感觉而不仅仅是一种客观状态。

我们如果想要远离孤独,就必须保持一种良好的社会关系,摆正自己的心态,在主观上消灭孤独的困惑,进而就会弥补在客观上孤独的形象。

## 二、孤独的类型

其一,是情绪性隔绝,指孤独者不愿意与周围人来往。

其二,是社会性隔绝,指孤独者不具有朋友或亲属的关系网。

这两种类型中,情绪性隔绝是孤独的主要原因。在我们的社会交往活动中,可能多多少少地会失去一些正常的社会关系,这些社会关系的缺失往往不是我们能够控制的,天灾、疾病、社会变动等等都会导致正常社会关系中一些关键性人物的缺乏。特别是对于一些单亲家庭来说,孤独的感觉几乎从孩子出生那一刻起就产生了,对于这样的客观的社会性隔绝,我们无法改变,但是我们一定要注意摆正自己的心态,失去亲人的依靠固然是可怕的,但是更可怕的是失去主动与其他人交往的信心,产生长期的情绪性隔绝。

对于社会性隔绝的孤独,除了要求孤独者主体的心态修正,社会交往能力的提升外,也希望其他能关照到这些人的社会人士伸出爱心之手,对身边的一些远离父母的孩子、没有儿女的老人多一点帮助和关注。

## 新闻链接 1

### 农村学生孤独感加重(来源:新安晚报)

安徽省中小学、幼儿园师生文学书画艺术作品大赛于2006年4月6日落下帷幕,组委会有关专家从学生们的参赛作品中发现:如今农村学生孤独感加重,城市低年级学生语言网络化倾向严重等问题。组委会准备将这些问题上报教育主管部门,作为今后教学工作的参照。长期从事中小学教育工作的叶森旺是此次大赛组委会的主要负责人之一。在此次比赛评审中,最让他感慨的是如今农村孩子普遍感到十分孤独。“以前农村学生的作品通常反映自己生活的艰辛,以及自己在逆境中成长的决心等。现在很多农村学生都抱怨自己生活太孤独了,希望父母多回家



陪陪自己。有位学生就写道：“我们不是机器，靠爷爷奶奶喂养就能长大。爸爸妈妈，你们什么时候才能回家？”读到这些作品，我们也感到十分揪心。”叶森旺表示，这种心声在安徽省临泉、金寨等地的农村学生中最为普遍。

从孤独的类型和内涵来分析，孤独固然源自我们内心，但一些由于社会现象导致的被动的孤独不得不引起我们强烈的关注。农村的少年儿童通常给人一种活泼、朴实的感觉，当人们联想起农村的家庭生活时，往往也会想到乡土气息浓厚的农家小院儿中一家人其乐融融的情景：家长勤劳地耕作在田间或果林中，课余时间孩子经常能参与农活，在锻炼自己的同时也能帮助家庭减轻压力。

然而目前的农村状况是，大量青壮年外出打工，留在农村坚持农业劳动的经常是青年妇女或 50 岁以上的中老年人，大量留守儿童长期缺少父母的关怀。这种社会隔绝性的孤独值得我们关注，如果我们身边有这样的老人或孩子，我们最好能伸出援助之手，为他们增加一点社会大家庭的温暖。

在更专业的孤独的类型描述中，心理学家则将孤独分为 12 种类型：

1. 立即反抗型。这种人采取利己的方式进行自我防卫，会形成攻击性格，令周围的人厌恶，而走上孤独的不归路。

2. 寄生型。这类人老练世故，物欲强烈，且不择手段。

3. 情绪易变型。这种人情绪大起大落，易得罪朋友，最终使自己陷于孤独。

4. 评论家型。对事物一知半解却妄加品评，为他人耻笑，悲剧因此而生。

5. 冥想型。这类人离群独居，总是沉溺于自我封闭的思索中，其孤独感最强。

6. 不平不满型。对一切都不满意，始终扮演着消极的妨害者角色，为孤独所困。

7. 独乐型。喜欢卖弄自己，为表现自己，不惜伤害他人，最终令众人反感，陷自己于孤独。

8. 善于计算型。斤斤计较，处处考虑个人得失，但计算力太强却难免造成障碍，而阻塞了自己的路。

9. 张狂型。这种人貌似看破红尘，实际是自我催眠，与四周环境形成对立，而陷入孤独。

10. 固执规则型。太拘泥于形式和习惯，不善变通，令人敬而远之。

11. 溺爱宠物型。无法或不善于在人际关系中得到满足，转而在自养的小动物上寻找乐趣。

12. 自我美化型。一个人自我美化的倾向越强，其孤独心理也就越强。

## 新闻链接 2

### 湖南一留守女生过完孤独生日 跳楼自杀(来源:中国江苏网)

2013年6月13日讯,昨日下午4时半左右,常德桃源县一中高一女生小郭返校后,从宿舍六楼跳下。经抢救无效,于今日凌晨离世。据了解,小郭进入高中后,成绩不再名列前茅,心理压力很大。

昨天下午,端午节三天假期结束,桃源县一中的大多寄宿学生返校。15时58分,小郭回到学校,比校方规定的入校时间17时20分,提前了一个多小时。

校方监控显示,16时02分小郭进入了宿舍楼。小郭的寝室在2楼,她放下书包和行李之后,直接从寝室出来上了6楼。在6楼,小郭走到了走廊的尽头,来回踱了几分钟。因为走廊窗户有一米多高的栏杆,小郭从6楼的一间寝室借来了凳子。16时30分左右,小郭踩着凳子,从6楼窗户纵身跳下。

随后,校方用校车将小郭紧急送往医院救治。经过近7个小时的抢救,仍未能挽回这位16岁花季少女的生命。

老师反映,小郭初中时成绩特别好,经常全校第一,中考以优异的成绩考入了桃源县一中。但是进入高中以后,全县的尖子生聚集在一起,小郭不再名列前茅,慢慢产生了强大的心理落差。



小郭是留守少年，父母长期在广东打工，她和奶奶生活在一起，平日里很少感受到家庭的温暖。6月7日是小郭的生日，但是父母并没有回家给她过生日。“父母长期不在身边，小郭感到很孤独，再加上成绩下降，她的父母觉得她现在不够努力，对她的学习成绩不满意，经常说教她。”小郭的老师反映，其父母经常打电话给老师咨询小郭的学习情况，对她的期望非常大。

桃源县一中高一约有1600多名学生，小郭联考成绩在年级排名200名左右。老师称，按照这个排名，小郭考一本应该没问题。

“她的性格很内向，很少主动与同学交流，经常说自己压力很大。”同学在小郭的QQ空间看到，里面的文字都比较阴郁，最近还把个性签名改成了“决绝、坠落”。

孤独是把双刃剑，当你积极地面对它时，它反馈给你的是正能量；当你消极地面对它时，它就会侵蚀你的内心。孤独并不可怕，重要的是你如何看待孤独。

孤独可以造就一颗强大的内心，自古以来，很多哲人与艺术家都是孤独的，因为这种孤独的感受，使得他们能够感受到更深刻、更贴近自然的事物。孤独，不被别人所理解，却恰恰是其成功的原因。

如果无法正确面对孤独，孤独则会成为一种负能量，时时刻刻隐藏在我们的内心，慢慢地变成一种恐惧。久而久之，心理扭曲，常有人因此走上不归路。新闻中的小郭，爸爸妈妈不在身边，长时间缺乏关心，又未能及时进行自我调节，当成绩下降时，也没有得到父母的理解，最后走上了一条绝路，实为可惜。

我们一定要正视孤独的力量，将孤独升华为一种动力，支持我们进步，而不是被埋没在孤独中，被孤独所控制。

## 第二节 你感到孤独吗

有人说,孤独是一种感觉,是一种情绪;有人说,孤独是一种“美称”;又有人说,孤独是一种状态,真正的孤独是高贵的,因为孤独者都是思想者……可见孤独带给人们的境遇和感受是截然不同的。

你在日常生活中会感到孤独吗?都有哪些表现呢?不妨使用孤独量表来测一测吧!

### UCLA 孤独量表

指导语:下列是人们有时出现的一些感受,对每项描述,请指出你具有那种感觉的频度,将数字填入括号内。

举例如下:你感觉幸福吗?

如果你从未感到幸福,你应回答“从不”,在括号里填“1”;如一直感到幸福,应回答“一直”,在括号里填“4”,以此类推。

| 数字 | 1  | 2  | 3  | 4  |
|----|----|----|----|----|
| 频度 | 从不 | 很少 | 有时 | 一直 |

- ( ) 1. 你常感到与周围人的关系和谐吗?
- ( ) 2. 你常感到缺少伙伴吗?
- ( ) 3. 你常感到没人可以信赖吗?
- ( ) 4. 你常感到寂寞吗?
- ( ) 5. 你常感到属于朋友们中的一员吗?
- ( ) 6. 你常感到与周围的人有许多共同点吗?
- ( ) 7. 你常感到与任何人都不亲密吗?
- ( ) 8. 你常感到你的兴趣和想法与周围的人不一样吗?
- ( ) 9. 你常感到想要与人来往、结交朋友吗?
- ( ) 10. 你常感到与人亲近吗?
- ( ) 11. 你常感到被人冷落吗?



- ( ) 12. 你常感到你与别人来往毫无意义吗?
- ( ) 13. 你常感到没有人很了解你吗?
- ( ) 14. 你常感到与别人隔开了吗?
- ( ) 15. 你常感到当你愿意时就能找到伙伴吗?
- ( ) 16. 你常感到有人真正了解你吗?
- ( ) 17. 你常感到羞怯吗?
- ( ) 18. 你常感到人们围着你但并不关心你吗?
- ( ) 19. 你常感到有人愿意与你交谈吗?
- ( ) 20. 你常感到有人值得你信赖吗?

UCLA 孤独量表是一维的,主要测试“对社会交往的渴望与实际水平的差距”而产生的孤独感,针对的是被检查者的人际关系质量,偏重于个体的主观孤独感。

题目 1、5、6、9、10、15、16、19、20 为反序计分(即  $1=4, 2=3, 3=2, 4=1$ ),然后将每个条目得分相加。高分表示孤独程度高。UCLA 第三版常模(即平均分)为 40.1 分,标准差 9.5 分,超出 2 个标准差即为高分,需要心理咨询介入,即 59.1 分属于高分,以此类推,低于 21.1 即为低分。30.5~49.5 即为正常。

任何测试都不是绝对的,但是如果通过这种测试显示出受试人存在一定的孤独问题,则需要引起本人和亲友的注意。应及时对其进行心理调节和疏导,情况严重的,还可以寻求心理咨询师的帮助。

当你孤独的时候,不要惧怕或彷徨,也许这就是生命本来的样子,要学会享受孤独,忠于自己,认真生活下去。

### 第三节 孤独的原因

...

孤独是一种状态,造成孤独的原因有很多,有先天因素,也有后天环境的影响。造成孤独的原因主要有以下两方面:

#### 一、遗传因素

一个人的孤独从幼儿时期就能表现出来,表现为不喜欢与人接触,尤其是陌生人,当有陌生人存在时,会躲到角落或者是母亲身边,在幼儿园中,不喜欢与小朋友玩耍,总是一个人玩,也不喜欢有人接近,常常自己发呆。其实,这种孤独感,可能来自于胎儿期母体的遗传,如果母亲在孕期不常与胎儿对话,或者母亲在孕期的情绪状态不好,常会引起孩子的孤独感。

#### 二、后天因素

##### 1. 缺乏自信

长期孤独的人大多是由于缺乏自信,觉得与他人交往很费力,担心别人不喜欢他们,觉得别人正注视着他们的一举一动,以赞成或不赞成的标准评判他们。这种想法对其造成极大的忧虑,害羞的人常常以避开他人来消除这种忧虑。他们成了回避他人的人。这种策略消除了一些问题,却造成了另外一些新问题。忧虑换来了孤独。

##### 2. 缺乏信任感

另一些长期孤独的人并不是因为害羞,而是缺乏建立亲密关系所需的那种信任感。这也许是因为他们在童年时代肉体上受到忽视或凌辱,或者他们可能在感情上遭受过父母或其他人的厌弃。在最孤独的人中,有些人就对自己父母的爱没有把握。有时他们觉得父母是关心他们、接受他们的。有时,他们的父母会在他人面前嘲笑他们,说他们一文不值,或者莫名其妙地冷落他们,向他们发火。这些情况导致他们建立起感情之墙,来回避捉摸不定的爱。他们开始通过回避亲密关系来保护自己不