

孤独与人生

箱崎总一著

善用孤独——成功的历程



内 容 简 介

孤独是创造之源，它能使人获得成功，也可导致失败。除了白痴，几乎没有人终其一生，未曾与**孤独**相左右，或常、或暂，也许一刹那，也许较久长。无论是在家庭、学校、社会，乃至在感情的世界中，**孤独**总如影随形。然而，症结在怎样使**孤独**成为我们人生的助力。

本书将告诉你，如何运用**孤独**，进而踏上成功之途，创造人生、享乐人生。

出版者的话

本书是日本人所著，是作者以日本社会的人际关系及人们的心理状态为背景，按自己的观点写成。因此，我们选印这本书，仅供国内读者参考。请读者在阅读时注意分析批判。

目次

序.....	1
--------	---

前言	什么是孤独？
----	--------

一、什么是孤独.....	3
--------------	---

孤独	可怕的丧家之犬
孤独	存在人人心中
孤独	喜热闹者的克星
孤独	程度因人而异
孤独	自我挣扎的层面
孤独	离群者之友
孤独	有正反的区别
孤独	自主性的具体表现
孤独	可控制而享用

二、容易孤独的人.....	17
---------------	----

容易产生孤独的性格
寄生型

情绪易变型
评论家型
冥想型
不平不满型
独乐型
善于计算型
狂信型
固执规则型
溺爱宠物型
自夸美貌型

第一章 孤独何时有？

一、在工作岗位上…………… 27

孤独	遭受失败时
孤独	胜利时
孤独	享有声名时
孤独	负有重任时
孤独	保有秘密时
孤独	缺乏知己时
孤独	集团暴力侵袭时
孤独	为孤独攻击时

二、在学校里..... 38

孤独 被背叛时
孤独 迷失目标时

三、在同伴中..... 42

孤独 也出现团体中
孤独 社团之敌

四、在家庭里..... 44

孤独 亲子间
孤独 过份自由时
孤独 姑嫂妯娌间
孤独 夫妻间
孤独 利害关系的婚姻中
孤独 不能共甘苦时

五、与异性的交往..... 52

孤独 没有爱人时
孤独 爱恋深时
孤独 虚情假意时
孤独 在性爱关系上

孤独 操之过急时
孤独 付出无谓的爱时
孤独 廉价奉献后

第二章 如何挣脱孤独？

一、伸出友谊的手…………… 65

克服孤独两种方式
待人亲切
己所欲施于人
善意的谎言
熟记他人姓名
独乐乐不如众乐乐
以笑话成功的推销员
意外的宏效

二、开放自我…………… 77

去除悲观情绪
坦然面对失败
活泼自己
勇跃发问
加入人群

舍弃优越感
不要过份强调自我
自我解嘲的艺术
化弱点的转机
给人留余地
克制过强的竞争意识

第三章 化孤独为助力!

一、增强心的活力…………… 91

寻找真正的自我
消极性和积极性孤独
确立人生方何
切勿惑于流行
脱出依赖的窠臼
勇于接受孤独的挑战
发掘内在本质
认清目标
设定目标以充实生活
给自己合理的评价
自我鞭策
失败为成功之母

迎向挫折

二、充实孤独时间…………… 111

培养好奇心
找出自己兴趣所在
学问始于收集
收集可加强信心
报纸是无价之宝
活到老学到老
读书是间接的交友
独处是创作的良机
自己动手的乐趣
孤独是创造的原动力
善用时间
创造时间的韵律
尝试独自看电影
运动能拓展人生
用旅行消灭孤独

序

你是否常感到孤独呢？在事业上，在和四周环境有所冲突，在自己无法打入团体，在和恋人无法沟通时等，因而感到孤独吗？

与人相处交往时，只能摆出一成不变的面孔，这就是孤独。孤独并非表现在同事升迁而惟有自己的被滞留时；或者，考试落榜时；有时候，即使成功的过程中，或你成为众所注目的英雄时，也会遭受孤独的侵袭。因为成功往往将人与周围的环境分隔独立。

没有人终其一生而未经过孤独，即使感觉到“只有我是孤独的！”环顾四周，受孤独困扰的人真不知有多少。

在我们周围，虽然有很多容易相处的人，但是在这种人的内心里，也可能是个非常恐惧孤独的人。“我不要孤单的一个人。”“孤零零的一个人什么事也做不成。”你有这想法吗？是不是一听到有人招呼，就立刻趋前招呼呢？

与其感觉到孤独存在于沙漠之中，无宁说，正是你自己日常生活中产生出来的，

但是，你可以说，“我不孤独！”因为，如果你不拘泥于孤独感，即使你没有在熙攘往来的人群中，你也不会孤独的了。

孤独有二种，一种是设法逃避的孤独，一种是自己所需要的孤独。在本书中，我们将“逃避孤独”和“以孤

独作原动力而生存”分开来说明。对于那些在性格上以及周围的各种原因而产生太多孤独的人，给予从孤独中逃脱出来的若干个暗示。另一方面，对过多的交际，而缺乏独处的人，指出想拥有孤独而努力的方向。

在社会上，坚强而不能操纵进而运用自如的人，对事业及生活一定有所进展，他们善于控制“消极性孤独”，而将“积极性孤独”作为推进自己的原动力。惟有能巧妙利用孤独的人，才能成为真正坚强的人。

希腊神话中门神（JANUS）神是具有两个脸的神。孤独也一样有两面。在考虑孤独是在某些不利我们的情况下产生时，我们则尽量抑制孤独。否则，假使我们在生活中如能因孤独的出现，而有所激动的话，则应研究如何对它善加利用。



什么是孤独？

什么是孤独

孤独——可怕的丧家之犬

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？

从人呱呱落地开始，孤独就如影随形，一辈子和你分不开。

即使，你有知己朋友、温暖的家庭、很好的工作、令人羡慕的爱人，你也无法避免孤独。

无论何时，只要一回头，在你背后，总是拖着一条长长的影子。人一定有影子，不可能没有孤独。

日本人诗人原朔太郎的诗集“吠月”中有一篇“丧家之犬”的诗。

一只丧家之犬跟在我的后面，
难看，又跛了脚。

啊！我不知何往，
在我行走的路途上，
大杂院的房顶被风刮得嗒喇嗒喇响，
路旁阴凉的空地上，
干透了的叶子抖抖颤颤。

啊！我不知何往，
月光模糊浮显前方，
在我背后，
那丧家之犬拖着那长长尾巴。
这丧家之犬紧跟在我背后，

啊！无论何处、何时，
趴在肮脏的地上，
胆小又可怜模样，
偶而，吠向那寂静的月亮！

究竟，这只狗代表什么？其实，它就是我们自己的影子。朔太郎将人类的孤独比喻为这只又病又孤独的小狗。

孤独——存在人人心中

在我们心中，常会闪过一丝丝如同丧家之犬的孤独。事业上的不顺利，朋友升迁了单单自己滞留原位，联考落了榜，甚至失业、失恋等等……………。

除此之外，即使进入一流大学，或在知名度甚高的大公司任职，甚至成功之后，也有感到孤独时。因为你可以从心无芥蒂的朋友，或可以从无顾虑谈天的伙伴们的眼神中，看到了羡慕。成功的人，伴随着胜利而来的是孤独。环顾人生，到处可见孤独的影子。

人的生存，全要靠自己来感觉、考虑和来下决断的，任何亲密的人，都无法代劳。想想看，当你正在恋爱或考试时，那成功和失败的滋味，都只有你自己经

历如人饮水，冷暖自知，任何人都不能代替。

在本书中我所使用的“孤独”这一个字，不是指“独自”生活在山中或森林中的孤独。

举例来说，把你丢弃在大沙漠中，所感受到的不是孤独而是恐怖。是与外界隔绝的孤立，不能说是孤独。



所谓的孤独，是与人与人的往来体会中产生出来的。也就是我们在日常生活中、在人际关系中，所感受到的东西。当人认为自己是孤独时，那就是他处在想和他人接触、交往的状态中。在本书中，“孤独”定义当如上述，现在让我们作进一步的探讨。

孤独——喜热闹者的克星

我以一个精神科医生的经历，在东京的原宿地方我拥有一间小小的诊断室。因此，我听到了不少不同立场

的人，以及不同境遇的人的种种谈话。升迁的烦恼、失恋的痛苦、工作场所的人际关系等等，都是中肯而又无法轻易解决的问题。

我经常感觉到，举世洵洵，任谁都是孤独的。

从外表和地位来判断，想必是幸福的，而且不会感到孤独的人，实际上，他可能是常面对无法自救而绝望的孤独。

各位环顾四周，没有这种人存在吗？尤其是那些人缘很好，容易亲近，而又说话爽朗的人，

社会上，容易交往的感觉，若洋溢在人群中，任谁都会高高兴兴，轻松愉快。同时，也不会引起对立状态。服务状态旺盛的人，就愈能适应周围环境。

但是，如果仔细观察这类人，应该能发现很意外的事实。这类人在团体中，很了解自己担当什么任务。因此，无论何时，他们都已准备好一些俏皮话和精短小故事来与他人应对，而即使是不合本意的事，也能找出可妥协的地方，完成被期待的任务。

当然，在这种生活的持续中，如果别人的话题总是绕着自己转，那是最乐不过的事。

在某些团体中，这种人表现出心地善良，同时也被四周的人认为是受欢迎的。

但是，这种人却也是最怕孤独的人。如果这些人不能完成被期待的任务，便可能失去了在团体中的地位。因为这缘故，他们为防范自己的孤独，他们不得不叽叽喳喳的说些不得要领的话，或用忙碌来填补、来麻醉自己、或用体力、精力来劳作自己。这种种迹象，乃是存在于今日的孤独。