

# 遠離孤獨

YUANLIZAINANCONGSHU

姚楠 邸力争 著

远离灾难丛书



河北大学出版社

# 远 离 孤 独

姚楠 邱力争 著

河北大学出版社

(冀)新登字 007 号

责任编辑 王 会  
封面设计 慈向群  
责任校对 晓 琴  
胡 洁

# 远离孤独

姚楠 邸力争 著

※

河北大学出版社出版发行

(保定合作路4号河北大学院内)

邮政编码:071002 电话:0229295585

金 陵 新 华 书 店 经 销

保定满城科技印刷厂印刷

---

开本:787×1092 1/32 印张:17.5 字数:146千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数:1—10000册

---

ISBN7-81028-121-6/Z·5

定价:4.00元

## 认识孤独

孤独，是一种状态。

孤独，是一种感受。

孤独不是别人的赐予，而是自己的收获。

播下一颗希望的种子，可以结成的果实不仅有快乐、幸福，而且有忧伤、孤独。

孤独有时并非随希望所至，有时也不与失败相伴。胜利者、成功者也有孤独时。

孤独作为状态，并非是在孤自一人时才能产生。孤自一人，是孤身。一人无语，是孤寂。

孤独，是人对自己感到无法达到人际间的沟通时的状态。这时对感受者的外界来说，是孤独状态；对感受者的主观感受来说，是孤独感。

身在闹市，置于熙熙攘攘的人群之中，有人仍会感到孤独。

只身一人与大自然为伴，寄情山水，物我相通，未必孤独。

人是群体动物，人是高级动物。

人的高级性特征，表现为心理情绪的复杂性，记忆内容的长久性，内心体验的多样性。

人是群体动物，表现为个体对群体、对社会的归属，以及在社会、群体中思想和感受的沟通。

人的归属需求，使每一生命个体都感受到自我是社会的自我，他在社会中共存，既向社会表达，也从社会感受，人与人之间有形无形地连接着。

当个体感到自身是社会的一部分，自我受到社会的关注和理解时，他（她）（以下本书的“他”，在不特指男性时，男女通用）不会感到孤独。

因此孤独的本质不是孤独者是否被社会所理解，而是他的感觉领域里，自认为是是否被社会所理解。

孤独是一种状态，更是一种心态。

孤独是高级动物特有的感觉和体验。

从我们人的角度去分析，有些动物也有似乎孤独的时候，单独相处时的烦躁，失去群体时的哀嚎。

而我们人类，作为地球乃至太阳系最高级复杂的动物，孤独与我们相伴。

孤独不仅仅是贵族的专利，也可以是平民的享受。

孤独不仅可以存于八十岁老人的心中，也可以是五岁孩童的感觉。虽然它们在具体形态上千差万别。人人都可能有孤独感的存在。或长，或短。或一生，或一瞬。

孤独可以是天堂：有些孤独者在自己的精神殿堂中充分

地享受着天马行空，独往独来的快乐。

孤独可以是地狱。有些孤独者在苦难的冷遇中忍受着煎熬。

孤独，有时象一条蛇，吞噬着健康的心灵。

孤独，有时是一团火，把新思想锻造。

随着科学技术的进步，随着社会节奏的加快，人本身越来越复杂，人际关系也不断变化，孤独感在一些人心中弥散。孤独，成为人的不请自来的宾客。

人类社会将进入新世纪。

人类正逐渐地深化自我意识。

同时，也正面临着前所未有的疑惑。

为此，认识孤独，善处孤独，逃离孤独，战胜孤独，便提到了日程。

本书愿为处于孤独，或对孤独有兴趣的朋友，提供一种参考。

# 目 录

## 前言 认识孤独

### 上 编

|   |                  |        |
|---|------------------|--------|
| 一 | 孤独状态及其类型·····    | ( 1 )  |
| 二 | 孤独的成因·····       | ( 4 )  |
| 三 | 孤独的问题·····       | ( 7 )  |
| 四 | 容易引起孤独的几个方面····· | ( 12 ) |
| 五 | 说“孤”·····        | ( 19 ) |

### 中 编

|   |              |        |
|---|--------------|--------|
| 一 | 儿童少年的孤独····· | ( 26 ) |
| 二 | 青春期的孤独·····  | ( 30 ) |
| 三 | 青年的孤独·····   | ( 32 ) |
| 四 | 中年的孤独·····   | ( 35 ) |
| 五 | 老年的孤独·····   | ( 36 ) |
| 六 | 临终的孤独·····   | ( 38 ) |
| 七 | 爱情的孤独·····   | ( 43 ) |
| 八 | 婚姻的孤独·····   | ( 45 ) |
| 九 | 家庭的孤独·····   | ( 48 ) |

|     |                 |         |
|-----|-----------------|---------|
| 十   | 独生子女的孤独·····    | ( 50 )  |
| 十一  | 离婚的孤独·····      | ( 53 )  |
| 十二  | 独身的孤独·····      | ( 55 )  |
| 十三  | 女性的孤独·····      | ( 57 )  |
| 十四  | 男性的孤独·····      | ( 60 )  |
| 十五  | 学生的孤独·····      | ( 61 )  |
| 十六  | 落榜者的孤独·····     | ( 64 )  |
| 十七  | 自负者的孤独·····     | ( 66 )  |
| 十八  | 自卑者的孤独·····     | ( 68 )  |
| 十九  | 成功者的孤独·····     | ( 72 )  |
| 二十  | 失败者的孤独·····     | ( 76 )  |
| 二十一 | 疾病中的孤独·····     | ( 78 )  |
| 二十二 | 残疾者的孤独·····     | ( 83 )  |
| 二十三 | 异乡的孤独·····      | ( 85 )  |
| 二十四 | 旅游的孤独·····      | ( 88 )  |
| 二十五 | 领导者的孤独·····     | ( 91 )  |
| 二十六 | 被领导者的孤独·····    | ( 95 )  |
| 二十七 | 富有者的孤独·····     | ( 96 )  |
| 二十八 | 贫困者的孤独·····     | ( 100 ) |
| 二十九 | 宗教的孤独·····      | ( 103 ) |
| 三十  | 天才的孤独·····      | ( 105 ) |
| 三十一 | 常人的孤独·····      | ( 108 ) |
| 三十二 | 运动员的孤独·····     | ( 110 ) |
| 三十三 | 文学的孤独·····      | ( 114 ) |
| 三十四 | 社会现代化引起的孤独····· | ( 117 ) |

## 下 编

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 一   | 孤独与生活方式.....   | (121) |
| 二   | 孤独与劳动方式.....   | (125) |
| 三   | 孤独与闲暇时间.....   | (127) |
| 四   | 孤独与人际关系.....   | (132) |
| 五   | 孤独与社会交往.....   | (136) |
| 六   | 社交能力的培养.....   | (142) |
| 七   | 社会交往的艺术.....   | (145) |
| 八   | 孤独与社会初级群体..... | (149) |
| 九   | 孤独与社会组织.....   | (152) |
| 十   | 孤独与社会规范.....   | (155) |
| 十一  | 孤独与友谊.....     | (158) |
| 十二  | 孤独与人格.....     | (161) |
| 十三  | 孤独与人生境界.....   | (163) |
| 十四  | 孤独的正面效应.....   | (165) |
| 十五  | 孤独的负面效应.....   | (167) |
| 十六  | 现代健康新概念.....   | (169) |
| 十七  | 孤独和孤独症.....    | (171) |
| 十八  | 孤独与精神疾病.....   | (173) |
| 十九  | 孤独的自我心理保健..... | (185) |
| 二十  | 孤独与医疗体育.....   | (190) |
| 二十一 | 独处孤独.....      | (200) |
| 二十二 | 逃离孤独的基本策略..... | (202) |
| 二十三 | 逃离孤独的有效方式..... | (206) |
| 后记  | .....          | (216) |

## 上 篇

### 一、孤独状态及类型

人在社会中生活，不可避免地要处理自身与他人，自身内部的问题。有时候，个体会感到有一种不被他人所理解、关注的孤独感。这就是本书所要讨论的孤独。

小张在小学至高中学习生活中，一直有相熟的同学。他们之间嘻笑、打闹、读书、游戏，从未感到不合谐。当他考进大学之后，全班的人里面，没有一个是过去认识的。大学的学习，生活一下子与中学、小学变化很大。他和同学之间，有一种说不出的味道。有一次，他和同寝室的一位同学因一点小事争执起来，过后，他强烈地怀念家乡，怀念昔日的同学，身在新同学之中，感到不象中小学时代那样的欢畅，

一种孤独感笼罩胸间。

小李来到新单位，发现这里的人际关系比原单位要复杂得多。在原单位，他人缘不错，工作积极，到了这里，却一下子成了“外人”。人家各干各的工作，很少与他交谈。他的试探性努力，不仅不被新同事理解，有时还被误解。此后，他夹着尾巴看别人脸色，由紧张到失眠，以至于住进了医院。住院之后，来看他的，都是原单位的朋友，新单位好象根本没有他这个人。他陷入了深深的孤寂。

小王出国以后，身在异国他乡，这位学业出众的青年人本应一展才华，取得优异的科研成果，但是却因适应不了淡漠的人际关系而独往独来，以至于精神压力太重，引起了精神疾病，只好中途回国。

小赵是个活泼的青年，在停薪留职个体经商以后，成了几十万元户。生活富有了，昔日的朋友却疏远了。物质的富裕并不能使他排除孤独的感觉。

其实，象小张、小李、小王、小赵这样的事例，在生活中多的是。

可以毫不夸张地说，每个人都会遇到孤独。

尽管那孤独会有内容、形式、程度的差别。

通过对大量社会现象的观察、分析、研究，如果从年龄和性别上分，可以有：

### 1、儿童期孤独

2、青春期孤独

3、中年

4、老年

5、男人

6、女人

7、独生子女的孤独

如果从孤独产生的源头上分，可以有：

8、爱情

9、事业

10、家庭

11、成功

12、失败

13、富有

14、贫困

其它方面，则可以有：

15、天才

16、凡人

17、自卑

18、自傲

等等。

就是说，不论人生的哪个阶段，成功还是失败，都可能产生孤独。

那么，孤独是从何而来的呢？

## 二、孤独的成因

人是在社会中生活的。社会是由人群组成的。正是由于人们相互交往、相互联系、相互作用，才形成了社会的物质精神生活方式。

人们只有通过以共同的物质生产活动作为基础，才能在社会中生存。

人们之间，既有经济、物质的交往，也有精神的交流。

社会以人与人的交往为纽带，连结成人群，而众多的人群所构成的运行系统，组合为社会。

联系和交往，是人在社会中所必然要经历的，人们借此来达到物质、经济、文化、精神等方面的联系。

需求与满足，是人在生存状态中由内在关系产生，经社会条件实现的一组永远不断的矛盾。

适应，是人能够在具体的社会活动中，对外部条件的调整，以实现自身的平衡及自身与社会、与他人的平衡。

以上三个问题（联系和交往、需求与满足、适应）是人在社会无可回避的。同时，也是我们探讨孤独问题的出发点。

我们在社会生活中经常看到，对以上三个问题的不同态度，会引起不同的完全相反的结果。

在人们之间的相互联系和交往中，人与人既获得了物质关系的实现，也可以达到人际关系的和谐，还能达到精神的沟通。在交往中，每个人既向他人输出一些，又可以从他人那里获得一些。在良好的沟通与交往过程中，形成和谐的人际关系。这就造成了良性的生存环境，在群体（社会）中产生亲密感、安全感。而如果相反，不能在人与人的交往中实现沟通，遇到被社会心理学家称为“阻隔”的现象，个人对他人的信息（各种信号，如语言、文学、表情、动作等）未得到反应，使个体产生一种被群体忽视的感觉，便形成了孤独的感觉。

当个人的需求不能得到某些满足时，也会产生孤独感。这里指的主要有归属需要，爱的需要、理解需要，亲近需要、友谊需要等精神需要。

人，不论是整体还是个体，都有一个为自身的存在和发展，不断出现需要和满足需要的过程。没有无需要的人，人没有无需要的时候。只是不同的条件、不同的主体、不同的时间、不同的需要。人的需要有生理需要和社会需要。社会需要包括物质的、文化的和精神的需要。

需要包括归属（群属）、交际、沟通，爱、理解、亲近等。

归属需要，是人希望自己从属于一定的群体。群体，是由众人所构成的社会人际生存空间。人是一种群体动物。人的群体性，一方面是生理自然的种的衍化，另一方面，是社会发展对人的培养。为了更好的生存与发展，只有通过群体方式的生活，才有可能达到社会进步与个体需求的满足。在人的内心深处，有着与他人相处，并从属于某个群体的欲望。这种需求的满足，使人——个体的人感受到被社会所容纳的喜悦和乐

观情绪。而这种归属需求不能得到满足，有一种被群体所冷落，不被承认、不予接纳的感觉出现时，孤独便产生了。

爱的需要，是人的情感需求中的重要内容。人在群体中不仅希望得到承认，而且还在群体中，人际关系中，有意无意地自然地表达自己的情感，其中之一是爱的情感。爱是一种深厚的美好的感情，爱可以是爱别人，也可以是被别人爱。如果爱别人，而不被爱的对象所理解，或者得不到群体中爱的温暖，孤独也会产生。

理解需要，是人在社会中的另一种精神需求。人在社会活动中，既要了解、理解他人，也希望得到他人的了解和理解。当一个人在人际关系中，得到不被别人理解的印象时，便自然地觉得丧失了作为群体成员的良好地位，面对着自己不被理解，自身之外的人们似乎相互理解，自我的孤独便不能不出现。

亲和需要，是指人与人之间的接近、靠近、亲近，指人具有一种和他人、和人群在一起的愿望。亲和是人的主要本能之一。亲和，是指对自己情投意和（与己相似，对己友好）的人表示亲近、好意、协力，对关心自己的人给以情感满足，并忠诚如一，希望和别人在一起，建立友好的关系。这是亲和的第一层意思。亲和的第二层意思是，当一个人处于高度不安和恐惧状态时，希望同处境、地位、能力等基本相当的人取得协作、友好的联系。人越是不安，越能产生亲和需求。亲和需求一旦不能得到相当程度的满足，便会使需求者感到孤独、甚至恐惧。

适应，是第三个方面的问题。适应关系着人在社会人际关系中调整的能力，还关系着人的健康——完整的健康，包

括心理（精神）的健康。世界卫生组织（W H O）给“健康”下的定义，被认为是现代健康观的完美表达：“健康，不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。可以看出，现代意义的健康，除了机体和心理的完整状态以外，还包括社会适应能力。适应，是生物在生存和延续、发展中所必需的。按照达尔文的进化论，有机体为个体生存和延续种族，必须使自己（的行为）适合于客观环境的情境条件，有机体为此而采取的行为称作适应性行为。由于有机体对环境采取适应行为而得以生存和延续种族，被称为适应。在人参与社会活动的实践中，不仅存在着适应的问题，而且面临着更为复杂的状况，因而适应复杂的现代社会，不是简单的问题。人要适应社会，就必然要对自我以及自我与他人的关系进行相应的调整，从而保持相应的心理平衡和人际关系和谐。

我们完全有理由这么说，一般的孤独，都可以从人际关系交往，需求与满足的程度以及适应三方面找到原因。孤独的产生，往往是在其中的某一方面，或兼有其它方面遇到了问题。

### 三、孤独的问题

谈论孤独无法回避以下几组矛盾：1、沟通与阻隔。2、适应与不适。3、理解与误解。4、平衡与失衡。5、理想与现实。

## 1、沟通与阻隔。

在人的社会生活中，需要良好、和谐的人际关系，需要人与人之间的精神联系。有时，这种联系因某种有意、无意的阻隔，未能达到沟通，便易产生孤独。广而言之，有何种阻隔便产生何种孤独。通向群体的阻隔，便形成了个体的孤独；通向健康的阻隔，便形成了病人的孤独；通向爱情的阻隔，便产生了失恋的孤独；对于工作的阻隔，便产生了老年人的孤独。

阻隔，是因为某种原因，未能使某些(个)人达到与他人共处的条件，这时归属问题不能解决，便有一种不能与社会其它成员共处的现象(有时实际上是心理感觉)，便引起孤独感。

有的人渴求建立活跃、畅达，频繁的人际信息传递，以便及时沟通。但或因朋友忙，亲戚不在，同事无充裕的时间，信息传递机会减少，对这种新的情况，许多人心理准备不足，一时又没有新的解决办法、沟通渠道，便容易因信息的阻隔，而产生孤独感。

阻隔，产生于未能沟通。解决问题，就要从沟通上入手，达到消除阻隔的因素。

## 2、适应与不适。

人对社会的适应是多方面的。对社会环境的适应，对人际关系的适应、对事业的适应、对变化的适应，等等。在这种适应的过程中，一旦因自我内部的调整，或自我与他人，自