


自在独行、自我成长，恰到好处的孤独

与自己相处

各种孤独综合征
以及如何管理孤独

*How to deal with
your loneliness*

张娟娟 著



**孤独是优秀的必经之路
找回安定的力量与心智的成熟**

家庭中的孤独 婚姻中的孤独
职场上的孤独 网络里的孤独
都市中的孤独 人群中的孤独

台海出版社

与自己相处

张娟娟 著

各种孤独综合征以及如何管理孤独



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与自己相处 / 张娟娟著. — 北京: 台海出版社,

2017.10

ISBN 978-7-5168-1574-8

I. ①与… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第238131号

与自己相处

著 者: 张娟娟

责任编辑: 王 萍 赵旭雯

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 张丽娜

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 104千字

印 张: 6

版 次: 2018年2月第1版

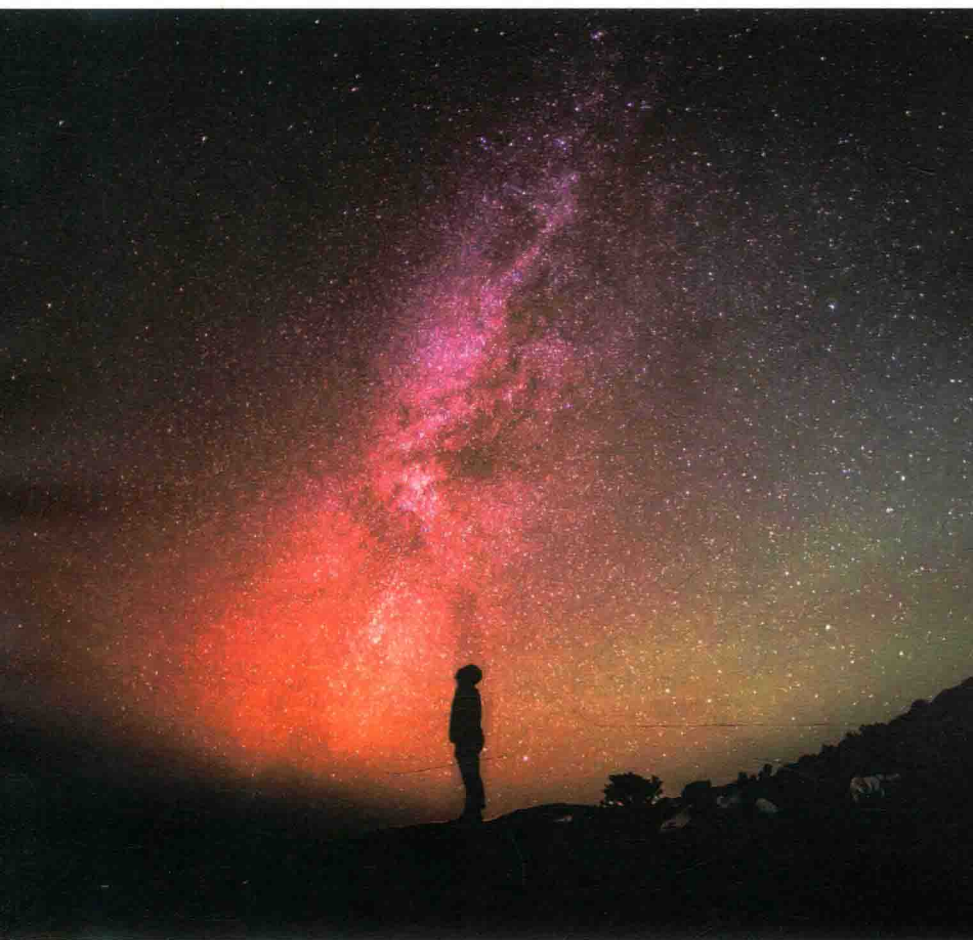
印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1574-8

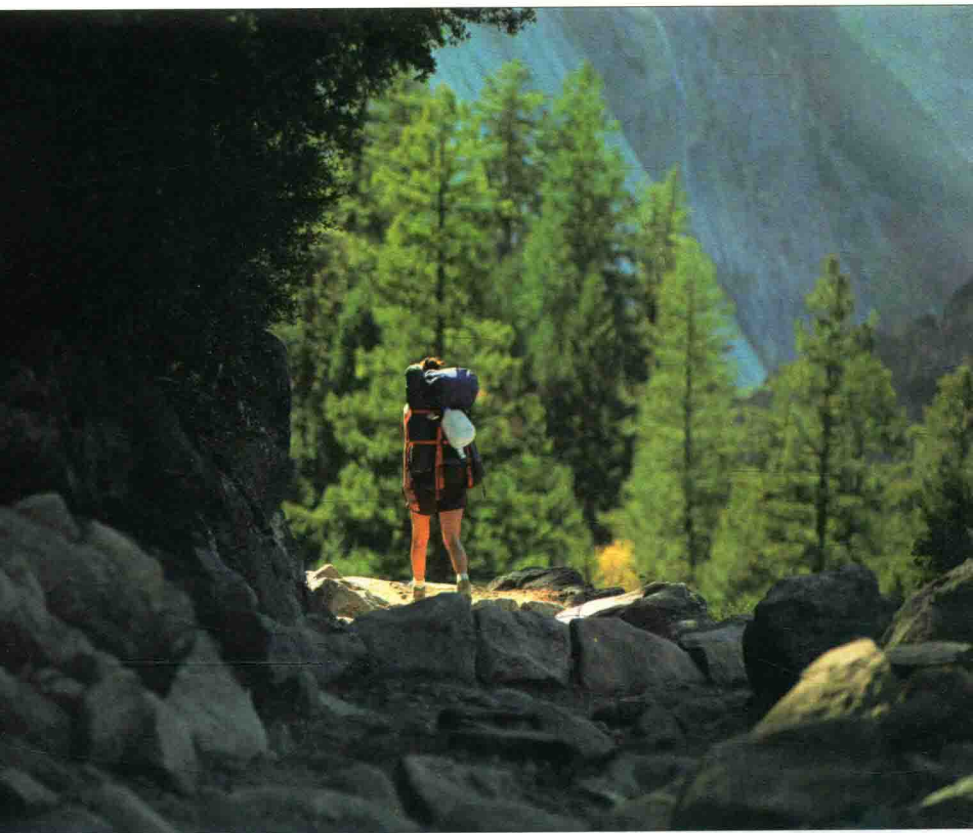
定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究





►孤独是有两面性的，它既会让我们内心饱受煎熬，也能引导我们更好地观察社会。因为孤独，我们有了更鲜明而深刻的观察能力，也更懂得如何掌控现实。当那些从孤独中全身而退的人再次融入社会时，就会发现自己对于人性已经有了更深刻的认识。



►如果找不到好的聊天对象，我们可以去图书馆，也可以去山林溪水之间；在不同的书页之间流连忘返，听一听风声鸟鸣，书籍和自然的浩大空间同样能引导我们完成与自我的对话。





►如果一段关系无法让你产生亲密感，你就会觉得对方其实并不在乎你，也并不了解你。孤独感的实质是因缺乏亲密感而导致的痛苦，如果体会不到这种感觉，那么，即使你身处人群中，也依然会觉得自己很孤独。



►只要是人，就难免孤独。如果你能正视孤独，就会发现其实这并不是一件多么糟糕的事。与嘈杂相比，一段时间的平静才能让我们更清晰地听到自己的内心在说什么。



►孩子幼小时，陪伴是父母所能给予他们最珍贵的礼物。对于3岁以前的孩子来说，父母就是他的整个世界。父母对孩子的耐心陪伴与养育，会让孩子感受到外部世界的温暖，等孩子长大后，就会将这份温暖回馈给这个世界。

前 言 当孤独成为一种常态，我们是否真正了解它？

“我很孤独”，这句话我们经常听到周围的人说，甚至自己也常会说。

的确，我们越长大越会发现，没有人会时刻陪伴自己，甚至连朋友和至亲也可能会离开。生活中很多问题我们要自己面对，很多路要自己走，很多话只能说给自己听。

孤独是什么？大多数人把孤独理解为一个人的孤单，也有人说孤独是一种感觉、一种情绪、一种个性，甚至是一种境界的体现，还有人觉得，真正的孤独是身处人群中依旧能感到的寂寞。

随着城市的发展、生活压力的加大、网络科技的发达等因素的影响，人们的社会价值观、交流沟通方式、交友方式等都在发生着巨变，人与人之间的感觉也越发疏离，人们似乎习惯

了躲在面具里生活。都市人来人往，网络热热闹闹，心灵的孤独却无处安放，“孤独”这个词，紧紧黏附在我们每个人的身上，挥之不去。

现在都市生活的孤独已经不仅仅是形单影只那么简单：夫妻同床不同梦、家人相见不相知、邻里见面不相识、同事交流不交心、朋友网聊不见面……这些看似奇怪的现象似乎已然成为一种常态。

面对孤独，每个人的感觉和表现也不尽相同：有人似乎察觉不到，有人察觉到了却不愿承认，有人享受孤独带给自己的感觉，还有人希望自己能够摆脱这种状态；有这种心理的人占多数。

心理专家认为：孤独感是人正常的情感体验，是人应有的自知自觉。它的表现就是人们把自己和环境分隔开，从而只在一个较小的范围内感受自己。

其实孤独感是几乎每个人都会有的一种心理感知，孤独本身也许并无好坏之分。有些人更享受孤独，并能在孤独中更好地了解自己，获得某方面的灵感。可有时若不对孤独感加以控制，任其发展下去，会极易使人产生低落、抑郁、焦虑、失眠等不健康的状态，进而自我否定，不愿与人交往，排斥外界社会。过度孤独会妨碍人们正常的学习、交友、工作和生活，容易造成人的心

理障碍，所以，我们对待孤独的态度应该是：要接受孤独这种常态，但不要沉溺其中，更要学会自我调节。

解除孤独感大致有两个方法：一是本人的自我管戒；二是心理医生的疏导和治疗。一旦发现自己有孤独症倾向，就应该清醒地面对并积极调节，使自己始终保持健康向上的心理。

孤独和孤独综合征是一回事吗？又是否常见？孤独综合征群体有哪些？患了孤独综合征应该怎么办？带着这诸多疑问，你可以仔细阅读本书，相信你会更加了解孤独综合征。

第一章 孤独是一种什么心理？让我们走近孤独综合征

1. 都市生活的噩梦——孤独综合征 / 002
2. “风靡”现今都市的 12 种孤独 / 008
3. 社交网络时代，我们相互传染孤独 / 017
4. 别看我外向，其实我很孤独 / 021
5. 区分孤独症与孤独综合征 / 026

第二章 你为什么不合群？

1. 为什么你总是站在人群之外？ / 032
2. 越大越孤单，成长是一条孤独的路 / 036
3. 为什么你在聚会上感到孤独？ / 040
4. 怎样才能让自己变得“合群” / 044

第三章 在家庭生活中，你孤独吗？

1. 孤独正在现代家庭中蔓延 / 050
2. 独生子女的孤独 / 053
3. 有一种孤独叫我是单亲家庭的孩子 / 056
4. 做家庭主妇不可怕，怕的是做孤独的家庭主妇 / 060
5. 常回家看看，别让我们的父母感到孤独 / 065

第四章 婚姻里你孤独吗？

1. 为什么你对婚姻感到失望和孤独？ / 070
2. 婚姻中的哪些女人容易感到孤独？ / 075
3. 在婚姻里，男人也会孤独吗？ / 084
4. 当婚姻进入孤独的隐婚时代 / 089
5. 婚姻不易，且行且珍惜 / 097

第五章 职场攻略：告别“职场孤独症”

1. 职场孤独症侵扰都市白领 / 102
2. 单身白领的“周末综合征” / 107
3. 领导者们“高处不胜寒”的孤独 / 113
4. 职场新人如何快速克服孤独感？ / 116

第六章 让儿童远离孤独，别让孤独的种子生根发芽

1. 现代儿童的孤独 / 122
2. 都市儿童的“高楼孤独症” / 127
3. 留守儿童的孤独：富有的“穷”孩子 / 132
4. 别让电子产品成为孩子的亲密玩伴 / 136
5. 父母如何帮助孩子摆脱孤独？ / 144

第七章 孤独有解药吗？

1. 正视孤独，走出孤独的牢笼 / 152
2. 勇敢寻找你丢失的肋骨 / 157
3. 养宠物有助于缓解孤独感 / 160
4. 看心理医生不丢人 / 167
5. 给孤独寻找一个出口 / 170
6. 与孤独和解，别让孤独变成对自己的辜负 / 174



第一章 孤独是一种什么心理？

让我们走近孤独综合征

1. 都市生活的噩梦——孤独综合征

都市给人的感觉总是繁华而拥挤，人群熙熙攘攘，街道车水马龙，但隐藏在高楼大厦后的生存压力和竞争压力却无处不在，人与人之间的关系也越发冷漠，于是，伴随着城市现代化的发展，很多生活在城市中的人都会或多或少地会感觉到孤独。从少年到老年，从外来务工人员到都市白领再到事业有成的老板，城市中孤独者的人数越来越多，“孤独综合征”正席卷而来。

孤独综合征就存在于我们中间，你了解它吗？

网络社交、速食爱情、夜生活……人们用各种方式掩盖着孤独，但一切伪装终究只是徒劳。

英国心理健康基金会做过的一项相关调查显示，在受访的2000多名英国人中，大约有1/10的人承认自己常常感到孤独，

特别是18~34岁的人群，他们中感到孤独的人数约有六成。另外调查结果还显示，有1/3的人习惯在网络上和朋友、家人联系，而不是真正地去进行面对面交流。

城市孤独、极端个人主义、单身人群膨胀，在这些曾是20世纪下半叶的突出问题的社会现象中，孤独已“脱颖而出”，成为21世纪不断蔓延的“社会瘟疫”。

社会成因

1.科技快速发展，网络社交取代了传统的人际交往。

网络科技的便利可以让人们足不出户就与他人取得联系，并且方式多样，比如使用QQ、微信、MSN、微博等，这些网络通信工具严重冲击了传统的社交活动，也使得人与人之间的接触变得形式化。

网络虚拟社交平台的不断增加，使人们结识新朋友变得越来越简单：游戏伙伴、社交网站粉丝、聊天软件好友等，只要我们动动手，就可以拥有很多朋友，这也让人际关系变得肤浅。借助互联网，人们甚至可以隐藏自己的真实情况，伪装成另外一个人，而和网络上的热络形成鲜明对比的是，人们在现实中反而很难找到朋友去倾诉和解决困难，这种心理落差会让人越发自闭，从而加重人们的孤独感。

2.城市化的发展，冲淡了邻里关系。