

走出

孤独忧虑的人生

胃溃疡的产生，不在于吃了
什么，而在于你忧虑什么



卡耐基心理透视丛书

走出孤独忧虑的人生



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基心理透视丛书/李平收主编. - 北京:中国致公出版社, 2001. 9

ISBN 7 - 80096 - 688 - 7

I. 卡… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061902 号

卡耐基心理透视丛书

编 著:李平收

责任编辑:于建平

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市通县金华彩印厂

开 本:787 × 960 1/32

印 张:66.25

字 数:900 千字

版 次:2001 年 9 月第 1 版

印 数:1 - 10000 册

ISBN 7 - 80096 - 688 - 7/Z · 31

定价:90.00 元

版权所有 翻印必究

编者的话

卡耐基是美国著名的成人教育家。他教给学员的不是知识,而是技能,教那些有一定专业知识的人,甚至是某专门领域中的专家提高各种能力,提高工作的质量,提高生活的质量。

他在这一领域作出了杰出的贡献。上过他的课的人,都会感谢他。他使一个笨嘴拙舌的人成为讲演高手,他使孤独忧虑的人乐观开朗,他使心灰意冷的人意气风发,他使幼稚莽撞的人成熟、理性,他教大家怎样使别人喜欢你,他教大家怎样使家庭变成温馨的港湾。而这些,正是我们——向市场经济过渡过程中遇到一系列人生、事业、家庭方面的问题的中国人所急需的。

但是,卡耐基的方法、观点固然很好,却有一些不符合中国社会实际的地方。我们这套丛书,依据卡耐基的观点与方法,结合中国社会的实际,针对中国人在学习、工作、生活中面临的具体问题,提出适合中国人的解决

问题的方法,显得更实际、更有用。

读者朋友,假如你在学习、工作、生活中存在这套丛书论及的那些问题,请你不必担心。仔细阅读这套书,运用其观点与方法,一定会找到解决这些问题的利器。

编 者

2001 年 8 月



目 录

编者的话

第1章 认识孤独和忧虑

1. 孤独——现代人情感的荒原 /2
2. 孤独是一种心理体验 /16
3. 孤独的正负两面 /23
4. 与网络孤独相伴 /28
5. 忧虑是疾病和衰老的催化剂 /30
6. 情绪锻炼比体格锻炼更为重要 /41

第2章 孤独和忧虑从何而来

1. 找到疲劳的原因 /45
2. 对社交的恐惧导致孤独和忧虑 /49
3. 工作中的忧虑的根源 /54
4. 你对目前的工作满意吗 /61
5. 由失眠而导致的忧虑 /65
6. 知识的匮乏导致孤独忧虑 /70
7. 社会交往中的病态心理 /77

第3章 对付孤独忧虑的黄金法则

1. 分析忧虑的规则 /86
2. 做你手边清楚的事情 /86
3. 抗拒忧虑的基本规则 /99
4. 给自己的心理减压 /99
5. 积极投入各种运动 /101
6. 消除忧虑的“万能公式” /102
7. 给忧虑划定“到此为止”的期限 /109

第4章 改掉忧虑的习惯

1. 别让忧虑网住心 /117
2. 赶走你思想中的忧虑 /118
3. 不要让小事成为你前进的绊脚石 /127
4. 事情发生的平均率可以战胜忧虑 /133
5. 远离忧虑的14条守则 /139
6. 不要试图锯那些早已锯碎的木屑 /141
7. 改掉忧虑习惯的原则 /145

第5章 走出孤独忧虑的人生

1. 寻找让情绪“升温”的方法 /148
2. 让坏心情一扫而光 /150
3. 培养广泛的兴趣 /155
4. 处理好你的人际关系 /159
5. 适应不可避免的事实 /163
6. 压抑太强的竞争意识 /172

7. 认认真真发回怒 /174
8. 不要把自己隐匿起来 /177
9. 不要成为孤独的奴隶 /178
10. 走出情绪的低谷 /182
11. 走出孤独忧虑的人生 /185

第6章 保持充沛的活力

1. 每天多清醒一小时 /190
2. 以开放的心态对付孤独 /195
3. 吐出你的心里话 /197
4. 养成良好的工作习惯 /204
5. 假装快乐可平息烦闷 /208
6. 使精力充沛的六个原则 /216

第7章 快乐从这里开始

1. 如何才能找到快乐的源泉 /218
2. 让自己兴奋起来 /225
3. 潇洒快乐生活的招数 /226
4. 剔除你生活中的不快乐 /229
5. 相信自己是幸福的 /236
6. 罗兰快乐箴言 /238

第 1 章

认识孤独和忧虑



浏览互联网的人容易抑郁和孤独

1. 孤独——现代人情感的荒原

- 睿智的人们都明白,人类的伦理感情列车
从不嫌弃真诚的游客
- ▲ 我们要去认识人,去结交新的朋友
- 培养豁达的人生观是防止忧郁的最有效的
治疗方法

当代社会是开放的社会,但不是每个人都具有健康明朗的情绪。环顾四周,受孤独困扰的人真不知有多少。没有一个人在一生中从来没有体验过孤独,但是可怕的是有许多人被长久地桎梏其中,无法逃离。孤独是现代人时常感觉到的情感荒原。它扼制了我们生命的活力,限制了我们与他人的沟通。它是我们与生俱来的情感病源,有的人善于控制“消极性孤独”,将“积极性孤独”作为推进自己的原动力,成为真正坚强的人;而有的人始终无法排遣孤独的煎熬和折磨,在凄风苦雨中经历着本应是阳光明媚、鲜花怒放的现代人生。因此,我们也不得不正视这种病态的情感,了解它,以期最终消除它。

孤独是由人与人的交往体会中产生出来的一种情绪体验。她是一种心灵的饥饿和干渴,是一种盲目、无助、冷寂、失意的挫折情感体验,是一种渴望知己,渴望友谊,需要真诚、善意、理解和支持的情绪。

它是许多人在日常生活中,在人际交往中,经常感受到的东西。当一个人认为自己是孤独的时候,那就是他至少处在生命活力受到压抑的低潮期。

孤独如影随形,伴随着每个人的一生,只不过孤独程度因人而异罢了。一个人在工作岗位上,在学校里,在与异性交往时,在家庭里以及其他的几乎所有人生场景中都有可能产生孤独感。

在工作单位,遇到事业上的挫折时,如不被领导重视,未得到该得的权益,与人发生纷争,没法胜任本职工作等等,往往容易滋生孤独感。甚至于处在事业的顺境时,也会感受到孤独,如你升任某一新职而遭人猜疑时,原来的同事、朋友改变以往的交往态度和方式时,无形中就易油然而生“高处不胜寒”之感。

在学校,自我意识日益增强的学生们,也会产生孤独感,或者是因为自卑感,因为自己外表与才华方面某一点不如人,而陷入离群索居的孤独;或者是因为个性怪异,无法与人亲近,缺少知己而陷入孤独;也有的学生因在竞争中被对手打败而步入孤独之境;更多的学生是因为学习无目标的困惑,而坠入人生迷茫、难测的孤独之中。

在渴求异性的情感世界里,也是非常容易产生孤独的。希望拥有异性的爱,这是人类最自然的情感需求。但感情世界是不公平的,有些人可能春风得意,也有人一时却无人垂青。当看到别人成双成

对,而自己形单影孤,随之而来有羡慕、有嫉妒,也可能产生痛苦的孤独感。没人爱的孤独是一种痛苦,而得到情爱后的孤独又会是一种更深重的折磨。在异性亲密的情爱中,孤独仍可能霍然伸出魔掌。当你所爱的人背叛你时,那难言的孤独谁人能解!失恋、单相思、三角恋都会将人引入孤独的魔圈。

家庭也不是孤独的禁地。家庭这种本应是世上最亲密、最温暖的地方,有时也会发出不和谐的杂音。失去父母关爱的孩子,失去后代孝敬的老人,其内心世界是孤寂无助的,孤独时常会伴随他们。一对爱侣产生情感危机时,孤独也会乘隙而入。不论夫妻中的哪一方有了外遇,发生了婚外情,给另一方带来的情感体验都是多种多样的,孤独感必会随之而至。在家庭圈内不仅诸种重大变故会导致孤独感发生,而且日常的矛盾冲突中被伤害的和伤害别人的人,也都免不了孤独的侵袭。人生就是如此,即使在深深相爱的人之间,在濡沫情深相处甚久的亲友间,也还是会有孤独的影子。

日本心理学家箱崎总一认为孤独的产生,是因为容易孤独的性格所造成的。他将容易孤独性格的人分为十二类:

(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,为四周的人厌恶,而走上孤独的路途。

(2) 寄生型。这类人老于世故,求取世俗的物

欲,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,最终易使自己陷入孤独。

(4) 评论家型。对事物一知半解而妄加品评,为他人所耻笑,悲剧因此而生。

(5) 冥想型。这类人离群孤居,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。有说不完的牢骚,道不尽的不满,始终扮演消极的受害者角色,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,最终为众人所反感,陷入孤独。

(8) 善于计算型。斤斤计较,处处考虑个人得失,但计算力太强却造成障碍,而自己封闭了自己的路。

(9) 狂信型。这种人貌似看破红尘,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,别人因此敬而远之。

(11) 溺爱宠物型。无法或不善于在人际关系中满足,从而在喂养宠物上获得乐趣。

(12) 自夸美貌型。这种人若自我美化的倾向过强,其孤独心理也就愈强。

我国古训有云:“居不幽者思不远,形不愁者思不广。”“幽”者,“愁”者,即大智者的“孤独”也,其达致的“广”、“远”,亦大多具有超越时空的力度和

意义。故世间之杰出人物,大多感受过难觅知音的“孤独”。但他们仍然热情而执着地向着人间,只是不得不一再地悄悄地同自己的心灵絮絮对话。高尔基谈及罗曼·罗兰的孤独感时曾说过这样一段话:“一个人越是不同凡俗就越伟大,也越孤独……对于罗曼·罗兰这样的人,孤独是使他更加深刻、更加明智地观察生活的需要。”荷兰印象派画家梵·高的一幅油画,创了世界单幅油画拍卖价格的最高记录!而梵·高却堪称是世界上最孤独的人。他作画是为在画布上固着他的全部灵魂。因此,当你沉浸入卓越的科学创造和艺术境界的时候,如若滋生了一些“孤独”的感觉,请不必担心,这并非有害的孤独,你可能迈进了一个前人未曾涉足的新境界。

当你喜欢适当的独处时,也不要误以为这是自己集群意识的弱化。独处可以暂时地拉开一段与人际关系的心理距离,这时,将有助于更客观、更真实的认识人生、审视自己,为再度升华生存智慧提供确切的依据。

我们在赞美有益的孤独和适当地独处的同时,要尽力避免悲观厌世派生的孤独,摒弃离群索居导致的独处。

有害的孤独不同于有益的孤独,它大多藏于自卑、挫伤、忧郁、失意等等颓废消极情感的背后,由于缺乏人类最不可或缺的感情交流和伦理营养,难免导致精神萎缩的悲哀。

[REDACTED]

睿智的人们都明白，人类的伦理感情列车从不嫌弃真诚的旅客。那些被甩出列车的游子们，大多是由于缺乏“同车共济”的责任感，或未能听到从列车进行过程中发出的种种警告。他们往往忽略了一个重要的人生哲理，同车就意味会有种种拙劣的座位，就会有由于乘客的众多而挤挤挨挨，或者由于紧急刹车而彼此不得不“合理冲撞”的事情发生。不去怨恨坐上了好座位的人，不过多计较自己是被合理冲撞撞痛的一方，记住自己也曾有过或可能有处在对方座位的机遇，这样能增添人与人之间的温暖与和谐，能减少许多自造的痛苦与牢笼！

即使你确实受到了不公正的待遇，请你千万也不要关闭自己的心扉，因为众多的善意和公正正等在门旁想眷顾你，想跟你促膝谈心，为你排忧解难。当你打开心门，你可能听到晨曦中云雀的欢乐和唱歌？看见光秃秃树枝已冒出绿色的春芽——请不要忧伤，我们降临尘世不是为忧愁而来，也不是天生就是痛苦的奴仆。

这就是说，不是所有的孤独都是无益的。孤独的人在思想上、行为上的体现，大致有两种情形：一种是消极的孤独，是为无助、孤寂、渴望理解、渴望知己等情绪所困扰的情感体验；一种是积极的孤独，是不打扰他人，自我判断、自己冷静探讨人生前途时的必要状态。这种不可或缺的真正孤独，是想完成某一人生理想追求的人必须通过的考验，耐得住这种

孤独,化孤独为动力,才能完成重大的工作,获得某种成就。而且幸运之神也只向那些能忍耐孤独时刻的不朽灵魂发出会心的微笑。

然而不是每个人都能化孤独为动力,许多人常常为消极性的孤独所困扰。一个长期被这种孤独感所笼罩的人,精神受到长时间的压抑,必然由孤独引来其他种种不良的情感,寂寞、愁苦、哀怨、仇恨、绝望等情绪随之而至,不仅会导致心理失衡,影响智力的发育和才能的发挥,也会引起心理上、思想上的系列消极变化,从而导致消极的行为。南方的一个乡镇在某一年中共发生十一起青年投水自杀事件。其中一名女青年的事例耐人深思。她家庭经济状况良好,生活宽裕,可为什么要自杀呢?她在给未婚夫的信中写道:“……微茫的希望,又不成其为希望了。与其过着惨淡的人生,不如永世长眠。……一个不安的灵魂,像一个系着不牢实的线的风筝一样,在天空中飘忽不定。泪泉干涸了,而一颗快要停止跳动的心却滴着血,宽恕、忘却我吧!我将在九泉之下为你祝福,恳求你自己保重。”这位有抱负的女青年,高考屡试不中,又不甘心走母亲走过的老路:嫁人,做妈妈,当婆婆,直至死亡。她终于难以排遣心灵深处精神上的悲哀和孤独,最终走上了绝路。

孤独是一种痛苦的情感体验,现代许多性格封闭、不善人际交往的人,缺乏友谊和知己,总也走不出孤独情感的误区。正如一位哲人所说:缺乏真正

的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独；没有友谊则斯世不过是一片荒原……

许多寂寞孤独的人之所以会如此，是因为他们不了解爱和友谊并非是从天而降的礼物。一个人若要想受到他人的欢迎，或被人接纳，一定要付出许多努力。

我们若想克服孤寂，就必须远离自恋的阴影，勇敢走入充满光亮的人群里。我们要去认识人，去结交新的朋友。

这里有一个发生在远方的故事。

一艘正在地中海蓝色的水面上航行的游轮，上面有许多正在度假中的已婚夫妇，也有不少单身的未婚男女穿梭其间，个个兴高采烈，随着乐队的拍子起舞。其中，有一位明朗的和悦的单身女性，大约60来岁，也随着音乐陶然自乐。这位上了年纪的单身妇人，曾遭丧夫之痛，但她能把自己的哀伤抛开，毅然开始自己的新生活，重新展开生命的第二度春天，这是经过深思之后所做的决定。

她的丈夫曾是她生活的重心，也是她最为关爱的人，但这一切全都过去了。幸好她一直有个嗜好，便是画画。由于努力作画，她哀伤的情绪逐渐平息。努力作画的结果，她开创了自己的事业，使自己的经济能完全独立。

有一段时间，她很难和人群达成一致，或把自己的想法和感觉说出来。因为长久以来，丈夫一直是