

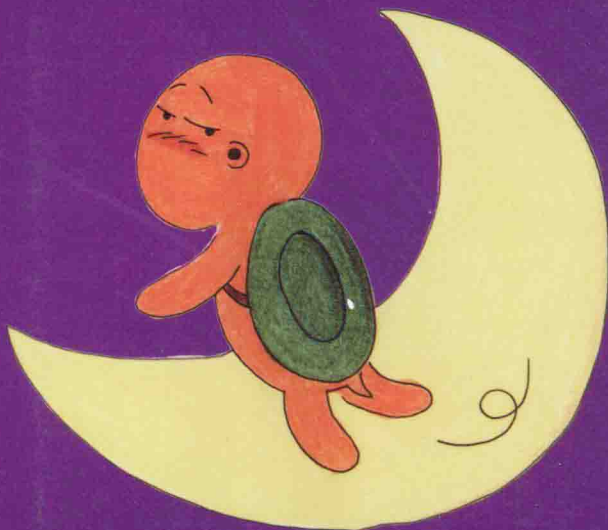
曲庞
利金
华玲
绘 著

我们都有 孤独症

孤独是一种自我心理感受

是一种自我心灵的远离

孤独的人往往渴望“被需要”



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

我们都有孤独症

庞金玲 著 曲利华 绘

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我们都有孤独症/庞金玲著；曲利华绘. —北京：电子工业出版社，2014.3

ISBN 978-7-121-22206-1

I. ①我… II. ①庞…②曲… 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307186号



策划编辑：田 露

责任编辑：李 影

文字编辑：刘娴庆

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8.25 字数：150千字

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

“我好孤独，尤其是深夜到来时，那份孤独的感觉更加让人窒息！”

“即使我走在喧闹的人群中，也会感到自己是独自一人，与周围的人都毫不相干，他们的欢乐不属于我，我的痛苦也不属于任何人……”

“我终日埋头于工作，闲暇时便与朋友们出入娱乐场所，喝酒聊天。本以为孤独已被赶走，可在晚上回到家关上门的那一刹那，我才知道，孤独早已深入骨髓，与我如影随形。”

这是很多人对孤独的真实感受，他们无一例外地害怕孤独，却又被它缠上身，用什么办法都挥之不去。孤独已经成为了一种都市病，煎熬着越来越多的人。

当人们感到孤独时，往往拼命地逃离，想方设法地为自己找节目。但最后的结果往往是身处喧嚣中，内心却更加冰冷。而且每隔一段时间，孤独就会像顽疾一样旧病复发。

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

与人相处交往时，只能摆出一副一成不变的面孔，这就是孤

独。孤独并非表现在同事升迁而唯有自己被滞留时；或者考试落榜时；有时候，即使是在成功的过程中，而你成为众所瞩目的英雄时，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，但是这种人的内心，也可能是个非常恐惧孤独的人。“我不要孤单单的一个人”，“孤零零的一个人什么事也做不成”，你有这样的想法吗？是不是一听到有人招呼，就立刻趋前招呼呢？

这本《我们都有孤独症》一书用简洁的文字、形象的图画、生动的语言，向读者介绍“孤独”这一常见的心理现象的产生原因及表象。孤独是现代人在社会快速发展的情况下，缺少交流和理解而产生的心理现象。本书是图文结合，用文字加图画的方式来说明孤独产生的心理、社会原因，孤独表现的形式，和应对孤独的办法。本书文字简洁，立论明白易懂。

本书专门探讨了孤独的本质与特征，并认为现实中感到孤独的人数非常多，作者认为，孤独与单身独处没有必然联系，从而肯定了单身独处的人的生活价值。作者通过大量地翻阅资料，理

论上解释了孤独感与思想的关系，认为人的思想决定了人的情感，孤独感源于人的消极思想。因此，消除孤独感的重点就在于如何消除自己的消极思想，而不是自己的情感。对于那些陷于孤独中的人们，作者在第二部分给出了具体改变的方法。

人的一生就犹如一篇优美的文章，但再好的文章也不能从头到尾连在一起而没有一个标点符号，那样会使人看得头晕眼花。孤独就是人生中的标点符号，虽不起眼但又不可少。

目 录

CONTENTS

第一部分 你感到孤独吗

第一章 孤独何时会有

第一节 工作岗位上是如何产生孤独的 / 3

第二节 这些同伴中的孤独，你有吗 / 8

第三节 家庭里的孤独是如何产生的 / 11

第四节 这些异性交往时的孤独，你有吗 / 16

测试：人潮人海中的你感觉孤独吗 / 21

第二章 什么是孤独型人格

第一节 什么是孤独型人格 / 26

第二节 孤独型人格究竟是怎么形成的 / 30

第三节 为什么我渴望别人的关注 / 38

第四节 为什么说孤独是人类的属性 / 42

测试：你是孤独型人格吗 / 47

第三章 孤独型人格的思维特征

第一节 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我 / 52

第二节 为什么我会觉得自己无足轻重 / 56

第三节 为什么我会自言自语 / 60

第四节 为什么我如此封闭和保守 / 64

自我测试：你是一个内心孤独的人吗 / 68

第四章 孤独型人格的心理特征

第一节 封闭心理：为什么我不愿与人交往 / 75

第二节 自卑心理：孤独型人格的克星 / 80

第三节 猜疑心理：因为猜疑所以孤独 / 85

第四节 悲观心理：你有怎样的悲观情结 / 90

第五章 人人都有孤独（人际交往中的孤独表现）

第一节 你为何与别人合不来 / 96

第二节 为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独 / 101

第三节 为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视 / 105

第四节 为什么我会觉得自己麻木，无法与人沟通 / 110

第六章 孤独的代价（婚恋中的孤独表现）

第一节 “剩女”的孤独是什么样的 / 114

第二节 为什么我需要让自己放心，我是被爱着的、被关心着的 / 120

第三节 为什么我会觉得没人爱我 / 123

第四节 校园里的你，孤独吗 / 128

第二部分 走出孤独，在孤独中完善美丽人格

第七章 如何改善人际关系：“我总是害怕与人交往”

第一节 不善交际怎么办 / 135

第二节 怎样搞好人际关系 / 140

第三节 走出社交障碍的迷雾 / 145

第四节 你会与人合作吗 / 149

第八章 如何开心生活：“我总是跟自己过不去”

第一节 你在自寻烦恼吗 / 155

第二节 怎样才能不和别人“盲目比较”呢（没必要和别人比） / 160

第三节 坚持就一定会成功吗（别做无谓的坚持，要学会转变） / 165

第四节 做人，何必要和自己过不去 / 169

第九章 如何清除心灵垃圾：“我总是感觉很孤独”

第一节 心灵需要宁静（对自己心说声“宁静”） / 174

第二节 化解嫉妒，自得其乐 / 178

第三节 为何说虚荣是心灵的毒药 / 182

第四节 孤独别来烦我 / 186

第十章 如何操控情绪：“我心情一不好就不理人”

第一节 放宽心，好情绪不请自来 / 191

第二节 患得患失，得不偿失 / 196

第三节 学会不生气 / 201

第四节 孤独型人格者，教你如何调适情绪 / 205

第十一章 如何轻松工作：“我的工作一点乐趣都没有”

第一节 让工作成为快乐的源泉 / 212

第二节 会休息的人才会工作 / 217

第三节 怎样创建良好工作心境 / 222

第四节 做你喜欢的事 / 227

第十二章 如何开放自我：“我好累”

第一节 人生何处不冷酷 / 233

第二节 孤独时的音乐疗法 / 237

第三节 慢乐，是心不累的另一种方式 / 242

第四节 旅游，让你的心快乐飞翔 / 247

后 记 如何预防孤独 / 251

我们都有孤独症

X

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

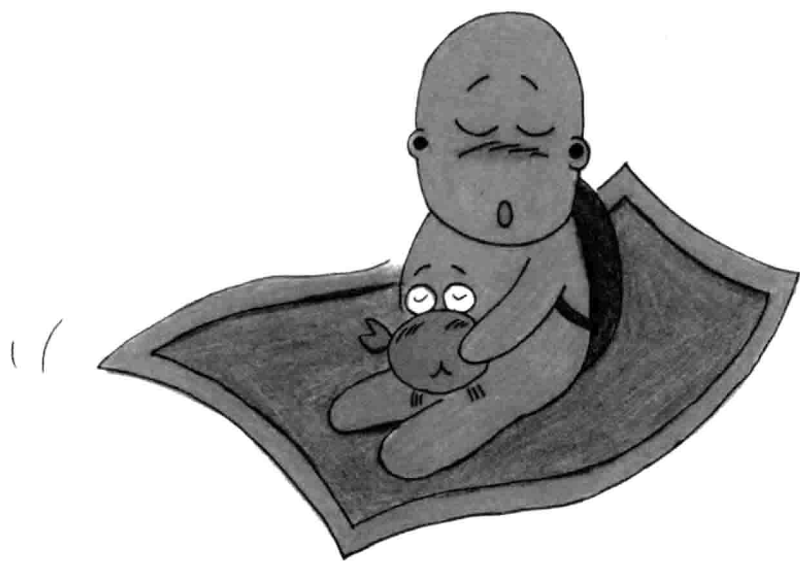
第一部分

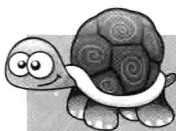
你感到孤独吗

孤独意味着在心灵上与自己和他人分离。

第一章

孤独何时有





第一节

工作岗位上是如何产生孤独的

工作岗位可以说是人类所属团体中，最具影响力的。在工作环境里，如果一天都是高高兴兴的，晚上回到家也必然心情愉快。相反，如果有纷争、不愉快的事儿发生，晚上回到家甚至连吃饭都会觉得索然无味。仅仅如此，在工作上所受的孤独感，就能左右人的情绪。

工作上的孤独，潜藏着许多不同类型的孤独。

1) 孤独产生在胜利时

一位服务于一流企业的课长，被降职到分公司。他整日无精打采，空闲的时间很多，也没有决定性的任务让他负责。为掩饰其渴望被重用的心思，便开始学钓鱼。在钓鱼时，他悠然自得，心灵平静得如忘掉自我一般，同时还结交了不少钓友。

而另一方，他的敌手，在公司长期的竞争中，虽然比他晚进公司，却由于他的降职，获得升迁的机会——成为课长。不久，这位新课长就气喘如牛了。原来可以畅所欲言、相互交心的朋友，不满其使用调职的手段，而疏远他。在其功成名就的刹那，却失去了可以和他相谈的朋友。加上责任越来越重，他产生了强烈的孤独感。

在被人羡慕时和在心中翻腾不已时的，就是孤独感。相反，

I 工作岗位上是如何产生孤独的

你羡慕人家时，如上面的故事一样，对方也正忍受着孤独。

2) 孤独产生在享有盛名时

至于名声和孤独，对女性而言，不无关联。在《孤独的群众》中，描写了有关电影主角们的成功与孤独。“成功，就是与其好朋友分离。因此，成功的顶端却是最悲惨、最提心吊胆的时刻。”对那些明星来说，出名以后的日子，才是真正的考验，得到了明星的宝座，就是孤独生活的开始。

3) 孤独产生在负有重任时

保险公司的林先生，在工作上担有很大的责任。保险公司集合了全国各地签约者的资金，林先生就是负责全公司的资金运作。要分析经济形势，买进有利于公司的股票。每天要经手的是几亿元、几百亿元的资金。每当面临决定投资与否的情况时，他总有一种心脏麻痹般的孤独感。因此，可以说，林先生孤独的根源在于其责任太重。

4) 孤独产生在保有秘密时

在公司里，我们可以发现由于职务的关系，要保守很多秘密

Ⅰ工作岗位上是如何产生孤独的

而造成孤独的例子。

张先生是一个公司总经理的秘书，他身上有着很多令人无法想象的人事方面的秘密和业务机密，并且这些都是绝对不能告诉任何人的。张先生的人缘，也在此时产生了变化。假如有人请他去打麻将，他必然会去，但是却没有人邀请他。于是，张先生孤独地守着公司的秘密，一面默默地做着公司的工作。

5) 孤独产生在缺乏知己时

不论是在庞大的企业、团体或组织中，我们只是其中的一枚小齿轮。齿轮旧了、老了，立刻有一枚新的齿轮补进来。因此，我们产生孤独，这正可以解释现代社会与孤独的关系。人类并不像齿轮那么单纯，如果我们只是一枚齿轮，只要有人了解、安慰这枚齿轮，不就可以免去孤独的挑战了吗？

人们并不是因为一个人独处，才感到孤独。而是在许多人当中感到自己无足轻重，或与人的关系疏远时，才会感觉孤独。倘若有人了解你，愿意与你交谈，即使是单独的一个人，在心灵上也不会感觉孤独。

I 工作岗位上是如何产生孤独的

6) 孤独产生在集团暴力侵袭时

在人的世界里，拆散朋友、离间同事的事，到处可见，这就是集团暴力。一个公司的秘书，在为客户倒茶时，客户说：“干什么呀？我们怎么能喝这么淡的茶呢？”“你作为秘书没泡过茶吗？”种种挖苦的话，在各个方面抨击她。她全神戒备着，精神得不到片刻的松弛。在这种情况下，她感到强烈的孤独。