

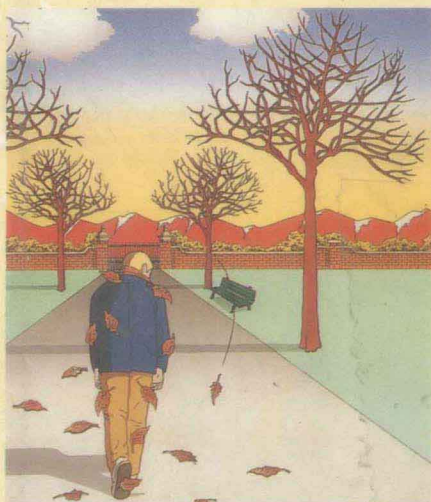


國際中文版
獨家授權

生活中 不可錯失的享受

獨處之樂

- ◎幫助你提昇個人的思考力與創造力
- ◎以巧妙的方法豐富你難得的獨處時光
- ◎學習獨立、自給自足的最佳時機
- ◎解脫生活壓力之餘，認識自己的內心世界



傑佛瑞・柯特勒博士／著
江淑芬／譯

本書經由大蘋果
公司代理授權

生活中不可錯失的享受 ——獨處之樂

著者／傑佛端·柯特勒
譯者／江淑芬
編輯／唐坤慧·黃素妮
美編／沈虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北市潮州街五十九巷五號

電話／(〇二)九四六六九五〇・三九七二七五七、八

傳真／三九七二七五八

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九一年九月

三刷／一九九二年二月

定價／一五〇元

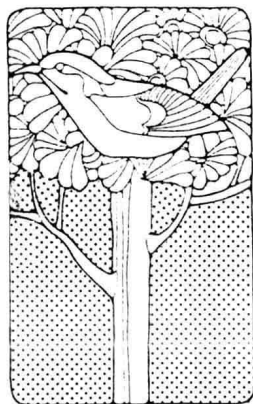
※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

傑佛瑞・柯特勒／著
江淑芬／譯

生活中不可錯失的享受

——
獨處之樂



前 言

有一天我去看牙醫，那天看牙齒的人很少，最後只有我一個人坐在診療室中等著醫生幫我沖洗X光片，再幫我檢查一次牙齒，好給我一枝新的牙刷。等待的時間真是無聊透了，我坐在那兒對著一本舊雜誌發呆，然後也不知怎麼搞的，我竟開始對著座椅旁邊的不銹鋼洗臉槽扮鬼臉。這種遊戲比看雜誌有趣多了，我正玩得入神，湊巧牙醫走了進來。我趕忙正一正臉色，可是已經來不及了。我的牙醫是一位很有風度的女士，見怪也不以為怪，當下她裝做沒看到我在幹什麼，但是我和她都清楚，她是覺得我有點問題。

我也覺得自己好像犯了什麼滔天大罪似的，好像跟自己扮幾個鬼臉是件很見不得人的事。為什麼呢？如果我在只有自己一個人的時候，可以玩得很高興，為什麼有別人在的時候就不行？更令人深思的是，這似乎是一個很普遍的現象，很多人都看過類似的經驗。很多人會自言自語，幻想自己是變成公主的灰姑娘，對著鏡子擠青春痘，光著身體打掃屋子，用手抓東西吃，但是如果被別人看到這些其實再正常

也不過的行爲，我們總會覺得不好意思。爲什麼獨處時的正常行爲會變成大庭廣衆下的笑柄呢？

就是這一類的問題促使我深入研究人們獨處的行爲。我花了五年的工夫進行研究，並實際了解一千餘個獨處行爲的個案。結果不出所料，大部分人獨處時候的行爲，在羣衆眼中可能是很奇怪的。畢竟在我們獨處的時候，我們才能展現最真誠的自我。的確，在我們清醒的時間，總有三分之一是獨處的。可能是作白日夢、在開車、在走路、或者洗澡、聽音樂、看電視。這些經驗對我們都有重大的意義。在這些時光中，我們更貼近真實的自我。比起在衆人眼中的自己，這些時光中的自我不必害怕別人的評判，因此能得到完全的舒放。

獨處的時光，並不表示人就會做出一些不可告人的事。相反的，獨處經常是一個人最富創造力，靈感也最豐富的時候。最偉大的創作都是藝術家在獨處的時候完成的。

我的研究工作不只是在發掘不同的獨處行爲而已。研究越深，我慢慢發現到，能夠享受獨處的人並不盡然全是內向保守的人，或者是藝術家的特權而已，而且享受獨處也不是縱容自己。恰恰相反，就心理學的角度來看，一個能夠充分利用獨

處，並且享受獨處的人，他的心理才是健康的。反而是那些害怕獨處的人，他們無法建立和諧的人際關係，缺乏創造力，不了解自己，不知道自己何去何從。

事實上，在人類的重大需求中，諸如歸屬感、認同感、自尊、激勵，以及自我成長，這些需求或多或少都與孤獨的自我有關。沒有遠離親朋好友及其他社會情境的時光，我們便無法真正從外在壓力中解脫出來，補充新的精力，回復完整的自我。因此，這本書最終的意義，便不只是在探討人們獨處時所做的事，而是在追究孤獨的本質。

享受孤獨

《生活中不可錯失的享受——獨處之樂》一書的宗旨，在於讓讀者了解，花一些有意義的時間和自己相處，是一件重要的事，而且是一種可以學而習之的技巧。我們都已曉得和別人相處需要一些技巧，例如流利的口才，友善的態度，開放的心胸等等，同樣的，和自己相處也需要培養一些技巧。

本書的另一個目的是希望公開探討獨處時一些禁忌的行為，讓讀者了解，很多時候，他自以為不可告人的事，其實是很多人共有的想法或做法。如此他在獨處的

時候便無須羞愧或耽心，而能夠更加享受他的獨處，在和自己的內心世界相處時更加自在。

本書中探討的有關獨處的題目不少，有正面，有負面，有尋常的，也有不尋常的。因為唯有充分探討獨處經驗的各個層面，讓你了解其他人的獨處，你才能更深入地了解自己的孤獨。有了這樣的了解，你當更能為自己的生活負責，更加善用自己的獨處時光。更重要的是，你可以培養更多享受獨處的技巧，例如：

- 了解獨處的意義，重視它在生活中的地位。
- 學習獨立以及自給自足，當其他機會缺乏的時候，你也能夠娛樂自己。
- 從其他社會壓力和責任解脫出來時，你會更為平靜安詳。
- 提升個人的創造力和生產力。
- 能夠傾聽自己內心的聲音，更加了解自己的心意。
- 更能夠處理寂寞、無聊、焦慮等獨處的負面情緒。
- 能夠自給自足之後，就有更豐富的愛人的能力。

研究的過程

你也許會懷疑，我怎麼可能知道別人最隱密的一面？我如何能夠說服他們說出自己最深的秘密？不消說，面對面的訪問效果不會太好，沒有人願意當面坦率地談自己的私生活，可是不記名的問卷總是太短，所能發掘的事實無論如何還是非常地有限。

另一方面，不經他人的同意，就私下觀察他們的生活，卻有侵犯別人的隱私權的嫌疑，否則像這一類自然的研究，其實是最能夠發掘人們私生活中最真實的一面。舉例來說，布萊漢陽大學的一組研究人員曾偷偷地觀察上化妝室的婦女，結果發現，百分之九十的婦女在有別人在場的時候，她們洗完洗手間會洗手，可是當她們認為只有自己一個人的時候，只有百分之十五的人會洗手。

這一類的研究常會發掘出很多驚人的事實，然而它們到底也只能發掘外在的事實，無從探索人的內心世界，所以也還是有它的限制。

為了解決這些問題，我必須設計另外一些辦法。大部分時候，我是利用談話的錄音帶做為材料。當人們不必曝光的時候，他們會比較願意談論自己的隱私習慣和

行為。另一方面，我也大量運用問卷調查的結果。有的時候，我也參考病人和其他人的孤獨經驗。

孤獨並不代表寂寞

當你閱讀本書的時候，你會發現某些人的經驗似曾相識，另一些人的經驗卻可能令你大吃一驚。你看到某一個例子時也許會對自己說：「那有什麼了不起，我也會這樣！」有些例子又會令你大笑。你會忍不住想，真有人在獨處的時候是這麼奇怪的嗎？

如果你覺得他們奇怪，至少用一種比較寬容的眼光來看待他們，因為你自己也可能有一些「怪癖」嗎？人類的行為是很多樣的，而你的「怪癖」也可能是一種很普遍的怪癖。更重要的是，只要你願意，而且努力實踐，你就能使自己的獨處時光更加豐富，人生因而更有意義。

譯 序

孤獨是人類與生俱有的本質，卻也是人類與生俱有的困境。這個困境是無法掙脫的，除非人先承認這一份本質是無可抹煞。

尤其是現代的都市人，處在十里紅塵的徵逐之中，人與人的關係更加密切，沒有人能夠脫離其他人而獨自生存。在這樣互相依賴的關係之中，我們逐漸忘記了每一個人都是孤獨的個體的事實，也因此越來越多的人不知道如何去面對這個事實。

但是不知道並不表示它就不存在。在每一個人與人爭競衝突的場合，在每一個被壓力擠迫得無處遁逃的角落，在每一個無聊而失眠的夜晚中，孤獨就像陰影一樣逼人而來。在這種情況下感受到的孤獨，彷彿一種必須治療的絕症。遺憾的是，沒有人找得到藥方。

除非他先找得到他自己，先學會與自己相處。

本書就是在說明人如何與自己相處的事。不要認為這是人與生俱有的本能，所以每個人天生都能夠和自己相處得很好。恰好相反，如果你對自己夠誠實的話，且

回答自己，你和自己相處得很好嗎？

佛家說：「欲除煩惱須無我」，人的一切問題都是因自己而起的，你用什麼樣的觀點去看待世情，世界就以什麼樣的面貌呈現在你面前，準乎此，我們幾乎可以說，學習與自己相處，就解決了人生大部分的問題了。

學習與自己相處，就是面對獨處最重要的課題。學會與自己相處之後，就能夠樂在獨處，唯其樂在獨處，才能夠樂在合羣，在這個大千世界中做一個與人相親，與己和諧的小我。

本書為想要學習與自己相處的人提供了一些線索。這些線索包括充分運用想像的能力、開發學習的能力、培養反省的能力。它在告訴讀者，人其實有許多自給自足的能力，沒有人是因為獨處而死的，除非他們的自身貧乏得無以自處。

這是一個講究投資的時代，投資自己則是一種最新的流行。所謂投資自己，並不單指學習新的技能，吸收新的知識而已。它還包括留給自己足夠的時間，去認識自己，去聽自己心裡的聲音，讓腦子做的事，心也能夠知道，像你願意去愛人那樣的愛自己。

各種趨勢報告都在預測九十年代是一個自給自足的時代。再也沒有一個人能夠

完全依賴另一個人幫助他做到什麼事，人與自己的關係，從來沒有這樣重要過。我們多了解一種與自己相處的辦法，多投資一點心力去了解自己，我們的人生就多一分保障。

「生活中不可錯失的享受——獨處之樂」為我們提出了種種與自己相處，或者說是投資自己的方式。難能可貴的是這些方式的具體可行，當我們把獨處當作一個問題的時候，我們就可以找到解決問題的辦法。於是獨處不再只是哲學家的理論，也不再只是文學家的探索，更不再只是我們心裡一層無法去除的陰影。

我們可以學會面對獨處，就像我們面對人生的各種問題一樣。而在我們學習與自己相處的過程之中，獨處將同時變成我們投資的成本和報酬。

1

一個人，真好

前言
譯序

目次

自問	21
容忍孤獨	23
解脫桎梏	26
孤獨的真諦	29
不同文化對孤獨的定義	31
獨處是一種恩典	33
孤獨的新生	36

2

珍惜獨處的光陰

獨處的好處 43

和自己保持完整的接觸
孤獨的顛峯經驗 61 48

3

面對自己，心無雜念

人類有羣居的天性 68

社會反對孤獨 70

存在的壓力 73

學習面對自己 76

為什麼我們不喜歡獨處 81

爭取獨立的自由 85

栽培自己 88

4

學習獨處的美好經驗

心的世界，心的聲音 91

化無聊為積極 93

化寂寞為趣味 96

獨處是反省的好機會

改變你對自己說的話

勇於體驗新事物 109

104 102

5

培養自給自足的能力

裝扮自己的樂趣

自然的生理機能

放鬆緊張的情緒

增加性生活的情趣

125 120 115

127

6

充實自己

如何化解阻撓	171	善用獨處的生產力	145	增進獨立性	128
祈禱	169	養成寫日記的習慣	143	平衡性的需求	129
冥想	165	自修新知	153	放鬆心情，紓解壓力	131
一個人的運動	156			研究自然	136