

# 克服孤寂摇

摇

〔德〕多丽斯·沃尔夫摇著 海摇民摇译

运松云哉耶哉允陨

摇摇摇摇摇摇中央编译出版社

II

克 服 孤 寂



## 引摇摇言

亲爱的读者：

我考虑了很久，这本书该如何开篇下笔。为了准确无误地说明孤寂感，我似乎应该把这百十来页的空白稿纸钉在一起，在最后一面写上一个小小的“我”字。与文字相比，也许画面更适宜于描述孤寂。孤寂是一种默默无言的痛苦，在我们的社会中，遭受孤寂之苦的人数往往被低估了。有人认为孤寂是失败的一种表现形式，因此愈来愈与世隔绝、退让规避。

孤寂总是与身孤影单、惴惴不安、遭到排挤、孤立无援的情感联系在一起的，觉得仿佛陷入了漆黑的无底深渊。

根据调查，如今约有一半单身生活的成年人和员以上的已婚者感到孤寂。一些人长时间孤寂地回忆往事，预料自己的余生也将在孤寂中度过。孤寂笼罩着不同年龄的人：儿童、青年、年轻的成年人、中年人和老

年人。与通常的观点完全不同,最孤寂的人并不是老年人,而是介于 18 岁和 30 岁之间这个年龄段的人。

所谓孤寂主要是感到不再被某个人或周围的人所接受、承认和倚重。

有众多的统计数字表明,与其他人比起来,孤寂的人对生活的期待并不很多,他们更经常地寻求医务治疗。单居独处、盼望与他人接触,却又苦于找不到门径,这是一种最令人痛苦的矛盾——孤寂的人就在这种矛盾之中倍受煎熬。既害怕他人使自己失望,又害怕自己使他人失望,于是孤寂者举步维艰。

您要想在单居独处时不陷入抑郁寡欢和绝望的境地,您一定要从以下两方面着手:

一定要迈步走近他人,这样您肯定会与之建立联系。您一定要更进一步立足于自身,您就能体验到对自我的信任。

我想通过本书与您沟通。我愿向您伸出手,把您从漆黑的深渊中解救出来。阳光、温暖、爱与其他人的亲近,同样也属于您。

要想摆脱孤寂,您最好该怎么做?

首先请把本书逐章地快速浏览一遍,以便使您的好奇心得到满足。然后再开始按顺序深入细致地探研各章内容,并把书中的练习纳入您的日常生活。当您

感到感情上有了变化,再继续研读以下各章。本书的篇章划分旨在使您首先学会与自我建立一种积极的关系,然后学会如何着手建立与他人的关系。

由于孤寂存在于如此众多的、不同的人之中,而他们的生活状况又各不相同,所以,这一章或那一章对您可能并不很重要。可能是 您虽已结婚但仍感到孤寂。这样,您也许会认为重要的并不是找一个新配偶。对您而言,重要的也许是找到新的朋友们。

您似乎也应该考虑一下,是否把某些章节如《我如何使自己有吸引力》用在自己的身上。当然,首先您要把所有的章节通读一遍,并且为自己克服这个或那个困难、取得成绩而高兴。您应该认为已证实您所采用的方法是正确的。

我希望您下决心给自己一个成功的机会,锲而不舍,永葆活力。

您的多丽斯·沃尔夫

# 目摇摇录

|                  |   |
|------------------|---|
| 引摇摇言             | I |
| 第一部分摇摇孤寂的原因      | 员 |
| 第一章摇摇您感到孤寂吗？     | 猿 |
| 第二章摇摇孤寂是什么？      | 苑 |
| 第三章摇摇情感是怎样产生的？   | 园 |
| 第二部分摇摇维系与自己的联系   | 猿 |
| 第四章摇摇爱自己         | 猿 |
| 第五章摇摇在您头脑中的抗争    | 源 |
| 第六章摇摇我如何赢得更多的自尊？ | 缘 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第三部分摇维系与他人的联系   | 愿缘 |
| 第七章摇我如何使自己有吸引力？ | 愿苑 |
| 第八章摇我如何与他人结交？   | 愿愿 |
| 第九章摇我如何与人相会？    | 愿愿 |
| 第十章摇我如何对待最初的交往？ | 愿愿 |

#### 第四部分摇加深与他人的联系：

爱他人 愿愿

第十一章摇害怕紧密的人际关系、  
害怕受到损失 愿愿

## 第十二章 如果爱人不想要再继续

### 维持关系

员源

## 第五部分 单身生活

员怨

## 第十三章 自觉选择单身生活

员员

## 第十四章 小结：战胜孤寂的

### 重要步骤

员远

## 结束语

员员



## 第一部分

# 孤寂的原因

战战兢兢云云战战兢兢

**如果有人问 :何谓孤寂 ? 孤寂从何而来 ? 人们多半会回答 :孤寂来自单身独处之时。他们相信,在某些情况下,就一定会感到孤寂,觉得仿佛被孤寂玩弄了。结果,人们在老年时、在假期中、在周末、在分手之后或其他的许多情况下总会害怕孤寂。**

**对孤寂持这种看法,也就失去了积极战胜孤寂的可能性。**

**为了战胜孤寂,首先,必须仔细考察 :孤寂本身究竟是什么 ?**

**在这第一部分中您将获悉 :您的孤寂感有多么根深蒂固,孤寂和其他所有消极和积极的情感是怎样产生的。**

# 第 一 章

---

## 您感到孤寂吗？

下面的调查问卷将帮助您估计您的孤寂程度。

请仔细阅读一遍每个问题,在您感到符合您情况(您在多大程度上有这种感觉,有何想法,有何行动)的地方打勾。这里不存在正确或错误的回答,您要做的只是为自己在“您在多大程度上感到孤寂”这个问题上找到答案。

### 调查孤寂的问卷

您感到孤寂吗？

摇摇园摇摇 摇摇员摇摇 园摇摇 摇摇猿摇摇 摇摇源  
完全没有 摇很少摇有时摇摇经常摇几乎总是如此

圆您有一个或若干个关心您的朋友吗？

摇摇源摇摇 摇摇猿摇摇 园摇摇 摇摇员摇摇 摇摇  
完全没有 摇很少摇有时摇摇经常摇几乎总是如此

猿您对与人交往有困难吗？

摇摇园摇摇 摇摇员摇摇 园摇摇 摇摇猿摇摇 摇摇源  
完全没有 摇很少摇有时摇摇经常摇几乎总是如此

源您感到自己遭拒绝、不受欢迎吗？

摇摇园摇摇 摇摇员摇摇 园摇摇 摇摇猿摇摇 摇摇源  
完全没有 摇很少摇有时摇摇经常摇几乎总是如此

缘您自己一个人能够挺住并自得其乐吗？

摇摇源摇摇 摇摇猿摇摇 园摇摇 摇摇员摇摇 摇摇  
完全没有 摇很少摇有时摇摇经常摇几乎总是如此

远您有一个或若干个在他们那里感到安全的朋友吗？

摇摇源摇摇 摇摇猿摇摇 园摇摇 摇摇员摇摇 摇摇  
完全没有 摇很少摇有时摇摇经常摇几乎总是如此

您会想到自己是个让人有好感的人吗？

源 很少 有时 经常 几乎总是如此

完全没有 很少 有时 经常 几乎总是如此

您会设想所有的其他人都比您自己好、聪明、有吸引力吗？

源 很少 有时 经常 几乎总是如此

完全没有 很少 有时 经常 几乎总是如此

您是否会设想 您就是命该孤寂？

源 很少 有时 经常 几乎总是如此

完全没有 很少 有时 经常 几乎总是如此

您有那么多的事要一个人单独去做，您是否因此而感到不幸？

源 很少 有时 经常 几乎总是如此

完全没有 很少 有时 经常 几乎总是如此

如果您已经回答了每个问题，您就可以把打勾处的数字加起来计算一下。计算结果的最高值是 源 这表明您非常孤寂，而最小值 园 则表明情况是最好的，这

意味着您完全没有或仅仅极少感到孤寂。数目越大，您的孤寂感就越强。

摆脱孤寂的第一步是您首先要承认 您是孤寂的。

不管您采取什么手段使您的孤寂不被觉察——沉浸于美酒、药物、工作，或者靠睡觉、百无聊赖和苦思冥想以求逃遁——然而孤寂依然存在，而您是能够战胜孤寂的。您要敢于面对孤寂，而不要在它面前闭上眼睛。有了准确的判断，您才能针对它采取某些措施。

您并不是世界上唯一孤寂的人。孤寂是一种人人都熟悉的感觉。然而每个人都有能力去摆脱孤寂。您有能力把您从自己设置的囚笼中解救出来。

## 第 二 章

---

# 孤寂是什么？

每天我都接待一些因遭受孤寂之苦而来到我的心理诊疗室的人。其中有些人能敞开心扉，畅谈他们的感情世界。他们所选择的方式和语言，最能反映他们的孤寂感。

鄧先生，35岁，在与妻子分手后感到孤寂：

我感到很孤寂。我想寻求和解，却总是话不投机。

閔先生，40岁，过着单身生活：

从17岁开始大约到24岁这个阶段,我感到非常孤寂。尤其是在晚上或上床睡觉的时候。我一个人躺在床上,就强烈渴望有一个女人,或我正爱着的女人。几乎每个晚上我都不由自主情绪激动地哭泣,当然,这一切我都尽量做得无声无息,不让家里人觉察到。我感到非常苦闷,在自己的家里和熟人的圈子里,从未有人谈过爱情、性事和伴侣关系。我只好把这一切埋在心里。甚至我钟爱的女人们也几乎不知道我的感情和我的痛苦。当我感到非常绝望的时候,我就常常拿起枕头,把它紧紧地贴在身上亲吻着。我经常半夜醒来,思绪联翩,要是那样……像做梦一样该有多好!

蕴女士,24岁,在她决定离开那个已与另一个女人结婚的男伴之后,她感到孤寂:

我非常思念他,期待着出现一个信号,然而却从未出现过。我仍像从前那样盼望能出现一个奇迹,一个能彻底解决我所有问题的奇迹。我如今就像一个烟鬼那样拼命抽烟。日子过得很暗淡。我感到自己既老又丑,病病歪歪。我思念他。我所看到的一切,都会使我想到他。我不能清醒理智地思考、行动。我所做的一切,我都想告诉他,我想,这段经历对我来说弥足珍贵,



没有他我感到空虚,打不起精神。此时此刻,他确实体现了我所钟爱的一切。我本想把他当作我的依靠,认为有了他我就能克服我本身的缺陷。

运女士,缘岁,已婚:

孤寂的感觉突然降临。一个人觉得自己不被理解,被屏弃了,其实他仍处在社会之中。是自己的思想把自己俘虏了,就像一条穿越沙漠的道路,沿途没有绿洲。我感到恐惧、心神不定、怀疑,甚至绝望。只有一个愿望 睡觉、睡觉,最好再也不要醒来。

月女士,獠岁,过着单身生活:

有时候,当我凭窗眺望,尤其是在天气晴朗的时候,就会不由自主地流泪,我 獠岁的人生就这样了无踪影地逝去了,平静而没有任何波澜,我至今仍无生活伴侣。我想,时光将继续流逝,直到我 源岁,对于一个女人来说,最美好的光阴不论怎么说已过去了。而我却毫无意义地度过了这些年头。其他女人有生活伴侣,她们的生活总会向前发展,她们的孩子渐渐长大;而我这里却一成不变,总是停留在同一个阶段上。于