

清华大学出版社

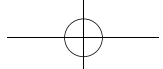
清华大学出版社

第 6 章

孤独：可以独处， 不可以孤独

清华大学出版社

清华大学出版社



清华大学出版社

现代社会，我们在生活和工作中越来越忙碌了，尽管身边时常有亲人、朋友、同事陪伴，但还是常常会感到孤独；更糟糕的是，我们甚至不知道自己为什么感到孤独。

有些人虽然已经结婚生子，建立了家庭，可是夜深人静的时候，看到熟睡的伴侣和孩子仍然感到孤单。

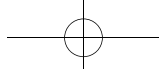
有些人白天忙了一天，晚上拖着疲惫的身体回到家里，并没有觉得放松，反而觉得空虚和寂寞。

有些人明明和一群人在一起嬉笑怒骂，还是隐隐约约感到孤独。他们觉得这样的交流很肤浅，人群中其实没有真正了解自己的人。

这种孤独不是物理的孤独，我称之为心灵的孤独。

现在很多人把这两种孤独混淆在一起，其实二者是完全不同的。心灵孤独的人，即使生活在人群中，也觉得自己是孤独的，他们感觉没有人理解自己，没有人同情自己，没有人关心自己，哪怕是和朋友们一起拍照，脸上虽然带着笑，内心依然感到孤单。

清华大学出版社



清华大学出版社



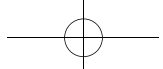
学会享受独处的魅力

物理空间的只身一人不是孤独，而是独处。独处的时候你可以读书、工作，此时你内心充实、有力，孤身但并不孤独，独处是智慧的体现，是能力的体现，是在给心灵充电。我们不能每天都去应酬，也不能没有私人空间。

哲学家叔本华就说过：没有相当程度的独处，就不可能有内心的平和。疫情防控期间，反而是我觉得内心最自由的时候。因为防疫要求我们尽量待在家中，我有了更多独处的时间，得以闲看庭前花开花落，品电影，看人生百态。傍晚时分，透过窗口，看落日余晖，别有一番风味。最让我欣喜的是，这段独处时间，让我得以静下心来，完成了三本书六十多万字的写作任务，这在以前是不敢想象的。

这就是独处的魅力，像我这样享受独处的人不在少数。

第1篇
消极情绪篇——化消极情绪为积极优势

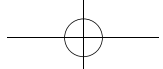


真正的孤独是一种负面情绪

什么是孤独呢？美国心理学会曾就孤独做过一项调查，在400多名受访者中，90%的人自称常常感到孤独。这种感觉往往在人们渴望与其他人发生联系，但实际上又感觉距离很远的时候会产生，它是一种忧伤或者不适的情绪状态。

如果你经常体验到被冷落，跟周围的人格格不入，或在自己有需要的时候，没有人可以帮助你，那么说明你有较高度度的孤独感。

短暂的、轻度的孤独感不会造成心理问题，但长期的、严重的孤独感会引发某些情绪障碍，降低人的心理健康水平。长期的孤独会让人乏力，精神萎靡不振，甚至觉得前途渺茫。孤独感会令我们的认知扭曲，给身心健康造成严重的影响，比如诱发抑郁症或其他心理疾病。此外，长期的孤独感还会增加皮质醇的分泌，影响睡眠，降低免疫力，增加患心脏病、Ⅱ型糖尿病和关节炎等生理疾病的风险。



清华大学出版社



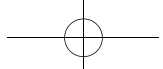
人为何会感到孤独？

我们为什么会感到孤独呢？与周遭不匹配而造成的落差感会带来孤独。高处不胜寒的时候，众人皆醉我独醒的时候，一枝独秀的时候，往往就是孤独感来袭的时候。纵观古今中外，先知先觉的人、卓越优秀的人、超凡脱俗的人、与众不同的人，都会或多或少地感到孤独。

值得一提的是，孤独感是带有忧伤的负面情绪。如果你很优秀，觉得自己在人群中是独特的，甚至会因为自己的优秀感到开心、自豪，那就不是孤独感。但是，如果你很优秀，而你觉得不合适，不太好，很别扭，这种不舒服的感觉才叫孤独感。

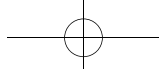
心理学家发现孤独感是会传染的。孤独心理研究专家对5000多人长达10年的社会网络数据进行研究，发现那些感到孤独的人，通常会在离开一个群体之前，把自己的孤独感传染给群体里面的其他人。孤独感带来的伤痛，堪比物理伤害带来的伤痛。情感神经科学家娜奥米·艾森伯格（Naomi Eisenberger）就发现用针刺手掌心产生疼痛感的大脑区域与被群体排挤产生疼痛感的大脑区域是同一个。她在一个研究中让参与者在网

第1篇
消极情绪篇——化消极情绪为积极优势



上与另外几名“玩家”玩一个传球游戏，并观测他们大脑的反应。实际上，在这个游戏中，其他的玩家都是虚拟的，只有参与者自己才是真正的玩家，但是，参与者对此并不知情。当其他“玩家”都不传球给参与者，也就是排斥参与者时，参与者大脑的活跃区域和他们的身体感到痛苦时的活跃区域是重叠的。

心理学有一个很重要的孤独感量表，也就是美国加州大学洛杉矶分校的心理学家发明的孤独感鉴定量表（Loneliness Scale, University of California at Los Angeles, UCLA），可以帮助我们分析自己的孤独感。量表就放在本书的附录，读者朋友可以自己去测一测，你是不是感到孤独。



清华大学出版社



如何从全然的孤独中突围？

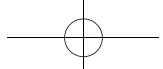
如何走出孤独呢？著名心理学家弗洛姆说过，人也许能够忍受饥饿和压迫的痛苦，却很难忍受所有痛苦中最痛苦的一种，那就是全然的孤独。

那么，有什么办法可以让我们从这种全然的孤独中突围出来呢？

第一，对自己好一点，做一些让自己开心的事儿。感到孤独的时候，第一件事情就是不要去责备自己，不要去分析自己为什么总是这样，给自己找个事情做，出去散散步，听听音乐，读读书，听听课。做让自己开心的事，是走出孤独最简单的第一步。

第二，发现生活中的小乐趣，并把它传递出去。生活中有很多美好瞬间，值得我们去发现和欣赏。与他人分享这样的乐趣，不仅可以让快乐加倍，还可以让我们与他人的关系更加紧密。前些天，我的小儿子发来视频，分享他生活中的趣事——他第一次做鱼香茄子，就取得了成功，很开心。看到他眉飞色舞的率真模样，我心中的幸福感油然而生，虽然我和孩子远隔千里，但我们仍然心心相印。

当你发现生活中有让你感到快乐的瞬间时，记得和朋友或



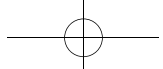
家人分享，打电话、发微信都行。很快，你就会发现和他们的关系变得紧密了，快乐也多了一些，孤独感自然就少了不少。

第三，走进人群，锻炼和陌生人说话的勇气。多去参加体育活动、社交活动、集体活动，大胆地走进人群，不要总是想着如何回避他人。心理学研究发现，即使和陌生人打个招呼，比如和售货员、外卖小哥或者保安说说话，都会让我们感到社会关系的存在。

第四，主动社交，建立自己的社交支持网络。不要总是被动地等着别人来找你，可以试着主动参加一些社交活动，认识一些朋友。比如，主动参与别人的游戏，参与同事的讨论，主动帮助别人，主动表达对他人的欣赏和对他人的支持，多参加公益活动，也可以参加兴趣小组，和那些有着共同爱好、相同经历或者志向的人在一起。如此一来，你身边就会聚集一些志同道合、喜爱你的朋友。

第五，培养高尚的感觉。所谓高尚的感觉，就像是我们觉得自己很渺小的一种感受，或者是一种从没有体验过的新鲜的感觉。当我们看到美丽的自然奇观，比如大海、高山、星空、宇宙，或者当我们欣赏其他人的一些崇高的道德行为的时候，我们都会产生超越自我、敬畏、神往等感觉，这些就是高尚的感觉，可以帮我们战胜孤独。

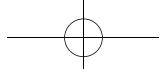
第六，勇敢地尝试跨界。那些认为自己在事业上孤立无援的朋友，可以大胆尝试，跳出自己原有的圈子，扩充社会资



本。著名社会学家马克·格兰诺维特（Mark Granovetter）就发现，真正有用的关系不是亲朋好友这种经常见面的强联系，反而是那些弱联系，也就是说，大多数你真正用到的人际关系，不是来自那些经常见面的人，反而是那些你不怎么联系的老同学，或者是你连名字都记不起来的老同事，甚至是街上遇到的陌生人，他们都不常在你的社交圈里。其中的原因很容易理解，所谓人以群分，物以类聚，强联系的组织往往相似度很高，掌握的知识和信息的重叠程度很高。你不知道的信息，他们其实也不知道；你知道的，他们早就知道。那些与你弱联系的人，他们知道的信息，你可能并不知道，他们更有可能分享一些你不知道的事情，或许这个信息就可以让你在所困的事业上一飞冲天，帮你转危为安。

这和古人讲的“兼听则明”是一个道理。所以，来自不同圈子的信息往往可以让我们少走弯路，或者有机会建立新的联系。因此，一定要去接触那些弱联系，善待所有的陌生人，因为他们可能给你带来新的信息、新的机遇、新的希望。

从这个意义上说，越是能够跨界的人，越是能够接触到不同圈层的人，反而越容易成功。所以，格兰诺维特称这种现象为“弱关系的强势效应”。我们一定要有跨界的勇气，你敢这么做，就可以跨越孤独感带来的痛苦，没有这种勇敢超越自我的精神，也许你永远会被原有的生活方式、生活习惯和生活圈子所禁锢。



问自己

- 1.你最近制定过独处计划吗?
- 2.你更喜欢和哪一种人聊天: 独来独往的人, 还是朋友很多的人?

了解更多的心理学研究

社会隔离理论: 孤独感通常与社会隔离联系在一起。这个理论认为, 人是社会动物, 需要与他人的联系和互动, 缺乏这些联系会导致孤独感, 进而影响个体的心理和身体健康。 **依恋理论:** 早期与照顾者的依恋关系会影响个体后来的社会关系和孤独感。安全依恋的个体可能更能建立稳定的社会关系, 而不安全依恋的个体可能更容易感到孤独。 **社会认知理论:** 孤独感部分源于个体对社交情境的感知和认知。一些人可能因为负面的社会认知, 如过度批判自己或他人, 而更容易感到孤独。未来关于孤独的研究包括, 数字技术对孤独感的影响, 以及探索如何有效地识别、预防和减轻孤独感, 以促进更健康、更连通的社会。