

孤独心理学

〔日〕箱崎总一



092328

B846

88-151

孤独心理学

〔日〕箱崎总一 著

李耀辉 译



孤独心理学

作者：〔日〕箱崎总一

译者：李耀辉

责任编辑：崔艾真

责任校对：祁斌 彭卓民

装帧设计：张晓光

出版发行：作家出版社

电话：5005588转

社址：北京农展馆南里10号

印刷：师范大学印刷厂

经销：新华书店北京发行所

开本：787×1092 1/32

字数：89千

印张：4.5 插页：2

版次：1988年10月北京第1版第1次

ISBN 7-5063-0180-6/I·179

定价：1.50元

作家版图书，版权所有，盗印必究。

作家版图书印、装错误可随时退换。

序

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

与人相处交往时，只能摆出一成不变的面孔，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，即使成功的过程中，或你成为众所注目的英雄时，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，受孤独困恼的人真不知有多少。

在我们周围，虽然有很多容易相处的人，但是这种人的内心里，也可能是个非常恐惧孤独的人。“我不要孤单的一个人”“孤零零的一个人什么事也做不成。”你有这想法吗？是不是一听到有人招呼，就立刻趋前招呼呢？

与其感觉到孤独存在于沙漠之中，毋宁说，正是你自己日常生活中产生出来的。

但是，你可以说，“我不孤独！”因为，如何你不拘泥于孤独感，即使你没有在熙攘往来的人群中，你也不会感到孤独的了。

孤独有二种，一种是设法逃避的孤独，一种是自己所需要的孤独。在本书中，我们将“逃避孤独”和“以孤独作原动力而生存”分开来说明。对于那些在性格上以及周遭的各种原因而产生太多孤独的人，给予从孤独中逃脱出来的若干个暗示。另一方面，对过多的交际而缺乏独处的人，指出想拥有孤独而努力的方向。

在社会上，坚强而不能操纵进而运用自如的人，对事业及生活一定有所进展，他们善于控制“消极性孤独”，而将“积极性孤独”作为推进自己的原动力。唯有能巧妙利用孤独的人，才能成为真正坚强的人。

希腊神话中门神（JANUS）是具有两个脸的神。孤独也一样有两面。在考虑孤独是在某些不利我们的情况下产生时，我们则尽量抑制孤独。否则，假使我们在生活中如能因孤独的出现而有所激励的话，则应研究如何对它善加利用。



什么是孤独？

什么是孤独

孤独——可怕的丧家之犬

当你轻轻松松进入一间房子，原先在房子里正在谈笑的许多人，此时，突然停止了说话，你有什么感觉？

从人呱呱落地开始，孤独就如影随形，一辈子和你分不开。

即使你有知己朋友、温暖的家庭、很好的工作、令人羡慕的爱人，你也无法避免孤独。

无论何时，只要一回顾，在你背后，总是拖着一条长长的影子。人一定有影子，不可能没有孤独。

日本诗人原朔太郎的诗集《吠月》中有一篇“丧家之犬”的诗。

一只丧家之犬跟在我的后面，
难看，又跛了脚。

啊！我不知何往，
在我行走的路途上，
大杂院的房顶被风刮得嗒喇嗒喇响，
路旁阴凉的空地上，
干透了的叶子抖抖颤颤。

啊！我不知何往，
月光模糊浮显前方，
在我背后，
那丧家之犬拖着那长长尾巴。

啊！无论何处、何时，
这丧家之犬紧跟在我背后，
趴在肮脏的地上，
胆小又可怜模样，
偶尔，吠向那寂静的月亮！

究竟，这只狗代表什么？其实，它就是我们自己的影子。朔太郎将人类的孤独比喻为这只又病又孤独的小狗。

孤独——存在人人心中

在我们心中，常会闪过一丝丝如同丧家之犬的孤独感。事业上的不顺利，朋友升迁了单单自己滞留原位，联考落了榜，甚至失业、失恋等等……………。

除此之外，即使进入一流大学，或在知名度甚高的大公

司任职，甚至成功之后，也有感到孤独时。因为你可以从心无芥蒂的朋友、或可以无顾虑谈天的伙伴们眼神中，看到了羡慕。成功的人，伴随着胜利而来的是孤独。环顾人生，到处可见孤独的影子。

人的生存，全要靠自己来感觉考虑下决断的，任何亲密的人，都无法代劳。想想看，当你正在恋爱或考试时，那成功和失败的滋味，都只有你自己经历，如人饮水，冷暖自知，任何人都不能代替。

在本书中我所使用的“孤独”这一个字，不是指“独自”生活在山中或森林中的孤独。

举例来说，把你丢弃在大沙漠中，所感觉到的不是孤独而是恐怖。是与外界隔绝的孤立，不能说是孤独。



并非只有自己是孤独的

所谓的孤独，是由人与人的往来体会中产生出来的。也就是我们在日常生活中、在人际关系中，所感受到的东西。当人认为自己是孤独时，那就是他处在想和他人接触、交往的状态中。在本书中，“孤独”定义当如上述，现在让我们作进一步的探讨。

孤独——喜热闹者的克星

我以一个精神科医生的经历，在东京的原宿地方拥有一间小小的诊断室。因此，我听到了不少不同立场、不同境遇的人的种种谈话。升迁的烦恼、失恋的痛苦、工作场所的人际关系等等，都是中肯而又无法轻易解决的问题。

我经常感觉到，举世淘淘，任谁都是孤独的。

从外表和地位来判断，想必是幸福的而且不会感到孤独的人，实际上，他可能是常面对无法自救而绝望的孤独。

各位环顾四周，没有这种人存在吗？尤其是那些人缘很好，容易亲近，而又说话爽朗的人。

社会上，容易交往的感觉，若洋溢在人群中，任谁都会高高兴兴，轻松愉快。同时，也不会引起对立状态。服务精神旺盛的人，就愈能适应周围环境。

但是，如果仔细观察这类人，应该能发现很意外的事实。这类人在团体中，很了解自己担当什么任务。因此，无论何时，他们都已准备好一些俏皮话和精短小故事来与他人应对，而即使是不合本意的事，也能找出可妥协的地方，完成被期待的任务。

当然，在这种生活的持续中，如果别人的话题总是绕着

自己转，那是最乐不过的事。

在某些团体中，这种人表现出心地善良，同时也被四周的人认为是很受欢迎的。

但是，这种人却也是最怕孤独的人。如果这些人不能完成被期待的任务，便可能失去了在团体中的地位。因为这缘故，他们为防范自己的孤独，他们不得不叽叽喳喳的，说些不得要领的话，或用忙碌来填补、来麻醉自己，或用体力、精力来劳累自己。这种种迹象，乃是存在于今日的孤独。

在我们心里不是潜藏着对单独行动的恐惧吗？看过没有父母保护的雏鸟吗？它们彼此靠在一起，借体温来驱寒，借互依作安慰。实际上，它们不就是我们人类的投影吗？

上下班高峰时间，在公共汽车中互相挤来挤去，终于到站下了车，宽大的楼梯上又是满满的人潮。陌生的面孔、闷热、体臭。我们象泄了气的球，累得不成人样。在心情上不也感到孤独吗？尽管如此，好不容易挣扎到了工作的公司，在心中，可到了自己的窝，是自己的工作场所，安全感便油然而生。

但是，我们依然有孤独感。对工作陌生会使你产生孤独感，不曾打入工作同事当中，你还是会寂寞。或者，你竟以为天地之大，为何没有我容身之地的感觉。

孤独——程度因人而异

我虽然写有关孤独的书籍，实际上也曾有过被难耐的孤独折磨的日子。

当我还是二十几岁时，第一次抵美。在布鲁克林的市立

医院里，美国人严酷的眼中，把我当作是个从敌国来的医生来看待，我能不孤独吗？

某天傍晚，医院不值班，拿着地图，搭上往曼哈顿的地下火车。因为我想看看艺术家街、格里尼儿·比列杰等地。纽约肮脏的地下铁象发狂似的奔驰着。

我眼睛睁得大大地注视地图和站名，终于到达目的地。在坎那尔街的人行道上，漫无目的胡乱地走着，最后实在累得没办法，就进入街角的一家酒吧。柜台上一个不太殷勤的中年白人酒保，四周有四、五个男人静静地饮着酒，连音乐也没有。我掏掏口袋，掏出了二十五分钱放在柜台上，只有一杯啤酒默默地被推了过来。

愈喝，寂寞的感觉就愈加的厉害，我变成连自己都很惊讶的冲动，向酒保说：

“我请客，请大家和我说说话好吗？”

于是，邻座一个工人模样粗壮的男人，象牛一样瞄着我，说：“你，打那儿来的？”

那声音，就象沙漠中，听水声一样，使我感动。有人和我说话，无论如何总是能缓和一颗寂寞的心吧？

我试着和他们谈话，原来，他们有在电力公司工作的，有在补习班教数学的，还有杂志社的编辑、服装设计师，完全是彼此不相干职业的人，互相交谈着。

究竟他们谈些什么？大多是谈天气、谈今天的菜，谈酒量、谈球队的调动。都是些无关痛痒的话题。但是他们有的只是为听这些无聊的“人声”才来酒吧，这也是事实。

也许有人会笑，说这不是真正的孤独，但是孤独令人讨

厌的程度，悲哀及强弱，是因人因时而有所不同的。

孤独——自我挣扎的层面

孤独尚有另一层面，生活在孤独中是很可怕的事。谁都不想孤独，因此，我们喜欢看到那种能耐孤单而又能挣扎生存的人。即使在被孤独的男性所吸引的女人中，即使在小说中的主角形象里，都能感觉到那些拖着孤独的影子漫无目的走着的人身上发散出来的魅力。

虽然我很害怕孤独，但是在内心里，能够抗拒那孤独的魅力吗？



餐厅里聚集着寂寞的人

以往在销路好的小说中，以及卖座佳的电影或电视上，

有不少孤独的主角出现。但是我们当然不能把他们当作我们人生的模范。虽然，我们曾被那孤独的影子所吸引。

从家世、学历中流露出来的特立独行者的孤独，强烈地吸引我们。另外，厌烦的、没有希望的、无止境的现代生活，以及从社会中产生的特立独行者的孤独，更是吸引我们。

那也就是，我们可以赤裸裸地窥探出我们是以何种孤独的生存方式，生活在这真实世界中。

因为我们有不可能离群独居的弱点，所以，我们夸赞那些能耐孤独的人是英雄。

孤独——离群者之友

几年前，理查·巴克的《天地一沙鸥》这本书造成了压倒性的销售奇迹。

这本小说的主角乔纳森，是鸥鸟中的异端分子。它飞向海鸥不曾飞过的高空，毫无目标地、飞向任何海鸥都不熟悉的苍穹。我们和乔纳森是一体，飞在孤独的天空中。

但是，仔细想想，这本小说正象征着我们的内在。乔纳森比其他的海鸥具有行动性，但是它还是孤独。不论是海鸥的世界，或者是人类的世界，具有行动性，和离群独居，无非都是和孤独作朋友。

我们的日常生活，可说是自由的。社会本身也是以自由为原则。但是，实际上，有一条看不见的线，使将要发动的心落入了孤独。

孤独——有正反的区别

孤独虽然在心中喘息，却有几个法则和条件：第一原本在孤独中，就很容易显出他是孤独的，这是一项事实。如果说是容易了解的话，在容易孤独的人之间，有固定的类型。

顽固的人、自我主张强烈的人、反抗的人，和阴晴不定的人、不满的人、插嘴的人、过于溺爱宠物的人，都是具有容易成为孤独的危险的类型。

除此以外，离开团体，或是进入新的团体时，自认为怀才不遇，或是被人嫉妒，被人欺骗，或是失去自信时，孤独就尾随而至。

相反的，我们也有盼望孤独的时候。象“想要独自一人”或“想要有个人的时间”，或“想要浸在孤独里”等等的心理状态，都是在盼望孤独。这种情况下的孤独，是属于需求型的孤独。这种不可或缺的真正孤独，是想要完成事业的人必须通过的孤独考验，我们必须能耐得住孤独，才能完成重大的工作，才有某种成就的希望。

比较直接的例子是艺术。许许多多形形色色的艺术家都是在孤独中，创造了艺术。

例如在巴黎破旧公寓中孤单地面对画布的画家莫吉里亚尼先生，以及荷兰的天才画家在巴黎近郊的画室里一个人不断地创作等等。

为了完成伟大的艺术品，处在孤独的时间，孤独的状况中是绝对必要的。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了会心微笑。

孤独——自主性的具体表现

日本人认为团体生活是很美妙的。尤其是某些团体不受法律所明文规定的有所硬性的影响。但是，任一人类的集团，不知不觉中都可能自我创出了不成文的许多规定，个人仍然是不得超越这些规定而活动。这种规定本身是不成问题。如果有问题，也只是因“不属于那个团体多好”的心理而产生了孤独。

孩提时代，我们必须学习集团生活。但是，及至长大后，我们却想学学如何“一人游”。打入团体，或是非得生活在团体中才能心安的人，都不能称之为独立自主的人。

一旦，个人进入了群体中，自己的姓名、地位、职业，一切都成为无关紧要的东西了。个人完全成为无色透明的存在，以群体的一分子而行动着。虽然没有不安和焦虑，但是自主性也丧失了。

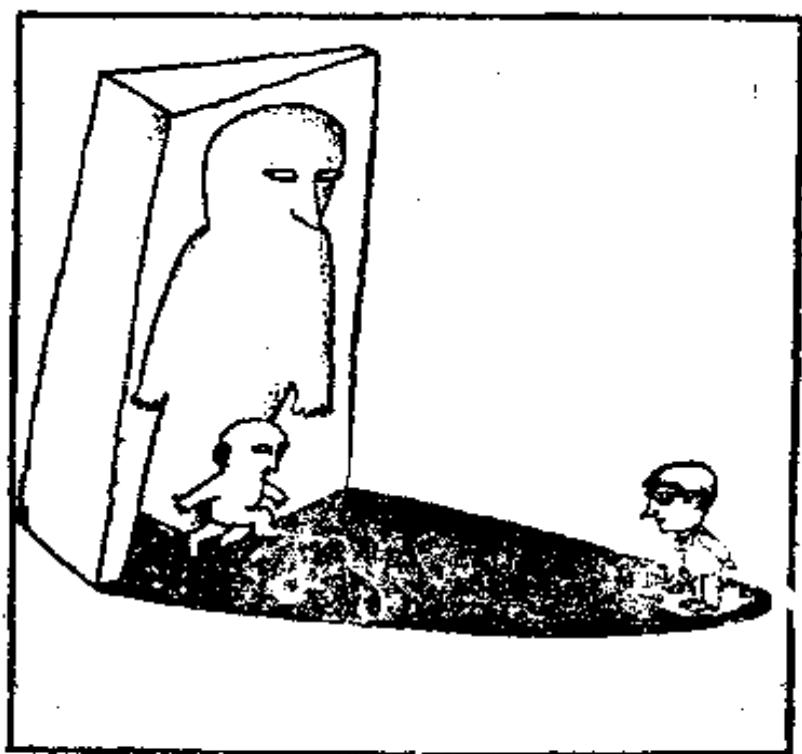
在群体中生活了很长一段时间后，人便停止了如何忍耐孤独的思考。因此，残留在人间的只是在大团体的摇篮里，得过且过地享受安逸的生活。

总之，为了考虑顾及到自由和独立，无论如何必须要有不能败于团体性的想法的强烈概念，以及不可动摇的精神之支柱。在孤独中，才能诞生真正的自由。

孤独——可控制可利用

日本人井上富雄所著《寻找毕生事业的方法》一书中说：“例如有孤独倾向的人当了首领，因为偏好孤独，所以对部

下的工作不多说废话，自由地让部下担任工作，部下们轻松



沉溺于集团便失去自我

顺畅地工作，不但能研究新的创意，同时也能自主地解决问题。部下的能力高，办事效果好，这种情形中的孤独性格，以一位首领来说，正是优点。但是，一位偏向孤独的首领，却因为孤独而与部下没有接触，因此部下根本不知道他们目前是处在何种状况下。部下遇到了难题，必须要求上司的援助时，因为无法采取适当的措施，问题就产生了。因此，在上司认为必须负起责任的同时，部下也已经伤亡惨重了。在这种情形下的孤独，恰好是反作用、反效果，可以说是性格上的大缺点”。

所以，在描写孤独的两个层面时，如果掩埋了孤独的反

作用，使孤独有效转动起来，不知道会变成多么丰富的人生啊！

在本书中，作者以生活上的感受来说明孤独是什么时候产生的，此外随着如何能逃离孤独，更进一步想提出孤独的复活法和以孤独为原动力走上强壮的人生之道的办法。

作为一个独立自主的人，如果没有忍耐孤独的精神，和缺乏控制孤独的创造力，则无法存在于社会。

如果只是胡乱地为孤独而烦恼，即使不足道的刺激也可以有很好的结果，但也已经浪费了人生许多宝贵的时间。

孤独时间多的人，总是在研究能逃离孤独的方法。相反地，生活中孤独时间少的人，却一直想制造孤独的时间。这也就是我们在团体中学习自己的求生方法和创造自我。

每一个人处在融洽的伙伴中，心情是舒适的。但是，如果只停留在心情的舒爽上，心理上是无法锻炼成为一个独立的人。有人说过这么一句话：“我和任何人都想成为好朋友，但是我不认为要因此而伪装自己的本来心意。”当你凝视着无伪装的自己以及在开拓自己的才能和未来时，孤独的时刻可说是绝对必要的，绝对需要的。

因此，具有正面功能的孤独，起初虽然格格不入，一旦

独的反作用，尽最大可能把孤独所拥有的创造性能源灌注到你个人的生活中。这就是本书的目的，而且也将成为明日生活的轨道。

容易孤独的人

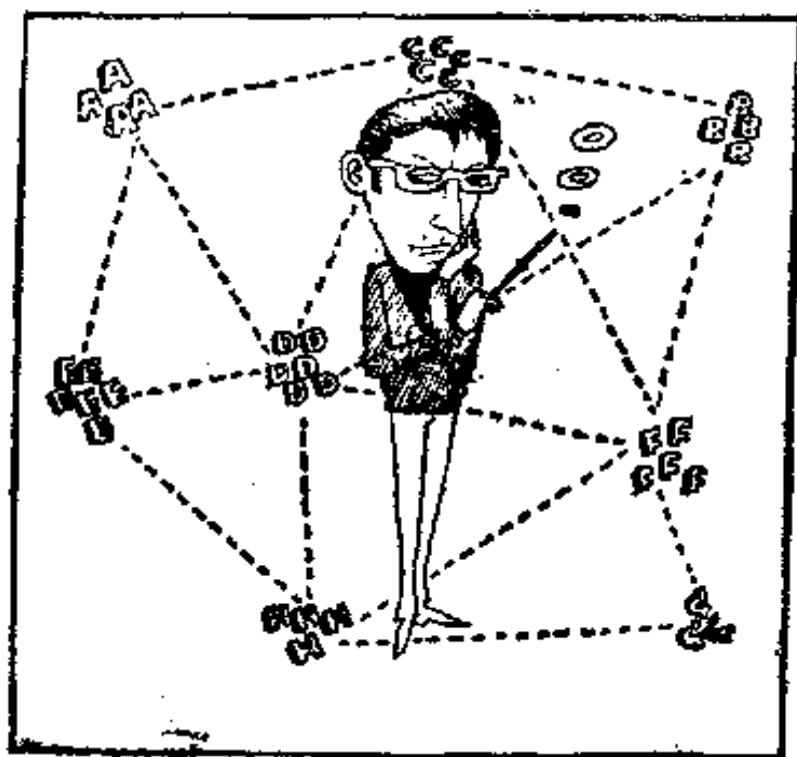
容易产生孤独的性格

无论有多好的朋友照顾着，表面上过着幸福日子的人，也可能突然之间被孤独侵袭。和爱人交谈当中，无话可说时；在发言活泼的会议席上，感到好象不属于那里的空间时；在同好的聚会里，只有自己不被通知时；很受自己信赖的上司，突然背叛时；最后觉悟到只有信赖自己时，都会产生孤独。

所谓的人生，所谓的日常生活，如果由各种角度来看，并不一定只是让别人看到自己脸就可以不孤独。

环顾四周，处处都有激烈的对立存在。商场上的敌人、感情不好的友伴，到处有隔阂的人。公司里对立的派系、失和的夫妻，不承父训的儿子等。

这就是人不能单独存在的理由，因为人不能脱离群体，必须有知己关怀。



到处都有孤独对立

孤独感究竟何时产生呢？若欲自生活中发掘，恐怕只有在不知不觉中经历孤独那一刹那的人才能了解。

我认为孤独的产生，是因为容易孤独的性格所造成的。因此，我们来讨论有关容易孤独的性格。

这种有名的分类方法，是由德国精神医学家克莱基玛所使用的。系依据人类体型与性格的关系来划分。可归纳为下列四种性格。

- 一、瘦长者 is 分裂性格。
- 二、肥胖者是急躁性格。
- 三、强壮而又仔细的人富有洞察力。
- 四、发育不良者是神经质性格。

如此的性格分类法，在东方曾是很流行的学说。追根究底说来，这学说只限于表示人类幼稚的性格轮廓。说它是德国派精神医学的界限也不为过。

在英美派的精神医学界里，完全不局限于德国形式的性格分类，而依生活感情的常识性人格类型来加以分类。

以下就是一些容易孤独的分类。

一、立即反抗型。

二、寄生型。

三、情绪易变型。

四、评论家型。

五、冥想型。

六、不满型。

七、独乐型。

八、计算型。

九、狂信型。

十、固执规则型。

十一、溺爱宠物型。

十二、自夸美貌型。

比起克莱基玛教授将人类的性格硬分为四类，这种自然的分类法，是较易了解，也更实在，任何人皆可一目了然。

在此，我想根据英美学派的性格分类，略作叙述。

我认为，容易孤独的人，在性格上有“立即反抗型”的现象发生。如果，这种人被别人命令作任何事，就抵起盾牌不理不睬，或“我不这么想”，“不能断言，不敢肯定”的就是这种人。

在心理上，我们为了在外在社会的刺激中保护自己，或为了利己，建起一道心理防线，这种心理作用，称为“自我防卫的心理过程”。

在采取反抗态度者的情形中，有自信而反抗的例子，此种例子较无自信而反抗的例子常见。反抗可以掩饰弱点，也有保护自我的作用。这是在无意识状态中，所表现出的一种心理作用。

这种情形的反抗，大部分是对比自己能力强的人，其中以地位高、发表能力强、年龄大者居多，在家反抗父母、在公司反抗上司、在学校则反抗老师。

我们不论谁都希望以最有利的方法来生存。故此，即使贴有反抗型标签的青年，也会以这种方式来生存。但我们必须注意的是，以反抗的姿态生存是一种错误的观念。

因此，“利己方式生存的自我防卫”过强者，就会形成攻击性格，为四周的人厌恶，而走上孤独的路途。

寄生型

一种人对奉承、阿谀无动于衷，外表始终是老老实实的样子。他们被判定具有胆小、懦怯的共同性格。目中无人，只考虑家世显赫的人成为他的朋友，并且一味追求比别人多的收入，所以吃不了苦，而且非常的自私。

这类型的人不信任所谓绝对的善与能力，他们相信的是社会外表的标签。不论用什么手段，最后只要有钱，有地位就行。因此，他们非常不负责任，是世俗所谓善于处世之道的人。

情绪易变型

头一个星期里，他们工作勤快，充满干劲。但是，一周后就渐渐失去兴趣提不起劲来，也是属于这种类型的人。

在昨天以前，这种人给人的印象明快、活泼。今日却好象精神萎靡，而让见到他们的人留下坏印象，这种感情起伏激烈的现象，使四周的人都感到头痛。在精神医学上，这种类型的人，被命名为“循环气质”，在此有讨论必要的是，这种人所表现出的感情起伏，究竟是到何种程度。

即使是正常人，也承认感情的起伏与波浪。感情的波浪，是以某种程度存在。人类一面不断地在品味人世间的喜怒哀乐，一面生存下去。轻度循环气质的人，看起来温柔、和蔼可亲、又体贴，对环境的适应力也强，反而在其生活中处处有欢笑。

但是，一旦成为被称为“感情不稳定型”的阴晴人物时，常会因为生活上的小事，而使感情大受刺激，异常兴奋。

如果他用力把电话咔嚓一声挂掉，这件事愈来愈多时，他的亲友、同事奔他而去的情形，也就愈普遍，这时很容易造成孤独。

评论家型

这种人发言踊跃，乍见之下，他说的话似乎句句都很有道理。虽然身居要职，却经常“不，那个问题是……”地将事物评论一番。

评论家型的人，常常担心自己有不懂的地方，害怕别人说他知识浅薄，并认为有所不知是一种耻辱。然而，此种习性却成为周围人群的笑柄，只有他自己尚不自觉，悲剧也就因此产生了。

臆 想 型

下班的铃声一响，把工作暂时抛在一旁。回到家中，整个晚上却是空空洞洞的，没人说话，没人聊天，在公司里，和同事无法谈工作以外的事；在工作上，虽然想接近其他人，但总觉得他们好象冷冷的。此种人也属这类型。

他们躲避喧闹的公共场所，避免人与人相互的接触，逃避密集人群的倾向非常强烈。一旦与人群隔离，就把自己封闭起来，想东想西。总之，这种类型的人总是沉溺在自我封闭的思索中。

在生活中，表现出攻击性的感情，例如愤怒、不满、无法忍受他人的批评等等。这是无法表现感情的类型，而且在人际关系上，非常憎恨人类彼此的竞争与纷争，比赛本来就是要清楚地分出胜负，但是这种类型的人不喜欢，宁可自己一个人独乐于棋盘上。

这种分裂气质的人，在性格分类上，是与生俱来之孤独感最强的人。

不平不满型

在会议或聊天中，他不发言，又好象不太爱说话，但是背后，他却是叽哩呱啦最爱发牢骚的人。

为什么会有不满呢？那是在自己受到很低的评价时产生的一种情绪。作任何事总是落在第二位者最容易不满。实力虽然有，但好的工作机会却被别人夺走了，心中当然愤恨。

因此，这种人在团队中，在社会上，始终扮演消极的妨害者角色。一旦有事，却总是持着“最好不做”或“最好慢慢磨耗时间”等态度。

独 乐 型

精神医学的用语，有一种“自我显示欲”的名词。这个名词是表示一种希望别人注意自己，或希望经历高于自己能力的工作，也就是完全以自己为中心的表现欲。这类人被认为是爱卖弄自己。

他们不仰仗外物，一心一意想成为他人注目的焦点，及人们评判的中心。这类型的人，为了达到此种表现欲，不惜伤害自己，伤害别人。尽管遭到恶评，他们也认为，总比没有评判的状态要强，所以一直执迷不悟。

这种人心中潜藏的病态倾向，是过分夸大自我，所以不得不尽量宣传自己，为了使他们的夸张合理，在其言谈中就有不少是杜撰的。他们说话很委婉和蔼，但只要说溜一句，立刻就遭人反感，甚至以后便再也没有说话对象。

善于计算型

对于自己有直接利益的，例如自己的收入、升迁等，就会努力去做，但如结果正好相反，则一概不作。

即使从事与己利益无关的工作，他也考虑将来一定会对

自己有利的才会去做。也因为如此，他们对于上司、同事、友人，是一种“投资”。

这种类型的人，虽然只考虑以自己的利益优先，但计算力太强却能造成障碍，而关闭了自己的路。

狂 信 型

为了打出“人生如何如何”“社会如何如何”的理想论调，他们与四周环境形成对立。理想论本身与人的性格坚固地结合在一起，同时，引起一种自我催眠的效果。

所谓的思想、主义狂热信奉者的性格就是此类型。虽不断夸耀自己的理想论，但是，一旦不被周围的人所接受，他便会说“世界上没有人了解我”。而且用别人的思考模式是错误的来安慰自己。对他人而言，他们本身决无妥协余地。从此，他们也就越来越陷入孤独。

固执规则型

这种性格是，万一铅笔的位置、洗手的方法、入厕的方式，以及所有日常生活的层面，不能遵守自定的规矩，就无法心安理得。此种性格继续发展下去，当然会心理不正常。

轻微的异常，谁都可能有的，但如太拘泥于形式，行动就会被牵制，缺乏流畅。别人也会因此而敬而远之，认为他是个“很麻烦、很罗嗦的人”。

溺爱宠物型

狗也好，猫、鸟也好，身边总是围着动物的人，属于溺



过分溺爱宠物容易孤独

爱宠物型。虽然所有的宠物爱好者并不一定如此。但在爱好宠物者的心里，潜藏着人际关系无法满足的代偿作用。

如这类型的人和看不顺眼的人交往，或被他人指指点点，就会认为与其和这些令人讨厌的人交往，不如自由自在地养些可爱的小动物，来得有乐趣。

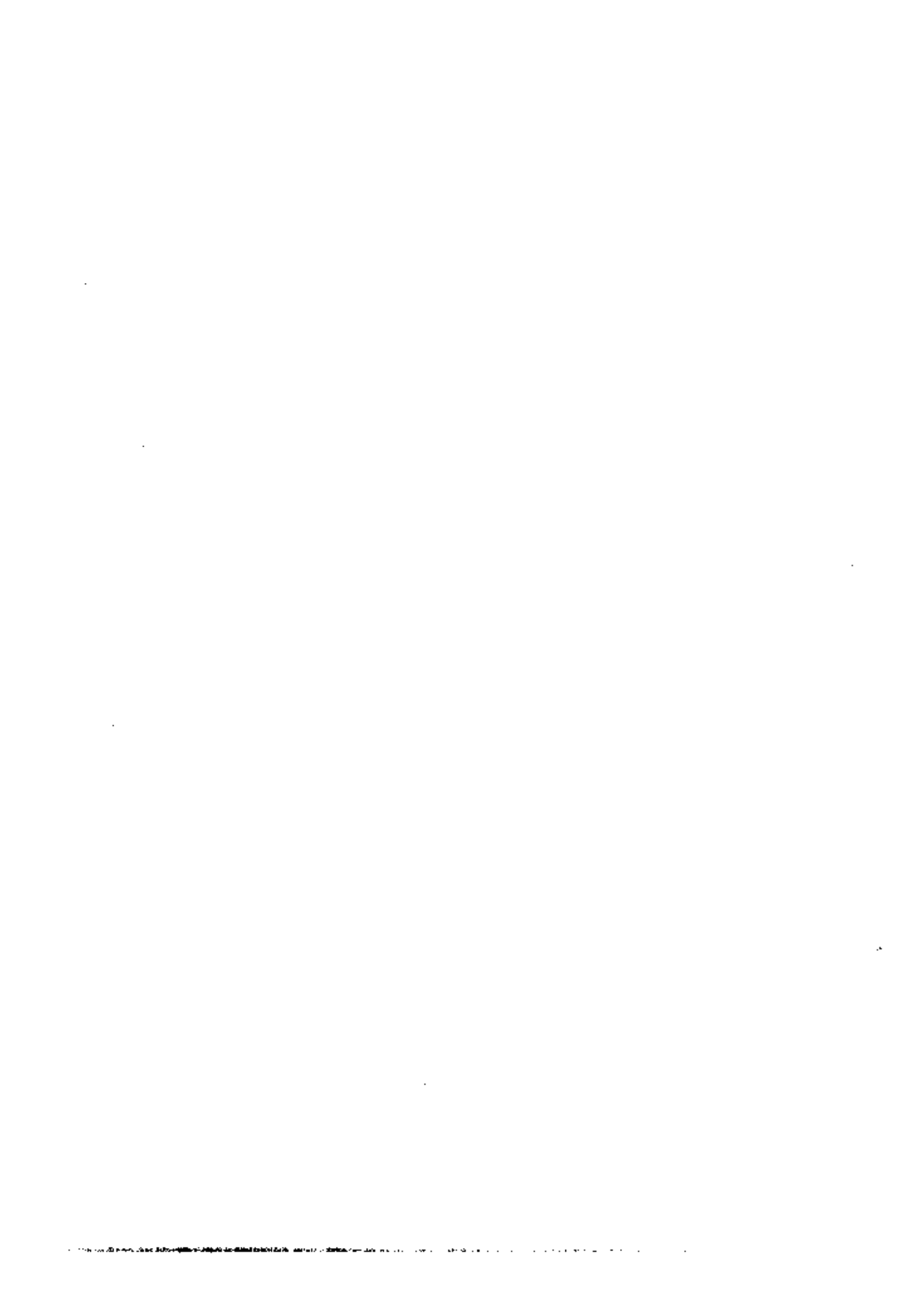
自夸美貌型

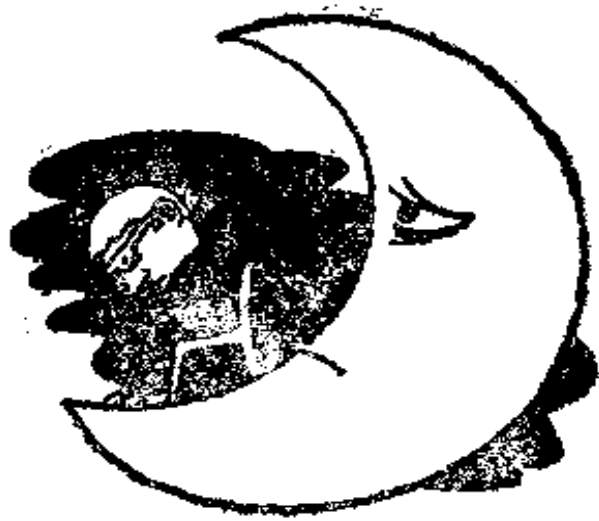
“湖水闪着银光，这里没有牧人、山羊的足迹，鸟兽甚

己的倒影迷惑了。迷恋那只不过是幻象的倒影。他为自己的美貌吃了一惊，就象巴罗斯岛的大理石雕像一样，动也不动地看着自己入了迷。”

就象故事中的美少年一样，对自己过分集中注意的心理倾向，是典型的自恋狂。这故事是源于希腊神话中的纳希斯。

任何人都具有爱己，护己的本能，但如过度，就有变成纳希斯这种自恋狂的危险。这种本能的弱点和人体一样是赤裸裸的本来面目，原本无可厚非。然此种自我美化的倾向过强，他的孤独心理也就愈强。





孤独何时有？

在工作岗位上

孤独——遭受失败时

产生孤独的状况有许多种。在本书中，仅以其共通性，区分为以下五种：

- 一、在工作岗位上。
- 二、在学校里。
- 三、在同伴中。
- 四、在家庭里。
- 五、与异性的交往。

通常，我们在日常生活中感受的孤独，大致可分为上述五点。

首先谈公司团体或工作上所感受的孤独。

所谓工作岗位，可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。相反的，如果有纷争，不愉快的事发生，

甚至吃饭都觉索然无味。仅仅如此，在工作上所受的孤独感，就能左右人的情绪。

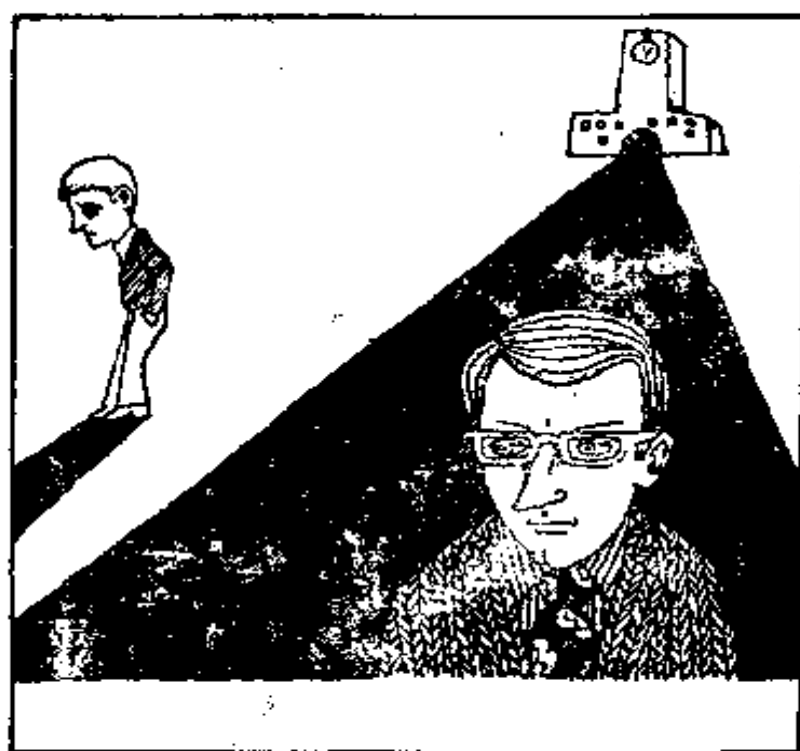
记得在一本杂志上，看过一则报道。

一位年轻人，自某著名的私立大学毕业后，即在公家机关任职。他的部属几乎清一色来自某大学，在学派色彩浓厚的机关中，他自始至终孤军奋斗，尝受到没有前辈提携、朋友协助的寂寞。一年后，新进的职员，依旧是某大学的毕业生。

在新人欢迎会上，入耳皆是他校的校歌、和啦啦队歌的情形下，他开始考虑调职问题。

工作上的孤独，潜藏着许多不同种类的孤独。姑举几个代表性的例子来谈谈。

两个毕业于同一大学，同时进入某公司服务的好朋友，



学派左右工作的人际关系

由于上司也是同所学校毕业，因此在新进公司时，大家常在一块儿喝酒。两个人的工作态度、个性、评价都相当，不分轩輊。

如果说条件上有所不同。一个是和双亲住在一起，另一个则住在单身的公寓里。住在公寓的林先生，因为和课长住得近，故而，不论在公司里、或日常生活中，他和课长处得很融洽。

几年后，在某次人事调动中，林先生升任股长。陈先生对此事极端愤怒，“为什么只有我非得是个普普通通的小职员，那家伙也没有什么特别好的业绩。”

他一这么想，心中便愤愤不平。嫉妒、孤独交替地出现在他脑中。即使林先生亲找他出去玩，他也觉得有种被轻视的感觉，而加以拒绝。因此，陈先生离开了曾经是好朋友的林先生，在公司里孤独地工作着。

这可说是嫉妒他人时所产生的孤独典型。原来大家都是同等地位，突然间，上下关系变了，自己比人家矮了一截。

人在嫉妒时，孤独便乘隙而入。事实上，就对方的立场来说，也有不同性质的孤独。这就是人类矛盾的地方。

孤独——胜利时

一位服务于一流企业的课长，被降职到分公司。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态，他开始学钓鱼。一到星期六的早晨，就搭公车到山谷中的民宅。买了饵，走到河附近适当的垂钓场所。

水壶、便当样样齐备，他悠然自得地吸着香烟，浏览着四周迷人的景致，没有什么可着急可担心的。一天就在眺望水面，睡睡觉中度过。心灵平静得如忘掉自我一般，同时还可结交不少钓友。

另一方面，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，获得升迁机会。如此一来，他的对手得到了梦寐以求的课长职位，而喜悦万分。在公司的走道上，也会边走边想“这是我的时代”。这只是初期的状况，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亲友，不满他调职的手段，而疏远他。在其功成名就的刹那，失去了可以和他相谈的朋友。加上责任越来越重，裁决重大的问题时，他感到强烈的孤独。终于，在升任课长的六个月后，这位夺人职位的新课长因胃溃疡而病倒了。

人受人羡慕时，在心中翻腾不已的，就是孤独感。相反地，你羡慕人家时，如上面的故事一样，对方也正忍受着孤独。

孤独——享有盛名时

至于名声和孤独，对女性而言，不无关联。以下是食品公司发生的事。为推销新产品，该公司舍弃价钱高、有经验的模特儿，而决定由公司职员里选拔、录用。

公司方面将注意力集中在经理部的林小姐身上。她在公司里的工作，是掌管支票及一切票据，当然不用说她根本不可能和模特儿结缘。而且她外行的动作和表情，在内行人看来是相当冒险的。



孤独随盛名而来

一个月之后，她一面在经理部工作，一面充当广告模特儿。绘制了许多海报，结果宣传工作大大的成功。随着新产品的畅销，林小姐的津贴也越来越高。

就在同时，她发觉在工作单位中，有一种奇妙的失调现象。平常一起吃中饭的好朋友，晚上看电影的伙伴，都不和她说话了。

广告宣传结束之后，她又恢复平凡的职业妇女身份，却不能恢复以往在公司的生活。不久，她厌倦了这种孤独的工作环境，便悄悄地请辞了。

声名大噪带给她的孤独感，对她来说是个很大的打击。

现代美国社会学者李斯门，其著作《孤独的群众》中，描写了有关帮派电影主角们的成功与孤独。

“成功，就是与其好朋友们隔离。他不仅自犯罪集团脱离出来，也脱离了自己的亲友。因此，成功的顶端却是他最悲惨、最提心吊胆的时刻，因他不知道什么时候会从成功的颠峰摔下来。”

李斯门的见解，不只适用于美国社会，更适用全球，因为成功是件相当吸引人的事。

然而，讽刺的是，这些成功者绝大部分，都生活在恐惧的梦魇中。就如李斯门所说的帮派头目一样，他们的生存只是在等待幻灭的来临。

每年春夏举行棒球赛，在我们轻松地坐在电视机前观赏的同时，明星球员也正不断地诞生。在观赏之余，我无法抑制心底对他们的同情。

这种同情，不是因为他们的训练苦，很卖力，或输了球等因素。而是同情他们在发热发光的日子里，所必须肩负的重担。他们集中了全国的关怀，在电视、广播、报章杂志中被大力宣传着。他们可以说是站在光荣的顶点。但是这个光荣的顶点，却必须付出很大的代价。

对他们而言，成功以后的日子，才是真正的考验。得到明星宝座，就是孤独生活的开始。

一位营业能力很强的商人，却将自己的业绩压在某一基准线上，对于这项不可思议的行为，我提出了疑问，他解释为何不想多赚些钱。

“刚开始时，营业数目有增加，不论是公司或个人都赚了不少钱。每月的营利总额，比其他同业高出百分之十，以后更有可能超过百分之三十以上。这是自己努力的成果，所

以心情特别高兴。但是，自彼时起，同业们开始奇妙地避开我，他们认为‘你一个人就能有所成就，无须我们的协助。’于是，我抑制了自己的营利总额。”

孤独——负有重任时

保险公司的林先生，在工作上负有很大的责任。保险公司集合了全国各地契约者的资金，如此庞大的金额，并非原封不动地躺在银行金库里。而是如何运用这笔资金，作更有利的投资。林先生就是负责全公司资金运用，投资的人。不但要分析经济情势，买进有利于公司的股票。每天经手的是几亿元、几百亿元的金額。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。

在一家综合外贸公司工作的王先生，经常面对着孤独的决断时间。他必须阅读从海外分公司不断送来的情报，裁定是否购买中东的石油，或卖出巴西的咖啡，这是场与一头变化万端的怪物之间的竞争。电话一通，立刻决定生意的成败。赚了钱未必赢得赞美；赔了本，责任的追究却极严厉。责任谁负？当然是决定买卖的人。因此，我们可说，王先生孤独的根源在于责任太重。

孤独——保有秘密时

在公司里，我们可以发现由于职务上的秘密，而造成孤独的例子。

张先生人缘好，和同事相处融洽，别人请他一块儿喝酒、打麻将，他从没拒绝过。

张先生服务的公司里，有辅导年轻同仁海外留学的制度。如果一年一度的考试及格，即可进入美国或欧洲的大学进修一年。张先生参加了这种考试，并且通过了，这原是值得高兴的事，但他却闷闷不乐，因他的前途梗着一道障碍。一天课长告诉他：

“你的英文成绩是全公司最好的，但是公司的董事认为这样的人才，不该任其去留学，而应加以重用。所以，另外提供了一个好职位给你，今年暂时别去留学吧！”

这事使张先生受到很大的挫折，他朝思暮想去留学，却因为课长的一番话，而失去出国机会。几天后，又发生另一件令人惊讶的事，他突然被任命为总经理秘书，这与海外留学的机票、费用比起来，是个很不错的职位。

从一个平凡的小职员，突地跃升为总经理的秘书，其间的差别不可谓不大。所有无法想象的人事秘密、业务机密，全部进入他的耳朵。这些都是绝对不能告诉任何人的。

张先生的人缘，也在此时产生变化。假如有人请他去打麻将，他必然会去，但是没有人邀请他。

由于自己的地位特殊，一些毫无道理的流言，便在公司里流传着。

于是，张先生孤独地守着公司的秘密，一面默默地做公司的工作。

孤独——缺乏知己时

不论是在庞大的企业、团体或组织中，我们只是一枚小小齿轮。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。

人类绝不象齿轮那么单纯。如果人只是一枚齿轮，只要有人了解，安慰这枚齿轮，不就可免去孤独的挑战了吗？

人类并不是因为一个人独处，才感到孤独。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，即使是孤单的一个人，心灵上也不会感觉孤独。



知己是防止孤独的良方

例如，每年公司里的人事调动，从所属的工作单位，调到别的单位，生活环境自然地跟着改变。就调职或升迁来看，进入未知集团的时刻，也就是孤独侵袭的时刻。

即使在同一家公司里，也会因阶级、部门，课别的不同，而产生不同的气氛。原因是，工作岗位中某些人的个性集聚成某种特殊气氛。

一个完全陌生的个性闯入了这个特质迥异的地方，必然会引起一种变态反应。变态反应，就象是生物体中，侵入了某种异样的物质，于是生物体便引起抗拒作用。在人类团体中，也有同样的情形。

孤独——集团暴力侵袭时

人类对残酷的事情经常无动于衷。当看到小孩子们在一起嬉戏，便说：“不准和阿土玩”，把小孩的朋友或伙伴硬拆开了。

有些人却说：“不要管孩子们，让他们去玩，作好朋友。”这种事情只有在儿童的世界中才有吗？

那是毫无道理的，在成人的世界里，拆散朋友，离间同事的事，到处可见，这就是集团暴力。

市中心某家百货公司的服务部，最近在人事上有些变动，一名女服务生被调派负责店内的向导，电梯操纵等工作。

虽然工作不同，但是，原为董事秘书的她，不久就遭受集团暴力的侵袭。新调任的职员，于初进入该部门工作时，在休息时间里替别的服务员倒茶的义务，当她倒茶时，在座的女服务员们却说：“干什么呀？我们怎能喝这么淡的茶呢？”“你作董事秘书时没泡过茶吗？”种种挖苦的话，接踵而至。

不仅在饮茶方面如此，甚至吃饭习惯、化妆方法、鞠躬

的姿态等也都受到严厉的抨击。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。

如果在此时有人对她说一些体贴、安慰的话，她必定能很快地通过这些考验。

孤独——为孤独攻击时

服务于事务机制造业已十年的某课长，今年又迎进了一批新的部属。他觉得很厌烦。基于爱才之心，他对某一新讲

在学校里

孤独——被背叛时

学校中的孤独，首当其冲的就是转学生问题。小学及中学时代，转学常是造成孤独的因素。

教科书和往返的学校改变了，过去的朋友分开了，新的环境里，尽管也有同学、朋友，但没有人关心，没有人说亲切的话。久而久之，便注定了转学生继续过孤独生活的命运。

这种孤独只是时间问题，经过一段较长时间的相处之后，孤独感就会在不知不觉中消失。

学校内真正的孤独，并非如上述情形，当你进入高中或大学，个人的性格渐趋明显。这些个性构成亲朋好友间的关系。

所谓青春期的同性朋友，在时间上，具有比男朋友或女朋友更重要的意义。不幸的是，在这样的亲友间，如果发生了背叛行为，极易产生孤独。

所谓的亲朋好友，亦即什么都可以谈，能毫不拘束地交往的人。在火车或公交车中常可看到同年纪的学生在交谈。他们毫不隐瞒地，高高兴兴地聊天。

这种朋友，在私底下，有不将互相的缺点，——譬如惧高症、扁平足等，——告诉他人的约定。即使在这种应该可以互相信赖、互相帮助的伙伴间，也有孤独侵袭的例子。

高中三年级的林小姐，为右乳房和左乳房的大小不同而烦恼着。虽然这个差异很细微，别人也不容易发现。但是，妙龄的她，却因此造成心理上的负担。

她和好朋友陈小姐，常常一起旅行。在旅行的夜宿中，陈小姐发现了以上的事。可是林小姐以为世上只有陈小姐知道自己的秘密，所以并不怀疑她。

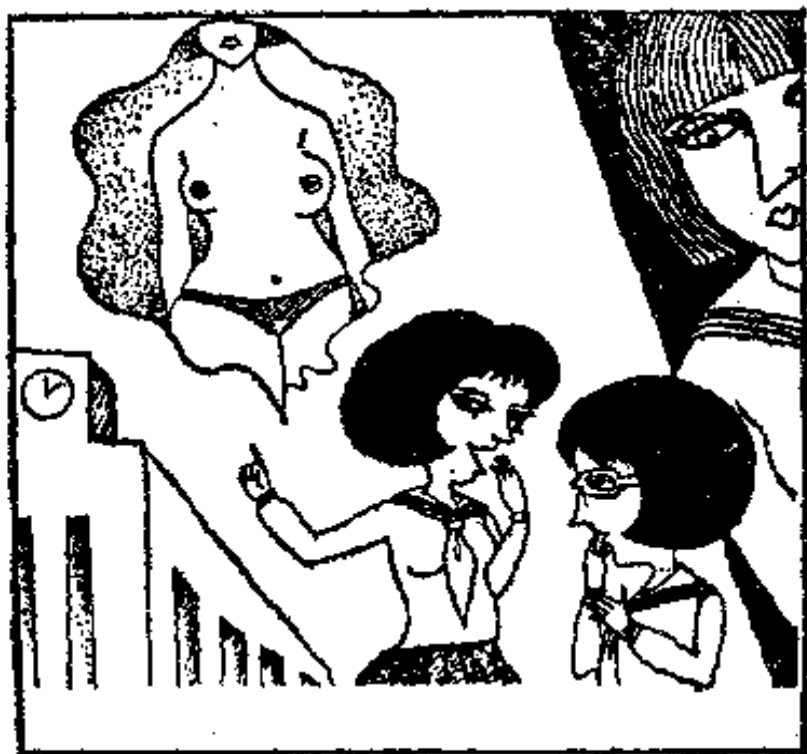
有一天，当她经过桌球社的办公室时，听到自己的名字被讨论着。桌球社的男社员们聚在一堆，就象女学生在谈论一些传闻一样。驻足倾听一会儿，终于不知道是谁说了一句：“左右的乳房不一样大呀！”

林小姐如受雷击般，眼前一片漆黑。那件事居然成为男生的话柄，而且是自己亲耳听到的。如果说有人泄漏秘密，除了陈小姐以外，还会有谁？

从明天起不能到学校了。

经过了强烈的混乱与愤怒的时刻后，支配林小姐心中的，只有被好友背弃的不信任感。对任何人都不信任的孤独，使她的人生蒙上了一层阴影。

这种朋友间感情的纠结，在学校生活中是避免不了的事。而且最常见的是异性间问题的纠缠不清。



亲友的背叛导致孤独

学生时期，我有一位朋友正在恋爱。他是运动全能，成绩也优秀，但在女孩子面前却很拘谨，甚至害羞得说不出话来。当然他所谓的恋情也只是单相思而已。因此他拜托好友，替他传情书。

然而，这位好友却爱上了他心目中的女友。

他愤怒好友的不义，而与他疏远。从此两人便形同陌路。这件事在知道那女孩心有他属之后而落幕。这对朋友此时只感受到背叛与被人背叛的厌恶感。

孤独——迷失目标时

所谓“学生虚脱症”，也就是我们通常所说的五月病。

到学校去只看公布栏，每天就睡在从不整理的乱床上。没有运动的力气，也没有交朋友兴趣，唯一感到痛快的就是喝酒，醒来却由于宿醉而头痛。

偶尔也到学校去，参加一些课外活动，但他对一切事物均不感激、感动，也不反抗，默然地听命令，而不实行。

类此存在于年轻人中的颓废、沮丧，究竟是因何而产生的呢？

症结在于他们没有目标观念，进入学校后，就以考试为最大的目标。而且是方向和时间都确定的目标。

我们常可听到“明年或后年我要考大学。准备考丁组，范围是××科，最低录取是××分。”



失去目标也会孤独

这就是所谓以考试为目标，为考试而用功的典型例子。在高中时代，对联考抱必死之决心，经过一番挣扎后，考上大学又能如何呢？而那些失去联考目标的人，只有满腹的空虚。

在大学中学些什么呢？四年后靠什么生活呢？没有人能肯定地回答这些问题，希望成为研究生或法律家的学生，尚有努力的方向。那些考上文科，对前途茫茫然的人，根本就失去生活的目标。

溜课、迟到、早退、留级、孤独等。五月病的病例，就是无目标生活的典型。

在同伴中

孤独——也出现团体中

学生时代，朋友间一对一的关系是不常见的。因为趣味相同的人，都结成一个小团体。例如，某些人喜欢运动，某些人爱好登山或喜好阅读。其中也不乏爱好麻将的，更甚者也有结成帮派、逃学、作弊的。

社会上有不少的休闲活动及兴趣相投的人，组织有人际关系丰富的团体。在这种组织或团体中，就可能产生特别的亲密关系。

当然，他们并不一定全都是自愿参加的，有些是碍于情面，或为了交际应酬，勉强参与的。但是和公司、学校比较起来，社团没有强制力，又可发挥个人的自主性。而且是自己所喜好，因此颇觉怡然自得。又充分感受共同目标、共同话题的喜悦。

在这些团体中，如果大家相处融洽，则整个团体运转正

常。一旦产生敌对，和其他人疏远，便不得不恼于孤独的难耐了。

孤独——社团之敌

处在这种团体中，我们无法从孤独中逃出来。即使在短暂的欢乐，在某种情况下，仍旧会感到孤独。

某大学有个文化社团，还有许多的研究会，各自拥有一定的活动势力。每年，新生入学，都有新的社团产生。有一年正值考古学热潮，有关单位举办了多项的发掘调查。因此考古学研究会非常受欢迎，一下子繁荣起来，而且又拥有一间大教室，一时成为一个很热闹的社团。

由于人数多，故该社团分成好几个队活动。其中有一队，在一次遗迹挖掘中，有惊人的发现，不但报纸、电视广为报道，这个研究会的声名也大大的提高。但是其他没有参加这个挖掘队的人，却产生一种奇怪的情绪，那是一种偶然、一步之差、羡慕、妒忌混在一起的情绪反应。渐渐地，出席率降低了，对自己队上的研究工作缺乏兴趣。其中有一位社员说：“我们的社团，已经失去了当初设立的旨趣！”遂转到别的研究会去。

丧失目标、恐惧不安致使社员们一个个走了。这个社团终于走上分裂的厄运，只有那队挖掘班还留着，但已没有过去那么英姿风发了。每人脸上显出无聊、无趣的表情。这是个在偶然机会中，全体会员情绪急速下降的例子。

这种以加速度驶向孤独的原因，在任何团体、组织中都可能存在。人数也是因素之一。如果系因流行、或一时的感

情冲动所结合而成的社团，对共通的人物采敌对态度时，是很容易瓦解的。

不论是自己多么喜欢的社团，不要忘了，它终究无法解决孤独。

在家庭里

孤独——亲子间

所谓的家庭，就是它的成员，每天至少相聚一次的地方。

但是，近年来这种家庭，也只能在电视剧中见到，量也逐渐减少。父亲除了工作，就是高尔夫、麻将。母亲忙着参加各种美容讲座、补习班。孩子们则为了考试，每天呆在补习班或图书馆。亲子之间，各管各的，互不相关，这种生活方式的家庭越来越多。

“今天在外面遇见谁？”、“哪家店卖什么东西？”诸如此类的轻松话题，和日常生活中发生的种种喜、怒、哀、乐事情，都没有机会互换共享。兄弟姐妹及父母之间，每天往往返返，彼此不闻不问。终将变成一个不知“弟弟在想什么？”“母亲在忙什么？”、“妹妹又为什么烦恼”的家庭。

因此，假如成员中的某人，突然表示“我将要去法国”或

“我不念大学了”等语。最后，原该相互了解的家庭，终必形同陌路。

李太太前些天告诉我一位母亲的故事。一天，一向不爱吃炒牡蛎的儿子，从学校回来后，对他母亲说：“妈！醋酱牡蛎吃起来味道好棒！”此话一出，这位母亲才感到母子之间存在着被隔阂的寂寞。

孤独——过分自由时

某天，我在市内一所医院内，替一名年轻的患者诊断。他穿着睡衣，一句话也不说，脸上从额头到耳际有个半月形的大伤疤。病历表上这样记载，九个月以前，他是个飞车党徒；正值活跃的二十岁年龄，高中毕业不久，就加入了飞车党。一个风雨的夜晚，他载着女友，以超过一百公里的速度飞驰，不慎滑了一交……。

女友死了，他的头部留下一道伤口。虽然保住了命，但却失去说话的能力，甚至忘了自己是谁？也不知道自己今后将孤孤单单地过日子。

他的父亲说：“都是太自由的生活害了他。”

我却不这样认为，机车之所以抓住年轻人的心，正显示青年渴望交谈与知心。这位青年，甚至在风雨夜也不愿与自己心爱的机车分离，虽然它不会说话，但他觉得只有与机车在一起，才不会感觉孤独。

或许这位年轻人已经从孤独中挣脱出来，但是他付出的代价也未免太大了。

这件令闻者心酸的实例，正是孤独与病态的自我破坏行

为互相结合的结果。

堪城影展中获得首奖的《斯克阿克罗》影片中的主角们，每天穿着混杂着体臭、汗水、尘埃的脏甲克，踏着开口的鞋子，坐霸王车。如果有人轻蔑他们，他们便生气、冲动、发酒疯。因为他们缺少别人温暖的心和援助的手。

他们说：“难道没有人了解我的情绪吗？”“唉！算了，只有我了解自己。”

对他们的这番话，我不觉得愤怒，只感受到深藏在他们心中的孤独。我认为，他们之所以拒绝他人的温暖、支援。是因为他们内心积压了太多的孤独。

孤独——姑嫂妯娌间

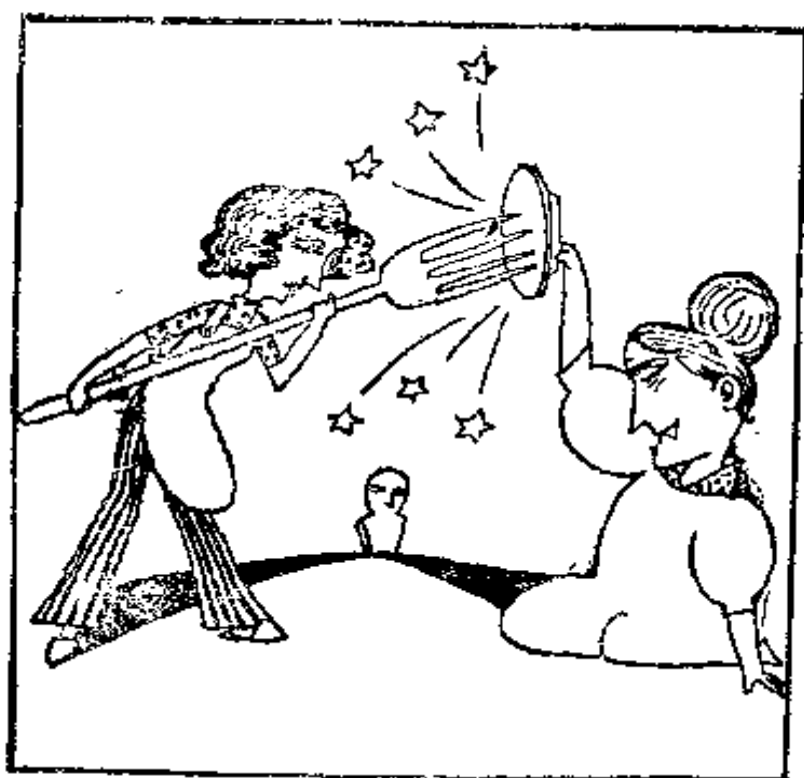
骨肉亲子之间，也会感觉孤独。代表性的例子，就是姑嫂、妯娌间，因纷争而生的孤独。

姑嫂、妯娌间的纷争，已非鲜事了。而且最容易产生家庭中的孤独。

所谓“一厨不容二女”，把两个生活感想、经济感觉不同的女性放在一起，是件相当冒险的事。

在妇女杂志上，曾经有这样的一篇报道。有两位婆媳，感情非常好，不认识的人，都以为他们是母女。作丈夫的，虽然也是头脑机灵的人，却因平常有事情，太太都不和他商量，而和婆婆讨论。

然而，如此紧密的关系，也出现了裂痕。某天，有人送给太太一条很漂亮的皮带。她忘了告诉婆婆，即把它收到衣橱里。不久，婆婆发现这条不明来由的漂亮皮带，非常不高



一厨不容二女

兴，从此，婆媳间的感情便渐趋冷淡。

无话不谈的儿媳，竟然对她有所隐瞒。她发觉自己和儿子、儿媳已隔得好远好远，也尝到了孤独的滋味。

语言，并非左右人生的重大事项。一条极为平凡的皮带，也能破坏和谐。我们不得不惊讶，孤独给日常生活带来的影响。

孤独——夫妻间

林小姐结婚四年了，和先生至今尚未育有一男半女。她的个性积极，结婚前在一家广告公司工作。但不知从何时起，她发觉自己很讨厌丈夫每天喝酒、迟归的习性。偶尔早回来，见了面也不说话，假日在家，更是整日无所事事、乱

发脾气。

林小姐和我没有见过面，她读了我的书，写了封信给我，信中附有一首诗：

寂 寥

寂寞象一阵雨
自海滨
悄悄弥漫上陆地。
在远方谧静的旷野。
和朦胧的灰云揉在一起，
终于
无声地落在街心。

小巷东，
拂晓爬上屋顶。
期待梦境的肉体；
随着背弃而幻灭。
憎恨的人转过身来，
当他必须倒下。

寂寞也随污浊的江水东流

从这首被引用的诗来看，这位林小姐的教育程度应该不低。

我立即了解，她为什么选用这首诗。我相信，他们夫妻

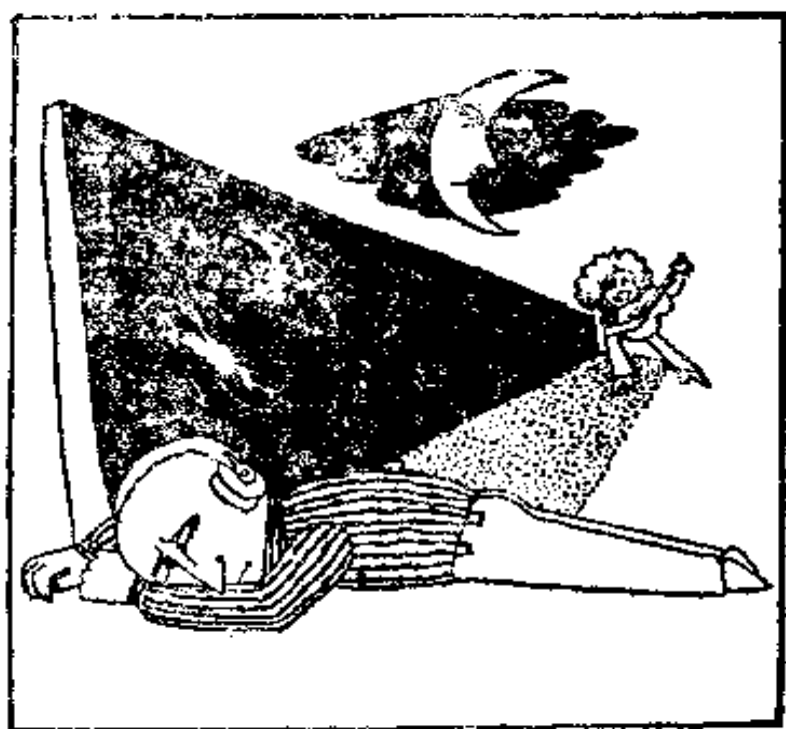
的灵魂，都被孤独侵入了。因此，各作各的事，过自己的生活。

我回信请她设法使彼此达到进一步的了解。然而，仔细一想，这样的尝试，必将失败。林小姐定会再来请求我，给予协助。因此，假如勉强使他们接纳对方的性格，也许会使双方的感情，受到不可恢复的伤害。

孤独——利害关系的婚姻中

我认识一对夫妇，他们都另有要好的异性朋友。

他们是在一次相亲中决定结婚。双方对学历、家世、人品都相当的重视，并将这些列为结婚的考虑要件。两方家长，也都认为这是桩门当户对的美满婚姻。



性格不合的夫妻易生孤独

婚后，他们才发现，彼此的个性、嗜好和食物的喜好皆不相同。甚至听音乐、看电视也有相左的意见产生。一个喜欢爵士乐，一个欣赏流行歌曲。先生爱看电视剧，太太喜欢综艺节目。双方的家庭，原都很富有。因此，俩人开始以各自的方式生活，只是徒具夫妻的名份罢了。

就象是两个陌生的旅客，同住在一个屋檐下。为了面子问题，夫妇俩不愿分居。

人类以利害关系作为与人交往的前提，这种人性中不足的现象，叫做“疏离”。上述夫妇宁可过疏离的生活，也不考虑分居或离婚。

他们在情感上，虽然保持着疏远的状态，但妻子对于先生的事业却异常关心。

为了使先生在事业上有所成就，她选择能帮助丈夫的人为友，完全忽略自己的倾向乐趣，替这些人筹划宴会和各种集会。

在美国这种妇女被称作“社交倾向的妇女”，故此这位先生给太太的评价是“好太太”。

反观他们夫妻的生活，空虚正逐渐扩大，心灵也走向孤独化。

这是一种自欺欺人的孤独，为了证明自己的存在价值，不知不觉中，牺牲了更珍贵的东西。

事实上，也并非在“不知不觉中”失去。纵使他们了解真正有价值的事务是什么？但在利益、勋章的诱惑下，他们宁可抛弃生活的意义。

这对貌合神离的夫妻，依旧生活在一起。虽然妻子知道，

先生每天晚上就在附近餐馆和朋友饮酒作乐。然虑及公司的业务，丈夫的前途，她不能提出离婚。只有独自寂寞地面对餐桌。先生有自己的事业，自己的办公处所，家也不回。她极力伪装、压抑自己对幸福的追求，整个心差不多已被孤独占据。

如有人羡慕这样的生活，我认为此人心理一定不平衡。我们知道，以利害相结合的关系，会动摇夫妻生活的基础，蛀蚀彼此的感情。

孤独——不能共甘苦时

人不能离开群体而生活，在恋爱、结婚、生子的幸福过程中，也可能因某些因素，而染上孤独的色彩。

在制药公司某部门服务的一位先生，结了婚，住进一幢不错的别墅，过着舒适的生活，但是，不久却被派往海外长期出差。当时，他的妻子正怀有身孕。

虽然也有不少人并不在乎旅途的劳累，环境的陌生，但是他认为没有让妻子受苦的必要，终于只身启程赴任。留在国内的太太，因为恐惧头胎生产，身边又乏人照顾，遂故意使胎儿流产，最后虽然恢复了康健，却完全变了个人。

此后，烟酒不沾的她，不仅喝酒抽烟，别墅里更常有身份不明的男子进进出出。

我们可以判定，她因无法解决孤独所带来的精神动摇，而寻求安慰。假如，此时有第三者说一句“别担心”，也许情况便会立即改观。

记得在杂志上看到一篇以《当我感到孤独时》为题的文

章，是一位女性的自白。

有一回，她向先生表明换工作的心意时，他竟好象无动于衷，只说：“如果喜欢的话就这么办，随你！”翻了个身睡大觉去了。这时妻子的心里泛起“人终究是孤独”的想法。

即使结婚已久，或最亲密的人，都不能了解对方的烦恼。从此，这位女士对自己就持着这种无法形容的悲观态度。

人生就是如此，即使在这么相爱的人，相处这么久的亲友间，还是会有孤独产生。

与异性的交往

孤独——没有爱人时

人不可能单独活在这个世界上,尤其是没有异性关爱的人生,是无法想象的。然而,谁也不知道,是否能遇到适合自己而又优秀的异性。

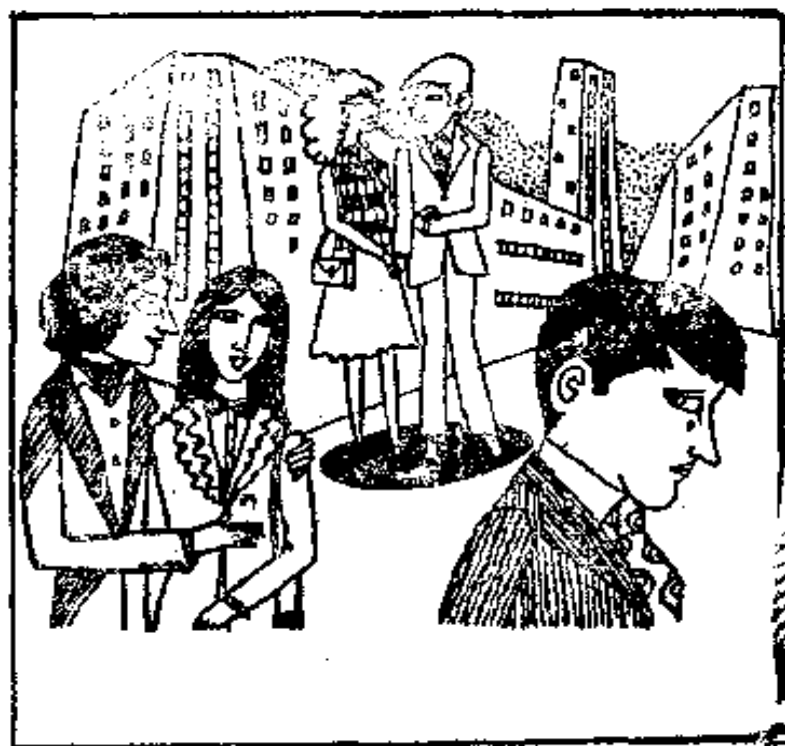
无论是男孩或女孩,都希望拥有异性的关爱。但感情世界是不公平的,有些人可能获得许多,有些却毫无人垂青。因此,恋爱的天地,也是非常容易产生孤独的地方。

假使,与你同年的朋友,和一位异性彼此相爱。当时,如果也有人和你两情相悦,则情形又另当别论。但是,如没有异性向你表示关怀,那么,随着嫉妒心理的升高,这种“难道就没有人眷顾我吗?”的念头,便会随之产生。

也不仅只在朋友方面如此。有时候在公司休假的前几天,同事们吵吵闹闹的,都要和异性约会。只有你,没有预定的约会。在此情形下,孤独也照样会侵袭你。

某高尔夫球俱乐部的一名女会员，是个纯洁、可爱的女孩。她暗恋着社团里的一名男会员。这个男孩，在经过几次的重考后，才进入大学就读，故此带有点老成的稳重。也就是这种可靠的特质吸引了她。但她太害羞，不敢将自己的情感表露。

在高尔夫球的练习时间里，她尽可能地和他同组；开讨论会时，也想办法坐在男孩视线范围内。种种爱慕的行为，虽不明显，但思念他的心，却愈来愈强烈。



恋爱世界的不公平也有孤独产生

腼腆的个性，使她怯于和他交谈，或主动送他礼物，表达心声。就在这女孩犹豫的当儿，俱乐部中的另一位女会员，送给这男孩一件亲手编织，并附上姓名缩写的高尔夫球套。

随着他们两人感情的日渐升高，参加社团内的练习活动，成为这女孩最痛苦、最难过的事。

不久之后，她和该俱乐部中一位素有花花公子之称的男孩，交往起来，虽然如此，那段流产的感情挫折，对她的打击，仍强烈得使她走上孤独的道路。

孤独——爱恋深时

恋爱，是一件大事。当你爱上一个人后，才真正了解什么是人间的幸福。

但是，恋爱也是个恼人的东西。“爱是幸福的开始，同时也是不幸的开始。”相信任何一位经历过爱情风暴的人，都会同意这句话。

“他是不是一直深爱着我？”“他是不是讨厌我？”等等的烦恼，不断出现在脑海里。或“每日一通的电话，今天为什么还没打来，去了那么多封信，怎么没回音？是不是变心了呢？”种种揣测在心中翻搅着。

没有对象以前，自己一个人住在公寓里，可以阅读书刊直到深夜；看电视看到有趣处，亦可以开怀地纵声大笑。但是，有了要好的异性朋友后，什么都不想做了，脑海里回旋的，是伊人的倩影，和思维着如何打发没有约会的日子。

没有爱人的孤独，尚不严重，恋爱以后，也就开始了另一种孤独。而且爱的越深，孤独也越深。

人类的心，越亲近就危险。小小的间隙隐瞒，往往能引起大波浪。有一位男学生对我说了以下的事。

“考试前，我向女友借笔记。其中有一本，因为用不着，

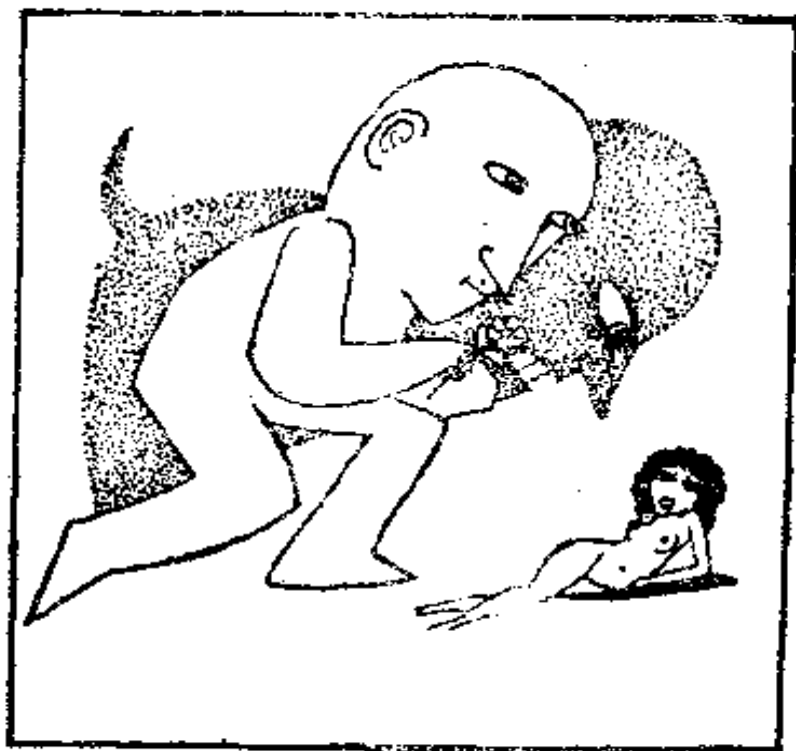
所以没有带走。后来才知道，原来那本笔记，是从一位男学长那儿借来的。虽说是学长，也可能有感情的因素存在。她的事我都很清楚，也应该清楚，但唯独此事我不晓得，这未免太突然了。因此，我们两人之间竖起了一道冷寞的墙。”

即使是一对令人羡慕的情侣，在恋爱的喜悦中，孤独仍可能会霍然伸出魔手。所谓“爱的越深越孤独”，这种始料不及的苦恼，我们不得不小心提防。

孤独——虚情假意时

如何拯救恋爱中的孤独？有一个方法，那就是彼此信赖。

然而，爱是什么？信赖又是什么？那是无法用手掌握的。你认为是真爱的，很可能只是一种自我的认定。自己认



恋爱的人都认为自己的感情是特殊的

为是互相信赖，事实上有很多只是利益的相结合罢了。

当事者往往眩于如火的热恋，忽视了对方的缺点。第三者的眼睛，即所谓的旁观者，却能一眼看穿一切。

陷于恋爱中的人，常认为自己的恋爱是特殊的，而不考虑存在社会中的现实。状况街角的一瞥，球场上的邂逅，都会错认为是一种戏剧性的相逢。

例如，一向最爱你的她，却和另一个他出现在电影院；当你知道，他所以追求你，是因为向别的女孩求婚失败后，才选择你，跟在这种不安和绝望之后而来的，就是深深的孤独感。

孤独——在性爱关系上

了解爱与孤独的关系之后，我们再看看性与孤独的关系。

使男女间爱情紧密结合的性，为什么相反地，却会加深人类的孤独？

和爱人的肉体结合，也许会感到幸福快乐。但是，同时我们却忽略了一些事，那就是“即使对方不是我，也一样会感到性的快乐”的想法。

人既然是动物，无论如何都无法忽视肉体的感觉。试举一女为例，这个女孩，在高中时曾和一位同年的男孩发生关系。她当然很爱他，而且相信他一定也爱自己。有一天，在性爱中，他居然叫着另一个女孩的名字。

“我在性爱时，常常回想和别人做爱时的喜悦。”

和他分手后，她被可怕的孤独感袭击着。

“他所爱的只是我的躯体。”

“他根本不喜欢我。”

此后，从她高中毕业到大学二十一岁之间，不断有性的体验，那是因为她的观念变成了“我只爱男人的躯体而已”。

在我们四周，常可见到此种孤独的性案例。

这也不只发生在女性身上，男性在做爱时，也常被“这女人即使不是和我做爱也一样热情如火。”的孤独攻击。

这与其说是性，还不如说是性无法保证爱情长久的苦闷，无法追求真爱的孤独，在各处现出它的原形。

因性产生的孤独，如果等闲视之，是很危险的事。不过，目前正在研究解决的方法。

孤独——操之过急时

就我们社会的道德观念而言，性是绝对不能出现在生活表面的，且必须受社会的压抑。所谓无法公然行之，只能偷偷地，隐密地行之者，就是性行为。

但是，性禁忌一旦崩溃，小说、电影、歌舞中，也开始公然出现。新闻中，换妻、乱交舞会的报道也必定屡见不鲜。高中、大学女生的卖淫行为，更是可能发生。

累积这种渴望性的感觉，怎能不造成盲目的性行为呢？如果把性当作是肉体的快感来看，那一瞬间的感觉确是非常快乐。性交前也不可能考虑随之而来的怀孕、生产等问题。

倘若把性交的快感和育儿的责任作比较，后者的辛劳，早就把前者的愉快忘得一干二净了。然万一避孕失败，所考虑的，也只是堕胎，逃避现实问题。因此，这个社会，除有

“只要相爱，就……”的纯粹以爱为优先的人以外，也存在着“为性而爱”的人。

佛洛伊德在有关人格形成和知性发展的探究上，发现以下的事。与性的正常发展并行的，是社会能力，保持良好对人关系的能力，实行切合现实判断的能力等的延伸。如果异常地促进性的发展，在个人身心成长方面，将形成不良的性心理。

如果人与人间的交往，系以性为基准，或许在接触中，能得到一时的快乐，但余下的却只是味同嚼蜡的落寞。

随着色情电影的泛滥，性解放观念的普遍，孤独的人心中便产生了一种“爱情长跑太费精神，不如立即能得到的性快感来得直接”的看法。



小集团里的恋爱竞争最具危险性

孤独——付出无谓的爱时

恋爱，必须非常慎重。尤其是年轻的女孩，到处都有感情问题产生，到处都有无法自拔的陷阱。

例如，一位年方二十三的某保险公司女职员，她工作的部门，有三位单身男性，九位未婚女性。

由于男少女多，对男职员而言，在感情上，他们是完全的买主，在工作岗位中，便出现一种亲切的气氛。男同事满头大汗地回到公司，立刻有女职员送上冰凉的茶水。这些茶水，都是自掏腰包，买来自己喝的。

今年二十八岁的某小姐，不顾公司里同事的议论“真不知害臊，居然那么露骨地表达自己的爱慕。”决定半年内和课里一位很优秀的男同事订婚。由于新郎是课内女孩子心仪的对象，大家的情绪便因这个喜讯而动摇起来。

如此一来，课内只剩下两位独身的男同事。一个是无所不赌的赌徒，另一个是有名的酒鬼。两人给人的感受是作事散漫，肮脏脏脏。但在缺乏单身汉的保险公司里，他们还是很受欢迎。

几个月后，一位女同事和酒鬼结婚了。日子在焦急与不安中度过。一天，二十三岁的她，又如往常地正准备回家，那位赌徒同事问她：

“晚上一起吃晚饭吧！”

事出突然，她一时不知所措，正在犹豫的当儿，他就又邀邻座的另一位女孩员。

“王小姐，晚上有约会吗？”

于是两人高高兴兴地走了。她感受到空前未有的孤独。

第二天，夹杂着强烈的妒意和寂寞，一夜未曾阖眼的她，踏进公司，就听到昨天的幸运儿说“他向我借五万元，我答应了，于是他为了付利息，便请我去饮茶”。她心中想着“区区五万元，我有八十万的存款，随时都可以借给别人……。”

这个女孩发这种牢骚并非没有道理。但她同时也正处于危险的状态下，一不小心，极可能把自己当廉价品般推销。

事实上和这样一个好赌的人结婚，根本没有幸福可言，只能带来烦恼和苦楚。

在狭小的工作环境里，对于他人的恋爱和结婚，感受总是特别强烈。尤其在缺乏客观比较的状况下，我们很容易陷于碰到一个，便赶紧抓住一个的心理。

为了避免孤独，而意气用事地付出没有价值的爱，那么，一生的不幸就从那付出的一刹那开始。

孤独——廉价奉献后

据一位爱玩乐的大学生说，通勤的女学生，和从乡下来的，在外租屋的女学生，后者较易受人引诱。

由于宿舍的关门时间没有限制，所以诱惑者的目标，就放在这些寂寞的女孩身上。

并非只有女学生如此，离开双亲到公司、工厂工作的女孩，也是这些诱惑者的绝好猎物。

服务于化妆品公司的某小姐，以派驻员的身份，在百货公司、化妆品店，过着每天和客人谈化妆品，指导化妆的忙

碌生活。就一个都市里的职业妇女来说，她的生活应该是很均衡充实，但在下班后，回到空洞的公寓里，她难免会有寂寞的感觉。

她不是没有知己的男友，且化妆品工作，是一门华丽的行业，追求者当然不乏其人，约她出去的人也多不可胜数。

但是，在吃饭，看电影之后，大多数的男人都要求上旅馆，这不是她的本性，所以每每轻蔑那些只对肉体的诱惑有兴趣的男人。

然当她置身于空旷的公寓，面对满室的萧然，心中不禁浮起“何不跟他到旅馆去呢？”的念头。

公司里其他的女同事，三天两头的换男朋友，已不是稀奇的事。她们的手提包里，不是传言，而是真的摆着避孕药品。象这样的话，也常传入耳际。

“看吧！那件洋装和手鐲，不知又是那个男孩送的呢？”

即使自己下定决心，不同流合污，不把自己廉价推销，但这个意愿，却常因孤独的生活而崩溃。

为了从孤独中逃脱出来，追求爱对人来说，是非常自然的事。不论男女，都不能单独存在。

“早日脱离孤独”“早点找到对象……”等，一旦太过焦急去寻求感情慰藉。在不知不觉中，很容易就形成一种危险的心理。

例如，年轻女子提出疑问“理想的男人是什么类型的？”，这种问题，在各种场合出现，大众传播媒介对这个问题也一再反复提出。相信百分之七十以上的女性，对这个问题，都会回答“优雅温和的男性”。

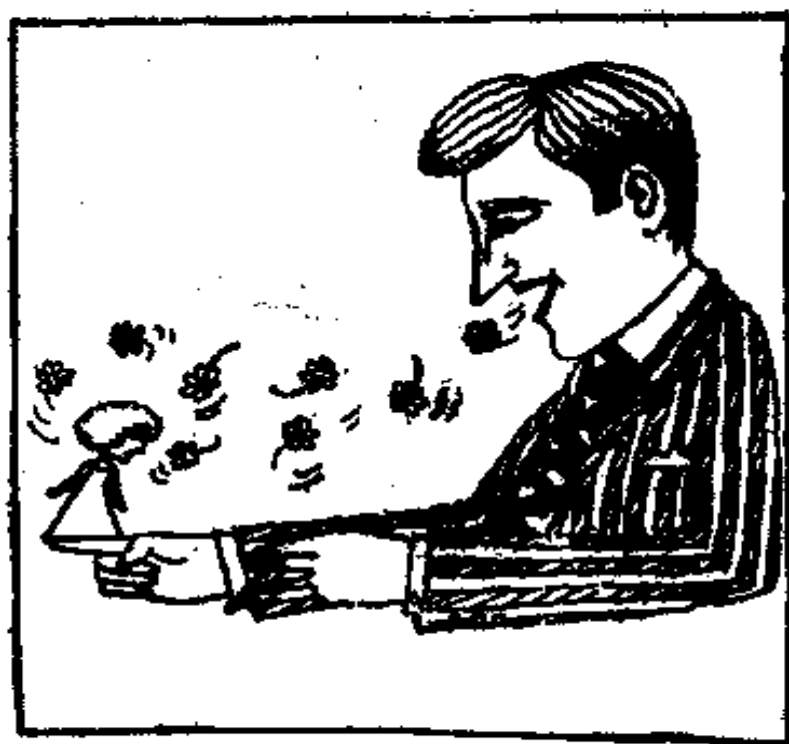
以我的经验来说，年轻女孩中，期望与“优雅温和的男性”恋爱、结婚的人很多。但是，如果说追求优雅温和的男性是危险的，一定会有不少面带怒色的女性问为什么？

各位试稍想想“优雅温和男性”的危险性。

一般而言，少女们说“优雅温和的男性”时，必定意味着下列几种特性：

- 一、感情深厚。
- 二、能了解女性的情绪。
- 三、能为女性着想。
- 四、善待女性。

大抵，能满足这四点的男性，就能算是“优雅温和的男性”。与符合这四点的男性，却不一定能过幸福的日子。



温文尔雅和爱情互不相关

我所知道的一位小姐，大学中途退学，与一位立志作高尔夫选手的青年结了婚。但他们的婚姻并不美满，只一年的时间，这个婚姻就画上休止符。对方是个相当优雅温和的男性，但优雅温和的标准，却不一样。

究竟是何因素，造成他们的分手呢？一言以蔽之，其实优雅温和与爱情是两回事。正直诚恳的男人，不断地付出心血去照顾女性，并不是爱情的保证。

正直的男人，懂得用努力来博取女性的欢心，所以这样的男人，在得到女性心理上、肉体上的爱后，就不再努力。我这样具体地说，读者想必已了解“为何优雅温和的男人是危险的”吧！

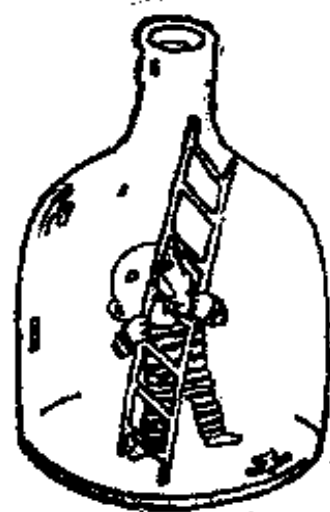
相对的，就整个社会来看，可靠的男人，很意外的，对女性细微的心理动向并不敏感。由于他们对自己的工作都较热心，不能完全注意到这些事。而且，他们无法跟随女性感情波浪的起伏，乃因他们本身的感情状态是安定的。根本没有突然大哭，大闹或大笑的情形。

这样的男人，大部分都不吝惜持续不断的努力，也可以说，他们有资格过安定的爱情生活，当你为脱离孤独，而追求爱情时，很容易误解各种亲切行为是爱情。

男性对女性易犯一种错觉，就如下列情形。

约会时，会亲手准备便当，会编织冬天的厚袜子，对各种琐碎的事都很细心的女性，不一定很会治家。结婚前，非常勤勉尽力，结婚后，鞋子不会擦，甚至连直立的东西不知横放的女性，能说没有吗？

这种易惑于异性演技的人，很可能会深陷于孤独的包围。



如何挣脱孤独？

伸出友谊的手

克服孤独的两种方式

如何才能由孤独当中挣扎出来？这是令人头痛的问题。没有伙伴，拿起电话不知该打给谁，想出去而口袋空空。每一个人都一定有过这种不知如何排遣无聊孤独时间的经验。

我认为要跳出孤独，大致上有两种方法：一个是自己积极地打破这种孤独状况；另一个是等待周围环境向你接近。所谓等待周围事物的接近，并不是要你守株待兔和从前一般地生活下去，而是要改变自己的生活态度，使自己易于接受到四周对你的接近。也就是说，不论你采取哪一种方法，都不能只在脑子里想着，而要采取行动寻求解决的方法。

那么，哪一种行动才可以和脱出孤独相配合呢？

首先，我们来讨论关于由本身积极推动的方法。

在学校或工作岗位上突受孤立时，周末在单身房中无所

事事时，这时我们最渴望温馨时刻的来临。想想看，“人间沙漠”这是一句象征大都市中人际关系的话。在办公室也好，在学校也好，虽然在生活中有这许多人，但能够坦诚相待的又有几人？这时候我们多么想找到一个能坦诚又亲密交谈的人。一个人在这种时候几乎都没有挺身而出主动找人交往的勇气。虽然“寂寞”虽然“孤独”，却仍然将自己禁闭于寂寞孤独之中。

自我极端地忍受着孤独，绝缘于向人招呼、微笑。可说是一种怠惰。本身不求有所付出，却期待着他人的回报，这算盘未免打得太如意了吧！

因此，与其渴求着交谈对象，不如在多向人打招呼，亲切交往上下工夫。若非如此，则心灵之空虚将永难获得满足。

待人亲切

客观来说，渴求谈心对象的，大多是以自我为中心而有强烈依赖心的人。

跟其他哺乳动物比起来，人类的心智成熟需要很长的时间。经过二十余年的缓慢成长，才成为成人，这是人类的特征。特别是童年，是人类的“依亲期”。也就是“渴求被爱的时期”。过了这个时期，进一步到心智的发育，才由自我本位的需求依赖期中脱出，拥有爱别人的成熟本能。

若因某些理由而使“依亲期”、“渴望被爱期”长久停滞时，则那人便具有特殊的性格。

那便是自恋。在许多场合，无法充分被爱的人，经常是

到了成年仍残留着自恋成分。到了不正常程度的自恋，我们可以说它是一种“心灵瘢痕”。探讨如此的心路历程，我们可以说依赖心强的人是渴求着爱。

招呼哭泣的幼童、迷路的人，或在客满的电车上让座，或是问候束手无措的同事，虽然是如此轻微关怀，对方也会感受到我们的善意。我们自身的孤独亦因此而解脱了。总之，对别人亲切正是免除自己本身孤独的第一步。

但是，我们往往吝嗇于对别人表示亲切。

考虑对方是否会感到难堪，是否希望独处，往往失去了表示善意的机会，提起勇气表示亲切是使自己脱出孤独必要条件。人们很少注意到，表示亲切所需要的勇气。事实上正是治疗自己孤独的特效药。



不以笑脸迎人，何人笑面对你

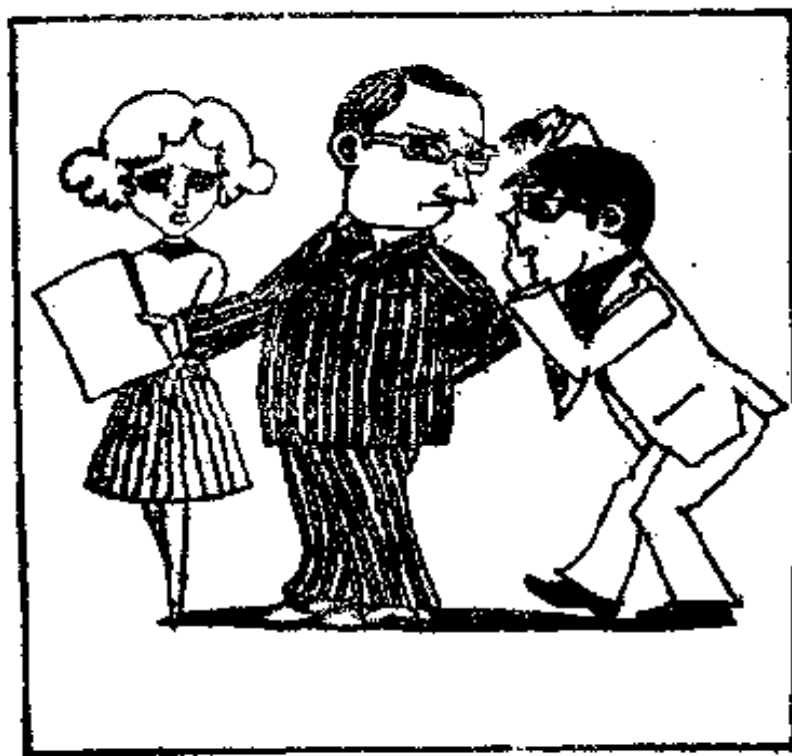
需要注意的是，亲切要使之确实产生亲切的效果，这其中尚有小小的难题。

我们要注意避免对方拒绝我们近似做作的亲切，使自己的善意能确实为人所接受。不论是用哪种方式，务使自己的善意能自然地表露出来。

这样做的首要秘诀，是悄悄地，不使当事人察觉出我们的表现是出自善意。下面是一则向同事表示善意的例子。

张小姐对同事王小姐早有好感。一次，王小姐犯了个错误。她将一份会引起客户不满的文件，夹在递送的文件中，未经检查就寄给客户。

“我跟你说过多少遍了，送交客户的文件，一定要检查内容才寄出……。”



不着痕迹地表示善意

罗嗦的课长开始了他雷霆般的斥责，课内的气氛骤然紧张起来。

王小姐的情绪也显然达到顶点，两眼已开始湿润。

就在此时，张小姐桌上的电话响了。虽不过是一通普通的订货电话，张小姐立刻对课长说“课长，国际公司要订购……”，很技巧地打断了这场斥责。此作法很高明，在无形中解除了王小姐的危机。这种机会也并非经常可遇，不过类似的方法却有不少。

在团体中，我们极容易听到别人的批评。在这种场合，如果话题中有攻击或批评自己要好的朋友，就可为他辩护几句。被批评的人了解后，我想，他必将你的好意铭记心内。这种辩护并非对自己有利益，而是诚心的为他人而做。

己所欲施于人

自己辛苦收集的资料，如果对别人也有用处，不防提供出来，这也是一种有效的善意表现方法。

这事看似容易，实际做起来却不简单。即使是学校研究报告的资料，你一旦拥有，很可能就会产生不欲人知的心理。不仅不愿供人参考，反而尽量保密，甚至他人问起，也会推说没有这回事。

这样做，对你有好处吗？或许有，但它只是表面的，暂时的。若能供诸同好，那么助人者人恒助之，别人有了线索，也一定会与你同享。

你也许担心好心没好报，假如对方是位自私主义者，他不投桃报李呢？这也没关系，你并不会因此而有所损失。况

且，这种人毕竟是少数中的少数，绝大多数的人仍是知恩图报。

象这种利人又利己的事情，我们应该当一个习惯来培养。有了这样的好习惯，往往会有意想不到的收获，这些收获正是孤独的特效药。

善意的谎言

每个人大概都有过谎称工作太忙来辩解迟到的经验吧！尽管可能是由于和女友约会忘了时间，但这话可说不出口。因此，纵使不愿撒谎，也只得编出一套完整的说词以求应急。谎言一旦开始，便永无终止。为了圆谎，势必捏造出更多的谎言。如此一来，便永不能以真面目相见，否则谎言立即拆穿。另一方面，未能受到真诚相待的人，不久亦对撒谎者不可捉摸的心态感到失望，而相继离去。

在此我要强调的是，辩解是因人而出，谎言亦同。往往为人解围，表示友善而使用。唯有帮助他人的谎言，才会使人感到愉快。

熟记他人姓名

我们常会感到孤独，希冀能有二、三好友以舒心怀。事实上，却往往是自己忘了对方的姓名地址。一般人至少和五十人左右有所交往，然在我们试着去拟一份熟人名单时，会很惊讶地发现，真正能正确记忆出的姓名，竟是如此稀少。

无论是能干的秘书，或推销员，从事这种建立在人际关系上事业的人们，都拥有一份记事簿或名片册，在参阅过这

些记录后，我们不得不赞叹其整理的完备。

在高中的社团，那些看似毫不关心的学长，竟能正确喊出我们姓名时的欣喜经验；公司中与自己毫不相关的同事或不同阶层的人，叫出自己姓名时，都会使人感动莫名的。

卡内基曾经说过“世上最美妙的声音，莫如呼唤吾人名姓者”。人只有在被人呼唤时，才会去思索对方是何人。故此，希望自己的名字为别人所牢记，便应该先去记熟别人的姓名。

对方对你没好感，甚至怀有敌意时，你应该怎样去接近他？如何开口与之交谈呢？这的确相当困难，但绝非不可能。

人与人交往的过程，有一条定律，亦即当你心中对某人感到嫌恶，这种情感会在不知不觉中显现出来，而对方也必定以牙还牙给予颜色。然在你试着和他接近后，会很意外地发现，他并非如你想象的那样令人讨厌。嫌恶感可以凭直觉来感受，同样的，善意也可以借助直觉来交流。

人有躲避自己所厌恶的人的本能，甚至可以因此而改搭下一部电梯或公车。但如此一来，只有使双方的关系更加疏远，更强烈地注意对方的缺点。为了避免恶性循环下去，你不能等待对方来与你接近，必须主动去接近对方，一味地等待，可能使你失去得益友的机会。

剧评家淀川长治先生常说一句话“我未曾遇见有我不喜欢的人”。我认为这正是人与人交往的真谛，不要去嫌恶他人。

独乐乐不如众乐乐

我在常去的咖啡厅认识了一位工读生，他的家人每月都会寄生活费来。但由于不敷使用，他只好每天利用课余时间到餐厅当出纳，工作忙碌得没有时间交女朋友。

他唯一的娱乐就是棒球，只要有空，他一定到球场，买张外野看台的入场券，铺好报纸，全神贯注在比赛中。激烈精彩的比赛结束了，他对自己说“真过瘾！”然后踏上归途，浮现在他脑里的，又是一天的工作。

探讨过在闲聊中所获知的这个青年生活的种种，我认为他目前的生活并非不可改善。

他的确深谙自娱之乐，虽是孤独一人，因对棒球热爱，透过体育版的消息，不论各个选手的成绩，各支球队的名次，或各种比赛的记录，球队花絮等，他都如数家珍。

可是，这样还不够，他只能享自愉的乐趣，不能与人同欢。

其实何不推己及人，己乐人乐呢？如组织球队。即使现在没有能力，也不防先成立一个小型球迷俱乐部，聚集各方同好，那么他所获得的乐趣将不仅限于棒球，或许还可从其中得到终生密友呢？

在咖啡厅附近，有一位鱼店送货员。他非常擅于打保龄球，一度几乎参加职业性的比赛。有一天，他送货到某教授家，和这位老顾客闲聊之下，才得知这位鼎鼎大名的某大学教授，正在为缺乏运动而烦恼。此后每星期天，他都教这位教授打保龄球。这不也是利人娱己的好方法吗？朋友也正是

由此而增加的。



与他人共享乐趣

以笑话成功的推销员

在工作和孤独的关系中，使我印象最深刻的，是一个推销员成功的例子。

例子中的主角从小就很得人缘，他在学校中对课业毫无兴趣，成绩也相当不好。但是，借助诙谐的言语和逗笑的本事，使他一直是班上最受欢迎的人物。

高中毕业后他没有再升学，虽然父亲一再希望他能接受大学教育。他却宁愿到社会磨练，开创事业。由于只有高中毕业，无法找好工作，他只好进入一家汽车销售公司作一名推销员。起初，他根本不懂推销窍门，整天四处奔走，却一

辆也没卖出，更谈不上业绩。

公司附近有一家咖啡厅，象他一样没有业绩的推销员都聚在这里，以逃避内心的不安和孤独。每天，公司的朝会结束，虚应一应故事，便立即到此地来，可以看见每个角落都有各形各色失意的推销员聚在一起。

对他们而言，这里是他们的堡垒。在这里可以数落上司的不是，嘲弄客户的吝啬来出一口闷气。偶尔，也互相借一些钱，或约好晚上在哪里打麻将。

这些推销员，究竟，有什么困难而不能创造好的业绩呢？他们又是为什么，竟会躲在这上司看不到的地方，虚掷光阴且乐此不疲呢？

他们个个都是表情漠然而心中不安，几个境遇相同的人碰在一起，便产生安全感。他们有共同的烦恼，能互相了解对方苦恼的情形，在他们来说，聚在一起可以解决一切，同是天涯沦落人，自然会同病相怜。

“这汽车本来就不好销售。”

“公司不降低价格，自然卖不出去。”

在交谈中，把一切责任全推给公司及产品本身，使他们得以心安，也不会再觉得自己能力不如人，或怠忽工作。

在心理学上，这种逃避不安的心理，并不仅出现在丧志的推销员身上。在我们每个人的内心，都或多或少的有这种情形存在。

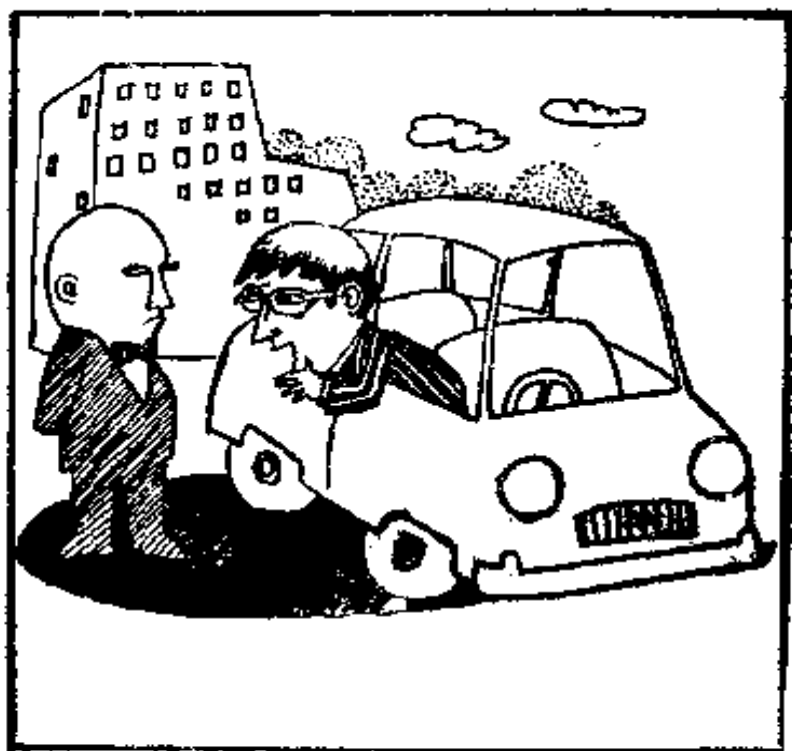
社会心理学家福罗姆曾对这种心理活动加以说明：“这是在现代社会中，大多数的正常人所采取的解决方法，这种心理活动相当于某些动物的保护色”。

总而言之，这些失意的推销员聚在一起，透过共有的不平不满所产生的言行思想，以求得解脱，可说是一群可怜虫。

意外的宏效

现在回过头来谈这例子中的主角，他的工作是佣金制，也就是按销售数量来支薪。靠着微薄的底薪，他勉强度日。但天天吃阳春面也不是办法。一天，他不禁自问。

“会不会是我操之过急而产生反效果呢？那么下次就完全不谈卖车子的事。只和客户闲聊，试着作一个不求售车，只为消除他人寂寞的推销员吧！姑且不论车子是否能卖出，至少自己的世界扩大了。或许顾客会喜欢这种方式，倘若仍行不通，就趁早改行吧！”



待人要真诚

从第二天起，在拜访客户时，他绝口不提卖车的事情，只闲聊打趣。结果简直不可思议，订购的人，多得出人意料。起初，约一个月一辆。一年以后，他平均每月可卖出十五辆车子。已跻身于首席推销员之列。

从此，他对这项工作产生了兴趣。更不断吸收有关汽车保险、草坪铺设、中古车价格等方面的知识。工作之余，他就到中古汽车销售店，一边和他们闲谈说笑，一边探询畅销车辆、汽车折旧率的鉴定窍门等，积极地吸取新知。

由于他常和总机小姐打趣，与她处得很熟，因此客户拨进的探询销售电话，立即便转到他桌子上。他的事业就这样扩展着，尽管没有特意去追求成绩，但他却已是这家公司的总经理。目前更拥有各种的关系企业和卫星公司。

由以上的例子，我们得到一个教训。那便是，人并非全靠算计来生活。抛弃策谋的人常会得到出乎意料的成功。人与人交往的奇妙处，就象他这样不事算计，不求业绩，只希望能解脱别人孤独的汽车销售法，反倒获得成功。

开放自我

去除悲观情绪

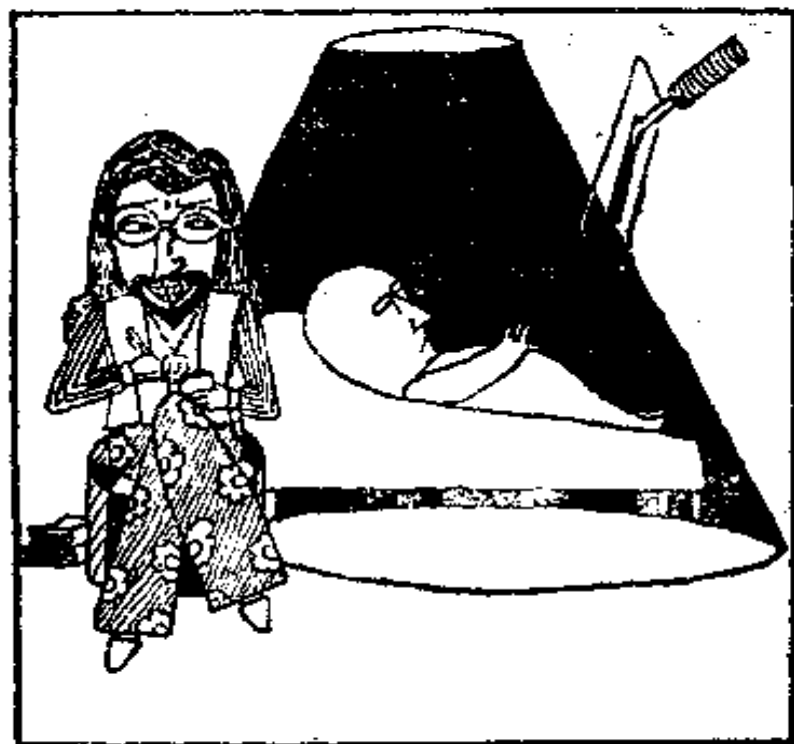
接着，我们来讨论如何使自己易为人接近。欲使本身改观，必须有所兴革。首先，要彻底洗心革面，也就是改正不良的思想模式，爱钻牛角尖正是其中之一。

凡事往坏处想，刚要做什么就作最坏的打算，这种性格，从好的方面说是细心持重，然而过分钻牛角尖仍然是损多于益。与人交往时，悲观思想尤其要祛除，否则，郁郁寡欢的性格，只会给对方带来不快。相反的，有一种人，只要他在就有欢乐，他一开口，就会带来笑声。拥有这迷人性格的人，必然是一位乐观主义者。

笔者三十五岁时自美返国。虽然在美国读了六年的精神医学，归国时，却身无分文，在东京也没有任何可依靠的亲友。面对着全然陌生的街道，我象是大洋中的孤舟，孤立无援、前途茫茫。

但我无论在任何情况下，都不忘保持愉快的面容。所谓“和气致祥”，人都乐意向春风满面的人招呼问好，而不愿与满脸阴沉的人搭讪说话。

悲观和深思熟虑是两码事，悲观决不会有任何收获。除了失望还是失望，我们可以断言，孤独所存在的根本原因，便是悲观。让我们停止那毫无益处的悲观思想，培养“永不放弃”的思考模式，这是我们开放自己的第一步骤。



向悲观告别

坦然面对失败

我有一个大学四年级的外甥，成天被他的朋友、学弟妹们包围，过着充实而愉快的大学生活。

他并不是从来就这样乐观进取的，曾经名落孙山，过了

四年无所事事、四处晃荡的日子。他悲观且自暴自弃，在乡下晃掉了四年，他变得更多羞于见人。因此，他尽量避开人群，独自过着寂寞的生活。

直到四年后的某天，他很郑重对二老说：

“今年的大专联考，如果还是落榜，我就剃头去当和尚，把钵修行了我一生”。

当时他的心情低落到了极点，这是他的真心话。

进入补习班后，老师们不断开导他，告诉他虚掷了四、五年光阴，在我们整个人生中根本不算一回事。不断地鼓励他，并重复地说。

“假如你病重住院，这四、五年不也是一闪即逝吗？那些顺利进入大学的人，根本不知什么叫痛苦。将来，踏入社会，就会被痛苦所围困。你们虽然迟了，但仍可挽回，别忘了‘后来居上’、‘亡羊补牢’这两句话呀！”

“虽然迟了，仍可挽回”，他幡然醒悟了，这一年他虽然不是考上第一志愿，却也是所不错的大学。从此，他的生活有了三百六十度的大转变，不仅性情变得开朗，人也变得机智潇洒。

由于他能彻底醒悟荒废四年的悲观想法是无意义的，才能产生这样的转变。看到现在乐观进取的他的人，根本无从想象在重考的那段日子，他有多么悲观深沉。

人是可以改变的，只有克服失败，不悲观，人才有价值。

活 泼 自 己

没有人会认为紧绷着脸、一言不发的人是快乐的。也没

有人会觉得跟这种人说话是一种乐趣。沉默、板着脸，都可说是一种任性、自私的行为。

以前，一位二十岁左右的小姐，向我诉说她的困扰。由于语言上的障碍，她一直无法和同事建立良好的友谊。她说：

“寂寞时便到百货公司，在那儿我可以看见新式化妆、新的流行，以及时髦漂亮的女孩。然后到顶楼的露天咖啡厅，喝一杯咖啡。逛百货公司的目的，不是为了购买，是想接触那儿热闹的气氛。”

这位小姐来自乡下，在城市中没有朋友。乡音重使她羞于开口，更不知该如何交友，如何来扩大自己的生活圈。因此，她总是孤零零地逛百货公司，又孤零零地回家。

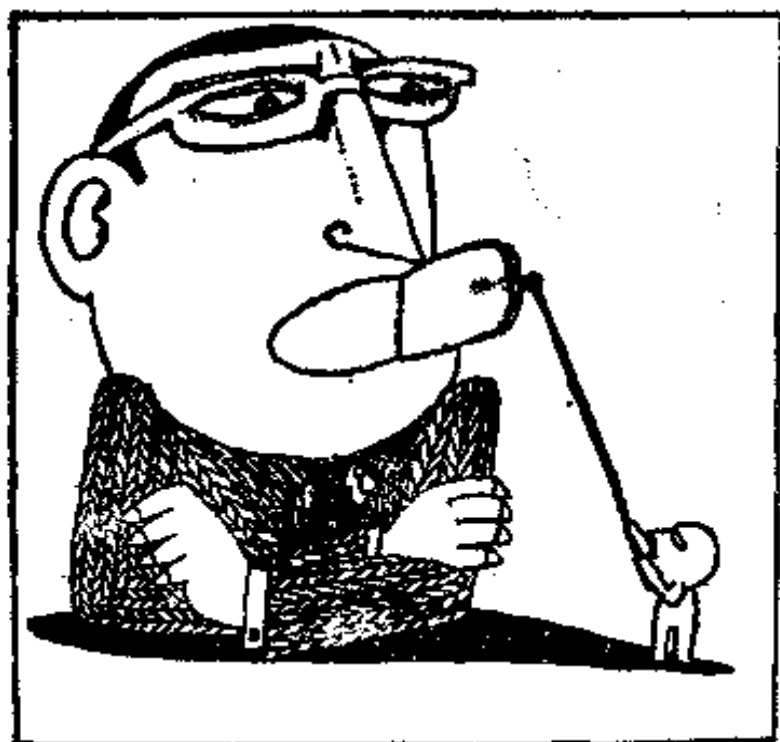
踊跃发问

为了使她能在工作中建立良好的人际关系，我对她有两点建议。首先是要她早上与同事碰面时，必须清晰而亲切地道早安，点头明确些，以使对方能感受到。

其次，遇到问题时，不要吝于启齿请教。即使自己会做，也最好请别人再加以肯定。没有人会因别人的谦虚求教而感到不快的。他或许会讶异于你对工作的生疏，但必会鼎力相助。两人也因此而有交谈的内容。

我相信她若据此实行，生活必将有所改变，和先前那种孤独寂寞的生活完全脱离。

一个月后当她再度来访，变得意外的开朗，好象已忘了自己曾有的烦恼，快活地、不停地聒噪着。



试着自己去探问一切

经过询问，才知原来她以前完全被误解了。同事们因为她的沉默寡言，又不打招呼，而误认她是个傲慢的女孩。但看到她变得谦逊有礼，殷殷求教后，他们的态度也在眨眼之间全然改观了。

加入人群

某女子大学的教授曾对我叹道，她利用机会和同学们开同乐会。茶饭之余，她建议表演余兴节目，并率先唱了首歌，但当她传下麦克风，却没有一个人愿意表演，彼此相互推托，甚至想开溜。

这位教授说，她感叹的不是同乐会的冷场，而是担心这样的学生，将来进入社会，能有什么成就？

在年轻女性中，经常会发现，她们误把害羞、内向当成有教养，而故示沉默。

某贸易公司一位侯姓的打字小姐，在公司绝不提工作以外的事，以沉默出名。但她回到家里，便完全变了个人，房间不打扫，衣服随手乱扔，这些工作全由母亲替她做。她也经常任意撒娇。

我观察了她的私生活，也了解为什么她在公司那么羞怯，让人觉得她很娴静的秘密。

她希望自己看起来有教养，又担心自己的真面目暴露。过度地想隐藏自己，使她在人前不愿开口。同时，这种不合本性的行为，致使她变得更加任性。

如果她有坦诚露面、吐露秘密的勇气，那么她的生活将会彻底改观。我们不必急着隐藏自己的缺点，这些缺点让别人晓得并不可耻，反而可借此建立愉快的人际关系。

有一个经常来找我的学生，每次和朋友聚会时，必定自动拿起麦克风，清清喉咙，自我解嘲一番，然后来个两三分钟的笑话。他虽然不会唱歌，但能想出这么高明的同乐方式。每个人都应有所警惕。在一个团体中过分畏首畏尾，会招致同伴的厌恶和弃绝。

舍弃优越感

自某著名大学毕业的一位青年，大学时代便认为自己是最优秀的。踏入社会后，依旧持有这种优越感。

他很能干，私生活也很正常。但是，上司对他的评价总是不好，公司的同仁也对他的态度表示不满。

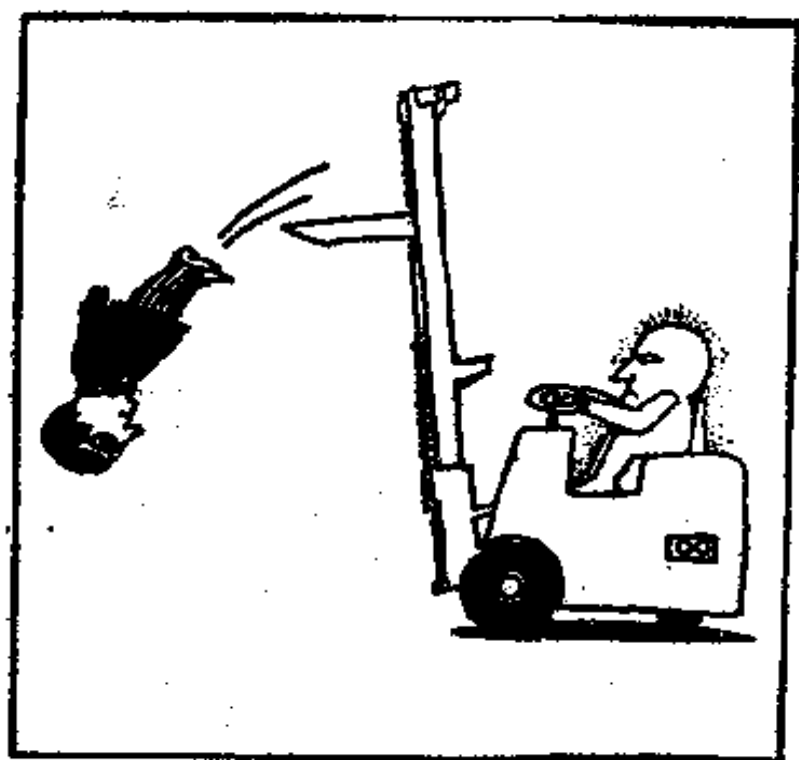
有一天，他在会议上提出的调查报告，当场受到上司的严厉批评。

“这是什么报告，完全抄袭政府发表的施政报告。象这样的报告根本就不必作。”

事实上，也的确如此，调查报告中的数据，完全是引用政府的统计数字。

这件事发生后，他的优越感消失了，人变得惴惴不安，甚至不敢讲话。平常更是三天两头地请假。最后，使他重新站立起来的，是他叔父的一番话。

“一流大学毕业的优越感过分强烈吧？须知大学生活在我们一生中不过短短的四年，在这四年中你有什么作为？不过是躲在××大学金字招牌的阴影下而一事无成。在这个社



抛弃优越感

会，学历、文凭只不过是一块敲门砖，它对实际工作丝毫没有帮助。成功的关键不在你昨日的荣耀，而在于今天工作上的成果。”

这番话带给他极大的震撼。从此，他不再鄙视二流大学毕业的上司，也不再以一流大学毕业生自诩。说话变得谦恭、平实，同事们对他的冷漠态度，也在不觉间消失。由此我们可知，只要抛弃自己的优越感，对方也一定会摘下他冷漠面具。

不要过分强调自我

在公车或咖啡厅中，我们听到见到的人，不是自我吹嘘便是满腹牢骚，开口闭口全是自己的事。象这样的人很难交到真心的朋友。

整天把“我”挂在嘴边的人，易使人反感，受人轻视。他们被认为是强迫性的自我推销，故遇到重要事情也不愿与之商讨，他们将因此而陷于孤独的泥沼中。

同样的，打断别人的交谈或无故转换话题，也都是造成孤独的原因。

或许你认为和男友的约会，教室里发生的事情，很重要不吐不快。但你却忽略了被你打断话柄，而必须听你发表的人，可能会感到不愉快。自己觉得有趣，便认定别人也有兴趣，是一种过分自我中心的想法。别人说话时，应该静听其说完。

某位月售六十九辆汽车的首席推销员，据说他的秘诀，是让顾客说七分，自己说三分。只要注意听他说话，客户的

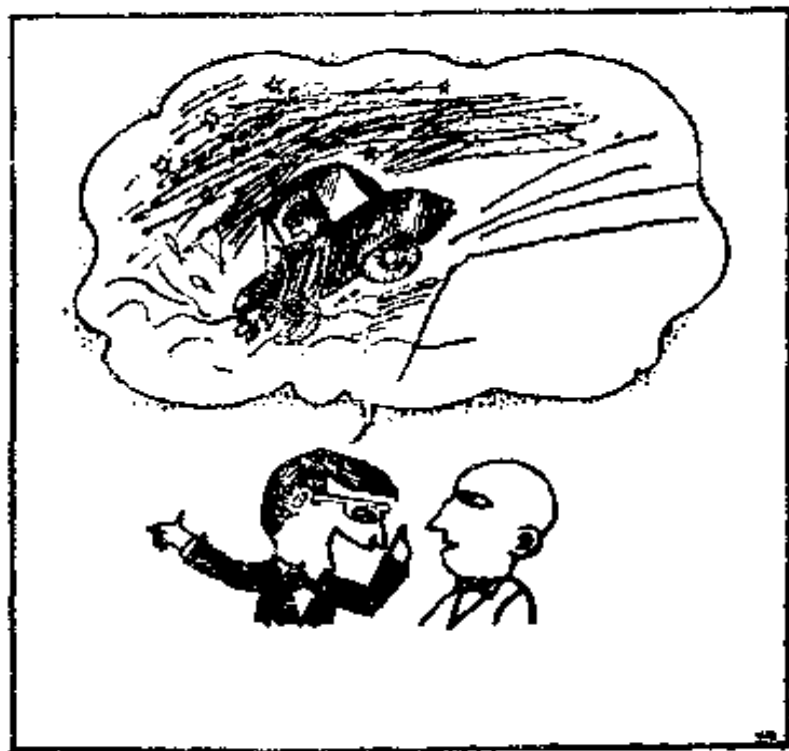
性格自然变得平易近人。我国自古有言“善言者，善闻人言。”这句话真是一点儿也不错。

自我解嘲的艺术

社会上有许多碰了面，仍不知说什么的人，他们经常烦恼说出来的话会遭人讥笑。因此变得别人不与他交谈，自己也绝不开口。

事实上，这些都是过于保护自己，惧怕受人轻视，对自己期望过高所致。害怕被人看轻，正是缺乏自信的证明。有自信的人，不但不怕人耻笑，甚至还对自己的蠢事津津乐道呢？

会说话的人，常把自己失败的经验当做笑料。若无其事



自我解嘲易获得友谊

的自我解嘲，象是在所说一件与自己无关的事。它却产生很大的效果，这是一种含蓄而技巧的说话方法。它不会引起别人的不快，反而使听众开怀大笑，越糊涂的事越能引起笑声，使人在愉悦中，松懈戒心。

从前有一位著名的评论家，说过一个故事。

有一次，他搭公车，发现气氛不大对，站在他四周的女学生窃笑不已。原来他竟糊涂得穿着一条短裤，拖着两只大皮鞋就上车。当时，真是窘死了。

事后他和朋友们提起，结果，每个人都纷纷谈起自己类似的蠢事。谈论自己的成功经验，或许会使听众受到某些不必要的刺激，但自己的蠢事，却常能引起四周朋友的开怀大笑，使气氛和谐轻松。

化弱点为转机

有这么一件事情，服务于某公司的王小姐，一向对她的先进同事张女士，没有好感。她总觉得跟张女士格格不入，拘束而不能愉快交谈。

有一天，她跟男朋友在舞厅跳舞时，不巧遇见了张女士。王小姐很担心，暗想明天到公司，可能会被大大地挖苦一番。

第二天果如所料，她一踏入办公室，张女士就向她走来。正忧虑不知她将用什么方法来损她之际，张女士却低声对她说。

“公司里只有我们两人喜欢跳舞，就让我们把它当作共同的秘密吧！”

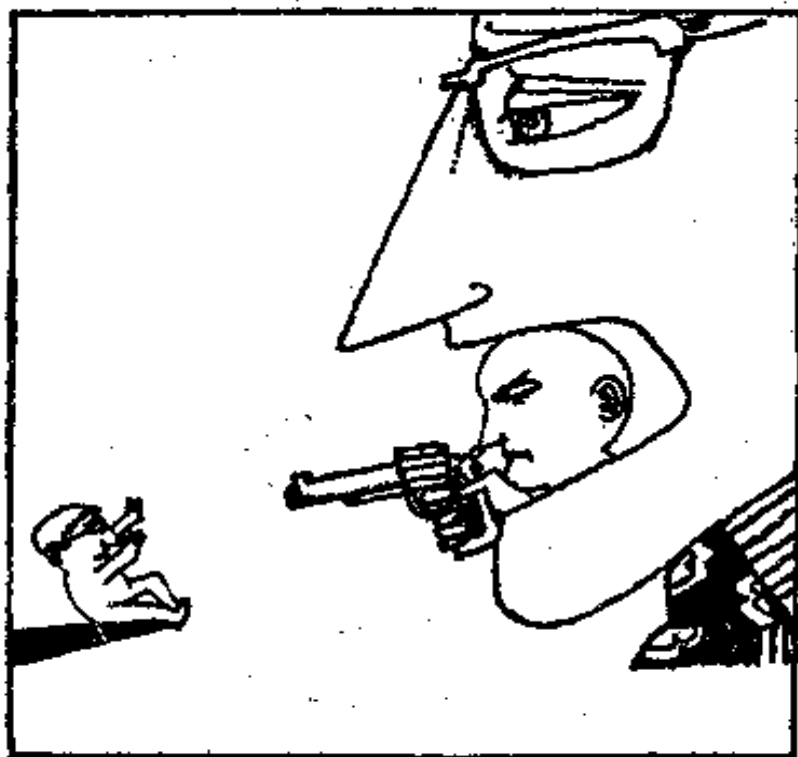
王小姐惊讶之余不禁松了口气，从此，两人成了无话不谈的好朋友。

给人留余地

在我们焦躁急迫的时候，往往会吐出一些甚至令自己吃惊的刻薄话来。尤其在辩论中或面对交恶的人时，这种情形更是普遍。在窘迫的情况下与人争论，由于情绪激动，浮现他脑中的就是如何击溃对方。

卡内基的《法兰克林传》中记载着，法兰克林年轻时，朋友对其说话方式的忠告。

“班，你实在很糟糕。对于意见不同的人，总是给予猛烈的攻击。这样下去，将没有人肯听你的意见。且现在朋友们



逼人太甚只有使自己更孤独

都因你不在而感到轻松愉快。你自认学问渊博，不接受他人意见。为了避免引起冲突，不向你进言。如此一来，你的知识将不会进步，而你目前的学识还是急需充实的。”

的确，在双方意见不合时，不辩出个结果来是不会甘休的。在争辩或劝服时，也必须将对方的意见驳倒。但喋喋不休地强调自己言论的正确，只有使对方因下不了台而困窘。

透过这种穷追猛打的方式，或许可以得知谁是谁非，但在人际关系上，显然将会有很恶劣的影响。

即使是辩论，也要注意给对方留条退路。理屈的一方自然会明白自己的错误。如果你使对方无地自容，将引起他人不必要的不满。

克制过强的竞争意识

每个人都会失眠，但象康先生的情形，就是相当严重的问题了。

康先生是某著名建筑公司的课长，也是一流的建筑师。妻子娴淑，孩子乖巧。照理说，他的生活应该很美满。但他却神经衰弱。夜里睡不着，早上又疲累不堪，没有食欲、空腹胃又抽痛。经过 X 光检查，才知是患了胃溃疡。

他明知应尽量远离神经紧张的事务，然基于工作上的需要，又不能不与人接触。尤其令他吃不消的是，在会议上不得不发言时，尽管他胸有成竹地站起来，却无法预期的提出报告。这个情况继续着，不到半年的时间，康先生瘦了十公斤。

虽然如此，他的心中仍然不断地呐喊“生活便是竞争，工

作也是竞争，失败就是失去一切。”

原来他是从战后艰难的时代中挣脱过来的。那段苦日子过去，他和妻子便为买房子而节衣缩食，在公司里更是加倍的努力。他不断地鞭策自己，把自己武装起来，无论谁说什么，他都怀疑其中别有用心。即使遇到毫无利害关系的同学，也从不主动向人打招呼。

康先生认为所有的人都是他的竞争对象，所以他必须不断砥砺自己，因此也始终生活在孤独中。

我们只要稍加思考便可明了，假若你将对方当成竞争对手，对方会报以相同的态度。你的竞争意识愈强，对方给予你的刺激也愈大。康先生正是被他的生活信条所伤害。也就是说，如果他想从孤独中挣脱出来，就务必要压抑自己过分强烈的竞争意识。



化孤独为助力！

增强心的活力

寻找真正的自我

前面一章中，我们已讨论过开放自我和积极活动两个挣脱孤独的方法。

我在第一章里曾经说过，人类对于孤独有两种反应。一种是无法忍受孤独，另一种则正好相反，他们希望从繁琐的人情和工作中挣脱出来，另求孤独，不受人打扰。

事实上，这种寻求孤独的欲望，并非只有特别孤僻的人才有。每一个人都经常会有这种想法，这可称为自求的孤独。

现代的人心中，都有一个很严重的毛病，我称它为“不堪寂寞症”。它的症状是，如没有和别人在一起，就会食不知味，手足无措、闷闷不乐。

在孩提时期，若不能和其他小孩共同嬉戏，则会被认为是一种性格缺陷。因此，师长、亲友，乃至心理学者都希望他习惯群体生活。

我认为近来，太早接触团体生活的小孩，反而产生了问题，就是不能自己玩乐孩童的增加。无论是堆积木、画图画、还是捏黏土，没有人一块儿玩，他们就觉得索然无味。有同伴嬉戏时的神情，与独自一人的表情完全不同。独处的时候，便两眼无神，一副落落寡欢的样子。



不堪独处的成人逐渐增多

很多人都认为这种情形，可随着孩童的成长而消失。然而我们稍微注意一下便会发觉有此类毛病的大人，也正逐渐增加。

我认为现代人，包括即将成年的人在内，所必须正视的问题是能否自我排遣，能否独处。不论是看电影、打电动玩具、搓麻将、饮茶。如果你是希望借助外在的欢乐来消除内心的孤独，那么不管你到哪里，都无法达到目的。

这种快乐，就象是米契尔所著《青鸟》故事中的青鸟一样，在人群中或许能捕捉到它，但只要你一落单，它便逃逸无踪。

不要一心灌注在空虚无益的期待中，应该试着努力，自本身找出确实存在的东西。

消极性和积极性孤独

日本是个爱好集团行动的民族。往往压抑自我以求与团体的步调一致。因此，他们在统一行动方面，没有问题，但随着生活方式的西化及生活水准的提高，许多孤独的状况便产生了。

现实生活的假日增多了，独自居住在公寓的人也不断增加，如此一来，很多人便开始抱怨他们不知如何打发寂寞的时间，更无法忍受孤寂的痛苦。

象这些不论在公司、学校、还是团体中，都不愿独处的人们，只有和大家在一起才会感到快乐。他们将永远惧怕孤独，也永远不能了解孤独的价值。

过去在我们学习压抑自我以融入团体之后，反而更能以孤独的立场来观察自我，面对孤独的时间和孤独的状况。

有很多工作是只有在孤独中才能完成的。

日本不朽文学名著《方丈记》，便是作者鸭长明在孤独的生活中所产生的作品。

只要是有所成就的人，必定都拥有孤独的时间，无论是作独创事业的研究，或谋求事业的扩张，都必须将自己置于孤独中详细思考。这段孤独的时刻或许是冷酷难熬的，但却能使你得到莫大的收获。

我把孤独分为两类，能借助与人交往，共处而解除的称为“消极性孤独”，而把有助于创造，发展的孤独命名为“积极性孤独”。

“消极性孤独”，以强烈的依赖心，希望借着与他人交往，来消除孤独的想法为中心所形成的。人只要停留在这种“消极性孤独”的阶段，使难以独立，无法确立自我的自主性。相反的，“积极性孤独”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，能存在于“积极性孤独”中的人，必能肩负起自己的责任。

自己的人生方向，是靠自己决定的。无法与任何人商量，必须以自助为起点，来考虑如何充实孤独，如何开创前途。

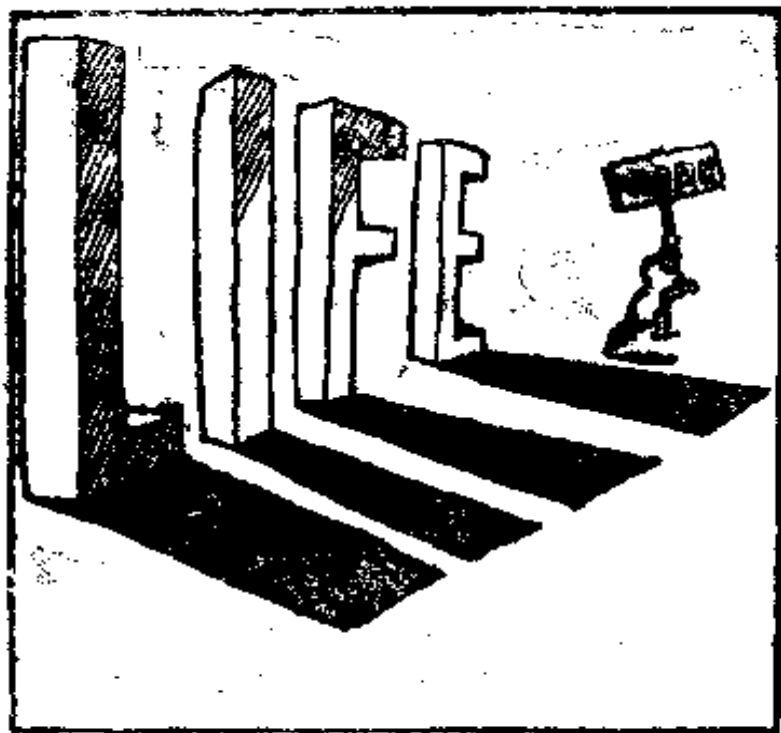
在这个前提之下，这一章我们将讨论如何面对孤独，并将之化为人生的助力。

确立人生方向

我有一个远房亲戚，他儿子今年刚从某著名的私立大学毕业，正面临着就业问题。为此父子俩四出请托。我也被找上了，他们请我写一封就任某大企业重要职位的推荐信。我问他志趣所在，他表示想在航空公司、新闻业、金融界求发展，我惊讶他竟对这些如此不同的企业有兴趣。

探问之下，他却很轻松地回答，因为这些都是一家一流企业。

这个答复令我惊愕，他的志愿只是进入一流的，能够展露头角的企业，丝毫不考虑本身的兴趣和条件。我不禁怀疑，



找寻自己的生活目标

他是否已有一明确的人生目标？曾否认真考虑过他的终生事业和志趣？他这样根本就不在乎什么工作，只要能赚钱就行的想法，和那些渴羨成为大明星的肤浅少女的心态又有何不同？

如此不问自己的个性和能力，只因是著名企业，就希望前往就职的青年，将来一旦时代有所变动，他们千方百计加入的企业不再吃香，那么势必尽早脚底抹油，溜之大吉了。

甚至在加入之初，他们便已开始抱怨不愿被迫从事这项工作，或希望调升更有意义的职务。假如自己的请求不被接纳，便立即想到要跳槽转业，另求新发展。事实上，在这社

会中找不出一个人百分之百满意自己的工作。绝大多数的人，生活在不满意中，虽是同样的工作，也可以在其中发掘出乐趣呀？

在同一家公司中，也有不同的业务内容。倘若你不善交际，不能胜任营业部门的工作。那么，不妨考虑进入资料室，那儿有足够的书籍供你阅读，也有充裕的时间供你思考。

如果只是一味无理的求扬声立名，将会失去自我。而人生的路途是很长远的。

若把收入、地位、竞争当作是生活的重心，那么必将迷失自我。

切勿惑于流行

学识的领域也有所谓热门、冷门的区别。有的学问一时之间极受欢迎。但一旦热度消退，传播界也不再报道，便立即无人问津。

在大学中亦是如此，热门的课，听讲的学生必定很多。相对的不受欢迎的课却门可罗雀。但世事多变，原来冷门的课程，经若干年后，也可能成为明星讲座。

我有一个学生，他进入化学公司的时候，正是化工事业最鼎盛之际。然自从他加入后，这项事业就一落千丈，至今仍无起色。

或许你要做的工作不受重视，但也不可受收入和地位所左右，应寻求合于自己个性、能力的事业，合于自己价值观的公司或研究，努力开拓前程。如果你只是跟着别人的脚步走，自然不必担心受人讽刺，也不会被视作异端尝到孤独的

滋味，但你将没有自我，庸庸碌碌地过一生。

一些即将进入中年的薪水阶级者，最近更包括一些刚进入公司工作的毕业生，他们渴望独立自由，总想自设公司，自创独立事业。

据一位新闻界的朋友说，现在的年轻人，有很多才刚进入公司，就开始计划独立创业。当然，自由与独立是每一个人追求的理想，我也不打算对这点加以贬抑。然在你要独立创业之前，首先要对“积极性孤独”有心理上的准备。

在公司服务的年资一长，便开始抱怨薪水太低，红利分配太少，工作太重不堪负荷，这些都是依赖心所致。但是，我们必须注意，依赖心正是“消极性孤独”的温床，危机亦潜藏其中。

由于我们长久处在公司企业的翼护下，依赖心已到根深蒂固的地步。生活需要完全取诸公司，竟还向它争取自由，这种依赖心的强烈实令人难以想象。

甚至我认识的一位杂志主编也说。

“我向公司出卖我的才干来换取报酬。”

这真令我感到讶异，没有才干岂能进入公司工作？如果公司只征求无所事事的职员，不消三天就必须关门了。

我们进入公司任职，应有一切不得独断专横的自觉。因此，我很冷酷地判定，这位主编也是观念错误，他没有体认出自己的依赖心。

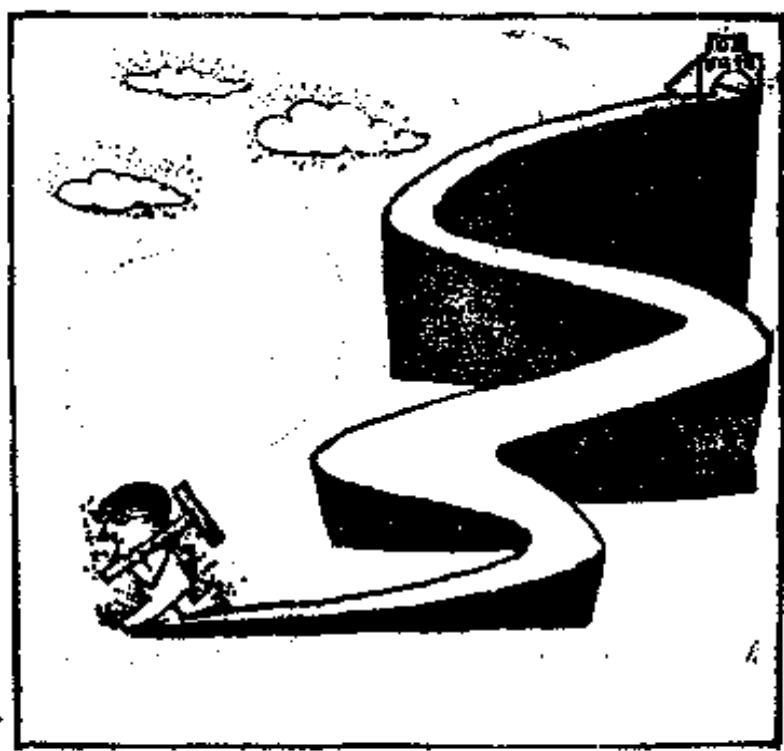
脱出依赖的窠臼

有找我商讨辞职创业的问题的，我一定立刻劝他打消这

个念头。当然其中也有鼓励独立的。但我所鼓励的人，大多从事技术工作，能确认自己的价值和能力。这些人当然可以独立创业。

在营业部工作的人就不同了。他们依靠着公司的名义四处接洽生意，却把这个误认是自己能力所致。象这样的人，如果不恰当地鼓励他好自为之，那么后果将是个悲剧。即使是以前卑恭屈膝的下属企业负责人，知道你的落魄处境也会对你不屑一顾。

那些辛勤经营小公司的人，学历或许不高，但他们的知识和能力却非滥用名片所能获得。卓越的眼光和见识也不是那些终生服务于大企业公司，依赖心强烈的营业职员所能比



唯有不贪图逸乐始得成功

让那些只会喝酒，终日周旋于酒鬼间的懒人，用他们的处事态度来开创事业，是绝对不可能的。

如果你想在酒店大受欢迎，就得掏出腰包，同样的，若你想独立，却不使用名片，那么你要如何来打开知名度？别人郑重地报出姓名，递上名片，请人指教。你却不用名片，不拉关系，不去拜访，那么事业又如何能展开？

我们都过于滥用自主性，独立性等名词，事实上真正有自主性的人并不多。

一位人人赞赏的摄影师，自从脱离原属的杂志社后，这家杂志社便不再交给他任何工作，因为这位摄影师一面开业、一面继续与原社保持工作关系的企图已早为所知。

假如我们确实想自立，就必须一洗过去那种浑浑噩噩、马马虎虎的习性。如果没有这种警觉，一切都免谈。创业时无助的寂寞，正是我们所说的“积极性孤独”，它必定艰苦难当。但从另一方面来说，唯有置身于这孤独的煎熬中，才能培育出人类的自主性。

勇于接受孤独的挑战

现代人已习惯于随着别人来思考问题，早上起来一摊开报纸，上面记载的便是，对几天前发生的重要事件的评论。只要注意一下和朋友、同事间的聊天内容，我们常会发现自己似乎已不自觉的将报纸、电视上的论点，当成自己的看法说出。也就是说，我们经常受到一些暗示，并以那些意见为基础来思考。

自古以来，未曾有过象现代那么多，各型各类的评论家

和权威人士。这些权威人士的意见，不断透过广播、电视、报纸、杂志等大众传播媒体来说服我们。不论是服饰、电影，或艺术、经济，甚至朋友间的交往也不例外。起初或许我们是“姑妄听之”的心理，但日久之后，便不自觉的受到它的影响。

这群人，使我们的意见趋向一致，而造成所谓的舆论。我们也只好毫不抵抗的遵从这类被当成大多数人意见的舆论，而失去自我发展的余地。

因此，从极端来说，如果要脱离某一个集团而有所行动，必须对这集团的伦理或思想，公开宣称自己别有见解不可。

我们生活的保障，名誉、地位等，都受到一般世俗评价的束缚，无法随心的自由行动。亦即前面所说的不能独处的人。他们根本没有机会去尝试独立行动。此种你劝酒他就喝，你说打麻将他就坐上牌桌的人，就是所谓随和的人。

我们可加以分析，事实上他们是恐惧孤独，不愿孤立的依赖型人类，也可以说他们很幸运不知孤独的滋味，但他们被归属于“消极性孤独”的类型，而和积极性，创造性孤独完全无缘。

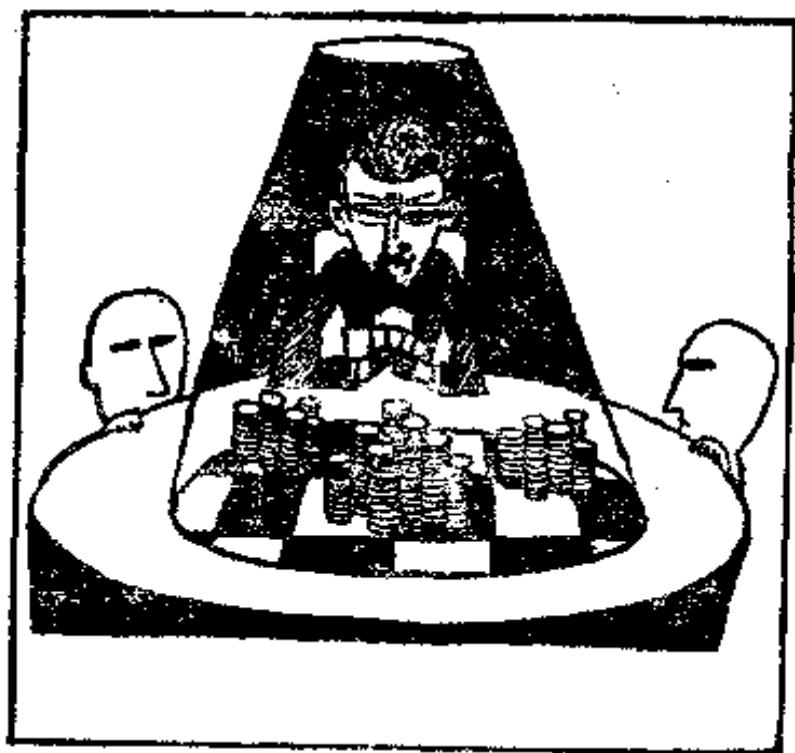
发掘内在的本质

在孤独中完成的事，有一项最重要的，那便是找寻自我，认清真我。唯有认清自我，才能发掘出隐藏在内质的珍贵本质。

日本协和醱酵协会的加藤辨三郎会长，曾经赠给每一位

新进人员一面小镜子，他的用意是希望他们认识自己。然而任何一个人，都几乎无法正确的掌握自己真正的形态。

例如，梦想和愿望过分扩张时，往往和现实混淆不清。经常说大话的人也是如此。这是由于每日的作为无法满足期望所致。



幻想致富者缺乏自信心

认为自己的成就微不足道，又不能获得亲友、旁人的好评。常久处在这种状态下的人，他的心极易脱离现实生活，而进入幻想的世界。幻想中了第一特奖的喜悦，幻想自己成为百万富豪的情景等。

其次，羡慕别人的成功也是大多数人的通病。我们只是注视着别人，特别会由于别人的成功而泄气。转而追求自己原本不具备的、不同的华丽性格。这是由于对自己不满意，不

断拿自己和别人比较，认为别人比自己强，不能将人、我明确的区分，坚定“各有所值”的想法使然。

日本武士小路实笃曾经说过“人必须坚强，若将毫无关系之第三者的话，逐字逐句的计较，人类将无法平静生活。”我们绝大部分的人都没有这钢铁般的意志力，故极易受他人影响。

岛崎敏树认为“都市人繁嚣的心性里，潜伏着某些不安的情绪。自卑感、孤立感，甚至因共通情感的消失所产生的不信任感、空虚感、冷酷感，都是普遍潜伏的病因。为减轻现代人的孤独感，只有加入团体，将这些不安摊派给团体中的人。但这种作法将会丧失个人的人格。也就是转变自己的人格，以符合他人的期望。”我认为这段话开头的“都市人”，不妨与“现代人”互换，其意义还是不变的。

人处在群体的状态下必有某种程度的转变。独自思想时，与在人群中的自我，存在着某些本质上的不同。如果，拥有坚定朝向自己目标前进的勇气，便不会受人左右，也不致使自己的本质混淆不清。

然而真正的问题，是如何能使自己成为耐得住孤独的人，在孤独中又要找寻哪一种人生目标。

认 清 目 标

我有一个老朋友，是一家百货公司的重要干部。他在进入这家百货公司之前，曾在其他公司工作过。那时他的薪水是百货业界中最高的，各项福利更是没话说，他自己也确信已走对了路。

大概在他进入公司的第十年，他的主管被别家小规模
百货公司拉拢而辞去工作。这位主管对工作要求一向比别人
严谨一倍，和那些整天得过且过，颓废散漫的职员完全不
同。

自他走后，我这老友顿觉失去了生活的目标，也丧失了
与主管共事的乐趣。新上任的主管，激不起他对人生的价值
感。

就在这时，他首次发现自己并非为金钱而工作，前任主
管值得终生共事。因此，他也辞去工作，随着那位上司投入
该百货公司服务。当然，他的薪水少了很多，也没什么福利保
障，但他已在他愿终生追随的主管手下，获得了充实有意义
的工作。

每当我打趣他现在的工作时，他总笑着回答说“这就是
人生”。

人类创造世界，改变世界，因此我对人最感兴趣。老友
的看法的确没错，我们往往受到金钱、物质的诱惑，忽略了
人类的本质。这位老友对人感到无穷的乐趣。

“我对金钱没兴趣，只要和这位上司在一起，任何工作都
能做，这是我乐趣所在。”

正因为他有这样的人生观，才能无视于“消极性孤独”的
威胁，毅然变换工作环境。

设定目标以充实生活

在监狱工厂中，只要犯人生产制品的一部分单纯作业，
犯人定无生产意愿，效率也必定很低。因为监狱的闭锁空间

和反复的机械工作，没有乐趣。但如果叫犯人负责整个成品的制造，效率自然就提高。

象这样的作业工程，正普遍的在各工厂里研究着。我们很难想象，这样的作业过程竟能提高人的生产效率。其实，说穿了也没什么，这是由于他们有了可以追求的目标。

设定了目标，就能给生活带来活力和冲劲。只要有了目标，便能忍受孤独，这就是人生。

日本名作家森村诚一过了三十岁才决心进入文学界。他原是个能干的旅馆服务生，一次受命支援一大型宴会的会场准备工作时，受到别人的颐指气使。在这受辱的瞬间他曾决意要转业，然支持他以后几年仍能继续工作的，是他想成为作家的强烈愿望。

《基度山恩仇记》的男主角爱德蒙·但狄斯，之所以能从孤岛上脱狱逃出，乃是因他内心理藏着向陪他人罪的人复仇的大目标。

如果实在没什么远大目标也没关系，可以从最短、最近的目标着手。从容易的地方开始，定下计划，付诸行动。

给自己合理的评价

在考试落榜，或事业竞争稍有落后时，我们往往会认为自己已穷途末路，但真是失败了么？胜负仍属未定之数。

由各种实例看来，绝大部分的情形，是我们向自己竖起了白旗，而非事实判定我们失败。可笑的是，我们懊恼一败涂地时，在第三者看来，实在仍留有太多起死回生的途径，这是由于我们将状况过分夸张成无可挽救。如此，只凭主观

就轻易放弃自己前途的一切可能性。

我们经常对自己的立场和性格下错误的判断。内向和不合群的人，往往会贬低自己的评价，这全是自卑感在作祟。至于他们自卑感的产生，只是因学校老师不经心的一句责骂。例如，对数学老师不满而厌恶数学，却反而认为是自己没有数学细胞，这些都是自我贬低的结果。



只有自己可能陷已于绝望的深渊

经过各种心理测验调查，依据客观资料所显示出来的性格和自我评价所自认的性格并不一致。

这是由于大多数的人，给自己较实际潜力为低的评估所致。这将形成反面的自我暗示，使自己完全抹杀掉本身的潜在能力。

譬如，有人请你出任社团负责人，你却以“忙着准备考

试”为由，加以拒绝。事实上，隐藏在准备考试这个借口后面的真正理由，是由于你缺乏自信，过于抑低自己出任社长，行使领导权的能力使然，象这样的自我评估，有一种自我暗示，自我催眠的作用。

自我鞭策

说到我个人，实在很惭愧，我基本上是个极端懒散的人。如我是个富翁，没有生计上的困扰，我每天必定吃吃喝喝，看电视、饮酒地过日子。在别人看来，正是所谓无所事事的生活。

很遗憾的，我没有如此好的环境。为了生活，总有大堆的事物待我处理，每每被工作厌得喘不过气来，但我却在工作中找到乐趣，更乐于埋首其中。

就以本书为例，写一本书实在是件很苦的差事，你必须努力完成，并在孤独中作业。如果工作上许可，我原可在周末打打高尔夫球，轻松一下，然我却不得不按照计划，将进度赶上。这样继续了几个月，终于将书完成，人生有时必须对自己严苛要求，并努力去实现。

我们常耻笑那些爱说大话的人，但说大话的人有两种。一种是纯吹牛，另一种则是依照他自己所说的拚命奋斗。

公开誓言，而后为达成目标矢志坚定不移，是一种勇敢的人生航海法。自己将球远远投出，再拚命去追，我认为象这样的奋斗态度是有必要的。

失败为成功之母

我不相信这世上有永远成功，毫无落魄时期，失败经验的人。

“经验是由错误过失累积而成”，经验丰富的人，历经无数失败。假如没有经过失败所带来的失意落魄，他必不能承受一丝丝的挫折。有过这种经历的人，能面对彻底失败，东山再起的挑战。

我本身也有背离正规医师之道，而饱受冷淡的经验。事后回想，深信那个时期，对增加自己的人生体验，有绝对的必要性。

然也并非简简单单的经历逆境便可了事。有人因耐不住逆境中的孤独失去斗志，变得自暴自弃。也有人把逆境当作再奋起的准备阶段而安之若素。

某公司有一位精明能干的课长，因为关税上出了问题而遭到降职处分，在繁忙不安的日子里，终于召开了新旧课长的交接晚会。

从晚会开始起，职员们就全围绕在新任课长周围，他旁边却冷冷清清的，甚至以往备加关照的部属也全聚在彼方谈笑风生。他不禁想起在职时，受人包围的风光情景。

他被公司不念过去汗马功劳，一味追究失职责任的冷酷作法，及四周人情的冷暖气得浑身发抖。他举杯自酌，抑制不住的泪水，不自觉地夺眶而出。

一般人若遭此挫折的打击，或许在以后的岁月里，都会蒙上一层阴影，但这位降职的课长却不然。

他并没将他所受的冷落归咎旁人，而将它认定为人性的常轨。自加入公司以至课长任内的十年，他不曾进修过，现在正好利用贬职的三年时间，将他学生时代所未能读通的原版书，经济原理等重新阅读，毫不灰心的贮备自己的能力。

由于他这段时间的自我成长，终于恢复原职，再担重任。然而，他至今仍郑重的将一件东西摆在书桌上，那便是交接晚会时斟满苦酒的那只酒杯，他曾把它当作化孤独为活力的催化剂。

我很喜欢吉田拓郎所著《灵感之歌》中的一节。

假使，奋斗者的心，
能广为所知。
那么，奋斗的火花，
将不再璀璨。

正由于谁也无法理解，斗志才能散发出光芒，奋斗在孤独中所燃烧的火焰，是人生最美的光辉。

迎 向 挫 折

有一个青年，刚从乡下的高中毕业，就到都市批发公司里工作。他第一天接触工作，就遇到许多难题。首先他得改掉他的土腔。再者，他的工作是将仓库中的商品运到各零售店，都市里的道路他却不熟。

一天，他去送货，竟把车开向完全相反的方向，直到傍晚也没找到那家零售店，回到公司，股长正怒气冲冲地等着他。

“你到底在搞什么鬼，客户一连打了几通电话来催，害得

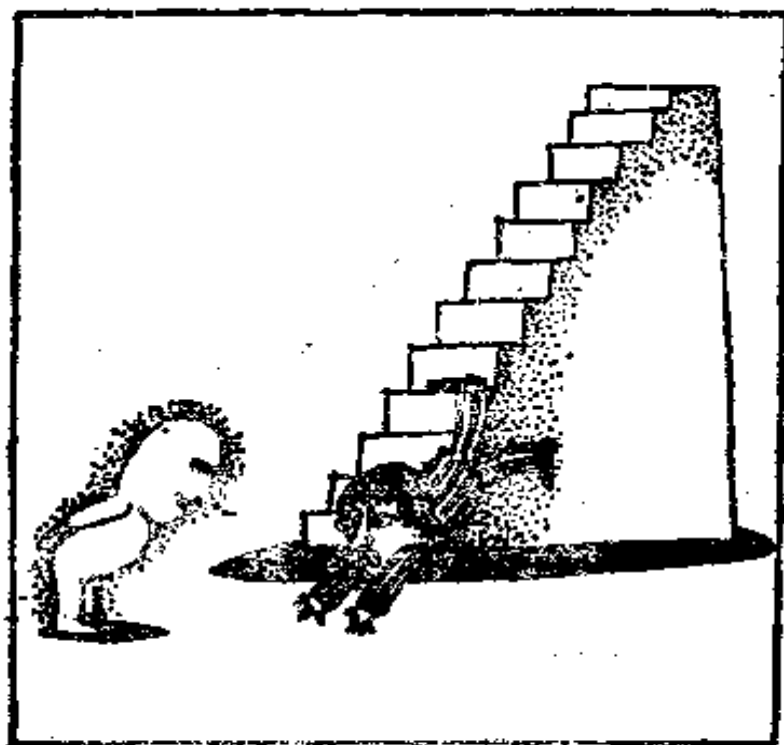
我只好亲自把货物送到。”

二十几分钟的训斥，骂得他心灰意冷，对自己完全失去信心。

几天后，又有一批货要送到那家零售店去，股长原已指定别人，他却自告奋勇请跑这趟任务。为确保无误他不断察看地图，小心翼翼地出发了。店主是一位中年女性，他心中自语着“这么和蔼可亲的人，会说出那种尖刻的话吗？”一面很有礼貌的往返卸货。当商品完全卸好后，女主人很意外地对他说：

“请进来喝杯茶吧。上次你大概被刮了一顿！竟能再来送货，真是一个有心人。”

从这件事之后，他逐渐恢复了自信，变得不怕失败，如



勿恐惧失败

今他已是这家批发公司的中坚干部。

尽管处境，职业或有不同，每个人在进入社会时都会受到挫折。这时，我们会失去信心，如果我们逃避，只会使自己落入等我们已久的孤独中。

所谓“玉不琢，不成器”，我们应该找出挫败的原因，绝对不要退缩。在遭遇失败的下一刻钟，就要克服失败，等待成功的机会。到达目的地的时候，人便会一变而开始信赖自己。

我很喜欢以前电视上介绍世界文明遗迹的节目。

沿着丝路，一度繁荣的古都市石柱群，耸立在广大沙漠的地平线上，大太阳在其间渐渐沉没的奇景，及尼罗河畔可远远望见的神秘金字塔。突出于墨西哥碧绿海湾的印加古文明遗迹，连绵湮没了的线路，我已完全为古民族所遗留下的惊人遗产所折服。

数十万的旅客毫不犹豫地前往参观这“时光的遗迹”实在不可思议，每个人都静默地，虔诚地肃立于古代的遗物面前。究竟是为什么？这数千年前的线路遗迹竟有这么大的魅力？如此的吸引我们。

难道是因面对逝去年代的久远和伟大，使我们发觉以往所珍视的情爱、地位、利害等，竟是那么渺小所引致？

看到这些伟大的遗迹，面对广大世界，能够开扩我们的胸襟而不拘束。有人一受到上司叱责，就登上大厦顶楼以求舒解心情。我认为人不应该拘泥于这些小挫折上，应该去追求更远大的目标。

充实孤独时间

培养好奇心

所谓天才，我认为是指好奇心非常强的人。例如，达芬奇就是天才。

达芬奇的作品，并不只是《蒙娜莉莎》和《最后晚餐》享有盛名。在他的著述中，叙述的范围包括文学、动物、人生、历史、科学、物理、天文学等，甚至涵盖了人体解剖、数学、簿记、及军事技术。总之，这位代表文艺复兴时代典型人物而留名万世的天才，对于世上一切的事物，都有相当强的好奇心和深求心。

与其说达芬西是天才，还不如说他是个好奇心很强的人。

好奇的人对任何事都想探究，喜欢多管闲事。反之，对好奇心反感的人也有不少。但是好奇心绝不是妨害他人或给他人添麻烦，为难的東西。它能证明一种自我的陶醉。我们

可以说有好奇心的人，生命力是强韧的。

许多人对新奇的东西，都有强烈的抵抗心理。他们常说：“那跟我的工作有什么关联？”或“我认为目前一切都很好。”因此，决不改变自己的生活方式和工作方法。

那么，他们对所危处的环境很满意罗？不尽然，他们对现状一样充满了不满。

这种吹毛求疵的人的共通点就是偏见。这在心理上是一种非常危险的状态，偏见永远只有反效果。只要看某个人的偏见，我们就能了解他的弱点。譬如有人主张“在那种场合使用数学是无意义的。”其实他是很讨厌数学的。偏见就是弱点，为了不让这种弱点被人发现，于是就产生一种异常的自尊心。吹毛求疵的人，正是这种个性。

有不偏见的人吗？即使是正直的人，也会有偏见。不同的是，被“偏见”屈服还是克服“偏见”这两者的差别而已。

在你说“无聊”之前，可曾想过结果可能会出乎意料的有趣或成功吗？

我们为什么喜欢维持现状呢？因为新事务有新的忧虑和不安。如果不能满足现状，就必须克服那随之产生的不安。

找出自己兴趣所在

有人教我一套有趣的对照表，但很可惜的，我把他的大名给忘了，那个对照表是这样的：

首先，这样写着：

- 一、现有的知识。
- 二、不足的知识。

三、想学的知识。

四、如何吸收知识。

假设，这是个女性的话，她也许这么写：

一、洋裁、插花。

二、烹饪、英文会话。

三、英文会话。

四、每星期二次的英文会话课。

这个表也可以作为学生的预定计划表。

这个表格究竟显示了什么呢？那就是“自己的能力和才干”。也就是将能力和才干具体地表现出来。既不高估、也不低贬，是实实在在的你，它甚至可以表示将来努力的方向和方法，以及如何具体开发自己。

有些人常用这种表来找寻自我，但是，一年、二年过去了依然没有进步。尽管如此，我仍认为这种表的用处很大。人可以分成两种类型：一种是鞠躬尽瘁、死而后已的人；另一种是虎头蛇尾的人。

人类常会因为工作成果得不到别人的奖励或赞赏，而掉入虎头蛇尾的恶性循环里，得不到别人的赞赏，就应该放弃不作了么？

对各种不同种类的东西，付出个人的关心时，譬如，你正在犹豫，是学英文会话好呢？还是学吉他好呢？即使念头一转，跑去学速记。你也绝不会后悔作了这样的决定。

对于各种不同类的知识学问，人类有加以互相贯连的本能。当你对许多事物都有好奇心时，你会把它们拼凑完成一个独立的系统。对你而言，你造就了自己的学说。



见异思迁者反易成功

如果，你正从事某种行业，即使有更合适的职业，兴趣或一生的事业在等待你，也会因为不被发现而永远埋没。

当你向四周伸出触须，或张开天线接收各种讯息时，也许你能发掘如何生存，如何应付孤独。

虽然见异思迁使人诟病，但为了培养好奇心，见异思迁，是绝对不可或缺的。

学问始于收集

我们来谈谈培养好奇心的好处。

孩童时代，不管是寒假、暑假或春假，只要一有假期，时间就分配得满满的。尤其是夏天，大家都往游泳池跑，往海边去。要不就是爬山、露营，根本没有空闲寂寞。即使是

一个人，昆虫采集和植物采集工作，也不会让你厌烦于孤单。

我们常有收集某种东西的欲望，也常会半途而废。但就是很机械性的收集方法，有恒地收集上一两年之后，一两百个收集品，也可算是颇具规模了。

什么都可以收集，即如很平凡的火柴盒、瓶盖，也可作为你收集的对象。收集的行为是很有意义的，所收集的东西反而变得没有意义了。因为它的目的是在培养长久的持续力。

收集有价值的东西，有一定的轨道可循。例如邮票、钱币等。尽管花的时间很长很久，想收集的东西，却未必能齐全。以钱币来说，有外国币、日本龙银、古代货币等。因此，就有各类的收集者专门收集某种特定的东西。

此外，最受欢迎的铁路器材方面，收集品自火车头的名牌、车灯、到线路的断片、车票。甚至古船具、陶器、雕刻、刀剑等有趣的东西也在收集之列。

我们在物品的收集、整理、观赏中，不仅可增广见闻，那种和别人交换收集经验时的喜悦，也是无法取代的乐趣。凡是深知趣味的人，孤独已不是一件痛苦的事，反而变成一种乐趣。

所谓的收集，就是赋与自己整理的的能力，经过长时间的收集之后，自然就有取舍的判断力。故此，学问始于收集工作。

有不少人认为“收集破烂可变成有用。”但是，仔细想想，不论学问或任何人类所有的知识，最初不都是始于收集吗？

先收集资料，然后整理、系统化，这就是学问的肇始啊！

收集可加强信心

我有一个朋友，生于北海道，在东京工作。他没有亲人，也没有房子，每个月不算高的薪水，要支付房租、交通费以及各种费用，生活并不充裕。

他是大学文科毕业的，对电工也很内行，客厅的一架高级音响，是他一个零件一个零件搭配起来的。全部的组合，都是他自己亲手完成的，费用也比买成品便宜很多。

但他最关心，最有兴趣的还是地图的收集。象目前已经不使用的古地图、航行图都是他收集的对象。

有些地图公司，因为本身资料室的地图残缺不全，或有遗漏，都会向他借阅，寻找所需要的部分。这事使他对自己有了十足的信心“难道这些收藏品也成了内行人瞩目的焦点？”他因此发了一笔小财。不但如此，他的心灵也因为这些珍贵的地图，得到润泽和满足。

报纸是无价之宝

不单为了好奇而收集，就是和自己工作有关的资料，也可以考虑收集。

例如，有一个经营建材业的人，不仅自己公司的产品目录具备，其他公司的建材目录，他也尽可能收集到手。而且不光摆在公事包或口袋里，在自己的公寓，也辟有书橱，加以分类、整理、存档。

如果那里有展览会，在时间许可下，他必定一面参考对

方的目录，一面对疑难处提出问题，并当场记下要点。这样几年下来，别人想要知道，或想打听某公司的某产品时，一定会来找他。他也在这些收集、整理工作中，体会出工作的乐趣。他的资料在质量上也越来越充实。

凡对工作热心的人，都会把有关自己工作的资料、文献、目录、小册子等加以整理，作为工作上的基础，这些收集品也有助于工作的运作。

利用报纸收集生活上或经济上的资料，也是一种方法。我们总把报纸大略的浏览一下，就送入字纸篓去了。事实上，报纸是无尽的宝藏，一百个人中，大概只有一个会剪报，并将它整理贴在剪贴簿上。



剪报乐趣多

他们究竟收集哪一种新闻？用什么剪贴方法？这些都是

值得我们深思探讨的。

有人专门剪贴经济、物价的新闻。因为他是在食品制造公司工作。每天的营业活动，象物价的动向，是否景气都是必要的资料。这本厚厚的剪贴簿就成了他参考的依据。

另有一位职业妇女专门剪贴化妆法，只因她和朋友合资开了一家小规模的美妆品公司。

还有一些不同性质的例子，象专门收集在新闻里找不到的公司人事调动的消息。这些人是广告公司，为了业务需要，在访问客户时，以此作为武器。

社会各阶层的人，或为了自己的工作，为了兴趣，甚或为了想要得到一些知识，而加以剪贴，这些东西对自己的生活、工作也的确非常有用。

我们对物品、知识或任何东西都有收集的欲望。这就是好奇心的特性，借着这种习性，我们可以感到收集的快乐，也可以熬过孤独的侵袭，由物的收集，进而聚集成一个团体。

活到老学到老

日本古代有一位叫伊能忠敬的人，原是个农务的主人，中年以后他开始到江户地方学习西洋历法，并测量日本全国的土地，终于制成了第一张日本地图。

不只是伊能忠敬，我认为学问的世界，就是“知识的乐园”。

以伊能忠敬将近六十岁才开始研究学问来说，我们不论多老，都应该能感到知识给我们的乐趣。

某甲经营杂货店，且很喜欢研究法律关系，因缴税的时候必须提出不少的申请书，故每晚关了店门后，他即专心地阅读有关税务方面的法律规则。这个时间是他感到最兴奋的时候。

每年他总是提出一份非常完整正确的申报书，就连税务机关也对他申报书整理的精确感到惊讶。

附近的人，也都请他帮忙写申报书。就在他替别人整理这些东西时，突然一个念头闪过脑海。

“我为什么不去考考会计师看看？”

于是他一边作杂货生意，一边研究会计师的考试问题。八年后，他取得了会计师的资格。现在，他已是拥有一间办公室，二十名部属的公司负责人。

读书是间接的交友

读书，有许多不同的方法，而且也没有非遵循某种读书方法不可的说法。一百个人当中，可能有一百种读书方法。严格说来，逛书店虽然只能翻翻书面，浏览一番，但也有一番乐趣。尤其你并不一定要将内容细细品味，只要是印刷的香味，精彩的书面，也能让你心旷神怡的。

如果你用很少的代价，买了一本心爱的书，东瞧、西瞧之下，真恨不得先睹为快，而当你慢慢掀起第一页时，一种快乐的感觉便贯穿全身。

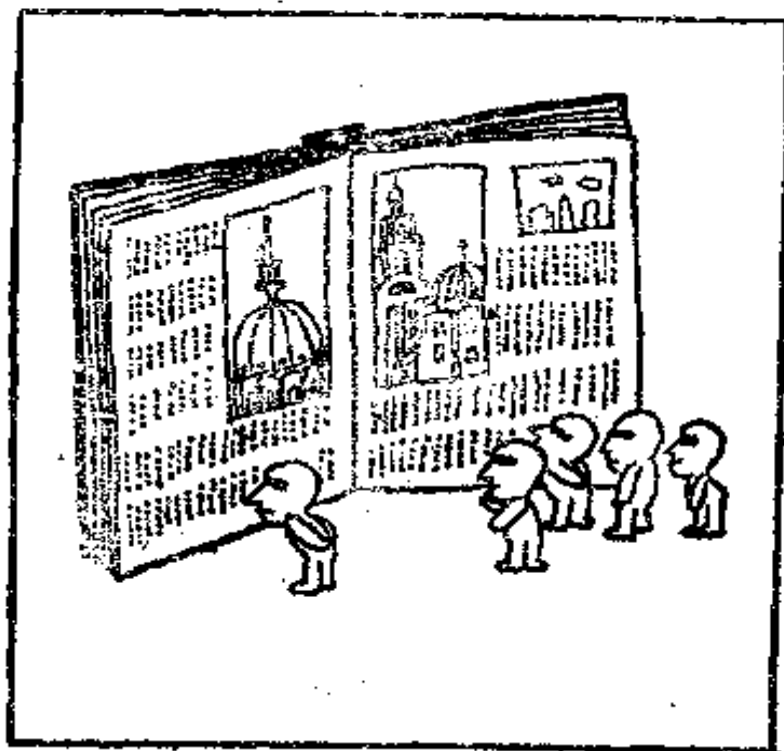
我认识的一位宝石商，喜欢读书不亚于喜爱珠玉，他认为读书的乐趣，和玩赏珠宝的乐趣是相同的。

即使他不读任何书，对他的宝石生意也绝不会有丝毫影

响，我觉得他是个近乎文学家型的人，同时我也认为这与他生意上的成功不无关系。从一点一滴的知识累积中，对他生意的发展，构成一种基础作用。

故此，我们了解，学校或公司，这些小社团的形成，大概是它的成员，都对同一种类的书籍特别爱好的缘故吧！

就如，爱好文学的人，把文学区分成本国文学和外国文学，再分得更细些，也许可区分为爱好纯文学的，爱好言情小说，甚至包括法国文学、拉丁文学等。不只是文学，还有许多思想性书籍的同好，象哲学、政治思想、宗教等。



读书是间接的交友

这些林林总总的社团，说穿了就是大家对同类书籍有所爱好的人，聚在一起而成。

因此，爱好科幻小说、侦探小说的人聚在一起，从作者

讨论到内容，也许三天三夜都讨论不完，这种团体的造成是非常自然的。

当大伙儿讨论某一个话题，提到某一本书，正好这本书是你看过的时，你必然会很兴奋地叫出来“啊！那本书我最近才看过。”虽然这种插嘴方式很没有礼貌，却能缩短你们彼此心理上的距离，也会使你感到一股前所未有的亲切感。

如你看一部武侠小说，正精彩的当儿却是请看下集分晓，当你向拥有下集的人借阅时，你们之间的距离不也因这部小说而拉近了吗？

读书的目的本来就是享受孤独时刻，培养忍耐孤独的毅力，它的副产品才是共享他人的经验与心情，所以读书是间接的交友，也是创造的第一步。

独处是创作的良机

读书，从另一方面来看，它可以产生写作的欲望。日记或笔记，上面写着“某年某月的某一天，我的意志非常消沉……。”这就是写作的开始，虽不是很好的文章，但象这样有感而发，一页接一页写下来的东西，就是很可观的一本著作。

世间有不少教你如何写作的书籍，我却不鼓励各位看这类的写作范本。与其如此，不如看一些人生观之类的书，这些都是作者的人生记录和生活经验。

不一定要用稿纸写，笔记本就绰绰有余了。笔记本里，各种小片断，都是日后你不会感到孤独的宝贝。你也不会为自己文笔的好坏感到不好意思。

这些破旧的笔记本都是无价之宝，必须妥善保存。有一个小故事说，有一个人，家里遭洪水淹没。他什么都没救出，单单把家谱给救了出来，同样的，一本笔记和家谱有一样高的价值。

利用空闲的时间写点东西，不但能驱走孤独，更能增进你的文笔，许多得到文学奖的人，大都是在这种情形下写成伟大的作品。

自己动手的乐趣

我有收集文房四宝，及一些日常工具的嗜好，因此只要有空，我就到文具店、美术器材店、工具店转一转，逛一逛。假如发现前所未见未知的新东西时，我会立刻买下它，来填补我的空闲时间。

最令我窃喜的是记忆中，我已经自己动手作了木制帆船、木制双翼飞机、陶器、六分仪、星座盘、测地用量角器等成品。一旦习惯了这些自己动手的时间，定然没时间感觉孤独。

我把那艘亲手完成的木帆船，送给一位朋友。某天，一位人品不俗的中年绅士，看见了这艘陈列的帆船，执意非向朋友买不可。我的朋友和那位绅士僵持了三个多钟头，还是不肯出让。如今这艘帆船依旧陈列在他的店里呢！

每个人都会发现合适自己的乐趣，特别是自己动手的乐趣。例如，园艺、陶艺、模型、毛织、洋裁、电器修理、音响装配、油画、国画、雕刻、染色、手织等。

一位公务员利用公余之暇替自己盖了一栋房子。还有一

位爱好天文的人，以手制的望远镜观察天象，因而发现新慧星。每当我听到这些消息，都会感触到利用孤独时间的方法实在有很多。

大发明家爱迪生和以汽车销售闻名于世的福特，年轻时都曾躲在车库的一隅，孜孜不倦地制造、实验。本公司的创始者本田宗一郎在青年时期，也曾一面从事于脚踏车和摩托车的修理业，而熬过那段孤独的时间。

孤独是创造的原动力

“我笨手笨脚的什么都作不好。”

说这句话即表示在你尚未一试前，就已经决定放弃了。

例如，剪贴画的方法，只有把杂志和照片剪下来，贴在书纸上。所以，在某种范围里，是没有行不行和灵不灵巧的差别。所要求的，只是剪贴画的灵感而已。

自己动手作东西，因为只有动手才有创造。孤独的时间是创造的开端，创造出新东西、新知识的人，一定都有他们孤独的时刻。

在伟大的艺术家、企业家、学者的传记里可以发现，他们的成就都和孤独有关。因为思考、创造的绝对条件是孤独。这些单独从事创造的人，所挂念的是单独的时间不够多。

在本书开头，我曾写过有些人因为每天必须和很多人相处在一起，很需要自己的时间，相反的一个自己时间太多的人，却根本不希望落单。

孤独和孤立不同，一个容易孤独的人，在学校、公司、朋友间，缺乏和他们共处的时间，不久之后，他便被孤立了。



孤独是创造的开端

孤独时间太多的人，应该增加和朋友、同学、同事之间相处的时间。

善用时间

在本书里曾经多次提到“自主性”一词。换句话说就是“有效地利用时间”。亦即能不能很规律地、充分地利用自己的时间。

我们生活的时间，大致可分为四种。第一是工作时间。在学生就是读书时间。第二为娱乐、嗜好等自我启发的时间。第三就是必需时间。吃饭、睡觉，上厕所的时间。第四是无法使用的时间，亦即没有好好利用的时间。我把这种时间称

为浪费时间，因为有效、有目标使用时间的相反就是浪费时间。

依照以上的分类，再来看看自己的一天，你会惊讶曾经有效地利用过的时间是多么少。

无法使用的时间就是指在一连串忙碌时间之间的时间，就象是塞满物品的抽屉缝隙一样，等车的时间，等人的时间，就是所谓的“角落时间”。是否有效地使用时间，即指这类琐碎的时间而言。

为了利用这类的片刻时间，你可以在口袋里装一本小册子或一本书，有空就拿出来看。因此，与其说“没有时间。”“我很忙！”还不如说是不会利用时间。

创造时间的韵律

我有一位朋友，大学时念的是心理学，毕业后，却以一名经济顾问替不少公司发展一流企业。

他把时间分为两种，一种是以万有引力的发现者牛顿为名的“牛顿时间”；另一种是以微积分创始者莱普尼兹为名的“莱普尼兹时间”。将手表上可以计算的时间，视为“牛顿时间”。

“牛顿时间”并不能测出人类感觉上的时间。我们会感到无聊的时间特别长，快乐的时间特别短。因为时间的充实度不同，这种我们可以感知的时间，就叫“莱普尼兹时间”。

每天游手好闲，混日子的人，所过的时间，就是“牛顿时间”。而有生活目标的人，在他的“莱普尼兹时间”里又有浓、淡之分。当然，这类的人，他们的“莱普尼兹时间”里也

包括了孤独的时间。因为有充实就有空虚。

我想每个人准备考试的时候，时间的安排一定都不一样。这三小时要念英文，于是你就在这三个钟头里单调地念英文，如此做你就大错特错了，这可能是效率最差的读书方法。

如果你把死读书改成作测验题，想一想这道题是用过去式、过去完成式，是单数还是复数，或作一些方便记忆的笔记。这些因为都是比较单纯的工作，并不会打搅你的专心。你也可以一面听流行歌曲，一面试着放松心情，把英文文法、文章的解释放在脑筋最清晰、最集中，心情最舒适愉快的時候做。

如果无法创造时间的抑扬顿挫，你就是一个不会利用时间的人，利用重复的时间韵律，任何工作，你都能集中精神。

把一天的时间，仿效电视或收音机频道上的刻度，分成若干等分。在每一等分里，将不同种类的工作，学习组合在一起实施，你会发现效果奇佳。

尝试独自看电影

有一本叫“长腿叔叔”的小说，我认为那是本写给成人看的童话。它以三十二封信，架构成这部与众不同的作品。

故事的内容是叙述法国某孤儿院的一名少女，和一位意欲帮助这名少女到美国求学的百万富翁之间所发生的事。

少女朱丽不断写信去给这位从未见过面的绅士，但却一封回函也没有，她不禁幻想“究竟这位绅士是怎样的一个人呢？”

这本小说后来被拍成电影，那种孤独的少女心情，使我永难忘怀。我时常回忆起，当我独自在黑暗的戏院中观赏这部电影时，那份澎湃激动的心情，每忆起此一印象，我就愈发感觉电视给人的感受性要比电影差太多了。

在戏院中，你会把电影的情节当成自己的情节，把自己的情绪和主角紧密地连结在一起。我们都成了一个独立的灵魂。你感到遗憾也好，说是羡慕也好，我认为和朋友、亲人一起看电影，还不如一个人去看来得有意思。

倘若你不是一个人去看电影，你很难和电影产生共鸣。欲与银幕上的人物谈话，以一个人最适当。



享受独自观赏影片的情趣

运动能拓展人生

我常常在写稿，收集资料之际，作一点小运动，它不但可以消除肌肉硬化，而且促进血液循环，对我的工作大有裨益。

运动的乐趣很多，其中有许多是单人运动。例如马拉松、游泳、滑雪、保龄球等。这些运动都是可以单独作的。

运动员和选手，即使付出了体力和脑力，在追求胜负的过程中，他们还是孤独的，这就是运动与成败的魔力。在新闻记者的包围下；在其他选手的注目中；在你挥出一棒的刹那；在数万观众的欢呼声中；在投出决定性一球的瞬间，对任何人而言，都必须付出相当的代价，特别是受万人瞩目的运动员。因胜利对他们具有很大的吸引力。

英国一位著名的作家阿朗·斯里特生长在贫困的劳工家庭。小学毕业后，就到工厂作工，他一面作工，一面写小说、写诗。其中最著名的，是一本叙述被送入感化院的少年，如何成为长跑健将的短篇小说《长跑者的孤独》

“我已经超过了每个汗流浹背的选手，我能看到远方用栅栏围着的树林。那里就是这次竞赛的目标，而我将是唯一到达的人。终于通过了中间站，不久我会消失在树林间，看不见其他选手。于是我感觉到什么是长跑者的孤独了。它是世界上最诚实，也是最现实的……。”

马拉松跑者，一心一意地跑着……跑着……。试想，那岂不是我们人生的路途吗？

人生，就是一场孤独的马拉松竞走。途中有脚步错乱而

退出比赛的人，有脚步蹒跚还继续跑下去的人。即使再苦，也绝对不要要求别人帮忙，同时也没有人会帮忙。

以雪车单独完成北极之旅，更进一步完成横断格陵兰盛举的日本探险家植村直巳，就是最好的例子。

在杳无人烟的冰床上，独自走完那段旅程。三千里的大冰原，三百多天的旅程，那是一场与孤独的壮烈战斗。途中，曾有四天断粮，曾遭北极熊攻击，曾冒生命危险攀登冰河裂缝。这些困难，都是一个人单独克服。

日本作家山本有三的著作《路傍的石头》一书中，少年主角的名字叫吾一，这个名字是说人生在世，必须不依靠任何人生存，也就是单独的意思。

因此，运动可填补我们的孤独，拓展人生。

用旅行消灭孤独

旅行是一种追求孤独、同时也是填补孤独的行为，当你失去心爱的人、失去亲人、或失败、怒不可遏时……出去旅行一趟吧！

寄托了多少梦，多少希望的东西或事物，落空时，悄悄地你坐上了夜车，开始无目的地的旅行。

川端康成的《伊豆的舞女》一书中写着。

“峰回路转，越来越接近天城峙时，雨丝染白了杉林，也猛烈地追击着我……。”

诺贝尔文学奖得主川端康成，曾经有一段孤儿的悲苦岁月。也就是因为这种孤独的心理背景，他完成了《伊豆的舞女》这本著作。

“二十岁的我，由于受到孤儿时期遗留的歪斜根性不断严厉的苛责，忍受不了这种忧郁的苦闷，我遂到伊豆旅行。……”

从伊豆半岛的修善寺到下田这几天孤独的旅程上，这位青年遇到一群舞蹈团的女团员。

他对这群舞蹈团的女子产生了淡淡的爱慕。几天的旅行结束，女团员们默默地到下田港口送行，当他搭上回东京的船，一股不知何时再重聚的离别愁绪涌上心头，使我不禁潸然泪下。

“船舱的灯熄灭了，船里堆积的生鱼味和海潮的咸味强烈的袭来。黑暗里，少年的体温散发着。一任泪水奔流，思维象一盆清澄的水，不停地流着，最后一滴不剩。”



单独旅游能加强感受性