

2013 年 6 月

## 本期焦點

- 什麼是寂寞？
- 寂寞的種類
- 如何面對寂寞？

## 當寂寞湧上心頭...

面對著偌大的校園，不知該何去何從的失落感...

望著自己孤單的身影，感嘆為什麼知音難尋...

在眾人歡樂的 Party 裡，心裡卻有一絲無法融入的幽幽嘆息...

課業、社團、打工，每天忙得團團轉的生活，但心裡卻依舊有一種無法被忙碌所填補的空虛...

忙著查看 FB、Line、Whatsapp 的訊息，深怕錯過了就跟不上朋友間的話題...

不管是孤單時、熱鬧時、忙碌時、空閒時，寂寞，都可能存在著...

### 什麼是寂寞？

寂寞是一種難以詳喻的心情，有時候它像螞蟻般在不經意時悄悄爬入你的心，有時卻又像一陣冷冽的風狠狠地刮在心上。失落、空虛、被拋棄感、徬徨、憂鬱、甚至還可以帶點悲傷哀愁，這些都是寂寞時可能有的滋味。但是「寂寞」卻不能與「孤單」劃上等號，孤單的人不見得寂寞，而很多時候感到深深寂寞的，卻是不孤單的人。因此寂寞的關鍵，似乎不在於人際關係的「量」，而是與人關係的「質」有關。當內心需要分享、互動的需求無法被滿足時，寂寞感便可能產生。



資料來源：

<http://www.baik.com/wiki/%E5%AF%82%E5%AF%9E>



資料來源：<http://xihua.es/thread-245913-1-1.html>

## 寂寞的種類

「寂寞學」專家吳靜吉教授將寂寞分類為下列四種：

- 存在性的寂寞：我們存在這世界就必須面對無法控制的限制，例如多數人是單槍匹馬地來到這世界上而死時是孑然一身。
- 創造性的寂寞：有時候人會為自己創造寂寞。例如當我們需要專心時，當我們需要獨處時。
- 社會性的寂寞：雖然多數人是形單影隻地來到這世界，但人人都需要「歸屬感」，需要與他人建立親密的關係、被他人接納、支持。當這種關係不存在，空虛、被拋棄感，甚至憤怒、憂鬱的感覺便會產生。
- 情緒上的寂寞：這一類的寂寞是一種主觀感受，一方面缺乏正面的情緒，另一方面感到迷惘、甚至害怕等負面感受。有這一類寂寞的人常常會有類似於「相識滿天下，知心無一人」、「此身雖未死，寂寞以銷魂」等的矛盾感受。

由此看來，每個人在生命裡多少都經歷過寂寞的感覺，但寂寞也不全然對人無益處。許多創作者、藝術家，在有所創作或突破之前，往往需要獨自承受一段寂寞、孤獨的歷程以醞釀新的火花或體悟。當人在經歷寂寞時，其實正是一個使自己檢視、了解、並自省自我的機會，因而在過後能有所突破。因此一個能與寂寞共處的人，是具有自我成長能力與創造力的。



資料來源：

<http://xihua.es/thread-245913-1-1.html>

## 如何面對寂寞？

寂寞是無可避免地存在於我們的生命中，如何面對它才是適當的方式？

- **破除對寂寞的迷思：**

有些人認為寂寞是不好的情緒應該避免，或認為寂寞的情緒無法改善或改變，或認為寂寞是自己人格的問題，以上的想法都是錯誤迷思。只要身為人，便會經歷寂寞，雖然某些特質的人較容易感受到寂寞，但卻不代表這些人與常人不同。此外寂寞並不是持久恆定的，是可改善的，它也是一個很好的機會使人檢視自己未被滿足的需要。
- **了解自己的性格，認識寂寞的本質，面對自己的寂寞：**

較害羞、不知道如何表露自己的人可能較常經歷寂寞的感受，此時我們需要先了解自己的性格，了解自己之所以感到寂寞的原因是什麼？方能對症下藥。
- **增進社會技能：**

有些人之所以感到寂寞是因為不懂得如何與人相處，因此在與人來往

時，可學習去注意對方，感受到對方表達的重點和需要。當與人溝通互動的方式改善時，人際關係亦獲得改善，自然減少了寂寞出現的頻率。

■ **創造並且把握交友的機會：**

校園內有許多可以認識新朋友的環境，像是宿舍、活動中心等。若想認識有相同興趣的朋友，則可透過參加社團、志工服務、或研討會。另外，上課時選擇坐在不認識的人的旁邊也會帶來認識新朋友的機會。

■ **要懂得自我袒露：**

適度的自我袒露可以讓別人有機會去認識你、了解你，而別人也可能因你的自我袒露而願意讓你更了解他，進一步建立有意義的關係。

■ **忍受暫時的寂寞：**

有時候我們必須忍受寂寞，像是失戀的時候可能覺得自己被全世界拋棄了、失去了希望，這都是一時的過渡情緒。當我們靜下心好好想想，便會漸漸明白其實「不要為了一棵樹放棄整片森林」，只要你能忍住那暫時的寂寞，海闊天空也不遠了。

■ **不要玩心理遊戲：**

許多人喜歡在人際關係上玩心理遊戲，結果是使自己鑽牛角尖，甚至因此而破壞了關係的和諧。所以不妨坦率一點，讓對方知道你的期待或需要，反而可以減少許多不必要的衝突或誤會。

■ **一定要做自己最好的朋友：**

有些人不甘寂寞，有些人卻對寂寞怡然自得。後者能將寂寞視為與自己相處的時光，或使自己專注於有興趣的事物上。所以若能學習與自己相處，使自己成為自己最好的朋友，寂寞也不會再是難耐的感受了。

大文豪赫塞說過：「生命究竟有沒有意義並非我的責任，但是怎樣安排此生卻是我的責任。」寂寞在生命裡無可避免，但是我們如何安排我們的生活、如何與人建立關係、如何面對自己，卻會大大影響我們對寂寞的感受。希望你也能正視你的寂寞，化寂寞為助力，為自己的生命注入更多力量！

(心理諮商輔導中心實習心理師黃照馨 編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

