



## 为什么有些人

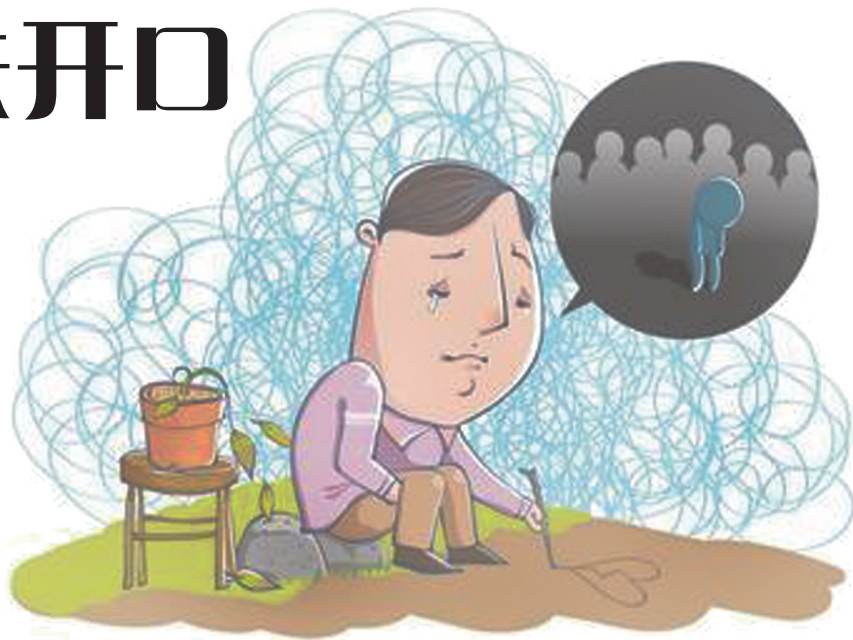
## 身在人群却无法开口

□李则宣 黄任之

小轩是一个外貌平淡的男子,看上去温和而友善,乐于助人。大家猜测他一定有很多朋友,但他自己并不承认这一点。即使是亲友聚会,他也常常低着头刷手机,难得吐露一言,分外安静。他很像一名手机控,但别人不知道的是,手机是他的保护色,让他的真实心理反应不被人看穿,其实他深感孤独。半夜醒来,觉得满腹心事,却无人可以倾诉。

很多人会问,他不是有亲人和朋友吗?找一两个情投意合的人谈谈,不就可以一吐为快吗?在别人觉得很容易做到的事情,对某些人来说,非常艰难。

深度孤独的人,就是如此。小轩就是这样的深度孤独者,孤独感如影随形,挥之不去。



## 孤独是一种什么感受

很多人被孤独感袭击,并不是他们身边无人。相反,他们身边的人来来往往,但都无法让孤独者打开心门,他们之间只有表浅的人际互动。他们的孤独,是一种从内心深处产生的不被理解、不被看到的一种感受。他们

的孤独感,是一种心理隔离,让他们仿佛独自一人,流浪在无人岛,找不到可以交流的对象。

孤独,从心理意义上看,是一种主观的心理疏离感,无法与周围人建立一种稳定而持久的亲密关系,无法产

生一种信任、开放的态度,把自己的内在痛苦、迟疑、负面情绪、心灵伤口、混杂想法和人格阴影等打开,对一个被评估为可靠和愿意提供支持的人没有保留地展开,从而消除不被注意和照顾的凄凉感受。

30岁女性  
有第二个心理逆反期

□史宇

都说青春期的孩子逆反心理严重,其实,女性在30岁左右也会出现一次逆反期,相当于女性的第二个逆反心理期。青春期存在自身成长与家长约束的冲突,“大龄”未婚的女性同样存在着社会舆论施加的压力与自身固化生活习惯的矛盾冲突。其中三种心理比较常见:

**自卑心理** 这类女性认为,年过30岁还独守闺房是件不光彩的事,因而最怕别人谈婚论嫁,也最怕人家以关心的口吻询问自己的婚事,并且自己本身失望、悲观,认为爱情再也不会光临,从此与爱情无缘。她们要么把自己的心扉逐渐关闭起来,不去追求,即使真情男子到来,也会“十叩九不开”;要么走向另一个极端,屈从于社会、父母、朋友的压力和影响,采取“随大流”的做法,草率地找个对象凑合完事。

**封闭心理** 这类女性本来就不善交际,不愿在婚姻问题上采取主动态度,甚至不愿与人互相来往,将自己关在个人的小天地里,交际范围越来越狭小。这样的心理实际上又大大减少了她们择偶的机会。她们这种“坐等愿者上钩”的心态,只会使自己变得格外“清高”,也使相当一部分对她们感兴趣的男性望而却步。

**逆反心理** 有些已过30岁的大龄女性,以往因择偶要求过高而失去了很多机会,应吸取教训,变得现实些。可实际上,她们反而把标准提得更高,认为“事到如今,我不能让人笑话”,这种心态使她们更加“精挑细选”,找的对象一定要符合理想要求。她们把爱情理想化,缺乏现实感,总希望自己的爱情像小说中描写的那样浪漫,殊不知,婚姻生活中不会天天上演浪漫桥段,就是实实在在地过日子。所以追求浪漫的同时,也要结合实际生活。

## 为何做不到与人深度交流

很多人认为孤独者过于内向,心理顾虑太强,所以自我防卫过当而弱化了人际关系;还有人看到,孤独者的功能失调是因为信任度低,无法甄别出合适的倾听者。这些解释都有一定的合理性,但这个心理现象的核心,则更难以被人识别。

从外在来看,孤独者的不交流,其实有两种表现:

其一是说不出。就是语言能力跟不上丰富多变的内心变化。有些人从小就漠视自己的内在感受,缺乏自我关怀能力,没有理清个人情绪和想法的原因、表现和结果,所以无法将混乱的心理状态准确地表达出来。即便是说出来了,也是挂一漏万,越说越错,到最后干脆不说了,任由内心各种感受起起落落。

其二是不想说。有些人表达能力不错,但他们不愿意说。他们曾经也向周围人诉说,但都得不到正确的回应,有人事不关己,一脸漠然,有人讥笑他们“心眼小整天瞎琢磨”,有人无关痛痒地安慰两句,有人充内行

地强行给建议,不听还生气,有人甚至将他们的痛苦作为笑料,随意兜售。他们发现,不说,自己一个人憋着痛苦,说出来还要遭受不被理解的二次伤害,反而让人更加失望和痛心。

“说不出”和“不想说”,都是阻碍交流的现实原因,这背后还隐藏着一个“破碎的自我”。

每个人都有自我支撑着去发展人际关系。这个自我最早起源于半岁时,我们把自己和环境(抚养者也是环境的一部分)分离,独立地发展出独特的自我。自我的健康发展需要在各种关系里得到积极的反馈,但如果发展过程中,与自我的关系和与他人的关系都不太顺利,一个人就很难走出自己的感受。每个人对环境的认知和互动,最终都会回到我们对自我的认识上来,形成与自我的关系。比如,一个人如果从小被大多数的家人、朋友和更多的人际关系很好地对待,即使他遭遇了一些不太善意的人际关系,在人际关系上有过挫折,他

也能剔除消极影响,会对社会、自己形成一个良性看法。

但有一部分人很不幸,他们遭遇了更多的伤害,或者说他陷在伤害的阴影里走不出来,对他人和环境形成了一种扭曲的片面认识,然后将这种看法回落到对自己的认识。比如被教养不当的父母打骂,幼小的他会认为:“肯定是我不好,才会受到这些惩罚”;被不懂事的小朋友捉弄,他会觉得:“我是一个可笑的人,才会引来别人的嘲弄”;被老师不分青红皂白地批评,他会觉得:“我不值得老师喜欢,所以被骂也是自然的”。外部关系不良,会损害个人建构积极的自我,造成矛盾对立、无法融合和分化的各种心理碎片,无法整合好完整的自我。

这种“破碎的自我”很难让自己清楚,自然就无法表达明白。同样,这些混乱的内心,内容杂乱,意义不清,逐一理解也比较耗时耗力,自然也很难让别人腾出更多时间,细细去理解。

## 如何修复破碎的自我

破碎的内心,无法清楚而完整地表达,自然会让当事人陷入孤独中。他们渴望联结他人和世界,填补内心的空虚和无助,进而修复不完整的自我。

而修复,需要情感处理。不管是血缘,还是姻缘、业缘、友缘或萍水相逢,我们都要从这种关系里获得情感需求,比如满足归属感、亲密感、信任感、价值感和幸福感等。这种情感联结的能力,不是自然形成,而是一种爱的能力的培养和增长,比如我们要学

会观察别人的情绪变化,听懂别人的言外之意、理解别人的处境并给予必要的反应,控制自己的情绪和行为、乐于分享和照顾,并愿意接受别人的善意和亲近。如果没有发展出一定的爱的能力,就难以形成建设性的情感关系,即使是最亲近的关系,也显得格外生分。比如我们和父母相坐一堂,却无话可说,尬聊如同“挤牙膏”;和子女独处就觉得浑身不自在,翻来倒去就是那几句叮嘱的话语;与伴侣经常各忙各的,闲下来竟然觉得安静得可怕;

与别人共事多年,从未说过半句体己话……因此,我们要在各种关系中学会与人进行情感倾诉、沟通与输送。

孤独感就是联结不上的情感孤寂。一个人要尝试着找到可以帮助自己打开心门的人。对我们来说,他人即世界,都是不属于自己的外部。我们能否建立与外部的相互信任和深度关系,是帮助我们摆脱孤独的心理法宝。我们对世界,需要一种友好的态度,这种态度是抚养者帮助我们建立的,通过依恋关系来达成。

(请作者与本报联系,以便寄奉稿酬!)