

孤独和寂寞

即使我们的大学校园里每天活动着成千上万的人，孤独感和寂寞感对于大学生来说也是一个非常普遍的体验。没有人喜欢寂寞。如果寂寞感出现得太频繁，还会严重影响我们的日常情绪和生活满意度。孤独感和寂寞感对于很多与抑郁作斗争的学生来说，是一个很大的诱发因素。我们都有强烈的与他人建立联系的生理需求，而当这种需求不能被满足时，我们的身体和内心就通过产生寂寞感来告诉我们：有地方出问题了。但是没有任何人能从来不感到孤独和寂寞。

以下几种情况很有可能会加剧学生在大学校园中的孤独感。它们包括：

1. 作为大一新生
2. 第一次离开家不与父母同住
3. 独居，而不是与人合租或者住在大学宿舍
4. 作为国际留学生
5. 性格内向或有社交焦虑
6. 所上的课都是学生数量很大且较为正式的
7. 作为生活主旋律只有毕业答辩或论文的硕/博士生
8. 从未交友广泛
9. 不确定如何开始与人交往
10. 曾经有过失败的感情或友情的经历
11. 对友谊或亲密关系抱有不现实的期待
12. 觉得所有人都已有足够多的朋友了

尽管感到孤独和寂寞会非常令人痛苦，但是另一方面，这种情绪也可以激励我们去追求我们希冀的人际关系。以下的方法或可对你有所助益：

策略：

1. 参加课余/业余活动

多认识人的最好方法就是有一个忙碌充实的生活。这种生活可以包括很多种活动：运动，业余爱好，社团，义工活动，夜生活和打工等等。然而如果我们不去主动和别人交谈，就算参加这一类的活动也未必会真的认识人。我们可能需要走出自己的“舒适区”来建立与人的联系。而参与一些共同的活动可以变做是我们建立这些人际关系的基础。而且当我们拥有忙碌充实的生活之后，即使没有认识新的人，我们也不会感觉像原来那样孤独了。

2. 发展锻炼自己的沟通技巧

我们与他人建立联系在很大程度上是取决于我们的沟通能力，而且这个能力是可以熟能生巧的。抓住一切可以让你来练习沟通技巧的机会，而不是因为不知所措或怕说错话而逃避与人接触。也可以通过参加研讨会、讲习班或者活动小组来可以学习人际沟通技巧。利用日常活动，比如去商店购物，排队，坐公车，在公园长椅上休息，或者去博物馆/艺术馆等机会来尝试和陌生人聊天。大部分的人都不排斥这样的交流，所以你可以在各种社交情境下进行练习。

3. 不要总是等别人来采取主动

克服孤独感需要你主动接触别人，而不是把主动权交给别人而变得无助。人们经常会因为感到疲惫从而放弃尝试，并认为决定权是在于对方。可是很遗憾，这个想法完全没有道理，而且也不会让你得偿所愿。主动开始与别人接触意味着你必须面对被人拒绝的可能性，但不主动开始则更是无望成功。你尝试的次数越多，才越有可能成功。

4. 学会“微笑的艺术”

在与他人交往的时候，微笑的作用常常被低估。在邀请别人融入自己的生活的时候，一个友好的微笑胜过千言万语。当你在向别人开放自己的内心，同时想让对方不必担心被拒绝的时候，非语言的交流是一个非常有力的方式。早晨与人相遇的时候给对方一个友好的微笑，他们就会知道你很高兴和他们交谈并享受他们的陪伴。

5. 练习恰当的眼神交流

和微笑一样重要的还有眼神交流。眼神交流让我们能够关注对方发出的非语言信息，有研究表明，对话中的这类信息比言语信息更加重要。俗话说，“眼睛是心灵的窗户”，所以如果我们逃避眼神交流（就像许多害羞的人那样），我们就无法如愿地与人产生深度的亲密感。

6. 恰合时宜的自我表露

真诚的交往常常意味着需要学会打开自己的内心，并适时坦露一些个人信息和情感，比如你对某件事情的看法，兴趣和爱好，信仰和观点，目标和梦想，个人经历等等。这其实很难，因为很多人都害怕自己说的太多，而对方可能会不经意将信息泄露给其他人。当然，这么做确实有风险，但是完全不作自我表露则会严格限制与他人亲近的可能，因为只有诚实和公开才能让我们建立有意义的关系。最保险的办法就是在与对方建立信任的过程中，缓慢且恰到好处地逐渐分享更多。你仍有受伤害的可能，但其概率会降低很多。

7. 利用网络

在今天来说，不管是通过电子邮件，聊天室，论坛，约会网站，或者一起打游戏，通过网络可以发展各种各样的人际关系。尤其是对于有社交焦虑的人来说，在相对匿名的网络平台上展现自我会容易许多。然而要记得，这样的交往要在适当的时机向网络以外转化，可以在双方都感觉安全放松的场所见面。当下许多成功的人际交往都以网络为开端，只要你能有效分辨出那些才是合适继续在网络以外交往的人。

8. 为个人幸福而努力

为什么个人幸福对于缓解孤独感很重要？因为如果我们很快乐，我们就能吸引更多的人，因为大家都喜欢一起分享快乐。很少会有人被不友善，不快乐且情绪化的人所吸引。然而这并不代表我们要时时刻刻都保持快乐，因为不会有这样的人，而且这也太不现实了。当我们感受到幸福快乐的时候，我们所感受到的寂寞感也越少，因为我们注意力会集中在很多积极的事情上。身边的朋友是我们快乐的一部分原因，但也只是众多潜在方面之一而已。

9. 还要孤独在某种程度上是一种心态

我们可能会在人群当中仍然感受着孤独，或者即使孑然一身也有着充实的灵魂；而这样的区别都只是因为观点不同。我们对自身的看法，对世界的看法，对身边的人际交往的看法和期望都影响着我們感受到的寂寞程度。花些时间来仔细考量一下自己抱有的观点和期待是否有可能产生和加剧你的孤独感呢？你是否有着不切实际的期望呢？或者对自己感到不满意？许多负面感受都是被不合理且毫无助益的想法所诱发的，而这些想法需要被挑战或推翻。

10. 挑战悲观或消极的想法

我们看待自身、与他人的情感关系、我们的过去、以及对未来的希望的方式，都可能在一定程度上阻碍我们与他人的练习。悲观和消极的想法会一点点破坏我们在未来建立人际关系的希望。一些典型的负面自语包括：

- a. 为什么还要去尝试与人接触呢？反正结果都差不多。
- b. 没有真正值得我去信任的人，我不想再受伤害了。
- c. 别人和你交往只是想利用你得到他们想要的。
- d. 所有的男人（女人）都一个德行。
- e. 所有人都已经有自己的朋友了，我还去试什么？
- f. 别人永远不会喜欢我，我这人太害羞/无趣/压抑了。
- g. 我才不需要什么朋友，他们不值得我花费时间。

- h. 我不能再在交往中承受打击了。
- i. 人们现在都忙得没时间交朋友。

11. 认识到自己并不需要成千上万的朋友

意识到交朋友重质不重量可能会令你的孤独感稍稍放松。假如我们自身有着健康的情感，那么即使只有一个特别亲近的朋友也可以让我们的许多情感需求得到满足。如今的世界，在 Facebook 上有 100 个“好友”或许值得炫耀，但你还是可能会感到孤独，因为网络上的那些朋友可能并未与你建立你所想要的真诚关系。Facebook 可以作为一个你和他人保持联系的方式，但不可替代你现实生活中任何一段真正的感情。

12. 不要陷在过去的失败里

许多人并不想尝试去与他人建立紧密的联系，因为他们把自己过去的经历视为“失败”，而不从中吸取经验教训。同样，一段关系没有维持下去，并不代表这是任何人的错。如果你能分析这段关系并且能搞清楚为什么会这样以及在未来能如何避免相似情况的发生，这段关系对你来说就是有帮助的。但是如果你只是用这段经历来折磨自己，那么你应该尽快停止。如果你对于每段关系抱着一种尝试的态度，那么过去就并不能预言你的未来。保持积极的心态并尝试去建立健康的人际关系。

13. 对自己好一些

我们如何对待自己，通常是我们容许他人如何对待我们的标杆。如果你是你自己最好的朋友，你就更可能被他人认真对待，而当他人并不善待你的时候也能够设定健康的人际界限。有了健康的人际界限，则更可能会拥有健康的人际关系。如果你在过去曾被人利用，那么在未来你就会更小心避免这样的关系。基本上，我们是在教别人如何对待我们。对自己好一些，也是在告诉别人我们期望被善待。

14. 树立自尊心

我们自我感觉越好，就会更有自信，也就会有更多的人会被我们所吸引。我们越自爱，也就会更觉得自己值得被爱。因此，感受到越多与他人的联系就会增强我们的自尊，而有限的社会交往会让我们感到自卑无能。但是我们可以用许多种方法来积极地树立自尊心。请参考我们心理健康中心网站上关于树立健康自尊心的信息。

15. 对他人的生活做出贡献

为他人的生活提供有意义的帮助常常能够令我们减少孤独，并给予我们

生活的意义和目标。比如在医院或护理中心做志愿者，参与募捐活动，在大学的 Sexual Assault Centre, Safewalk, 或 Food Bank 做志愿者，甚至像献血这一类简单的活动。给予他人帮助可以令我们振作精神。并且，参加这类活动也可以帮助我们去认识更多的人。

16. 养个宠物

养个宠物可以大大减少我们的孤独感。宠物会提供给我们无条件的正面支持，有时比人类同伴更甚。宠物不会评判或批评我们，它们想要的仅仅只是我们的陪伴。如果你现在就有一个宠物，你或许已有切身体会；如果你还没有，那么你也许可以去试一试。

17. 不要用上瘾行为来逃避孤独

孤独感有一点很危险，它有时会强烈到让你愿意做任何事来减轻痛苦，包括去尝试一些会令人上瘾的行为。这些行为包括酗酒，吸毒，赌博，疯狂购物，暴饮暴食，不停工作，无节制的打游戏看电视，或者任何一种过度行为。这些过度行为可能很快转移我们的注意力，但是它们并不会从根源上解决我们的孤独感，而且长期以往还会加重我们的负面情绪。

18. 加入互助小组

互助小组是一个很好的建立新的人际关系和满足社交需求的方式。这样的小组可能是从成员所共同面对的问题为基础，比如说抑郁，成瘾，收养，公众演讲，焦虑，进食障碍或社交焦虑等。

通过与其他有相似经历的人分享，你就已经有与他人建立关系的基础，之后还可以在小组活动期间甚至以外来继续巩固关系。所有的互助小组都支持开诚布公的交流，因此提高了大家真正熟识彼此的可能性。

19. 需求咨询帮助

如果你已经尝试过以上的方法却还在与人交往方面有障碍，请不要害怕，勇敢地向专业的咨询机构寻求帮助。有些被孤立的人对他人很难产生信任，这很可能是由于过去失败经历的影响。在咨询过程当中，你可以重新处理那些过去的经历并可能改善现状，令你更愿意接受新的人际关系并努力建立对他人的信任，或去解除其他的人际交往阻碍。寻求专业咨询是一个非常健康的选择，而不是软弱的表现。而这段咨询关系本身也可以帮助你建立对他人的信任以及强化你的某些人际关系能力。

20. 接受自己的孤独

鉴于孤独感在我们生活中有时不可避免，我们需要接受这个现实。我们

的社交需求并不会时时刻刻都得到满足，因为我们的人际关系也都是时刻在变化和发展的。不同的生活景况会影响我们的人际关系，尤其是在生活中有重大转变时，例如搬家，离开父母自己居住，到一个新的地方上学，或者第一次独居。然而，如果孤独成了常态，那么接受这样的现实就不是一个明智的方法。所有之前提到的方法都值得一试。

Written by Dr. Kim Maertz
Counselling & Clinical Services
University of Alberta
www.mentalhealth.ualberta.ca