

作为人格变量的独处及其相关研究

李琼, 郭永玉

(华中师范大学心理学院, 湖北 武汉 430079)

【摘要】 独处是一种积极的、具有潜在价值的人类经验。人本主义心理学家所认为的自我实现的人普遍怀有对独处的需要。研究表明, 独处具有认知与情绪两方面的功能, 人们能从不同时间长度的独处中获益, 而且处于不同文化背景中的人们, 对独处的偏好是不同的。

【关键词】 独处; 心理健康; 独处偏好

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)01-0096-03

A Review of Solitude and Its Researches

LI Qiong, GUO Yong-Yu

School of Psychology, Huazhong Normal University, Wuhan 430079, China

【Abstract】 Solitude is a positive experience of human which has potential value. People who achieved self-realization according to humanistic psychologists have the preference for solitude. Researches showed that solitude possesses cognitive and emotional functions, and people can benefit from solitary experience of different lengths. The preference for solitude varies from one culture to another.

【Key words】 Solitude; Mental health; Preference for solitude

人本主义者认为, 独处(solitude)与孤独(loneliness)不同, 它是一种积极的、具有潜在价值的人类经验。Frankl^[1]曾说: “我们需要新的休闲方式, 一种能带来沉思和冥想的方式。为了这个目的, 人需要有独处的勇气。”他希望人们能摆脱无休止的聚会、娱乐活动等与人共处的休闲方式, 就象人们需要从繁忙的工作中解脱出来一样, 花些时间完全只与自己相处, 关注自己的内心。同时, 他也意识到, 选择从人群中走出来, 回归自己的世界是需要勇气的。而选择了独处的人所体验到的这一过程带来的回报也是十分丰厚的。

1 独处时的心理体验

一般认为有两种形式的独处, 一种是被迫的独处(involuntary solitude), 它是指想有人陪在身边却找不到。另一种是有意选择的独处(deliberately structured solitude), 也就是 Frankl 所期待的方式, 这样的时光是很享受的, 能带给人丰富的心理体验^[2]。

一项研究^[3]认为, 独处能带来成长和发现, 独处是积极的经验, 意味着成长和提升, 形成对自己更深的理解和评价, 提高友谊和社会支持的价值, 发现应对孤独时痛苦的方法, 带来内在的力量感和自我信赖。我们都知道与他人建立良好的关系是幸福感的源泉, 并因此害怕孤单一人。然而人们往往忽视了, 要与他人建立亲密关系, 首先应该学会和自己友好相处。自我接纳是建立起有意义的人际关系的先决条件。而独处恰恰能为我们提供自我评价、反省(reflection)和计划的机会^[4]。在独处时, 我们可能会重新审视曾经经历过的往事。在它们发生时, 我们只是患得患失, 为之喜悦, 痛苦, 或迷茫。而尘埃落定后, 当我们独处一隅, 以一个旁观者的眼光平静地回想当初, 我们会更深刻地体会到它们的意义与价值, 更好地理解自己, 接受自己。我们还可能花一些时间来想与人际

关系有关的问题, 比如哪些人会在自己最无助的时候伸出援手, 是什么让我们与他们之间能够如此亲密和相互信赖, 而另外一些人又为什么会做些令人厌烦的事情。在暂时找不到能与之深入交谈的朋友的时候, 我们就要想办法发展新的友谊。逃避孤独并不是我们寻找同伴的唯一理由。那些在独处时不觉空虚无聊的人, 更能享受与人交往时的美好感觉。

独处能为我们提供自我整合的机会。每天我们都会经历着不同的事情, 这些新的经验必须能够与我们已有的经验建立联系, 融为一体。通过整合, 我们才能不断地吸收新经验, 自我才能成为一个不断生长完善的系统。当我们不再关注别人的时候, 我们才能更好地关注自己的直觉、感情和想法^[4]。独处能使我们有机会整理自己的生活历程。独处时的整合使我们能更积极有效地应对生活中的各种际遇。

有学者通过名人传记研究了独处与创造性的关系, 发现人在独处时更富于创造性, 有很多因独处, 甚至是被迫的独处, 而产生伟大的作品的例子^[5,6]。有些作品是在狱中完成的, 比如雷利的《世界史》, 另外因疾病造成的独处也会产生同样的作用, 比如耳聋后的音乐家贝多芬、画家戈雅创作出了大量的传世之作。囚禁或疾病使人脱离了平常的生活, 于是他们不仅用眼用耳, 更是用心灵去体会人生和世界, 并由此激发出无限的灵性和艺术才能。还有一些富于创造性的天才人物, 则是从主动选择的独处中获益。比如哲学家康德、维特根斯坦等人, 他们通过独处来保持自我的完整感(unity), 以独特而抽象的思考, 去寻求意义和秩序, 从而突破常人的眼界, 获得学术上的成就。晋代诗人陶渊明也只有在“结庐在人境, 而无车马喧”的僻静山村中, 才能达到“采菊东篱下, 悠然见南山”的意境。还有中国古代众多艺术家, 如八大山人、苏东坡、李煜、徐渭、曹雪芹等等, 这个名单几乎可以包括历史上所有的大文豪、大画家, 他们或孤傲地冷眼旁观, 或因不得志

而潦倒,但也正是这种远离官场,甚至远离尘嚣的生活经历才成就了他们的不朽作品。难怪李白会发出“古来圣贤皆寂寞”的慨叹,这也应是他自己的肺腑之言。

独处体验是一种很主观的经验,有时候会很奇妙。就象 Moustakas^[7]所描绘的那样,在绝对的独处时刻,人们体验到真实、美、自然、尊敬、仁慈。独处使人拥有新的希望和活力。这些都使独处时光变得丰富^[8]。独处与宗教的关系是耐人寻味的。穆罕默德经常去麦加北面 20 多公里以外的希拉比,隐居在山顶的洞窟里,昼夜沉思冥想。经过几年的思考,他的思想逐渐成熟,看清了生活中的虚假浮华。出家后的释迦牟尼,并没有在与其他苦行者共处时达到大彻大悟的境界,而是在离开其他的苦行者后,独自在菩提树下静思冥想,才顿悟而成佛的。耶稣在忍受了四十天极度的孤独和屈辱之后,才终止苦难,得以升天。独处使他们获得对世人的新的洞察,成为宗教领袖。对普通人而言,通过独处也有可能拥有宗教体验,那是一种个体与外在世界相和谐的一体感,一种人与自然融合的、具有神秘色彩的体验。正是道家所谓的“居尘出尘,住世超世”。罗曼·罗兰认为,它是“对永恒的一种感动,是一种无边无际的大洋似的感觉”。还有近些年在繁忙的都市人中流行,而实已流传千年的瑜伽,其呼吸冥想讲究“调息、调身、调心”,意即借助于身体的平静而至内心的安宁,于呼吸之间,便能达到物我两忘的境地。

2 独处与心理健康

与人共处和独处是我们存在于世上的两种状态,每个生活在社会中的人都在不停地经历这两种状态的更迭。不同之处仅在于,每个个体经历的独处时间是不一样的,对独处时光的感受也是不同的。我们都知道人际交往对于健康和幸福很重要,却往往忽视了独处对人生同样意义非凡,而且不耐孤独也会带来心理上的困扰。

研究者希望寻找到人们在面对压力时起缓冲作用的保护因素。比较一致的结论是认为社会支持是其中一种保护机制。如果个体至少有一个值得信任的人,他在面对压力时就会显得不那么脆弱^[9]。然而问题在于,并不是每个人都拥有值得自己信任的朋友^[9],而且并不是每次向人寻求支持都能成功^[10]。保持社会关系网带来益处的同时,也需要投入^[11],而且长期依赖他人可能会让他觉得厌倦^[12]。

既然依赖他人的方式并不一定能让我们有效地应对压力,那么我们能否通过不与他人接触、安安静静独自思考的方式,来缓解压力呢?答案是肯定的,而且效果并不比社会支持来得差。关于这一点,从我们前面已讲到的独处时的心理体验就能感觉到。那些美妙的体验是在与他人共处时很难达到的。尽管对于一部分人而言,用“寂寞难耐”能更好地形容他们对独处的看法,但仍然有很多人选择了与社会隔离的方式来应对压力,花时间独处,让自己镇定下来^[13,14]。罗素曾说,从外部进入自我的习惯最终使他对困扰他的疾患产生了免疫力。有研究者认为独处能提供自我评价、愈合以及情绪更新的机会^[15],能利用独处带来的这些机会的个体,能更好地从压力情境中恢复活力。有人^[2]用电话的方式访问了 500 个美

国的成年人,这 500 个人是按照美国社会的年龄、性别、社会经济状况进行分层抽样的,访谈中要求他们完成独处时的舒适感、抑郁程度、身体症状、生活满意度等几个问卷。结果发现,独处时的舒适感与抑郁及身体症状呈负相关,而与生活满意度呈正相关。这意味着,能安于独处的人,会更少表现出抑郁及身体症状,而且,与社会支持一样,独处时的舒适感也能增加幸福感。

人们似乎是通过日常生活中的独处而进行自我更新的。一项研究^[16]采用经验取样法(Experience Sampling Method),被试要在实验者要求的时候随时报告他们的情绪状态和正在干的事情。研究者发现,在独处后,青少年和成人都报告比其他时间更多的愉快情绪。在独处时观察自己的内心,能带给我们更新生命的方向的机会。从某种意义上说,现在的我们是由过去的独处经历所造就的^[6]。独处对个体的成长、发展和成熟都有重要意义^[9]。正如荣格所言,出现中年危机的原因就在于缺少内心的整合。荣格本人也花掉了生命中的七年与他人隔绝开来。富于幻想的他沉浸于自己的世界,发掘潜意识的内容。还有研究者发现在心理治疗过程中,主动选择的独处能减少失调行为,促进心理健康^[15,17]。

既然独处能带来如此之多的益处,我们要问,这其中的机制是什么,独处是如何起到这样的作用的呢?

研究者认为,当人独处时,集中注意,可能会提供一种独一无二的机会,使人可以看清楚现在的压力和生活状态,从而使独处变得有建设性(constructive)。这暗示了独处具有认知功能,能提供评价压力的机会。而精神分析学家 Winnicott 强调独处时潜在的情绪调节功能。他认为,完全成熟的成年人是能够利用独处来平息焦虑的,如那些因压力而生的焦虑,而且他们也能利用独处来重建情绪平衡。独处能力是情绪发展成熟的一个最重要的标志。因此,独处对心理健康的作用能从认知和情绪这两个方面来解释。也就是说,在独处时,个体是否能对生活有新的认识,以及是否能感到平和满足,决定该个体独处的能力,而这种能力又与心理健康密切相关。

独处时的感受与心理健康有关,另一方面,独处时间的长短也影响着心理健康。人们能从或长或短的独处时光中获益。在一天中,用少量的时间脱离社会接触,用来整理自己的思想就能起到自我更新的作用。研究^[18]发现,美国的成年人平均花掉 30% 的清醒时间用于独处,而且这个时间比例会随年龄的增加而增加,特别是那些丧偶和离异者。对于那些丧偶者,他人的同情和劝慰虽能起到一定的作用,但更重要的是在独处中让自己接受这一现实。这种接受的过程非常私密,因为这与丧偶者和死者之间的亲密关系有关,别人没有分享过,也不可能分享^[9]。在另两项使用经验取样法的研究中^[19,20],研究者发现那些有规律地花掉清醒时的 20% 到 40% 的时间用来独处的青少年,比那些从不独处的青少年要适应得更好,因为在这一人生阶段要解决自我同一性这样的重要而有难度的问题。而那些承受着很大压力的人经常会抱怨他们没有时间独处^[21],正如霍妮所说,渴望有意义的独处时间绝不是神经症;相反,没有能力创造独处时间其本身就是一种神经症的征兆^[22]。

尽管一定时间的独处对我们有益,但是这并不意味着独处时间越长越好。有一项针对青少年独处时间的调查^[23]表明,中等程度的独处对青少年的成长和适应最有利,太少或太多的独处可能会带来负面作用。太长的独处时间,会带来抑郁、更多的身体症状,以及更少的幸福感^[2]。而缺乏独处时间也会造成严重的心理后果。我们会疲于奔命。独处和与人接触都能让我们的生活变得丰富,我们应该学会寻找到两者的价值,并保持对我们最有利的平衡^[4]。

3 独处的个体差异和文化差异

很明显,有些人喜欢独处,有些人更愿意与人共处,人们对独处的需要是不同的。有研究者认为,确实存在独处偏好这一人格维度,它能描述人们在寻求和享受独处时间的程度上的差异^[24]。

处于这一维度一端的人偏好独处,对于他们而言,独处是能带来舒适感的^[25]。Maslow认为,自我实现的人偏爱独处时光,喜欢享受舒适的与人分隔的状态。他们不喜欢参加聚会,不希望因为一些小事情而分心。他们愿意花时间和精力去保持一些亲密的友谊关系,而不是周旋于一大帮朋友之间^[6]。他们是学会了从独处中受益的人。还有一些人,因为某些性格因素而偏好独处,比如内向的人^[26],他们喜欢安静的环境。相比而言,外向的人对独处的偏好较低,处于这一维度的另一端。还有人认为,喜欢安静地探索和玩搭积木之类的游戏的儿童更偏好独处,而且他们在与人交往时并没有障碍^[27]。

人所处的文化背景也会影响到独处偏好。在不同的文化中,人际交往的方式和可获得的社会支持是不同的,这些差异会影响到人在独处时的感受。而且不同的文化会赋予独处不同的价值和目的^[28]。有一项跨文化研究^[29]发现,和土耳其人和阿根廷人相比,美国人更愿意把独处看作是反省(reflection)和接纳自我的机会。这与美国文化是有密切关系的。独处在北美文化中很流行甚至被鼓励^[30],随着因特网的普及,该文化中的人们变得愈发与他人缺乏联系和孤独^[31]。当今的北美社会,初级群体的互动呈下降趋势,这是指面对面的亲密交流,比如与家庭成员、亲属、亲密朋友等人的交流。美国的文化强调个人成就和竞争,强调自我成长、自我理解和自我接受。因此他们更愿意把独处作为一个认识自我,接纳自我的机会。而对于象土耳其这样的国家,绝大部分居民是穆斯林,还保持着传统的价值观。人们所拥有的共同的教育和职业背景,以及他们的宗教团体,是他们归属感的来源。土耳其的文化强调忠诚、婚姻关系及友谊^[32]。在这样的文化背景中,人们对于独处的态度较为负面,也更难以积极的方式来对待它。

参 考 文 献

- 1 Frankl VE. The will to meaning. New York: Meridian, division fo Penguin Books, 1969
- 2 Larson R, Lee M. The Capacity to Be Alone as a Stress Buffer. *Journal of Social Psychology*, 1996, 136: 5- 16
- 3 Tricia1 O, Ami R. Men Who Abuse Drugs and Their Experience of Loneliness. *European Psychologist*, 2004, 9: 163-

- 169
- 4 Alexander T. Adjustment and Human Relations. New Jersey: Prentice Hall, 2000
- 5 Buchholz E. The Call Of Solitude: Alonetime in a World of Attachment. New York: Simon and Schuster, 1997
- 6 Storr A. Solitude: A return to the self. New York: Free Press, 1988
- 7 Moustakas CE. Loneliness. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall, 1961
- 8 Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985, 98: 310- 357
- 9 Hansson RO, Jones WH, Carpenter BN. Relational competence and social support, In P. Shaver, Review of personality and social psychology. Beverly Hills, CA: Sage, 1984. 265- 284
- 10 Jung J. Social support rejection and reappraisal by providers and recipients. *Journal of Applied Social Psychology*, 1989, 19: 159- 173
- 11 Rook KS. The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 46: 1097- 1108
- 12 Cantor MH. Strain among caregivers: A study of experience in the United States *The Gerontologist*, 1983, 25: 597- 604
- 13 Repetti RL. Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57: 651- 659
- 14 Rubenstein C, Shaver P. In search of intimacy. New York: Delacorte Press, 1982
- 15 Suedfeld P. Aloneness as a healing experience, In L. Peplau and D. Perlman, Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice. New York: Wiley- Interscience, 1982. 254- 267
- 16 Csikszentmihalyi M, Larson R. The experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1987, 175: 526- 536
- 17 Reynolds D. The quiet therapies: Japanese pathways to personal growth. Honolulu: The University Press of Hawaii, 1980
- 18 Larson R. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 1990, 10: 155- 183
- 19 Larson R, Csikszentmihalyi M. Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 1978, 46: 677- 693
- 20 Larson R, Csikszentmihalyi M. The significance of time alone in adolescent development. *Journal of Current Adolescent Medicine*, 1980, 2: 33- 40
- 21 Webb SD. Privacy and psychosomatic stress: An empirical analysis. *Social Behavior and Personality*, 1978, 6: 227- 234

任务训练后所获得的信息以及对这些信息的记忆,而训练-2只衡量了单个任务的的学习和记忆。Markowska^[13]等人在试验中也发现了这种现象,在定位导航任务中他们让动物每天训练结束后都加做探索任务,结果发现获得了一条特别好的学习曲线,他们认为这条曲线很好地说明了动物空间记忆动态形成的过程。因此得出结论:每天探索任务成绩是检测空间记忆一个极好的指标。因此,本实验中有理由相信铅暴露损害了动物的工作记忆。

参 考 文 献

- 1 Finkelstein Y, Markowitz ME, Rosen JF. Low-level lead-induced neurotoxicity in children: an update on central nervous system effects. *Brain Res Brain Res Rev*, 1998, 27: 168-176
- 2 Dykeman R, Aguilar-Madrid G, Smith Hernandez- Avila M. Lead exposure in Mexican radiator repair workers. *Am. J Ind. Med*, 2002, 41: 179-187
- 3 Gasana J, Chamorro A. Environmental lead contamination in Miami inner-city area. *J Expo Anal Environ Epidemiol*, 2002, 12: 265-272
- 4 Landrigan PJ, Schechter CB, Lipton JM, et al. Environmental pollutants and disease in American children: Estimates of morbidity, mortality, and costs for lead poisoning, asthma, cancer, and developmental disabilities. *Environ. Health Perspect*, 2002, 110: 721-728
- 5 Cory-Slechta DA, Pokora MJ, Widzowski DV. Postnatal lead exposure induces supersensitivity to the stimulus properties of a D2- D3 agonist. *Brain Res*, 1992, 598: 162-172
- 6 Ma T, Chen HH, Ho IK. Effects of chronic lead (Pb) exposure on neurobehavioral function and dopaminergic neurotransmitter receptors in rats. *Toxicol Lett*, 1999, 105: 111-121
- 7 Rice DC. Behavioral effects of lead: commonalities between experimental and epidemiologic data. *Environ Health Perspect*, 1996, 104(2): 337-351
- 8 Rodrigues AL, Rocha JBT, Mello CF, et al. Effect of perinatal lead exposure on rat behavior in open-field and two-way avoidance tasks. *Pharmacol Toxicol*, 1996, 79: 150-156
- 9 Alber SA, Strupp BJ. An in-depth analysis of lead effects in a delayed spatial alternation task: Assessment of mnemonic effects side bias, and proactive interference. *Neurotoxicol Teratol*, 1996, 18(1): 3-15
- 10 Cohn J, Cory-Slechta DA. Subsensitivity of lead-exposed rats to the accuracy-impairing and rate-altering effects of MK-801 on a multiple schedule of repeated learning and performance. *Brain Res*, 1993, 600(2): 208-218
- 11 Nerad L, Ramirez A, Ormsby CE, et al. Differential effects of anterior and posterior insular cortex lesions on the acquisition of conditioned taste aversion and spatial learning. *Neurobiol Learn Mem*, 1996, 66: 44-50
- 12 Hernandez A, Romieu I, Rios C, et al. Lead-glazed ceramics as major determinants of blood lead levels in Mexican women. *Environ Health Perspect*, 1991, 94: 117-20
- 13 Markowska A L, Long J M, Johnson C T, et al. Variable-interval probe test as a tool for repeated measurements of spatial memory in the water maze. *Behav Neurosci*, 1993, 107: 627-632

(收稿日期:2006-06-29)

(上接第98页)

- 22 Burger JM. 陈会昌译. 人格心理学. 北京: 中国轻工业出版社, 2004
- 23 Larson R. The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 1997, 68: 80-93
- 24 Burger JM. Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 1995, 29: 85-108
- 25 Andre R. Positive solitude: A practical program for mastering loneliness and achieving self-fulfillment. New York: HarperCollins, 1991
- 26 Dornic S, Ekehammar B. Extraversion, neuroticism, and noise sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 1990, 11: 989-992
- 27 Asendorpf JB. Abnormal shyness in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1993, 34: 1069-1081
- 28 Warren H, Bruce N, Diana Q. Personality and Interpersonal Predictors of Loneliness in Two Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48: 1503-1511
- 29 Ami R, Hasan B, Gina R. Coping with Loneliness: A Cross-Cultural Comparison. *European Psychologist*, 2000, 5: 302-311
- 30 Schneider KJ. Toward a science of the heart: Romanticism and the revival of psychology. *American Psychologist*, 1998, 53: 277-289
- 31 Kraut R, Patterson M, Lundmark B, et al. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 1998, 53: 1017-1031
- 32 Mango A. Turkey: The challenge of a new role. Westport, CN: Praeger Publishers and the Center for Strategies and International Studies, Washington, DC, 1994

(收稿日期:2006-07-18)