



孤独促人成长 变成更受欢迎的样子

郑渝川



《与孤独共处：喧嚣世界中的内心成长》

作者：(英)安东尼·斯托尔

译者：关凤霞

出版社：机械工业

出版时间：2023年9月

一句话点评：人们普遍认为，

亲密的人际关系是幸福的主要来源，但是在联系过度频繁且紧密的网络时代，我们会发现，独处的过程，和与人交往的过程一样重要。

在喧嚣的世界，品尝孤独。孤独往往是有益的。这不是语不惊人死不休式的自我安慰。

首先，能够独处，能够享受孤独，本身就是一种能力。不能忍受寂寞，无法从孤独中找到自我安放的方式，就可能无法摆脱内心对于他人、其他事物的依附。很多人如此深情地爱着那个伤害自己的人，又有很多人无法摆脱对于自虐式相处的眷恋，在家庭、在职场皆是如此。

这是因为，很多人成长中没有真正习得独处的能力，从而在寂寞、孤独以及因此造就的不安全感面前惊慌失措。这种情况下会想到他人，由他人来为我们做主。

《与孤独共处：喧嚣世界中的内心成长》一书中就谈到，独处是一种能力，而这源自婴幼儿时期母亲稳定陪伴的独处经历。简单来说，婴儿对食物、温暖、身体接触等所有即时需求都能获得满足，就无须向母亲进行任何索求，而这将有助于婴儿获得安全感，从而探索其可以探索的世界。

很多人是因为儿时的经历，原生家庭带来的反复袭扰，所以很难真正意义上独处。事实上，相关的精神分析、心理治疗往往就是要帮助患者重回认知期，在医生的帮助下重新获得对外探索的信任，祛除病患长久以来的不安全感。

具有讽刺意味的是，不少家庭为孩子创造尽可能好的成长环境，包括富足的生活，以及个人成长的各种条件，但偏

偏没有注重让孩子获得内心的安全感，所以孩子很容易将信任的对象从家里人转移到同学、朋友、网友身上，这在外人看来很容易轻信他人、容易上当受骗。

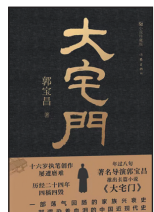
孤独的第二个好处就是让创意变现。创意能力，可以说是人皆有之，但在多数情况下，多数人的创意顶多是遐想，甚至被人说成是空想、瞎想、妄想。只有少数人才能在特定情况下有效转化自己的创意。书中指出，创意的转化，也就是对自己的想法，以及相关联想、材料进行下意识扫描，并与大脑存储的其他内容进行对比组织和细致研究。这里说到的转化，很多情况下就是独处情况下的思考，包括睡眠时潜意识的运行。

孤独的第三个好处，则是使得人们有机会良好地消化自己的情绪感受。在一个社会化程度很高的状态、环境、情景下消化情绪感受，尤其是负面情绪感受，看起来更为容易。但正如作者所指出的那样，容易使得人们加深对于他人的依赖。反过来，当别人拒绝或者不能够给予这方面情绪支持的时候，人们就可能陷入更大意义上的崩溃。

一个能够在独处状态下消化情绪感受的人，更能更好地面对外界挑战，能够更好地分清事情的责任归属，更好地归结自己的经验教训，而不是动辄推诿于他人，并将取得的成绩都说成是自己主动把握的结果。这样的人更可能是独立的人，会因此加深他人的安全感，在人际环境中变得更受欢迎。



新书
过眼



《大宅门》

作者：郭宝昌

出版社：作家

出版时间：2023年10月

郭宝昌根据自己家族的历史、前人的叙述、个人的生活经历及所见所闻，把大宅门里的恩恩怨怨、生生死死、血泪情仇、几度兴衰，淋漓尽致地写入了这部作品之中。



《中国科技安全》

作者：王宏广 张俊祥等

出版社：中信

出版时间：2023年8月

这是一本研究科技安全的深透析读本，本书从历史、国际、国情三个角度，运用技术预测、人才预测、经济预测等方法，评估了美国遏制中国科技发展的可能途径、风险与危害，研判了世界科技安全面临的形势与问题，提出了中国科技安全面临的十大难题，探讨了保障科技安全、建设科技强国的目标、重点、战略与对策，探索了打赢科技战的战略与战术。



《沿着季风的方向》

作者：刘子超

出版社：南海

出版时间：2023年11月

心灵的自由必先经历一段自我放逐。这个道理是作者这些年才逐渐领悟的。《沿着季风的方向》就是对这个过程记录。旅途中既有欢乐和幸福，也有艰辛和失落，唯一不变的是对心灵自由的渴望和追求。



《就要付出一切》

作者：(美)马克·辛诺特

译者：李赞

出版社：文汇

出版时间：2023年11月

2017年6月3日上午9点28分，亚历克斯·霍诺德徒手登顶优胜美地900多米的酋长岩，用时3小时56分。没有绳索、不带保护装备，仅凭双手、双脚和一袋镁粉，他创造了攀岩运动的登月时刻。马克·辛诺特以亚历克斯·霍诺德的攀岩人生为绳索，带领我们进入攀登者的内心世界。



《海街日记》

作者：(日)吉田秋生

出版社：四川美术

出版时间：2023年11月

这是吉田秋生创作的长篇漫画，共9册。临海的古都镰仓，充满回忆的老屋里，住着性格迥异的香田三姐妹。一个夏日清晨，她们收到了离家多年的父亲去世的消息。三姐妹决定前往山形参加父亲的葬礼。在那里，她们意外地见到了同父异母的妹妹浅野铃。季节流转，各有心结的四姐妹像诞生在不同地方、从未交汇在一起的河流，逐渐汇聚于同一片大海。

序与跋

缘起 沙袋老妈

韦菊仙



《幸福的战争》

作者：韦菊仙

出版社：北京

出版时间：2023年3月

一句话点评：对待青春叛逆，

是一双眼关注另一双眼、一只手牵起另一只手、一颗心撼动另一颗心。

儿读初二，青春叛逆，似乎每个细胞都写着十二分的不服，看我的眼光常常像仇人。母子间战争频频爆发，我说东他非得说西，我说不好他一定会说好。有一阵子几乎到了怎么让我不爽他就怎么来的程度。我恨得牙痒痒要拿棍子揍他，他手疾眼快，马上举起凳子怒目对着我。

我终于知道，我满身的盔甲，自以为家中老大的自在感在他刚长出的髭须与喉结面前土崩瓦解。他那变声期奇异的剑鸭嗓门，只要出言，常常化作六脉神剑，刀刀入我命门。我再也不是那个拥有绝对话语权的女王，只得偃旗息鼓，修身养性，另寻出路。虽说骂已骂不动，打也打不过，可一旦引导失误，他误入歧途，我将后悔无门。我不敢指望他光宗耀祖，但也不能让他为害一方。

儿子是我生命的延续，我对他的爱不必多言，每个当妈的都知道。生他时，差点丢了性命。养他后，为了他的生活和未来，也是家务大包大揽，工作积极努力，辛苦之至。我清楚地知道，儿子的教育不能是试验，必须是成功的实验。一旦失误，没有回头路可走。我必须把儿子的教育作为一个重点研究课题。

儿子13周岁生日那天，在经过体育用品商店时，我突发奇想，买了一个沙袋给他当礼物。心想有了沙袋，他要发泄的时候就不用老拳对着我了。那沙袋可以是他假想的仇人，一顿拳打脚踢，不就能泄下他心头的怒火吗？这样，我的安全似乎就有了保障。

浑小子回来，我虔诚地低头弯腰做了一个标准的请的手势，把他引向阳台。再双手奉上拳击套，告诉他：你恨老妈，它便是我；你恨老爸，他便是你老爸；你恨谁，它便是谁；当然，它也可以是你痛恨的物理、英语、政治等等。

小子接过拳击套，飞快套上，斜我一眼，闭了一下眼，突然目露精光，运力就向沙包狠狠打去。一边打，一边真的喊着我的名字。我吓得抱头鼠窜，生怕一不当心，那拳头就上了我这看似肥硕实质虚弱之身。

那天晚上，浑小子胃口奇好，精神旺盛。大概是那可怜的沙袋让他一下子报了诸多无以言说的仇怨，让他有了发泄口。小子睡着了，我朝沙袋君双手抱拳，深施一礼，以表达我的歉意。江湖上有了你，许多人许多物将不再遭殃。

也就是从这一天起，我把与儿子的显性战争，变成了隐性战争。也常常化敌为友，让敌无对手可寻，从而自动缴械。在敌方懈怠时，再用绵柔之术，杀敌于无形。他不爱听的话，尽量不说。他爱干的事，出其不意地成全。关键是用笔开始记录，敌方一点一滴的进步。记录的同时，也在理性地思考十八般应对武艺。没想到，这样的改变，这种文字的记录带给我一次次的欣喜。

回看曾经走过的岁月，不由深思：小孩子能有什么错？面对青春叛逆，最要改变的，不是孩子，而是我们这些做父母的。读读这本书吧，别让后悔的事一再重演。