

## 孤獨，不孤單－練習健康獨處

撰文／陳禹磬

「上了大學以後，粒粒第一次離開家到台北生活。幾個月下來，他發現自己好不習慣要一個人處理生活大小事，小至煩惱每天要吃什麼，大至決定要不要搬出宿舍住，這些都讓粒粒好苦惱。多數時候他會跟室友們一起行動、玩樂，不過隨著年級漸長，每個人選修的課程、生活重心逐漸不同，面對空無一人的宿舍，粒粒的內心常感到好孤寂……。」

你也曾經在一個人的時候，內心浮現和粒粒一樣的感受嗎？你是否也曾經懷疑，為什麼身邊的朋友好像都能順利地適應大學生活，有自己的目標、方向，而自己卻停留在原地，不曉得要往哪邊前進？其實，這種內在的孤獨感，或許是我們每個人都會在生活中感受到的喔！讓我們一起來看看到底「孤獨」是什麼，我們又能如何在孤獨之下練習「健康的獨處」吧！

### 孤獨是存在的本質

德國哲學家海德格(Martin Heidegger)認為：「人皆是被拋擲於世的」，因此我們從出生的那一刻起便是孤獨的，我們一個人來到這個世界開展生命的旅程，也終將一個人離去。初次接觸到這樣的哲學觀可能讓人感到害怕：「如果人注定孤獨，那豈不是很痛苦嗎？」，但仔細想想，卻又能理解何以海德格提出這樣的概念。在生命旅途中，多數時間我們會與他人接觸，我們會與朋友們一起笑鬧、一起哭泣，也會與愛人分享最隱私、最深刻的想法。儘管在這些情境之下，我們內在的感受及體悟，卻仍難以全然地和他人分享—我們不得不承認，世界上很難有人真正地理解另一個人，無論身邊是否有其他人的陪伴，我們的確都是孤獨的。

### 孤獨 v. s. 獨處？

談到這裡，你可能會覺得快要失去對生命的熱情了，但事實卻正好相反喔！實際上孤獨是很有功能的狀態。在說明孤獨的功能之前，我們需要先瞭解孤獨的定義，在文章中，包含了兩種孤獨的意義，廣義的孤獨，如同前面所提及的，它是內在的感受，是我們存在於世必然會經歷的狀態；狹義的孤獨則是行為表現、人際狀態的一種，也就是「一個人」的時候。

若是以廣義的眼光看待孤獨，我們會發現正因為在廣大的世界裡我們隻身一人，所以我們是自由的，我們可以前往任何自己想前往的地方，也可以創造自己想創造的生命價值—我

們不被拘束，且擁有無限的可能。此外，正是因為我們難以完全理解另一個個體，但我們仍然保有對另一個人的好奇心，願意跨越限制去瞭解「對方的內在是怎麼運作的？腦袋的想法是從何而來的？」，並且真切地關心另一個人，這樣的過程著實觸動人心。

而在孤獨之中，許多人害怕在人際中「獨處」的時刻，然而有研究指出：獨處有助於我們整理情緒、沉澱心情，「健康的獨處」對我們是有正面意義的。如果我們允許自己擁有獨處的時光，而不落入孤單的情緒，或是陷入人際隔離的狀態裡，我們便有機會回到內在，檢視目前的生活壓力及狀態，幫助我們從日常的壓力情境中恢復活力，這對我們的內在成長、發展是極為重要的。獨處並不是不與他人來往，也不是時時刻刻只想著自己，而是在繁忙的日常裡有機會留一些空白給自己。

### 練習健康獨處的方法

說了這麼多，到底我們怎麼做可以「健康的獨處」呢？以下幾點方式提供給你參考。

#### 一、從喜歡的事情開始

我們可以從自己有興趣的事物開始，試試看「一個人去做某件事情」會是什麼樣子的？例如：如果你喜歡畫畫，不妨買張圖畫紙，在忙碌的生活裡留個空白的時間給自己，隨意地畫些什麼都好，讓心情、思緒有可以沉澱的空間。

#### 二、回到當下

在日常生活裡，我們可以嘗試轉換心態，試著去珍惜每個當下。不論我們是否處在獨自一人的情境裡，都能夠以積極的態度創造自己想要的生活。例如：有一群朋友約我去做手作活動，但我對此不太有興趣，面臨抉擇之際，我們可以思考是想「享受跟朋友共處的時光」，或是更想「把時間用於其他地方」？每一個選擇都沒有標準答案，如果能活在當下，理解自己想要什麼、重視什麼，便不會那麼害怕獨處了。

#### 三、練習為自己負責

延續上一個方法，在「健康獨處」的背後最重要的是，我們必須開始練習為自己負責——我們的每一個選擇若都是以其他人為出發點，便會不自覺地忽略自己的想法，而難以真正地實踐獨立。如果我們知道孤獨是必然的事實，是不是也能夠讓自己不害怕於在人際中落單，

而能真正朝自己的理想邁進呢？

當我們感到孤寂時，可以停下來，想一想「我是誰？未來想成為怎麼樣的人？」。健康的獨處並不是要我們不和朋友來往，也不是要我們只想著自己，而是在每個當下做出自己真正想要的選擇。希望我們都能保持熱情、積極地回應生命，創造出屬於自己獨一無二的生命意義。

### 參考資料

- 徐瑄憶（2018）。*存在哲學諮商之探討—以歐文·亞隆為例*〔未出版之碩士論文〕。國立中央大學哲學研究所。
- 林淑惠、黃韞臻（2009）。大學生的獨處能力與其生活壓力、相關變項之關係研究—以台灣中部大學生為例。*彰化師大教育學報*，**16**，75-102。
- 劉乙欣（2022年9月7日）。*原來獨處是需要學習的！四大原則讓你在獨處中自我修復*。  
<https://www.iiispace.com/2022/09/07/001342/>