

自古圣贤皆“寂寞”？ ——独处及相关研究

陈晓¹ 周晖²

(¹北京师范大学珠海分校教育学院, 珠海 519087) (²中山大学心理学系, 广州 510275)

摘要 独处(solitude)是指个体与外界无互动, 或意识上与他人分离, 并能够自由选择个人身心活动的状态。与孤独感只能体验到消极情绪不同, 独处是一种能够容纳不同情绪体验的开放性客观状态, 对个体有积极的建设性意义。目前关于独处的研究方法主要有自我报告法和经验取样法。研究发现随着年龄增长, 个体用于独处的时间增加, 并对独处的态度更为积极。独处对个体的心理健康、创造力和自我整合等方面均有积极的促进作用。未来的研究应进一步明确独处的构成, 考察独处的发展机制、独处的文化差异, 而独处的大脑神经机制将是该领域一个比较有价值的研究方向。

关键词 独处; 孤独; 个体发展; 心理健康; 创造力; 自我整合

分类号 B849:C91

我喜欢一个人独处, 我从未发现有比独处更好的良伴(I love to be alone. I never found the companion that was so companionable as solitude)

——梭罗(Thoreau, 1854/1960)

哲学家叔本华(1850/2007)在其《人生的智慧》中写到:“只有当一个人独处的时候, 他才可以完全成为自己。谁要是不热爱独处, 那他也就是不热爱自由, 因为只有当一个人独处的时候, 他才是自由的。”(p. 136–137)他甚至说“独处是精神卓越之士的注定命运”(p. 146)。历史上, 很多杰出的人物, 如笛卡尔, 牛顿, 洛克, 康德, 斯宾诺莎, 莱布尼茨, 叔本华, 尼采, 帕斯卡, 克尔凯郭尔, 维特根斯坦等, 都没有结过婚, 并且他们一生中的大部分时间都是独自一人度过的(Storr, 1988, p. ix)。在中国历史上, 也有很多思想家、文人和艺术家, 亦是隐居山林以求独处, 并在这种远离尘嚣的生活中创作出了不朽的作品(李琼, 郭永玉, 2007)。这些人被称为逸士、隐士或高士。从春秋到20世纪初, 他们一直是我国社会中一股不容忽视的力量, 对我国的文学、艺术、政治思想和社

会生活等领域都产生了深远的影响(戴显群, 王营绪, 2010; 韩兆琦, 1996; 文青云, 2009)。

然而, 随着信息的高速发展和全球化进程的加速, 现代社会不断强调人际关系的重要性。善于处理人际关系不但被视为成熟人格的标准, 甚至被提升到充实生活的必要条件的高度。一个人能否妥善处理人际关系, 被视为他的心理是否健康的标准(法朗士, 1996/2010, p. 2–3)。过份强调人际关系的重要性, 导致我们较少观察自己与自己的关系, 并失去发现和体验独处的机会(吴丽娟, 陈淑芬, 2006; 林淑惠, 黄韞臻, 2009)。近些年来, 一些心理学家开始将研究视角从消极的孤独感转向具有建设性的独处(solitude), 并且开始考察独处对个体的积极作用。本文主要以回顾国外的独处相关研究为主, 结合国内少量的研究, 介绍独处的概念、测量方法及其相关的理论观点, 对独处与孤独感之间的关系进行区分, 探讨独处的个体发展差异, 并重点介绍独处的功能, 最后分析该领域还存在的尚待解决的问题, 以期国内未来开展相关研究提供参考。

收稿日期: 2011-12-07

通讯作者: 陈晓, E-mail: psychenxiao@gmail.com

1 独处的定义及相关理论观点

1.1 独处的定义

目前心理学界关于独处并没有统一的定义。Burger (1995)认为独处就是没有社会互动。而 Larson (1990)认为当个体在意识上与他人分离, 信息或情感无法与外界交流, 在各个层面上与外界的关系均不存时, 就是独处。该定义强调的不是物理上的远离, 而是意识上的远离。Long 和 Averill (2003)认为独处体验是指个体从他人的当前要求中脱离开来, 是一种社会束缚减少并能够自由选择个人身心活动的状态(state)。当独自一人时最能体验到这种状态, 但是独自一人并不是独处的必要条件: 即使在人群中, 只要没有意识到他人的存在, 也可以被认为是独处。黄韞臻和林淑惠(2009)认为独处是个体独自一人, 与外界无任何互动的状态, 其社会束缚减少、心境开放自在。从以上的定义中可以看到, 心理学家基本上都认为独处是以个体与外界无互动, 或意识上与他人分离作为主要特征, 而是否独自一人并不是独处的必要条件; 并且独处是一种客观的状态, 而非单一的主观情绪体验。

1.2 独处的理论观点

虽然独处在哲学领域、人本主义领域和自然主义领域均得到广泛的探讨 (Bourantas, Epitropaki, & Papalois, 2007; Buchholz & Catton, 1999), 但是在心理学领域, 只有少数的心理学家提出有关独处的理论观点。

英国新精神分析学家 Winnicott (1958)是第一位关注独处的心理学家。他从客体关系理论(object-relations theory)出发, 认为成年人生活中的独处能力起源于婴儿期母亲在场的独处经验, 即独处能力最初来源于 Bowlby 所说的安全依恋。随着儿童的成长, 他不再需要依恋对象持续长久在场, 也能长时间独处而不会感到焦虑。也就是说, 儿童将依恋对象这一客体融合(introject)进自己的内部世界并逐渐接受这种支持性的环境 (Storr, 1988)。只有当儿童体验安心而放松的独处, 他才有能力去发现他真正需要和想要的东西, 而无需顾虑他人可能期望或尝试强加于他的东西。因此, 独处的能力和自我发现、自我实现联系起来, 同时也与知觉最根本的需要、情感和冲动连接起来。Winnicott 认为这种独处将有助于儿童形

成“自我”知觉, 并学会区分“我”与“他人”(Bourantas et al., 2007)。

Buchholz (1997)从需求理论角度出发, 认为独处作为一种发展性需要(与依恋需要相同)和一种积极体验, 对个体成长的所有阶段都是不可或缺的。Buchholz 认同 Bowlby 的依恋理论, 但是认为 Bowlby 过分强调对接触的需要, 而忽略对独处的需要。独处与人际互动是同等重要的成长需求, 都可以用来解决矛盾、降低病态。每个有机体都需要在亲密与独处之间寻求平衡。如果独处需求被淹没, 我们的内在就会出现問題(Buchholz, 1997)。因此, Buchholz (1997)和 Winnicott (1958)一样认为独处能力是健康成熟过程的一个部分。

除了 Winnicott 和 Buchholz 外, 霍尼和马斯洛也强调独处的积极作用。在霍尼看来, 建设性独处的缺失或被迫性的独处是神经症的表现 (1945/2008, p31)。而马斯洛通过对自我实现的人群研究, 发现高独处需要是自我实现个体的特征之一。他认为独处的强烈需要并不是逃离他人或厌恶人际关系, 而是认识到自我独处的益处并寻求和享受独处。因此, 独处并不一定与社交焦虑或社交技能缺乏有关(Maslow, 1970)。

1.3 独处与孤独的区别和联系

唐朝诗人李白在《将进酒》一诗中曾发出“自古圣贤皆寂寞”的感慨, 而提到独处就常常会让人想到孤独或者寂寞(loneliness)。但是很多心理学家均认为独处与孤独之间既有联系又有区别 (Long, Seburn, Averill, & More, 2003; Long, & Averill, 2003; Long, More, & Averill, 2006; Burger, 1995; Larson, 1990; Cramer, & Lake, 1998; Buchholz, & Catton, 1999; 黄韞臻, 林淑惠, 2009; 陈晓, 宋欢庆, 黄昕, 2012)。孤独(loneliness)是指当个体不满意自身人际关系现状、其交往渴望与实际交往水平存在差距时产生的主观心理感受, 常伴有无助、郁闷等不良情绪反应和令人难耐的精神失落感, 对认知和行为有消极的影响, 是身心健康问题的一个重要风险因素 (Larsgaard, Goossens, & Elklit, 2011; Masi, Chen, Hawkey, &

*loneliness 一词的有“孤独”或“寂寞”的意思, 在心理学中一般指“孤独”或“孤独感”, 本文采用心理学通用的“孤独”或“孤独感”。

Cacioppo, 2011; Cacioppo, Fowler, & Christakis, 2009)。在独处中,个体也有可能体会到寂寞感这种不愉快的消极情绪体验,这是独处与孤独的联系。两者的区别在于:不愉快的感觉是孤独本身固有的,却不是独处所固有的。独处中的个体可以是快乐的,也可以是不快乐的。这是一种开放的状态,可以容纳任何情绪体验(Larson, 1990; Koch, 1994; Long & Averill, 2003; Long, et al., 2003)。Larson 和 Lee (1996)将独处分为:非自愿独处(involuntary solitude)和建设性独处(constructed solitude)。非自愿独处是指渴望有人陪伴而得不到,从而被迫一个人。在非自愿独处中个体有更多的消极体验,这些消极体验可归结为孤独感。而建设性独处则是个体主动选择,具有较高自主性的独处状态。在建设性独处中,个体有更多的积极体验,包括加深自我了解、提升自我恢复和创造力等。也就是说,孤独是独处的情绪体验成分之一。当个体处在非自愿独处或被迫独处时,所体验到的情绪才与孤独相似(Larson & Lee, 1996)。如果是个体自愿选择独处或偏好独处,虽然客观上也处于社交孤立状态,但他并不觉得自己缺乏与人接触或非要与人交往不可,他的内心感到满足惬意。这时的独处非但不会引发孤独感,还会成为人们追求的状态。

Long 等人(2003)关于独处的相关研究显示,独处中的消极方面(主要为寂寞感,与Larson的非自愿性独处的体验相似)与孤独感存在显著正相关,而独处的积极方面(主要为独处的价值体现,如创造力、问题解决、自我发现等,与Larson的建设性独处的体验相似)则与孤独感无关。关于独处偏好的研究也显示,独处偏好总分与孤独感存在中等相关,其中独处需要偏好与孤独感存在显著正相关,而独处价值则与孤独感无关(Burger, 1995; Cramer & Lake, 1998; 陈晓等, 2012)。Goossens 等人(2009)以青少年为研究对象,采用验证性因素分析方法对9个不同测量工具中共14个与孤独感或独处有关的量表(分量表)进行考察,结果显示这些测量工具所测量的孤独感和独处可以分为4个因子:同伴孤独感、家庭孤独感、独处的消极态度和独处的积极态度。进一步分析显示独处积极态度因子和独处消极态度因子与同伴孤独感和家庭孤独感之间均存在中低的正相关,但是这两个因子之间存在显著的负相关。

综上所述,独处与孤独之间确实存在一定的联系,但两者又有区别。当独处是非自愿时,个体的情绪体验就是孤独。但独处的内涵比孤独更加丰富和复杂。它是一个多维结构,同时包含情感体验、认知评价和行为表现,既可以是积极的也可以是消极的,甚至可以是中性的。

2 独处的测量

目前关于独处的测量方法主要有两种:问卷自我报告和体验取样法。

2.1 自我报告法

测量独处的常见量表有以下几个:Larson (1990)所编制的《独处能力量表》(the capacity to be alone scale),分为独处应对(the solitary coping scale)和独处舒适感(the solitary comfort scale)两个分量表。其中独处应对量表测量的是个人如何利用独处来应对压力,而独处舒适感量表则测量个体在独处时是否感到舒适;Bond (1990)所编制的《独处量表》(the alone scale),主要用于区分独处时个体感受到寂寞感和建设性独处的程度。

Long 等人(2003)编制的《独处问卷》(Solitude Questionnaire, SQ),描述了9个不同类型的独处,每个类型均以其占主要优势的情感体验、活动特点或独处结果的特征来区分。该量表由内导性独处(inner-directed solitude)、外导性独处(outer-directed solitude)和寂寞(loneliness)三个因子组成。Burger (1995)编制的《独处偏好量表》(Preference for solitude scale),该量表主要用于评估个体对独处的偏好程度。除了以上几个量表外,还有Marcoen (1992)编制的《青少年独处量表》(The solitude scale for adolescents, SSA)和Berlin (1990)编制的《儿童独处能力量表》(the ability to be alone questionnaire for young children)等。

2.2 经验取样法

经验取样法(Experience Sampling Method, ESM)由Csikszentmihalyi和Larson (1987)共同发展,是最早和最为经典的信号追随记录,是一种在自然情境下对日常经验以及当下行为进行深度研究的方法。实验参与者携带一个电子呼叫装置和一本自我报告手册,在每天随机的时间(5~7次)向被试发送提醒信号,当被试收到信号后,利用自我报告手册记录当下的经验状态,一般持续一个星期左右(李文静,郑全全,2008)。ESM的最大

特点是能够描绘个体行为的生态并真实记录其当下的主观经验，这是问卷法无法做到的。但是该方法相当耗时，数据的收集和分析比较复杂，并且无法测量个体的一般性态度，对被试的负担比较重（被试要完成 30~50 次左右的报告），研究对象数量有一定的限制性等。虽然 ESM 具有很高的生态效度，但是该方法比较适合用于研究那些有长期独处偏好的个体。而对于普通人来说，独处并不是一种频发体验，这时利用该方法来收集被试的独处情况就会存在一定困难。

3 独处的个体发展

虽然 Winnicott (1958) 和 Buchholz (1997) 均认为个体在儿童期之前甚至婴儿期就已经有独处的需要，但是目前大部分独处研究均集中在儿童晚期及之后。这些研究均显示随着年龄的增长，个体用于独处的时间增加，适应独处的能力增强，并对独处的态度也更积极。Larson 等人的研究显示儿童平均用于独处的时间是清醒时间的 17%，青少年阶段则占 26%，而成年人和老年人用于独处的时间要比青少年多得多 (Larson & Csikszentmihalyi, 1978; Larson, 1990; Larson & Richards, 1991)。他们采用 ESM 方法对美国、加拿大、新西兰和意大利等国的 8 至 85 岁的对象进行研究，结果发现随着年龄的增长个体用于独处的时间也越来越多，独处时越来越不感到痛苦。并且有中等独处时间的青少年适应更好，这可能是独处能促使青少年个体发展和同一性完成 (Larson & Csikszentmihalyi, 1978)。Marcoen 和 Goossens (1993) 对比利时 5~12 年級的青少年进行研究，发现随着年龄的增长，青少年对独处的厌恶感会下降，而对独处的喜好相对会增加。Kroger (1985) 采用完成独处的字根 (stem) 测验，对美国和新西兰的青少年进行研究，结果显示关于独处的消极体验在 12 岁达到高峰，而积极体验最多是集中在 17 岁的青少年。即随着年龄的增长对独处的正向看法也会增加。独处对于青少年来说是非常重要的，特别是那些关注自我认同形成的青少年 (Buchholz & Catton, 1999; 吴丽娟, 陈淑芬, 2006; 林淑惠, 黄韞臻, 2009)。Freeman, Larson 和 Csikszentmihalyi (1986) 发现，稍年长的青少年认为独处是一种需求，并认为独处能提供一个重要机会使他们能够独立、反省及自我探索。因此，随

着个体的成熟，应对能力的增强，他能以积极的方式来应对独处而不会感到寂寞 (Bond, 1990)。这正如爱因斯坦所说的：“年轻时独处令人痛苦，成熟时独处令人愉悦” (Stefan, 2002, p. 15)。

4 独处的功能

历史上的各种哲学与宗教都曾强调独处对个人的完善有促进作用 (霍尼, 1945/2008, p. 31)。心理学家也认为独处具有一定的心理治疗功能，有助于个体进行自我评价和自我认同，可以帮助个体寻求人生的意义和幸福 (Hammit, 1982; Koch, 1994; Hollenhorst & Jones, 2001)。下面我们将介绍学者所关注的独处的几个主要功能。

4.1 独处与心理健康

独处与心理健康之间的关系是心理学家目前关注的焦点。虽然有研究发现花太多时间独处的个体整体适应较差 (Larson, 1990)，但是大部分研究却发现独处对心理健康具有建设性价值。Larson 及其同事通过一系列的研究发现：青少年和成年人在独处之后再进入人群，心情会变得更振奋和警醒；有时候选择远离他人，以此释放负向情绪，有助于个体短期的情绪更新 (Larson, 1990)。个体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 (Larson & Lee, 1996)；独处时越有平静舒适的正向情绪体验，则情绪发展越成熟，心理越健康 (Larson, 1997)。同时，独处应对和独处舒适感得分越高的青少年，在抑郁、社会功能障碍、焦虑和生理症状等身心健康方面的失调越少，并且在生活中的情感压力、学业压力 and 自我压力也越低 (吴丽娟, 陈淑芬, 2006; 林淑惠, 黄韞臻, 2009; 黄韞臻, 林淑惠, 2009)。高程度的独处偏好与积极健康的生活状态存在高度相关，且常伴有良好的人际适应能力 (Burger, 1995; Cramer & Lake, 1998)。即使对于儿童来说，对独处的积极态度也与其良好心理适应有关，包括更强的自主性，更少的焦虑、依赖性和敌意 (Youngblade, Berlin, & Belsky, 1999)。

独处与心理健康的关系往往与独处的形式有关。Long 等人将独处分为积极独处和消极独处。在积极独处中个体表达了对独处的渴望并报告对环境有更好的控制感，个体体验到快乐、放松、自由和乐观，更能集中注意力；积极独处与情绪创造力、自尊均存在显著正相关，与孤独和抑郁

无关或存在负相关。而消极独处中的个体更多是出于非自愿性的,他们花更多的时间在转移注意力活动上,并且将独处描述为悲伤、孤独和抑郁,他们同时报告体验到焦虑、困惑、孤立、压力、紧张和害怕;消极独处与孤独和抑郁均存在显著正相关,与自尊和生活满意度存在显著负相关(Long, 2000; Long, et al., 2003, 2006)。Chua和Koestner (2008)以自我决定理论(self-determination theory)为基础,将独处行为分为自主行为(autonomous behaviors)和受约束行为(controlled behaviors)。自主行为是自愿并且是自我认可的行为,而受约束行为则是外在或内在压力迫使做出的行为。独处时的自主性与低水平的孤独感和高水平的生活满意度有关,而当独处是由于受约束而产生的,则与孤独感存在关系。陈晓等人(2012)对中国大学生的研究显示:独处价值与自尊、生活满意度均呈显著正相关,而与孤独感、社交障碍、抑郁均呈显著负相关;但独处需要与孤独感、抑郁、社交障碍显著正相关。

从以上研究结果可以看出,独处与心理健康的关系比较复杂,有的是促进心理健康,而有的则不利于心理健康。这有可能与独处是一个多维结构有关,积极或自愿性的独处体验对心理健康有促进作用,而消极或非自愿性独处体验(特别消极情绪体验)则不利于心理健康。

既然自愿性或主动选择的独处与个体的心理健康有正相关,那么让个体从人际关系中暂时脱离出来进行一段时间的独处是否也具有心理治疗的效果呢?虽然目前还没有研究直接检验独处的这种功能,但是内观禅修(Vipassana Meditation)和内观认知疗法(NaiKan Cognitive Therapy)等正念冥想(mindfulness meditation)研究均发现独处对个体有一定的积极效用。这些方法强调个体与外在刺激脱离,将意识转向关注自我当前的生理、情绪和认知变化的体验和感受(Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。研究显示正念冥想能增强幸福感、怜悯和共情,促进身心健康行为的调节能力和社会互动关系(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Sengoku, Murata, Kawahara, Imamura, & Nakagome, 2010)。而内观禅修的干预研究显示通过内观禅修训练能降低酒精和药物滥用并且有助于形成成熟的防卫机制和应对方式(Bowen, Witkiewitz, Dillworth, &

Marlatt, 2007; Chiesa, 2010; Simpson et al., 2007)。Bowen 等人(2006)检验内观课程对于监狱释放犯人的药物滥用情况及其相关的心理影响,发现与普通控制组相比,参加内观禅修的被试在酒精、大麻和可卡因上的使用均有显著下降,他们同时在酒精相关问题和精神症状上也有显著下降,并且内观禅修对积极心理社会功能有显著的促进作用。

4.2 独处与创造力

人在独处时富有创造性,有很多人因独处,甚至被迫独处,而产生伟大的作品(Buchholz, 1997; Storr, 1988)。研究发现一些富有创造性的天才人物,均从主动选择的独处中获益(Magno, 2009; 李洪玉, 姜德红, 胡中华, 2004)。Olszewski-Kubilius (2000)提出用于解释产生和促进成年人创造性成就的模型。在该模型中,对独处的偏好是有助提高创造性的关键因素之一。很多具有创造性的人物从儿童期开始就偏好独处,因为独处给他们提供阅读、练习和获得与天才领域相关技能的机会。Hansell, Mechanic 和 Brandolo (1986)发现高内省的青少年花更多的时间独处并且更有可能参与艺术和文化有关的活动。关于天才儿童的研究也发现天才少年比一般的学生花更多的时间独处,他们在独处时更积极,并且学会享受独立活动(Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993)。Csikszentmihalyi (1996)认为青少年的创造力发展有赖于独处活动,例如一个人玩乐器或写诗等,因此无法忍受独处的青少年通常无法发展其创造力潜能。

4.3 独处与自我整合

虽然大部分的学者谈及独处时均强调其对自我整合的作用,但是目前关于独处对自我的功能更多是出于理论的探讨而缺乏相应的实证研究。Kierkegaard 从哲学的角度出发,认为独处是思考生命和死亡问题及体验人生的一个必然条件。独处为我们提供一种处境,通过这种处境我们探求存在的“真理(truth)”,即发现我们到底是谁。通过独处个体可能发现和确定自己的存在价值和意义,从而达到完满和深化自我(Bourantas et al., 2007)。而在心理学领域,大部分学者均认为自愿选择的独处能提供自我反思、个人成长和自我更新(self-restoration)的机会(Larson, 1990; Maslow, 1970; Storr, 1988)。在日常生活中,人们常常为了建立良

好的人际关系而塑造和约束自己的行为，使得自己受制于社会或自我的压力，从而变得拘谨扭捏(林淑惠，黄韞臻，2009)。长期处于这样的情境下，个体无法注意到自己的内心世界，也无法观察自己与自己的关系，同时忽略思考自身的问题。而独处可以使自我从这些束缚中释放出来，独处时个体可以将关注焦点由外在转为内在，这时我们有机会观察自己的内心，对自我做更深的理解和评价，同时对困扰我们生活的问题进行思索并寻求解决方法，甚至追寻人生和生命的终极意义(Casey & Vanceburg, 1985; Orzeck & Rokach, 2004)。Long 的研究显示，在积极独处中被试报告独处使他们增强自我理解和自我更新，并且体验到更多的精神性(spirit)成长，他们同时报告更加能集中注意力，并且独处可以使生活目标更加清晰(Long, 2000)。

独处除了以上介绍的功能以外，还能个体提供自由、促进亲密感和灵性领悟(spirituality)等作用(可参见Long & Averill, 2003)。其中独处对灵性和洞察力(insight)的促进作用是最常被提及的。历史上的大多数宗教和哲学流派都重视独处对灵性或洞察力的提升作用，例如中国的道教、印度的瑜伽哲学、佛教、古希腊的犬儒学派、西方的基督教，甚至后人本主义心理学家都提倡独处(Long, et al., 2003; Long & Averill, 2003; Storr, 1988; 法郎士, 1996)。

5 存在问题及研究展望

以往研究显示独处对于个体具有一定的益处。但与大量的孤独感研究相比，目前心理学界还未对独处进行全面的研究，已有的研究还存在以下问题值得进一步探讨。

5.1 独处的构成

虽然大部分心理学家对独处的定义比较一致，但是不同心理学家对独处的研究关注点却有所不同。有的研究者关注个体的独处能力(Winnicott, 1958; Larson, 1990)，而有的则是将独处作为一种客观的状态来看待(Long et al., 2003)，还有人关注的是个体对独处的偏好(Burger, 1995)。虽然心理学家均认为独处既可以是积极的也可以是消极的，但是目前还不清楚独处积极和消极成分应该如何区分及各自包含了哪些具体成分。有的研究者提出独处中的自主性或自愿性是区分积极独处

和消极独处的一个重要因素(Larson & Lee, 1996; Chua & Koestner, 2008)，但是相关研究仍然有限，该观点有待更深入的研究来验证。

5.2 独处的发展机制

目前还缺乏关于独处的系统的心理学理论，虽然有部分哲学家对独处提出了自己的观点，但这些观点更倾向于思辨性而非实证性。Winnicott (1958)从精神分析的角度提出关于独处形成的理论假设，但目前并没有研究对该理论进行验证。一方面，由于人一出生并不能独立生活，需要依附于养护者，并与养护者形成依恋；另一方面，每一个人作为一个独立的个体存在于这个世界上，这就意味着除人际关系以外，独处确实会对个体的发展起到一定的影响作用。那么独处如何从最初的依附状态下逐渐发展起来？独处在个体的毕生发展中到底起什么样的作用？只是对过度人际关系的一个缓冲调节？还是与人际关系平行的一个影响发展的独立因素(Maslow, 1970; Buchholz, 1997)？关于这些问题的回答将需要更加系统而完整的理论建构。这也是目前独处研究中一个非常重要同时也是非常困难的方向。

5.3 独处的功能

目前关于独处的功能基本上集中在独处与心理健康的关系上，而有关独处其他方面的功能，如独处与自我整合、创造力及灵性的关系等方面的研究相对缺乏。从已有的文献可以看到，当谈及独处的功能时，学者均强调独处在这三个方面的作用(Long & Averill, 2003; Storr, 1988; Koch, 1994; 霍尼, 1945/2008)，而历史上众多杰出人物的经历似乎也验证了这些观点，但是我们并不清楚的是：独处是直接促进了自我整合、创造力和灵性？还是只是作为一个间接的因素，通过其他的因素进而对这些方面产生影响？我们不难发现创造力、灵性及其他独处功能实现的前提条件可能是自由(freedom) (Hammit, 1982; Koch, 1994; Long & Averill, 2003)。那有没有可能是独处为个体提供了自由，然后借由独处所提供的这种自由进而使其他的功能得到实现？这需要更深入的研究来进行考察。

5.4 独处的文化差异

现有大部分的独处研究均是在西方文化下展开，而东方人的独处研究几乎是空白。关于独处的文化差异有以下两种可能性：第一，不同文化

中的个体及其交往方式和可获得的社会支持存在差异,这些差异可能会影响个体独处时的感受,因此不同文化可能赋予独处不同的价值和目的。比如个体主义文化(individualistic societies)比集体主义文化(collectivistic societies)更可能鼓励(至少容忍)独处(Long & Averill, 2003)。跨文化研究显示,与土耳其人和阿根廷人相比,加拿大人更愿意把独处看做是自我反省和接纳及自我发展的机会(Rokach, Bacanli, & Rambaran, 2000)。第二,社会或文化对独处的提倡和鼓励可能与该社会的个人主义或集体主义倾向程度无关,也就是说个人主义和集体主义文化都有可能提倡和鼓励独处(Long & Averill, 2003)。在东方文化中也不难发现集体主义文化社会(如印度和中国)也和个人主义文化一样重视和鼓励独处。如,源于东方的佛教、道教和瑜伽修行等均重视独处。由于目前缺少对东方文化中的独处研究,所以关于独处的文化差异还有待进一步的研究。

5.5 独处的大脑神经基础

历史上很多著名人物均喜欢独处,并且长期处于独处之中,同时他们也是在独处中做出伟大的发现或创新。那么长期自愿独处者的大脑神经结构或活动是否与较少独处的个体有差异?虽然目前还未有关于独处者的大脑神经方面的研究证据,但有关正念和冥想的神经科学研究显示,类似独处的正念冥想能够改变大脑半球之间的平衡,增强与正向情绪相关的大脑左侧前额叶脑区的激活,并且能改变情绪加工相关的大脑结构(Barnhofer et al., 2007; Chambers, Gullone, & Allen, 2009; Hölzel et al., 2011; 也见 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 周仁来, 2011)。Creswell 等人采用 fMRI 对个体完成情绪标签任务(对情感词汇和面孔表情进行匹配)时的大脑活动进行研究。结果显示,在控制各种个体差异后,完成情绪标签任务时,正念特质与前额叶皮质的激活(prefrontal cortical activation)增强、与双侧杏仁核活动(bilateral amygdala activity)减弱有关。在高正念特质的被试中,前额叶区域和右侧杏仁核反应存在较强的负相关,而在低正念特质的被试中则不存在这种关系。这意味着正念可能与情绪调节的神经路径促进有关,即正念特质与内侧前额叶皮质的激活正相关,而该区域在完成与自我相关任务(如监控个体自身的情绪状态)时会被激活(Creswell, Way,

Eisenberger, & Lieberman, 2007)。Cohen 等人(2009)则用 SPECT 研究了短时期冥想训练的影响,发现 12 周短期瑜伽冥想训练能使被试的右杏仁核、背内侧额叶(dorsal medial cortex)和感觉运动区(sensorimotor area)的血流量显著下降;而右背内侧前额叶(the right dorsal medial frontal lobe)、前额皮层和右感觉运动皮层(right sensorimotor cortex)出现了激活。由于独处与正念及冥想有一定的相似之处,即个体均与外部刺激隔离,并将注意力转向内在自我。那么长期处于自愿独处的个体或经过短期独处训练的个体其大脑神经活动是否也会出现与正念冥想相似的变化?特别是与积极情绪体验相关的区域的活动是否会有激活?这将是未来一个非常有价值的研究方向,这方面的研究将有助于我们进一步了解独处的大脑神经机制,并有助于理解独处的功能是如何发挥出来的。

参考文献

- 陈晓, 宋欢庆, 黄昕. (2012). 中文版《独处偏好量表》的信效度检验. *中国健康心理学杂志*, 20(2), 307-310.
- 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 陈思铁, 周仁来. (2011). 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制. *心理科学进展*, 19(10), 1502-1510.
- 戴显群, 王营绪. (2010). 正史《隐逸传》反映的隐士隐逸原因及编撰意图. *长沙理工大学学报(社会科学版)*, 25(2), 76-80.
- 法郎士, P. (2010). *隐士: 透视孤独* (梁永安 译). 上海: 华东师范大学出版社. (原著出版时间 1996).
- 韩兆琦. (1996). *中国古代生活丛书: 中国古代的隐士*. 北京: 商务印书馆国际有限公司.
- 黄韞臻, 林淑惠. (2009). 大学生的独处方式、独处能力及其身心健康之分析. *屏东教育大学学报*, (33), 101-126.
- 霍妮, K. (2008). *我们的内心冲突——一种神经症的建设性新理论* (马川 译). 上海: 上海锦绣文章出版社. (原著出版时间 1945).
- 李洪玉, 姜德红, 胡中华. (2004). 中学生思维风格发展特点的研究. *心理发展与教育*, (2), 22-28.
- 李琼, 郭永玉. (2007). 作为人格变量的独处及其相关研究. *中国临床心理学杂志*, 15(1), 96-98.
- 李文静, 郑全全. (2008). 日常经验研究: 一种独具特色的研究方法. *心理科学进展*, 16(1), 169-174.
- 林淑惠, 黄韞臻. (2009). 台湾中部地区大学生独处能力、生活压力与身心健康之相关研究. *新竹教育大学教育学报*, 26(1), 33-61.
- 叔本华, A. (2007). *人生的智慧* (韦启昌 译). 上海: 上海人民出版社. (原著出版时间 1850).

- 文青云(Vervoor. A). (2009). *岩穴之士: 中国早期隐逸传统* (徐克谦 译). 济南: 山东画报出版社.
- 吴丽娟, 陈淑芬. (2006). 国中生独处能力、主观生活压力和身心健康之关系研究. *国立台湾师范大学教育心理学报*, 38(2), 85–104.
- Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., Hepburn, S., Fennell, M. J. V., & Williams, J. M. G. (2007). Effects of meditation on frontal alpha-asymmetry in previously suicidal individuals. *Neuroreport*, 18(7), 709–712.
- Berlin, L. J. (1990). *Infant-mother attachment, loneliness, and the ability to be alone in early childhood*. Unpublished master's thesis, Pennsylvania State University.
- Bond, D. L. (1990). *Loneliness and solitude: some influences of object relations on the experiences of being alone*. Unpublished master's thesis, Boston University.
- Bourantas, D., Epitrapaki, O., & Papalois, E. (2007). The leader's call of solitude: solitude as a mechanism for authentic leadership development. Paper presented at the meeting of Academy of management conference 2007, Philadelphia, PA.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., et al. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 20(3), 343–747.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., & Marlatt, G. A. (2007). The role of thought suppression in the relationship between mindfulness meditation and alcohol use. *Addictive Behaviors*, 32(10), 2324–2328.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: alonetime in a world of attachment*. NY: Simon & Schuster.
- Buchholz, E. S. & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203–213.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85–108.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977–991.
- Casey, K., & Vanceburg, M. (1985). *The promise of a new day: A book of daily meditations*. NY: Harper/Hazelden.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychological Review*, 29(6), 560–572.
- Chiesa, A. (2010). Vipassana meditation: Systematic review of current evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 37–46.
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *The Journal of Social Psychology*, 148(5), 645–647.
- Cohen, D. L., Wintering, N., Tolles, V., Townsend, R. R., Farrar, J. T., Galantino, M. L., et al. (2009). Cerebral blood flow effects of Yoga training: Preliminary evaluation of 4 cases. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(1), 9–14.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper-Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526–536.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Cramer, K. M., & Lake, R. P. (1998). The preference for solitude scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 193–199.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565.
- Freeman, M., Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1986). Immediate experience and its recollection, *Merrill-Palmer Quarterly*, 32(2), 167–185.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890–894.
- Hammit, W. E. (1982). Cognitive dimensions of wilderness solitude. *Environment and Behavior*, 14(4), 478–493.
- Hansell, S., Mechanic, D., & Brondolo, E. (1986). Introspectiveness and adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 15(2), 115–132.
- Hollenhorst, S., & Jones, C. (2001). Wilderness solitude: Beyond the social-spatial perspective. USPA, Forest Service Proceedings, RMRS-P-20, pp. 56–61.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.

- Koch, P. (1994). *Solitude: A philosophical encounter* (p. 33). Chicago: Open Court.
- Kroger, J. (1985). Relationships during adolescence: a cross-national comparison of New Zealand and United States teenagers. *Journal of Adolescence*, 8(1), 47–56.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spends alone from children to old age. *Developmental Review*, 10(2), 155–183.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68(1), 80–93.
- Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46(4), 677–693.
- Larson, R. W., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, 136(1), 5–16.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62(2), 284–300.
- Lasgaard, M., Goossens, L., & Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(1), 137–50.
- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude*. Unpublished master's thesis, University of Massachusetts, Amherst.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44.
- Long, C. R., More, T. A., & Averill, J. R. (2006). The subjective experience of solitude. In R. Burns & K. Robinson (Chair), *Proceedings of the 2006 Northeastern Recreation Research Symposium* (pp. 68–76). Newtown Square, PA.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578–583.
- Magno, C. (2009). Explaining the creative mind. *The International Journal of Research and Review*, 3, 10–19.
- Marcoen, A. (1992). The wish and the capacity to be alone. In: *Poster presented at the third European workshop on adolescence*. Bologna, Italy.
- Marcoen, A., & Goossens, L. (1993). Loneliness, attitude toward aloneness and solitude: Age differences and developmental significance during adolescence. In S. Jackson & H. Rodriguez-Tomé (Eds.) *Adolescence and its social worlds* (pp. 197–227). Erlbaum.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Olszewski-Kubilius, P. (2000). The transition from childhood giftedness to adult creative productivity: *Psychological characteristics and social supports*. *Roeper Review*, 23(2), 65–71.
- Orzeck, T., & Rokach, A. (2004). Men who abuse drugs and their experience of loneliness. *European Psychologist*, 9(3), 163–169.
- Rokach, A., Bacanli, H., & Rambaran, G. (2000). Coping with loneliness: A cross-cultural comparison. *European Psychologist*, 5(4), 302–311.
- Sengoku, M., Murata, H., Kawahara, T., Imamura, K., & Nakagome, K. (2010). Does daily Naikan therapy maintain the efficacy of intensive Naikan therapy against depression? *Psychiatry & Clinical Neurosciences*, 64(1), 44–51.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Simpson, T. L., Kaysen, D., Bowen, S., MacPherson, L. M., Chawla, N., Blume, A., et al. (2007). PTSD symptoms, substance use, and vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 239–249.
- Stefan, V. A. (2002). *Einstein's Wisdom (seven last days in the life of Albert Einstein) a novel*. La Jolla, CA: Stefan University Press.
- Storr, A. (1988). *Solitude*. HarperCollins Publishers, London.
- Thoreau, H. D. (1960). *Walden, Signet Classics* (p. 205). New York: New American Library. (Original published 1854).
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416–420.
- Youngblade, L. M., Berlin, L. J., & Belsky, J. (1999). Connections among loneliness, the ability to be alone, and peer relationships in young children. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.) *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 135–152). New York: Cambridge University Press.

“Loneliness” is the Fate of All Great Souls? Solitude and Relevant Research

CHEN Xiao¹; ZHOU Hui²

(¹ School of Education, Beijing Normal University Zhuhai Campus, Zhuhai 519087, China)

(² Department of Psychology, SunYat-sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: Solitude referred to a state in which a person was alone and separated from others. It provided freedom to select one's mental or physical activities. Contrast to the negative emotional experience of loneliness, solitude was a constructed state and was open to all emotional experiences. Self-reported scales and Experience Sampling Methods (ESM) were used to measured solitude. Research revealed, as the age increased, individual spent more time on solitude and had more positive attitude toward it. Evidences showed that solitude had positive effects on individuals' mental health, creativity and enhanced self-integration. In the future, the structure of solitude required more research. Research should also pay attention to the developmental mechanism of solitude and cultural differences. The neural mechanism of solitude would be an important and valuable researching domain in the future.

Key words: solitude; loneliness; individual development; mental health; creativity; self-integration