



享受獨處 學會與自己相處

2016-10-01 記者 黃佳俐 文



「獨處並不等於寂寞，有些人天生喜歡獨處，對他們而言與別人相處反倒是困難的。」

2016年出版的散文集「我敢在你懷裡孤獨」，內容分為自白篇和對白篇，作者劉若英在自白篇敘述自己享受獨處的狀態，在她的世界彷彿獨處是一種本能，幾乎日常生活的大小事都能一手包辦，然而她認為相處才是她需要練習的，並在矛盾的人生中找尋平衡點。對白篇劉若英透過和盧廣仲、瑪莎、陳綺貞、宋冬野、王浩威等8位好友的對談，分享彼此對於自處和相處的觀點。

劉若英在大眾印象裡是一位會演戲、會唱歌的全方位藝人，憑藉連續劇「人間四月天」和電影「天下無賊」在影劇圈嶄露頭角並獲獎無數。在美國主修聲樂和鋼琴的她，音樂系畢業後即返台在唱片公司擔任助理學習音樂創作，她不但能唱，還會作詞作曲，是一位名副其實的音樂創作者。

在演員和音樂人的身分之外，劉若英是一名文字創作者，曾寫過「一個人的KTV」、「我想跟你走」和「我的不完美」等書，她的寫作風格不花俏，不刻意使用華麗的文藻，而是運用簡單樸實的口吻將心情寫下。「我敢在你懷裡孤獨」一書也是如此，平易近人的淺白文字讓讀者在閱讀的同時感到有趣、無負擔，並利用貼近生活的主題拉近與讀者的距離，在作者的架構安排下，循序漸進地思考許多人際關係的問題。



「我敢在你懷裡孤獨」一書的封面。（圖片來源／博客來）

享受獨處 是一種境界

「我敢在你懷裡孤獨」是一本從心理學角度出發的書，卻又不至於艱深難懂，而是利用自白和對談的方式探討每個人對「獨處」和「相處」的感受及適應力。在自白篇作者敘述自己童年生長背景、求學過程以及之後踏入演藝圈的種種來合理化喜歡獨處的原因。

在現今五光十色、流行至上的社會，人們常常會被周遭的事物牽著鼻子走，網路的發達使朋友圈溝通幾乎沒有時空隔閡，但值得反思的是在這樣方便、科技化的世界，我們還能否保留自己的空間？在川流不息的街道上或嘈雜喧嘩的人群裡，依然留有自己靜謐的小天地並不容易，當然有些人與生俱來即有這種能力，但大部分的人是需要練習的。本書對「獨處」有深刻的詮釋，讓讀者在閱讀的同時產生共鳴。

當人們想到「獨處」時，腦中通常會浮現寂寞和悲傷，看見他人「獨處」我們也會不自覺的同情，但獨處其實並不一定會感到寂寞。「我敢在你懷裡孤獨」書中寫到「獨居是一種孤獨，但孤獨和寂寞是不一樣的。孤獨是一種狀態，寂寞則是一種負面情緒」，很多人在獨處的狀態下不會感到寂寞，反而是多了份安心和舒適感，因為大部分的人在獨處的時候，象徵著一種精神自由，也只有在獨處的片刻不須迎合其他人，可以保有完整的自我。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 幽默人生 插畫家馬克
- 女人走味
- 牙刷小日常 轉動物聯網

總編輯的話 / 鄧涵文



本期喀報第兩百四十七期，共二十二篇稿件。包含藝文評論一篇、文化現象五篇、科技新知五篇、人物特寫三篇、照片故事兩篇、自由創作五篇及影音新聞一篇，側欄廣告為「2016哈客流行列車音樂會」。

本期頭題王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行



用聲音了解自己 理解他人
王廷瑄 / 人物特寫



音樂不夜 夢想不滅
涂易暄 / 樂評



女人走味
何書馨 / 自由創作



拍照打卡 是桎梏還是自由
張芸瑄 / 文化現象



1485公里外的夢想
黃佳俐 / 人物特寫

有能力獨處 才有能力去愛

劉若英和歌手陳綺貞的對談中，陳綺貞說：「人的一生，不是在爭取自己的空間，就是在適應別人的空間。」自處和相處往往是互相且同時存在的，很多時候我們為了和眼中的其他人一樣，或是不想在他人眼中顯得怪異，而嘗試刻意置身於某個團體，但在適應他人和維護自我的掙扎中，會發現在人群中所感受到的寂寞，比一個人獨處時難過數千萬倍。

歌手盧廣仲說發現自己是孤獨的時候，反而是很好的狀態，孤獨可以讓你更強壯。現在人與人之間的連結變得容易，只要透過通訊軟體發一個訊息便不再是自己一個人，因此能在孤獨的時候享受片刻內心的寧靜顯得彌足珍貴。



「當我發現我是孤獨的時候，反而是種很好的狀態，孤獨可以讓你更強壯。」

盧廣仲在對談中說道。（圖片來源／博客來）

精神分析學家唐納德·溫尼科特（Donald W. Winnicott）說過一個人能夠自在獨處是情感高度成熟的指標。有些人交往後「相處」成為一種負擔，很大的原因在於自己沒有能力獨處，沒辦法獨處因而總是依賴著對方，時時刻刻黏著對方，間接形成隱形的壓力讓對方喘不過氣，導致一段感情最終以分手作收。

相反地，如果一個人有能力獨處，在和他人相處的過程中適時為彼此保留一點私人空間，更高的境界是兩個人身處同一空間，能夠各做各的事，不打擾對方的狀態下卻同時感受到彼此的存在。有能力獨處的人才能在單身或分手的時候依然勇敢做自己、過正常的生活，當然最重要的是不會因為他人的離開減少對自己的愛。

一個人旅行 完美的旅行方式

看電影、去KTV唱歌經常是一群朋友聚會最好的選擇，但劉若英認為這些明明可以一個人完成的事，為什麼要有人陪？即便現在已經結婚，她和老公經常一起出門，卻走往不同方向、看不同電影。對她而言，旅行更是屬於一個人的事。

本書作者第一次一個人旅行是16歲時去洛杉磯自由行，帶著一筆現金在身上的緊張、在餐廳可以點自己喜歡吃的菜及誤打誤撞進了同志酒吧等，這些對於第一次一個人旅行的她都是新鮮且刺激的冒險。很多人害怕獨自旅遊，擔心在途中發生不可預料的事，擔心自身安危，然而編劇林奕華說：「孤獨可以讓人靜下心來思考，培養自己解決問題的能力。」一個人旅行遭遇困難、求助無門的時候，必須訓練自己解決問題的能力，這是和朋友一起旅行很不一樣的地方，以往遇到問題總會有其他人想辦法，但當一個人出門，凡事都必須靠自己的情況下，人會變得更堅強且獨立。

當一個人去到陌生的國度，在不熟悉的環境和語言中生活，手拿著旅遊書在街上找路、瞥見瑰麗的教堂建築、投硬幣給街頭藝人，一個人旅行時和自己分享途中酸甜苦辣，往往能透過與自己的對話重新認識自己，這些平常不去觸碰的問題，卻能在一個人的旅程中得到解答。本書將一個人旅行的自由和優點描寫的淋漓盡致，讓讀者在規劃下一趟旅行時，將獨自旅遊納入考慮選項。



一個人的旅途中看見不一樣的風景。(圖片來源/女生日常)

獨處和相處 我敢在你懷裡孤獨

劉若英在書中寫到書名取「我敢在你懷裡孤獨」是「因為保有你，我感覺幸福；同時保有自己，所以能安心自由。」獨處的時候不須在意他人的眼光，任性地想做什麼就做什麼，但與人相處時，有時必須把自己放的渺小，讓在同一空間中的兩個人都能感到自在，當然最完美的平衡狀態是在相處中也同時能做自己。

有些人有獨處的天分，有些人則享受與人相處的社交過程，然而再怎麼擅長交際的人終究會有一個人的時候，再怎麼喜歡獨處的人也有必須磨去自己身上的棱角，適應人際關係的一天。在這個世界，獨處和相處同樣重要，若能在相處的應對進退中保有獨處的自我對話空間，則是我們努力的方向。



無名 無悔

品一杯午後悠閒的清茶，尋一片解放自我的淨土，即使是夢，也很真實。

丟出寶貝球 抓住親子關係



全球瘋寶可夢，遊戲一上市對社會帶來許多影響，有些家庭藉此重新找回家庭互動。

[前往 Facebook.com](#)

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2016 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0