孤独感体验

2053872 朱洵缘

# 论文总述

我是通过冥想的方式感受孤独的，因为之前在课上体验过冥想，带来了很舒适放松的体验，于是这次也想用冥想的方式来体验靠近孤独感，与之前不同的是，我在冥想时会有意的让自己感受孤独感，放大这种独自一人、独处的奇妙感觉。我找到了一个安静的地方，远离噪音和干扰，跟着冥想指导音乐，我

睛，呼吸慢而深，专注于呼吸，感受空气进入和离开我的身体。而当孤独感出现时，我也没有像往常一样企图抵制避免它，而是尝试接受它，让它存在。

## 提出的新方法

在这两小时，我有了几种与孤独相关的感觉。首先出现的是忧郁和沮丧，我觉得这是孤独感带来的很自然的情绪，当我们感觉自己他人隔离和分离时，我们自然会产生这种情感，因为孤独往往就是由于缺乏人际关系、亲密关系或支持网络等因素造成的。而沮丧悲伤的情绪很可能是因为我会回想起过往难过的经历，感觉自己与世界疏离，从而产生沮丧和失望的情绪。

## 创新点

然后出现的情绪是极度渴望联系和社交，我迫切的希望能与人聊天，同别人建立情感联系，这可能是因为社交和交流能够刺激大脑释放多巴胺、催产素等神经递质，这些神经递质可以带来快乐和满足感。此外，孤独可能导致压力和焦虑，而社交和交流可以降低这些负面情绪，从而缓解身体的压力和焦虑反应。其次，人们通常都会在一个社交圈子中建立自我认同和归属感。在孤独时，我们可能会感到自我认同和归属感的缺失，因此希望能够与他人建立联系来满足这种需要。

# 摘要

最后的情绪是淡淡的惆怅和缺乏方向的感觉，我觉得这是因为孤独感觉通常会让人感觉与他人的联系减少，无法得到支持和共享自己的经历和情感，这些都是人类社交生物所需要的基本需求。此外，孤独感觉还可能导致人们感觉没有被理解和接受，缺乏自信心和安全感。这些情绪和感觉可能会使人感觉迷失和缺乏方向，因为缺少支持和共享，人们可能会感到自己没有目标或者不知道如何达成目标。

## 项目背景

除了这些在孤独时有的感受，我还可以发现其他一些东西，我会发现社交对我的重要性，这不仅是因为社交支持可以帮助感到孤独的人减轻压力和负面情绪。还因为和他人分享感受和经历可以让人感到被理解和接受，可以帮助感到孤独的人感到有价值和被需要，从而减轻孤独感。除了对社交需求的反思，我还会对自己的生活方式、人际关系、价值观等方面进行反思，我想这是因为在社交场合，我们经常会被其他人的想法、言语和行动所影响。但是，当我们独处时，我们没有这些干扰，可以更加专注于自己的思考和反思。而且，孤独可以让我们意识到生活中的意义和目标，使我们开始思考自己的价值观和信仰；孤独也可以让我们寻求内在的答案，找到我们自己的解决方案，而不是听从其他人的建议或意见。

# 介绍

当感受孤独时，我本以为我会做出的选择是接受孤独感，因为这不仅是一个优质的独处时间，也可以帮助我更好地了解自己并从中获得启示，但是我发现我还是抵触孤独感的，我的反应是回忆我与他人社交的情景，这帮助我舒缓了孤独感带来的焦虑与不安情绪。

## 项目创新点

经历了孤独感之后，我想对自己说：“我不是孤独的人”， 孤独感可能会让我们感觉自己与外界隔绝，但是我们应该告诉自己，每个人都会有孤独的时候，这并不代表我们是孤独的人。 我还相对自己说：“我不应该把自己封闭起来”: 孤独感可能会让我们想要躲起来或封闭自己，但是这样做可能会加重我们的孤独感。相反，我们应该积极地与他人建立联系，并尝试参加社交活动和组织等。 我还会对自己说：“我需要更好地了解自己”: 孤独感也可以是一种反思的机会，我们可以利用这个时间来更好地了解自己的需要和价值观，并对自己的生活进行评估。