

大學生的孤獨感-以輔仁大學社會學系和音樂系為例

The Solitude of the Students in FJU- For Example: Department of Sociology and Music

發表者：洪麒富

指導老師：謝宏仁

孤獨感是什麼？很多人誤認孤獨是負面的，甚至是避之唯恐不及，但其實擁抱孤獨是一件令人感到快樂的事情。孤獨帶給人的正面價值可能許多人很難想到，尤其是對重視群體生活的華人而言，但在西方卻很流行這樣的辭彙，有許多文獻都是探討孤獨。

孤獨最常和寂寞搞混，寂寞才真的是負面的語詞，只是人常常在獨處時感

到不愉快，這種不愉快的感覺一旦湧入心裡，便開始尋求人際的支持，讓其他人來舒緩這種感受，但天下無不散的筵席，再好的朋友都不可能時時刻刻的陪在身旁，唯有學習和自己相處，這種不愉快的感受才能真正的消除，而孤獨便是一個人樂於和自己相處，即便是一個人也能感到快樂。

筆者認為一個人若是能先試著和自己相處，展開對內心的探索，一開始也許會產生不愉快的感受，但愈到後面，形成習慣，便能了解個人空間的重要性，即使是面對自己的兄弟姐妹或者是父母，都需要保持一點距離，留給自己一點空間來和自己相處，進而慢慢了解自己，找到自己的潛能。

古希臘神話中，其中真理之神阿波羅在其德爾菲神殿上刻了一行字，那就是「認識你自己。」現下的大學生都想認識自己、了解自己有何種潛能、如何將潛能應用在未來的工作上，方法有很多種，而擁抱孤獨便是其中之一。

What is solitude? Many people consider that solitude has negative meaning but it is not really. Solitude has positive value, and some people think it is a good feeling. Why people have different opinions about solitude. I think that people can't understand "loneliness" and "solitude".so that people misunderstand the meaning of solitude..

When people stay alone, they feel unpleasant and unhappy and want someone to accompany him or her to solve the unpleasant feeling but everyone always have to get alone with themselves. When people can get alone with themselves and feel

pleasant, this is "solitude".

Solitude can bring some beneficial things like understanding yourself, originality and liberty. These specialities is good to people and some people don't know theses sepcialities are original to solitude.