

說明：請仔細閱讀下列兩則短文，以〈關於寂寞〉為題，探討可能引發人類寂寞的原因、及分析寂寞對生命的影響，並舉例說明如何因應之道。(文長 600 字以上，25 分)

(一)

寂寞與罹患各種心理和生理疾病有關，包括憂鬱症、認知衰退、心臟病和中風。2015 年美國楊百翰大學的心理學家霍爾特-朗斯戴 (Julianne Holt-Lunstad) 及同事發表一項結合 1980~2014 年研究資料的後設分析，發現寂寞、社交孤立 (social isolation) 和獨居都與較高的過早死亡率有關。2017 年霍爾特-朗斯戴等人檢視目前所有科學證據後認為，缺乏社會連結 (寂寞、社交孤立及人際關係不佳所致) 是公共衛生的主要問題。

人們究竟有多寂寞？霍爾特-朗斯戴等人認為以下這些因子惡化導致社交孤立，進而引發寂寞：獨居人口攀升、結婚率下降、少子化、志願服務者減少，以及在美國有宗教信仰的人越來越少。2006 年杜克大學及亞利桑那大學的一項研究顯示，2004 年美國自認沒有親密知己的人數是 1985 年的三倍。

而寂寞究竟是什麼？寂寞的定義就是感到社交孤立並和他人失去交流。在大多數情況下，寂寞感會隨情境而改善，例如結識新朋友或展開新戀情，但研究人員定義的「長期寂寞」則是長時間感到深刻的寂寞，而且在各種情境都是如此。英國基爾大學心理學家羅坦伯格 (Ken Rotenberg) 的研究顯示，長期寂寞者比其他人更容易出現社交訊息處理失常的現象 (例如對社交威脅過度警覺)，也較容易產生心理問題 (憂鬱) 以及人際適應不良。

(改寫自《科學人雜誌》，〈寂寞有毒〉，羅素 (Francine Russo) / 文，第 193 期，2018 年 3 月號)

(二)

寂寞的感覺會喚起慢性的壓力反應，破壞免疫系統。有研究發現，寂寞對健康的傷害，跟每天抽 15 根香菸差不多，寂寞讓我們覺得痛，也會讓死亡率增加。更容易得到重度憂鬱症與心臟病，動脈容易硬化，傷口不容易癒合等。現代社會的人類，有實際互動的人際網絡愈來愈萎縮。臉書之類的社交媒介，對改善寂寞則是雙面刃。原本朋友互動就多的人在臉書上容易得到正增強，但朋友互動少的人在臉書上更加寂寞。

其次，寂寞的人通常會有接近團體、然後感覺不被接納、壓力更大的負面經驗，我的建議就是告訴自己，不被接納的感覺很可能就只是一種感覺，「還沒有被接納」跟「不被接納」是兩回事。最簡單的方法，就是固定、持續在某個場合出現。熟悉其他人的臉，也讓其他人熟悉你的臉。一回生，二回熟，人類的大腦就是如此。對人臉能辨識了，陌生的防衛逐漸去除，互動就會增加，就會找到有共同話題的人。但也不需要勉強加入不喜歡的團體、多大的團體、或在團體扮演不適合自己的角色。有時候，能找到一兩位投合的朋友，能夠分享祕密，這就夠了。寂寞是一種主觀的感覺，而不是對人際網絡複雜度的客觀測量。

(改寫自《康健雜誌》，〈寂寞會殺人，這是真的〉，陳豐偉 / 文，第 183 期，2014 年 2 月號)