

如何排解孤单？

HOW CAN I OVERCOME LONELINESS?

美国心理学会的定义：

孤独是一种不愉快的感觉，感觉自己（或认为自己）是孤单或独立的。布莱博士是纽约查帕夸的Pleasantville心理学团队的创始人及临床主任，她将孤独视为对缺乏我们天生需要的人际联系的一种可以理解的反应。因为社交联系是幸福感基础之一，感到孤独可能会打乱许多事情的平衡，潜在地影响你的身体、心理和行为。

<https://www.everydayhealth.com/depression-pictures/are-you-lonelier-than-you-realize.aspx>

- 孤单是人们经历的最痛苦的感觉之一
- 每个人都会在某个时候经历孤单
- 有其特定的原因
- 独特的解决方法
- 有时自己造成
- 他时不可避免和无法控制



孤独的8个迹象和症状

- ❖ 你希望拥有更多的朋友
- ❖ 你觉得没有人理解你
- ❖ 即使你在人群中，你也感到孤独
- ❖ 你不想社交
- ❖ 你感到情绪低落并常陷入沉思
- ❖ 你的身体感觉不适
- ❖ 你在社交媒体上花费的时间更多
- ❖ 你注意到你的健康习惯在滑坡

提摩太后书 (4: 6-18)

6 我现在被浇奠，我离世的时候到了。

7 那美好的仗我已经打过了。当跑的路我已经跑尽了。所信的道我已经守住了。

8 从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的。不但赐给我，也赐给凡爱慕他显现的人。

9 你要赶紧的到我这里来。

10 因为底马贪爱现今的世界，就离弃我往帖撒罗尼迦去了。革勒士往加拉太去。提多往捩马太去。

11 独有路加在我这里。你来的时候要把马可带来。因为他在传道的事上于我有益处。

12 我已经打发推基古往以弗所去。

13 我在特罗亚留于加布的那件外衣，你来的时候可以带来。那些书也要带来。更要紧的是那些皮卷。

14 铜匠亚力山大多多地害我。主必照他所行的报应他。

15 你也要防备他。因为他极力敌挡了我们的话。

16 我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我。
但愿这罪不归与他们。

17 惟有主站在我旁边，加给我力量，使福音被我
尽都传明，叫外邦人都听见。我也从狮子口里被
救出来。

18 主必救我脱离诸般的凶恶，也必救我进他的天
国。愿荣耀归给他，直到永永远远。阿们。

孤单的四个导因

➤ 生活遭遇改变 (*Transition*)

保罗处于生命的最后阶段，他知道自己的时间不多了，他感到孤单：

我现在被浇奠，我离世的时候到了。那美好的仗我已经打过了。当跑的路我已经跑尽了。所信的道我已经守住了。

从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的。不但赐给我，也赐给凡爱慕他显现的人。（提摩太后书 4:6-8）

孤单的四个导因

- 与人隔离：与朋友、家人分开会导致孤单 (*Separation*)

你要赶紧的到我这里来。（提后4:9）

你要赶紧在冬天以前到我这里来。（（提后4:21）

“提摩太，我可能不会再活很久了。我真的很想见你。回来看我吧。”

孤单的四个导因

- 受人敌对：被人对立、被人误解、被人为难、被人羞辱 (*Opposition*)

铜匠亚力山大多多地害我。主必照他所行的报应他。（提后4:13）

孤单的四个导因

➤ 被人拒绝(*Rejection*): 最为严重的, 造成了最大的痛苦。你被背叛, 被遗弃, 在你需要的时候被最亲近的人遗弃

我初次申诉, 没有人前来帮助, 竟都离弃我。
但愿这罪不归与他们。 (提后4:16)

“当遇到艰难时, 每个人都离开了我。当审判开庭时, 没有人在那里。” 没有人为他辩护; 每个人都退缩了。

对付孤单

消极的自我挫败方式

- 变成工作狂
- 物质主义
- 婚外情，酒精或药物
- 自怜自艾， 自暴自弃

对付孤单

保罗对付孤单的四种方式

➤ 有智慧使用你的时间 (*Utilize*)

“生活给你柠檬，就做柠檬水。”

我已经打发推基古往以弗所去。我在特罗亚留于加布的那件外衣，你来的时候可以带来。那些书也要带来。更要紧的是那些皮卷。（提后4：12-13）

对付孤单

保罗对付孤单的四种方式

➤ 将伤害降到最低 (*Minimize*)

“不要让孤单使你变成苦毒的人，也不要让怨恨积累在你的生命中。”

我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我。但愿这罪不归与他们。（提后4：16）

“我想成为一个更好的人，而不是一个苦毒的人，所以我会利用我的时间，将伤害降到最低。”

对付孤单

保罗对付孤单的四种方式

➤ 认识神的同在 (*Recognize*)

“惟有主站在我旁边，加给我力量（提后4：17）

因为主曾说，我总不撇下你，也不丢弃你。（希伯来书 13:5）

我往那里去躲避你的灵。我往那里逃躲避你的面。我若升到天上，你在那里。我若在阴间下榻，你也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住。就是在那里，你的手必引导我，你的右手，也必扶持我。（诗篇 139:7-10）

对付孤单

保罗对付孤单的四种方式

➤ 同情别人的需要

保罗一生的目标，服事他人而不专注于自己。

惟有主站在我旁边，加给我力量，使福音被我尽都传明，叫外邦人都听见。（提后4：17）

爱是对抗孤单的解药。与其等待被爱，不如给予爱；这样爱会以丰富的方式回馈给我们。

对付孤单

保罗对付孤单的四种方式

➤ 同情别人的需要 (*Empathize*)

保罗一生的目标，服事他人而不专注于自己。

惟有主站在我旁边，加给我力量，使福音被我尽都传明，叫外邦人都听见。（提后4：17）

爱是对抗孤单的解药。与其等待被爱，不如给予爱；这样爱会以丰富的方式回馈给我们。

问题讨论

你有过什么孤单的经历，你是如何克服的？

思考你的教会、邻里或工作场所中你知道感到孤独的一个人，并考虑一些具体的方式来帮助他或她驱散孤独感。