

孤独的原因

每个人都有在孤独中挣扎的经历。人生在世，没有人能够不遭遇被离弃、丧失、痛苦或孤单的感受，意思是人人都有机会遇上孤独的时候。因为我们都须要与人建立联系，但人与人的关系，有时候是不受控制的，甚至不能得到永远的保证。当人与人的关系出现破裂，人感到被隔绝、有情感上的缺失，随之而来就有孤独的感受，充满内心。下面会从三方面谈谈造成孤独的原因。

一、环境因素：是指外在客观的环境。环境变化会让人失去所爱的人的支持和安慰，或者是失去熟悉的环境带来的安全感，都会让人感到不安。

大卫曾这样说：“我的神，我的神！为什么离弃我？为什么远离不救我？不听我唉哼的言语？”（诗 22：1）在患难压迫的情况下，大卫感觉神好像丢弃了他，不理睬他。

环境引伸的状况：

1. 艰难的境况：可能来自单身、离异、丧失亲爱的人、独守空巢、失业等处境。
2. 失望的假日：假期安排没有达到期望，没有家人或朋友陪伴等。
3. 身体上的痛苦：身体残疾、患慢性疾病或不治之症、衰老等。
4. 无法承担的责任：一向由别人做的事情，突然要靠自己来承担，压力大增。
5. 未解决的负罪感：害怕与人接近，借沉溺工作来逃避现实、寻求安慰。举例：与朋友的关系紧张，不想碰面，会用不同原因来逃避。
6. 疏远的人际关系：被别人拒绝或者拒绝别人，离开熟悉的环境。

这些外在环境因素，很容易让人感受到孤独的情感。所以，孤独并不是某一类人才有的遭遇，而是人人都有机会遇到的。

二、属灵因素：信主的人不会因为信仰，就可避开世上一切烦恼。事实上，信徒也有遭遇重大损失的时候，同样也有感到孤独的日子。只是，信徒的孤独，有时候是来自与神的关系疏离，也有来自罪的影响和拦阻。

属灵因素下，如何影响人有孤独的感受？

1. 衡量自我的价值：为要尽量表达自己的能力，人不惜用破坏人际关系和伤害别人的手段。亦有人因为自卑，忽视自己在神里面的价值，引致退缩，变得孤单、孤独。
2. 依靠自己，忽略关系的培养：人喜欢靠自己的能力去作事和面对环境，没有寻求神的帮助，这样只会让自己变得更孤独。人要靠着神的恩典和爱，才能建立与人相爱的关系。

三、根本原因：渴望心灵有所寄托是人的天性，是神放在每个人心里的基本需要。我们都渴望与人交往，与神亲近。人总有孤独的时候，但不要随便找替代品来填补内心的空虚，因为这样只能减轻一时的疼痛，终究是于事无补。我们不要把眼光只放在自身的需要，应当定睛

于耶稣基督身上，要与主建立美好的关系。

另外，我们须要校正人际关系上的观念：

错误的人际关系观念是：我必须得到别人的爱和接纳，才能找到自身的价值，才能拥有归属感。

正确的人际关系观念是：当人寻求与主亲近的时候，会发现自己从来都不是孤身一人。人明白这一点，才能用爱心去接触别人，也不在乎别人的反应。这个观念的重点，在于人能够确信自己心里有神，因着神的爱，我们能够有力量去与别人交往、接触。

人与人接触，因着彼此不同的性格和要求，有时候，我们不一定能够得到每个人的接纳和认同，甚至得到对方的爱。人常常只懂要求从别人那里得着认同和接纳，但从来没有想过别人也需要我们的认同和接纳。神的爱就让我们明白接纳与被接纳的重要。因为我们都是罪人，神竟然爱我们，接纳我们，那我们就有能力去爱别人。当我们愿意先要求自己，而不是只求别人的时候，我们爱心的表达，就能够在神的爱中，实践得更好。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。