

LONELINESS

孤独

CONNECTING WITH GOD AND OTHERS

与上帝相交，与他人相连。

LOU PRIOLO 卢·普里奥洛

RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING 圣经生活指引

孤独

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

苦毒：污染人心的根源

怜悯：以耶稣的眼光看世界

欺骗：离弃谎言

不满：为何我总不快乐

离婚：在说出“我不愿意”之前

忠心：不再寻找借口

恐惧：挣脱它的枷锁

哀伤：学会与失去共处

姻亲：婚后与父母相处

论断：草率还是公义

孤独：与上帝相交，与他人相连

操控：学习合宜地回应

为人母：给灰心妈妈们的盼望

难题：以上帝的方式解决

自我形象：如何克服自卑的论断

自私：从爱自己到爱邻舍

试探：断然弃绝生命中的恶习

孤独

与上帝相交，与他人相连。

卢·普里奥洛

R&R

P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

© 2023 by Lou Priolo

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise—except for brief quotations for the purpose of review or comment, without the prior permission of the publisher, P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

Unless otherwise indicated, Scripture quotations are from the ESV® Bible (The Holy Bible, English Standard Version®), copyright © 2001 by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved.

Scripture quotations marked (NASB) are from the New American Standard Bible®. ©Copyright The Lockman Foundation 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977. Used by permission.

Scripture quotations marked (NASB95) are from the New American Standard Bible® (NASB), Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 by The Lockman Foundation. Used by permission. www.Lockman.org.

The Scripture quotation marked (NIV) is taken from the Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.™ Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide. www.zondervan.com. The “NIV” and “New International Version” are trademarks registered in the United States Patent and Trademark Office by Biblica, Inc.™

Scripture quotations marked (NKJV) are taken from the New King James Version®. Copyright © 1982 by Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved.

Italics within Scripture quotations indicate emphasis added.

Portions of this booklet have been adapted from Lou Priolo, “Why Are You Lonesome Tonight?,” chap. 7 in *Picking Up the Pieces: Recovering from Broken Relationships* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2012), 51–55.

ISBN: 978-1-62995-920-7 (pbk)

ISBN: 978-1-62995-926-9 (ePub)

Printed in the United States of America

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data has been applied for.

Loneliness: Connecting with God and Others

Resources for Biblical Living

Lou Priolo

Originally published 2023

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



这是一场疫情！

孤独已然成为一场全球性的流行病。² 它可能带来锥心之痛，甚至足以致命。最新研究表明，持续性的孤独（持续超过两周的孤独感）的危害可能甚于酗酒、肥胖与吸烟。饱受孤独困扰的人，更容易罹患中风、冠状动脉疾病、高血压、焦虑（尤其对未来持悲观态度）、抑郁、认知功能减退、创伤后应激障碍和失智症。³ 他们也容易行为失控——强烈的痛苦与悲伤常驱使其通过酗酒、自残、吸食非法药物或性滥交等方式来麻痹自己。

如果你正在阅读这本小册子，想必你对孤独带来的种种症状与苦楚已经熟悉到不愿再提。但仍有一些细节或许是你尚未留意到的。我把其中部分内容整理在下方的自测清单中，盼望借此帮助你更清楚地看见自己正承受多大程度的孤独。⁴

在继续往下读之前，请记住一份盼望：这本小册子的初衷，并非主要为了诊断基督徒生命中的孤独问题，而是寻求治愈之道。因此，无论清单揭示你的孤独程度如何，请记住，后续的内容将辈出具体、实用且基于圣经的帮助与盼望。

2. 2018 年 1 月，英国设立了名为“孤独事务大臣”的官方职位。

3. 研究认为，孤独与社交孤立会对身体产生负面影响：会提升压力激素水平、加剧炎症反应，并扰乱健康的睡眠模式，进而削弱免疫系统功能。Jed Magen 在《世界经济论坛》2018 年 2 月 27 日文章《孤独危害健康的科学解释》中综述了相关研究：<https://www.weforum.org/agenda/2018/02/loneliness-is-bad-for-your-health/>。

4. 这一清单不是经过科学标准化的评估工具，内容主要依据现有研究文献汇编而成。

以下是一份简短的清单，或许能帮助你识别孤独感背后某些潜在的成因。

孤独自测清单

- ☐ 我渴望拥有更多更深厚的友谊。
- ☐ 我希望人们能更经常给我打电话、来看望我。
- ☐ 我会担忧：倘若我陷入困境，会有谁来帮助、照料我？
- ☐ 我希望能有人与我交流想法。
- ☐ 我觉得自己不被人爱（或是个“失败者”）。
- ☐ 我希望能有更多人分享我的快乐时刻。
- ☐ 似乎没有人真正懂我，也没有人欣赏真实的我。
- ☐ 我没有可以真正信赖的人。
- ☐ 好像没有人需要我，也没有人愿意陪伴我。
- ☐ 就算身处满是人的房间，我依然被强烈的孤独感所困扰。
- ☐ 当我努力与他人建立联结时，我的善意总得不到回应。
- ☐ 我被无价值感的思绪和情绪困扰。
- ☐ 我会疯狂购物、暴饮暴食，狂刷（影视剧）。
- ☐ 我总想依靠短暂世俗的事物，而非永恒有意义的事，来麻痹内心的悲伤。
- ☐ 我渴望身体上的亲密。
- ☐ 我渴求身体上的温暖（盖厚毯子、泡热水澡、喝热饮）。
- ☐ 我任由绝望与抑郁的情绪阻碍我进行规律的读经和祷告。
- ☐ 我沉溺于自怜之中。
- ☐ 除去工作需要，我每天花在社交媒体上的时间超过两小时。⁵

5. 研究表明，每日使用社交媒体超过两小时的人比仅使用半小时的人更感孤独。参见 Brian A. Primack 等，“Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.,” *American Journal of Preventative Medicine* 53, no. 1 (July 2017): 1–8, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>。

- ☐ 我因惧怕独处而进入或维持不健康的关系。
- ☐ 我越来越多地做出不负责任、鲁莽冲动的事。
- ☐ 我独处的时间过长。
- ☐ 我发觉难以结识新朋友。

记住，就算你出现了上面部分症状，也尚不能断定根源就是孤独。就像喉咙疼痛可能是因为普通感冒、流感，也可能预示着更为严重的疾病。在接下来的内容里，我们会探讨这份清单中的一些问题。但我们的首要目标不是消除表面症状，而是医治内在的病根——无论这病根是什么、无路它藏在何处。

你并不孤单

你能想到圣经中有谁曾与孤独抗争吗？

“我从未认真思考过这个问题。但我知道，人所遇见的试探，无非是人所能受的。除了路得记中的拿俄米，以及先知耶利米，我一时想不起太多例子。”

这两个都是很好的例子。拿俄米失去了丈夫和两个儿子⁶。而流泪的先知耶利米，上帝吩咐他不可娶妻，他的人生也愈发艰难。

这里还有三个圣经中的例子。

以利亚说：“我为耶和华万军之神大发热心；因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩

6. 然而，耶和华使拿俄米得着路得，这贤德的儿媳比七个儿子更珍贵。

只剩下我一个人，他们还要寻索我的命”（王上 19:10）。⁷

大卫王也深谙孤独的滋味：“求你向我右边观看，因为没有人认识我；我无处避难，也没有人眷顾我。”（诗142:4）

使徒保罗也曾被一位最亲密的朋友离弃，独自一人。⁸他写信给提摩太说：

你要赶紧的到我这里来。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；提多往挞马太去。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。（提后 4:9 - 11）

新约中有一段十分耐人寻味的记载：上帝为保罗开了一道传道的门，他却没有进入。这是为什么？有人认为，或许正是孤独促使他改换了行程：

我从前为基督的福音到了特罗亚，主也给我开了门。那时，因为没有遇见兄弟提多，我心里不安，便辞别那里的人往马其顿去了。（林后 2:12 - 13）

孤独是一种普遍的经历，可能很复杂，成因多样。孤独或许与罪无关，也可能源于罪。并且孤独会诱人犯罪，或是使人陷入更深的罪。上帝的恩典足够帮助基督徒面对孤独的方方面面：其根源、症状、它诱人犯罪的诡计，还有它带来的伤痛。

7. 事实上，以利亚当时并不像他在精疲力竭、饥肠辘辘、自怜到想自杀的状态中所认为的那般孤独（4-7 节）。上帝告诉他：“我在以色列人中为自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾与巴力亲嘴的。”（18 节）耶和华凭着怜悯，为以利亚预备了一位同伴——以利沙（19-21 节）。

8. 我不知道你作何感想，但每当我读到使徒行传后半部分时，总不禁自问：“在保罗最需要帮助的时刻，其他使徒何在？难道耶路撒冷没有一个人愿意前来帮助、为他辩护吗？他们明明知道他身陷困境。”

何为孤独？

那么，孤独究竟是什么？它与独处是同一回事吗？许多人将孤独简单地理解为孤独就是无人相伴、无人同享。但孤独是一种复杂的情绪，每个人对它的感受不尽相同。对大多数人而言，孤独伴随着悲伤与孤立感；对许多人来说，孤独还掺杂着羞耻、悲痛、愤怒，以及一种自我不足或自卑感；还有一些人，孤独中夹杂着被拒绝、猜忌与妒忌。

孤独是一种疾病吗？⁹是先天的遗传倾向吗？是罪吗？是环境境遇造成的结果吗？还是我们可以用更宽泛、更贴切的说法，将其定义为“人类共有”的一种状态？本书会从多个不同视角来剖析孤独，但我们首要、最核心的视角是：对基督徒来说，孤独，或许源于人与上帝之间破碎的关系。

孤独也可能源于完全未曾与上帝相交、未曾享受与他的团契。有时人们感到孤独，是因为他们从未脱离罪的辖制——从未真正信靠基督。因此，圣灵没有住在他们里面，他们的生命中也没有圣灵长久同在。

如果没有基督，没有他在十字架上的代赎之死，我们便与上帝隔绝：“所以你们应当记念：你们从前按肉体是外邦人，是称为没受割礼的；这名原是那些凭人手在肉身上称为受割礼之人所起的。那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人。并且活在世上没有指望，没有神。”（弗 2:11-12）这才是真正的孤独！但我们若信靠耶稣，他就会住进我们里面——可以说，他就会与我们相伴同在。耶稣曾说：“人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，

9. 若孤独开始被视为某种精神障碍，我们不必感到意外。一旦出现这种情况，可以预见制药企业会投入巨额资金，研发药物，用以治疗这种全新“孤独障碍”的各类症状。但它们多半无法根治病根，因为从根本上来说，孤独的成因并非机体器质病变。

并且我们要到他那里去，与他同住”（约14:23）。当然，上帝住在我们里面，他所做的远不止是陪伴我们！

除了圣父与圣子之外，信徒还有另一位陪伴者，在人深陷孤独之时施以帮助，这是基督之外的人所没有的。圣灵是真实、有位格的个体，而且是独一无二的！你是否如此认识、珍视他，并与他相交呢？他有认知，有意志，并以各样情感的方式与我们相交。他无所不知、无所不在、无所不能。你若是一名基督徒，他就住在你里面。

他与你同在这里，是为了安慰和帮助你，为你代求，带领你，使你知罪，教导并光照你，使你成圣，并赐你能力。他是你永恒的同伴，是你能力的源头，也是你与耶稣基督建立个人关系的根基。只要你愿意，就可以与他持续相交团契。与圣灵拥有正确的关系，是你活出既蒙上帝喜悦、又使自己得着满足的生命的關鍵。

当我说到与圣灵“相交团契”时，我所指的，主要是这份确据：承认并离弃一切已知的罪，借着研读圣经与祷告来到上帝面前，拥有清洁的良心，由此生出与上帝亲近的感受。这种团契虽未必能消除人对婚姻或伴侣的渴望，却能提供一种知足感，足以缓解孤独的刺痛：“你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你’。”（来 13:5）关于这一点，后文还会详述。

重新思考孤独

如果我告诉你，你需要为你的孤独悔改，你会作何感想？

“我可以说，我再也不会读你小册子的任何一页了！”

请再多听我说几句，事情并非你所想的那样。

希腊文中表示悔改的词语，根本含义是“重新思考”。我希望你能重新思考如何解读孤独。我希望你能更多透过圣经的视角，而非那些缺乏永恒眼光之人的视角来看待孤独。

你看，如果你想改变自己的感觉，就必须也改变自己的思想和行为。所以，正如其他作者也曾提出的观点，我也认为：孤独在成为一种情绪感受之前，首先是一种思维状态。你看待独处的想法，会直接影响你对独处的感受。举个例子，如果你认定，想要不孤独，身边就必须时时刻刻有人陪伴，那你多半注定会深陷孤独。

尽管每个人体会到的孤独错综复杂，感受各不相同，但大多数人主要将其视为一种极其痛苦、使人软弱无力的情绪。孤独确实是一种情绪，但它是上帝所创造的情绪——和人类所有其他感受一样，它在我们的生命中有着美好的目的。如同警报大作的烟雾报警器，或是汽车仪表盘上不停闪烁、扰人的故障警示灯，这些令人难受的情绪往往充当着警示信号，提醒我们需要更仔细地检视生活中的某些方面——某些事情不对劲，前方可能有危险。可以说，孤独是上帝的烟雾报警器，让我们知道是时候就近他了。

对我们大多数人而言，即使身处挤满人的房间里，有时也会感到孤独。但如果你以圣经的思维方式武装自己，明白孤独主要源于未能享受与上帝的相交，那么就算孤身一人，你也会发觉孤独感有所减轻。请思想耶稣的这些话：

时候将到，且是已经到了，你们要分散，各归自己的地方去，留下我独自一人；其实我不是独自一人，因为有父与我同在。我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平

安。在世上,你们有苦难;但你们可以放心,我已经胜了世界。(约 16:32-33)

耶稣知道自己将被门徒离弃(约 16:32),但他也知道自己并非真正孤单,因为父与他同在。他将被独自留下与孤独视为两件事。他的心态并非“一旦被众人抛弃,我就必然会孤独”,而是“只要父与我同在,纵使所有人都离弃我,我也不孤独”。耶稣深知上帝的同在与供应,足以弥补所有其他陪伴的缺失。

孤独有时源于期待他人满足我们的需求,贪恋他们的关注与照顾,而不肯让上帝来扶持我们。倘若孤独源自这种不合圣经的思维,就显明了一颗拜偶像的心。¹⁰ 拥有与人之间的陪伴本身并无过错,婚姻盟约中的相伴更是如此;但若是用人的陪伴来取代上帝,把信心寄托在人而非上帝身上,这便是错误。你是否也曾把某个人摆在本该属于上帝的位置?孤独会不会正是上帝在提醒你,你陷入了偶像崇拜?

“或许某种程度上是这样——但上帝既是灵,怎能满足我对陪伴的渴望?”

上帝固然会藉着其他人,在我们身处孤独之时安慰帮助我们,他也时常这样做工。但他也会以一种更即时、更直接、更贴合个人的方式牧养我们:就是藉着祷告和他的话语。

有位朋友曾讲述一个三口之家的故事:某个雷雨交加的深夜,他们的车抛锚在一栋老旧农舍前面。父亲跑到农舍门口,询问农场主人是否可以收留他们一家人过夜。农夫同意借宿,但说明客房里只有一组上下铺。父亲道谢后,随即带着妻子和女儿进了屋子。

10. 圣经在以弗所书 5:5 和歌罗西书 3:5 中将贪婪等同于偶像崇拜。

一家人准备就寝，小女孩被安排睡在上铺，夫妻俩睡下铺。当灯光熄灭后，雷声与闪电愈发猛烈。小女孩感到害怕，便向父亲寻求安慰。

“爸爸，我好害怕！”

“宝贝，没什么好怕的……耶稣就在上面陪着你呢。”下铺传来父亲的声音。

片刻之后，暴风雨仍在肆虐，小女孩再次尝试求助。

“爸爸，我好害怕！”

“亲爱的，我说过不用担心。主与你同在。”

突然一声惊雷在农舍附近炸响。小女孩哭喊道：“爸爸，你能上来和上帝一起，而让我下去和妈妈一起睡吗？”

对某些人而言，想到由上帝来抚慰自己的孤独，感受就跟独自睡在上铺差不多。“谢谢好意，但我更希望有血有肉的人来安慰我。”

圣灵会安慰身处孤独中的我们，正如他在其他各样患难中安慰我们一样（林后 1:3-5）。但这与我们花在研读圣经（阅读、背诵和默想圣经）、祷告上的时间成正比。圣灵与上帝的道同工。你如果希望圣灵在试炼中帮助你，就必须把他最有力的工具交在他手中。“要拿起‘圣灵的宝剑，就是神的道’

（弗6:17），这样他才能最大限度地安慰你。¹²

如果你是单身，正饱受孤独，我想问你：为维系一段恋爱关系，你愿意花多少时间陪伴男/女朋友？每周五个小时？十二个小时？

你渴望与这人共度的时间，与你目前花在祷告和研读圣经上的时间相比如何？如果你将与上帝相处的时间增加到与这个人相处时间的一半，你认为你的孤独感会有什么变化？假如你投入默想经文的时间，能达到你用来幻想和渴望拥有这个人所用时间的一半，结果会怎样？

如果你身处婚姻之中，或是正处在期盼步入婚姻的恋爱关系里，内心却依旧孤独，我也想问你同样几个核心问题：你与伴侣相处的时间，对比你祷告和研读圣经的时间，孰多孰少？如果你把陪伴那个人的时间拿出三成，转而用来亲近上帝，你认为你的孤独感会出现怎样的变化？如果你默想圣经所投入的时间，能够等同于你花在那位挚爱之人身上的时间，又会怎样？最后一个问题：你在多大程度上寄望于这个人来满足你的需要、成全你的渴望，而非转向上帝？（你的情感纽带是否更多系于那人身上而非上帝身上吗？）

“我明白你的意思，原则上也无法反驳，但落到现实里，我需要的不只是这些。说实话，有时候我就只是想要一个拥抱！！”

我理解，我真的理解。你渴望有人陪伴，甚至渴望得到拥抱，这份渴望本身并没有错。但要分清主次。如果面对孤独带来的苦楚，你首先寻求的是人，想要借此抚平孤独之痛，而非基督那恒常的同在与恩典，你终将失望，甚至满心挫败。如果你依靠这些人，却不靠基督，或是对人的倚靠胜过对基督的倚靠，这就清楚表明：你不愿承受孤独的这份渴望，已经成了一种偶像崇拜。¹³

我刚结束一通电话，对方问起我今日在忙些什么。当我说明自己正在撰写一本关于孤独的小册子时，她问道：“那你不会讲到这样一种情况：有些人朋友众多，内心却依旧孤

13. 摆脱孤独本身并非错误欲望，但当我们按自己而非上帝的方式寻求陪伴时，它就沦为偶像崇拜。

独——他们依然渴望与某人建立深厚的友谊？”即便是已婚之人，有时也会体会到孤独。因此，基督徒解决孤独的根基首先在于甘愿通过祷告与阅读上帝的话语，培养与基督的亲密关系。由这一根基出发，方能实践其他合乎圣经的解决之道。

导致孤独的潜在因素有哪些？¹⁴

诸多因素皆可能引发或加剧孤独感。阅读下面的清单时，请勾选处你认为可能导致自身孤独的每项因素。读完这本小册子之后，你或许可以考虑将这份清单拿给给你的牧师、长老或圣经辅导者看一看。他/她或许能帮你找出造成你孤独最主要的根源与影响因素，并帮助你落实本书后半部分所提出的合乎圣经的解决办法。

☐ 你还未曾认识你那位最好的朋友。（圣灵没有与你同住，因为你尚未信靠基督。）

当我们信靠基督时，¹⁵ 他就差遣圣灵内住在我们里面。圣灵是真实的位格，在真切的意义上，他会成为我们最亲密的陪伴者。

14. 下文部分内容改编自Wayne Mack, *How to Handle Loneliness*(可在网址：<https://noutheticmedia.com/shop/wayne-mack/mp3-audio-wm/how-to-handle-loneliness-mp3/>获取)。我也强烈推荐阅读他的作品*Out of the Blues: Dealing with the Blues of Depression and Loneliness* (Bemidji, MN: Focus Publishing, 2006)第6章。

如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了。人若没有基督的灵，就不是属基督的。（罗 8:9）

你们既为儿子，神就差他儿子的灵，进入你们的心，呼叫：“阿爸！父！”（加 4:6）

那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人。并且活在世上没有指望，没有神。（弗 2:12）

□ 你与上帝的关系出现隔阂、受到损伤、遭遇阻碍，或是在其他方面受到拦阻。

有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的；爱我的必蒙我父爱他，我也要爱他，并且要向他显现。……人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。（约 14:21, 23）

有时基督徒感到孤独，是因为他们没有通过祷告和圣经的话语与基督建立亲密的关系。有人说，孤独的本质在于没有意识到那位无处不在者正与我们同在。

不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督；并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督的义，就是因信神而来的义，使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死。（腓 3:8 - 10）

你们亲近 神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！（雅 4:8）

□你正过着与世隔绝的生活。

有时我们与他人隔绝是由于无法掌控的环境所致。但有时我们却因骄傲（“我不会主动结交他们；该是他们来寻求我的友谊”）、自私或恐惧而拒绝与其他基督徒建立关系。

与众寡合的，独自寻求心愿；
并恼恨一切真智慧。（箴 18:1）

□疾病、死亡、离婚，或是某一件、一连串带来隔绝的变故，破坏了你和身边亲近之人的关系。

上帝按着他的主权，会允许许多事情临到他儿女的生命中，使我们与所爱之人彼此分离。约伯便是这样一位爱上帝却遭遇难以想象损失的人——包括所有儿女的死亡（伯 1:13 - 19）。更糟的是，他的妻子和三位挚友的劝告并不合乎圣经，从而加深了他的痛苦与孤独感。如同约伯，我们也会因生命中的苦难与剧变陷入孤立；在周遭之人未能提供属灵支持时更是如此。

□你虽身处婚姻之中，但配偶没有当有的爱，也不愿与你沟通。

上帝设立婚姻的部分原因是，大部分人若没有一位终身伴侣，能够与之共享财物，也敞开内心彼此相交，就会陷入孤独（创 2:18 - 24）。有时在婚姻中，因种种原因，这种伴侣关系会受到阻碍。你的配偶或许并非信徒，不愿沟通，或

是不明白圣经所教导的沟通方式。这会带来一种格外煎熬的孤独。未信主的配偶因未得着圣灵，根本无法进行深层的属灵交流。

然而，属血气的人不领会神圣灵的事，反倒以为愚拙，并且不能知道，因为这些事惟有属灵的人才能看透。（林前2:14）

□ 你尚未结婚，却在恋爱关系中遭遇亲密关系方面的难题。

有时处于恋爱关系中的未婚基督徒会感到孤独。其原因可能有很多种¹⁶，但核心通常是亲密感的缺失。这可能源于深度交流的匮乏，或是其中一方不愿、也无法向对方敞开心扉。

□ 你结交他人的意愿或能力减弱，或许是由于对亲密关系的恐惧。

基督徒应当主动去付出、去奔赴。我们要追求爱并彼此建立德行（罗14:19），追求和睦（来 12:14），也当去挽回那些犯罪、偏离信仰的人（太 18:15；路15:3-7；雅 5:20）。有时我们无法主动靠近他人，是有合理理由的，比如疾病或身体受伤带来的行动受限。但更多时候，我们容让骄傲和惧怕尴尬的感觉，阻碍我们与上帝要我们去爱的人相交。“爱里没有惧

16.我曾写过一本小册子，可以帮助理解造成这类亲密感缺失的其他部分原因: *Danger Signs of an Unhealthy Dating Relationship* (Sand Springs, OK: Grace and Truth Books, 2016)。

怕。爱既完全，就把惧怕除去。”（约一 4:18）¹⁷ 我们如果向这些罪妥协，最终就会活在自私之中，而非活出圣经所教导的对上帝、对邻舍的爱。

□ 你对被拒绝怀有强烈的恐惧——这种不安全感使你难以与人亲近。

对被拒绝的恐惧常使我们无法去爱并与他人互动。我们不是专注于如何去爱或服侍他们，反而总想着他们可能如何伤害或拒绝我们。我们本应当对自己说：“就算被拒绝，也没有大不了，被拒绝本身并不是罪。真正要紧的是，我不可犯罪，要以爱自己那般热切的心去爱我的邻舍。”¹⁸ 但更多时候我们却想着：“若是再被一个人拒绝，我实在承受不住。”

□ 你的生活处于不断变迁、四处漂泊的状态。

在美国，每年有 25% 的人口会搬迁。受新冠疫情期间各项管控措施的影响，全球许多人意识到，很多工作不必在本地办公室也可以高效完成，人口流动因此变得比以往更加普遍。就算你从未离开自己出生的城镇，家人与朋友也有可能搬迁到别处。

当士师秉政的时候，国中遭遇饥荒。在犹大的伯利恒，有一个人带着妻子和两个儿子往摩押地去寄居。这人名叫以利米勒，他的妻名叫拿俄米；他两个儿子，一个名叫玛伦，一个名叫基连，都是犹大伯利恒的以法他人。他们到了摩押地，就住在那里。（得 1:1 - 2）

17. 想要深入了解这一主题，可参阅我的小册子 *Fear: Breaking Its Grip* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2009)。

18. 谁是你的邻舍呢？简单来说，凡上帝安排与你相遇的人，就是你的邻舍。参看路加福音 10:25-37。

对某些人而言，这种与家乡，尤其是与亲友的疏离感，极大地加剧了他们的孤立与孤独。正因如此，在搬迁之前，借着祷告、多方了解，在新的地方找到一间可靠的教会大家庭，是十分重要的事。若制定计划时不考量上帝的优先次序，是不明智的。

嘻！你们有话说，今天明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。你们只当说：主若愿意，我们就可以活着，也可以做这事，或做那事。（雅 4:13-15）

□ 你在社交媒体上耗费了过多的时间。

用虚假或替代性的关系取代真实的人际交往，已变得越发容易。人们不再与他人进行真实的面对面相交，也不再真诚地款待彼此，反而更倾向于线上互动。¹⁹ 尽管互联网让我们高度互联，社交媒体仍无法替代真实的人际接触。若不能和其他信徒身处同一个现实空间，要遵行圣经的教导²⁰就极为困难，在某些情况下甚至是完全不可能的。

我认识一些人，他们已经极度习惯线上沟通，面对现实当中的他人，即便不心生惧怕，也会感到浑身不自在。他们

19. 圣经中团契一词常与饮食场景相关联。显而易见，我们无法通过线上虚拟的方式同桌吃饭。

20. 如，有些经文敦促我们“不可停止聚会”（来10:25）、实践款待（徒2:42,46;20:7;罗12:13;来13:16;彼前4:9）、“你们亲嘴问安，彼此务要圣洁”（林后13:12）、参与主餐（林前11:20-32）、完成施洗与门徒训练的大使命（太28:19-20）、践行圣经中多项“彼此”命令（罗15:7;加5:13;6:2;弗5:19），还有接受合宜的牧养（彼前5:2——见NASB译本中“在你们中间神的群羊”这一说法）。

逐渐与家人朋友疏离，也“忘了”如何在真实社交场合与他们互动。久而久之，这类人越来越难以重新适应面对面的实际人际交往。

□ 你因基督的缘故遭受毁谤，或是因履行圣经所托付的本分，为义受苦。

作为基督徒，我们有时会因福音的真理而招致仇敌（约 15:18；约一 3:1）。即便未树敌，也可能遭遇他人的责难与排斥。²¹

世人若恨你们，你们知道（或作“该知道”）恨你们以先已经恨我了。你们若属世界，世界必爱属自己的；只因你们不属世界，乃是我从世界中拣选了你们，所以世界就恨你们。你们要记念我从前对你们所说的话：“仆人不能大于主人。”他们若逼迫了我，也要逼迫你们；若遵守了我的话，也要遵守你们的话。（约 15:18-20）

人为人子恨恶你们，拒绝你们，辱骂你们，弃掉你们的名，以为是恶，你们就有福了！当那日，你们要欢喜跳跃。因为你们在天上的赏赐是大的。他们的祖宗待先知也是这样。（路 6:22-23）

当先知以利亚遭人憎恶排斥时，他错误地以为只剩下自己孤身一人，甚至求主取去他的性命。

他在那里进了一个洞，就住在洞中。耶和華的话临到他说：

21. 我很确定，在我还单身的时候，至少有一位我很希望与之交往的女士，因为有人向她散布了关于圣经辅导的不实说法，最终和我错失缘分。后来我遇见了我的妻子，她是杰伊·亚当斯的忠实拥护者，之后的故事，就如人们常说的那样，顺理成章了。

以利亚啊，你在这里做什么？他说：“我为耶和华万军之神大发热心。因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。（王上19:9-10）

□你正陷于自我形像问题的困扰中。

当我们缺乏以基督为中心的自信时，就很容易主观认定别人不想和我们做朋友，甚至不愿花时间与我們相处。²²这种“不被爱”的感觉不仅加深了我们的孤独意识，更常常阻碍我们主动接触他人，甚至会阻碍我们参与社交活动。与此相反，使徒保罗对上帝在他生命和事工中的作为有着确凿把握：“但我想，我一点不在那些最大的使徒以下。”（林后 11:5）

□你存有合乎圣经的思维模式、内心动机或是处事态度，令别人难以亲近，由此造成或是加重了你的孤独。

我将这一点留到最后讨论，实有充分理由。在我多年辅导基督徒的经历中，我发现这是造成孤独最常见的根源或诱因之一。某种程度上，这或许适用于我们大多数人——我们的思维模式与动机如此不合乎圣经，以致无法隐藏，终将从心底流露，显于言语、态度与行为之中。这反过来又促使他人想要疏远我们。解决之道并非因惧怕被拒绝而逃避人群，乃是让主藉着圣灵与圣道将我们的意思意念分别为圣。

22. 这种自信心的缺失，往往是因为我们会在诸多方面判定自己不如他人。这些自我评判，依据圣经的标准来看，或是依据世俗文化的标准来看，有可能符合实情，也可能并不客观。想要进一步了解如何建立合乎圣经的自我认知，见我的小册子 *Self-Image: How to Overcome Inferiority Judgments* (Phillipsburg, NJ: P&RPublishing, 2007)。

在这本小册子的后半部分，我会更详细地探讨诸多会造成这种状况的罪；我在这里先给出一份自查清单，供你进行初步的省察。如果你认为某项特质会致使别人不愿与你建立亲密友谊，就请在这一项旁边打勾。

☐ 自私

☐ 骄傲

☐ 恐惧

☐ 忧虑

☐ 自怜

☐ 多疑

☐ 嫉妒

☐ 易怒（罪恶的愤怒）

☐ 苦毒（怨恨）

☐ 以最坏的恶意而非以善意揣度他人

☐ 其他_____

☐ 其他_____

☐ 其他_____

如何医治孤独？

除了最根本的解决之道——藉着祷告与阅读上帝的话语来建立与基督的关系之外，以下还有一些合乎圣经、切实可行的方法可供参考。²³

1. 学会视孤独为祝福而非咒诅

试炼在今世无可避免，它们是上帝为你的益处所设计的。孤独也是一种试炼，些许的孤独在所难免。并非所有孤独都能够被消除，当这份孤独并非由我们自身的罪所造成的时候，尤其如此。倘若期盼在这个堕落的世界里一生完全不经历孤独，

23. 下文所列举的合乎圣经的方法，是专为在基督里的人，也就是他的跟随者而设。对于尚未归入基督的人，这些方法终究无法奏效。如果你还没有认识到自己需要基督的赦免，也未曾愿意悔改离弃自己的罪，那么你的第一步就是顺服福音：悔改，凭着信心转向他，相信他受死之时，已经为你一切的罪付上了永恒的代价。

反而会放大孤独带给你的苦楚。

我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；
因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。（雅 1:2-3）

身为基督徒，你可以学着承受一部分孤独。靠着那加给你力量的，凡事都能做，你也可以学会如此生活（腓 4:13）。如果你的孤独是因为你不肯妥协信仰而产生——如拒绝与非信徒结婚，或是远离那些会引诱你犯罪的人际关系——你便是在为义受苦，在天上将要得着极大的赏赐。

2. 学会善用孤独带来的益处

孤独如果激励你去做以下事情，便是有益的：

- 祷告（诗31；142:2）
- 默想圣经（诗119）
- 省察自己（哀 3:40）
- 思想将来与基督和众圣徒在天堂相聚的日子，那里你将永远脱离孤独（启 21:2-4）²⁴
- 更深地体会自己对他人的需要（林前 12:22-27）
- 更加亲密地认识基督（腓 3:10）

孤独还能使你更有能力，带着怜悯去服侍同样受苦的人，这也是孤独带来的益处（林后 1:3-5）。

我记得二十岁出头时曾极度渴望婚姻。有一段经文陪伴我度过那些艰难的日子，在我将其背诵下来之后，尤其如此。花一点时间读这段经文，思考它向你所要诉说的信息。

24. “我们今生与任何人都无法拥有完全、持久的相交团契。但到了天上，不再有罪，也不再死亡，也就不再有破裂的关系。” Mack, *Out of the Blues*, 104.

我心里说：“耶和华是我的份，
因此，我要仰望他。”
凡等候耶和华，心里寻求他的，
耶和华必施恩给他。
人仰望耶和华，
静默等候他的救恩，
这原是好的。
人在幼年负轭，
这原是好的。

他当独坐无言，
因为这是耶和华加在他身上的。
他当口贴尘埃，或者有指望。
他当由人打他的腮颊，要满受凌辱。

因为主必不永远丢弃人。
主虽使人忧愁，
还要照他诸般的慈爱发怜悯。
因他并不甘心使人受苦，
使人忧愁。

人将世上被囚的踹在脚下，
或在至高者面前屈枉人，
或在人的讼事上颠倒是非，
这都是主看不上的。

除非主命定，谁能说成就成呢？
祸福不都出于至高者的口吗？

活人因自己的罪受罚，为何发怨言呢？
我们当深深考察自己的行为，再归向耶和华。

（哀3:24 - 40）

从这段经文的前两节，我们可以得出几点领受。这几点显明：当我们把孤独当作机会、去加深与主之间的关系时，我们的灵魂会得着何等的福气。

- “耶和华是我的份。”（24 节）主必供给你一切所需，使你得以知足。
- “我心里说。”（24 节）孤独时，你需要对自己说话，²⁵ 而不是一味听从自己内心的感受。
- “因此，我要仰望他”（24 节）。孤独之际，你当首先仰望上帝而非其他人、事、物。
- “凡等候耶和华……耶和华必施恩给他。”（25 节）如果你期盼经历耶和华的恩惠，就要耐心忍受当下的试炼。
- “凡……心里寻求他的，耶和华必施恩给他。”（25 节）倘若你期盼经历耶和华的恩惠，就要把许多独处的时间，用来藉着祷告与阅读上帝的话语寻求他。

3. 根据圣经的优先次序评估你的日程表，并愿意删除或重新安排某些活动。

我敢说，对你们中的一些人而言，这或许是解决孤独问题最重要也最困难的良方。但要有效应对孤独，你必须愿意重新调整优先次序。事情就这么简单！

25. 也就是说，你必须提醒自己圣经的真理，而非容许自己听信魔鬼的谎言。

无论你是单身或已婚、年轻或年长，你生命最首要的事，就是与基督同行。其余一切事，都由此衍生、从这根基而出。（见弗5:18 – 6:9 和西 3:16 – 4:1 中的责任清单，以明确何为至高之事。）

事实上，当孤独感带来痛苦时，我们往往更容易转向短暂的享乐来麻痹自己或转移注意力，而不是转向上帝，践行这本小册子里所讲到的其他解决方法。如果你正陷于孤独，请计算每周耗费在屏幕（智能手机、电视、电脑）前的时间。下面是一些自省问题，你可以在空白处写下你的答案。

•我每周究竟花费多少时间在全类屏幕前寻求娱乐？

•其中有多少时间是为了转移悲伤情绪或麻痹痛苦感受？

•我每周应收回多少屏幕时间，转而用于通过圣经的蒙恩之道与上帝（及他的子民）相交？

☐ 与其他基督徒团契 _____

☐ 阅读、查考上帝的话语 _____

☐ 祷告 _____

☐ 默想背诵圣经 _____

☐ 阅读基督教书籍 _____

☐ 收听观看基督教讲道或播客 _____

☐ 服侍其他信徒或接受服侍 _____

你的每周安排当中，是否还有其他多余的娱乐活动需要删减，或是降低它在生活里的优先级？

活动

每周可回收的时间

☐ 兴趣爱好

☐ 社交媒体

☐ 社交聚会

☐ 与朋友相处，结局导致罪疚感

而非彼此造就的活动

☐ 为讨好他人（出于罪的动机）而参与的

非必要的校园活动或额外工作

☐ 短信聊天、电话闲聊

☐ 其他 _____

4. 积极委身于一间传讲圣经、践行圣经真理的地方教会

世上没有完美的教会，但确有竭力荣耀上帝并服侍会众需要的健康教会。上帝要他的圣徒与地方教会联合。地方教会是上帝施恩的管道之一——他藉此将恩典倾注于他的儿女。如果你不信这本小册子理的其他教导，至少当信这一点：你与教会隔绝，是不好的！你重生的目的就是要成为基督身体——教会的一部分。

放弃、轻忽在基督身体当中的实际参与，便是舍弃了世界上三大最重要的帮助来源之一²⁶。还有什么，能比教会更能帮助你生命成长，渐渐塑造你成为基督的形像？又有什么，能带给你更稳固、更长久的喜乐？

26. 另外两个，就是我们前面已经讨论过的：圣灵与上帝的话语。

又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既知道那日子临近，就当如此。（来 10:24-25）

一个健康的地方教会如何帮助你应对孤独？

- 教会能帮助你在与基督同行的道路上成长，这会缓解孤独感给你带来的刺痛。
- 教会能为你提供与教会其他成员团契的机会，这会减少你的独处时光，并让你与众多属灵家人分享生命。
- 教会能给你真挚的友谊。
- 教会能通过问责制帮助你战胜罪的挣扎——这些罪若任其发展，只会加剧你的孤独。
- 教会能为你提供服侍他人的机会，这将使你更专注于如何去爱他人，而非纠结于他人是否爱你。
- 教会能提醒你——甚至具体彰显——上帝的同在。

5. 愿意让上帝为你选择朋友

容我问你一个颇为私人的问题：你如何选择朋友？你是否有一套特殊标准来判断谁“配得上”成为你的朋友，还是你愿意让上帝根据你能如何服侍他们——而非他们能为你做什么——来为你选择朋友？

我并非建议你标准降至圣经认定的安全底线之下。换句话说，我不是要你违背箴言 13:20 的教导：“与智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受亏损。”但我想问你：

你是否将“值得结交”的标准抬得高过圣经的标准？耶稣是税吏和罪人的朋友（太 11:19 与路 7:37 – 39）。你愿意如此吗？

如果你将择友标准抬得高过耶稣的要求，不仅可能犯下按外貌待人的罪（雅 2:9），更可能错失上帝为缓解你孤独所预备的人选。这种精英主义态度不仅违背圣经、伤害他人、是可传递的罪（易传染给他人的罪），更是许多人孤独无友的主因。

自我记事起，我就把朋友分为两类。

- 甲类朋友。这类朋友我主动结交，主要是为了向他们传福音服侍他们。我知道，与他们相交，或许得不到什么回报，甚至一无所获。这类朋友数量很多，也很容易遇见。

- 乙类朋友。这类朋友我主动结交，是盼望他们也能牧养我。也就是，盼望我们可以彼此帮扶、互相造就。这类朋友可遇不可求，通常需要靠着智慧与恒切祷告，用心去寻找。

奇妙的是，我现今多数乙类朋友最初都是甲类朋友。随着时间推移，他们在与基督同行的生命里逐渐成熟，到一个地步，他们也能够有效地服侍我，甚至比我服侍他们还要强！其中很多人成了我一生的挚友。

6. 辨别并脱去那些助长你孤独感的罪恶思想、动机、态度和行为（弗 4:22）。

某些罪恶的念头和态度会加剧你的孤独感以及随之而来的痛苦。还有另外一些罪，会以各样方式，把本可以成为朋友的人推远。当然，有些违背上帝律法的行为同时属于这两类。如果不处理这些心态上的罪，它们迟早会溃烂、扩散，最终演变成人尽可见、显露在外的罪行。²⁷

焦虑（忧虑）。有些人不断为未来忧心忡忡。他们的心思萦绕在今晚、明天、下周、下个月甚至十年后可能出错的每一件事上。

- “如果……那该多尴尬”
- “如果被拒绝，我肯定承受不了……”
- “如果我始终找不到伴侣，孤独终老怎么办？”

专注于未来生活中可能出现的差错，而非上帝此刻要你活出的生命，²⁸ 只会加剧孤独的痛苦。透过忧虑的棱镜看人生，如同将焦虑投射到未来的墙面上，使其显得比实际更庞大。²⁹

27. 事实上，如果要把这所有的罪都详尽讲透，这本小册子的篇幅就得扩充六倍。目前我所能做的，只是帮助你识别这些罪，并且为你指出一些已有的参考资料，帮助基督徒处理每一项这类问题。

28. “所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太 6:34）

29. 市面上有许多优质、以圣经为根基的资源，可以帮助你认识并对付忧虑。我个人比较推荐的有：Lou Priolo, “Dealing with Anxiety” (sermon, Valleydale Church, Birmingham, AL, March 31, 2019), <https://www.competenttocounsel.org/how-to-deal-with-anxiety/>; Elyse Fitzpatrick, *Overcoming Fear, Worry, and Anxiety: Becoming a Woman of Faith and Confidence* (Eugene, OR: Harvest House Publishers, 2001); John MacArthur, *Anxious for Nothing: God's Cure for the Cares of Your Soul* (Colorado Springs: David C Cook, 2012)。

焦虑很少单独出现在一个人的生命中。它迟早会招来其同类：轻率论断、自怜、嫉妒和猜疑。

轻率论断。一旦我们的思想被焦虑扭曲，通常不久就会倾向于对人作出不仁慈且缺乏依据的论断。正如哥林多前书 13:7 所要求的，我们本应相信人最好的那一面，³⁰ 可我们却急于往最坏的方面揣测，尤其爱揣测他人的动机。³¹

自怜。如果任其发展，焦虑会在某个时刻导致我们质疑上帝的良善，进而使我们对他产生苦毒。就像约伯一样，我们告诉自己“这不公平”或“上帝没有做他该做的事”。然后自然而然（有时我们甚至对此浑然不觉），我们为自己感到难过，并开始问：“努力有什么用？”然后我们生闷气、撅嘴、抱怨上帝。³²

这种受害者心态，不仅是内心不知感恩的体现，往往还根植于教义认知的偏差。如，你或许会认为，既然上帝没有阻止苦难降临在你身上，那他就并非全然掌权；或者，如果他是全然掌权的，他就不可能是良善的。自怜本质上是一种不满，让我们盯着上帝未赐给我们的东西，却忽略他已经赐下的恩典。

当自怜的罪引诱我们向上帝和他人抱怨时，久而久之（尤其当这成为一种习惯时），身边的人便会心生排斥。这会进一步加剧我们的孤立感和孤独感。

30. 哥林多前书 13:7 教导我们，爱是“凡事相信”。这句话的意思是：在没有相反证据的前提下，我们应当尽量对其他基督徒的行为作出善意的解读。

31. 针对这一极为普遍的问题的种种表现，以及如何依据圣经予以处理，我写过一本小册子，见 *Judgments: Rash or Righteous* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2009)。

32. “人的愚昧倾败他的道；他的心也抱怨耶和華。”（箴 19:3）

不妨暂且设身处地想一想摩西的处境。试想，以色列人满是自怜的牢骚与抱怨全都冲着他而来，他内心会是何种感受。

他们对摩西说：“难道在埃及没有坟地，你把我们带来死在旷野吗？你为什么这样待我们，将我们从埃及领出来呢？我们在埃及岂没有对你说过，不要搅扰我们，容我们服侍埃及人吗？因为服侍埃及人比死在旷野还好。”（出14:11-12）

猜疑。忧虑之人也易对他人心生猜疑。孤独者常屈服于自我隔离的试探，这反过来会滋生对他人的不信任态度——一种倾向于以最坏恶意揣测他人动机，而非相信人有善意。

•“他其实根本不在乎我” •“她现在不想和我做朋友了。或许从来就没想过要和我做朋友”

- “他们从不回电话，是因为觉得我太烦人”
- “真正的朋友会更关心我”
- “我教会里的人都是小团体又虚伪”
- “我敢肯定他们喜欢在背后议论我”
- “他们总是找借口不愿和我相处”

可悲的是，虽然这些陈述有时属实，但多疑之人即使对朋友也倾向于以最坏的恶意去进行揣测，并且往往仅凭极其脆弱的“证据”就对他人妄下论断。³³

33. 医治这类猜疑之心的最佳良方之一，就是背诵传道书 7:21-22：“人所说过的一切话，你不要放在心上，恐怕听见你的仆人咒诅你。因为你心里知道，自己也曾屡次咒诅别人。”猜疑在基督徒当中是十分普遍的问题，为此我撰写了一本小册子专门探讨这一主题：*Suspicion: How to Overcome “Paranoid” Thinking* (The Woodlands, TX: Kress Biblical Resources, 2018)。

贪婪、嫉妒与妒恨。贪婪是渴望拥有属于他人的东西。妒恨不只是想要拥有那样事物，还会因别人拥有而自己没有，内心感到烦闷、恼怒。嫉妒的本质是恐惧自己会被他人或别的事物取而代之。

当然，世上也存在一种无私的嫉妒³⁴。但那种以自我为中心，惧怕自己被别人取代的心态，是缺乏爱的表现。当所爱的人交到另一位挚友、从中得着益处时，圣经要求我们与他一同喜乐（罗 12:15），可我们却出于自私，一心盘算：倘若这份友谊发展下去，自己可能会失去什么。罪恶的嫉妒加剧了我们的孤独感，我们会不断想象，未来的自己会比此刻更加孤立无援。

苦毒与怨恨。苦毒往往源于我们未能按圣经原则处理他人犯罪带来的伤害。有人说得好：心怀苦毒，就好比自己喝下毒药，却指望伤害你的人承受恶果。现实并不会如此。苦毒这种状态会侵入我们生活的方方面面，尤其会破坏友谊。起初或许不易察觉，但最终将以诸多方式显露：过度敏感、缺乏耐心、居高临下、退缩回避、怒气爆发、尖酸刻薄等。³⁵

骄傲。有些人之所以孤独，是因为他们筑起高墙，而非搭建桥梁。我们不妨做一个小设想：就在此刻，请你想一想你所认识的最骄傲的人。然后问问自己：“我有多大意愿，想要和这个人进一步拉近关系？”我猜想，无论你多么在乎这个人，

34. 上帝是忌邪的上帝（出 20:5）。保罗在哥林多后书 11:2-3 中就提到了这种合乎公义的忌邪。

35. 迄今为止，《圣经生活指引》系列读物中销量最高的，是我的小册子 *Bitterness: The Root That Pollutes* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2008)。如果你察觉自己尚未饶恕生命中某个人，不妨读一读这本书。

他身上的骄傲都会让你迟疑，不愿再向他靠近。骄傲的人身上总有某种令人望而却步的特质。或许是因为我们知道，他们不愿意承认自己的过失与失败，这会极大阻碍彼此建立更深的亲密关系。³⁶

骄傲有千百种方式在我们的生活中显现并使我们跌倒。不过，骄傲最常将我们困在孤独里的一种方式，就是让我们不愿吐露自己的需要。归根结底，这关乎我们在他人眼中的形像——也就是我们的名声。孤独的人有时不会向爱自己的人敞开心扉，诉说自己何等愁苦，或是独处的日子何等煎熬。他们不肯寻求帮助，因为担心这会损害自己的名声。³⁷

圣经反复告诉我们：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅 4:6；另见诗 138:6；箴 3:34；29:23；太 23:12；路 1:52；彼前 5:5）这些经文里的“恩”，其含义主要不是“不配得的恩惠”，而是指“帮助”。上帝的帮助（他那使我们能过基督徒生活的超然能力）是赐给那些愿意谦卑自己之人的。当你受伤时，向他人求助并让他们知道你真实的痛苦程度，需要一定程度的谦卑。当然，你要找对倾诉对象，也就是那些值得信赖的人。

骄傲还有许多种表现，会使人疏远，或是快要把旁人逼走。但我想再提一种：挑剔、定罪、论断的态度。有些人身处孤独，正是因为他们带着优越感，对别人百般苛责。仅凭十分薄弱的凭据就仓促下定论，于是直接放弃和某些人发展友谊，甚至不肯客观评估这份友谊的可能性。

36. 当然，我们不能拿这一点当借口，不去按圣经的原则爱他们。

37. 圣经确实讲到拥有好名声的重要性（箴22:1；传7:1；提前3:7），但把自己的名声偶像化，便是罪。可参阅约12:43；另参见我写的*Pleasing People: How Not to Be an "Approval Junkie"* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2007)。

恐惧。恐惧的表现形式可能与骄傲一样多。但与孤独关联最紧密的，主要有两种：惧怕被人拒绝，以及惧怕一生孤独。

惧怕被拒绝，会使许多人束手束脚。这份恐惧不仅让他们不敢主动亲近他人，也不敢向潜在的朋友展露真实的自己。³⁸ 这种心态与害怕尴尬的感受相近，但其影响更深、波及更广。面对短暂的尴尬对我们来说已经够困难了，但来自我们信任的人的伤害和拒绝，甚至遭到背叛，那份久久挥之不去的刺痛，则让人更加煎熬。

然而，尽管这很困难，不让有罪的恐惧阻止我们主动与基督身体中的其他肢体相交。弟兄姊妹被安置在我们生命里，是为了彼此造就、互相勉励。基督徒有时应当先审慎察验对方的品格，之后不再向恐惧妥协，将约翰一书4:18的真理内化于心：“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。’如果我因向这个人伸出援手而受到伤害或被拒绝，上帝会赐予我恩典来处理这些伤害；我不会让有罪的恐惧阻止我去爱这个人，也不让这份恐惧妨碍我接受他或她按照圣经的教导来爱我、扶持我。”

惧怕余生孤独一人，足以将人压垮。但这还不是最糟糕的！人对陪伴的渴望，以及随之而来、害怕永远得不到陪伴的恐惧，力量会极其强烈，引诱许多人陷入各样罪恶：性方面的不道德、药物滥用、与危险之人深交，甚至自杀。诚然，上帝并没有应许每一个人都拥有终身伴侣；但圣经也确实鼓励每个男子考虑娶妻，每个女子考虑嫁人。无论已婚或单

38. 当然，要留心，不要向那些尚未显明可靠、智慧的人袒露过多；但不可让有罪的恐惧拦阻你，让你不去寻找一位愿意“担当重担”（参加6:2）、愿意分担你的难处与挣扎的人。

身，地方教会的团契都能缓解孤独带来的刺痛，圣灵自己更可以成为那些深陷孤独苦楚的信徒恒久的陪伴者。因此，如果一个人预言或想象未来自己将陷入无尽的孤独，却不将上帝的恩典与帮助纳入考量，这便是虚假的预判。这样的想法只会加剧孤独感，还可能催生出自我毁灭、隔绝他人的行为。这等于是剥夺圣经所赐的盼望，培育绝望的心智。

自私。正如我在别处所述，³⁹ 自私是众罪之母。一切其他的罪，归根结底，都由自私以这样或那样的方式滋生而出。自私比其他任何罪更能阻碍我们爱邻舍。因为我们过于专注自己的需求与欲望，以致看不见周围人的需要。⁴⁰

当我们把目光更多放在自己而非上帝身上时，会从好几个方面加重自身的孤独。第一，我们没有遵行那两条最大的诫命，也就失去了建立新友谊的机会。第二，我们的自私迟早会被旁人察觉，使他们感到被冒犯，进而想要疏远我们。第三，出于谋求一己私利，我们想要与他人保持距离（箴 18:1）会诱使我们猜疑他人及其潜在动机，回避那些本可以帮助我们、对我们内心处境和周遭境遇给出有益见解的人。⁴¹

39. 参见 Lou Priolo, *Selfishness: From Loving Yourself to Loving Your Neighbor* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2010)。

40. 自私常常伪装成一种理所当然的特权心态。特权心态极具危害性，令许多人反感；而作为其对立面的感恩之心，却能赢得大多数人的好感。

41. “心中自是的，便是愚昧人；凭智慧行事的，必蒙拯救。”（箴 28:26）

我们如果自我封闭，就隔绝了那些本可以校正我们片面、错误的认知与思维模式，帮我们平衡想法的人。

有时我们的自私与害怕失去自主权有关。一想到他人可能妨碍我们随心所欲而行，就会使我们远离上帝预备来帮助鼓励我们的人。对受制于人的过度恐惧，反而会诱惑我们去过度掌控那些本不属于我们、而属于上帝权柄之下的事物。

有罪的怒气。韦恩·麦克如此解释孤独与愤怒的恶性循环：“孤独的人常常会对自身处境心生恼怒，结果反而愈发孤独。他自怜自艾，孤独感进一步加重。这种螺旋式堕落持续蔓延——愤怒滋生抑郁，抑郁催生更多愤怒，这一切又带来罪疚感。罪疚感往往引发焦虑；不久后，当问题加剧、灵魂不堪重负时，毁灭便叩门而至。”⁴²

上帝告诫基督徒，要远离好发怒的人。

好生气的人，不可与他结交；

暴怒的人，不可与他来往；

恐怕你效法他的行为，

自己就陷在网罗里。（箴22:24 - 25）

当然，面对一位被怒气辖制的弟兄/姐妹，我们不当第一反应就是躲避；通常我们先要当面劝诫，尽力挽回他/她（太 18:15 - 18；路 17:3；加 6:1）。但大多数人想到要亲近刺猬般的人时，本能地会心生畏惧，这也情有可原。

好争与易怒。有些人即便不会暴怒发作，也属于圣经所说的好争竞之人。“好争竞的人煽惑争端，就如余火加炭，火上加柴一样”（箴26:21）。

42. Mack, *Out of the Blues*, 97.

你可曾试着想象这段经文？如果将一块木炭放在余烬旁，过不了多久火就会燃起来；把干木柴凑近熊熊烈火，木柴瞬间就会被引燃。同样，如果与好争竞之人相处过久，你们的谈话演变成争吵也只是迟早的事。所罗门在此要阐明的是：最好远离这类人。如果你自己就是好争之人，那么那些听从所罗门劝诫的人，本可以成为你的朋友、帮助你的人，都会被你推远。

43

本节所罗列的这些罪，并没有把所有自我伤害、令人疏远的心态全部囊括，但这些属于最常见的几类。倘若你的生命中有足够了解你、愿意诚实客观看待你的人，可以帮助你看见自身的问题，不妨请他/她指出，还有哪些事项是你应当留意省察的。

同时带着祷告求上帝显明，看看是否还有别的罪，正在造成你的孤独。

7. 培养有助于建立圣经式友谊的思想、动机、态度与行为

我们要明白，自身性格上的缺陷会把潜在的朋友推远，这一点十分重要；同样明智的是，要在生命中培育那些效法基督的品格特质。这些特质能增强我们的吸引力，使我们成为他人的祝福。

多数人都被某些品格深深吸引，其中最重要的是爱。⁴⁴爱如同遮蔽万物的巨伞，其余各样美好品格都在其荫蔽之下。那些明显是给予者而非索取者的人，身上有一种独特的魅

43.本段改编自Lou Priolo, *Resolving Conflict: How to Make, Disturb, and Keep Peace* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2016), 215。

44. 熟知圣经的基督徒对此不应感到意外，因为我们知道，最大的诫命就是爱（太 22:36-40；林前 13；提前1:5）。

的魅力。他们似乎毫不在意别人对自己的看法；反而主动想要满足身边人的需要，完全不流露想要得到回报的念头。以下还有几项为上帝所看重、也被大多数心智健全的人所珍视的品格。

真诚。真实无伪是多数人希望在至交身上看到的品质。我们盼望朋友是表里如一的人，“所见即所得”（罗 12:9；林后 1:12；2:17；西 3:22；彼前 1:22；2:1）。

坦诚敞开。同样，我们期待朋友向我们展现真实的自己，不会刻意隐瞒那些为维持友谊所必需了解的信息。我们渴望他们以诚相待（林后 6:11-13；弗 4:25）。

谦卑。不装模作样，能够承认自身短处与软弱的人，更容易与人建立友谊。反观骄傲的人：狂妄地抬高自己、遇事立刻防御反击、自视过高、多言少听、言语浮夸、处处争强好胜，很难与之相交。和骄傲之人的友谊，迟早触礁（箴 13:10；18:2；太 6:1-2；罗 12:3；林前 13:4；林后 10:12）。

宽容。对于言语、行为、世界观和你不一样的人——尤其在圣经没有明文界定的事情上，你能包容到什么程度？旁人会认为你吹毛求疵、苛责过度、妄加论断或专挑毛病吗？能够接纳想法不同的人（但不接纳对方那些违背圣经的价值观），是很有吸引力的品格。圣经也要求基督徒彼此显出这样的包容（罗 2:1-4；14:1-12；15:7；弗 4:1-3）。

信心。对上帝怀着真诚的信心，流露出以基督为中心的笃定，这也是大多数基督徒希望在朋友身上看见的特质。而那些恐惧、焦虑和惊慌的人往往令他人感到疲惫。人们渴望的朋友不仅能信靠上帝的应许，更能在患难时刻与他们分享这份信心与确据。

喜乐。充满喜乐的基督徒具有一种令人着迷的吸引力。他人会被这样的人吸引，期盼能沾染些许他们的喜乐。⁴⁵ 满有喜乐的人并不多见，可一旦遇见，便令人难以忘怀。

圣洁的亲爱之情。圣经五次命令基督徒要以圣洁的亲嘴彼此问安（罗 16:16；林前 16:20；林后 13:12；帖前 5:26；彼前 5:14）之外，罗马书 12:10 更教导我们“爱弟兄，要彼此亲热”。圣经还记载了许多表达情感的范例。⁴⁶ 路加福音 7:7-10 表明，耶稣施行医治本不必触摸人，但你是否留意，他仍旧多次伸手触摸？世代以来，朋友之间都会表达亲爱。朋友之间不带情欲、如同家人般的爱的表达——无论是亲吻、拥抱、握手、牵手，或是轻拍肩膀、手臂，历来都被视作这样的亲爱。

有些人对这类弟兄之爱的表达感到不适。如果你也是如此，或许应当以祷告的心查考圣经相关教导，盼望自己能够更坦然地接受，也主动给予这些爱的肢体表达。

45. 参看哥林多后书 7:4-14，可见喜乐具有可传递的性质。

46. 如，通过拥抱或触摸表达亲爱（撒下 20:41；可 1:41；10:13；路 7:38；约 20:17；徒 20:37；23:19）。

8. 走出舒适区——起身行动吧！

独自闷在房间里又有什么意义呢？朋友，人生或许并非歌舞表演，但有人相伴（至少是合宜的陪伴），远好过日复一日的孤守。诚然，有时很难鼓起动力去与人相处。然而靠着上帝的恩典，我们蒙召要主动激励自己。我们必须与这类念头争战：

- “我今天就是不想和人待在一起。”
- “我现在状态不好，跟人交往会扫他们的兴。”
- “如果我主动联系别人却被拒绝，我会受不了。”
- “我不想显得太过软弱、处处需要别人。”
- “我不想拿自己的烦心事打扰别人。”
- “宁可一个人待在房间里，也不要身处人群却依旧孤独。”
- “我周围的人（教会、学校或工作场所的同事）和我不一样——他们根本不会理解我。”

不要让这些不合乎圣经的想法与借口，拦阻你去领受上帝安置在你生命中人的爱，也不要让这些拦阻你把爱给予他们。如果你看不出这些想法哪里违背圣经，不妨把这些想法标记出来，这周在灵修的时候翻开圣经，用圣经的原则来省察分析。本书附录 A 提供了一份练习表，可以帮助你完成这项省察。

操练服侍他人。也不要出于自私，剥夺别人因服侍你而本该得着的祝福与永恒奖赏。请根据马太福音 10:41 - 42、路加福音 6:38 和以弗所书 6:7 - 8 来默想这些真理。

9. 向你信靠的人倾诉你感到孤独。

身为基督徒，我们应当彼此担当重担。不要因为害怕别人觉得你需求过多，就不去运用上帝藉着教会所供应的一切

资源。你所在的团契中是否有长老、执事，或是提多书2章所描述的那类属灵长辈可以求助？或许你所在的小组、查经班或校园事工中会有人愿意伸出援手。还有一些基督徒机构设有求助热线，配备了受过训练的辅导人员，专门帮助那些受孤独隔绝之苦的人，也可以考虑。⁴⁷ 容我再次强调：请不要出于自私，剥夺他人因着服侍你而可以得着的祝福。

10. 专注于你如何爱他人，而非纠结他人没有好好爱你。

我越来越常对教会里许多已婚信徒提出这样的劝勉：“这一周，请试着多思考要怎样向配偶表达爱，而不是总留意配偶哪里没有好好爱你。”当我们专注于当下如何满足他人的需要、而非纠结于他人如何对待我们，或者未来可能会如何对待我们时，那些与恐惧、忧虑、焦虑、嫉妒与无端猜疑带来的煎熬，往往就会很快平息。这条“爱人如己”的原则，同样能缓解孤独感。这种现象既有科学依据（与内啡肽的释放有关），也有圣经依据（如徒 20:35：“施比受更为有福”）。

我完全赞同麦克的重要建议：“研读圣经中‘彼此相待’的经文，将极大地帮助我们更清楚地理解对其他信徒的责任，以及培育有意义关系所需的品格。根据我辅导众多深陷孤独之人的经验，我深信那些在这方面挣扎的人，往往在某些‘彼此相待’的命令与品格上有所亏欠。我同样确信，孤独的人若践行这些真理，就能建立深厚而令人满足的友谊。

”⁴⁸

47. 如，认证圣经辅导协会（ACBC）与国际圣经辅导协会（IABC）均有受过专业训练的辅导人员，可提供电话会议形式的辅导服务。

麦克还建议，被孤独困扰的人可以选定一些具体对象，在他们身上实践这些“彼此相待”的诫命；列出要对每个人践行这些经文教导的具体方式，并记录自己的尝试。或许你也可以这样去做。

在这件事上顺服的动机——如同基督徒生命中所有事一样，至关重要。如果你去爱人，主要只是为了排解自身的孤独，上帝或许不会赐福你的付出，他会看出这不过是利己的手段，而非爱的真实流露。但如果你专注于遵行第二大诫命，因渴慕讨主喜悦并顺服他，就必如雅各书 1:25 所应许：“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”⁴⁹

11. 不要与他人比较

几年前我看到一张汽车后窗贴纸，一下子就吸引了我的目光：“我不需要脸书，我拥有真实的朋友。”虽然它有点刻薄，但对很多人来说，这恰恰道出了他们可悲的现实。尽管社交媒体带来诸多益处，滥用它却存在某些危险。除了引诱我们耗费无数时间甚至使人成瘾之外，社交媒体还会让我们不自觉与他人比较，因为人们发布的，往往只是自己想展示给别人看的一面。

自卑感往往源于比较。圣经告诫我们不要与他人比较：“我们不敢将自己和那自荐的人同列相比。他们用自己度量

48. Mack, *Out of the Blues*, 106.

49. 这就是说，他在行这事的过程中必会蒙福。

量自己，用自己比较自己，乃是不通达的。”（林后10:12）你总会发现有人在生活的某个领域或某个时刻过得比你好或比你差。将自己与他人比较不仅会滋生不满、嫉妒和自怜，还会加剧孤独与疏离感。

拿今天的自己，和昨日、上月或去年的自己对比或许尚有意义，可以看见自身的成长与改变。但耶稣基督才是我们最终的参照标准。我说的不只是他圣洁的品格——诚然，不断效法基督是我们一生的追求，也应当是我们最重要的比对标杆；我指的更是他在世上的生活样式。耶稣开过崭新轿车吗？住过豪华宅邸吗？穿过名牌牛仔裤和运动鞋吗？他是否到塔霍湖或意大利阿尔卑斯山度假，再在社交平台上发布自己在当地的精美照片？想一想，耶稣会不会反复挑选几十张照片，挑出最上镜的一张，再花二十分钟修图，发布出来给所有人看？他会不会花数百美元拍摄精致写真，让浏览他主页的人忍不住拿自己和他比较？他的朋友、粉丝和家人是否时时刻刻对他赞不绝口？

问题并不只在于社交媒体。要知道，保罗劝诫哥林多人、提醒他们盲目比较是愚昧之举时，世上还没有互联网。我们每日在工作、学校、教会活动和社交聚会中与人相处，试探如影随形：忍不住拿自己和身边人比较，甚至和他们相互竞争。

作为辅导者，对于那些受贪心、嫉妒以及比较带来的各样伤害所困的人，我能给出最有益的劝勉之一，就是践行罗马书12:15的教导：“与喜乐的人要同乐。与哀哭的人要同哭。”当我单身时十分渴望婚姻。当朋友结婚或订婚，我会真心为他们

欢喜，感谢上帝的恩典，赐给他们可以相伴一生的人，也为他们的幸福祷告。之后，我会向上帝倾诉自己盼望拥有妻子的心愿，求上帝如果合乎他的旨意，就在他的时间里成全这件事。凭着信心，我等候他将来向我施恩。上帝赐给别人、却还没有赐给我，但我没有因此心生嫉妒。

12. 认识你最好的朋友

你如果是一位跟随基督的人，并唯独信靠他在十字架上完成的救赎之工，那你最好的朋友就是住在你里面的圣灵。

圣灵是你永恒的同伴。他是你能力的源头，也是使你与耶稣基督建立个人关系的那一位。当你身处孤独之中时，他来安慰你、赐你力量、光照你、使你成圣，并为你代求。你需要他，而你已经拥有他。他与你同在，使你能活出讨上帝喜悦的生命，并加深你与上帝的关系。

美国运通信用卡有一句广告语：“出门不可没有它。”而作为基督徒，你出门时并非没有圣灵与你同在。无论你往哪里去，他都与你同在。你未必时时察觉，但他住在你里面。第一资本银行会问：“你钱包里有什么？”或许你的钱包里装着几张信用卡；但如果你是一名基督徒，住在你里面的，是另一个位格——圣灵。

没有任何位格与他相似。“圣灵是有位格的。他不是一种神秘的力量，也不是形而上的影响力。他是神圣的位格——三位一体中的第三位。承认这一点，是按正统信仰认识他的根基。位格具有位格特征，而位格特征包括理智、情感和意志。而这些属性都是圣灵所具备的。”⁵⁰

50. John MacArthur, *The Silent Shepherd: The Care, Comfort, and Correction of the Holy Spirit*, 2nd ed. (Colorado Springs: David C Cook, 2012), 5.

既然圣灵是位格性的存在，与他建立正确的关系，就是活出既讨上帝喜悦、又使自己得着满足的人生的关键。你如果已经重生，他必定内住在你里面；但在每一个当下，他能否充满你，很大程度取决于你自己。此外，你如果容许未认的罪存留在生命中，就会使他担忧。这样的罪会破坏你与上帝的团契，并加剧你的孤独与隔绝感。

你上次因言行愚昧深深伤害所爱之人——那位与你常有沟通的人——是什么时候？想必这件事令你心烦，甚至难过不安。你难以专心做别的事，因为你知道，自己的愚妄破坏了这段关系。你怀念昔日与所爱之人亲密相交的时光，你大概也知道，想要修复关系，只需要谦卑悔改并祈求赦免。当你如此行，关系得以恢复，你就得着释放，能够安心做事，不再被搅扰、忧愁。

有些人感到孤独，正是因为知道自己得罪了那位最好的朋友。而他所期盼的，不过是你承认对他犯了罪，并且立志将来面对罪的试探时，依靠他。

我们也当谨防消灭圣灵的感动⁵¹。许多我辅导过的孤独基督徒，他们不肯花足够的时间研读上帝的话语，如此一来，实际上就是消灭圣灵在他们生命中的工作，因圣灵是藉着圣经动工的。

这就谈到了被圣灵充满，也就是保罗在以弗所书5:18的吩咐。原文希腊文是持续进行的语态，意为“要不断被充满”，也就是说基督徒要持续被圣灵充满。怎样才能做到？核心就是把基督的道理丰丰富富地存在心里（西 3:16），也就是把经文内化于心，默想上帝的话语。

51. 即轻忽或藐视圣灵感动的讲论（帖前 5:19-20）。

将以弗所书 5:18 – 20 与 歌罗西书 3:16 相对照，你会发现从一处涌流出来的，也从另一处涌流出来。⁵² 上帝的道越活跃地充满你的思想，圣灵就越掌管你的生命。

13. 祷告

我们通过祷告向上帝说话，他通过圣经向我们说话。如果圣灵真是你最好的朋友，难道你不该常与他交谈吗？难道你不该常在他面前倾心吐意吗？（诗 62:8）我曾辅导过许多孤独却拒绝祷告的人，只因他们对上帝心怀愤怒（实则是苦毒）。他们中有些人抱持一种迷信观念，认为：“我以前祷告过，但毫无果效。我害怕，若再向上帝祷告，他仍会不理睬我的祈求，因为我受了某种咒诅。或许上帝正在因某件事惩罚我，可我却不知道究竟是哪一件。”他们看待上帝，更多是把他当作审判官而非慈爱的天父。对他们而言，他们所信的已经不是圣经所启示的那位上帝。错误的神学认知加剧了他们的困境。

受这种想法捆绑的人不肯祷告，是因为祷告无法带来他们所期盼的即时安慰，于是他们转而从别处寻求慰藉。祷告是一件需要付代价的事。⁵³ 懒惰之人不愿为之。婚姻需要经营，友谊需要维系，与上帝同行需要付代价。

以诺与神同行，神将他取去，他就不在世了。（创 5:24）

我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加 5:25）

52. 我曾在别处就这一主题写了一篇文章，进行了更详尽的阐释（其他作者亦然）。参见 Lou Priolo, “Honey, You Need a Bath,” *The Complete Husband: A Practical Guide for Improved Biblical Husbanding*, rev. and expanded ed. (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2017)第9章。

53 “有你们那里的人，作基督耶稣仆人的以巴弗问你们安。他在祷告之间，常为你们竭力地祈求（希腊文 *agonizomai*，意为竭力争战、苦苦挣扎）。”（西 4:12）

我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。（弗 4:1）

从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。（弗 5:8）

要叫你们行事对得起那召你们进他国、得他荣耀的神。
（帖前 2:12）

你是否在灵命成长（整体而言）与祷告生活（具体而言）上投入了足够的时间、精力和心思？或许你的孤独，正像前面提到的烟雾报警器，它在发出提醒：上帝盼望你把与他交谈这件事放在更优先的位置。

14. 不要失去正确的眼光！

一点点孤独，其实比你想象中更容易承受。你要谨慎保守自己的心，不要把尚可忍受的试炼放大成无法承受的重担。只要仍“与主相离”（林后 5:6），就总要面对一定程度的孤独。

生活在罪恶咒诅的世界中，我们无法在今世获得终极的幸福。我们活着不是为这世界，乃是为那将来的世界。在主再来之前，罪恶、苦难、疾病与撒但将始终存在。孤独感之所以有益，不仅因为它促使我们更亲近上帝，更因它能激发我们渴慕永远与基督同在的永恒盼望。

15. 记录你的孤独感。

作为一名辅导者，我深知记录特定类型的日记有其益处。日记不仅能帮我们更清晰地理解自身挣扎的本质，也常会显明我们思维中的某些模式。此外，写日记还可能揭示出我们在哪些时候、甚至在哪些环境中最容易陷入挣扎。

你可以试着为自己的孤独感写日记，记下日期、时间、所处环境，甚至你在那些时刻对自己说的话。请一位牧师或受过训练的圣经辅导者来检视并解读你的日记，带来的帮助或许会超出你的预想。本书附录 B 附有这类日记的范例。

16. 进行医学检查。

若你长期受抑郁困扰，且认为这与孤独或孤立有关，或许应考虑请医生为你验血。有些身体层面的因素会引发这类问题，并且可以通过医疗手段改善，如甲状腺异常或甲状腺疾病、睡眠不足或睡眠呼吸暂停、饮食失调、维生素或矿物质缺乏、某些物质带来的副作用，或是其他慢性疾病与身体状况。

17. 思想基督的独处

耶稣没有配偶或亲生子女，也没有枕头的地方。他的朋友反复无常，在他最需要的时候离弃他；还有许多人想要置他于死地。然而他知道父与他同在。因着各样原因，他时常退去独处（太 14:13；可 1:35-37；路 4:1-2,14-15；5:15-16；6:12-13；22:39-44）。倘若你不再盯着孤独带来的苦楚，而是看见独处所存的益处——比如藉着祷告与上帝相交的机会，你想，你的心灵会快乐多少呢？

18. 操练感恩

在撰写这本小册子这一部分的时候，出于上帝的护理，我每日读经正好读到诗篇。下面这段经文深深触动了我：

我的民哪，你们当听我的话！
以色列啊，我要劝戒你；
我是神，是你的神！
我并不因你的祭物责备你；
你的燔祭常在我面前。
我不从你家中取公牛，
也不从你圈内取山羊；
因为，树林中的百兽是我的，
千山上的牲畜也是我的。
山中的飞鸟，我都知道；
野地的走兽也都属我。
我若是饥饿，我不用告诉你，
因为世界和其中所充满的都是我的。
我岂吃公牛的肉呢？
我岂喝山羊的血呢？
你们要以感谢为祭献与神，
又要向至高者还你的愿，
并要在患难之日求告我；
我必搭救你，你也要荣耀我。（诗 50:7 - 15）

我最近深感自责，不仅是因为自己过多地发怨言、抱怨，也是因为自己没有为着主为我所做的一切、还有为着他自己而向他感恩。如今我们不必再献牲畜为祭，所以除了主日敬拜以外，我竟没有分别出特定的时间来赞美上帝。当我觉察到这点，才看见自己何等忘恩。你可曾向上帝献上感恩的祭？不是宰杀牲畜，而是分别时间向他献上赞美？

顺带一提，这不只是旧约里的教导。希伯来书 13:15 说：“我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。”

19. 学习在当下的独处光景中知足

学习应对孤独的核心在于学会知足。默想以下知足的特质：⁵⁴

- 知足，就是认识到：上帝已赐下一切我（作为基督徒）所需，使我能荣耀并享受他（腓 4:11 – 13）。
- 知足，就是认识到：唯有以永不被夺去、永不被毁坏的事物来构建生命，才能得着真正的满足（太 6:19 – 20）。
- 知足，就是以耶和華為乐，胜过万物（诗 37:4）。
- 知足，就是调整自己的欲望，顺服上帝为我预备的处境与旨意（腓 4:11 – 12）。
- 知足，就是甘心顺服并喜悦于上帝在人生各样境遇中智慧而慈爱的安排（伯 1:20 – 22）。
- 知足，就是懂得使用世物却不被其缠累（林前 7:29 – 31）。
- 知足，就是即便在从前会发牢骚、抱怨的环境中，仍向上帝感恩（腓 2:14；帖前 5:18）。

归根结底，作为基督徒，你必须学会接受一个事实——上帝将你放在如今的处境，是为着他的旨意和你终极的益处。虽然你可以藉着祷告，寻求通过合乎真理的途径来改善现状，但不可在心里、言语、心态与行为上，以犯罪的方式回应这种处境。靠着那加给你力量的基督，你凡事都能作。

54. 关于以上要点更详尽的论述，参见Lou Priolo, *Discontentment: Why Am I So Unhappy?* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2012), 10–28；这本小册子包含极有助益的信息，或许可以进一步装备你，使你更有力量面对孤独。

我盼望我在此所写的内容，至少有一部分能帮助你明白孤独的各样成因，还有会加重孤独的诸多因素；也能从基督的福音里，带给你真实的帮助与盼望。这本小册子（正如本书作者本人）内容凝练厚重，恐怕不止读一遍才能领会，并且远不只是读一读而已。我提出的好些应对方法，需要你付上时间慢慢实践。这并非服用几颗“属灵药丸”缓解疼痛那般简单，更像是需要每周接受输液治疗、改变饮食结构，还要经历艰辛的康复训练。但上帝应许要帮助他的儿女！我们不是求他消除今生所有的孤独，乃是求他赐下恩典——那超自然的能力——使你可以用荣耀上帝的方式面对孤独，减轻你里面的苦楚。愿上帝在你践行所学、经过这场试炼之时与你同在。

附录 A

思想重建工作表

我们在经历孤独时，我们里面的思想可能成为我们最大的仇敌，却也能成为拯救我们脱离绝望、赐予我们圣经中的帮助与盼望的器皿。我们内心自我对话的速度极快，思绪又和欲望紧紧交织在一起；加上我们常常只是被动地聆听里面的声音，却没有主动对自己说话，因此很难察觉不合圣经的思想。自怜、不知足、焦虑与忘恩的思维模式常常在脑海一闪而过，如同污水穿过筛子一般。我们甚至会把一些与上帝本性不符的特质强加在他身上。在圣洁的圣经中，上帝既赐给了我们过滤杂质的筛网，也赐下了净化水流的分子修复剂。

请用下列表格第一栏记录你心中反复浮现的有罪的思维模式，接着研读圣经，找出对应这些错误想法的经文，写在第二栏。在第三栏，你需要根据这些圣经段落，来评估并批判每个不合圣经的念头，写下你里面的自我对话，并要评估按圣经来看，哪些地方是错的、那些是合乎真理的。最后在第四栏重建你的思想，使其合乎圣经真理并彰显福音的盼望与帮助。当你发现自己又在反复思想、默念这些不合乎圣经的想法时，试着回想你写下的正确思想；若能预先一字不差背下来就更好了，这样你就可以立刻替换掉错误想法。主动对自己说话，而不是一味聆听里面的声音！

我的想法	圣经相关经文	此想法不合圣经之处	按圣经调整后的想法
今天跟我相处，不会是件轻松愉快的事。	箴言 17:17； 27:17 传道书 4:9 – 10 腓立比书 2:1 – 11 歌罗西书 3:13 帖撒罗尼迦前书 5:11	成为别人的朋友是圣经对我们的要求，相处是否有趣只是附加的。我更当专注如何去爱别人、满足他们的需要，也愿意让他们来服侍我的需要，而不是一味追求“好玩、有趣”。	我服侍朋友，也接纳朋友来服侍我，这远比让别人觉得我是个有趣的朋友更加重要。况且，倘若我们按圣经所教导的朋友之道相交，这样的时光很可能比我出于自私把自己隔绝起来更能叫人得着喜乐。
与其在人群里独自尴尬，不如一个人待在房间里，虽然痛苦，至少清静。	诗篇 23:4; 27:1 箴言 18:1 马太福音 22:36 – 40 提摩太后书 1:7 彼得前书 3:13 – 17 约翰一书 4:18	我应当少顾着取悦自己，更多专注讨上帝喜悦。相比自己里面的感受，我更当看重爱上帝与爱人。就算身处社交场合的感受并不舒服，但若是做出自私的选择，随之而来的愧疚感到头来可能会更加难熬。倘若我顺服上帝的带领，去往他要我去的地方，就算里面感受不好，从某个角度来说，这便是为义受苦；这远好过因自己的罪承受苦楚。	感到尴尬并不是罪。上帝会赐下恩典，使我面对恐惧；尤其是当我参加这场聚会，目的是为了讨他喜悦的时候。如果我顺从里面的感受、持续封闭自己，就是一直凭着自私与惧怕做决定，最终只会让我更加愁苦。

我的想法	圣经相关经文	此想法不合圣经之处	按照圣经调整后的想法

我的想法	圣经相关经文	此想法不合圣经之处	按照圣经调整后的想法

附录 B

孤独日记

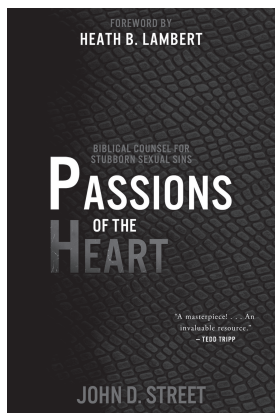
填写完这份记录表后，请与一位教会领袖或圣经辅导者一同检视，请他/她帮助你从合乎圣经的视角，梳理、解读你的孤独经历。

日期：_____ 时间：_____ 上午 / 下午

引发我孤独感的具体情境是什么？

当时有没有什么更合乎圣经的方式，来梳理我所经历的那份孤独？

P&R出版社其他著作



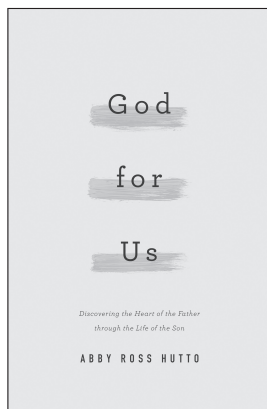
诚实的自我省察本非易事。即便是基督徒，也常常过度相信自己的心。当心灵充满愤怒（“我必按己意而行”）、情欲（“不管会不会犯罪，我都要满足自己”）或骄傲（“我配得心灵所渴望的一切”），一味放纵这些欲望，很容易就会做出从前难以想象的恶行。

本书对于那些想要明白自己内心的私欲和动机如何能引他们陷入各类罪中的人，是一部极佳的参考书。借助本书，我们可以辨别并抵挡有罪的私欲——并且，靠着上帝的恩典，可以在基督里得蒙赦免。

“书中对人心真相的阐释，适用于一切灵魂的病症。本书能引导读者建立美好的灵修与读经习惯，胜过生活各方面罪的试探。这本书蕴藏许多认识人心的珍宝，阅读它就如同在搜寻金子一般。”

——比尔·香农，加州太阳谷恩典社区教会门徒培训与辅导牧师

P&R出版社其他著作



你是否觉得上帝遥不可及、漠不关心，甚至好像与你为敌？艾比·赫托通过约翰福音中关于耶稣的十三个故事，向我们述说上帝真实的性情，驱散我们的怀疑与困惑。她将现代信徒的见证与更多圣经经文及讨论问题交织在一起，使我们确知上帝是帮助我们的，并且渴望把我们那颗充满迷茫、不肯相信的心吸引到他面前。

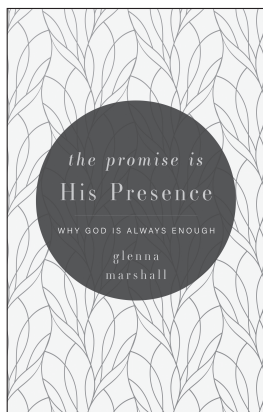
“这是一本独特的书，它将安慰你、挑战你也能催逼你前行。”

——艾伦·玛丽·戴卡斯

“能遇到这样一本不仅神学扎实、而且情感动人的书实在令人耳目一新……我们从中发现一位与我们同在且帮助我们的救主，以及一份所有人都是可以领受的爱和恩典。”

——斯科特·索尔斯

P&R出版社其他著作



上帝与他的百姓同在，这使他与古时异教的诸神截然不同。他以道成肉身的方式临到世间，将历史一分为二。如今他的同在，仍是向我们彰显其良善最重要的方式之一。格伦娜将自己经历苦难时信心与怀疑交织的故事娓娓道来，沿着从创世记到启示录的脉络，梳理上帝的同在这一主题，并阐明这对我们日常的喜乐与挣扎有着怎样的意义。

“这本书以温柔的方式光照我，提醒我：在多样恐惧、未得满足的渴望、挣扎与喜乐之中，藉着上帝的话语住在主的同在里，于我就已经足够。”

——克里斯蒂·安亚布威尔

“倘若你感到疲乏、灰心，或是正身处苦难，你能在这些文字里面得着更新、鼓励与安慰。”

——玛丽莎·亨利

这本小册子对您有帮助吗？
欢迎在网上撰写书评。
作者感谢您的反馈！

或写信至P&R出版社 editorial@prpbooks.com
提出您的意见。我们很乐意听取您的想法。

你孤独吗？其实你并不孤单。

在这个破碎、人与人彼此疏离的世界，许多人都在与孤独抗争。圣经辅导员卢·普里奥洛带着体谅与鼓励写下了这本小册子，带领你更深入地与上帝相交，并给出了具体可行的步骤，使你与身边人建立更深的关系。孤独或许令人痛苦，但你不必长久与孤单相伴。

《圣经生活指引》小册子系列，以直白、务实，最重要是合乎圣经的方式，处理各类现实生活中的难题。

“这份资料语言亲切，思路清晰，辅导建议富有洞见。那些想要寻找实际方法来面对孤独感的人，读此书必大得帮助！”

-克莉丝汀·查普尔，圣经辅导与门徒培训研究院外展主任、《盼望与帮助》播客主持人

“卢忠于圣经，拥有属灵的分辨力；在处理这个细腻的话题时，他满有怜悯，所提建议非常实用。”

-小 T·戴尔·约翰逊，认证圣经辅导员协会执行主任

“你能在书中找到真理的智慧，对付孤独所结出的各样果子，并且触及问题的根源。”

-约翰·D·斯特里特，麦斯特大学与神学院圣经辅导研究生部主任

“普里奥洛给出务实的辅导建议，帮助我们藉着圣灵的工作、上帝的话语与上帝的百姓，培养与救主之间亲密的相交。”

-保罗·陶奇斯，俄亥俄州梅菲尔德海茨市，房角石社区教会主任牧师

“针对这个辅导中十分常见的问题，这份资料是当下极为需要的。一如往常，卢的写作既合乎圣经，又非常实用。”

-吉姆·纽海瑟，圣经辅导与门徒培训研究院执行主任

卢·普里奥洛是佐治亚州亚特兰大基督圣约教会的辅导牧师，也是“装备胜任辅导国际事工”的创立人兼院长。自 1985 年起，他全职从事圣经辅导工作，同时是认证圣经辅导员协会院士。

P&R
PUBLISHING
www.prpbooks.com

CHRISTIAN MINISTRY /
COUNSELING & RECOVERY
ISBN: 978-1-62995-920-7

