

孤独的特征

谁会感到孤独？

人被创造，是要和神并其他人联系，不是独自一人生存。当人遭受拒绝，或遇到重大损失的时候，人的情感会变得脆弱。谁也逃不掉孤独的感受。神也容许这种感觉进入人的生命中，是希望我们把心思转向他。

查尔斯史丹利博士的讲道，曾经说：“孤独寂寞是现代人的通病，很多人曾经有这样的经验，即使身处喧哗的人群中，仍觉得孤独寂寞，心里仿佛有个深不见底的黑洞，无论投什么下去，美屋、华服、名利、地位、酒精、药物、性等等，全都填不满那个空洞。为什么？因为那是神预留给他自己的位置，除他以外，任何人和事物，都无法满足。人要如何驱逐孤独寂寞？除神以外，别无拯救。”意思是如果人能够明白和发现自己是软弱和无有的，就能够把心思转向神，倚靠他。敬畏神、爱神、靠近神的人，也能够靠近人，孤独的情况就可以从神那里，得到满足和解决。

有一些情况，容易让人产生孤独的感觉。这包括丧偶、离婚、家人离世、离别、患病到了生命晚期的阶段、残疾、单身、青少年离家上大学、独自在外打工（特别是要离乡别井，远离家园生活）、衰老、儿女离开家庭，自己独守空巢、失业、面对各种失败、搬到很远的地方（意思是去了陌生的地方，要重新建立新的人际网络和关系）等等。这些不同的情况，有一个共通点，就是都有缺失情感的处境。

由此可见，孤独的特点，是来自与人隔绝，有情感上的缺失。

“孤独”与“独处”有明显的分别。“独处”是人想望和选择，人想得到安静。但“孤独”是因环境改变和人际关系的缺失，被逼去接受的状况，不是人想望和选择要得到的。

大卫遇上孤独，他寻求神，说：“耶和華啊，求你怜恤我，因为我在急难之中。我的眼睛因忧愁而干瘪，连我的身心也不安舒。我的生命为愁苦所消耗，我的年岁为叹息所旷废，我的力量因我的罪孽衰败，我的骨头也枯干。我因一切敌人成了羞辱，在我的邻舍跟前更甚；那认识我的都惧怕我，在外头看见我的都躲避我。我被人忘记，如同死人，无人记念；我好像破碎的器皿。”（诗 31：9—12）

孤独的症状

孤独的出现，会不会有什么特殊的现象？或者对我们有什么影响呢？相信当人的心感到孤独的时候，其实，身体也相应地出现一些症状。下面分享一些身体的症状，作为检视的一些参考标准。包括：

1. 头痛
2. 肠胃功能失调
3. 高血压

4. 睡眠不规律
5. 饮食不规律
6. 焦虑

上面提过，孤独的特征是因着环境改变，或是情感上有缺失而与人隔绝。人若因工作或学习缘故，导致远离家乡，产生感情缺失，只要停止或结束这种隔绝而来的缺失，孤独感觉过一段时间，也会得到解决。

可是，若孤独的状况和感受是来自感觉自己不被爱、不被重视，自我形象低落、甚至被拒绝等负面因素而引致的，要解决这样的状况，就相对困难。因为出于人负面的思想方式、负面的生活目标和情绪倾向，都会带给人很大的亏损。

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。