

解决孤独的步骤与方法

当人愿意架起爱的桥梁，就是与人建立关系的时候，不单帮助自己驱走孤独，同时也帮助别人走出孤独。解决孤独的方法：

一、让自己走出孤独

1. 参加查经小组：开放家庭供查经学习使用。透过属灵的聚集机会，凝聚有共同问题的人，学习神的话语，互相鼓励，寻求解决方法。

2. 阅读基督徒传记：研读耶稣基督的生平，或其他圣经人物故事，也可阅读基督徒战胜逆境的见证，透过得胜的榜样，帮助自己更懂得倚靠神。

圣经说：“并且你们在大难之中，蒙了圣灵所赐的喜乐，领受真道就效法我们，也效法了主；甚至你们作了马其顿和亚该亚所有信主之人的榜样。”（帖前 1：6—7）

3. 聆听赞美的音乐：诗歌内容多环绕圣经真理，传递正确的价值观。诗歌内容能帮助人除去心灵的孤寂感，让人转向积极正面的思想意念。

4. 参加丰富多彩的活动：积极投入有益身心又多姿彩的活动，扩阔自己的人际网络和关系。求神给清楚的引导和分辨能力，有智慧地选择合宜活动。透过尝试有益的新事，培养不同的兴趣，吸引自己更有动力去学习，帮助减少孤独的情况。

5. 研读神的话语：建立恒常读经时间，也学习背诵经文。遇到困难的时候，经文就成为我们的指引和提醒。特别在感觉没有人帮助和孤单的时候，神的话语就能够发挥鼓励和提醒作用，也好像有人在身旁指引和提醒。

6. 期望神在我们身上成就新的事情：用圣经观点来思考人生，明白生命当中，所有的事情都会过去，人不能够永远执着不放。这样来看事物和面对事情，心灵就会轻省一点，也会容易适应新的转变和新的环境。

圣经说：“你们不要记念从前的事，也不要思想古时的事。看哪，我要做一件新事，如今要发现，你们岂不知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。”（赛 43：18—19）

7. 向主降服：要学习去明白独处并不是孤单的，因为神一直都陪伴着我们！在神应许里，有着永远的安慰。我们只要降服在主面前，让他带领我们的人生。

圣经说：“耶和华……必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你……”（申 31：8）

二、帮助别人走出孤独

我们也可以成为别人的同行者，帮助别人走出孤独，胜过孤单。在帮助别人走出孤独的时候，

我们需要留意：

1. 理解别人的痛苦：要用同理心、并站在对方角度上，去想对方的需要。不要一味指责，要用爱心、耐心地听对方的倾诉。再与对方思考切实可行方法，来解决问题，疏解孤独的情况。
2. 主动关心别人：可按个别情况，采用实际可行的方法，关心近处或远方的人。近处的，可提供实际的帮助，如供应所需用品、帮忙做家务。节期时，可邀请孤独的人，到家里作客。平日可开放家庭，为人提供健康正常的社交机会和地点。找合适时机，主动给远方的人打电话、写信问候，关心和了解他们生活的近况。我们都要抱着不期望有回报的结果，来关心孤独的人。否则，我们会因此而感到失望。
3. 不强求别人改变：关心别人的时候，我们要学习给与对方成长的时间和空间，为对方祷告，不要强求对方很快地改变。免得因关心不当，反带给对方更大的伤害，引致更深的孤独。
4. 摒弃自己的苦毒：关怀曾经与自己有嫌隙的人，这可能比较困难。我们需要神的恩典，学习为敌人、为伤害我们的人祷告，这样，才能跨越人与人之间的障碍。不能放下自己心中的苦毒，是很难去帮助别人的。

人生虽然有孤独，但它绝对不会永远伴随我们。因为神已应许，将来与神一起的时候，不再有孤独、不再有死亡、不再有哀恸，也不再有眼泪，这是我们生命的最终盼望。现今肉身的生活，我们仍会处于孤单失落的境况，但请不要忘记，神爱我们，他会与我们同在，并与我们同行。神也使用身边的属灵伙伴，在我们的人生路上，陪伴着我们。鼓励我们多多学习架起爱的桥梁，真诚地与人建立互爱互助的关系，不单自己能够走出孤独，也可以陪伴别人，同样胜过孤独。

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。