

绝望的特征—罗加怡老师

人有盼望，才有力量跨越困难和危险，并享受困难背后的幸福。有人抱着绝望的心态过生活，不单自己因绝望而痛苦，连身边的人，也被他们绝望的态度所影响。人的内心思想与外在行为的表达，是互为影响的。

绝望的特征

一、内心感受

人按着世俗的盼望来看待事情，容易产生失望，因为环境不断改变。当人或事物转变的时候，人会出现不同的情绪感受。

1. **陷入困境**：当盼望落空时，人就会处于困难的景况。
2. **孤单、沮丧**：当人欠缺独立处事的能力，只倚赖别人的帮助，一旦没有了可倚赖的人，就会变得孤单、无助。
3. **恐惧**：欠缺安全感，或对不能掌握的事物失去信心，人就会有恐惧的情绪。
4. **被人忽视**：得到人的称赞，带来自我肯定、被认可；但失去称赞，人感觉被忽视、嘲笑、看扁。盼望落空带来极大的失望。
5. **事情不会有转机**：抱着失望心态处事的人，事情肯定不会有转机。
6. **没有活下去的理由**：绝望让人感到生存没有意义，绝望的人找不到活下去的理由和动力。

二、外在表现

1. **很难作决定**：人或事物的改变带来人心的不安。一旦要面对事情，会很难作决定。
2. **没有食欲或暴饮暴食**：人没有盼望，会对人、事、物，甚至生活都失去兴趣和方向。有人以失衡的饮食行为来抒发心里的不安与焦虑。
3. **缺乏动力，很快放弃计划**：抱着绝望心态的人，做事的方式有问题，也缺乏动力。他们做事欠缺周详的安排，纵使有计划也很快放弃。
4. **性格孤僻，消极地看待生活**：抱着绝望心态的人，性格悲观消极，影响他们建立友谊。孤僻、没朋友，带来更大的绝望。他们只能消极地、被动地过活。
5. **反应迟钝，或患有紧张症**：绝望的人，在生活表现方面显得反应迟钝，没有劲儿；一旦要处理事情，因欠缺处理的能力，会显得格外紧张。
6. **消极面对生活，有自杀的念头**：怀着完全绝望心态的人，感觉没有活下去的理由。消极的内心思想，导致他们容易自杀，甚至连家人的生命也一同毁灭。

不要轻看忧伤失望的状况，若不处理，就很容易落在绝望的思想中，再从绝望陷入抑郁。圣经说：“人有疾病，心能忍耐，心灵忧伤，谁能担当呢？”（箴 18：14）

三、陷入绝望的深渊

落在绝望深渊的人，会经历各种不同的情绪和心路历程。

1. **失望**：对人或事，人都抱有期望；但当期望不能够实现时，就带来失望的悲伤。
2. **灰心**：人生若遇多次的失望，就容易产生灰心气馁的情绪。再遇到更困难的事情，人就会

失去再冒险的勇气；并且，很容易出现放弃不干的念头和决定。

3. **幻灭**：当期望没有实现时，人不单会失望，更有**被欺骗的感觉**。人感到被欺骗，也影响人际关系。

4. **沮丧**：人处于绝望，心情变得沉重，生活也变得乏力、无助。

5. **绝望**：绝望的人，不抱任何的希望。

6. **死亡**：一切梦想破灭、情感死亡、人的肉身也失去活力，这是**程度最严重的绝望**。人到了这种绝望景况，会想到以死亡来结束生命，期望完全得到解脱。

人生总会遇到顺境，当然也有逆境的时候。人必须常存盼望，更重要的是因着认识神，得着从神而来的生命与盼望，生活就会变得丰盛，也满有意义。

圣经说：“……我来了，是要叫羊（或作‘人’）得生命，并且得的更丰盛。”（约 10：10）

信主不会使人不需面对逆境；只是，信主的人却因着相信神，得着神所赐的应许，面对生活的困难。诗人在诗篇说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”（诗 42：5）

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

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” / “下载资料”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。