

**问:**当我孤独时, 神为什么看起来是那样的遥远?

**答:** 当你经历人生中痛苦的损失和改变时, 深感孤独是很自然的。然而如果你沉迷于自怜, 并为你的处境而迁怒于神, 你就会与神疏远, 而不能得到祂的安慰。

求你转向我, 怜恤我, 因为我是孤独困苦。

《诗篇》25篇16节

我总不撇下你, 也不丢弃你。

《希伯来书》13章5节

**问:**什么情况下, 人最容易感到孤单?

**答:** 生活里发生重大变化的时候, 人最容易感到孤独。失去所爱的人的支持和安慰, 或是失去熟悉的环境带来的安全感, 都会让我们大多数人感到心里不安。

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?

《诗篇》22篇1节

## 相关题目

- 忧郁：  
出黑暗, 入光明。
- 离婚：  
从破碎中重新开始。
- 不再忧伤：  
遭受损失仍心有平安。
- 单身生活：  
单身也可以满足。
- 单亲父母：  
与神合力, 成功地完成任务。
- 走出丧偶的伤痛：  
旷野里的智慧。

欲知详情, 或需要用祷告及心理辅导来支持你,

请拨: (416) 644-1420

或点击: [www.hopefortheheartch.org](http://www.hopefortheheartch.org)



心灵希望

HOPE FOR THE HEART

心灵希望 — 希望小站

共同 改变观念, 改变心灵, 改变生命



加拿大恩福协会

3880 Midland Ave, Units 2-4,  
Scarborough, ON. M1V 5K4

1. See Spiros Zodhiates, *The Hebrew-Greek Key Study Bible*, New International Version (Chattanooga, TN: AMG, 1996), 1912.
2. W. E. Vine, *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*, electronic ed. (Nashville: Thomas Nelson, 1996), s.v. "alone."
3. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary* (2001); <http://www.m-w.com>, s.v. "alone."
4. For this section see J. Oswald Sanders, *Facing Loneliness: The Starting Point of a New Journey* (Grand Rapids: Discovery House, 1990), 23-27.  
《圣经》经文取自和合本工本工版加拿大恩福协会 (2004)  
© 2007 HOPE FOR THE HEART

# 孤独

快速查询

《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导  
资料库



心灵希望

HOPE FOR THE HEART

## 孤单的人的祷告

年轻的妈妈收拾起散落一地的圣诞礼物包装纸和拆下来丢在一边的彩带, 抱着这些垃圾走到了房子的后面。今年圣诞节的早晨显得格外短, 三个孩子不停地催促: “妈妈, 得快点了! 我们上午10点还得赶到爸爸家里呢。”不一会儿, 就听到门外传来汽车喇叭声, 他已经到了。三个孩子飞一般地冲到门口, 开始了又一幕接受圣诞礼物的场景, 不过这一次是和他们的爸爸、爸爸的新太太, 以及新太太的两个孩子在一起。今天孩子们会在他那儿呆一整天, 之后, 他们要去旅行度假。孩子们走后, 房间一下子变得空荡荡的, 不免让人觉得有点凄凉, 呆坐在壁炉边温暖的地板上, 她的眼泪不知不觉掉了下来, 一阵强烈的孤独感突然袭来, 她开口向神呼求:

耶和華啊, 求你聽我的禱告, 留心聽我的呼求。我流淚, 求你不要靜默無聲。

《诗篇》39篇12节

## “孤单”的含义是什么？

- 《旧约》希伯来文中“孤单”一词是 badad, 意思是“完全单独的”。<sup>1</sup>
- 《新约》希腊语 monos 指的是“单独、独自、独处”。<sup>2</sup>
- 孤单是指独处的，与其他人隔绝的状态。<sup>3</sup>
- 耶稣常寻求独处，远离其他人，以使自己能与父亲亲近。

散了众人以后，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里。  
《马太福音》14章23节

## “孤单”和“孤独”的区别<sup>4</sup>

- 孤独指的是感情上的……  
感到被拒绝和遗弃的状态。
- 孤单指的是身体上的……  
与其他人分开的状态。
- 孤独通常是负面的经历……  
伴随着无望的感受
- 孤单意味着正面的经历……  
一段创造性的、与主联合的时光。

## 孤独的外在原因

- 境遇—单身、离异、丧失亲爱的人、空巢、失业。
- 节假日—没达成的愿望、不能与亲友相聚、丧偶。
- 磨难—身残、罹患慢性病或绝症、年老、体衰。
- 无辜—忍受别人的行为带来的后果。
- 罪疚—害怕亲近，以工作狂来逃避。
- 疏远—没有可以亲近的人，被别人拒绝或者拒绝别人，离开熟悉的环境。

## 背诵金句

我往那里去躲避你的灵？我往那里逃躲避你的面？我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。  
《诗篇》139章7-8节

## 需要反复研读的经文

《诗篇》63篇1-8节

## 搭起连接的桥梁

### 摆脱苦毒

《希伯来书》12章15节

### 理解他人的痛苦

《提摩太后书》1章3-4节

### 主动邀请（打电话、拜访）

《路加福音》14章12-14节

### 通过适当的方式向别人献爱心

《约翰福音》15章13节

### 不强求他人的改变

《诗篇》62篇5节

### 开始参加查经学习

《希伯来书》10章25节

### 阅读有关基督徒的见证

《帖撒罗尼迦前书》1章6-7节

### 沉浸于颂赞圣乐

《诗篇》57篇7节

### 促使活动和生活目标多元化

《诗篇》33篇3节

### 转向神的话语

《诗篇》107篇19-20节

### 期望神做成新事

《以赛亚书》43章18-19节

### 降伏于救主

《诗篇》62篇5节

## 有关孤独的问与答

问：我的生活积极充实，为什么我还会感到孤独呢？”

答：让自己做很多事，并不能医治孤独。繁忙的生活可能是你麻木自己对神的渴慕的方式。  
《诗篇》62篇5-6节

问：我爱人去世了，我将会面对哪些艰难的时刻呢？

答：在节日、生日和结婚纪念日的时候，感情总是很难控制。我们难免有时会觉得难过，为遭受巨大的损失而感到难  
过，是自然而且健康的反应。  
《传道书》3章4节

问：我该如何打发节假日？

答：提前安排好，和别人一起度过那些让人感伤的时光。  
《传道书》4章9-10节



快速查询是取自心灵希望的《圣经》辅导材料  
详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之  
《孤独—如何做到虽独处但不孤独》