

## 孤独的定义

孤独这个词汇，不只可从人数多少来理解，孤独更可被看作一种“精神状态”。纵使身处人群中，人也会有孤独的感受。而一个人单独存在，可以理解为独处。孤独与独处有相似，也有不同的地方。圣经里，耶稣对孤独和独处这两个概念，分得很清楚。耶稣说：“留下我独自一人；其实我不是独自一人，因为有父与我同在。”（约 16：32）

### 一、什么是孤独

新、旧约圣经对于孤独的解释，都很相似。旧约圣经形容的孤独，包含“荒凉的、无人烟”的解释；而新约圣经形容的孤独，也有“荒凉之地”的意思。从“荒凉的、无人烟”的意思来看，是指人数极少的情况。孤独可能因着外在客观环境，只一个人生活，与人群隔离，会有被孤立、被人疏远，而产生孤单的感受，这种感受是忧伤的一种状态。人都不喜欢孤单、没有亲友共处的生活情景。

然而，孤独也不一定是因为人数少。人和人在一起，虽有伙伴，改变了人数的外在客观环境，但仍然会有孤独的感受。主要原因是彼此在关系上有距离、有疏远隔膜，导致人不能彼此沟通。人感到孤独，绝大部分原因是来自人际关系和人的精神状态。

### 二、什么是独处

新、旧约圣经对于独处的解释，是指“独自一人”或“独居”的意思，这样才算是真正的独处。独处的意思是单独的、与众人分开的状态。圣经里，经常描述主耶稣独处、避开别人的打扰，独自与天父交通。“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。”（太 14：23）

### 三、孤独和独处的区别

孤独和独处在人数方面有相同的特性，就是只有一个人。但只有一个人，也不一定会孤独。孤独是指人的内心感受，感受到凄凉、被人疏远。孤独让人感到绝望，是一种消极的生活体验。

人是绝对不喜欢孤独的感受，但不少人却喜欢有独处的时间。独处指到在客观的情况下，与人分开的状态。独处是一种积极的生活体验：是富有创造力的时刻，也是与神同在的时刻。借着独处，可以让自己的心灵得到安静，创造思想的空间。对于处身繁忙生活的人，特别是信徒，独处是一种很好的操练。信徒生活在世上，有时候因为忙碌，忽略了属灵生活的操练，以致属灵生命也受到世界价值潮流的冲击和影响，很容易随流失去。因此，信徒是很须要安静独处亲近神的时刻，对灵命也起了建设性的作用。

弟兄姊妹，在你的生活里，你感到孤独吗？还是，你能够恒常地享受独处的生活？

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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。