



诗篇 25 : 16

你孤独吗？



勿洛福音堂华语崇拜 2022 年10月16日

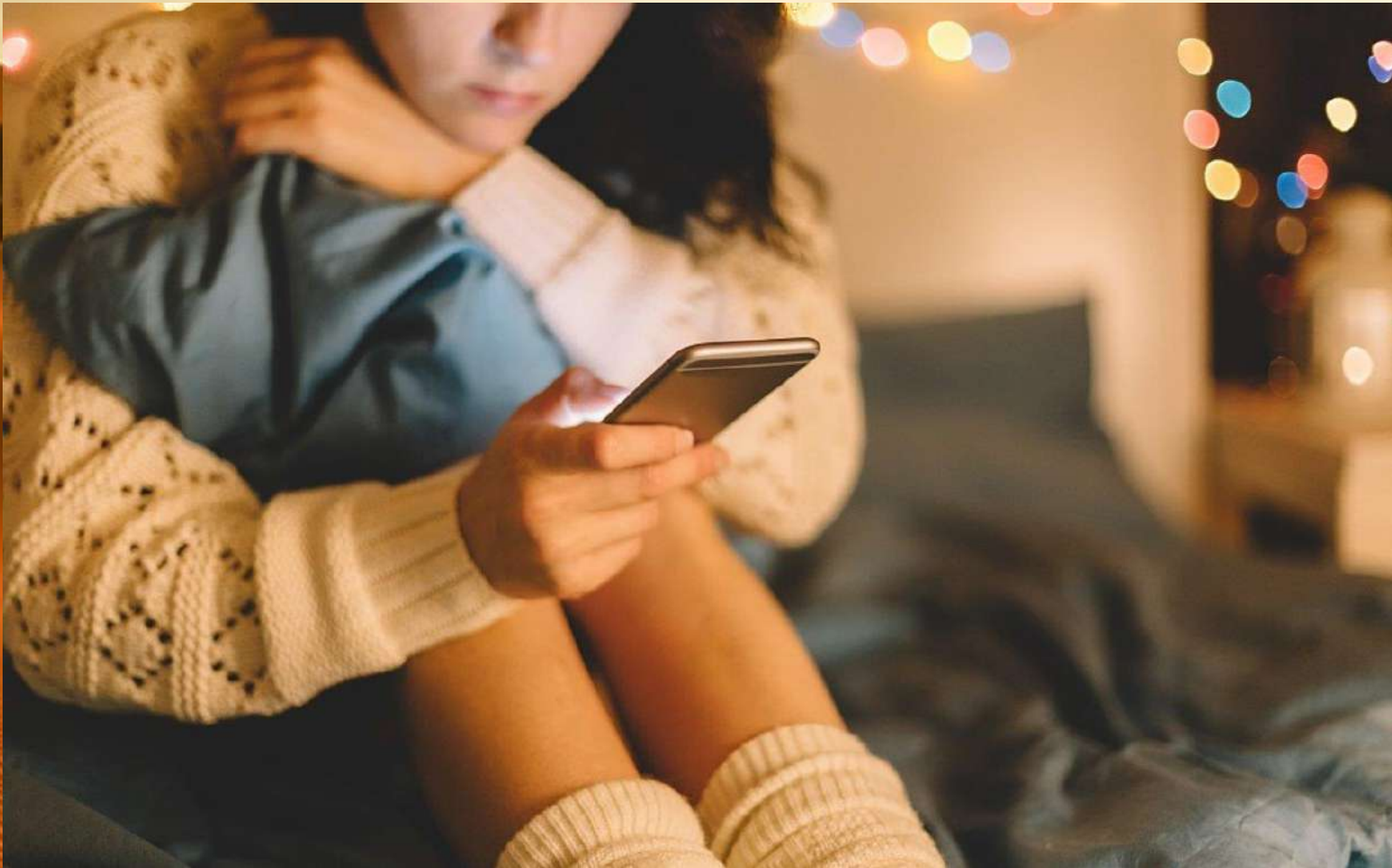
www.bbtc.com.sg/mandarin

www.youtube.com/user/mybbtc

- 国际孤独等级表 -

第一级	 一个人逛超市
第二级	 一个人去餐厅
第三级	 一个人喝咖啡
第四级	 一个人看电影
第五级	 一个人吃火锅
第六级	 一个人去唱K
第七级	 一个人去看海
第八级	 一个人去游乐园
第九级	 一个人搬家
第十级	 一个人做手术

人间沙漠



一、孤独的来源

1、孤独的定义

孤独是一种主观自觉与他人或社会隔离与疏远的感觉和体验。

单独的，独一无二的。

孤独

```
graph LR; A[孤独] --- B[身体与人隔离]; A --- C[心灵与人隔离];
```

身体与人隔离

心灵与人隔离

一、孤独的来源

2、正视自己的孤独感

**孤独感是一种情绪，
情绪是上帝赐给人的，没有好坏！**

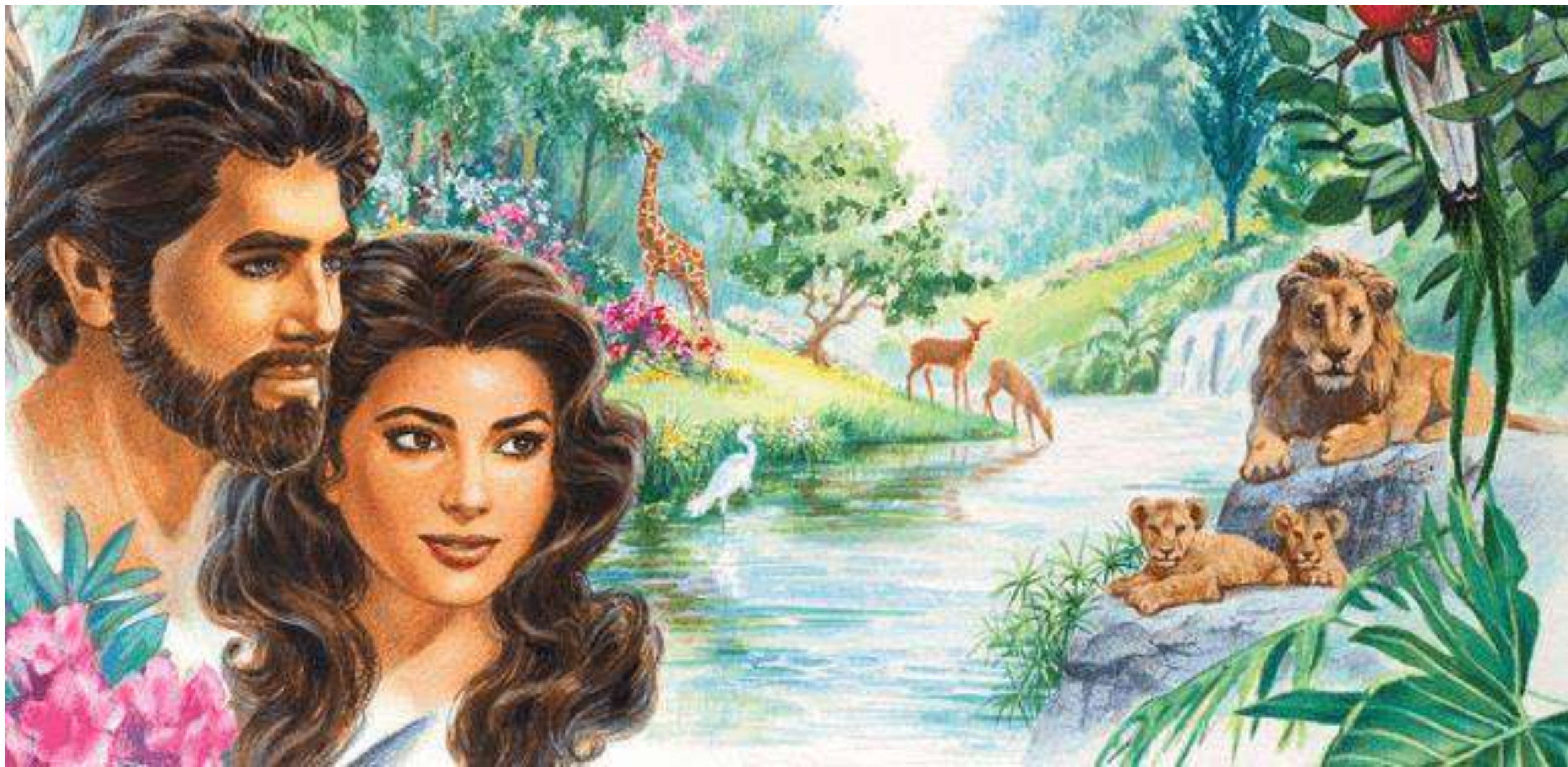


许多诱惑是孤独的结果！

二、孤独的解除



那人独居不好..... (创世记2:18)





和上帝亲密的关系

和人亲

密的关系

1、通过爱神——化被动孤独，为主动独处

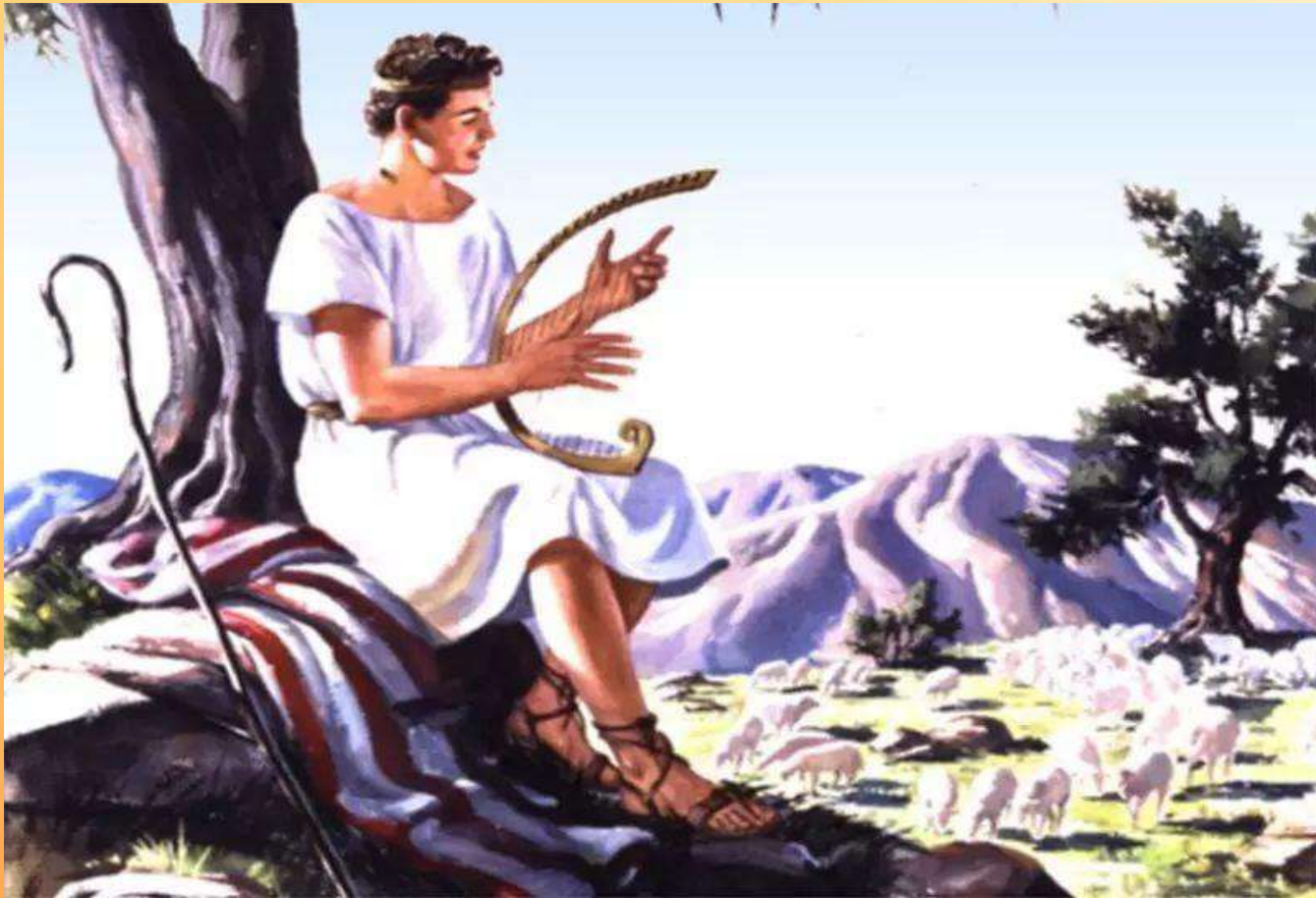
**胜过孤独的第一步，
就是要和上帝建立亲密的关系**

只有相信神是不够的！

大卫少年时期

我从羊圈中将你召来，叫你不跟从羊群.....

(撒母耳记下7:8)



化被动为主动，化孤独为独处

耶和华却对撒母耳说：“不要看他（以利甲）的外貌和他身材高大，我不拣选他。因为，耶和华不像人看人：人是看外貌；耶和华是看**内心**。”（撒母耳记上16:7）

敬拜上帝的心



敬拜上帝的心



放羊的大卫

善于弹琴

耶和华也与他同在

大卫弹琴恶魔就离开

敬拜上帝的心 依靠上帝的心



.....这未受割礼的非利士人是谁呢？竟敢向永生神的军队骂阵吗？
(撒母耳记上17:26)

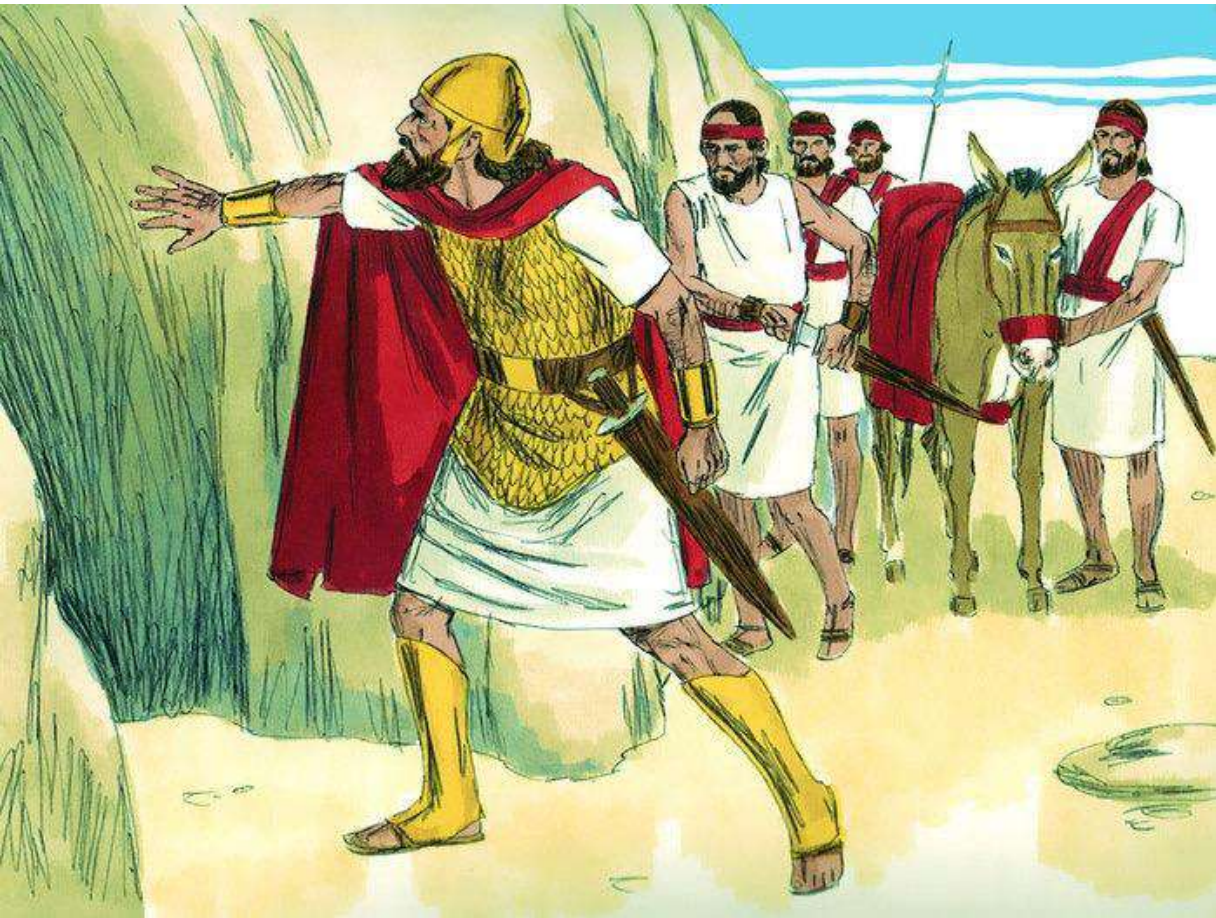
耶和华救我脱离狮子和熊的爪，也必救我脱离这非利士人的手。
(撒母耳记上17:37)

你来攻击我，是靠着刀枪和铜戟；我来攻击你，是靠着万军之耶和华的名.....
(撒母耳记上17:45)

大卫成年时期

求你转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦。

(诗篇25:16)



**把你的孤独带到上帝面前，
邀请上帝进入到你的孤独中，
在孤独中与上帝对话！**

2、通过爱人

**与人建立真诚、亲密的关系，
是上帝给我们解决孤独的第二个途径！**

A、成为一个完整并独立的人

真诚的关系需要**深层次的亲密**
与**清晰的个人界限**两者并存！

我喜欢我自己吗？



我对自己有什么不满的地方？

**一个健康的关系是双向的，
包括了彼此了解，包括了爱和被爱**

B、勇敢去冒险

终止孤独

追求真诚的关系，可能被伤害，收拾心情继续往前走

拒绝冒险，用隔绝来保护自己，永远孤独

停滞不前，
stagnum沼泽



你爱神吗？

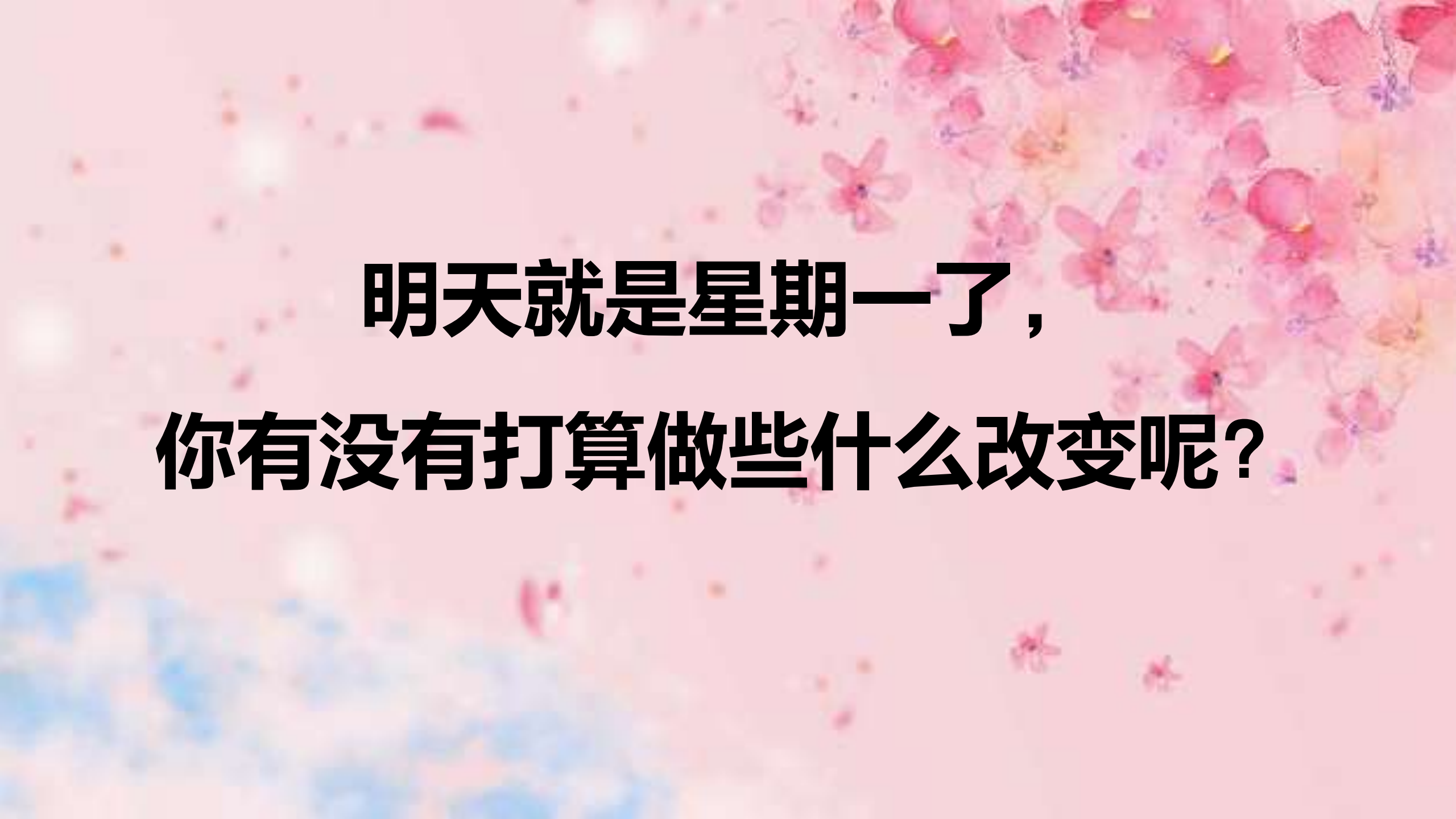
是！

爱和顺服紧紧相连

总结



和上帝亲密的关系
和人亲密的关系

The background of the image features a soft, light pink color with numerous small, delicate pink cherry blossoms scattered throughout. Some blossoms are in sharp focus, while others are blurred, creating a sense of depth and movement. The overall aesthetic is gentle and romantic.

**明天就是星期一了，
你有没有打算做些什么改变呢？**

主啊，我不选择用自己的方式来保护自己，
也不要在我的心上建造一个硬硬的保护壳。
我愿意遵行你的话语，继续敞开我的心，以
真诚待人，让别人进来。但是祈求你来保护
我的心，不受伤害，我把保护的主权交给你。
我相信你爱我，你的保护要比我的保护更好。