

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第 1 讲：为什么越大越“孤独”？

“孤独”可以说是这个社会的常态，即使工作忙碌，但内心的孤独也并不会消失。而随着年龄的增长，可能有一天，你猛然意识到，那些和朋友有说不完的话的日子一去不复返了。好不容易从忙碌的工作中安静下来一会儿，却发现找不到一个可以说话的人。

那些好朋友，都去哪儿了呢？

在亲密关系中，友情似乎是最脆弱的一种，远不如父母、伴侣、孩子的关系那样紧密：不同于亲情那种别无选择的血缘关系，选择朋友是一种自愿的行为。我们不太可能和自己的家人好几个月都不联系，却很有可能疏远自己的朋友整整一年的时间。当我们成年后，我们的责任和关注的中心都有所转换，此时，友情便最容易受到冲击。

但友情又是一种非常特别的关系。友情在我们生命历程中的贯穿也是最久的。因为某一个朋友可能不在我们身边，但友情本身也还存在，新的友情也还会产生。好的友情可以不断给我们的生命补充新的内容，增加生活的趣味，也为我们提供良好的支持。所以好朋友对每个人来说都是非常重要。

虽然说，从 14 岁到 100 岁，人们对于朋友的定义都是相似的：朋友是那些我们所欣赏的人、可以说话的人、可以依靠的人，但友情在不同的生命阶段，也有不同的特点；在不同阶段和境况中，我们处理关系的方式也在发生变化。

童年阶段的友情以寻找玩伴为特点。这时候的友情很简单。

到了青春期，我们开始需要第一次形成对自己的认识，同时学习如何与人亲密，在这一时期的友情会涉及更多自我内心的暴露，我们寻找那些和自己价值观一致的人。这个时期我们的友情还会出现嫉妒、占有欲等表现，自我边界常常不清晰，这是我们学习与人亲密的过程。我们也很容易被身边的朋友影响。

研究表明，从 11 岁开始，我们就会把作为“安全感底线”的依恋对象从父母转换到朋友，当感到不安时，我们会首先寻求朋友的帮助。但朋友并不是永远的港湾；研究发现，当我们进入大学后，我们把朋友作为安全感底线的感受就开始消失，我们开始更多把寻求说明的对象选为家人、恋人。

此外，18-25 岁被称为“成年初期”。在这一阶段，我们最需要获得亲密感，以避免孤独感的时期。这一阶段往往也是我们人生的第一个重大改变阶段：我们可能会离开家乡，到陌生的

国家或城市求学和工作，遇到爱人、结婚等等。此时，我们最为需要社会网络的支持，朋友在这个时段变得功能性需求更强，一起玩乐、分享资源等等。青春期那种“互相占有类型”的友情已经开始褪去。

而进入成年中期（25-50岁），情况又发生了变化。心理学家发现，25岁以后，人们交朋友的能力不可避免地退化了。与朋友的联系频率下降最明显的阶段是在结婚之后。因为结婚之后，你的人生中会有更多不得不做的事情：下班接孩子回家，或者一次重要的出差导致与朋友相处的机会也越来越少。

是什么影响了成年人的友情？

1. 成年初期（18-25岁），我们容易和更接近的人成为朋友

人们经常与大学室友、住得近的同事成为朋友。人们往往因为这种接近性而从友情中彼此获益，交流机会也比较多。但当他们面临升学、毕业、就业、调职或是搬家等变化，友情的网络就会受到影响。而现在，社会流动性加强，让我们曾经结交的挚友更容易流失。

2. 自我定型后，想要寻找与我们真正相似的人

相似性对建立朋友关系有非常重要的影响，但随着年龄的增长，我们会越来越倾向于被与自己有类似态度和价值观的人所吸引。

心理学家发现，35岁之后的成年男女比较少愿意向朋友倾诉自己的想法，他们已经对自己的兴趣、需要、理想等有了充分认识，不必再像年轻时那样，通过与朋友的交流认识自己和未来的道路。

因此，我们不太会像年少时那样轻易交友，而是会根据文化价值、社会规范和界限、社会经济因素、对方受教育的情况来把握自己择友的标准，并且，试图寻找那些与自己在人格、兴趣和生活目标上真正相似的人。

3. 朋友的存在方式发生变化

进入成年中期的人们，更倾向于把友情定义为不是时时刻刻在一起，而是一种“知道他在那里”的关系。可能很长时间不联系，但知道对方存在就好。而比起交到真正亲密的朋友，成年人会拥有更多“友好的熟人”，比如工作伙伴、孩子同学的父母等等。

4. 喜爱更稳固的关系

虽然越长越大会觉得朋友越来越少，但研究表明，我们长久拥有的友情反而更加稳固了。在青春期的时候，朋友之间可能很容易为一件小事就冲动断交；而当我们长大成熟，会变得更理性，也会越来越懂得珍惜为数不多的朋友。所以一方面，我们对友情变得更有弹性了，更会包容差异，其实是因为，我们对友情的期待发生了变化。另一方面，我们的友情变得也许更平淡，却更稳定。

你是否有过“越长大越孤独”的体验呢？不知道你有没有想起哪一位很久没有联系的友人

呢？

刘芳虽然从来也没有很多朋友，但是现在想来也确实有“越长大朋友越少”的体会。这时候其实想起好几个很久没联系的朋友，有一些已经久到即使能够想起来，但也很难找到联系的方式了。

今天，就为我们那些失联许久的朋友祷告吧，在远方记念他们。

约翰福音 15:12-14:

“你们要彼此相爱，像我爱你们一样；这就是我的命令。人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。你们若遵守我所吩咐的，就是我的朋友了。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；放下重担，献上开启新的一天！