

怎样赶走寂寞



1

想想问题在哪里？

在怎么样的情况下你会感到寂寞？请写下来。

.....
.....
.....

你之所以感到寂寞，是不是跟别人有关呢？
如果是，那么对方做了些什么事呢？

.....
.....
.....



2

要诚实地看看自己

你感到寂寞有可能是自己造成的吗？(例如：你是不是太自卑了？你是不是常常挑剔别人？还是你太敏感了?)

.....
.....
.....
.....



3

要主动(加拉太书6:5)

你感到寂寞也许不是你的错,但你觉得有哪些事是你可以做的呢?

.....
.....
.....

这个星期你可以主动找哪些人聊聊?请写下两个。

.....
.....

这个星期你可以做些什么事来消除寂寞?请写下两件事。

.....
.....



4

看看结果怎样

一星期过后,再回头看看你得到什么成果。你是不是没那么寂寞了?如果不是,你可以再做些什么来消除寂寞呢?

.....
.....
.....
.....

小提示:“如果你一直觉得很寂寞,第一要做的就是改善你跟现在的朋友间的关系;第二就是要交新的朋友;第三,设法跟以前的朋友恢复联络。只要跟老朋友聊聊天你就不会觉得那么寂寞了。”
——安妮



如果希望得到更多这方面的资料,请上网看“青年人问——为什么我没有朋友?”这篇文章,(进入 jw.org/zh-hans, 点选 圣经真理 > 青少年)