

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第 2 讲：什么样的友情能够长久？

上次我们说到，好像人越大，朋友越少。今天继续来谈谈，怎么样的友情能够长久呢？

谈到爱与友谊的需要，心理学家告诉我们，当我们身体的需要和安全感没有被满足的时候，我们并不太在乎爱和友谊这种情感上的需要，觉得太奢侈了。然而，当满足了衣食的需求，基本生活有保障，人们的需求很自然的就会升华到情感的层次，渴望有另一半、小孩和朋友，并且希望和他们发展亲密关系。

情感上的满足，主要是通过亲人和朋友。不过，往往在我们的灵修和教导资料中，似乎说亲人总是比较多，但是说“朋友”的就比较少。现代社会中的很多人，可能有一大堆同学、同事、牌友、应酬的朋友，却没有一两个真情知己。可谓是“交游满天下，知心没几人。”

不知道对你来说是不是如此，我觉得在某种程度上，在我们基督徒圈子中，很少使用“朋友”这个概念。我们最常说的是肢体关系，没错这强调的是一种血缘的关系，一种因为耶稣基督的宝血而链接起来的肢体关系。但是我们千万不要以为，“朋友”是一个世俗的概念。“朋友”同样是上帝使用，也带着上帝祝福的概念。

在出埃及记 33:11 就说道：“耶和华与摩西面对面说话，好像人与朋友说话一般。”这一节经文非常特别。在许多人的心目中，跟上帝说话是一件很伟大、很神圣的事。但是，摩西却可以像朋友一样，跟上帝没有禁忌、自由自在的聊天、说话，因为他们的关系是像朋友一样的熟悉、自在、真诚、没有拘谨和没有虚伪。在这里，我们清楚看见，上帝肯定朋友这种的关系。

到了新约，耶稣甚至对门徒说：“以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所做的事。我乃称你们为朋友；”在耶稣的用语中，“朋友”是一个很重要的字眼。“朋友”绝对不是一个世俗的字眼，却是一个属灵的字眼，代表着上帝对人的接纳，也代表着上帝与人之间一种熟悉、自在、真诚、没有拘谨和没有虚伪的链接关系。而这样一种上帝与人之间的朋友关系，是我们可以学习效法，也可以应用在人与人之间的。

好的“朋友”是上帝赐给我们极大的礼物，人若是缺乏亲密的好朋友，人生的乐趣和意义将会丧失大半。但是你花多少时间经营你的友谊？一个朋友曾经这样向我描述他和儿时最好朋友之间的分别，他说：“什么都没发生。也说不上什么感觉。我们之间的分离就像一条河，慢慢分岔流向了两个方向一样。所以箴言说：“朋友乃时常亲爱”。意思就是说，朋友需要不住的关怀和说明，不仅要慎重选择，更需要花时间和付出代价来经营。

什么样子的成年友情能够存在更久？心理学研究给出以下的两个特点：

1. 我们还说着同一种语言

在一项研究中，研究者曾根据朋友间猜词游戏的表现，成功预测了友情的未来亲密程度，发现默契度越高，他们未来的友情亲密度也就越好。

随着年龄的增长，我们或许不再需要用频繁的联络来维系友情，但我们依然在寻找不需要太多解释就能够用同一种语言交流的人，你会发现，有的人即便两年没有见面，聊天时也会觉得很舒服。

2. 进行深度的互动

如今，互联网让我们拥有更多的交流方式，除非故意，我们已经不太可能会真的和某人失联。不过，调查表明，如果仅仅在社交网络上祝福生日，或者在朋友圈里默默点赞，对于友情的存活并没有太大帮助，因为这只是机械的刻意维持。相比较之下，一些支持性的评论、深度的沟通，会更有助于维护一段友情。不过，在挽救即将磨灭的友情时，社交网络也能发挥“重新连线”的效果。

为什么越大越孤独，朋友越少？某种层面上，是我们自己缺少了对朋友的联络和关心，我们为着追逐自己的方向，而没有时间和心思再去与朋友交往。

所以，要得到别人作我们的好朋友，我们自己也要学习作别人的好朋友。在圣经中，我们学习在不同的关系中“放下自己”，那么在朋友关系中也是如此。

首先，放下自己的利益和自己的尊贵，用一个没有包装、柔和谦卑的心，来跟好朋友互动。友谊不能带着傲慢或施舍，而是看待对方是一个需要被完整尊重的上帝创造的生命。因此，耶稣才乐于作税吏和罪人的朋友。

可是许多人却相反，他们是借由尊贵与身分的表露，好把朋友比下去。在一些同学会或某些宴会的时候，有很多人一边勾肩搭背称“哥们”，一边却彼此在比较成就、地位、薪水……这种友谊根本没有爱。对一个心中充满爱的人，永远不需要证明自己的优秀与尊贵，我们也不会想要把别人比下去。

“放下自己”还包括放下自己主观的判断和好恶，站在对方的立场去体恤和了解。这意味着能够超越自我的辖制，认同朋友的角色与感受，去设想他的处境和需要。我们不要忘了，除了道德上的论断，朋友更需要的是我们的体恤和了解，是无条件的爱和完整的接纳。

“放下自己”也意味着“给予”和慷慨。并不是给出很多的东西或物质，就叫做慷慨。我们可以给别人的，除了钱财，更有爱、时间和我们真挚的心意。慷慨的“给予”是在爱惜的心情下，去品尝跟好朋友分享好东西的滋味。

朋友不仅要慎重选择，更需要花时间和付出代价来经营。但是，我们不要只想得到别人作我

们的好朋友，我们自己也要学习作别人的好朋友，不要到某一时刻回神的时候，却发现只有自己孤独一人。

箴言 17:17:

“朋友乃时常亲爱，弟兄为患难而生。”

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！