

# 丰盛单身生活

## 一、 单身生活的挑战

### 1. 各样的负面情绪：

- ◆ 寂寞 (尤其在节日、或见别人出双入对时)
- ◆ 自怜
- ◆ 无奈
- ◆ 没有自信心
- ◆ 觉得神亏待或忘记自己
- ◆ 妒忌拍拖人仕或已婚者
- ◆ 后悔错过结婚机会
- ◆ 内疚 (不能满足父母期望或令父母担忧)
- ◆ 遗憾 (未经历过结婚或生儿育女)
- ◆ 愤怒 (觉得不公平)
- ◆ 挣扎 (面对未信的异性采取追求时)
- ◆ 忧虑 (担心年华老去，结婚机会渺茫)
- ◆ 惧怕 (女性：老姑婆、剩女、中女、败犬、独女；男性：钻石王老五、光棍、独男；老无所依等等)

勇敢面对各种不同的情绪，接纳自己真正感受、不应压抑或否定。可以坦然向神倾诉，从神那里得着舒缓、安慰和力量。此外，也可与主内好友/守望者分享、阅读心理成长书籍、建立健康自我形象等，从而培养正面的感受。

### 2. 压力：

- ◆ 现在社会压力减少了，但父母会给予压力，因为他们觉得自己的责任未完和出于爱的担心，所以我们要聆听、忍耐、表达欣赏和肯定的关心和温柔的响应。
- ◆ 照顾父母，在经济和照顾上承受了压力，所以需要向已婚的弟兄姊妹分享和要求分担。

### 3. 自我中心：

- ◆ 独居者做任何决定都是自己取决，不容易得到别人的忠告，渐渐怕有人参与个人的世界，变成全世界都绕着自己打转的人

### 4. 感情和情欲试探：

- ◆ 有与不信者结婚、作别人婚姻的第三者、与异性发生一夜情、随便与别人发生关系，为了获得被爱的感受，或证明自己具吸引力，或为了要有自己的孩子等等、自渎、沉溺于性幻想、发展同性恋。

## 二、 单身生活的好处

1. 自由运用一切资源
2. 更多时间享受与主关系
3. 更多时间服侍主
4. 仍然有机会选择单身或结婚

### 三、 享受丰盛单身

1. 建立不同层面的友谊，不要成为孤岛，多与原生家庭成员、长辈、已婚家庭成员或弟兄姊妹、朋友等交往，建立深入关系，从而去享受和付出爱。
2. 明白已婚人士的状况而带来正确婚姻观和实况。
3. 建立兴趣/嗜好，有机会尝试同不事物，扩阔生活体验和情趣。运动是重要的。
4. 开放生命和家庭，按情况接待有需要的人或远客。
5. 计划生活、不同阶段的成长和培养与神的甜蜜关系

### 四、 装备进入婚姻

1. 培养沟通能力，透过与不同类别的人相处去学习，一方面认识和扩阔自己，另一方面丰富自己沟通能力。
2. 透过阅读、观察和参加讲座，认识正确婚姻观和认识男女的价值和不同。
3. 学习照顾自己。就算同父母同住，也应学习成长，包括生活的秘笈、保健和理财之道，家居设计、维修等等。
4. 选择合适配偶：
  - a. 原则：
    - ◆ 必须是基督徒：不要与未信者投入感情而祈盼将来可以带他信主，一日未信主请不要投入感情，以免不能自拔。
    - ◆ 有追求主的心，才可同负一轭。