

## 【教牧辅导】单身(2)：单身者会面对什么压力？

ds201106.mp3



一个单身的人，纵然能够有正确的单身价值观念，但在现实生活中，仍是要面对因单身而来的不同压力。能够懂得对抗压力，才可以过快乐的生活，不然的话，就只能痛苦地承受着压力。作为牧者，我们要认识单身者所面对的压力，才能切实地关心和辅导他们。

### 个案分享—宋姊妹

我所在县城的教会，可以说是一个很传统的教会，这些单身者所面临的压力不仅仅是自己心里的，更多的是外界无形的压力，我认为最大就是舆论，教会中年长的弟兄姊妹，会认为如果到了结婚的年纪还没有结婚，就会认为是人有问题，如果结婚离婚了，会是作风问题，总之在他们传统的思想中有很多这样或是那样的想法。

### 单身者面对的压力

#### 1. 来自社会

中国传统社会观点，人没有进入婚姻，就是遗憾。身边人都结婚，单身者在与人相处关系，都有压力存在。已婚者多想为单身者介绍对象，更增加单身者压力。

#### 2. 来自家庭

父母养儿育女，都希望儿女成长、成家，才觉得责任完成。儿女没成家，感觉未能尽孝，圆父母心愿。若是独生子女，承受压力更大；因为有承传家族的责任。

有人因父母和亲友的好意催婚，感到为难；只要不在意人的干预批评，并善

意解释回应，就能减轻这种压力对自己的影响。

### 3. 来自教会

有牧者或信徒，认为圣经教导人独居不好，信徒要有婚姻才好。有教会更以婚姻作衡量信徒事奉的条件；认为单身者欠缺家庭经验，故不会委派某些工作或事奉。

### 4. 来自其他压力（夫妻取向的社会）

社会上一些情况，让人感到单身有被歧视感觉；因有些东西都为夫妇或家庭而设。如：超市“买一送一”促销；餐厅节假日，食物份量为两人或多人而设计；容易让单身人有信息：想进入主流社会，尽快找伴侣。

### 5. 个人独处

孤独对单身者可能是生活中面对的情况。解决孤独，单身者要维系与家人的关系，也要建立健康的人际网路（包括寻找合适、可信任的人或教会）；但更重要的，是建立与神亲密关系。因为与神建立亲密的关系，可化解孤独感觉；任何与他人之间的关系，都不能取代与神的关系。

## 女性的单身压力比男性更高

而面对单身压力方面，**女性面对单身压力，又比男性为高。**原因：

### 1. 来自性别

男女性别不同，对亲密关系需求也不同。男性较为独立，女性倾向将亲密关系摆在重要位置。面对单身，男女二性有不同的标签。女性会面对“剩女”、“老姑婆”、“老处女”等负面的标签。这些标签被看为单身女性，过度独立、跋扈，无法与人建立亲密关系。而男性只被视为不肯承诺、或过度专注事业以致不愿安定下来结婚。

### 2. 来自生理

女性因生理时钟影响生育的机会，错过了生育的年龄，是女性最担心的。年龄方面，女性到30岁，是一个明显焦急的阶段；男性在40岁，好像也没有问题。俗语说：“男人四十一枝花”；不过，男人到了40岁，还是单身汉，多多少少也会让人有点看法。

**单身虽然有压力，但能够真正认识自己的需要，又明白婚姻与单身各有不同意义；我们仍可靠着神的恩典，去面对因单身而来的压力。**

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络