

## 面对单身的压力—罗加怡老师

播音：星星

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，便可以过快乐的生活，不然的话，就只能痛苦地承受着压力。以下，先让我们看看单身者所面对的压力，究竟有哪几方面？可以怎样去面对？

### 一、 从人而来的压力

面对好意的父母、亲友的催逼和提醒，单身者先要了解他们都是出于善意的关心。事实上，父母和亲友都无恶意，也不想伤害我们。只要我们不太介意他们的批评干预、也不要否定用否定的态度来作反应，问题就不大了。

并且，我们可以找机会，跟他们表达自己的心意和想望。藉着沟通，相信父母和亲友也不会强逼我们，毕竟婚姻是属于我们自己的。

我们要学习不要太在意别人的干预批评，甚至别人对自己的误解。因为太在意的话，对我们会是很大的伤害；我们也会渐渐以不友善的态度来回应，甚至对人产生怨恨。面对社会的目光、亲友的关心，我们需要认识自己的需要；若真的未到结婚时机，就不要为别人而随意结婚。

### 二、 个人独处的压力

葛理翰牧师（Billy Graham）曾经说过，孤独感是当代人面临的最大问题。对于单身者来说，孤独可能更是生活首要面对的情况。要解决孤独的问题，单身的人要好好维系与家人的关系，也要建立健康的人际网络（包括寻找合适、可信任的人或教会）。

但更重要的，是能够先建立与神的亲密关系。因为与神建立亲密的关系，能够化解孤独的感觉；任何与他人之间的关系，都不能取代与神的关系。

### 三、 个人内在的压力

单身者常认为自己是失败者，因为没有结婚，让亲友失望，这种失败感有时候也会影响自己的人际关系，引致不想与亲友们联系。当失败感较强烈的时候，自己会找别人出气，身边的家人可能容易成为宣泄对象。甚至有时候会归咎于神，怀疑神对自己的爱。单身者容易因个人内在压力影响，趋向内向，也因单身身分使人比较敏感，引致变得更被动。

要处理这种内在的压力，单身者需要增加自我的认识与价值的确立。处理好成长中未被治愈的伤痕，建立个人自信。当个人生命有成长，人便能够有能力去面对和处理自己内在的压力。

### 四、 面对性的生理压力

性欲是人的本能，也是神赋与人类的能力。我们不要否定性欲，而是诚实地承认人有这个需要。只是，我们也要认识性的满足，是神赋与两性婚姻生活中的一个部份。在没有婚姻关系之下，人要靠着神恩典，来处理性的欲望。单身者要学习将感情、感觉、欲望、精力引向有意义、建设性的活动与生活中，当中需要靠着神去建立自制的能力（下次再详谈）。

总的来说，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。“坚心倚靠你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你”（赛 26：3）。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

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。