

## 老年的定义（二）—罗加怡老师

### 二、人生四季

以下用不同的季节，来分析人生的不同阶段。

1. **春天**：万物复苏的季节，幼苗嫩芽都开始生长。

a. 年龄：**20 - 40 岁**是青年的阶段。

b. 特征：**这是寻求个人成就的阶段**。健康方面，是人生中最**好、最健壮、精力最充沛**的日子，为发展事业和实现梦想提供了不可缺少的条件。

c. 成熟的衡量标准：青年人步入社会工作后，一般都愿意用心尝试和奋斗，并寻找工作的使命和意义。但社会上有不同的声音、各样的标准，容易成为人的吸引和诱惑。**人若只靠自己的聪明和努力，很容易随波逐流，失去正确的道德价值，因此必须仰望和倚靠神，才能成为可靠和值得信赖的人。**

d. 遇到的挫折：处于拼搏阶段，人专心努力学习和工作，却**可能疏忽了与人建立关系，特别是建立一些亲密的关系**。忙碌地追求理想，不是错误，但若是过度了，便容易出现人际关系上的缺失，甚至连家庭关系也难以维系。此外，因着拼搏，错过与神亲密的交往，也失去与肢体一起敬拜的时间，**心灵变得贫乏软弱**。

2. **夏天**：生气蓬勃的季节，树木、花儿盛开。

a. 年龄：**40 - 65 岁**是中年的**人生阶段**。

b. 特征：经历过人生的拼搏，稍为事业有成。这个阶段的中年人，**累积了人生经验，变得成熟，视野更广阔，不再只集中在个人的范畴**。因此，有人愿意把时间和精力都放在公益的事业上。

c. 成熟的衡量标准：人生阅历丰富了，胸怀也更广阔，人生焦点不再局限在自己身上，而是渐渐扩展。**在关怀和帮助别人方面，因能力增加而有更多承担**。

d. 遇到的挫折：经历拼搏而事业有成，但同时也**出现身心疲惫的情况**。另一方面，预备退休的转变，会忐忑不安，这就是所谓“**中年危机**”。中年人觉得时间和机会已很少，若遇到失败挫折，可能会变得不成熟，有害怕和胆怯的心，甚至也**容易失去勇气和斗志**。

3. **秋天**：进入萧瑟凋零的季节，植物泛黄凋落；秋意也带着淡淡的忧伤。

a. 年龄：**65 - 80 岁**是老年的阶段。

b. 特征：**老年人的身体机能出现退化**，体力不如从前，容易疲累，步伐变得缓慢。工作方面，**开始预备从岗位上退下来**；若处在领导的地位，就是交棒给其他人来继承的时间。

c. 成熟的衡量标准：人生过了大半时间，经验和阅历很多，**对人生的要求和看法，会变得更广阔，也看得比较透彻**。若能够从对事物的执着中学会知足，生活会过得更快乐一点。

d. 遇到的挫折：老年人虽然知足的心增多，但也**多了一份固执，不容易接纳和聆听别人的意见；同样，也不容易相信神**，因为他们都以为是靠自己的能力来走过自己的人生。要他们改变去倚靠神，非常不容易。

4. **冬天**：四季的最后一季，给人的感觉是个被死亡摧残的季节，很多植物都变得凋零，甚至枯萎死亡。

- a. 年龄：**80 岁以上**的高龄，是**耄耋**之年的阶段。耄耋，是指寿高年迈的人。
- b. 特征：**身体衰残，独自生活有困难**，是进入接受别人照顾的阶段。虽然身体衰败，却因经历了人生岁月中种种的磨练而**享有尊荣**。社会上一些高龄人士，因着过去的贡献，受到后辈的尊崇和敬重。
- c. 成熟的衡量标准：长者累积了丰富的人生经验，算得上是有智慧。他们可把自己的经验，**给后辈作出劝谏，并提出适切的指引**。
- d. 遇到的挫折：年事已高，身体衰败，**人不再追寻生命的意义和目标**。纵使仍有豪情壮志，奈何受到体力的限制，已不再有努力奋斗的梦想，就像绝望地面对死亡的到来。

以春、夏、秋、冬四季来比喻人生的话，可以说到了冬天，就是人生的最后阶段。或许人人都不喜欢冬天的来临，也不想走到人生的终结，但这却是人人都必须面对的过程。

人的寿数无论是长是短，是年轻力壮还是垂垂老矣，都不重要；**重要的是能够认识生命及创造生命的神**。因为**越早认识神，就越早懂得在神里面善用生命，过有意义的人生，也懂得享受神赐人生命的喜乐**。

圣经说：“**你趁着年幼，衰败的日子尚未来到，就是你所说，我毫无喜乐的那些年日未曾临近之先，当记念造你的主。**”（传 12：1）

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

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。