

## 做个单身快乐人—罗加怡老师

播音：星星

人到达适婚年龄，自然渴望成家。但经历交友、恋爱的过程以后，不一定人人都能寻到适合匹配的伴侣共谱美满家庭。若在这样情况之下，人可以如何面对单身的生活呢？以下是一些值得考虑的建议：

### 一、学习欣赏和肯定自己

学习欣赏自己和肯定自己的身分价值，单身生活绝对不是残缺的人生。

### 二、人生中的一个选择

明白婚姻与单身，只是人生过程中的一个选择。选择单身的人，在没有家庭顾虑的情况下，可以更自由地为神作工，朝着自己的理想目标去奋斗，带来成功和满足的感觉。圣经说：“我愿你们无所挂虑。没有娶妻的，是为主的事挂虑，想怎样叫主喜悦”（林前 7：32）。

### 三、发展不同兴趣和才能

单身的人要为自己增添生活情趣，尝试发展不同兴趣和才能。工余时间，可以参加兴趣班或一些自己喜欢的活动，也可培养阅读、听音乐或球类运动等良好的习惯。生活的情趣、良好的习惯能够帮助我们充实闲暇，有助减低孤单寂寞感。

### 四、生活有序

好好安排生活起居的时间，有规律的作息安排，选择合适的运动。人的身体健康，心灵也会积极活泼；减少沉郁的情绪。

### 五、扩阔社交圈子

基督徒除了有固定的教会生活，也可参与一些非信徒群体有益身心的活动。基督徒不只局限于信主的同伴，也要维系非信徒朋友的关系，不然，我们就少了广传福音的机会了。

### 六、珍惜和享受家庭生活

单身的人，虽然没有亲密的配偶和儿女，但仍有自己的家人—父母、兄弟姊妹。能够与家人建立亲密关系，除了彼此支援，单身的人也可以同样享受快乐的家庭生活。

最后的提醒是，不要急于为结婚而结婚，总要在主里用心寻找和等候。明白婚姻的真义，你也可以享受快乐单身生活，做一个单身快乐人！

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。