

## 单身者的情与欲—罗加怡老师

播音：星星

单身者面对的问题，除了觉得有婚姻才是完满的人生，还会在感情和性的需要上，出现困扰，我们必须承认这些都是实际的需要。特别今天社会充满性泛滥、道德标准败落的情况，人生活在其中，会很容易受到影响，以致觉得性的满足是非常重要的。身为单身者，以下是处理感情和性欲需要的建议：

### 一、感情上的满足

单身的人，个人独处的时间比较多。因为独处的缘故，只能靠自己满足自我的需要，所以，容易对寂寞有敏感的感觉。人会寂寞，是因为神造人的时候，人是需要与他人分享生命；圣经记载神这样说：“那人独居不好，我要造一个配偶帮助他”（创 2：18），这显明人都需要别人。

但解决寂寞和感情的需要，婚姻并不是唯一的方法。单身的人，需要建立健康的人际网络关系。健康的人际关系，包括来自原生家庭，也来自不同年龄、不同性别的友谊建立。

先说原生家庭关系，对单身者来说，是个很重要的感情支援。每逢节期，当大家都在享受天伦相聚的时候，能够和自己相聚一起，多数都是自己的亲人。纵使兄弟姐妹都各自成家，只要兄弟姐妹能够维持健康紧密的关系，单身者有时候仍是可以融入各自的兄弟姐妹的家庭中，分享与亲人相聚所带来的喜乐。

另外，单身者能够与不同年龄和性别的人，建立起友谊，也是可以排解寂寞孤单的问题。因为友谊能够带来人与人互动的作用，朋友能够分享和分担单身者的苦与乐。

### 二、性欲的需要

有人认为性的亲密接触，能够解决人的孤单感觉。于是，有人以手淫、性幻想，甚至随意的性关系，作为解决问题的方法。只是，当人越沉迷于不正常的性满足行为，却越发带给自己更大的空虚和不满足的感觉。

人的性欲是否不能自制呢？圣经学者史托德（John Stott）分享，人的性欲是可以学习控制和处理。人既然能够学习节制发脾气、骄傲、贪婪的行为，也可以靠着神的恩典，并按着圣经教导，不放纵肉体上对性欲不正确的渴求。

现今网络资讯发达，色情资料泛滥，人需要远离引诱。保罗清楚教导信徒说：“你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着”（罗 8：13）。学习按着圣经教导，来寻求属灵生命的满足；从神那里得着爱与安全感，便能够帮助减轻性的幻想和渴求，可升华成为精神上的满足。

另外，当人能够有健康和规律的运动生活，不单能够操练身体，也能够帮助把身体过剩的精力，正确地抒发出来。建立一些有益身心的嗜好，就算静态方面的嗜好，也能帮助减低对性的幻想和渴求。

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 <http://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。