

## 做个单身快乐人

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动呢？以下是一些值得考虑的建议：

1. 学习欣赏自己和肯定自己的身份价值；单身生活绝对不是残缺的人生。
2. 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，是为主的事罢虑，想怎样叫主喜悦。”（林前 7：32）
3. 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。
4. 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。
5. 扩阔社交圈子，与人建立友谊。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，也要维繫非信徒朋友的关系，不然，我们就少了广传福音的机会了。
6. 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。

**提醒：**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，你也可以享受快乐的单身生活，做一个单身快乐人。

欢迎来信辅导部cc@liangyou.net，回应讨论。学员如需要接受辅导服务，可下载“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。