

成功的老化 第八课...

单独但不孤单

播映操作小技术：滑鼠click各位置



Outline

1. 播映操作
2. 不同於一般的釋經學
3. 課程目的、內容
4. 不同類經文適合的解釋原則
5. 聖經需要解釋嗎？因遇見異端

课程纲要，可指定播映片号内容

请按 开始播放

课程目标

1. 能够分辨什么时候你会觉得孤单，知道在什么样的情况之下，会特别比别的时候更孤单
2. 能够认识了解孤单时的感觉是怎么样的一种感觉



3. 用合乎圣经的原则

来面对和处理孤单的感觉

4. 能够帮助别的孤单的人

5. 能够了解孤单的一些正面的意义



单独但不孤单

人类**原始的孤单感**从伊甸园的失落就开始了，
只有在**上帝的恩典**中才能重新免于孤单。



谈到**老人**的生活照顾，常常会想到「**独居老人**」，
并不是只有**独居的人**才会孤单，



- 有人跟家庭在一起住，也可能孤单
- 青少年、儿童，都有可能孤单的时候
- 你们一生当中曾经有感觉过**孤单**的时候吗？

大概很少人说：「我从来不觉得孤单」，
每个人多多少少、偶尔会有这样的**经验**

怎样来看待**孤单**这件事，
又怎样从**孤单**来**学习一些功课**，
使我们更能够**成长**。



在我的了解，在台湾、新加坡、香港、中国大陆，
越来越多**独居的老人**，

一方面**年轻的一代**逐渐失去**照顾长辈的美德**，
另一方面也因为工商事业发达、迅速的变化，
使得很多**年轻人离乡背景**
到**外地**谋生的情况更多。

- 有些老人是**自愿独居**的，
虽然有机会可以跟家人住在一起，
但是选择**自己居住**



- 有些是**非自愿独居**的情况，

因为环境遭遇而**不得不**一个人居住
独居的银发族当中，



不论是**轻老**、**中老**、**老老**，
内心多少会有不同程度**孤单**的感觉。

Dan Kiley **【住在一起感觉孤单】** 把**孤单**分成两大类:

- 因为**单独无伴**，所以感觉孤单
- 虽然有**婚姻、伴侣、家庭**，仍然感觉孤单

引用**心理分析师**的说法，

- ◆ 把失去所爱之人的感觉定义为「**失落性的孤单**」，认为这种**孤单**，有**自然恢复**的能力，一段时间之后，可以处理、**走出来**、会过去
- ◆ 真正**不是因为失落什么**而有的那种**孤单**的感觉 LONELINESS，**更复杂的**，可能带着怨天尤人、虚空不满足、失望、无所归属



他的**著作**的确说出了**人内心的孤单**和**是否独居**不一定有直接的关系，对**独居老人**在处理**孤单**的情绪上，是一个很重要的看法。



帮助**老人独居**，却令他**不至感觉孤单**的**步骤、建议...**

一、分析**孤单感**的**情绪**、找出**孤单感**的**原因**。

- 孤单感常常不是单独存在的一种**情绪状态**，
- 会跟**焦虑**同时存在，感觉无法控制的**挫折感**—别人不了解他、不被别人了解
- 跟**愤怒**的情绪一起出现，自己的**期盼**没有办法达成而觉得被伤害、被不公平的对待
- 跟**害羞**的人格特质连在一起，内心先感觉自己跟别人的**疏离**
- **自恨**而不接纳自己，认为别人也不会接纳他
- 缺乏**自我价值感**，内心有**恐惧、害怕、不被爱的感觉**



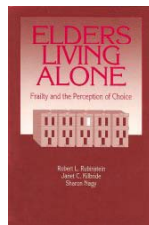
都可能因此使人**感觉孤单、与人疏离**，没有办法跟别人建立**亲密的关系**，而产生**孤单**的感觉。

Robert L. Rubinstem

【单一的人格—独居的老人】

把**孤单**的原因列出十一项...

1. 当想要**跟某人互动**，却**没有办法**的时候，想跟**家人、朋友**互动、有期待，**没有办法**做到
2. 当感觉**不被爱**的时候
3. 当没有办法对某人**付出关怀**、**互相给予跟接受爱**的时候
4. 想要有某一种**关系**，却不能够**如自己所期盼**的时候
5. 期盼**与人同住**，却没有办法实现的时候，有些**长辈**很期盼跟儿女同住、而不能...
6. 无法与**人同享工作之乐**，当遇到一些**快乐、幸福**的事情，没有人能够分享
7. **想念过去的生活方式或活动**，却**无法再拥有**的时候，很明显跟**失落**有关系



8. 当某种**身份或地位**忽然**终止**、而感觉**被隔离**的时候，对于退休的老人特别有这种感觉
9. 当**失去所爱的人**，譬如失去**配偶、家人**
10. 无法建立**友谊的关系**，欠缺**建立朋友**的技巧。有些人很盼望**跟别人做朋友**，但在**社交的技巧**上也许比较害怕、或不知道怎样跟人家建立**关系**
11. 以上各项的**复杂**或**交互作用**所形成的状况都有可能大致可以把这十一项**原因**归纳成两大类—**情绪**的疏离、**社交**的疏离。



每一个人都可以**想一想**—**为什么会有那种孤单的感觉？**
根源到底是什么？

二、认知并接受自己的孤单感。

察觉这种情绪的强弱状态、出现的处境，可以藉由写「情绪日记」来了解。

日期	心情(请用“—”表示)	原因
	「喜」「怒」「哀」「乐」	

- 当要管理某些事情、情绪，或是管理金钱、时间，都需要做记录
 - 把情绪的种类、强弱、产生这种情绪的处境跟事件、后续、前因后果，做记录
- 有恒心、有毅力的持续一段时间，必定会增强自己情绪的察觉能力，有助于产生处置的效果。



当一个人不是用逃避、压抑来处理孤单，而是用面对、接纳来处理的时候，是很好的、正面的、积极的处置的开始了，**走过孤单**，是**打破孤单**直接的途径。

四、珍惜自己拥有的人际关系。

大部份的儿女为了就近照顾自己的父母，可能希望父母搬来一起同住。

基督徒年长者

平常有成年子女、孙子女可以在一起，教会中又有情同手足的弟兄姊妹们，还有其他老亲友、老邻居常常可以保持连络，或写信给远方的朋友、挂个长途电话聊上几句，都可以仍然**维持、继续来享受**这种关系。



懂得自我成长的人，在任何一种关系都可以从中明白

- 并不是所有的人际关系，都可以如自己所期盼的那么完美，因为我们都不是完美的人
- 在自己拥有的现况当中，**珍惜一切**，然后跟别人保持一个**亲密的、互动的**关系



三、每天安排一段时间跟自己独处，

照顾自己、爱自己、善待自己，

自己应该在神的恩典中好好的照顾自己，

- 告诉自己是上帝所重价买赎回来的
- 如果还没有重生得救，也可以向神认罪悔改，接受耶稣成为个人的救主和生命的主，接受主的救恩、主的爱，成为神的儿女



赛四六3-4 你们自从生下，就蒙我保抱，自从出胎，便蒙我怀搆，直到你们年老，我仍这样；直到你们发白，我仍怀搆。我已造作，也必保抱；我必怀抱，也必拯救。



- 一直到年老发白，神都看顾我们
- 你的家人、教会也爱你

你**永远不会孤单**的，因为上帝是一直与人同在的神

五、接纳不同的人，建立新的朋友的关系。

廿一世纪后现代的主义的典型的特色之一，就是**多元化的文化**—每个人所面对的邻居、同事、所看到的顾客，全是来自不同的背景、拥有不同的价值观。或许某些人不是自己心中喜欢交往的类型，但是我們也需要**主动的**做**拆墙筑桥**的动作，



- 在任何场合只要开口聊上几句，说不定就可以跨越人与人之间疏离的鸿沟
- 主动的询问、帮助，都有可能建立**点头之交、聊天的关系**



任何一个人只要愿意开口、乐意帮助别人，都可以跟别人建立一些关系，不要老是要求别人跟自己完全一样，多多的去**建立关系**。



六、拔除现代科技的插头。

自从**个人电脑**进入私人生活的领域之后，
人跟人的**互动**开始有了一些新的型态，

- 为人带来很多**方便、省时**
- 使得人跟人之间的**沟通**成为**间接式的沟通**，

情绪的表达也藉由**电脑程式**中的**小笑脸、小哭脸**，
却少了**跟人互动、感受生活乐趣**的感觉

使用**网路**不是只用**电脑互动**、而不**跟人直接的互动**。

老年人也很有可能被**电视机**所挟制，

如果没有良好的**时间管理**，只会跟电视
摇控器做朋友，却不知**跟人握手**。

处理孤单的方法，就是暂时**拔除现代科技**的一些**插头**，
而用**时间**和**真的人**，跟他们**互动、来往**，
直接走到人群中、跟别人**建立关系**。



八、培养幽默感、喜乐的心。

长年累月的**人生经验**，足够使老人**看透人生的百态**，
很多事从**幽默的角度**来看，很容易就能够**化解压力**，
■ 耳朵听不到、听错，造成困难、而有**孤单**的感觉，
可以用**幽默**的态度来化解

- 穿衣服扣子扣错，不妨**笑笑**就过去了
很多事情用**幽默**来对待就可以了



九、关于管理时间。

如果知道**某些时候**比较容易**孤单**，

譬如周末、丧偶的人婚姻的纪念日等等，
在那之前就**先特别安排**一些活动。

退休的人如果不善于**管理时间**，

容易变成散漫、漂荡、无所事事，
就更容易感觉**孤单**



七、恢复**自立更生**的能力，

这也是跟自己**建立亲密关系**最好的方法。

现代人常常什么事情都**假手于他人**，

用**金钱**来换取别人的**劳力、服务**，

- 什么事都假手他人，看起来很**方便、很省时**
- 但省下来的时间却让自己更**无所事事、更孤单**

当我们学会**自立更生、操练自己**做事能力时，

- 跟自己有更多接触、建立**自信心、欣赏自己的成就**
- 可以跟别人、家人、晚辈、邻居来**建立关系**



一位七十多岁的**老妇人**学会**织毛线**的技巧，
之后就常常**编织毛线**的小衣服送给**孙子女**
或者是送给其他的一些人，非常可爱。
用这种**自立更生**的方式**接触自己**、
也**接触别人**，消除**孤单**的感觉。

十、上帝所创造的**宇宙万物**何等**奇妙**，

年轻的时候非常**忙碌**、没有时间去享受，
利用**晚年**去**欣赏**生命中各式各样的**奇妙**



十一、为别人**代祷**，并在祷告中

安静聆听神给你的感动和信息。

每天跟神有**约会**的时间，固定**来到神面前**与神交通，
他就越会用**圣经上的话**来对你说话，

顺服神的感动、跟着**引导**去做，神必定指示**当做的事**



面对**孤单**感觉，一定要**回到神的面前** —

- 跟**神**建立**正常、健康**的亲密的关系
- 因着**耶稣基督**的救恩，
与**人**建立更好、更健康、正常的关系
- **接纳自己**，在主里面看待自己**看得合适**

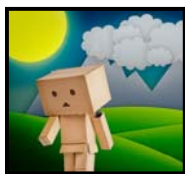
Jerry A.Greenwald **【孤单的谎言】** 十四项的**迷思**...

1. 感觉孤单是不自然的。

孤单感是**情绪自然反应**，不要压抑、而去处理、面对，**走过孤单**是处理孤单最直接的方式

2. 孤单主要是来自**不快乐的童年、不幸的遭遇、外在环境的影响**所影响、造成。

这只是为自己**找借口**，对于处理孤单没有益处



3. 孤单是失败的符号。

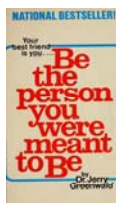
很多有成就的人也可能活在孤单当中

4. 孤单是一种**惩罚的形式**。

罪疚感引发的孤单，可以藉**认罪悔改、接受耶稣基督的救恩**而除去

5. **内向性格的人**比外向性格的人**更容易**感觉孤单。

内向、外向只是程度相对的比较，都有可能感觉孤单



6. **女性**比**男性**更容易感觉孤单。

男性更会压抑、显出男性雄威，更容易经历孤单

7. **性感动人的男女**不会孤单。

单靠**性吸引力**是无法维持与人长久的亲密的关系

8. **老化**使人无可避免的感到孤单。

孤单不受**年龄**的限制...

9. 只要找到**正确的伴侣**，孤单就会结束。

无数的夫妻在**婚姻关系中**仍然深感孤单



10. **别人**给我更多的**爱**、对我**更好**一些，就不会孤单了。

越有这种心态越会**紧抓住别人不放**，更容易陷入孤单



11. 解决孤单的方法就是**安排更多有趣的活动**。

填满活动只是**逃避**，并不能解决问题

12. 有**优越地位**的人比别人更不会孤单。

可能更孤单，因为**高处不胜寒**

13. **长期性的孤单**是无可救药的。

自己给自己加强这种负面的信念，也多半不会**认真的去处理**孤单的问题

14. **潜伏的问题**必须完全清除，才能够免除孤单。

过去的遭遇会影响现在，现在也会**影响未来**，与其花时间一直分析过去，不如从现在开始**改变自己的信念、态度、行为**，更能够有直接的效果



Moustakas **【孤单】** 讨论到**孤单的价值**，

■ **孤单**是生命中的一个**实现**，就像**夜晚、下雨、打雷**，

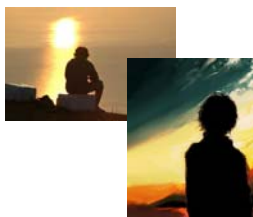
■ 在**孤单**中人们才能够有**创造性的生活**，

就像人生中**其他的经验**是一样的

■ 在**完全的孤单**之中，人更能够**敏感的**

经历**真理**、体验美丽、碰触自然，

而产生**敬畏、谦卑**



圣经学习

约壹四7-25 **归纳**出来三件事情:

1. **神先爱我们**

■ 当我们还做**罪奴**的时候，神就按照他的**救赎计划**爱我们

■ 当有**神的爱**在我们里面，就知道**神爱我们**

我们**跟他的关系**让我们不会有那么样**孤单**的感觉



2. 我们也当**彼此相爱**

约壹四20 **不爱他所看见的弟兄，就不能爱所看不见的神。**

3. **在爱里没有惧怕**

■ 因为**主的爱**当中，**刑罚**已被**耶稣**所取代

■ 知道**神先爱我们**、要**彼此相爱**，

在爱里就没有惧怕



耶稣所爱的门徒**约翰**被放逐到**拔摩海岛**,

- 在他**晚年**的时候是**非常单独**的情况
- **启示录**就是在**约翰晚年**的时候所写成的,
在那里**与神更多的亲近**、**与神更多的相遇**,
领受神给他的**启示**,完全的**活出来**



耶稣在世界上过着**非常孤单**的生活,
在家乡**不被接纳**,最后走上**孤单的十字架的道路**。

太十六24 **耶稣**对门徒说:若有人要**跟从我**,
就当舍己**背起他的十字架来跟从我**。



跟随主的人也要走在**主所走的十字架的道路**,

- **孤单**有时是**难免的过程**
- 有时也是人**跟主更亲近**的一个机会,
能使人的生命**更为成熟**