



单身挑战中，过超凡人生！

腓 4: 11-13, 19

<萧伯纳, 1925年诺贝尔 文学奖得主>

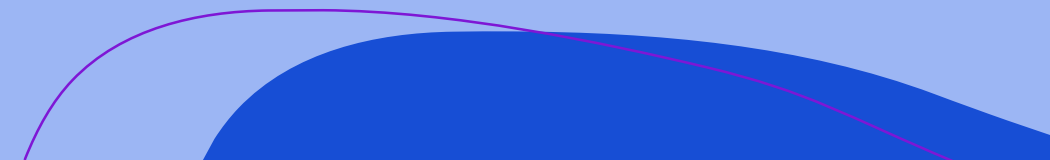
**对结婚或单身有一套独特
的见解。**





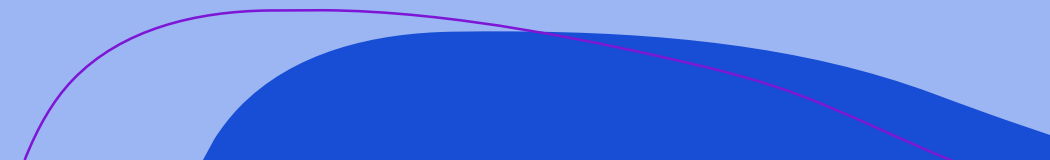
<萧伯纳, 1925年诺贝尔文学奖得主>

**要结婚的就结婚去吧，要单身的就单身去吧，
反正最后都会后悔！**





**他的说法看似负面，可是，却道出了一个许多人的
迷思：“最快乐的生活，总是别人的生活！”
这世上有好多人都站在自己的烦恼里去羡慕
他人的幸福。**



腓 Phil 4

**我们可以靠主真理与恩惠，以喜乐与知足的心
为自己选择要过个什么样的人生！**

腓 Phil 4

11 我并不是因缺乏说这话；我无论在甚麽景况都可以知足，这是我已经学会了。

11 I am not saying this because I am in need, for I have learned to be content whatever the circumstances.

腓 Phil 4

12 我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有馀，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。

12 I know what it is to be in need, and I know what it is to have plenty. I have learned the secret of being content in any and every situation, whether well fed or hungry, whether living in plenty or in want.

腓 Phil 4

13 我靠着那加给我力量的，凡事都能做。

13 I can do all this through him who gives me strength.

腓 Phil 4

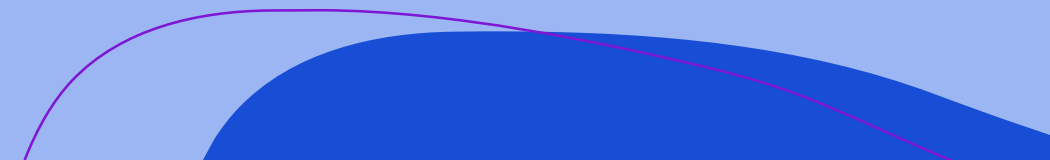
¹⁹我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。

19 And my God will meet all your needs according to the riches of his glory in Christ Jesus.



首先，确立在基督里的身份，知足自在! (v11-12)

其次，积极坚定，与主共创超凡人生 (v13, 19)

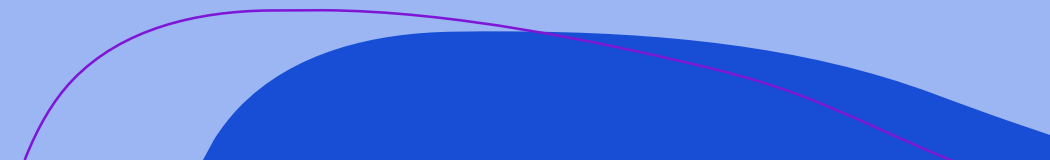


首先，确立在基督里的身份，知足自在！

(v11-12)

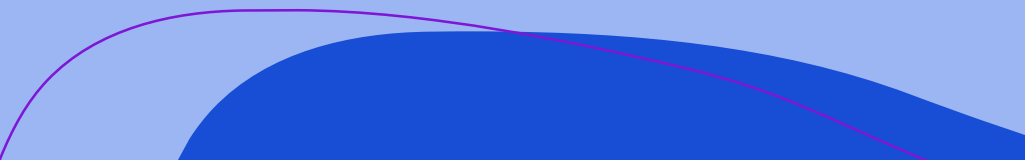


保罗与耶稣基督相遇的经验，决定了他的身份和自我认识。同样的，不论您的婚姻状态如何，你我人生四个重要的存在问题得以解答：

- 我从哪里来？**
 - 我是谁？**
 - 我为什么在这里？**
 - 我正往哪里去？**
- 



**也就是说，我们存在的价值不是以。。。来决定；
而是回到神造我们的目的。**

- 婚姻状态**
 - 市场价值**
 - 社会地位**
- 

Going Solo
The Extraordinary Rise and
Surprising Appeal of Living Alone

单身社会

Eric Klinenberg

〔美〕艾里克·克里南伯格 著
沈开喜 译

独居占比：美国（28%，最普遍形式），瑞典、挪威、芬兰、丹麦（40-45%），日本（30%），德国、法国、英国、澳大利亚、加拿大（远超28%），增长最快：中国、印度、巴西

从个人主义走向单身社会 我们需要做好哪些准备？

克里南伯格在《单身社会》中明晰地指出，独自生活的人更容易拜访朋友或加入社会团体，他们更容易聚集或创建有生气的充满活力的城市。更准确地说，我们的社会已经从一个保护人们免受伤害的社会，转变成了允许人们将自己才能最大化的社会。

——《纽约时报》

大陆译为《单身社会》
“单身”一词似乎更多
涉及恋爱婚否的状态

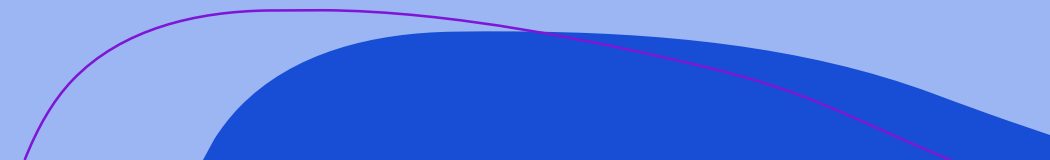
台湾译为《独居时代》
“独居”一词更偏重生
活方式的选择



**除了结婚且继续维持在婚姻生活中的信徒外，
教会信徒中也有单身或独居的信徒：**

**经历了婚姻而又重新恢复单身生活（配偶逝世、
离婚）**

**未婚、独居（选择不婚、因家庭因素不谈恋爱、
未有伴侣）**



单身人士或独居人士可能的挑战

- **孤独感：** 特别是当周围没有亲密的朋友和支持系统时
- **社会压力：** 偏见、受到排斥
- **经济压力：** 需要独自承担经济责任
- **社会支持：** 面对压力或快乐，却找不到人分享；生病时，
需要独自寻求医疗帮助

放不下过去或

现在生活的包袱： 情感生活、现实生活

腓 Phil3

7 只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。8 不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督，9 并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督的义，就是因信神而来的义；

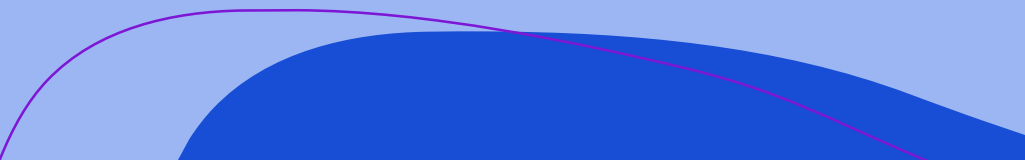
腓 Phil 4

11 我并不是因缺乏说这话；我无论在甚麽景况都可以知足，这是我已经学会了。12 我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有馀，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。



保罗见证他的自信乃是建立在基督耶稣里！在主耶稣里，他真正明白、认识和接纳自己。

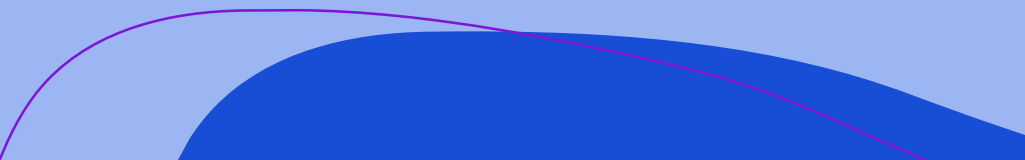
当他从神永恒的角度看人生，他发现外在物质环境是否丰富或贫乏，顺利或挫折，都不影响他。他学会了，以知足喜乐之心，活在当下，安然处之。





不论您的单身或独居是自己主动的抉择或环境所及，切记

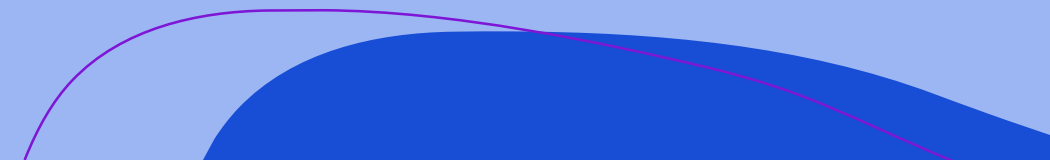
(1) 您有一位良善的神，祂有奇妙的爱。我们还看到，神不仅仅“喜欢”你，他更爱你——你是他珍贵且有尊荣的孩子（以赛亚书43：1-4）。





不论您的单身或独居是自己主动的抉择或环境所及，切记

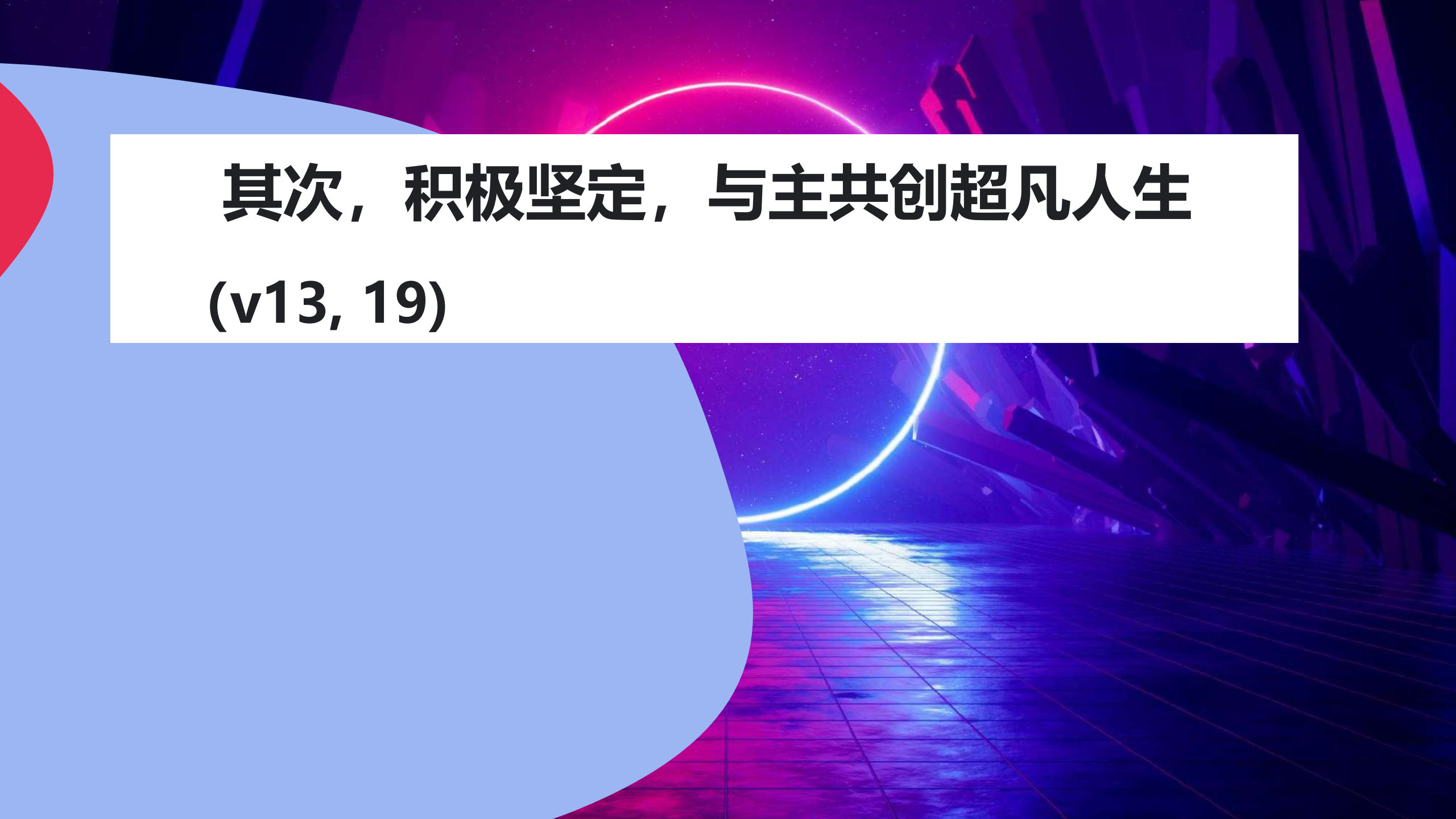
您过去的人生不能定义您，您现在的挣扎不能否定您的价值！您必须相信在神的眼中，您是独特的、珍贵的！



不论您的单身或独居是自己主动的抉择或环境所及，切记：

(2) 您有一位完全信实的神，祂是您的天父

12 为这缘故，我也受这些苦难，然而我不以为耻，因为知道我所信的是谁，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。（提后1:12）

The background is a vibrant, futuristic scene. A bright blue arc, resembling a celestial body or a portal, glows in the upper center. Below it, a grid of lines recedes into the distance, creating a sense of depth. The overall color palette is dominated by deep blues and purples, with a large, solid blue shape on the left side of the frame.

其次，积极坚定，与主共创超凡人生

(v13, 19)

腓 Phil 4

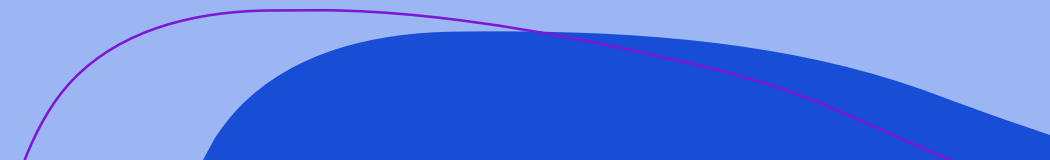
13 我靠着那加给我力量的，凡事都能做。

19 我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。



**除了保罗，施洗约翰，女先知名叫亚拿（寡居）
等都让我们看到他们超凡的单身人生！**

**您也可以活出那富足与丰盛生命！活出在基督
里那美好的你，过个超凡的人生！**



1. 内在生命的建设

信仰上扎根

健康富足的心灵（多知足感恩、健康嗜好、关爱自己）

增广见识（阅读、旅游、学习新的事物）

清晰的人生目标，走入神的命定

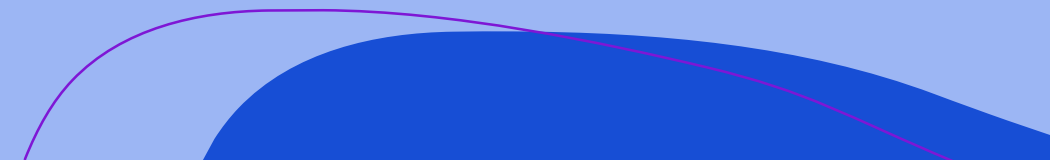


2. 做主忠心的好管家

A. 提升专业知识与技能

B. 财富管理、时间管理、情绪管理

C. 健康管理与晚年护理（运动与均衡饮食、老年长期护理计划、教会和社会支持的考虑）



2. 做主忠心的好管家

D. 保守心思清洁

E. 贡献与传承、为他人创造价值

参与教会事奉、作义工、社区服务等

金钱投资帮助更多在挣扎中的独居中老年人。

3. 经营您的人际关系

家人、朋友、同事、教会、邻舍

友善态度、良好沟通技能、令人乐意贴近的外观

建立支持网络（在教会中寻找与神同行的伙伴，

参与教会团契，分享信仰和经历，共同成长）

3. 经营您的人际关系

管理好社交媒体，改变网络社交习惯，避免习惯性登录和被动接收可能引发负面情绪的信息

避免让自己陷入不健康的情感陷阱中

The background is a vibrant, futuristic digital scene. A large, glowing blue ring is positioned in the upper center, casting a bright light onto a grid-like floor that recedes into the distance. To the right, there are complex, angular, metallic-looking structures that resemble a stylized cityscape or a high-tech environment. The overall color palette is dominated by deep blues, purples, and oranges, creating a sense of depth and technological sophistication. On the left side, there is a large, semi-transparent light blue shape that partially obscures the background. In the top left corner, a small portion of a red circle is visible.

结论



<https://www.youtube.com/watch?v=LNpOREGJZnk>

迦南诗歌：最知心的朋友

