

成功的老化 第六课...

胜过自己的弱点

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

老年人可能有什么样人格上的弱点？牵涉到**人格的定义**，
大多数的人格理论学者都同意：**人格可以被定义为**
个体自我概念的客观组成因素—

我自己觉得我是一个什么样的人，

- 具有相当的**稳定性**，经历时间仍然有**持续性**
- 如果有**改变**也是**可预料**、而不是**突变**

人格用比较普通的语言来讲，

某某人在**小时候**你就认识他，

经过**几十年**之后你看到他的时候，

- **脸、外貌**已经有些**变化**，
还是**可以认得他**，那就是他的**持续性**
- 当跟他再讲几句话、相处一段时间，
会发现他有一些**不一样**的地方

这就是**人格**—有**持续性**、也有**改变性**



胜过自己的弱点

所有的人都有**优点、缺点**，

- 知道自己的**弱点**又能够**胜过的**，才是**赢得不容易的胜利**
- 想一想长辈们可能会有那些弱点，
去**面对**、**过得胜**的生活



课程**目标**

1. 知道自己老年性格的**弱点**到底是什么
2. 避免掉入老年性格弱点的**陷阱**里面
3. 天天操练**脱去旧人、穿上新人**
4. 更**谨慎**自己的**言语**，学习在言语上能够**荣神益人**
5. 对于**钱财**有一个**合乎圣经的价值观**
6. 了解**自己成长的世代**对自己所产生的影响，
跟**现今的世代**又有什么不同

发展心理学者 R. J. Havighurst 认为

六十岁以后人的**心理发展任务**，

渐渐聚焦面对**社会跟生理**方面的**失落**：

1. 调适渐渐衰弱的**体力**、日渐失去**身体健康**的情况
2. 调适退休之后**财务上、经济上收入减少**的情况
3. 可能**配偶死亡**的**哀伤、失落**的情况
4. 建立跟自己**同年龄层**更坦诚的关系，
这个时候需要**老朋友、同伴、同侪**



5. 适应社会角色的**弹性变迁**，例如
因为**再婚**扩展家庭跟人际、培养**新的嗜好**，
各种活动都需要**放慢速度**...
6. 建立一个**满意的居住环境**做妥善的安排

这是**比较早期**的研究，

到如今**社会文化变迁**，可能需要更多的调整。

人格在年岁当中流失，有**持续性**跟某种程度的**改变性**，

促成**改变**的因素可以归纳于**压力**、或是**变迁**—

- **压力**可能来自**内心**或**外在社会环境**的变迁，
例如丧偶所产生的压力，没有合适的处理，
可能使人成为**忧郁症**的病人

- **变迁**指**社会家庭**、**其他角色**的改变，
可能因**某一些事件**而造成，

例如改变职场、迁居、离婚

人生不同阶段所遭遇的**压力跟变迁**，点点滴滴
使一个人的**人格**、**心理**、**身心**产生改变，
有可能是**正向的**、也有可能是**负向的**。



所有的人都需要察觉**自己有什么弱点**、可能的**陷阱**，

都需要**靠主的恩典**、**个人的努力**来胜过这些弱点，

好让自己**晚年**能够拥有**健康正常的身心**、**人际关系**。

老年人可能有的**弱点**...

期盼有助于**自我内省**，产生**有益的洞察跟智慧**，
使自己能够过一个**得胜**的晚年生活。

- 一、老年人容易**陷入自怜**，不自知的接受一些**负面的老年观**，对**老年**一词产生错误的概念。
首屈一指—老年人对这个社会再也没有用处了，一想到就**无助无望**、就有一无是处的感觉，
 - 失去**安全感**、**自信心**，开始怀疑别人
 - 太在乎别人对自己的**评价、看法**，以至**活的不安**



箴廿九 **强壮乃少年人的荣耀，
白发是为老年人的尊荣。**



务必**奉耶稣的名**拒绝**自怜**、赶走**自怜**，
自怜没有看到**神的恩典**，就是一种**罪**。

二、**时间的安排散漫**—没有好好**预备**过一个退休生活，

就会被生活带着走、无所事事，随意浪费时间和生命...

- **时间的运用**是对**生命**的一种**表达**，我们所拥有的
这些时间是**非常宝贵**的，是一生**努力工作赚来的**，
应当在**晚年**时，**善用神**给我们的这些时间
- 对**老年人**来说，生命的**状况跟变化**的速度越来越快，
计划需要随时**调整、改变**，但有**计划**总比**没计划**好，
需要具体拟定**具体而实际可行**的计划

What's the plan?

雅四15 **你们只当说主若愿意，我们就可以活着，
也可以做这事或做那事。**



在**祷告**里面把**计划**交给神，每天与**主有亲密的关系**—

从**灵修**开始每天的生活，就像**仆人**从主人领受吩咐，

写下当天上帝要我们做的事情，**靠主的恩典**努力以赴。

三、**自傲**、太**骄傲**了—

- 老年人可能认为自己比别人更有智慧，
人生的**经验丰富**、**态度骄傲**
- 中国人常说「**倚老卖老**」



伯卅二9 **尊贵的不都有智慧，
受高的并不能都明白公平。**

诗一一一10 **敬畏耶和华是智慧的开端。**

自傲是人成长的**绊脚石**，
也会成为和别人**建立关系**的一个**阻碍**，
不论我们年纪**多大**、**多老**，
永远是**智慧大海洋**里的一个**孩童**而已。



彼前五5 **神阻挡骄傲的人，施恩给谦卑的人。**

四、过于**保守**、耽溺**传统** — **传统**当然**有好有坏**,

所有**改变**的过程都会消耗一些力量、

或是造成**某些的不方便**,

- 人多半喜欢耽溺在**传统**中,享受**习惯**、**舒适**的感觉
- 人**不喜欢改变**,特别是**年长的人**容易**过度的保守**

- ◆ 能够**保守美好的传统**那是一件**美事**,
优良的传统我们**奋力的持守**
- ◆ 当**改变**能够带来**进步**、**成长**、**改善**时,
就要**勇于面对改变**,乃是一个**明智之举**,
千万不要**墨守成规**死守**传统**



存着这样的**老年心态**,才能够**继续的进步**,
并且能够保持一个**长青的心态**,

诗九二14 他们**年老的时候**仍要**结果子**,
要满了**汁浆**而**常发绿**。



五、**掌控跟驾驭** — 老年人可能想要握有**权力**、**紧抓不放**,

圣经的教训: **权柄**是**神**所赐给**领导者**

- 使他**承担领导**、要有**榜样**的重责大任
- 家庭中**长辈的权威**,也是**神**为了要
教导、引导**下一代**行走在**正道**上,而给的



诗一二七3 **儿女**是**耶和華**所赐的**产业**,
所怀的**胎**是他所给的**赏赐**。

儿女是属于**神**的**不是**属于**父母**的。

彼前五5a 你们**年幼的**也要**顺服**年长的,
就是你们**众人**也都要**以谦卑束腰**、**彼此顺服**。

这就是**家庭系统理论** — **掌控跟逃避**的一种**张力**,

- **长辈**学习**放手**、**舍己**、信心**交托给神**的功课
- 把**儿女**交托在**神**的手中,是最安全的,
而**不是倚靠自己的权威**、**紧紧的抓**在自己手中

六、需要特别注意**言语的管理**

- 因为害怕**孤单**、**被忽视**,而**极力争取发言权**,
显得**话絮不休**,对每件事情都要**讲论**、**批评**,
欠缺**倾听**的耐心,使**周遭的人**不愿听**长者**发言

- 觉得自己**没有用**、**落伍**赶不上**时代**,而**不愿意多说**,
过度的保持**沉默**,会使人无法了解**长者**,
没有办法跟**长者**有**坦诚**的沟通,
建立**互信**、**互重**的**亲密关系**

对于**老年人**来说**言语的管理**太重要了,

圣经: **说话**有时、**沉默**有时,
合适管理自己的语言,对**长者**的**身心健康**、
人际关系和谐,是**非常有益**的。



箴25:11 **一句话说得合宜**,就如**金苹果**在**银网**子里。

七、过度的**内向**

年长的人多半会由注意**外在的世界**

转换成更注意自己**内在的世界**,
可能产生两个**结果跟影响** —



1. 过度的把**注意力**集中在自己身上,

- 认为**自己的问题**最严重、**别人的问题**不重要
- 忽略了**周遭别人**的**情境**、**情绪**、**需要**
让人感觉这个**长者**太**自我中心**、太**自私自利**

2. 过度**担心**自己的**身心状况**、自己**家人**的安危,

- 陷入**广泛的焦虑**、**无以名之的压力**、
多愁善感的**情绪**移到**里面**
- 活在**情绪低潮**、**惶惶终日**悲观消极里,
而影响了**身心的健康**



老年人需要学习活在现实的世界当中，在适当的

自我反省、内观之外，别忘了**周遭**亲友、邻舍的需要，

圣经：**施比受更为有福**，

付出**更多的关怀**在**周围**有需要的人身上，

■ 自己必能够有**更正向的回馈**

■ 才不会高估自己的**困境**、做茧自缚走入死角

一个小孩在山谷上喊「我恨你们」，



山谷就「我恨你们」，一直回传、一直回传...

他很难过告诉妈妈说：**他们都恨我**。

妈妈就带他回到那个山谷，大声的喊「**我爱你**」，

听到很多人说「**爱你、爱你**」一直回来...

■ 当我们**关心别人**时，很自然会有**正面的回馈**

■ 反过来产生**负面的情绪**、或只是**关怀自己**，

那是**另外一种结果**



八、**成长世代**的影响，可能成为**优点**、也可能成为**弱点**



■ 每一个人有各自不同的**成长世代**，

环境不一样、产生的影响也是不一样的

■ **战后婴儿潮**出生的人、跟**高科技成长**的年轻人，
对**现代科技**的观感跟**应用**当然有不同的看法

老年人必须认知有这样的**差异**，

否则仍然活在自己**记忆中的**社会文化处境，

却忽视了**现在的情况**，以至跟**下一代**产生**代沟**。

一位**妈妈**他想要跟他的**小孩**连结，

女儿就跟**妈妈**说—**哥哥**是喜欢用 email 的...

她学会 email 以后，跟**儿子**就用 email 连结，

不久就得到很多的**回复**。

他们就是**习惯**这个东西，

是**年长的人**也需要去**了解**—**不同的差异**所造成的影响。



九、与**照顾者**的关系—老年人在某阶段

需要人给予或多或少的**协助**、**照顾**，

因为身体的限制，缺乏**安全感**、**自信心**，

很容易使老人对照顾者产生**怀疑**、**不信任**的态度，

特别**阿兹海默症**失智症的老人，更容易有这样的现象，

■ 老人要**体谅照顾者**的**压力**跟**处境**，

对照顾者的**期盼**、**要求**，切合实际、合情合理

■ 尽量的**跟照顾者合作**，不要在照顾者稍微

不合自己意思的时候，立刻做出**过度的要求**责难

有些老人因为**自尊心**的缘故，**拒绝接受**别人的帮助，

老年人可以**放心的**接受**晚辈的协助**、**照顾**，

想一想**过去**照顾孩子的经验，

怎样的**付出**自己的**时间**、**心力**、**体力**，

这个时候是**接受回馈**的时期。



十、对**钱财**的态度—有些**富有的老人**过度倚赖**财富**，

■ **金钱**万能、想用**金钱**来掌控周围的人，

忽略了**友情**、**亲情**、**爱情**

■ 连自己也舍不的享用，至终成为**守财奴**



十一、老人都觉得自己**不像别的老人**那么**老态**、**缓慢**，

事实上旁边的人都知道**他自己也**变得很老，

■ 可是他**不知道**、**不会觉得**，

总觉得**别人**好像比他**更老**

■ 大部分的老人会**错估**自己的**体力状况**，

以为自己**还能做**某一件事，其实早已经不能，

其中酝酿着**风险**—**跌倒**、**受伤**

有老人为了要爬上去换一个灯泡就**跌下来**，

摔伤、**骨头**断了、要**卧床**很久很久的时间，

有时候我们**高估**了自己的情况。





圣经教导

把老年当做是神所赐的礼物...

箴十六31 **白发是荣耀的冠冕，
在公义的道上必能得着。**

提醒老人要**谨慎留意**一些事情...

多二2-5 **劝老年人要有节制、端庄、自守，
在信心、爱心、忍耐上都要纯全无瑕。**

又**劝老年妇人**，举止行动要**恭敬**，
不说谗言，不给酒作奴仆，用善道教训人，
好指教**少年妇人**，爱丈夫，爱儿女，
谨守，贞洁，料理家务，待人有益，
顺服自己的丈夫，免得**神的道理**被毁谤。

给老年人很多的**劝勉**，

指出老年人可能犯的一些**错误**、也给予**劝勉**。



弗五15-18 你们要**谨慎行事**，不要像愚昧人，当像**智慧人**。

- 要**爱惜光阴**，因为现今的世代邪恶
- 不要作糊涂人，要明白**主的旨意**如何
- 不要**醉酒**，酒能使人放荡；
乃要被**圣灵充满**



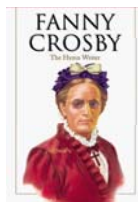
对老年人是非常实际的**劝勉** — **爱惜光阴**，
使用时间反应出**对生命的态度**，

- 把退休后的时间全部**浪费掉**，活得再久也没有意义
- 浪费在**毫无节制的醉酒**就更可惜了，
是一种**生命的浪费**



诗卅四12-13 有何人**喜好存活、爱慕长寿、得享美福**，
就要禁止舌头**不出恶言**、嘴唇不说**讹诈的话**。

圣经还有很多关于**言语、体力**...，都可以来**学习**。



美国著名的**盲人诗歌作者** Fanny Crosby

长寿之道有几个 —

吃新鲜的蔬菜、把重担**交给主**、
管理自己的情绪跟怒气、**谨慎言语**，
活到 95 岁才离开世界。

老人**了解自己的弱点**、知道这是一场**属灵的征战**，
就更需要穿上**属灵的全副军装**、以克敌制胜...

弗六10-20 我还有未了的话，你们要**靠着主**
倚赖他的大能大力做刚强的人，
要穿戴神所赐的**全副军装**，
就能**抵挡魔鬼的诡计**。

老人如果学会了**靠主的大能大力**，
就能够过一个**得胜的晚年生活**。

