

## 第七课 人到中年—危机？转机？新机？

### 单元一、人到中年（上）— 危机？

#### 一、前言：

人到了中年到底是个“危机”？是“转机”？还是“新的机会”？人在不同的阶段，一方面学习一方面经历上帝在每一个不同的阶段，给我们预备丰富的属灵供应。

“中年”对一个基督徒而言其实也是相当关键的一段时间，因为随着科技的发达及医学的进步，人的寿命越来越长。

换句话说，我们在地上能够经历神、为神作见证、事奉祂的机会也越来越多。所以我们夫妇带着非常强烈的负担与弟兄姊妹一起分享。因为经验可以帮助我们更有成熟、更有深度的事奉，但是常常经验也会在事奉上带来许多拦阻。

『万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。』  
-----（撒迦利亚书四：6）

一个人到了“中年”会觉得他有势力，有才能，就慢慢的忘记怎样依靠耶和华的灵，看起来好像他“成事”，但是并没有成就“属灵的事”。

#### 二、「中年危机」话题的由来 历史背景介绍：

1.1930 年美国作者贝华特（Walter Pitken），出版「人生四十才开始」「Life Begins at Forty」一书，并未引起太大震撼。因为当时一般人的寿命大约只有现在中年人的岁数。

2.直至 1976 年作者施嘉儿（Gail Sheehy），写了一书就名为「中年危机」「Mid - Life Crisis」，成为当时的热门话题。因为到了这年代因科技、医学、各方面的发达之后，人的寿命更长时，“中年”的意义才显出它的重要。

3.基督教历史中 1978~1987 年间，康维牧师夫妇（Jim and Sally Conway）先后出版五本有关「中年危机」的书，康牧师写关于男性方面的书，康师母写关于女性的书，渐渐的引起西方基督教热烈的讨论。

#### 三、为什么到了 20 世纪 70 年代后期 “中年危机” 成为热门话题？

##### 原因：

##### 1.人类寿命的延长—

根据世界卫生组织报导；1900 年男人平均 40 岁，女人平均 42 岁。人类的寿命非常的短，无“中年”可朔，因此 40~50 岁在历史中称作“老年人”。直至 20 世纪中叶至后期人类的寿命才大幅延长，此时期的 40~50 岁才是一般所谓的“中年”。而现在平均寿命已延长至 70~80 岁时，会发现一直往上走（上坡）的人生，到达一半的时候就开始要往下走（下坡），此时即“中年”期。

为何称“中年危机”？是因为原本往上走的人生如日中天，但未料到“中年”时就得住下走，而下坡的路是最容易摔跤的时候，是不好走的，会让人心进入沮丧的阶段，在这样的情况之下许多的“危机”就发生了，所以叫作“中年危机”。

现在人生命寿数的增加似乎渐渐回到圣经里摩西被圣灵启示时所写下的年岁标准；如摩西的祷告：『我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。』（诗 九十:10）。摩西在写诗篇九十篇的时候，他的年龄是多少？圣经里记载摩西一生的年岁是一百二十岁，何时是他真正被主用？他八十岁才开始被神用。试想一下，诗篇里摩西的年龄和他实际的年龄和他真的一生中在神的面前被计算、被肯定的那一段年龄，对我们谈论“中年”、“老年”都有正面的提醒与启发。

## 2. 社会体制的变迁—

今天“竞争”一般的来讲都随着年龄也就被提高。以前年轻的时候好好的打拼、好好的努力，到一个地步可以稳坐这个职位到退休。现在不一样，整个社会的变迁速度加快，而且要求提高，所以无形中“中年的挑战”会变成“中年的压力”，如果我们可以从这里面冲出来，感谢主；有的时候我们因此被淘汰。所以人到了中年时就常说这是个“瓶颈”，很多人很怕遇到瓶颈。也许今天到了我们现在的年龄时我们对瓶颈反而是以正面的态度来看，因为瓶颈刺激我们努力往上冲，我常常提醒自己：「不要怕瓶颈，只要怕“瓶塞”。」，很多时候发现不是瓶颈的问题而是瓶塞的问题。我们的人生过不去是自己作了许多限制，很多的瓶塞是来自外来客观的环境因素，许多的瓶塞是因里面主观的因素，一旦把自己的路绝了后就自绝前路了。所以“中年危机”对我们来说是正面的东西，但也要来看到底它是怎样的现象。

## 四、中年危机的现象：

### 1. 有关身体方面—

会感到岁月不饶人，体力不如从前，身体渐渐出现各种衰老现象(腰酸背痛、失眠、老花眼睛、出现皱纹-鱼尾纹、额头的火车轨道)，心里总觉得青春不在，令人沮丧。

### 2. 有关事业方面—

事业稍有成就，经济稳定时，在刻板的、恶性循环的工作情况里，常常感觉到底为谁辛苦为谁忙？人生目标已模糊了，突然觉得我的人生目标到底是什么？不再积极。

一个人没有积极的人生的原因：

其一，要得的东西永远也得不到。其二，要得的东西很早就得到了。在这二种不同的极端里，就产生对事业意义上的模糊。

另一残酷的现象就是“青年才俊”在工作职场上所带来的威胁，以致产生「危机意识」。

### 3. 有关家庭方面—

人到中年时，正是孩子到了青少年时期，也是父母婚姻最有危机的时期，除了教养的压力还有孩子读大学的经济压力。除了下一代的问题，还要面对上一代的问题(压力)。父母老了体弱多病，且有一个很明显的现象是缺乏安全感。不仅如此，中年人自己也有身体和婚姻的问题危机存在。

### 4. 有关事奉方面—

中年基督徒在事奉上也是一个考验期。

一种极端的现象是年轻时曾爱主热心投入事奉，到了中年在事奉上出现“事奉弹性疲乏”、“力不从心”的感觉。

另外一种极端的现象是人到中年，发现他对在社会上的事业觉得乏味，家庭得不到满足、身体也渐衰老，然而却发现仍然可以在教会发挥功用时，于是借着经验、属灵经历、及努力学习装备神学，转而将精力放在教会里，这种现象到底是好或是坏，我们无法了解，惟有神知道。

但是有的时候，我们发现有些中年信徒，在教会里慢慢地崭露头角，成为信徒的领导阶层时，就无形中会带给教会里的传道人和信徒领袖之间的张力。所以我们要特别注意这个危机，其事实上是个非常严肃的问题，在事奉上成为一个危机。

在事奉上，我们看见有的信徒非常的冷淡，而有的却热心过头，变成“狂热事奉”的情形，自己以为是在事奉主，却反而将一些他个人因素的危机，投影在教会里给教会带来危机。

有些中年信徒，在教会中被看重得到尊重而有些事奉，但自己知道里面的属灵光景是不足有差距，外表看来很有经验也很热心，但事实上灵命还是很差。这些都成为中年在教会里事奉所面对的危机。

在事奉里，当有一些人退出时即呈现断层，但留在事奉里面的人却可能成为杂音，给教会的发展带来很大的考验。

## 五、中年的转机：

### 1.是“回顾整理”的时期

有过多的人生经验，好好的作一些回顾和整理，要诚实的面对这些过去的经验。

### 2.是“重新评估”的时期

从价值观的角度做出一些评估；失败的求圣灵改变，如果成功得胜的希望好好的去发挥。

### 3.是“再度定向”的时期

重新定方向或重新肯定神在多年前曾在你身上所拟定的方向。

### 4.是“重建人生”的时期

## 六、如何积极的创新机？

### 1.身体方面

### 2.兴趣方面

### 3.亲子关系方面

### 4.夫妻方面

『我们的生命是上帝给我们的礼物。我们怎样用生命，是我们还给上帝的礼物。』

----- 丹麦谚语

## 七、小组讨论：

### 1.中年是指几岁？

### 2.为什么“人到中年”，就会面对许多人生的挑战？请分析原因，并分享个人经历。