

## 【教牧辅导】工作(6)：如何看待退休生活？

ds201016.mp3



工作占据我们人生很长的时间。有人认为人生约有三分之一的时间，都是花在工作上。我们对工作抱着什么态度和观念，也影响着我们对晚年退休的期望。人到老年，因着社会制度的缘故，都会从工作上退下来，踏进人生的另一个阶段。究竟，退休生活是快乐？还是痛苦？

### 个案分享—吴姊妹

我有一个不正确的心态，特别期待退休生活，我认为退休之后我的生活就自由了，可以不用服侍了。其实，我是在逃避工作，我有一个劳苦的心态。听到老师在课程中的分享，就是人到了老年，仍不可停止工作的时候，我很震惊！求主怜悯我没有正确看待工作的观念，求主改变我的心态，让我不是以“劳苦”的心在工作，乃是可以忠心在每件小事上，无论做什么，都为荣耀神而做，能够去享受神给我的工作。

**退休是人生的一个必经阶段：**踏进退休之龄，人要对自我有正确的认识，更能为退休生活作好准备。

### 退休生活的重点：

#### 1. 认识身体的状况

人步入老年，有体力下降现象。老年人身体官能出现退化，体力不如从前，容易疲累；步伐变得缓慢。承认这是人生必经的阶段。

#### 2. 累积心智与经验

人生过了大半时间，经验和阅历多了，对人生的要求和看法，变得更广阔，看得也透切；多了知足的心。能学习放下对事物的执着，生活会过得更快乐。

### 3. 卸下人生的责任

过去在职场上奔波劳碌，肩负人生重大的责任和压力；随着儿女成长，家庭重压减少；人可以稍为放下肩头金重担，轻松一点地过生活。

### 4. 工作移交的学习

开始预备从岗位上退下；若处在领导的地位，这个阶段是把领导和控制权，转给人负责和继承的时间。

## 如何享受退休的生活？

### 1. 退休后仍可参与有意义的工作

要怀着退而不休的心态，找寻和参与一些有意义的工作或活动。例如基督徒可更多参与祈祷服侍、探望信徒；作义工探访有需要的人。

### 2. 培养有兴趣的活动

过去为了生活，工作忙碌；退下来，可以有空余时间来发掘和培养个人的兴趣。

### 3. 扩展更广阔的人际关系

藉着参与一些兴趣活动，建立友谊，除了解闷，也可建立起朋友圈，也可增加传福音的机会。

### 4. 按时运动强身健体

退休后，生活作息比较悠闲，也比较有固定的作息时间。鼓励定时运动，操练身体。

### 5. 学习不同的知识

社会资讯日新月异，若能增强学习的动力，对不同知识多一点涉猎和认识，一定不会被社会淘汰，更能与时俱进。

### 6. 享受生活乐趣

闲暇没事，可到处走走；无论远处、近处，都是享受和旅游的地方。

退休并不是可怕的事情；乃是人生必须走的一个正常阶段。只要作好心理的准备，加上以积极正向的心态看待退休，那么，退休生活绝对是一段美好的时光。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络