

## 《今日家庭生活》

### 《0193 焦点讨论：增加婚姻的抗压性》

#### A Time to Ponder

#### Series: Pressure Proofing Your Marriage Day 5 of 5

～开场音乐～

神对于每个家庭和婚姻有什么美意？祂立下了什么原则让我们去遵循？您知道吗——敬畏神的家庭可以改变全世界！让《今日家庭生活》节目告诉你！

鲍勃：想让你的婚姻抵挡得住压力，你需要有避免或解决压力的具体方法。  
欢迎收听今天的节目。

鲍勃：今天的帮助，明天的希望，欢迎收听《今日家庭生活》节目。我是鲍勃，节目的嘉宾是丹尼斯。

婚礼誓言说「不论好或坏」，是有原因的。有承诺，才能一同面对生活中的压力与挫折。若是等到面临婚姻风暴，才来处理婚姻承诺议题，就为时已晚了。

今天，我们要讨论的是，如何让你的婚姻具有抗压性。

丹尼斯：谈到压力，让我想起亨利·杜鲁门的故事。亨利住在俄勒冈州一座森林里的一间木屋中。木屋位於美丽的斯皮里克湖畔。许多专家警告他，要他离开，因为有充分的证据显示该处地层压力逐渐累积，将会有一次大型的火山爆发。但是他置之不理。当圣海伦火山喷发时，他与他的屋子和斯皮里克湖全被埋在炽热的火山灰里。

这就像是现代人的婚姻、家庭和个人生活。有些人就是无视逐渐积累的压力和所有的警讯。尽管他们週围的人都已经警告过他们了，但他们还是无动於衷，结果悲剧就发生了。

鲍勃：我们的确需要重视压力这个问题。身为基督徒，灵修可以帮助我们更有效地面对压力。你们有灵修的地方吗？

丹尼斯：芭芭拉和我都有各自固定的灵修场所，大概就是家中一个安静、不受干扰的角落。我们也有几个一起灵修的地方。若是有空，我们会在晚餐后牵着手到花园散步，谈些我们喜欢做的事。我们两人独处的时候，就远离电视、手机、网路以及各种媒体，有时我们会聊聊我们所想的事情。有时我们彼此没有交谈，只是一起走着。

我想，压力之所以会破坏夫妻關係的原因之一，是我们没有一个灵修的地方可以去思索并获得启示。旧约诗篇的作者大卫就有灵修的地方，在那兒他可以思考与神之间的关系，这为他的生活和选择带来了不一样的观点。

鲍勃：除了要有灵修的地方，我们也需要有时间灵修，而且圣经也提到过安排休息时间的必要性。一个礼拜有一天安息日，这是神为我们安排的休息日。

丹尼斯：当我们谈到压力这主题时，几乎都会提到安息日。我们常觉得疲惫，是因为我们很少花时间舒解压力、好好淨化身心灵。礼拜日就是我们的安息日，可惜有时我们没有好好利用它，把它当成了另一个工作日。但是我们必须教导孩子，让他们知道一个星期当中，有一天，也就是礼拜日，是不需要工作的。这是不可妥协的。

鲍勃：这点我同意。如果我们不设立界限，我们会觉得总是精疲力尽。

丹尼斯：我们今日的生活中有许多事情会让我们分心。我们必须调整工作和时间安排，不让自己总是处於忙碌的状态。我们需要有安息日，让我们思考、评估和反省我们的生活。神其实也鼓励我们空出一个休息日，做自我分析，思考神是谁，以及他对我们的生命有什麼安排。

鲍勃：是的。为了让婚姻承受得住压力，除了要有灵修的场所和灵修时间，我们也必须确保我们处理了婚姻承诺的议题。

如果我们对彼此的婚姻承诺有疑问，它将如何影响我们的婚姻或家庭呢？

丹尼斯：有位女士写了封信给我，分享她婚姻里的冲突。她的先生做了些错误的选择，她火上加油。结果现在她的先生打算离婚。她说：「这让我很生气，因为我忍了他 12 年了，也和他一起度过许多难关。现在他居然要离婚！」这是个很好的负面教材。如果夫妻之间没有承诺，当遇到压力和冲突时，将难以携手共度。

鲍勃：我喜欢把承诺视为关系的基础，是建立任何关系的基石。如果这基石破裂了，夫妻关系便会动摇。怀疑你托付终身的人打算放弃承诺，会带给你极大的压力和不安安全感。

丹尼斯：是的。如果你倚靠情绪来渡过这样的时刻，你很快就会精疲力尽。浪漫无法支撑你度过重大压力、痛苦、情绪疲劳或是财务危机。你需要有婚姻契约，因为这为共同生活的两人带来安全感，彼此可以真诚相待，也不会在遇到危机时放弃了彼此。

我们知道婚姻其实是男人、女人和神三者之间的契约和终身的承诺。唯有和神保持良好的关系、顺服神，才能度过婚姻危机。这称为「因信心得安息」的生活。就是说因为我们信服神，所以我们能够在他里面得着安息，因为神有他的安排。

鲍勃：没错。神的恩典足以帮助我们渡过危机。生活中某些压力是我们无法控制的，这时我们就需要神的恩典。我们不能在事后说，「我就是没有圣灵帮助我渡过难关。」因为如果你认识耶稣，他就在你里面。

丹尼斯：没有神，我不知道人们要如何经营婚姻。许多夫妻不认识神，没有和耶稣建立关系，只是咬牙切齿地忍受，期盼明天一切都会变得不一样。明天会如何，我们并不知道。但是我们知道神掌理着我们的一切，也承诺与我们同在。因为耶稣说：「在世上，你们有苦难。」耶稣可不是说：「你们可能有很多烦麻烦」。

鲍勃： 是的。在这世上，我们会经历许多挑战、折磨和考验，但是耶稣对他的信众说：「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。」而且最终，如果我们要让婚姻抵挡得住压力，我们必须寻求这位赐平安的神。

丹尼斯： 圣经说，人之中有神，神与人之间有耶稣基督。凡是因信而接受耶稣的人，他将给予永生。他给了我们机会与神建立正确的关系，让我们得以勇敢地做选择。

鲍勃： 如果有听众说：「我的生活一团糟，彻底地失控，我不知道该怎么办，也不知道我是否有你们所说的那种与神的关系？」丹尼斯，你会怎麼回答？

丹尼斯： 约翰福音第一章第十二节说道：「凡接待他的，就是信他的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。」神会引导你来到他的面前，把你的伤心、失落、重担、罪恶、渴求原谅的需要都交给他，全部放在他的十字架上，放在这位为我们而死的救世主身上。

不论你在哪里，请低下头来祷告：「主耶稣啊！我要认识你，得到你的原谅。你是否愿意赦免我的罪，成为我的主人、我的救主？你原意将我塑造成你想要的样子吗？」

当你诚心地祷告，他就会听见并且回应你。他会赦免你的罪、赐下圣灵来引导你。他给了我们圣经，建立了教会，让我们在压力与考验中，可以安然度过。作为初信主者，最重要的事情之一，就是参与教会的礼拜日，与牧师或是小组长谈谈，让他们知道你刚信主，希望可以把自己的生活、婚姻、家庭建立在这信仰上，不论生活中有何风暴，都不被击倒。

～收场音乐～

鲍勃： 现代生活充满压力，经常导致婚姻和家庭关系破裂。如果我们能做好固定的灵修、重视每週的安息日、拥有婚姻承诺，并与神建立良好关系，便能保护我们的婚姻不受压力侵蚀。

今日家庭生活，今天的帮忙，明天的希望。朋友们，咱们下次再见！