

婚 约 之 前

——单身生活团契

丹尼斯·雷尼（Dennis Rainey） 著
安 峥 译

目 录

第一讲 爱情与婚姻：是甜美的幸福，还是一场游戏一场梦 /1

第二讲 解读婚姻的奥秘 /5

第三讲 准备好了吗？ /8

第四讲 奇妙的“性”：上帝对亲密无间关系的完美设计 /12

第五讲 说“我愿意”之前 /15

致 谢

单身生活团契衷心感谢家庭生活机构（FamilyLife）的婚姻团契，为我们提供关于爱情与婚姻的理念、资料和信息。除特别说明之处，所有经文均引自合和本《圣经》。在此也特别感谢霍华德·奥斯滕多夫（Howard Ostendorff）先生及加里·弗雷德里克斯（Gary Fredricks）先生为本手册所做出的贡献。

特别提示

家庭生活机构完全认同上帝对每个人的婚姻有着不同的计划（参见《哥林多前书》七章7节和32–35节；九章5节和15节；《马太福音》十九章12节；《马可福音》十章29–30节），有些人可能会在某段时间内单身或者终生独身。然而，大部分单身人士，还是盼望终有一天能跨入婚姻的神圣殿堂。这本手册的目的，并非要大家将婚姻视为优于独身的一种生活模式，而是为那些期待建立健康婚姻关系的人，提供引导和帮助。希望大家能从这个团契中受益！

给团契成员的提示

英语里没有哪个词能表示“他或她”。如果总是使用“他或她”，就显得很罗嗦。为了便于阅读，我们将统一使用“他”来表达此含义。

第一讲：爱情与婚姻

是甜美的幸福还是一场游戏一场梦

一、许多单身男女对婚姻都有很高的期望。

二、为什么现在很多婚姻都陷入困境？

- 许多人怀着不切实际的幻想步入婚姻。
- 许多人结婚时对如何建立长久的婚姻没有任何打算。
- 许多人怀揣着爱和婚姻的神话走进婚姻殿堂。

三、第一个神话：灰姑娘的神话

1. 故事梗概

2. 神话般的理念

(1) 一见钟情

- (2) 即使家庭背景不同也无关紧要。
- (3) “白马王子”会让我脱离困境。
- (4) 结婚后，我们会过上永远快乐的生活了。
- (5) 只有找到了如意伴侣才有幸福可言。
- (6) 英俊新郎与美丽新娘的结合一定会是幸福的。

3. 神话的诱人之处

- (1) 我们都期待天长地久的婚姻。
- (2) 我们都渴望被爱。
- (3) 很多人身处困境。
- (4) 幸福得来全不费功夫。
- (5) 只要有了美貌、才智和金钱，就会拥有幸福。

4. 走出神话的谬误

- (1) 亲密和持久的关系需要努力和奉献。
- (2) 爱情并不能真正改变我们。
- (3) 第一次印象可能并不可靠。
- (4) 爱情神话注重外表，却忽略内在的品格。
- (5) 许多相信爱情神话的人都没得到真正的幸福。

四、第二个神话：好莱坞神话

1. 故事梗概

2. 神话般的理念

- (1) “性”是通往真爱之门。
- (2) 婚前性行为没什么不好。

- (3) 婚姻是妙不可言的，因为可以尽情享受性爱。
- (4) 和许多女人上过床的男人才是真正的男人。
- 3. 神话的诱人之处
 - (1) 我们都渴望亲密的关系。
 - (2) 许多人都希望获得自我认同。
 - (3) 很多人都怕错过享受人生和婚姻的机会。
 - (4) 大多数男人受性欲的驱使，而大多数女人受情欲的驱使。
- 4. 走出神话的谬误——真相大白
 - (1) 性并不见得是亲密关系的表示。
 - (2) 婚前性行为会破坏彼此的信任，而信任正是缔造美好婚姻关系的基石。
 - (3) 婚前性行为并非毫无代价。

五、第三个神话：成就/事业神话

- 1. 故事梗概
- 2. 神话般的理念
 - (1) 事业有成会让我们感到幸福，也觉得人生更有意义。
 - (2) 只要我们有足够多的钱，就会得到幸福。
 - (3) 神话的诱人之处
 - (4) 人们都希望感到自己很重要。
 - (5) 如果你不漂亮，也不聪明，那你至少可以事业有成。
- 3. 走出神话的谬误
 - (1) 事业和成就会受到诸多因素的影响。
 - (2) 金钱绝对不能买来幸福。
 - (3) 实现一个目标所带来的喜悦和满足转眼即逝。

六、第四个神话：爱情/婚姻神话

- 1. 故事梗概
- 2. 神话般的理念
 - (1) 如果有人爱我，那我就有价值。
 - (2) 爱情会把我俩牢牢地拴在一起。
 - (3) 我们永远都不会失去“相爱的感觉”。
- 3. 神话的诱人之处
 - (1) 沉浸在爱情里令人心醉神迷。
 - (2) 歌曲、电影和书籍让我们对爱情的信仰坚定不移。
 - (3) 我们要跟着感觉走。
- 4. 走出神话的谬误
 - (1) 爱情不是一种感觉，而是一份承诺和委身。
 - (2) 如果不浇水施肥，再茂盛的爱情之花也会凋零。
 - (3) 不适当的目标将扼杀婚姻和亲密的关系。
 - (4) 独身与婚姻关系一样可贵。

七、第五个神话：为人父母的神话

1. 故事梗概

2. 神话般的理念

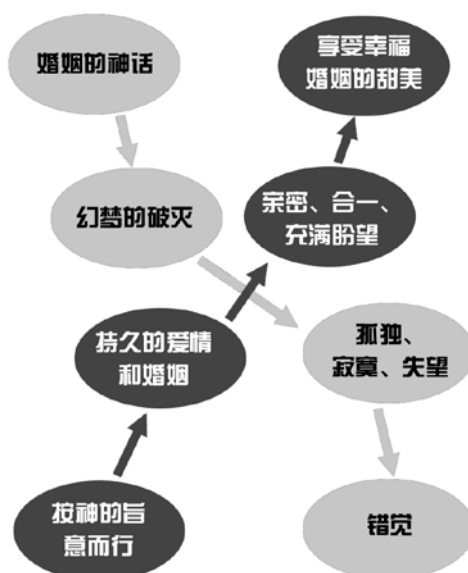
- (1) 有了孩子会让我们感觉更好。
- (2) 如果婚姻出了问题，孩子就会把我俩牢牢地拴在一起。
- (3) 如果我能生孩子，那他就会娶我。

3. 神话的诱人之处

- (1) 这个社会的文化让我们觉得“只有……，我才是一个完整的人。”
- (2) 总是期望有什么东西能挽救我们的婚姻。
- (3) 很多人都迫不及待地要结婚。

4. 走出神话的谬误

- (1) 无法生育的夫妇也可以拥有幸福。
- (2) 抚养孩子会增加家庭的负担和带来更大的压力。
- (3) 如果一个男人只爱能生孩子的女人，那是肤浅的、论功行赏式的爱。



课外作业 一

1. 下列五个神话之中，哪一个在你的生活以及与异性的关系上造成的影响最大？
 - (1) 灰姑娘的故事
 - (2) 好莱坞神话
 - (3) 成就 / 事业神话
 - (4) 爱情 / 婚姻神话
 - (5) 为人父母的神话
2. 这些神话般的理念给你与异性的关系带来了哪些积极的和消极的影响？
3. 在有关生命、爱情和婚姻的问题上，你曾相信过哪些谎言？
4. 你希望未来的生活有哪些改变？

提示：如果你正在恋爱，那你也可以问问你的恋人这几个问题，然后一起讨论你们的回答。

第二讲 解读婚姻的奥秘

一、为什么大多数人都要结婚？

二、大多数人期待婚姻伴侣有什么样的性格和品格？

三、婚姻与上帝旨意的契合点在哪里？

1. 追溯到伊甸园

(1) 被造的人要顺服于造物主。

耶和华神吩咐他说：“园中各样树上的果子，你可以随意吃；只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死！”

(《创世记》二章16-17节)

(2) 在人堕落之前，上帝已经为人设计好了婚姻。

耶和华神说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”

(《创世记》二章18节)

2. 来自撒旦的挑战

(1) 针对上帝

(2) 针对男人和女人

3. 男人的选择

4. 最终的结果

(1) 与上帝隔绝

(2) 彼此疏远

四、上帝设立婚姻的目的

1. 反映上帝的形象

神就照着自己的形象造人，乃是照着祂的形象造男造女。

《创世记》一章27节

2. 繁衍属神的后裔

神就赐福给他们，又对他们说：“要生养众多……”

《创世记》一章28节上句

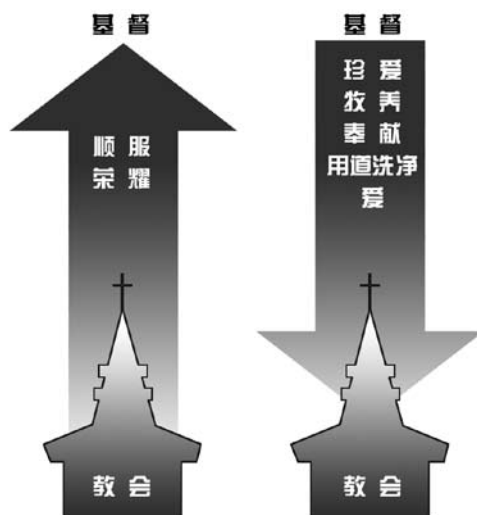
3. 相伴人生

因此，人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。

《创世记》二章24节

4. 象征基督与他子民的关系

(《以弗所书》五章22-32节)



五、结论

1. 婚姻的重要性
2. 属灵的战场与婚姻

因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的，掌权的，管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。

《以弗所书》六章12节

3. 上帝的目的和计划

(1) 我们需要认识上帝，我们的创造者。要认识造物主，首先要明白四条属灵原则。

第一条：上帝爱你，并为你的人生安排了奇妙的计划。

参见《约翰福音》三章16节；十章10节。

第二条：世人都犯了罪并与上帝隔绝。因此，人就不能晓得和经历上帝的爱，以及上帝为我们的人生预备的计划。

参见《罗马书》三章23节；六章23节。

第三条：耶稣基督是上帝为人类预备的唯一救赎之路。只有借着耶稣基督，人才能晓得和经历上帝的爱，以及上帝为我们的人生预备的计划。

参见《罗马书》五章8节；《哥林多前书》十五章3-6节；《约翰福音》十四章6节。

第四条：我们每个人都必须单独地接受耶稣基督为救主和掌管者。然后才能晓得和经历神的爱，以及上帝为我们的人生预备的计划。

参见《约翰福音》一章12节，《以弗所书》二章8-9节，《启示录》三章20节。

(2) 我们要顺服上帝的计划。

4. 我们只有按上帝的旨意而行，才能实现上帝设立婚姻的目的。

(参见《以弗所书》五章18节；《加拉太书》五章16-23节。)

课外作业 二

根据你现在对婚姻的理解回答下列问题：

1. 列出你渴望结婚的理由。然后仔细比较这些理由，按照重要程度排序。
2. 列出你期望婚姻伴侣应具备的品格。然后仔细比较这些品格，按照重要程度排序。

第三讲 准备好了吗？

一、你认为下列哪一项是建立美满婚姻最重要的条件？

成为完美的人。

找到最适合的人。

二、一方或双方尚未准备好而匆忙结婚，这会带来什么结果？

磨合过程将更加困难。

对双方是否能白头偕老心存疑虑。

面对问题，倾向于相互指责。

婚姻将以孤独、寂寞或挫败而告终。

三、情感上做好准备了吗？

我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的；要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。

《罗马书》十二章3节

1. 情感上的预备包括健康的自尊。

(1) 作为独立的个体；

(2) 作为上帝创造的、具备独特天赋的造物；

(3) 作为“君王的孩子”；

(4) 作为值得被尊重的人。

2. 情感上的预备包含成熟的品格。在情感上做好准备的人：

(5) 懂得何时说“不”；

(6) 能够接受批评，并不会为此愤怒或一蹶不振；

(7) 坚持原则 / 信念；

(8) 有目标 / 梦想，以及切实可行的计划；

(9) 不被感觉所左右；

(10) 不沉溺于不良癖好。

四、在社交方面做好准备了吗？

1. 能结交朋友，保持友谊。

2. 能与异性保持健康的关系。

3. 能与上司融洽共事。

4. 能与家人和睦相处。

5. 在社交场合举止得体。

6. 注重仪表、穿着合宜。

五、在经济上做好准备了吗？

懒惰人羡慕，却无所得；殷勤人必得丰裕。

《箴言》十三章4节

1. 找到工作并很稳定。
2. 对未来富有洞察力/计划。
3. 有成熟的责任感。
4. 坚持奉献的习惯。
5. 愿意承担婚姻中经济上的责任。

六、在属灵上做好准备了吗？

1. 属灵上的预备需要与上帝建立个人的关系。
2. 属灵上的预备需要人与上帝之间有成熟的、不断深入的关系。
 - (1) 由自己掌管生命的基督徒在行为表现上和非基督徒差不多。
 - (2) 属灵上的成长需要我们与圣灵建立良好的关系。

上帝的诫命：

不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。

《以弗所书》五章18节

上帝的应许：

我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。

《约翰一书》五章14—15节

3. 属灵上的预备需要人与上帝的子民之间有成熟的、不断深入的关系。
4. 属灵上做好准备的人明白上帝为他指引的人生方向和生命的目的。

课外作业 三

1. 请按照下面的表格为自己打分，看看你是否已经做好婚姻预备。

	极好	好	一般	差	很差
(1) 有健康的自尊心。	5	4	3	2	1
(2) 有成熟的品格。	5	4	3	2	1
(3) 明白上帝如何看待自己。	5	4	3	2	1
(4) 能够说“不”。	5	4	3	2	1
(5) 有坚定的信心。	5	4	3	2	1
(6) 不被情绪所控制。	5	4	3	2	1
(7) 没有任何瘾癖。	5	4	3	2	1
(8) 能结交朋友并维持友谊。	5	4	3	2	1
(9) 与上司保持良好关系。	5	4	3	2	1
(10) 家庭生活和谐。	5	4	3	2	1
(11) 与异性友好相处。	5	4	3	2	1
(12) 衣着得体。	5	4	3	2	1
(13) 知道该如何约会。	5	4	3	2	1
(14) 在公共场合举止得体。	5	4	3	2	1
(15) 能找到并维持一份工作。	5	4	3	2	1
(16) 憧憬未来并有切实计划。	5	4	3	2	1
(17) 妥善管理个人的财务。	5	4	3	2	1
(18) 有良好的奉献和赠与的习惯。	5	4	3	2	1
(19) 准备好承担婚姻生活中经济上的责任。	5	4	3	2	1
(20) 与上帝建立个人关系。	5	4	3	2	1
(21) 与上帝的关系越来越好。	5	4	3	2	1
(22) 被圣灵充满。	5	4	3	2	1
(23) 有个人的属灵原则。	5	4	3	2	1
(24) 明白上帝所指引的人生方向和生命的目的。	5	4	3	2	1

将各栏的分数汇总，得出总分。

如果你的总分少于48分：表明你还没有做好结婚的准备；在薄弱的环节上，你还需要继续努力。

如果你得了60分：继续努力，弥补不足。

如果你得了80分：表明你已准备得很好了。

如果你得了90分：表明你已领会成为一个敬虔的配偶所应具备的条件。

如果你得了100分：继续为有可能成为佳偶的人寻求属神的智慧，。

如果你的分数超过了105分：继续属灵生命的成长；不断寻求上帝对自己人生伴侣的旨意。

2. 参考前面的一览表。在接下来的几个月里，你将在哪两三个方面继续努力？你希望自己在这些方面取得什么样的成就？

3. 请写下几个有助于你实现上述目标的具体计划。

4. 现在，你生命中上帝的旨意是什么？是什么使你得出这样的结论？你目前是否在尝试不同的人生方向，还是，你确信自己已走在正路上吗？

5. 如果你正与一位异性朋友交往着，那他是否与你拥有共同的人生信念？如果答案是否定的，那不依上帝的旨意而行会导致什么后果？（换句话讲，如果两个人有不同的人生意向会带来什么样的结果？）

第四讲 奇妙的“性”

上帝对亲密无间关系的完美设计

一、世俗世界的假象

1. “性”就是一切。
2. “性”让人成为一个“完人”。
3. 性是爱的最高境界
4. 所有人都乐此不疲。
5. 跟着感觉走，想做就做。
6. 上帝想剥夺你的这份乐趣。

这些假象的危险就在于事实并非如此，并将带来失望和梦想的破灭。

二、真相

1. “性”是上帝的创意。

神就照着自己的形象造人，乃是照着他的形象造男造女。

《创世记》一章27节

2. “性”是美好的。
3. “性”可以实现以下几个目的。

(1) 繁衍生息

神就赐福给他们，又对他们说：“要生养众多……”

《创世记》一章28节

(2) 两情相悦

他的头像至精的金子；他的头发厚密累垂，黑如乌鸦；他的眼如溪水旁的鸽子眼，用奶洗净，安得合式；他的两腮如香花畦，如香草台；他的嘴唇像百合花，且滴下没药汁；他的两手好像金管，镶嵌水苍玉；他的身体如雕刻的象牙，周围镶嵌蓝宝石；他的腿好像白玉石柱，安在精金座上；他的形状如利巴嫩，且佳美如香伯树；他的口极其甘甜，他全然可爱。耶路撒冷的众女子啊！这是我的良人，这是我的朋友。

《雅歌》5章11-16节

王女啊！你的脚在鞋中何其美好；你的大腿圆润好像美玉；是巧匠的手作成的；你的肚脐如圆杯，不缺调和的酒；你的腰如一堆麦子，周围有百合花；你的两乳好像一对小鹿，就是母鹿双生的；你的颈项如象牙台；你的眼目像希实本巴特拉并门旁的水池；你的鼻子仿佛朝大马色的利巴嫩塔；你的头在你身上好像迦密山，你头上的发是紫黑色。王的心因这下垂的发辮系住了。我所爱的，你何其美好！何其可悦！使人欢畅喜乐。你的身量，好像棕树；你的两乳如同其上的果子，累累下垂。我说我要上这棕树，抓住枝子。愿你的两乳，好像葡萄累累下垂；你鼻子的气味香如苹果；你的口如上好的酒。

《雅歌》七章1-9节

(3) 彼此爱护

但要免淫乱的事，男子当各有自己的妻子；女子也当各有自己的丈夫。

《哥林多前书》七章2节

(4) 身心合一

因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。

《创世记》二章24节

4. 上帝设计“性”的目的只有在安全的和有保障的婚姻关系中，才能实现。

对上帝恩赐不同的使用方式		
上帝的恩赐	恰当地使用	滥用
火		
水		
盐		
车		

三、真理

1. 安全的性？

你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。

《哥林多前书》六章18节

2. 不洁净性所导致的恶果：

(1) 收益递减法则

良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

《以弗所书》四章19节

(2) 心灵沟通程度呈螺旋式下降

(3) 彼此失去信任

了解男人与女人之间的差异		
	男人	女人
倾向	注重身体上的感受 分割化的思维方式	注重情感关系 强调整体性
刺激因素	视觉、气味、 以身体感觉为中心	抚摩、态度、行为、语言、 以自我感受为中心
反应速度	快	慢

具体应用

3. 该离多远？（退避三舍）

神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行。

《帖撒罗尼迦前书》四章3节

至于淫乱，并一切污秽，或是贪婪，在你们中间连提都不可，方合圣徒的体统。

《以弗所书》五章3节

对你有所帮助的一些问题

- (1) 我们之间的关系是否被身体上的需要所辖制？
- (2) 肌肤之亲增进了我们之间的感情吗？
- (3) 我希望自己未来的婚姻伴侣也在做我所作的事吗？
- (4) 假如我们的关系就此为止，对这份友情我是否会感到问心无愧并怀有美好的回忆？

4. 决定你的优先次序（分清主次）

- (1) 上帝对我们有什么期望？

亲爱的弟兄啊，你们是客旅，是寄居的。我劝你们要禁戒肉体的私欲；这私欲是与灵魂争战的。

《彼得前书》二章11节

- (2) 我内心的需要是什么？
- (3) 我想找到什么样的人生伴侣？

你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有什么相交呢？光明和黑暗有什么相通呢？基督和彼列有什么相和呢？信主的和不信主的有什么相干呢？

《哥林多后书》六章14-15节

- (4) 按照优先次序决定你们的关系。

你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。

《提摩太后书》二章22节

5. 愿意守候。

6. 如果我已经离经叛道太远了，该怎么办？

- (1) 上帝已为我们的罪付上了赎价。

我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

《约翰一书》一章9节

- (2) 斩断一切不健康的关系。

如何判别关系是否健康呢？

- 这种关系中是否有要求发生性行为的压力？
- 这种关系是否有益于或有损于我和上帝之间的关系？

第五讲 说“我愿意”之前

一、建立幸福美满的婚姻是人生旅途上最艰巨的任务之一。

二、为幸福婚姻所做的预备和训练实在少得可怜。

三、我们所获得的信息常常是虚假的或有误导性的。

四、订婚之前

1. 牢记婚姻中上帝的旨意。

你与心上人能共同实现这些旨意吗？

2. 评估一下你和你的恋人在多大程度上符合一章所讲到的标准。（请参见相关章节）

(1) 是否有显著的弱项和 / 强项？

(2) 你们能无条件地接纳对方吗？

3. 评估你们的关系是否存在隐患？

(1) 是否缺乏忠诚和坦率的交流？

(2) 是不是太注重身体上的满足，而不能在结婚前守身如玉？

(3) 你们是如何做决定的？

(4) 是否按圣经的教导解决两个人之间的冲突和矛盾？

(5) 你们的关系是建立在彼此委身的承诺之上，还是建议在错误的妥协之上？

你们不要自欺：“滥交是败坏善行。”

《哥林多前书》十五章33节

(6) 你们是否坦诚地谈论过彼此的过去？

4. 预想一下将来家庭的情形。

(1) 双方父母都怎么样

(2) 对方的父母为你将来的配偶树立了什么样的榜样？

(3) 家庭关系是否存在问题？

(4) 双方父母是否有任何瘾癖精神虐待或家庭暴力问题？

5. 和父母以及未来伴侣的父母谈谈

(1) 父母对你们未来婚姻的态度如何？

(2) 他们有哪些劝告和建议？

五、订婚的目的

1. 可以有更多的时间增进了解，更加相爱和彼此委身。

2. 为即将到来的婚姻生活做更加具体的预备。

3. 继续增进双方家庭的沟通和了解。

4. 继续培养健康的沟通和协商模式。

5. 通过订婚将两人的关系公之于众，以便任何隐藏的问题及反对意见浮出水面。

6. 订婚是单身生活到婚姻生活的过渡期。

六、订婚指南

1. 订婚的危险

- (1) 变得过于情欲化。

你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。

《提摩太后书》2章22节

- (2) 变得更加虚伪。

- (3) 逃避矛盾和问题。

2. 订婚期间的长短

- (1) 不能太短，以免不能完成必要的相互适应和调整。

- (2) 不能太长，以免对双方造成不必要的心理压力。

- (3) 测试：你们认识多久了，了解程度有多深？

3. 订婚必备

- (1) 婚前辅导。

- (2) 婚前体检。

七、婚前辅导

1. 什么是婚前辅导？

2. 婚前辅导可帮助未婚夫妇为婚礼作好准备。

- (1) 明白婚礼的意义

- (2) 了解教会的传统

- (3) 学会婚礼的筹备

3. 婚前辅导可作为斡旋者帮你解决以下问题：

- (1) 可能你们还没意识到的问题。

- (2) 你们心有畏惧而不愿面对的问题。

4. 在一些非常重要的问题上给予帮助。

- (1) 新婚之夜

- (2) 体检 / 避孕

- (3) 性教育

5. 婚前辅导也是你结识一些知心密友的好机会。

你们可事先设想一下婚前辅导的情形……

课外作业 五

(按第三讲所讲的标准评估恋人或未来配偶的婚姻预备状况。)

1. 他准备好了吗?

2. 你信赖并尊重自己的恋人或未婚夫妻吗?

3. 如果你们分手了, 你相信上帝会为你预备一位更好的人吗? 如果你对此没有确信, 那为什么呢?

4. 如果你和现在的恋人结婚, 你最大的担忧是什么? 你和对方谈过这个问题吗? 如果没有谈过, 那为什么呢?

5. 如果你已经订婚, 你会找谁做婚姻辅导呢?

现在感觉怎么样?

一、我们学到了什么?

二、机会无限!

耶稣进前来, 对他们说: “天上地下所有的权柄都赐给我了。所以, 你们要去使万民作我的门徒, 奉父子圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的, 都教训他们遵守, 我就常与你们同在, 直到世界的末了。”

《马太福音》二十八章18-20节