

# 开启 幸福婚姻 的钥匙

丹尼斯·雷尼 著



开启

幸福婚姻

的钥匙

——如何建立、维系和领悟相伴一生的爱情盟约

丹尼斯·雷尼

“结婚容易；守住婚姻很难；  
一生享受幸福婚姻则是难上加难。”

——佚名

我曾组织一些学生进行过一场有趣的比赛。大约40个12岁左右的孩子分成三个组围坐在地板上。我向他们解释了惟一的比赛规则：每组要把1000块凌乱的七巧板拼在一起，但在这个过程中不能说话。

我把拼图板倒在每组孩子面前的地板上。第一组马上就动手干起来，他们先是迅速地把包装盒盖上的参照图案摆在面前，以便每个人都能清楚地看到该怎样拼。

第二组也把参照图案摆好，然后迅速开始干起来。可是，他们并不知道我已经故意把他们的参照图案换成了另外一组的图。

第三组孩子围着一大堆拼图板沮丧地坐着，因为他们没有用来参照的标准图案。

此后发生的事情非常有趣。

虽然不能说话的规则令第一组的孩子们很沮丧，但他们仍然进展顺利，因为他们手里有一张正确的图案可以参照。当他们拼出来的图案越来越有模样的时候，每个孩子都备受鼓舞。

第二组干了没多久就发现不对劲，他们努力按照那张错误图案拼图，但没有丝毫进展。因为他们不能相互讨论，大家变得越来越沮丧。

一个男孩挥着手悄悄地告诉我说：“你给我们一张错误的图案，盒子的盖子弄错了。”

第三组根本没有可以照着拼的图案，所以孩子们按着各自

的意图干，没有任何团队精神了，工作也没有进展。其中的几个孩子独自摆弄着拼图板，试着把其中的一些图片拼凑在一起；有两个男孩觉得实在无聊，于是把图片当成纸飞机在房间里抛来抛去；其余的孩子干脆闭着眼睛躺在那里。空气中弥漫着绝望的气息。

这次比赛揭示出了一个很深刻的道理：如果没有计划，我们就没有方向和重点，当然更谈不上团队合作。与人相处的时候，大多数人喜欢跟着感觉走。可是，一旦你盲目地结了婚，就会突然意识到：“我们怎么可能相爱一生呢？为什么我们的婚姻这么艰难呢？”

# 第一章

## 为什么婚姻这么艰难？

也许你的情况与我和妻子芭芭拉的情况一样。结婚之前我们就在考虑婚姻会是什么样子的。我们把自己的一些期待带进了婚姻，但是这些期待最终都落空了。

有些人在不知道自己想要什么的情况下就结了婚，所以，当他们发现自己根本就不了解配偶的时候会很吃惊，因为他们一直自以为很了解对方。热恋中的人因心想事成而沉浸在浪漫的爱中。热恋是一个非常特殊的时期，恋人们不想被一些显而易见的事实而打搅，尽管某些问题已经初露端倪。很多情侣认为婚姻意味着永远的幸福和快乐。

然而，热恋中的美梦时常会演变成生活中的噩梦。自私开始吞噬两个人之间浪漫的关系，一点一点的，但非常致命。老实说，我们每个人都是自私的。我们已经学会了很多办法，让自己的所作所为看起来名正言顺。

如果想知道自私是怎么回事，最好的观察对象是小孩。对于自己想要的东西，他们总是争先恐后。他们以自我为中心，如果他们想要干什么，全世界都得围着他们转。如果妈妈没把注意力放在他们身上，那他们马上就得引起妈妈的注意。如果他们没有得到自认为应该得到的，我们马上就会听到怨言。当然，他们会慢慢长大，意识到世界并不是围着他们转。难道不是吗？或许我们

也应该问一问自己是不是明白这样一个道理：“世界并不是围着我们转的”。

婚姻的确是不完美的、非常不同的两个人的结合。在以下的章节中，我们将详细地考察男女之间的一些差异、婚姻中的对半关系、针对合一的文化压力以及造成感情疏远或离异的一些原因。

## 一. 男人和女人之间的差异

就像夏天外出野餐时骚扰你的那些小虫子一样，男女之间的差别就在我们耳边嗡嗡作响，威胁到我们原本安宁和彼此接纳的爱。正如萨姆·李文森 (Sam Levenson) 所说的：“看一眼而坠入爱河很容易，但看一辈子且相爱一生就是奇迹了。” 还有人说，爱情是盲目的，但婚姻常常令人瞠目而视。蜜月一过，很快就发现夫妻间的不同，并开始影响到婚姻的稳固。

具有讽刺意义的是，这些差异往往正是恋爱时最吸引对方的品质。他很外向，她很害羞；她很吝啬，而他出手大方，使得她觉得自己很受宠；他做事很踏实，而她却是个爱冲动、头脑容易发热的人。异性相吸！真是太神奇了！

当蜜月慢慢过去，生活的本色逐渐显露的时候，原本相互吸引的那些独特之处，时常变成具有破坏力的差异或弱点。那些原本让我们觉得有吸引力的东西，现在却令我们反感和沮丧。

不管你相信与否，上帝所造的男人和女人是不一样的。无法认同或欣赏男女间的差别会导致夫妻间的分裂。现在让我们来看看男女间的一些差异。但在开始之前，请记住：这些差异只适于大约80%的人。



我们再次从孩子身上察看两性之间的差别。孩子活得非常自然，没有丝毫的造作，他们活出的是完全真实的自己。现在让我们到学校的操场上看一看。孩子们正在操场上玩耍。不一会儿你就会发现两性之间的区别多么有意思。猜一猜谁的话最多？是的，是小女孩们。你再猜一猜那些不同凡响的噪音是谁弄出来的？对了，是小男孩们。

也许你并不知道，对于女人来说，总是使用口头上的沟通。然而，男人的沟通也许只有60%是口头上的。也就是说，如果男人平均一天大约说12000个词，女人则大约要说25000个，两者的差别真是不小。因此，很多丈夫晚上回家以后不想再交谈，因为他们已经把那12000个词说完了。

男女之间的另外一个不同之处在于思维方式。你以前是否曾听到过类似这样的谈话？夫妻俩要做出一个决定，丈夫询问妻子的意见，妻子说出自己的观点后，丈夫问：“你为什么认为我们应该这样做？”妻子回答：“嗯，我真的不知道为什么，只是觉得这样做是对的。”丈夫说：“也许这样做是对的，但你就不能说说你是怎么得出这个结论的吗？”

男人在思考的时候更直接一些，而女人则趋向于凭直觉。不妨打这样一个比方：女人在思考的时候像一台计算机，她将所有的数据都输进去，很快你就能从屏幕上看到答案；而男人更像是一台计算器，他有板有眼地、一个一个地输入数据，每输完一个数据要按一下确认键，得出一个结果，最后得出总数。他可以告诉你到底是怎么得出结论的。

说到这儿，我们已经明白为什么不了解这些差异会给婚姻带来麻烦。男女之间的差异还有：女人比男人长寿；男人的体格

和体魄比女人强壮；男人趋向于用右脑思考，而女人思考时左右脑同时运转。

乔治敦大学医学院 (Georgetown University School of Medicine) 的神经科专家理查德·莱斯泰克博士 (Dr. Richard Restak) 在报告中说：男孩的语言表达能力和空间想象能力分布在不同的脑半球，右半球没有语言表达区，左半球承担全部语言表达任务；而女孩大脑的两个半球似乎都有语言表达和非语言表达区。

这些细节上的差异使我们的婚姻变得丰富，对此我们别无选择。如果我们不承认男女之间的差异，或试图让两性以相同的方式做事，那么我们就限制了上帝在造男造女时所赋予我们的一切。明智的夫妻懂得尊重上帝所赋予的男女差异，他们不会自顾自地朝着不同的方向走。

若夫妻双方朝不同方向走，就会出现致命的问题。丈夫一头扎到朋友堆里享受自己喜欢的娱乐活动，而将妻子扔在一边，于是妻子也找好伙伴，在自己喜欢的活动中乐不思蜀。类似这样的事情对于婚姻是灾难性的。如果有某个异性与你们当中的任何一位一拍即合，你或你的配偶就面临着与那位异性坠入爱河的危险。当你自得其乐的时候，应该想到要与配偶共享欢乐。

总而言之，我们可以通过无私地满足配偶的需要，表达我们的爱和委身。这样做可能要付出很大的努力和牺牲。结婚时间越长，我们就越觉得成功的婚姻并不是一种对半关系。

## 二. 对半关系

如何打理自己家的事情，婚姻中的人们各有自己的想法。如





果你到镇上找到已经订了婚的某一对，问他们：“在你们将来的婚姻中，谁来打理家事？”可能很多人都会说：“他干他的那半，我干我的那半。”这听起来是不是很耳熟？

很多人就是带着这样的想法结的婚。我们称这种“各自为政”的婚姻关系为“对半关系”。虽然这种关系表面上看似合理，但事实上根本就行不通。现在让我们看一看原因所在。首先，在这种关系中，接纳是建立在人的实际表现上。你干了你的那半，然后我才会干我的那半，夫妻双方生活在一起是以利益为前提的。当我觉得你配得这份爱的时候，我才会给予爱。这种关系的出发点是“感觉”，但我们都知道人的感觉变化得有多快！

其次，婚姻中的一方怎么可能只承担50%呢？不幸的是，说好了“你我各一半”的人总是估计不好这个量。在我们看来，自己总是多做了。也许在你的家中每天都上演着这样的游戏。用“一塌糊涂”来形容这种日子，恐怕是最贴切不过的，就像下面这个故事一样。

丈夫下班回家之后，跟妻子讲这一天发生的事：一个很重要的项目做砸了，和老板发生了争执，计算机也总是出现千奇百怪的问题，真是折磨死人哪！他对妻子说，在外累了一天了，已经完成了自己那半责任了，所以整个晚上要做的只有一件事，就是看足球比赛。

妻子也不甘示弱，她开始跟丈夫唠叨自己“不容易”的一天：洗衣机坏了，弄得满地都是水；孩子整整吵闹了八个小时；汽车又出了故障；现在坏脾气的丈夫又回来了，还得伺候一晚上。她说：“我操持家务一天了，已经干完了我的那一半了。如果你想吃晚饭的话，那就吃剩饭吧！”

在对半关系中，夫妻双方都不能真正地彼此倾听，双方都在试图让对方相信自己干得更多。双方都在想：“既然我干得更多，那你也得多干点儿。”双方都在斤斤计较，而不是齐心协力地把事情做好。

这种关系无法使家庭正常运转。同时，还有另外一个原因：夫妻各自为政，会使我们紧盯着配偶的软肋不放。一方没做好份内的事，另一方就非常失望而变得麻痹，甚至也不想做自己份内的事了。由此，我们变得对配偶非常挑剔。

很多夫妻不知道如何走出这种模式的困境，最终导致婚姻的破裂。以下分析告诉我们，为什么对半关系的婚姻注定要失败：

- 我们无法满足对方不切实际的期待
- 配偶已经做了自己的那一半，而我们并不知道
- 我们总是盯着对方的弱点
- 对配偶的失望导致自己也变得敷衍了事
- 受了委屈后就一心想报复对方

成功的婚姻不是对半关系，而是全部对全部的关系。这种“全部关系”并不是大众文化教给我们的。为什么大众文化与“合一”的概念背道而驰呢？

### 三. 破坏合一的文化因素

每个人都希望在与别人相处时，能有个合一的关系。然而，能够营造出一种持久亲密关系的夫妻，却屈指可数。要想营造一种合一的关系，首先要明白，为什么许多婚姻中会有那么多的争战和失败。



没有人想要痛苦。那么，爱是怎么在彼此相处的时候转变成孤独呢？首先，履行法律上的离婚手续并不是问题的根源，有人说离婚只不过是已死亡的一种关系的葬礼。

在大多数人的头脑中，实现自我的念头占有很大的份量。作为一名丈夫或妻子，人们时常会想：“这对我有什么影响呢？我难道要从中放弃什么吗？我有自己的权利啊！”我们相信：如果自己不开心就应该得到快乐，而且自己的不开心是别人造成的。在婚姻中，我们最容易将不开心归咎于谁呢？当然是自己的配偶。

金钱似乎也是一个祸根。统计数字表明，钱是婚姻中出现争执和矛盾的罪魁祸首。不管你信不信，每个人都很看重钱。具有讽刺意义的是，如果一对夫妻因为金钱问题伤害了彼此关系，他们在结束婚姻时，则需要付出更多的金钱。

有这样一个故事。一名男子在报纸上看到一则广告，广告上说一辆几乎全新的马自达汽车只买五美元。他心想：“这可能只是个玩笑罢了。”但是出于好奇，他拨打了广告上的电话，接电话的妇女确认了广告的真实性。于是这名男子问她能否看一看车子。

“当然可以。”那位妇女回答说。

于是，男子去看了车，他觉得车没有一点问题。“您能肯定只卖五美元吗？”他问道。

“是的。”妇女回答说。于是他给了那位妇女五美元，生意成交了。

在要把车开走的时候，男子问道：“如果您不介意的话，我想问一问，您为什么只卖五美元？”

“哦，这不是我的车，是我前夫的车。他要我为他做的最后一件事情是把他把车卖了，然后把钱汇给他。”

你有没有想过，当两个我行我素、充满压力的人步入婚姻、走到一起的时候，他们为什么会有矛盾？夫妻双方都一意孤行，都觉得被文化挤压着。在这种情况下，还有对永恒婚姻的盼望吗？

今天，我们的婚姻观与父辈已大不相同了。我们父辈那一代人主要是为了获得安全感而结婚，他们通常从自己所认识的人当中选择伴侣。今天的情况却完全不同了。人们因为社会原因而进入婚姻，或者因为听到生物钟在嘀嗒作响而结婚，人们可以从任何一种人力资源中选择配偶。

上一代人将婚姻视为一种永恒，他们对离婚嗤之以鼻，可是今天离婚已经成了可以令人接受的一种解决办法。伴随着离婚而出现的混合家庭，是我们面临的一大挑战。如今，如果一桩婚姻可以维持三五年就算是很成功了。

如果还没有对自己的婚姻做出规划，那么你很可能会经历导致婚姻死亡的疾病：关系疏离。

#### 四. 关系疏离

你可能会问：“你所说的疏离到底是什么意思呢？”它是指情感上的离异，或结了婚以后仍然过着单身生活。如果你觉得自己与伴侣隔绝，觉得孤独、有距离感，那你可能已经处在疏离状态中了。

疏离可能发生在我们中间的任何一个人身上。毕竟，我们的文化使得“合一”成了一件非常困难的事情。为什么会出现彼此疏离的情况呢？其中的部分原因在于：“我认为重要的，对方认为不重要；而对方认为重要的，我认为不重要。”在某个时刻我们会突然意识到这样一个问题：“原来对方看待婚姻的方式与我不一



样。”

如果有什么比一个人独居更惨的话，那就是做一个已婚的孤独人。具有讽刺意义的是，没有一对夫妻在结婚的时候，想要与自己的伴侣疏离。实际上，我们当中的大多数人，都认为婚姻是解决孤独的一剂良药。

刚开始的时候，疏离就像终极病毒一样在不知不觉中，无声无息地、一点一点地吞噬着我们的婚姻。但当我们意识到其可怕的后果时，已经太晚了。厌倦和冷漠可以削弱婚姻关系，情绪失调和疏忽也可能造成婚姻死亡。

善于观察的人可以看到婚姻是如何一步一步滑入疏离的深渊的，他们将这一过程划分为婚姻冰寒期的七个阶段。在七年的婚姻中，丈夫对自己妻子的反应越来越冷淡。以下是其过程和表现：

第一年，丈夫会对妻子说：“宝贝，我把你捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。你刚打了一个喷嚏，说不定会得链球菌感染。今天下午我带你去医院做个全面检查，然后你要好好休息一下。我知道医院的伙食令人难以忍受，我会给你送饭。我已经和病房的主管打好招呼了。”

第二年，丈夫会说：“听着，亲爱的，我不想听咳嗽的声音。我已经打电话通知米勒大夫赶过来了。现在你得像乖乖女一样上床。亲爱的，好不好？”

第三年：“你最好躺下，亲爱的。不舒服没什么了不起的，我会给你带些吃的东西。我们还有汤吗？”

第四年：“我说亲爱的，你理智点吧。喂完孩子、洗好盘子以后，你最好打一打沙袋。”

第五年：“你不会自己吃几片阿司匹林吗？”

第六年：“如果你能漱漱口，或者干点儿其他事，而不是像一只海豹一样乱叫的话，我会感激不尽！”

第七年：“求求你了，别打喷嚏了！你想干什么？想让我得肺炎吗？”

当然，亲密关系的消退以及疏离的侵入，并不一定都要花上七年的时间，有时候七个月就够了！在另外一些婚姻中，20至25年这个阶段是危险期。无论如何，疏离的可能是随时都存在的。

每一个婚姻都需要有计划，从而击退疏离，经历亲密关系。让我们来学习使婚姻得以运转的一些要点。

## 第二章

# 婚姻是如何运转的

如果不刨根问底的话，世俗的婚姻哲学听起来很不错，并且也是合理的。然而，按着世俗哲学去处理的婚姻关系，大多是要失败的。在具体地处理某种关系时，运用上帝在圣经《圣经》中所阐述的原则，会产生“合一”的结果。毕竟，婚姻是上帝创造的，上帝知道怎样才能让婚姻很好地运转。婚姻的设计是让丈夫和妻子彼此成全。

你到底为什么结婚？——为了性？为了浪漫？还是为了有个伴？为了获得安全感？为了生孩子？

说到结婚，成年人有很多不错的理由，小孩子也是一样。以下的话语出自一些十岁或十岁以下的男孩或女孩，这些话反映了他们可笑而又单纯的婚姻观。

佳文（九岁）：“我得和一个高大、英俊、富有的人结婚，而且他要和我一样讨厌吃菠菜。”

阿纳德（六岁）：“我想结婚，可不是现在，因为我还不能自己过马路。”

斯蒂文（十岁）：“我想娶一个像我妈妈那样的女人，但我可不想她像我妈妈一样让我自己打扫房间。”

波比（九岁）：“我没必要非得和一个富有的人结婚，只要他的津贴比我多就行了。”

莱昂纳德（九岁）：“首先，她得喜欢比萨饼，还有奶酪蛋糕；然后，她还得喜欢什锦糖。如果这样，我就知道我们的婚姻会天长地久。”

我们会觉得这些幼稚的婚姻观很可笑，但很多夫妻结婚的目的也深刻不到哪里去。罗马哲学家赛纳卡（Seneca）曾经写道：“如果你想乘着风航行的话，一定得知道自己想去哪个码头才行。”

今天许多婚姻中存在的问题，是夫妻双方的结婚目的大相径庭，于是出现这样的情况：很多夫妻既想共同驶完一生的航程，却又各自朝自己的码头行驶。毫无疑问，这样做的结果是：双方分别在不同的地点登陆，而他们的船却碎成了两半。

要想让自己的婚姻运转良好，我们必须要有：

- 培养伴侣关系
- 学会怎样在爱中解决冲突
- 寻求开心并维持浪漫
- 委身于一生之久的婚姻

## 一. 培养伴侣关系

伴侣关系是婚姻中非常重要的一部分。如果丈夫和妻子是相互喜欢与对方在一起的好朋友，那么，他们之间就存在伴侣关系。上帝所设计的婚姻是一个男人和一个女人终生厮守的关系。

当丈夫和妻子成了厮守终身的伙伴，他们会在亲密、信任和理解当中磨合。他们是“定睛”在同一方向、同一目标和同一计划上的一对夫妇。婚姻当中的伴侣关系，或者说是朋友关系，不只





是两个人的组合，它是一种身、心、灵的结合。

有人将婚姻中的合一比作一把剪刀：两部分契合在一起绝对分不开，两把刀片总是朝着不同的方向移动，但合在一起时却是最有力量的。

耶和華神說：“那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。”

《創世記》二章18節

上帝為婚姻設計的合一体現了他對人類的心願。人可以在兩個層面上經歷合一：垂直方向與上帝的合一，水平方向與人的合一。下面看一看我們與伴侶之間的橫向關係。

## 1. 丈夫要做自己妻子的朋友

有很多丈夫並沒有意識到：要成為妻子眼中的浪漫男人，就必須成為妻子的好朋友和一個健談的人。大多數妻子都不希望丈夫只用一兩句話就打發自己的問題。她們想詳細地知道自己伴侶的生活情況，並且進行有感情的交談。妻子想讓丈夫為她講述具體的過程，與她分享細節以及他的憂慮和失敗。她們想深入地進入自己丈夫的生命當中。

能夠滿足女人需求的談話必須以發生在她身邊的事情以及她所遇到的人為中心，最需要的是，要以她對那些人的感受為中心。她需要得到話語的關注。

那些對坦誠相待有需要的妻子，則想得到配偶以下方面的確切信息：配偶的想法、感覺、習慣、好惡、個人經歷、日常活動和對未來的規劃。如果配偶沒有和妻子進行坦誠相待的溝通，那麼

彼此间的信任就会被削弱，最终会摧毁安全感。

坦诚相待有助于夫妻双方相互包容。当你与配偶开诚布公地交流你过去、现在的活动和对未来的规划时，你可以做出双方都认可的明智决定。这样的决定有助于建立相互间的包容性。与配偶进行开诚布公的分享，会使你觉得自己被接纳，会使你觉得与对方的沟通，是自由而亲密的。

作为丈夫，一定要记得聆听妻子情感方面的要求。要发现妻子的需要，要明白她渴望得到你的时间、你的关注，以及你对她所担负的重担的理解。你要帮助她，让她感到安全，让她感觉到你们之间的关系是安全的。当你为她祷告时，你就是在属灵方面保护她。你应该这样祷告：“我请求上帝祝福你。我要将你生命的需要现在就交在主手中。我今天一天都会为你祷告。”

## 2. 妻子要做自己丈夫的朋友

作为妻子，你是否希望自己的朋友因你的个性而尊重你呢？同样，你的丈夫需要你尊重他。请不要将愤怒、需求、批评与诚实混为一谈。有的人认为，如果不将自己所有的感觉与自己的配偶分享，就不算诚实了。可是，难道我们在开口之前，不应当想一想我们说出的话，会对别人造成怎样的影响吗？好的品格总与诚实共存。

当你与配偶彼此尊重的时候，也许你们就会以“与对方在一起”为一种享受。你们在一起的时候会很有趣，你们就像朋友一样。能够互相取悦的伴侣关系，将两个人的需要结合到了一起。

威拉德·哈里 (Willard Harley) 说：“女人在单身的时候，跑到男人堆里寻求他们对自己的兴趣，这并不新鲜。在未做出选择



的情况下，她们可以和男人一起打猎、钓鱼、踢足球、看电影。可是，结婚以后，妻子往往会不考虑丈夫的嗜好，反倒会劝说丈夫迁就自己的喜好。如果这种努力失败的话，她们可能会鼓励丈夫单独从事自己的活动。我认为这样对婚姻是非常危险的，因为男人希望妻子成为自己的娱乐伙伴，这一点对他们很重要。”

如果你的兴趣、爱好与你的配偶没有重合的部分，那你们将会分道扬镳。因为一天只有那么多时间，你必须在以下选择中做出权衡：“我和他一起寻求共同的兴趣，我们一同成长。”或是“我只顾追逐自己的兴趣，然后我们分道扬镳。”

你要清楚地与你的配偶沟通自己的兴趣，要有意识地选择共同成长。

## 二. 学会在爱中解决冲突

坦诚相爱需要充分相信一个人，并且最大限度地为对方着想。如果你想坦诚相爱的话，就不要指望以局外人的身份得到你的配偶，也不要指望你的配偶以局外人的身份得到你。

对于配偶的挑剔和批评，你要有一颗敞开的心，并且要持有这样的态度：对方是自己的朋友而不是敌人。如果你把自己的丈夫或者妻子当作敌人的话，那么你与对方的沟通就会变成争吵。还有，由于你不愿意倾听，所以你的配偶不得不重复自己说过的话，因而你们之间的冲突会逐步升级。

当然，你的配偶的确不应该将工作中的问题带回家，发泄到你身上。但是，作为爱他的伴侣，你要乐于倾听并伸出援手。总之，你们所做的努力目的在于因爱而彼此分享，化解导致疏离的冲突。

我再说一遍，问题不在于你是赢还是输，而在于你怎样解决冲突。如果你能够带着尊重去与你的配偶沟通，并且顾及对方的感受的话，那么每次都会有双赢的结果。

## 1.改善沟通

男士们需要明白的是：我们的妻子想要看到我们的心。可是作为男人，你有没有注意到与自己的妻子交谈有多困难吗？有时候，妻子简直是世界上最难交谈的人，特别是当你与她谈一些对你们来说至关重要的事情时。

在各种关系中，良好的沟通都是非常宝贵的。“沟通”这个词说起来容易做起来难。

通常的情况是这样的：人们知道自己想说什么，但不知道该怎么说。措辞和技巧是沟通中的重要部份，但比这更重要的、也是最基本的一点，就是确立乐于沟通的态度。

所以，当你发现向配偶倾诉有困难时，你并不是孤单的个例。这一点非常不幸，因为谁都知道在婚姻中沟通很重要。你随便翻开一本杂志，就可以看到诸如“改善婚姻的十个步骤”之类的文章，里面总是将沟通列在第一位。打开电视看脱口秀，你会发现“沟通是婚姻的命脉”。

问题的关键在于，大多数夫妻并不知道如何沟通。有的丈夫抱怨说与自己的妻子交谈就像对牛弹琴。这样的交谈只能导致双方吵架。

如果你让夫妻两人进行沟通，他们通常会按照一贯的方式只强调自己的事情和问题。他们总是以这种方式沟通，因而也总是以争吵结束。有的人说：“沟通？我们都试过了，我们都沟通到



了离婚的地步！”

正如《箴言》十章19节中所说的：“多言多语难免有过。”为了解决这个顽症，必须立刻进行沟通。而进行沟通的挑战在于摆脱老一套，以一种你从前未曾尝试过的方式进行交谈。

你们要一起做梦。你是否还记得“假如可以回到从前”的游戏。当你和自己的配偶一起做梦时，对方就能瞥见我们的内心世界。对方真正地了解了我们的感受，就不会出现争吵的危险了。这样的话，问题越不可思议、越荒谬，沟通的效果就会越好。

当你开始涉及影响婚姻的问题的时候，我们向大家推荐“建造家庭”夫妻系列活动。该系列中设计了一些问题，旨在帮助人们走出沟通的恶性循环，从一个全新的视角看问题。在参与该系列的小组学习时，你将从其他人那里知道：每个人都有挣扎的时候。另外，“建造家庭”的学习很有意思！

如果你想了解关于“建造家庭”项目的更多信息，请联系：

---

解决冲突还涉及到另外一个因素：聆听。

## 2. 真正的聆听

要想通过改善聆听来达到促进沟通的目的，就需要你有正确的态度和关注点。如果你与大多数聆听者一样的话，那你可能已经了解很多关于聆听的事情了。从目光接触中洞察一切，选择性地听（只听自己想的），然后进行筛选。似乎女人非常了解筛选的重要性，她们是这些方面的专家。不幸的是，如果了解自己的丈夫，女人的这种优势并没有什么益处。

正确的聆听态度可以提升沟通，正确的聆听需要一种委身。

一项关于沟通的研究表明：我们在清醒的时候，将大部分的时间都花在了沟通上。据估计，我们在清醒的时候，将差不多一半的时间花在了聆听上。使徒约翰说：“要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”婚姻中的实际情况是怎样的呢？我们与约翰所说的正好相反，难道不是吗？我们是慢慢地听，快地说，快地动怒。我们大多数人都不需要助听器，可是跟自己的配偶说话的时候，就需要助听器。不好的听力会将沟通扼杀在摇篮里；不好的听力使得所有的事情每况愈下。然后是局势失控，接下来是夫妻间冲突爆发。装模作样的聆听是无济于事的。

正确的聆听是真心实意地去关注。这种聆听会促进沟通。当我们真正聆听的时候，要优先倾听我们配偶的评价。我们高度关注对方所说的，并且心怀接纳和理解。

不止一次，当我回到家的时候，孩子们想让我知道他们正在干什么。他们大声地喊着：“爸爸！爸爸！”一直要喊到我转过脸去看他们为止。

“好了，你们想要什么？”我问他们。

芭芭拉会对孩子们说：“你们得等一会儿，爸爸还没到家呢。”

孩子们说：“爸爸到家了，他的身子就在这儿呢！”

她说：“我知道。不过他自己还没意识到呢，你们得对他耐心点儿。”

真正的聆听意味着：当某个人表达情感的时候，你尽量地去理解他，而不是用类似这样的话语来批评他：“你真是太傻了！你不该这么想。这样想太愚蠢了。”诸如此类的评论，不但不会促进理解，反而会导致感情疏离。



要带着想要澄清事实的态度去聆听，还要提出问题。为了弄清楚到底是怎么回事，需要对信息进行解释。提问可以打开一个人的心和情感世界。好的问题可以帮助我们的配偶更好地表达自己的感受。

聆听的时候还要持有这样的态度：我可以从与配偶的沟通当中受益。我们当中有些人不想聆听配偶的倾诉，是因为我们觉得维持现状会更舒服一些，想维持现状，而不是进行改变。有些时候，配偶说的话会带来一些伤害，但对方所说的，却能够促使我们沿着正确的方向前进。

最后，你在聆听的时候，应持有“我的配偶不是我的仇敌”的态度。有的时候，不去聆听会导致我们的配偶没完没了地唠叨，这是正常的。因为你不听他说，他就一遍遍地重复。你可能会想到让对方把自己的要求写在卡片上，然后贴在冰箱门上。这样做的结果就是，卡片在提醒你，而不是你的配偶。

要关注信息的内容，而不是发出信息的方式。如果对方说“我不喜欢你这样对我讲话”，你要听他想对你说什么，而不是这句话表面的意思。要避免情绪化的反应，要关注对方说此话的意思，而不是措辞。我们当中的一些人可能不是专业律师，但对自己配偶所使用的每一个词都吹毛求疵。如果你用对方的词回击的话，那就不要指望对方会冒着被指责的风险与你分享他们真实的感受了。

要关注澄清事实的有效内容，而不是不正确的指控。要关注问题，而不是指控。你可以发问，但要出于理解，而不是出于论断。有人说：“有的人不问青红皂白就把责任都推在别人身上。”我们总是倾向于仔细地挑剔自己配偶所说的话，挑对方的错，而

对自己的问题却置若罔然。

请记住，注意聆听可以化解冲突，建造合一。有谚语道：好朋友就是一面镜子。你我都需要别人聆听我们的心声，我们需要有人理解我们，需要有人能对我们的想法和感受做出反馈。

是的，聆听自己配偶的心声很重要，尤其是在解决冲突的时候。

### 3. 在爱中坦诚相待

要想真正解决冲突，需要以爱来坦诚相待。有时候，针对家庭中的一些“大”事，诸如家庭内部问题、财务问题等，双方都会产生分歧。但冲突经常发生在生活中的一些小事上，诸如我们的伴侣睡觉时盖不盖被子、开不开窗户等。类似的小事还有：对方开车的方式、擤鼻涕的方式、吃东西的方式、嚼口香糖的方式，对方所听的音乐、所穿的衣服，等等。

以爱坦诚相待意味着在爱里说实话。有爱就会相信一切；有爱就不会期待最坏的事情发生；有爱就会坚信对方是最好的；有爱就不会把对方当作外人来看待，因为对方不是外人。

认真付予，坦诚相待，仔细查考自己内心的动机。要问自己：“这样做会帮助对方，还是会造成伤害？这样做会带来合一，还是造成疏离？我的动机是否单纯？我是否有良知？我的心是否真诚？”

查考自己的态度。以爱坦诚相待就是在宣告：“我在乎你，我尊重你，我希望你尊重我。我想知道你的感受。”不要指责，不要倾轧别人，不要夸大其词，不要满肚子的委屈，也不要倒苦水。要带着爱心来做每一件事。





考察环境。这是指查考时间、地点和背景。首先，要查考时间。例如，妻子不要在丈夫下班回来、正走到家门口的时候，向他唠叨孩子的事情。还有，不要在公共场合指责你的配偶或与你的配偶对质，永远都不要这样做。还有，如果你去参加晚会或与朋友一起吃饭，不要取笑自己的配偶。

考虑一下还有哪些可能会出现压力。对于配偶的生活中可能会出现的问题要敏感。要自问有没有准备好去面对这一切。如果你质问自己的配偶，那么，就可能出现一些本来可以避免的问题。

#### 4. 以爱坦诚相待的重点

当你直面问题的时候，要把重点放在一件事上，而不是很多事上。要对事而不是对人。例如，要针对预算，而不是针对花钱大手大脚的人。你需要做预算，看一看哪笔钱是不得不花的，然后做出预算，而不应该把矛头指向对方。一定要小心，不要让对方觉得是你的敌人。

要把重点放在行为，而不是品格上。这一点很重要，因为我们有时候会中伤人的品格，把矛头直接指向人。你要对自己的配偶说“你那样做，会让我有这样感觉”，而不是去指责对方的品格。讲的时候要具体地讲，不要泛泛而谈。例如，不要说“你总是这样做”，或者“你从来都不这么做”。要把重点放在表达感受和为什么有这种感受上，而不是论断对方的品格。

要把重点放在观察事实上，而不是判断动机上。要把重点放在理解上，而不是谁输谁赢上。当你直面配偶的时候，要仔细地聆听对方说了什么，没说什么。要听出对方真正想说的意思和

没有说的意思。如果你的妻子或丈夫因为工作上的一些事情而不愉快，那么你就不要把问题扩大到工作问题以外，否则就会破坏你们之间的关系。对方所需要的是及时释放压力，重新回到正确的方向上来。

请记住，在爱当中的分享可以化解冲突，并建造合一。还有，问题不在于输还是赢，而是合一。我们当中有些人会这样想：

“如果我输了，我就会压制你。如果我不顺心的话，我也不让你顺心。”也就是说，他们把所有的心思都花在了压制别人，这可不是建造亲密关系的办法。

夫妻在爱中坦诚相待还不够，关键还在于用爱来宽恕。

## 5. 宽 恕

很多人不断地陷在负面的情绪中，以至于不断重复以前的错误。有人说，爬山带来的疲惫，要小于我们清除鞋子里面的沙子的感觉。我们必须帮助配偶脱下鞋子，倒出里面的沙子和脏东西。

罗伯特·斯科勒 (Robert Schuller) 曾经说过：“除了自己，没有人能将上帝的子民打倒……我们需要发现信任我们、提升我们的人……我们需要有人与你我同行；需要有人信任我们，帮助我们摆脱动荡的过去。”

你手握爱、接纳和宽恕的钥匙。这把钥匙可以打开过去的牢笼，让你的伴侣体验爱和接纳。你可以帮助你的伴侣摆脱纠缠着他的过去。你可以考虑通过以下方式帮助你的伴侣应对过去：

- 婚姻关系必须建立在以爱为基础的委身当中。爱既完全，就把惧怕除去（《约翰一书》四章18节）。你不可以冒险向配偶隐瞒重要的事情，甚至连因对过去的内疚而产生的生命中的痛也不要隐瞒。



不要自责地想：“别跟他说了，他不会听的。”如果你这样想的话，那么你们的关系就会被恐惧控制，而不是被爱掌管。

当爱与我们所爱的人过去所犯的错误发生冲突时，爱的反应是：“我拥抱你、接纳你、接受你；我珍惜你。是的，我宽恕你。”

- 没有必要将过去失败的细节，一股脑地带进你们的婚姻关系中。细节会勾起人的想象，使人重温过去的情景或事件，它会引诱你去责备自己的伴侣。要让你的配偶知道你无条件地爱他，而且你永远都乐于聆听。

- 一定要做到永远接纳你的伴侣，无论他做了什么。你的伴侣最害怕的事情之一可能就是：当你发现他的本相和他的所作所为时，你会拒绝他。你的伴侣最大的需要是确认你能坚定地委身和爱。

“永远接纳”的环境为医治和成长提供了条件。

- 一定要用实实在在的接纳来实现自己的承诺。永远都不要将过去抛给自己的伴侣。永远不要这样做！这样做只能传递拒绝，种下不信任的种子。相反，你要用持续不断的接纳来培养对方的自我认同感。

保罗在经中说：“忘记背后，努力面前的，向着标杆直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”保罗是在向前看。请帮助你的伴侣与你一同享受今天的生活，并共同期待明天。

### 三. 营造乐趣，保持浪漫

一位结婚15年的妇女去参加一次宴会。她说：“我挨着自己的丈夫坐着，有人在讲婚姻中的浪漫。如果用仪器来测量我对我丈夫的反应的话，你会发现显示屏上的线是平的。我们已经不再

去取悦对方了，陷入了婚姻的冷淡或者说是厌烦当中。”

有意思的是，当我们奉承自己的伴侣并且相互取悦的时候，夫妻关系中自然而然地就增加了情趣，仿佛平淡的生活中加入了调味品一样。结婚之后，相互取悦是夫妻关系的防腐剂。类似“你知道吗，你值得我这样讨好！”之类的话，真的会建造我们的配偶。

随着时间的流逝，夫妻双方都不再像过去那样取悦对方了。其原因有三。首先，比赛已经结束了，结果已经揭晓，人已经到手了，于是冷漠或者厌烦吞噬了本来浪漫的关系。第二，伤害性的言语逐渐代替了积极的话语，所以我们会更多地盯着自己配偶的短处，而不是看对方的长处或值得肯定的地方，也不再去取悦对方了。第三，现实取代了浪漫，衣食住行和孩子的存在使浪漫的感觉一去不复返。愤怒的情绪取代了相互间的取悦，也使得彼此之间的距离越来越大，婚姻变得越来越乏味。

所以夫妻双方要好好操练彼此取悦的三个重要原则。首先，要做你配偶的学生。一定要真正了解你的配偶和他的喜好。怎样表达你所关注的东西？怎样表达你的爱和你对他的珍视？对于他来说什么最重要？

我们当中的大多数人，都希望自己的配偶也以我们爱他的方式来爱我们。但是，我们必须把自己对被爱的期待放在一边，把配偶的需要摆在重要位置，要知道对方需要什么。

要实实在在地下功夫保持浪漫并相互取悦。在任何关系中都有仇敌来攻击浪漫，这些仇敌可能是厌倦的情绪、先入为主的想法、疲惫和压力。这些东西曾经使很多原本浪漫的婚姻关系毁于一旦。



你们还要一起制造乐趣，点燃相互取悦的心。你们可以一起打网球，一起散步。总之，要一起享受生活！你们的脑子里要有一个清单，上面列着可以真正能取悦配偶的事情。一个能真正取悦对方的伙伴，会致力于保持婚姻中的浪漫和相互取悦，并且做自己配偶的学生。

请问一问自己：“怎样为我们的关系带进一些新奇？怎样为对方营造浪漫、乐趣和享受？”有哪些事情可以带给他意外和惊喜？（例如，丈夫可以请别人来照顾孩子，以便能有一个晚上和妻子单独外出。）

爱需要互相牺牲，这是最难做到的一件事。有时候我们用挑剔的眼光看自己的妻子，而自己却得过且过。有时候，表达爱、浪漫和新奇需要我们付出代价，因为可能我们不太擅长做这些事情。我们必须克服自己心里得过且过的倾向，需要付出时间，需要你对别人的事情说“不”，而对自己的配偶说“是”。

有时候对一个女人来说，牺牲意味着将丈夫的需要放在孩子的需要之前。说实话，有时候女人太投入了，以至于把孩子看得比丈夫重要。她们让孩子操纵了自己，结果就乱了阵脚。婚姻关系应该由夫妻双方共同维护。

这就可能意味着，母亲要放弃为自己的孩子包办一切的做法。这其实是一件很困难的事，因为大多数女人的母性本能都很强烈。例如，她们不想在家务活还没有干完的时候，把孩子放在床上，而自己去看丈夫。然而，她恰恰需要这么做——也许在丈夫的帮助下才能做到这一点。如果丈夫已经觉得自己开始被拒绝，那么夫妻关系可能已经开始瓦解了。

丈夫也是一样。当工作压力越来越大的时候，丈夫往往不会

对工作说“不”，而是对妻子说“不”。

牺牲的另外一种方式，是平日里殷勤地对待自己的配偶。你这样做的时候就是对他敞开了自己，等待对方，不要目不斜视地从他面前走过。你要在餐桌旁表达对她的感谢，要在孩子和众人面前肯定他，要找到合适的方式，使婚姻关系中的相互取悦保持新鲜的活力。真正的牺牲是在表达这样的意思：“我的生命是属于你的，我愿意为你的生命改变自己的生命。”

没有一桩婚姻中的浪漫和新鲜感是持久的，都会有起伏的时候。生命的起伏是情理当中的事，但你必须在制造浪漫与情趣方面有所作为，并且将其视为婚姻关系中的重中之重。奥斯瓦德·钱伯斯 (Oswald Chambers) 曾经说过：“正常人本性里都需要愉悦。但是，如果无法从正常渠道获得愉悦的话，人就会通过不正当的方式来寻求。上帝从来没有让人去当苦行僧，他想让人成为圣徒。”

是的，上帝创造我们是要让我们成为有爱心的人。

## 1. 爱情

爱情与性交不是同义词。作为男人你要知道，我们的妻子需要，并且珍视不带有性要求的温柔的话语、充满爱意的抚摸、拥抱和亲吻。当你这样做的时候就是在说：“我爱你，亲爱的，我在乎你。”

我将我认为需要向妻子致意和称赞她的事情列了一个清单（其中有些摘自《圣经》中的《雅歌》）。我相信，我们要因着妻子的魅力、女性的温柔、辛勤的工作、对上帝和家庭的忠诚而称赞她。当那堆成小山似的脏衣服，神不知鬼不觉地变成了抽屉里叠



得整整齐齐的干净衣服时，我们往往认为那是理所当然的。

你要称赞妻子的美丽和她的性格，要惊叹上帝创造的奇妙；要称赞她的爱、她的宽容，和她把你当作一个真正的男人所做出的回应；要称赞她所提出的建议和意见，还有她对你行在正路之上的影响；要称赞她的品格；另外，要称赞她在你远离的时候，使你归家的能力或者她的吸引力；最后，还要称赞她在你的生命当中，做你的伴侣和你心灵之友的友情。

## 2. 取悦配偶的方式

**男人取悦自己妻子的办法：**

- 1.带孩子外出几个小时。
- 2.带她赴你精心安排的野餐会。
- 3.把漏水的水龙头修好。
- 4.在她枕头底下、手袋里或口袋里留一张表达你爱意的纸条。
- 5.精心安排一次晚间的外出。请别人来看孩子；提前订餐；如果可能的话，到宾馆过夜。
- 6.留一张纸条，没有什么特别理由。比如可以在纸条上提醒她你们两个都印象深刻的某些回忆。
- 7.打个电话，只是想告诉她：“我爱你，我现在正在想着你。”
- 8.重复一件你们第一次约会或第一次相遇时发生的事情。

**女人取悦自己丈夫的办法：**

- 1.给他写信并寄到他的单位，在他的公文包或其他什么地方留一张表达你爱意的纸条。
- 2.为他准备他最爱吃的饭菜。
- 3.安排一个晚上你和他单独外出。

- 4、穿他最喜欢你穿的衣服，梳他最喜欢你梳的发式。
- 5、穿他最喜欢你穿的睡衣。
- 6、在他办公室放一张你照得很不错的照片或你和孩子的合影。
- 7、安排孩子早点上床睡觉，你们两个享受一次烛光晚餐。
- 8、做一件你们过去约会的时候最令他高兴的事。

我们不能因为结了婚就拒绝自己的配偶，结婚是因为我们渴望亲密的关系和彼此委身。毫无疑问，营造乐趣、保持浪漫是使婚姻正常运转的因素。而且，要想使婚姻正常运转光有这些还不够……还要有规划。

#### 四. 将婚姻视作一生之久的委身

神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女……  
因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。

(《创世记》一章27节；二章24节)

有一个故事：有个人要举办一场晚会，想给朋友们一个惊喜。在举办晚会之前，他在游泳池里放满了饥饿的鳄鱼。参加晚会的人都到了，他将一枚硬币扔进游泳池，说：“如果谁有勇气拿到那枚硬币，我会给他100万美元，并把我的土地也给他。而且我还会让我的女儿嫁给他。”

话音还没落地，就听到有人落水的声音，有个男人已经跳进了游泳池。那个人与鳄鱼搏斗了35分钟，最后征服了那些鳄鱼，并潜到池底找到了硬币。富翁与那个人在池边面对面站着。富翁说：“没想到真有人敢尝试！不过，为了说明我是一个说话算数的人，我会把100万美元和我的土地都给你，你还将娶我的女儿。”





那个男人回答说：“我只想知道一件事，是谁把我推进了游泳池？”

也许你会觉得婚姻也和这个故事差不多：它与你所期待的是两回事。你觉得自己正置身于满是鳄鱼的池塘。对此，我们没有任何简单易行的解决之道，但是上帝却有一个对于婚姻行之有效的计划，这个计划被称为“合一”。

上帝创造了男人和女人，让他们彼此建立关系，并成为一体。当你把自己的配偶当作上帝所赐的礼物来接受的时候，你就会发现这种合一。上帝希望配偶成为你最亲密的伙伴，使你想得到亲密关系的渴望被满足。要记住：配偶不是你的仇敌！

有时候，丈夫和妻子都害怕自己娶错了人或嫁错了人。另外一些人则相信上帝是可信的，他以超越环境的方式将两个人带到一起，并使他们成为一体。上帝知道你的心思，他是一位满有慈爱的上帝，同时他还是一位秩序井然、满有怜悯的主。他是全能的，永远值得信赖。

上帝对婚姻的合一计划涉及三种责任：离开、连合、成为一体。《马可福音》十章7-8节中说：“因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了。”

## 1. 离开父母

当我们结婚的时候，双方都要脱离单身的生活，并开始一种全新的两个人的生活。其实这也是婚姻吸引了很多人的首要原因，也就是说有机会让两个人一起建立一种新生活。然而，我们当中的很多人根本就没有做到“离开”。

“离开”就是夫妻双方都脱离父母，并建立起一种独立的情感。（并且，如果有可能的话，除了在情感上独立之外，夫妻最好不要与父母居住在一起。）必须弄清在关系上依赖父母与孝敬父母之间的区别。夫妻双方都需要转向对方，只有这样，才能达成真正的委身。

如果继续依赖父母的话，那么夫妻双方中的某一方，可能会因为依赖而向父母寻求经济方面的支持；妻子也会因为在某些事情上做了错误的选择，而向父亲求助，因为她想使自己摆脱困境。这样，丈夫就无法成长，无法面对他的责任去做出正确选择，也无法承担自己为家庭做出选择的责任。作为男人，他会丧失自尊；作为丈夫，妻子对他的尊重也会降低。

当夫妻离开双方父母以后，留给父母的应该是尊重、爱、钦佩和对他们养育之恩的肯定。

特别需要注意的一些领域有：节假日的时候你们怎么打发？去谁家？什么时候去？需要记住的是：你们现在有了一个新家。也许你们想保持原状，但你们必须给对方自由以便建造新的家庭，也就是你们自己的小家庭。

还有一个领域，我们在前面已经提到，就是金钱方面。你的父母是否经常帮你摆脱财务困境？他们是否经常帮补你们？

最后是有关隐私的问题。别人是否知道一些你家里人不愿意让别人知道的事情？你是否值得信赖？如果我们的配偶担心说出来的隐私会被泄露出去，那我们永远不会得到自己所期待的婚姻中的亲密无间。

我们还要舍弃自己从前的生活方式。最困难的转变之一，是要开始以团体为单位行事。这听起来容易，但它所涉及的东西远



远超过婚姻本身，它要求我们彻底改变思维方式。我们不再是两个独立的个体，而是一个团体。

在和配偶连合之前，我们必须确认自己已经摆脱了从前的单身生活、从前固有的东西和父母。

经常有人这么想：之所以世上有这么多不能维持下去的婚姻，是因为婚姻的设计是错的。事实并非如此。上帝所设计的方式一定会行之有效。

上帝的设计，包括双方都不再坚持自己婚前所固守的东西和生活方式、自己的目标和计划，而是要加入对方。这种加入指的是通过无条件的委身、爱和接纳而建立坚固的、有韧性的连合体。这种连合体的力量，比单独任何一方的力量都要强大得多。

在人类的关系中，没有任何一种关系可以比拟夫妻的联结。婚姻是一种盟约式的委身，因为你已经向上帝和自己的配偶发了誓：不仅相亲相爱，而且彼此忠诚，终身厮守这种单纯的关系。

## 2. 与自己的配偶连合，成为一体

连合意味着“粘合”或“粘连”，在一起形成一个永久的连合体。为了连合，我们必须委身。我们首先要离开自己过去的生命，然后与自己的配偶连合（或者说是粘和）在一起。连合意味着建立一个合一的生命。

在婚姻中，与粘合或同工的态度相反，常常出现的是竞争甚至是敌对的态度。不幸的是，同工的概念并不流行。

但是我们要按照《圣经》的方式，而不是按照自己文化的方式，去经营婚姻。上帝希望夫妻双方相互依赖、彼此需要、彼此信任，为共同的目标一起努力。

你可能经常会看到一些表面看起来很成功的夫妻。如果你稍微深入了解一下的话，就会发现他们两个人确实很成功。然而，他们在自己的领域内很成功，双方之间却没有伙伴关系，没有团体行为，他们只是自顾自地追逐自己的目标。他们就像已婚的单身人士。上帝所设计婚姻的核心，是丈夫和妻子连合起来，为了共同的目标一起努力。

上帝在《圣经》中告诉我们说，男人和女人应该成为一体。身体上的亲密关系体现了婚姻的完全合一。

### 3. 成为一体

很多人得知上帝赞许性的时候，都感到很吃惊。作为夫妻中的一方，实际上性是上帝赐给你的礼物。上帝之所以赐下这一礼物，是因为他想让你在婚姻中使用它。上帝希望我们能享受性。霍华德·汉瑞克斯 (Howard Hendricks) 教授曾经说过：“我们不当以讨论上帝不羞于创造的东西为羞耻。”如果我们不讨论性的话，就是放弃了向媒体宣告健康性关系的权利。你知道吗，电视节目中的非婚人士间的性描述，比已婚夫妇之间的要高七倍。已婚夫妻之间的性行为通常被描述成滑稽可笑的，而非婚人士间的性行为却被渲染得很热烈。我们一定不要羞于讨论婚姻关系中健康的性行为。上帝希望我们享受与自己配偶之间的性关系。

最美好的性行为始于道德纯洁的持守。不忠已经毁掉了无数的关系，很少有男人或女人在一开始的时候就欺骗对方。欺骗大多始于无意之中，比如始于对空虚的填补、调情、分享自信等。道德的失败通常更像轮胎慢慢地漏气，而不是突然爆胎。人往往



会自欺欺人，但发现的时候已经太晚了。为了拥有最美好的性关系，一定要好好保守自己的心。

我们不能太在意心里的感受，因为身体的淫乱之外还有情感上的淫乱。情感上的淫乱（与其他人分享自己的情感和感觉，而不是与自己的配偶）会严重破坏婚姻关系，或阻碍其成长。还有其他的东西也会影响关系，例如事业、体育运动、孩子、网络，甚至还有钓鱼。

坚固的婚姻关系是逐渐形成的，它始于了解自己配偶的情感需要，并学会使之得以满足！在最美好的婚姻关系中，委身和爱为核心内容，操练无条件去爱的方式是依靠上帝的大能。

## 第三章

# 学会依靠上帝的大能

为什么大多数婚姻都不成功呢？成千上万的文章、书籍、电影、录像、讲座和培训班都在讲述婚姻的问题。然而，即便夫妻间的亲密关系有所改善，仍然存在疏离的危险。

其实关键问题在于走进婚姻的人，没有充分利用上帝赐予的资源 and 工具，那却正是为使家庭合一而赐予我们的。

有这么一个故事：有一个人精打细算地存了一些钱，然后顺利地登上了一艘漂亮的游船去旅行。他是个节俭的人，所以他只攒够了船票钱，然后就买票上了船。他知道没有那么多钱在船上漂亮的餐厅里用餐，所以决定自己带些奶酪和饼干。

一连好几天，他都坐在船舱里，看着船上的工作人员来来回回地奔走着，他们用手推车推着滴着黄油诱人的大龙虾，一盘盘配着青菜的上好羊排，还有其他可口的食物和各种水果。最后，这个人实在是坐不住了。

当一名工作人员从船舱门口经过的时候，这个人冲出了船舱。他一把拉住了工作人员的胳膊，说：“你看，我真是饿了！我想在船上干些活儿，干什么都行，我可以擦甲板。无论如何我得弄点儿吃的，我的奶酪和饼干都坏了，所以我得弄点儿像样的东西吃。”

工作人员不解地看着他，然后笑了起来，说：“先生，你知道吗，你买的船票是包括餐费的。”

很多人就像这位船客一样，他们本来是可以吃配着烤土豆、



酸奶酪和葱丝的牛排的，但却吃着奶酪和饼干。拿撒勒人耶稣明确地说他来“是为了让你得更丰盛的生命”，就是这个意思。

## 一. 运用黄金法则

在《圣经》中，拿撒勒人耶稣为我们讲解的黄金法则是什么呢？——“你想让别人怎样待你，你就怎样待别人。”黄金法则在婚姻中最恰当的应用应该是“按照对方所期待的方式来对待他（她）”。

如：某位丈夫可能期待别人为他买票去看体育比赛，于是他为自己的妻子买了票，让她去看体育比赛，因为这位丈夫希望别人能这样对待他。可是在婚姻中，他应该考虑自己的妻子希望别人怎样对待她。如果她更喜欢看电影，而不是体育比赛的话，这位丈夫应该去为妻子买电影票。

当夫妻双方都考虑对方希望别人怎样对待他（她）的时候，两个人的合一就得到了提升。毕竟，在结婚那一天发生了一些特别的事情：两个“我”走到了一起，并且发誓成为“我们”。上帝创造了婚姻的法则，使我们对爱和接纳的需求得以满足，上帝对我们的期待是一生之久的。

是的，两个不同的人通常是带着不同的期待走进婚姻的。当我们遵循黄金法则的时候，考虑的是配偶的独特需求。

维勒德·F·哈里博士 (Dr. Willard F. Harley) 写了一本非常畅销的书《他的需要，她的需要》(《His Needs, Her Needs》)。这本书之所以畅销很多年，是因为它分别概括了男人和女人五个最大的需要。女人最大的需要是爱，而不是性。而男人最大的需要是性方面的肯定，或者说是性满足。

## 男人和女人的最大需要(按照哈里博士的说法)

在婚姻中男人的五大基本需要:

- 1、性满足
- 2、娱乐式的伴侣关系
- 3、有魅力的配偶
- 4、家庭的支持
- 5、被人仰慕

在婚姻中女人的五大基本需要:

- 1、被爱
- 2、交谈
- 3、诚实和敞开
- 4、经济方面的支持
- 6、家庭委身

以上所列举的情况会因人而异。有的男人或女人看了以上的项目会说:“我不是这样的。”他们说的也是对的。有的人看了异性的项目后会很受打击,因为他们觉得自己符合异性的特点。不过很多经验告诉我们,绝大多数人都会赞成我列举的那些,那正是他们走进婚姻之后最大的需求。

当我们满足自己配偶独特需要的时候,我们就是在实实在在地表达对对方的爱和对一桩美好婚姻的委身。

## 二. 对一桩美好婚姻的委身

要记住亿万富翁和饥饿的鳄鱼的故事。生活常常不如我们所期待的,这是真的。对此我们没有任何好的解决办法。对于婚姻,只有上帝的计划能发挥作用。我们称上帝的计划为“合一”。





“合一”这个概念与我们的文化背道而驰。我们的文化崇尚自私，世俗的目的是带领我们走向疏离。

上帝创造了男人和女人，并让他们彼此建立关系。要想拥有上帝所设计的男女之间的成功婚姻，首先要委身于上帝的计划，而不仅仅只限于维持一桩婚姻。

请用“是”或“不”来回答下面的问题：

- 我是否威胁自己的配偶说要离开他？
- 在我对他的委身中，我的配偶是否有安全感？
- 我对自己配偶的委身是否超过了对事业的委身？
- 我的配偶是否知道我对他的委身胜于对事业的委身？（只是口头上说我们对对方的委身比事业更深，这和真正委身于自己的配偶是两回事。真正委身的表达方式应该是让对方确实感觉到：在我心目中他比事业更重要。）
- 我对自己配偶的委身是否比孩子更深？（对于夫妻双方来说，这是个很大的问题。因为妻子会觉得自己的委身程度已经没法再深了，但是丈夫觉得自从有了孩子以后自己就成了冷落的对象。）
- 我对自己配偶的委身是否胜过自己所参与的各种活动？（对很多男人来说，业余活动会取代配偶的地位。这时候妻子会感到自己被抛弃了。）
- 在发生逐步升级的冲突中，我是否让自己的配偶在某段时间内处于情感孤立的状态？
- 我在思想中是否把其他事情放在了比自己的配偶更优先的位置？
- 我是否乐于满足自己配偶的需要，并且真的能够将此付诸行动？

当出现问题的时候，夫妻双方可以重新确认可能存在不和谐

的某些领域，以便开始具体的行动，使情况得以改善。问题出现的时候，可能正是对你们相互委身的某些领域进行调整的机会。

请回顾一下委身的问题，列出两三个你认为需要应付的问题，并写出相应的改善问题的计划。例如，你怎样向你的配偶表明，你正在努力满足他的需要。也许，在某些方面你要请求他的宽恕。不要只说“我伤害了你”就完了。你还要请求他饶恕你在某些具体问题上所造成的伤害和损失。

有一位曾经参加家庭生活婚姻讲座的男士写道：“我喜爱我的工作。有时候我宁愿加班也不愿意回家，去面对三个不到四岁的孩子和他们精疲力竭的妈妈，还有那种混乱的场面。我经常很晚回家，到家的时候他们已经睡了。我知道这样做会给家庭带来压力，但是怎样做才能改变承担家庭责任的态度，以便更好地融入到家庭中去呢？”

这是一个正在推卸自己责任的男人的画像，他需要直面自己的痛处。这位男士需要明白的是：作为三个孩子的妈妈，疲惫的妻子需要丈夫拥她入怀，并陪伴她度过一天中剩余的时光。他需要向自己的妻子认错：“我错了。你是我妻子，我没能很好地满足你的需要。”

现在，丈夫时常不想回家，因为家不是一个吸引人的地方。也许他娶了一个爱抱怨或要求过分的妻子，因为想避开这些压力，丈夫就不想回家。所以，作妻子的要认真地在家里营造气氛，让自己的丈夫愿意回家。

记住，长期的委身是婚姻的粘合剂。配偶是上帝赐给你的礼物。“合一”要在两个层面上有所经历，那就是与上帝之间的纵向关系，以及与人之间的横向关系。



到现在为止，我们已经讨论了与自己配偶的水平方向的关系。还有一个更重要的关系，有待我们进一步的讨论。那就是与上帝之间的垂直方向的关系。

### 三. 与上帝之间的垂直方向的关系

1985年发生在墨西哥城的大地震夺去了数千人的生命。然而，数不清的奇迹发生在地震后的废墟上，这些奇迹讲述着人们是怎样得救的。其中一个故事是关于鲁宾·维拉·罗德格兹 (Ruben Vera Rodriguez) 的。鲁宾·维拉·罗德格兹是一个38岁的档案员，当时他在四层楼底下的废墟中差不多埋了四天。

对他的严酷试炼开始于星期四早上7点18分，第一轮冲击波扫过那座城市的时候。当时他正在劳动和社会福利保障部所在的大楼里上班，办公室在三楼。

墙倒了下来，柱子也塌了，上面的四层楼塌陷了，他倒在了地上。天花板掉了下来，但在离地面半英尺的地方斜着停住了。他是头朝下、脚朝上落地的。“我无法移动我的脚，”他说，“我的胳膊也动不了，我被活埋了。”

维拉·罗德格兹能听到同事们的叫喊声和救援人员移动废墟碎片的声音。他觉得自己很快就能得救。可是两天过去了，他还是没有得到任何救助。同事们的声音逐渐听不到了。

自从灾祸降下的那天之后，他总能看见上面有光照在自己面前。所以他忍着皮肉的痛挣扎着向那片光靠近。他忍着剧痛一点一点地朝光亮爬去，时常是每挪动一步都要停下来积蓄力量，为下一次努力做准备。

当那光暗下去的时候，他知道天黑了，但是他仍然坚持向前

爬。他竟然已经移动了十英尺了。但是，这时候一块水泥板和一根钢筋挡住了去路。他大声喊着：“我在这儿呢！在上面！救救我！求求你们救救我！”

“救援人员简直惊呆了。我竟然还活着！”在大约一个小时的挖掘之后，他自由了。“我觉得自己从子宫里挣脱了出来。救援人员说我重生了，我有了新生命。这是真的。”

你可能会觉得像维拉·罗德格兹一样，自己被套上了生活的枷锁，即：你忽略了上帝是谁，也忘了他及《圣经》告诉我们应该怎样去生活。

也许你过着一种宗教生活，但在某种程度上，宗教并没有让你得到满足。你仍然不满意，觉得少了点儿什么，你觉得自己被套上了枷锁。

或是你觉得自己被套上了婚姻的枷锁，你的婚姻不尽人意。你翻开这本书，想从中找到解决办法。你在想：“也许上帝有办法解决我婚姻的问题？”

也许你总是心想事成，但仍然觉得被某种东西套上了。你以为拥有了某种东西自己就能满足。但当你最终得到那样东西的时候，心里仍然不满足。

也许你与一位自称是“基督徒”的朋友进行比较。他与你大不一样。生活很恩待他，他没有压力，似乎可以通过与你不同的方式，应对生活中的困难。

无论你被套上了枷锁的感觉如何，都必须竭力成为上帝造你时的那个人，否则你就没有必要读这本书。也许在读这本书的时候，你会逐渐意识到：“为了与自己配偶的生命契合在一起，必须与上帝建立更加亲密的个人关系。”



如果你已经得出了这一结论，那么就离“得救”和真正意义的“重生”不远了。但这里所说的重生与维拉·罗德格兹的重生大不相同，让我来解释一下重生是怎么回事。

## 四. 真相

上帝教导我们最重要的真相之一，是上帝爱人。请看这些话：

因我看你为宝为尊，又因我爱你。（《以赛亚书》四十三章4节）

我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。

（《耶利米书》三十一章3节）

耶和華說：“我曾愛你們。”（《瑪拉基書》一章2节）

从《圣经》中我们可以明显地看到上帝对我们的爱，显然他希望我们活出精彩的、值得奖赏的生命。耶稣说：“我来了，是要人得生命，并且得的更丰盛。”（《约翰福音》十章10节）

既然上帝这么爱我们，并且希望我们经历他在我们生命中的旨意，那么，为什么很多人无法感觉到上帝的爱和他赐给我们的生命呢？既然上帝希望与我们每个人建立这种关系，那么，为什么上帝不让每个人自动拥有与他的关系呢？

今天，是什么隔绝了上帝的爱呢？

## 五. 废墟

当墙壁倒塌下来，刚刚被埋在废墟中的时候，维拉·罗德格兹并没有完全清楚自己所处困境的严重性。他并没有马上意识到自己已经被无助地埋在了四层楼下面，被埋在了扭曲变形的钢筋



水泥之中。他先是等着救援，等了两天之后没有结果，于是开始尝试自救。虽然锲而不舍地坚持了两天，离光越来越近，但是他遇到了挡在他和自由之间无法克服的障碍。这一障碍挡住了他通往生命的路，他陷入了绝境。

同样，人们也会发现自己有无助的时候，他们被埋在了为自己而活的废墟之中。以赛亚谈到人以自我为中心的时候说：“**我们如羊走迷，各人偏行己路。**”（《以赛亚书》五十三章6节）

忽视上帝，无论是彻底拒绝他和他的道路，还是对他的话不屑一顾，我们都是选择了走自己的路。这两种态度会导致同样的后果：与上帝分离。请想一想下面的话：

**“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。”**（《罗马书》三章23节）

“罪”这个词会使你想起一系列禁忌的规矩。但实际上它来自一个与射箭有关的希腊词，这个词用来描述靶心和箭实际射中的点之间的距离。射中的点和靶心之间的距离被称为“罪”，它的字面意思是：用来衡量弓箭手偏离靶心有多远。

人类的“靶心”就是上帝完美的品格。《圣经》提到上帝时使用了圣洁、毫无缺乏和公义等词汇。在他身上没有缺乏和不完美。基督就是符合这一完美标准的榜样，所以每个人必须用上帝的完美标准来衡量自己。当每个人都用上帝的完美标准衡量自己的时候，就会意识到自己偏离了靶心。不仅是偏离了，而且是不断地偏离。人是不符合标准的。

很多人意识到了自己的不完美，开始不断地努力，以便自己“能够被上帝接纳”，然而他们的努力是徒劳的，罪使得人和上帝之间形成了无法克服的障碍。就像维拉·罗德格兹发现钢筋混凝



土挡住了逃生之路一样，我们也发现自己的罪和瑕疵在我们与上帝之间形成了一道无法穿越的屏障。无论人们有多少善行或做多少“宗教努力”，都无法挪去罪的后果。

从《罗马书》六章23节可以看到罪的结果：罪的工价乃是死。这里所说的“死”指的是灵里与上帝隔绝。

既然我们的罪形成了一个人类无法克服的障碍，那么谁能挪开罪的拦阻来救我们呢？

## 六. 救赎者

基督教是上帝亲自救人的真实事件。人没有能力自救，所以上帝来救。借着耶稣基督的降临，上帝提供了以下的逃生之路：

“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（《罗马书》五章8节）

神使那无罪（“无罪”原文作“不知罪”）的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（《哥林多后书》五章21节）

耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。”（《约翰福音》十四章6节）

除他以外，别无拯救。因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。（《使徒行传》四章12节）

前面我们已经说过了，罪的结果是死，罪是要付出代价的。这些经文告诉我们，基督为了我们的罪亲自付出了代价。耶稣基督是上帝为人类提供的唯一解决罪的办法，他替我们死在十字架上，挪去了我们和上帝之间的障碍。三天以后他从死里复活，战胜了死亡，为所有信他的人提供了永生。

上帝的儿子耶稣基督来到地上，将上帝爱人类、拯救人类



的信息带给了我们。基督说：“我就是门，凡从我进来的，必然得救。”（《约翰福音》十章9节）

基督已经为我们每个人提供了一条逃生之路。但是仅仅知道基督为我们提供了逃生之路还不够。对他的教导、生命、受死和复活的了解，不应该只是一种头脑中的确认。那还需要什么呢？你会怎么回应呢？

## 七. 你的回应

对于挡在自己面前无法克服的障碍，维拉·罗德格兹唯一可能做出的回应是求助。他知道自己救不了自己。同样，你也只能得出一个结论：自己根本无法挪去罪的拦阻，你必须向上帝求救，并相信他能救你。他会听到你充满信心的呼求，他会挪去罪的拦阻。可是，你必须相信。基督说：我实实在在地告诉你们：那听我话、又信差我来者的，就有永生，不至于定罪，是已经出死入生了。（《约翰福音》五章24节）

在这里，基督应许我们说他要改变我们与上帝分离（死）的状态，并且通过赐给我们永生，使我们与上帝重新建立关系。这里所说的相信不仅仅是头脑的认可，而且要全然委身地相信：基督的确在十字架上为我们的罪付出了代价，使我们出死入生（与上帝有了个人的关系）。

你的信不应该是仍然靠自己的方式努力进入天堂，并与上帝建立关系。不是人的努力和良善使我们和上帝有了正确的关系，而是我们对他所存的信心能救我们。《圣经》中说得清楚：“你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。”（《以弗所书》二章8—9节）





还有《约翰福音》一章12节：“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。”

接受基督意味着从自己和罪中转向上帝（悔改），并且相信基督会饶恕你的罪。

也许你会说：“这些我都知道，我以前都听说过了。”可是你有没有真正将自己交托给耶稣基督呢？

就像婚姻始于两个人相互交托一样，你与上帝的关系也是一样。无论对你未婚夫（妻）的了解有多深，他（她）都不能成为你的配偶。只有当双方相互交托以后，两个人才能成为夫妻。

以下六个问题可能有助于你明白自己此刻的需要：

- 你想亲自认识上帝吗？
- 你是否明白靠自己无法与上帝建立起亲密的关系？
- 你是否愿意从罪中回转（悔改），并且归向基督，跟随他？
- 你是否明白需要基督的能力来对付你的罪？
- 如果你现在死了，你能否确定自己会去哪里？
- 你是否愿意称上帝为“天父”？

如果对以上问题的回答都是“是”的话，你现在就可以凭信心得救。上帝赐给你表达自己的信心和对他的信靠的方式之一就是祷告。祷告是与上帝交谈，是完全相信并依靠上帝所说的事实。你需要上帝现在就拯救你，通过相信他的儿子耶稣基督，你就能得救。为什么你不表达自己的这一需要呢？

以下是我们建议的一个祷告（要有信心，相信上帝的应许）：

耶稣，请帮助我。我需要你把我从罪中拯救出来。谢谢你为了我一切的罪死在了十字架上。我现在愿意相信你、依靠你。请你饶恕

我的罪，赐给我永生。现在请你住在我里面，并且让我成为你所喜悦的。谢谢你听我的祷告。

如果你作了以上祷告，并凭信心邀请耶稣基督作你的救主和生命的主，那么我们将有一些信息要发给你。请你按以下地址与我们联系：

\_\_\_\_\_

当你相信上帝拯救了自己的时候，你就接受了永生这一礼物。请看《圣经》中的应许：

这见证就是神赐给我们永生，这永生也是在他儿子里面。人有了神的儿子就有生命，没有神的儿子就没有生命。我将这些话写给你们信奉神儿子之名的人，要叫你们知道自己有永生。”（《约翰一书》五章11-13节）

请再读一遍这些经文。信了耶稣以后会有什么结果呢？

你是否确认自己有永生呢？答案是：你可以知道，因为上帝的应许你有了永生。耶稣基督现在住在你里面。

最后我想说，为什么今天不把你信靠基督的决定告诉自己的配偶呢？在《罗马书》十章9节中，保罗鼓励我们要“口里认耶稣为主”。你要把自己对基督的委身告诉别人，这样做可以使我们更加确信自己的决定。

就像维拉·罗德格兹的身体被人从废墟构成的坟墓中救出来一样，那些信基督的人，会从罪构成的废墟中拯救出来，并且真正地“重生”。我们已经经历了基督那胜过我们生命中的罪和自私的大能。

希望你也能有这样的经历。

我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的



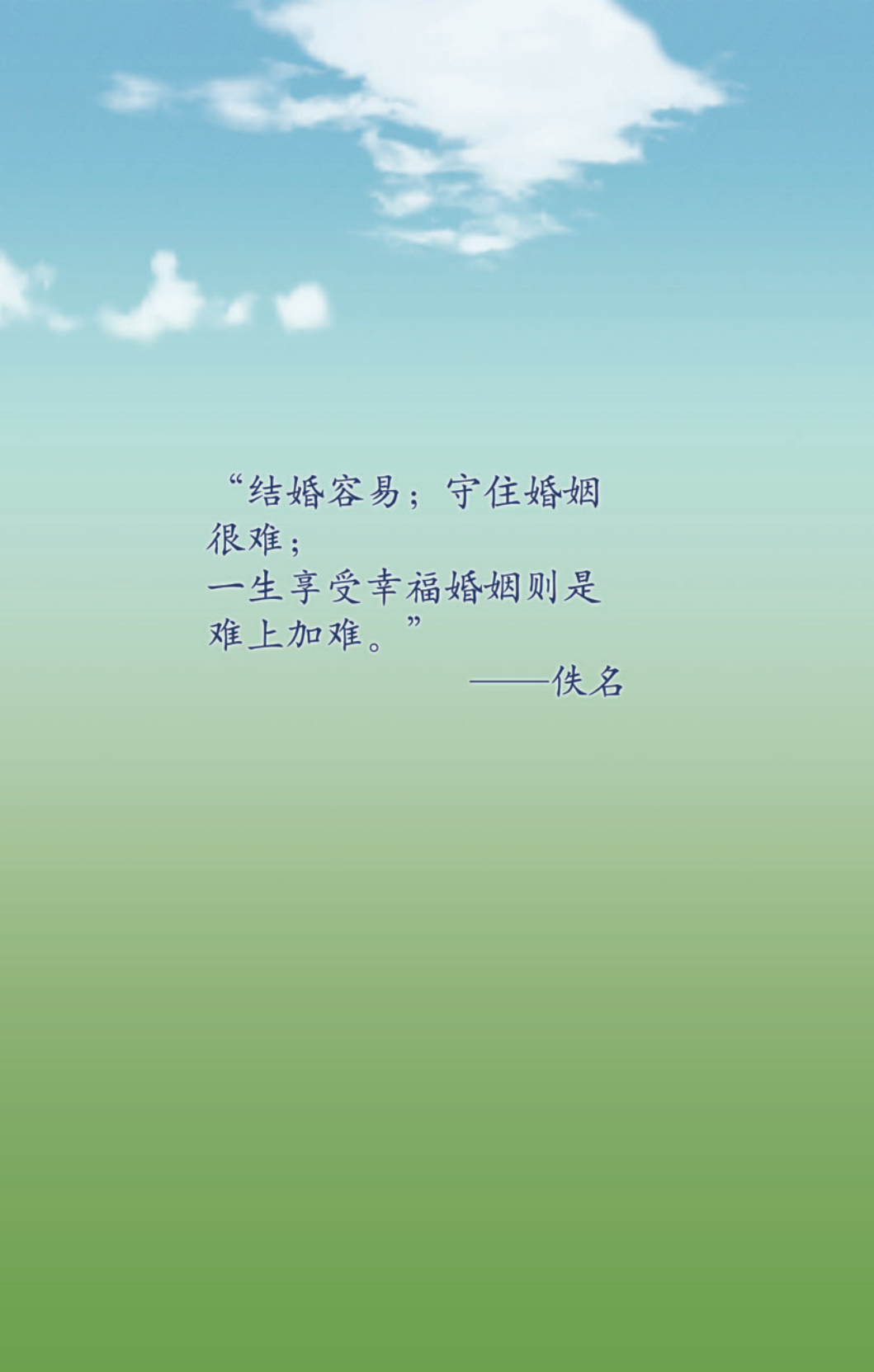
光。（《约翰福音》八章12节）

我的朋友，现在你已经明白了成功婚姻的关键。你知道了营造、维护和理解一生之久的委身和爱需要付出的代价！现在让我们对前面学习的内容进行一下总结：

- 上帝造人男女有别。
- 男人和女人都有独特的需要。
- 对半关系是行不通的。
- 我行我素会导致婚姻的疏离。
- 诚实和敞开有助于建立婚姻中的包容性。
- 真正的聆听会增进沟通。
- 真正解决冲突的途径是坦诚的爱。
- 乐趣可以保持浪漫。
- 我们必须制定一个使婚姻成功的计划。
- 黄金法则可以引导我们，使婚姻成为常青树。
- 委身有助于加强婚姻的亲和力。
- 通过认识上帝，在与他的关系中成长，我们可以经历上帝的大能。
- 当我们把自己生命的主权交给上帝的时候，就能履行上帝对我们生命的旨意和婚姻的计划。

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力。

（《诗篇》一百二十七篇1章）



“结婚容易；守住婚姻  
很难；  
一生享受幸福婚姻则是  
难上加难。”

——佚名