

HOPE

FOR

希望 *Today's Families* 的家庭



威利·奥利佛 / 伊莲·奥利佛



前言	3
第一章	家庭：上帝所设立	8
第二章	按照上帝的旨意经营婚姻	16
第三章	成功的教养	28
第四章	磐石还是沙子？	40
第五章	成为亲密联盟	48
第六章	以恩典交流	56
第七章	家暴无借口	64
第八章	如何防范婚姻低潮和离婚	74
第九章	享受独身的平安	82
后记	90

前言

建立一个健康的家庭，大概是人类必需担负的众多责任中最具挑战性的一环。即便人人都希望在家庭中能拥有健康的家庭关系，但是非常不容易。纵然我们对此信誓旦旦、诚意满满，但我们终究都是平凡人，而人都是不完美的，所以我们个人的不足之处便使得我们想维系良好人际关系的心意，变得愈加困难。

然而，今日的家庭都有一线希望，一切都会变得更好。我们的孩子可以逐渐成长，拥有更加积极并丰富多彩的人生，我们也可以学习如何克服自己的消极态度。当你明白并使用上帝的方法来建立家庭的时候，你就会发现，拥有一个更坚固与更健康的家庭关系并不困难。

健康家庭中一个非常重要的指标，就是他们在沟通上的质量。若沟通良好，那么双亲家庭与单亲家庭之间并无显著区别。全世界任何关于家庭问题有意义及功效的讨论，都应该着重于家庭共同关心的普遍问题上。

家庭关系呈现出的样貌，会因其中成员的特性而有所不同。经营家庭不是千篇一律的，也没有绝对的标准。在三代或四代同堂的家庭中，彼此的互动与只有两代人的家庭是不尽相同的。然而，正如我们前面所提过的，一个优质家庭关系的处事原则，在很多情况下，都是放诸四海皆准的。无论在世界的任何一个城市或乡村，都有一些根本方法是适用于每个家庭的，可用来提升并加强家庭关系。

在这本书里，我们希望与您分享许多关于成功家庭关系的基本原则。无论您现在是单身、已婚、离婚或是持独身主义；有无儿女、儿女年纪尚幼或已长大，我们都希望您能透过本书找到适当的方法改善您的家庭关系，让您的家庭关系从“马马虎虎”到“幸福美满”。

在本书第一章中，我们会探讨家庭在人类的起源，本是由上帝所设立，而它的重要性以及它在我们的生活中，对于我们自我及周围事物的认知所担负的重要角色。

在第二章中，我们将分享如何按照上帝的方式经营婚姻，我们需要更多的付出而不是索求。我们还会分享一个非常重要的比喻，来帮助你了解如何在每天的生活中更有效的经营婚姻。

第三章我们会揭示成功教育的秘诀。现今教养孩子比从前的挑战更大，塑造孩子的品格尤为重要，因为孩子们每天所面对的是与他们父母的价值观相差甚远的世界——来自社交媒体以及其他管道的大量信息，都对他们产生极大的冲击。如果你想做好准备迎接这个重大的挑战，你需要认真的阅读本章内容。

在第四章里，我们会分享顺服在每个成功的家庭关系里的重要性，除非我们把握上帝原本赐给我们的原则，作为我们重要的核心价值，这样我们才能在现有的人际关系中享有平安喜乐，否则我们的生命无法达到上帝原先所预备给我们的美好生活。

第五章我们讲述夫妻之间该如何成为亲密的盟友。我们需要提醒大家的是，每一个婚姻都会遇到产生隔阂的阶段，除非我们每天都愿意借着上帝的力量来使彼此更加亲密。已婚的人如果在情感、经济、灵性，以及理智上都彼此亲密的话，那么当他们面对外部压力或者挑

战时都会做到彼此扶持。

在第六章里，我们将说明恩典在我们彼此关系中的重要性。生而为人，我们都会犯错，但借着恩典的沟通，我们就可以在既定范围内交流，促进两人的亲密连结与成长。

第七章的内容是一项非常宝贵的信息，那便是有关家庭暴力和虐待的真相，并重温上帝在起初对于家庭关系的完美计划。

在第八章中，我们藉科学实据来揭示如何防止婚姻危机与离婚，让你的婚姻可以成为令你获得成长、满足、平安的港湾，如果你在不远的将来计划要走进婚姻殿堂的话，最好不要错过这项探讨。

在第九章中，我们提出社会的发展过程对于单身人口的影响，以及当你单身的时候如何寻找内心的平安。我们点出一个简单的事实：那就是很多单身人士对婚姻抱持憧憬，并且认为拥有婚姻后会使我们的生活管理更容易，也会使我们对自身生命更加负责，但它真的如此吗？社会中已婚人士真的比单身者更占有优势吗？透过这本书，我们愿意帮助单身的人对自己的生命

也感到满足。

在本书的后记中，我们将每一章中的主要信息综合起来，就像拼凑很多块的拼图一样，来呈现上帝对每个家庭关系所期待的美妙图画。

拥有一个健康的家庭是上帝的恩赐。我们可以肯定的是，它需要我们尽心尽力和对全能者完全的信靠。不过，你应该永远记住，上帝已应许我们：祂会一直与我们同在，直到世界的末了（马太福音 28: 20），祂要赐你平安（约翰福音 14: 27），供给你的一切需要（腓立比书 4: 19）。让我们信靠祂，尽管我们在每一天的生活中都必须面对挑战，但要相信这个事实——我们每个人的家庭都仍有希望。



第一章

家庭：上帝所设立

“家”，是一个让大多数世人在乍听之下时，心里都能产生暖意的美妙字眼。一个人遇到危险或要分享自己的喜悦时，最先想到的是“家”。当我们因为学业或工作需要而到远方去时，最想念的也是自己的家。离家久了，我们都渴望得到所爱之人的拥抱，以及家人围绕在身边的感觉。说白了，除了上帝之外，家人就是世上对我们最重要的人了，他们让我们感到平安稳妥和温暖有爱。

家庭的产生并不是偶然的。家庭是上帝在起初就为人类安排好的，我们从家获得了自己的身份、名字、

传统。家人是与我们拥有长久关系的一群人，而且往往与家人在一起时，才是我们最感到自由自在的时刻。家往往也是那激发我们生活目标、灵感、内在动力的来源，它甚至影响了我们对自我的认知——我们是谁，或者我们想成为什么样的人。

当我们想到家庭，会立刻联想到父母、兄弟姐妹、祖父母或外公外婆、叔叔阿姨、堂或表兄弟姐妹、配偶以及子女。有时，我们甚至将好朋友视为我们的家人，因为：

- ◆ 我们在同一个教会或者小区长大
- ◆ 我们来自同一个城市或国家
- ◆ 我们属于同一个部落或地区
- ◆ 我们之间有认养的关系、或者透过一些特殊的途径而成为家人。
- ◆ 我们有着相似的价值观、目标或隶属关系

当我们想到家时，往往在脑海中先浮现的是片段记忆：如某些人的脸孔、身影、气味或对话、私人或公共空间、房子或公寓、城市或郊区、农场或乡村、教堂或学校、厨房和食物等等。



创世记 1: 27 – 28 如此描述人类起初的家庭：“上帝就照着自己的形像造人，乃是照着祂的形像造男造女。上帝就赐福给他们，又对他们说：要生养众多，遍满地面，治理这地。”《圣经》——这本关于创造的巨作，描述了上帝与人类之间的对话，而在头一卷书〈创世记〉的第一章，就开宗明义地说明了上帝如何创造家庭，强调了作为社会基本单位的家庭对上帝的重要性，因此，对于我们也是极其重要的。

尽管上帝的旨意是要让祂所创立的家庭都幸福，但我们都知道事情并不能完全像我们所期待的那样顺利。夫妻常常无法和睦相处，而本该厮守终生的婚姻关系也经常以离婚收场，甚至在双方还未踏入婚姻关系前，就出现了未婚怀孕、分手等等令人痛苦的事。而结

婚后，父母与子女经常发生争执，父母觉得不受儿女尊重，儿女却认为父母总是掌控一切，或者被本应照顾他们的父母所抛弃。

这些经历常令人困惑，因为我们对家庭的期望是——它应为我们带来幸福、温暖、平安，但这好像与现今世界的现状完全相悖，甚至此刻正在读这本书的人也会有同感。

面对这些失望和痛苦，我们在此很高兴能够告诉大家，对现今的家庭而言，希望还是存在的。今日社会的普遍态度是鼓励人们要优先考虑自己，要先设想我们所能得到的，要多过我们所需要付出的，但这样的态度将使我们的家庭不断上演着沮丧、抑郁、悲观、绝望和痛苦。因此，我们的希望就在于我们把眼光从这些事上转移到遵循上帝所立的原则上，这样家庭便可以回到上帝起初创造时的原貌。我们除了要懂得这些原则外，还需要将它们运用在我们的生活中，这样我们才可以体会到起初家庭被设立时的喜乐、温暖、平安。

那么，你将如何去描述你自己的家庭关系呢？每天都平安满足吗？还是像外面的喧嚣世界，时刻令你想要逃离？又只是每天为了生活汲汲营营？你是否觉得

自己非常需要改变与提升，使你的家庭关系更加稳固与健康？在过去的日子里，你是否经常感觉到愤怒、沮丧、恼怒并且无助呢？

我们能够做什么，好使这些明显失败的人际关系，转变成可以让家庭成员拥有真正沟通的良好关系呢？

很高兴你有此疑问！事实上，没有任何一个家庭是完美的，就像没有人是完美的一样。所以当我们说一个家庭很和谐，并不是说这个家庭没有任何问题，而是说这个家庭的成员之间有相对较高稳定的满意度，他们



的家庭成员，如配偶、父母、儿女之间都以健康的方式彼此沟通。而遇到冲突时，他们会用积极的态度解决并表现出耐心、仁慈、理解与宽容。当然！这种对家庭的承诺并不是容易的，但却是值得的。当你对家庭付诸努力后，就能促成幸福、健康以及优良的生活质量。

一个家庭能够历经多年的生活挑战而达到高度成就，它的家庭成员肯定是每天花了时间交流的，这是非常重要的特质。每位家庭成员每天必定是以有意义的方式彼此相处、互相倾听，甚至在彼此意见不一致的时候，也很容易以耐心对待。

如果每天不断力行，这些习惯就会慢慢养成。长此以往，就会使家庭变得更加健康与稳固，其中的家庭成员也会更有安全感、更觉得被关爱与平安。在遇到不可避免的磨练时也更容易去面对和解决。这样的家庭关系，远比那些为防止意外发生而设立的保险措施还得更好。

家庭问题专家经常会说，一个家庭的质量取决于成员之间沟通的质量。没有进行有效沟通就希望得到更稳固的家庭关系，就像没有葡萄却想要榨出葡萄汁来，这显而易见是不可能的。健康的沟通是维护一个良好家

庭的首要技能，家庭成员的关系越密切，彼此间的交流就越会充满关心和尊重。

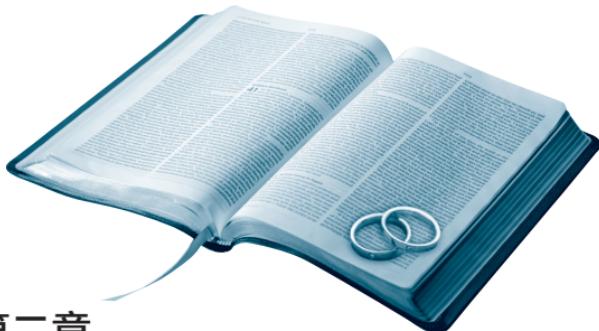
史蒂芬 · 柯维 (Stephen R. Covey) 是一位杰出的家庭问题专家，在他的《与幸福有约：美满家庭 7 习惯》一书中，他提出了“积极主动”这个概念，这是最能有效进行沟通的技能。在本质上，这个观点表明了在刺激与反应之间——也就是在别人跟你说话，和你如何响应之间是有空档的。在这个空档里，每个家庭成员都有自由和权利选择如何回应，该说什么以及如何说。然而他们如何响应与他们从小生长的家庭环境是分不开的，借着这样的概念，家庭可以更有效的交流，但这是一项需要操练的技能，可以肯定的是，在家庭成员对你说话和你答复的空档中，一定要做到三件事：

- ① 你得“**暂停**”一下——当你听到爸妈、儿女、或另一半向你说话，而你想立即回复的时候，请先暂缓冷静一下。
- ② 你必须仔细“**思考**”，哪些话该说，而哪些话不该说。
- ③ 你必须“**选择**”正确的回覆：在目前的情况下，什么样的回答能带来和平，而不是引起争端。

你的家庭生活质量绝大部分取决于你沟通的质量。经常以爱心彼此沟通的家庭成员，所经历到的亲密关系，是那些不经常、也不擅于沟通的家庭所难以企及的。

建立一个健康的家庭是需要决心的。但任何值得做的事，只要我们尽心去做就能做得更好。因此，全心全意把沟通做好吧！然后在未来、日积月累后，你就能看到你的家庭关系开花结果了。

❶ 史蒂芬 · 科维《与幸福有约：美满家庭 7 习惯》The 7 Habits of Highly Effective Families, New York: Golden Books, 1997。



第二章

按照上帝的旨意经营婚姻

为了庆祝我们结婚 30 周年，也为了创造美好回忆让我们的婚姻更加稳固，我们利用 5 天的时间在海边享受美丽的沙滩和湛蓝的海水。

海边的生活简单而美好。我们放松地读书、享受美食、游泳、浮潜、玩橡皮艇和冲浪，但是最令我们难忘的活动还是学习驾驶帆船。

当帆船课程开始的时候，我们很快就意识到实际操作比看上去还困难多了。虽然学会这项技能带有少许的压力，但同时它也让我们感觉学习这项技能是轻松，

具挑战性且非常值得的。在上帆船课程时，我们明显地发现，我们两人需要像团队般的共同合作，才能一起站在帆船的同一边驾驶，使其平滑地行驶在美丽的加勒比海面上。

上帝之所以创造婚姻与家庭，是为了赐给人类一个相互连结的方式去感受对方，以满足人对团体的需要。虽然这个过程具有挑战性，但之后所得到的赏赐确实是世间少有。

《圣经》里有很多忠告可以帮助我们怎样去协调家庭关系，以获得最大的喜悦。我们越能够和另一半花时间读上帝的话语，我们的家庭就越能符合上帝对我们及家庭的期望。事实上，生而为人，我们不可能做到随时保护我们的爱情不受到伤害，然而，当我们把上帝的话语融入到家庭关系中时，就会发现在我们的关系中有荣耀主的能力。这是完全可能的，但这需要我们彼此都付出时间，并且借着上帝的力量在主里共同成长。

我们都喜欢花点时间在一起——只在我们的两人世界中。现在我们已结婚超过 30 年了，并且有幸能够在一起工作，我们有很多共同的爱好，还有共同想去的地方，我们很感恩上帝使我们在一起。我们每天都能

从《圣经》中找到维持我们婚姻关系的指导作为顾问，其中我们最喜欢的经文可以用来协助彼此沟通，做我们的指导——“但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”（雅各书1：19）

如果像我们这样，夫妻能够一起工作是件很棒的事，但同时它也是件极富挑战的事。我们精心安排在一起的快乐时光，庆祝一些值得纪念的事，使我们的家成为理想的港湾。在完成工作计划的几天之后，我们最喜欢做的事情，就是去找一个地道的印度餐厅，犒赏自己一顿，在我们小心不要暴饮暴食的同时，我们也享受美食，在每一道美味中体会上帝和祂所赋予我们的生命，比如咖哩茄汁炖鸡豆、番茄茄子咖哩、黑豆咖哩、米饭、坦都里咖哩等。而且如果当我们完成了一周的健身计划时，我们还会奖励自己，给自己加上一杯芒果酸奶，以便画上完美的句号。

我们的孩子已经长大，不再与我们同住。所以每当我们有时间可以在一起时，都会去看看我们的家人。一起出去玩、分享美食、参观博物馆或者一起去教堂聚会，我们时时刻刻都很清楚，是上帝带领、使我们聚在一起，并赐给我们一切美好的事物。当我们不住在一起的时候，我们也会尽可能的经常保持联络。当然我们必

须要为此做安排和筹划，但是对于家庭和婚姻的健全及稳固来说，这是一项非常值得的投资。

已婚夫妇若适当运用一个叫做“情感银行账户”概念时，就更容易实现上帝对于婚姻的计划。这个情感银行账户和普通的银行帐户一样，里面有存款的时候，你就可以从账户里领钱。当然我们也明白，如果我们的支出大于存款时，就会导致账户透支，于是想再开一张支票时，就会发现余额已经不足了。



你的婚姻关系也是如此。如果你对待婚姻只想要一味的索求、再索求，却没有对你的配偶有任何付出的话，你就不能从婚姻中得到什么。你善待配偶时，就像是在情感银行帐户存款；你在情感银行账户为你的配偶预存得越多，你的婚姻关系就越富足。反之亦然，当索取多过给予的话，就会导致两人的关系破产。

所以，你在配偶的情感银行账户方面经营得如何呢？你可以常常对另一半表现慈爱、耐心，并支持、鼓励、饶恕对方吗？或者你经常冷嘲热讽，没有耐心，经常颐指气使、不可理喻、并且有攻击性呢？



无论你目前遇到多么困难的婚姻关系，你都可以下定决心开始努力，使它变得不一样。不是从原来的角度看待婚姻，而是要开始以你能为对方付出什么来看待你的婚姻，然后就可以看到你配偶的情感银行帐户的存款不断增长，直到你们的账户因彼此善意的付出而满溢。

以下这六种行为可以帮助夫妻，使婚姻情感银行账户的营运回归正轨。如果夫妻按照这些方法去做，哪怕只是其中一项，也会立即能看到他们婚姻关系的改善：

① 不要再给你的婚姻贴上失败标签！

人类的大脑是会被话语影响的。如果你总说自己的婚姻很失败，你就会开始相信。我们喜欢让人们问问自己：“我所拥有的是一个偶而有些小失控的完美婚姻，还是一个偶然出现好时光的失败婚姻呢？”这就是众所周知的一个关于“半杯水还是半个空杯子”问题。如果夫妻希望与配偶好好经营婚姻，就会很容易解决冲突，他们的婚姻就会变得更加令人满意。所以从现在开始告诉你自己——你有一个很美好的婚姻，然后你和你的配偶便会开始相信这个事实了。

事实上，只要夫妻愿意付出，任何婚姻关系都可以发生扭转而变得更坚固。上帝的话是真实可信的，“你若能信，在信的人，凡事都能。”（马可福音 9: 23）

② 恳切地为你的婚姻及配偶祷告

上帝——宇宙的创造者，设立了婚姻。因此，将上帝置于婚姻的中心位置不仅明智，且是必需的。这不只是嘴上说说，而是要在生活中身体力行，与上帝建立并保持一个有意义的关系，并且承认上帝时刻与我们每个人同在，同时也与夫妻同在。恳求上帝治愈我们的婚姻，然后静待奇迹发生。上帝“能照着运行在我们心里的大力充充足足的成就一切，超过我们所求所想的”（以弗所书 3: 20）。

当我们为夫妻咨询时，也会告诫他们，如果他们了解当他们与对方交谈的时候，上帝也正在与他们同在，那他们还会不会说出同样的话来？抑或他们在上帝面前会更容易表现出慈爱、包容、善良和宽恕呢？尤其当你每日向上帝祷告，祈求祂饶恕你的罪并求祂赐给你恩典和慈悲的时候，你又怎能不向你的配偶这么做呢？上帝应许我们存谦卑的心在祷告中寻求祂，祂会倾听我们的话，饶恕我们，并且治愈我们的伤处（历代志下 7: 14）。



③ 学习并练习有效的沟通技巧

这看上去是非常显而易见、本该懂得的，但事实是，这决不是天生就会，而且非常不简单。虽然我们出生时就已经开始学习了沟通，但我们大多数人在成长的过程中都会带着一些沟通的缺陷以及方法上的失误。我们在原生家庭中学习沟通，带着这样的经验轨迹与好坏，进入到我们的婚姻中。与此同时，能使我们与家人和朋友相处融洽的生活原则，不一定在婚姻中也同样奏效，每对伴侣都有自己独特的关系及相处方式，都有自己坚固婚姻关系和质量的方法。婚姻中经常出现问题的原因是夫妻总是想说服对方，没有一个人愿意停下来去倾听对方的需要、渴望、痛苦。



在婚姻中绝大部分的问题其实并不是真正的问题。很多问题都只需要花时间倾听对方，就可以找到非常高明的解决办法，让我们回到雅各书 1: 19 所提到的智慧：“快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”

④ 找出你配偶喜欢的事，尽量去做、持续地做—— 且找出你配偶不喜悦的事情，并避免那些事！

一般夫妻在结婚之前都能做得最好——都能成为最称职的男女朋友。他们不顾自己去迎合对方的喜好，使对方沐浴在内心对爱情的渴望中，但在婚礼和蜜月期之后，他们就觉得已经不再需要特别做什么来讨对方的欢心了。当然，你的变化会使你的伴侣视它为理所当然，正如有人说他们结婚选错了对象，其实并不是他们

选错了人，而是他们停止去做那个对的人。使事情变得更糟的是，他们竟然开始做对方不喜欢的事情，并故意刺激对方。

如果夫妻能够以马太福音 7：12 作为自己的黄金定律——“所以，无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”他们就会逐渐看到他们的婚姻开花结果，且稳定地成长。

⑤ 常常饶恕

婚姻是最亲密的关系，此意谓着夫妻会不断受到对方的伤害和痛苦^①。这样，夫妻就必须学习饶恕。有时候，夫妻一方是在不经意的情况下伤害了对方，也有时他们是刻意向对方说冒犯和无礼的话，只是为了报复他们所受到的伤害和痛苦。有些伤害很容易被忽视，但有一些却较难以原谅，会给对方留下很深的伤痕。

能够原谅伤害你的人，实在是爱情中难度最高的，但是如果你不能持续这样做的话就不是真爱。宽恕并不是让自己成为一个被随意践踏的擦鞋垫，或者为他人的责任开脱，或是把它忘得干干净净就行了。饶恕实际上是帮助治愈你伤痛过程的开端，它还会治愈你受到伤害后想惩罚对方的想法，同时可以推动你恢复本来断裂的

关系。而且，透过上帝的大能，你会将饶恕的恩赐传递给你的配偶。罗马书 5：8 说到：“唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了。”

⑥ 一笑治百病

那句古老的谚语到今天仍然适用——“笑是良药”。实际上，医学研究表明，笑确实对生理机能和神经系统都有益处。笑可以减少压力，刺激免疫系统，降低血压，使夫妻更加亲密，并且维持新鲜感。我们鼓励夫妻要尽量的去寻找令他们开心的事情，并停止纠结不必要的小问题。另外，很多夫妻间的许多磨擦只是简单的个人喜好问题，然而，他们也可以学会在误解中自嘲。箴言 17：22 便说道：“喜乐的心乃是良药，忧伤的灵使骨枯干。”

结论

婚姻是一个无比美好、却也充满挑战的事。它无比美好，是因为它反应了造物主的美好旨意，而它之所以充满挑战，是因为它结合了两个原本就不完美且自私的人。有时自私的人结婚后反而会将心中的自私或不完美，更加凸显出来。夫妻两人需要共同面对这个现实，并像朋友和盟友一样去解决问题，我们必须同心合一，

一同打击那个威胁我们、使我们不能与上帝彼此合一的仇敌。

❶ 我们在此谈论的痛苦与家庭暴力无关。如果你在婚姻中正经历身体或情感上的虐待，请与专业的婚姻顾问或牧师联系以寻求帮助，因为在缺乏帮助的状况，这样的虐待通常会变本加厉。若需更多信息，请至复临家庭的网站：<http://www.family.adventist.org>。



第三章

成功的教养

不同往日，教养孩子这件事在现今社会要比从前困难得多。塑造孩子的品格显得尤为迫切，因为他们每天所面对的价值观，与他们的父母所持守的价值观是大相径庭的。现今孩子的周围混杂着来自媒体、网络、其他成人以及同侪的各种信息，这些令人困惑的信息会让孩子逐渐对社会的病态感到麻木，继而引发很多社会问题，比如暴力、道德缺失、虐待以及歧视。

根据多项在少年犯罪、校园霸凌、校园枪击事件、自杀、吸毒和酗酒等方面的调查统计，其结果在反应了现代青少年的重大转变。因此，对现今的孩子来说，

要他们学习自我控制、自我尊重，以及对他人有同理心等、这类的基本功课就更为困难了。今天的孩子已变得更容易出现陷入抑郁、焦虑及冲动的行为。与此同时，家长们还要承受更多的经济压力，他们的工作时间比以往更长，需要更加努力，也没有多少时间与孩子相处。

尽管面临这些挑战，父母仍然是孩子最好的保护伞，因此要防止孩子涉及危险的行为，比如药物和酒精的滥用、婚前性行为、饮食失调等。而平日采取主动积极态度教养孩子的父母，最终定能使孩子成长为健康且负责的大人。当然，教养孩子并没有一定的科学方法及相关保证，但父母若愿意花时间与孩子一起成长，将会带给孩子更深远的影响，为他们的成年阶段作好准备。

有些时候，养育孩子看起来似乎是微不足道的工作，特别是在忙于为孩子换尿布、擦口水、或为了孩子的上床睡觉时间而争执，以及不断叮咛把房间收拾好这种琐事的时候。然而，教养是上帝赐给人最重要的挑战之一，因为其重要性不仅是为了教养一个孩子学习听话，而且还是为了帮助他成长为一个性格成熟、拥有健全的自我认知、能够管理好自己的情绪，有健康人际关系的人，因此，教养是至关重要的。

当然，世上没有所谓完美的父母，然而借着上帝的恩典，我们的孩子可以成长为优秀的成年人，尽管他们的父母都不是最完美的。但是要注意的是，父母也不应该期望他们的孩子是完美的。在本章接下来的内容里，我们将分享家长如何为他们的孩子建立扎实的基础，以引导孩子迈向成功。

我们之前提过教养儿女没有统一的标准，父母可以尽其所能的来达成这个重要任务。教养孩子拥有成熟的品格，继而成为社会中有责任的成年人，这乃是教育的主要目标。因此，父母必须理解自己的价值观，以及如何将此价值观传递给孩子，使它成为他们品格的一部分。

让我们先从理解价值观的定义开始。价值观是一个由某个文化、或家庭成员共享、对于是非善恶差异的重要理念。价值观对于个人行为有极大的影响力，而且是放诸四海皆准的指南。基本的道德价值观便是诚实，正直，尊重，与对他人负责。

品格是透过价值观而开启的。品格并非取决于我们所说的话，而在于我们是什么样的人。我们如何以行为表现我们的价值观。因此，如果你告诉你的孩子做人



要诚实，但是当你明明在家却让接电话的孩子告诉对方你不在时，你的孩子便会意识到，诚实其实并不是非常重要的价值观。品格体现在一个人的行为上。请记住——价值观便是我们的信仰，是属于思想层面的，而品格却是活生生的。

品格乃是由我们之前提到的几项基础价值观组成——诚实、尊重、善良、同理心和责任感。当这些特质形塑一个人的性格时，他们必能经常、且不断地从那人的行为见证这些特质。当这些价值观成为孩子的品格时，他们就不容易被其他的人或者其他环境影响。

再次强调，因为没有人是完美的，有的时候孩子

并不能展现出这种性格特征。然而，特定正面的价值观越多被强调时，它们就越可能成为孩子性格的一部分。因此。父母应该努力的遵守这些价值观。在这一点上，就像有人说过的——孩子不是按你所说的去行事为人，而是看你所做的去行事为人。

“情绪智商” (*emotional intelligence*) 已经成为新世纪最为人所熟知的词汇了。事实上，心理学家发现情绪智商——亦称为 EQ，在生活中比 IQ 更能预测一个人的成功指数。他们发现情商在生活许多方面成功与否都有深远的影响，例如工作、职业生涯以及人际关系。那么，何谓情绪智商或 EQ 呢？EQ 指的是一个人控制自己情



绪的能力。它代表一个人是否能意识到自己的情绪，而且哪怕在最紧张的情况下，也能够管控这些情绪。

心理学家约翰·高特曼博士 (Dr. John Gottman) , 在婚姻和教育方面研究颇丰，他建议父母需要关注孩子的感受。父母必需要成为孩子的情感教练。父母应该利用孩子遇到正面和负面情绪的机会，去教育他们关于生活的重要功课，并与他们保持更亲密的关系。约翰·高特曼博士也申明，作为情感导师并不是说父母应该对孩子放弃纪律约束，而是透过亲子互动来对孩子进行教育。^①

父母可以遵循以下的步骤来成为他们孩子的情感导师：

- ① 要关注孩子的情绪和感受。**所有的情感都可以成为自己与孩子拉近关系并进行教育的机会。
- ② 认真倾听。**父母必需学会倾听孩子并且了解他们的感受。你在孩子面前的态度，对帮助孩子提升情商，并成为有责任感的成年人尤为重要。要确保你的语言不要带有批评，论断或者指责的态度。

- ③ 帮助你的孩子找到方法辨识自己的情绪。有时候孩子可能会大喊大叫、乱踢乱踩，这些动作都可以解释为愤怒。然而，大多数情况这种动作也表达了孩子的真实感觉。与其冲着孩子发火，对孩子大喊大叫，不如问问孩子的感受，并且用一些形容词表达出来，比如难过、沮丧、尴尬、害羞或者不安。
- ④ 发现当前问题时设定解决的界限。孩子需要父母给设定一个适合他年龄的清楚限制，孩子在青少年以及青春期都需要这样的指导。孩子或许很早就会要求父母让他们独立，然而，父母如果不给孩子设立界限、任其胡乱妄为反倒有害无益，继而引发更大的混乱和不安。另一方面，如果父母对孩子控制太多、不容孩子有一丝独立也会限制孩子的发展。孩子的某些观点是要被尊重被接受的，他们需要有机会做出自己的选择。

理解何为价值观、品格、情绪智商是一回事，但是身为父母如何去引导孩子化想法为作法，让孩子将慷慨、善良、体贴、为人着想、饶恕以及富同情心这些名词变成动词，却是另外一回事。孩子不可能透过熟读规则或规矩而学到如何管理情绪智商或者好品格。透过知



识学到的众多美德都会随着记忆很快被遗忘，但是当孩童有机会去实践所学到的概念时，这些概念便能成为他们自身的一部分。因为价值观是内在的，行善已经成为你孩子人格的一部分。

对于追求成功的父母来说，父母应该了解某些老生常谈的道理，并将其应用于与孩子们的关系中。作为家长，头等重要之事是你必须理解，尊重才是道德的核心内容。自我尊重、尊重他人，进而尊重造物者和宇宙。作为家长，你必须尊重你的孩子，并且同样要求他们尊

第三章 成功的教养

重你。如果你想教养孩子和自己同样的价值观，你也必须把孩子当作正常的人。

父母们，请务必记住：行动胜于空言。孩子观察他们父母所作的一切事。他们会记在内心深处，并且效仿这些对他们影响最深的大人们，如他们做什么、如何对待周围的人和事。榜样是最有积效的老师。但是请记住，榜样不一定要是完美的，而是让你的孩子看见，你对理想道德和基督徒信仰的承诺和信念。让他们看见，当一个尊重道德的人犯了错时，他会勇于道歉，他也会在持定信念的道路上有挣扎和挑战。如果你是基督徒并相信耶稣，那么向你的孩子展现基督在世上时的生活是非常重要的。

父母要让孩子们亲眼且亲耳见证他们的价值观。长者们常说“言传身教”，孩子们需要我们的教导和示范。作为最大的影响，他们不仅应该被教导，他们还需要知道这样做背后的理由是什么，父母需要去提供向导，指示并建议。

以爱作为基础，建立你与孩子所有层面的关系。新约《圣经》上说：“上帝就是爱。”（约翰一书 4: 16）我们将上帝的爱反映到我们的孩子身上，孩子们需要在



爱里生根发芽。上帝给我们的爱是无条件的爱，这是一种不需要任何回报的爱。这种爱可以帮助我们的孩子培养一种积极的自我观念、一种价值观、一种内在力量。我们谈的爱是主动的，而不是被动的。

在教养过程中，爱主要表现于所投入的注意力、时间、支持、亲密的连结、界线以及承诺。这种真诚、主动的爱会使你和孩子紧密相连，这样的爱会教导孩子如何将爱推己及人，体会不到爱的孩子或成人，很难去爱自己，也很难去爱其他人。孩子们需要知道有人愿意倾听他们，而且觉得他们的一切都很重要，也值得你在

他们所说的话上投入更多的注意力，这就会使他们觉得被爱。

教养儿女没有任何快捷方式可言，就算对忙碌的父母来说也是如此。一分耕耘一分收获。但功能健全的家庭无论怎样忙碌、时间多么有限，还是会做出规划，让全家人能够有一起吃饭、工作和娱乐的时间，因为养儿育女的基本要求就是——需要以足够的时间经营。

父母要鼓励并培养孩子以“我能做到”的态度去面对新事物。你必须学习如何拥抱成功的经历，但在面对失败的经历时，亦足以判断是哪些环节出了问题。时常受到表扬和鼓励的孩子与时常受批评和埋怨的孩子相比，会有较积极的自我认知。对孩子予以支持的父母会帮助他们的孩子成长，相信自己是一个有能力、有作为的人，会在任何情况下作出正确的判断，较不容易被团体的力量左右。一个感觉被支持的孩子较不容易受到来自同侪负面压力的影响。

可以肯定的是，爱和约束必须并行。这两个因素是教养中最具标志性的，可以使孩子更加认同父母的价值观，也更有能力与他人建立一个温暖、积极的人际关系。最终，孩子最需要知道他们的言语、行为，为人处

世的态度，而这些都离不开他们父母爱的环绕。

当父母在孩子的生活中建立了积极和健康的基础时，孩子就有好机会成为上帝希望他们成为的儿女。你的孩子会在面对艰难时做出正确的选择，不会轻易受他人观点动摇。不仅仅是他们会拥有强大的人格并且有着自己个人的高情商，而且他们也会给家庭、教会以及社会全体带来益处，因为他们已经为健康的生活建立了一个重要的基石。

❶ 约翰 M 高特曼和琼的克莱尔，培养高情商的儿女：教养核心（纽约：费耳塞，1998），27

第四章 盘石还是沙子？



最近一次造访科特迪瓦，去参加复临教会中西非分会的领袖会议时，我们从巴黎飞往阿比让（科特迪瓦的首都）的飞机延误了好几个小时。我们本来预计在 11 点左右能够抵达，但飞机的延误意味着为接我们的司机可能要等上一个漫漫长夜，或甚至要等到凌晨了。

除了因为班机延误产生的时间问题外，更糟的情况接踵而来，我们的飞机在布吉纳法索的首都瓦加杜古作短暂停留，想不到只是一个短暂停留，最后竟变成灾难一场。一个原先在巴黎登机欲前往阿比让的旅客，突然就失踪了。这事造成了机组人员们一阵慌乱，也连带

推迟了我们到阿比让的航程。这新的突发状况使我们有点担心，这位与我们素未谋面的司机，会不会到凌晨时还依然在机场等候我们？

十分感谢的是，我们的旅程有个美好的结局。我们非常确信，必定有人将了不起的价值观灌输我们的司机查尔斯，他的诚信、尊重以及令人钦佩的职业道德在那天充分展现出来。

查尔斯在机场接我们时，他表现得仿佛当时是下午时分而非半夜。他有着非常善良且亲和的性格，他把我们安全送到下榻的地方时已经是凌晨三点了。在我看来，我们毫无疑问的认为，查尔斯的性格必定是建立在他自孩童时，父母或监护人所提供的基础，与自己努力学到的价值观之上。

马太福音 7：24 – 27，记述了耶稣的山边宝训：“所以，凡听见我这话就去行的，好比一个聪明人，把房子盖在盘石上；雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子总不倒塌，因为根基立在盘石上。凡听见我这话不去行的，好比一个无知的人，把房子盖在沙土上。雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子就倒塌了，并且倒塌得很大。”

这段话清楚表明了耶稣对上帝国度伦理的叙述，和祂对那些追随之人，以及愿意选择永恒价值作为人生基础之人的期待。

事实上，现今的世界中，同样的危机依然存在。很多人想当然的认为自己是好人，甚至连基督徒也如此，因为他们有固定的信仰。但是他们并没有将耶稣所教训的价值观融入到每日生活中。他们并非全然相信这份生活中的信仰基础，乃是基于良好的道德观，于是他们便无法从中获得力量和恩典。这力量和恩典的来源乃出于一份承诺，立志遵循上帝所吩咐的一切，为要确保在生活中能够收获更大的快乐。

很巧合的是，若仔细观察某些层面，家庭生活其实和基督徒生活在本质上并没有什么不同。了解上帝的期待和能否按上帝要求去做是两件截然不同的事。

山边宝训的核心内容突显了婚姻的神圣性。马太福音 5: 27 – 28 宣告：“你们听见有话说：‘不可奸淫’，只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”《圣经》作者在接下来的第 32 节里进一步的解释并强调了这段文字的意义：“只是我告诉你们，凡休妻的，若不是为淫乱的缘故，就是叫她作

淫妇了；人若娶这被休的妇人，也是犯奸淫了。”

作为每一个健康婚姻的参考，保罗在哥林多前书13：1—8中受圣灵感动而宣告：

“我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣、响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘，各样的知识，而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将所有的赒济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然与我无益。”

“爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”



第四章 盘石还是沙子？

“爱是永不止息。”

许多人已经遗忘，婚姻乃是上帝在人类历史开端就设立、也是最重要的神圣制度。祂在创世记 2：18 说到“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”在几节经文后，上帝又说：“因此，人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。”（第 24 节）

有人或许会认为这是一个旧约时代的概念，不适用于现今的人们。但在新约《圣经》中，曾经三次重复了这个概念，在马太福音 19：5，马可福音 10：7、8，和以弗所书 5：31，都清楚地表明上帝对于婚姻的旨意，是要设立最密切、最亲近的人类关系。

这些《圣经》章节内容中所陈明的皆是无可辩驳之事，包括了以单数形式来表现“夫妻”一词而不是复数。《圣经》明确指出，婚姻就是发生在一个男人和一个女人之间，此亦记载在哥林多前书 7：2 中“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。”此外任何其他形式——无论何种，都不符合上帝最初在伊甸园所设。这是不容忽视的一点，上帝原先所命定的婚姻，就是一辈子的事。

不可否认的是，上帝设立婚姻和家庭是为了人类的福气和喜乐。在创世记 2: 24 中提到的“成为一体”，其意是为了消除男人在创世记 2: 18 – 20 中提到的孤独。“成为一体”本是件好事，然而，任何上帝为我们创造的好事，撒但都试图要摧毁它。这样的恶——在撒但的推波助澜之下，看来确实已经让很多夫妻全然忘记了上帝对婚姻的目的。

当你思考关于《圣经》智慧所阐明、那坚实的道德原则时，你必须问自己：你是将婚姻和家庭建立在磐石上还是沙土上？如果你只是嘴上说说，而不去付诸实行，那么你岂不是在欺骗自己，并且你不仅会错过喜乐、平安，还会错失了上帝在你的婚姻和家庭生活中所要赐给你的福气吗？



第四章 盘石还是沙子？

尽管我们时常忘记上帝的设计是最完美的，都是为了我们的幸福而创造。但重要的是我们下定决心去亲近上帝，学习祂并且从祂得到力量，将祂的旨意活在我们的生命中。因为所有在婚姻和家庭中出现的危机，都只能靠上帝的能力解决。当你将祂的教训付诸实践，便是将你的婚姻及家庭关系建立在一个坚固的盘石基础上，其远胜过建立在沙土上。我们也知道每一个婚姻和家庭的危机都是使我们成长的一个机会，今日正是轮到你成长的机会。

要拥有一个良好的婚姻和家庭关系，良好、优质的沟通对于一个人来说是至关重要的。我们经常错失拥有良好的关系，是因为受那些在我们原生家庭中所培养的习惯影响。我们评价自己的道德标签时会说：“我就是这样的人，你要就接受我不然就别管我。我人已经不错了，我还会帮助救济无家可归的人，我也做了很多慈善。”

让我们回到登山宝训中的教导：“所以，凡听见我这话就去行的，好比一个聪明人，把房子盖在盘石上。”（马太福音 7：24）因此如果你的婚姻和家庭关系不是特别好的话，你可以做些什么样的改变，才能给你的配偶和家庭带来祝福呢？如果你觉得改变太难，请记

住，在主里凡事都能。若你渴望在生命中有更好的关系，祂必定会帮助你。

将你的婚姻和家庭关系建立在磐石上，就是指将基督耶稣教导的道德标准实践出来，强如将自己的家庭关系建立在我们个人观念，和现今逐渐崩坏的道德沙土上。



第五章

成为亲密联盟

几年前，有位不具名的作者曾说：“结婚其实很容易，但维持婚姻很困难。如果能够一生一世维持幸福的婚姻，那简直就可以进博物馆当展示品。”

在现实生活中理解这句话并不难。如果你仔细观察周围的人，以及每天与你交往的那些人，相信你很快就会发现，这话说得不假。

哪怕你只是刚结婚几个月，也许就已经感受到维持婚姻是一个挑战了，更别说是要永远保持幸福的婚姻了！所以，该如何与你的配偶培养、保持亲密关系呢？

你们要怎么做才能成为密不可分的联盟呢？

我们在这里所说的亲密，也许跟你现在所想的并非完全一致。我们所谈的亲密是每一对已婚夫妻都需要在契合度上加强——在感情、经济、精神和理智各个方面。虽然肉体上的亲密关系在婚姻中也是非常重要的，但如果夫妻不能体会到我们所说的、在其他各方面有亲密关系的话，那么他们将无法真正体会亲密在婚姻中的必要性。在过去，字典对于婚姻的“亲密”一词的解释是：“情感上的紧密契合，其中之连结源自于彼此间的关怀、责任、信靠，对于自己和对方在感受上的坦诚沟通，在交换重要事情的意见时也不会固执己见。^①”

字典中对于“盟友”的解释则很简单——“透过某些相互关系，比如相似之处或是友谊紧密的连接在一起。”我们发现另外一个解释是——“透过如条约、联盟、婚姻或者爱好的缘故，而产生正式的合一。”

因此，这章主要介绍了如何使你和配偶的关系发展的更加契合。已经成为联盟的夫妻，通常在感情、经济、精神以及思想上都会非常亲近；在面对外界来自人或事的挑战时，也会彼此支持。



生活在 19 世纪至 20 世纪初的多产基督教作家怀爱伦指出：“无论两个人在走入婚姻时是多么的明智与慎重，当婚礼仪式完成后也不会有太多夫妻是完全联合的。两个人要做到真正的结合，必定是在婚后许多年达成。”²

婚姻的真相是，无论夫妻二人在婚前交往多久，或者他们看上去是多么天造地设的一对，因为我们本质上都是罪人，从根本上都是自私的，所以我们的婚姻状态会很自然的导向一种疏离和分隔的状态。

然而，好消息就是，丈夫和妻子其实可以成为亲密的盟友。我们的婚姻关系是可以成长的，我们有选择

权，我们可以从错误中不断学习，这些错误可能最后会导致我们产生轻视、愤恨并隔阂，或者我们也可以学会成长，继而拥有伟大、幸福的婚姻。

成为亲密盟友的最好方式，就是我们每天要借着上帝的大能诚心的彼此联系。因为婚姻是上帝所赐下的，祂要我们借着婚姻彼此蒙福，也让我们的家庭、周围之人、小区和整个世界得着福分，我们要相信祂能赐福给我们，使我们有热情和能力不断发扬我们的仁慈和耐心，最终使我们有一个伟大的婚姻。

正因如此，在新约《圣经》马太福音 19：26 所说的，“在人这是不能的，在神凡事都能。”所以我们必须要学习相信上帝，祂会帮助我们拥有合乎祂旨意的婚姻。

让我们更进一步，看看《圣经》里对于亲密这个词的意思，在创世记 2：25 清楚说到“当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻”，这里所说的并不仅是肉体上的赤裸，还有情感、经济、精神、思想等各方面的赤裸。

作为亲密盟友，即意味着在情感、经济、精神以及思想上都与你的配偶联合，那么你就会“赤裸但并不

觉得羞耻”。这个赤裸的概念是说明，在你和你的配偶之间什么阻挡都没有。因此，所谓在情感、经济、精神以及理智上的赤裸，是因为你们彼此之间都是透明的、可看清的，这只有你们彼此建立了信任关系之后才可以实现。从本质上讲，只有你们认为彼此信任是值得的时候，这一切才会发生。

这让我们回到上帝对于婚姻的意图，我们在新约《圣经》的马太福音 19：6 中看到“既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了。所以，上帝配合的，人不可分开。”

《圣经》在创世记中所说的一体确实很神秘，两个独立的个体——一个丈夫和一个妻子，结合为一体，根据新约《圣经》哥林多前书 7：2^③，然而，这并不是说明一个人的自我就要完全屈从另一个人。相反的，这两个截然不同的人，带着他们自己不同的性格，拥有各自的喜好，从“我”的选择变成“我们”的选择，因此，当他们中间有一个人受到伤害时，另外一个人也会心痛，一个人高兴，另一个人也会开心，因为他们选择了成为亲密的盟友。

当我们理解是什么因素导致了婚姻中的分歧及嫌



隙，夫妻就要避免这些行为，而这正是今日家庭的希望。基于对婚姻的研究，我们了解每对夫妻之间迈向合一的障碍必须移除，才能使他们成为亲密的盟友。

我们所谓影响亲密关系的行为，包括：①自我保护以及害怕被拒绝②罪恶和自私③知识的缺乏。

因为我们很多人在成长中都有类似经验，当有人与我们意见不一致时，我们就会倾向于自我保护且害怕被拒绝。这是没有安全感的表现。不幸的是，这个行为在婚姻中是非常普遍的。当然，先前我们已经提到过一个事实，就是我们都是罪人。这现实是自私的根源，

我们总是希望事事都能顺我们的意，按我们所说的去成就。这使我们很难与意见不合的人合作，此外，我们还缺乏对于如何维持亲密关系的必备知识，我们不知道如何做有效的沟通。不知该如何应付冲突，不知如何创造两人关系中的亲密感。因此，这些障碍一旦在婚姻中出现，就让成为亲密盟友这件事变成不可能的任务。

成为亲密盟友意味着在你的婚姻关系中装备下列武器：第一件事，就是要合一，即《圣经》所说的合为一体，是情感、经济、灵魂、思想以及身体的联合，是每个成功婚姻都需要拥有的。其次，是永恒的誓约，就是誓言与你的配偶相守一生，直到死亡将你们分开。这倒并不是说如果你离婚了上帝就不爱你。无论你的婚姻状况如何，上帝都爱你。

然而，上帝痛恨离婚给人带来的伤害。然而，虐待和不忠也破坏了婚姻的永恒性。因此，这些事情必须要不惜一切代价避免，去享受上帝美好旨意下的婚姻。第三，是开放，这意味着在你和你的配偶之间必须是透明的，是一个没有羞耻的关系，处在安全且自然的环境中，因为丈夫和妻子都需要清楚的知道他们共同在同一个团队中，他们彼此没有什么可隐瞒的。

成为亲密盟友是一个决定，是你与配偶两人，在遇到任何来自外界、想破坏你们关系的因素时，对彼此的保护。成为亲密盟友这样的意识要每天培养，这样你的婚姻关系才能拥有快乐、幸福和满足。

这是我们希望任何人都能拥有的婚姻关系。

- ① H. 诺尔曼怀特 (H. Norman Wright) , 维持婚姻的秘诀 (凡士拉市, 美国加州, 王室书局, 1995) , 152。
- ② 怀爱伦, 复临信徒的家庭 (黑格斯顿, 52 MD: review and Herald, 1952) , 205。
- ③ “然而你, 因为淫乱的缘故, 每一个男人都应该有自己的妻子, 每个女人都应该有自己的丈夫。”

第六章 以恩典交流

Jesus

愿意努力与所爱之人沟通的人，可以体会到良好的家庭关系。想一想在你的家里，令你非常喜欢且乐于亲近之人，相信你绝对不会否认，通常他们令你感到喜欢的原因，正是他们跟你说话和倾听的方式。

有位朋友曾经告诉我一个故事，他加入了他们小区的一个跑步社团，每天跑五英里（约8公里）。一天在跑步的回程上，他惊喜的发现后半段的路程好像比前半段短了些，他认为是因为自己回复到正常体态并且变得更健康了。他回到家以后就开心地和他的妻子分享自己的感觉，没想到，她妻子不假思索的回答他说：“你之

所以在后半程感觉自己跑得比较快，那是因为回来的路大部分都是下坡路。”

天哪！那位朋友立刻感觉自己像是被人一拳击中肚子。在他付出时间、做了这么多辛苦的努力以后，他原本希望能从他妻子那里得到认可，但最终却因妻子轻率的反应而受到挫败。

毫无疑问的，或许有人认为这样的回答似乎也不算太糟。然而，我们需要问一个问题：他的妻子非要那么说不可吗？她的回答正确与否其实并没有区别，但我们所知的是，这样的回答看不出任何积极面。

如果你希望你的家庭关系健康积极，那么学会以恩典沟通是最重要不过的事。

当我们说到恩典时，我们是在讨论一个灵性的概念，是上帝白白赐予人的，我们本来不应享有这样的爱和帮助，恩典本是我们不配得的。同样的，上帝在我们根本不值得被饶恕的时候，饶恕了我们的缺点，以恩典去沟通便意味着跟一些不配得到好处的人对话。

旧约《圣经》箴言 25: 11 说到“一句话说得合宜，

就如金苹果在银网子里。”这就是家庭能够建立平安与幸福生活的秘诀，借着宝贵如金银般的话语每天彼此交通，即使你爱的人本不配得如此。你能想到家里有哪些人需要你以恩典来沟通吗？这是一个我们很容易回答的问题，因为世界上大部分的人在家中都难免会遇到不好相处的家庭成员。

在第一章中，我们提及了史蒂芬·科维对于有效沟通所说的“积极主动”理论。这个想法鼓励人们在“控制圈”内生活会比在“失控圈”要好得多，当你生活在自己的“控制圈”时，大部分时间都是拿来控制那个你真正能控制的人——那人就是你自己。这与你处在失控圈中的状态是完全相反的，因为在失控圈中，你必须经常用大多数时间来控制其他人。生活在控制圈的人，与失控圈的人相较，在与人的交流上会有更多的恩典。

现实是你不可能去控制你的配偶和孩子，也不可能去控制你的兄弟姐妹和父母，或者你的亲戚们。你在世上真正能控制的人只有你自己，因此当有些人对你说一些不太中听的话时，与其竭力去改变他们，不如用这个时间让你以平和的态度与恩慈做出回应。正如我们之前所提及，在别人对你说的话和你做出回应之间，是有一定空档的。因此，在你回答之前，趁着那个空档，请你

记住三件事：停顿、思考、选择。

当有人说一些使我们不开心的话语时，我们常常很容易基于本能，用相似的态度快速做出回应。其实你可以尝试以恩典沟通，响应他们本不配得的温柔话语。你要以更积极的态度活出你的控制圈。做出停顿，可以让你有时间在说同样伤人或者更坏的回答之前先喘口气。在那个空档中，你需要思考该说什么或不该说什么，使事情变得更好。最后，你需要选择正确的回复。



正确的应对会使一切平静下来而不是火上浇油，这便是运用贵重如金银般的说话恩赐。

通常不太花时间思考如何建立健康的家庭关系的人，总是生活在自己的失控圈。他们与家人谈话时不会去认真思考如何响应对方，常常指责他人才是挑起争端的人，还会自觉以言词侮辱对方是正当的行为。这些人对他人常是被动响应，而非选择积极主动。他们不会利用与别人说话和自己响应之间的空档，说话不经大脑、亦不考虑后果，以及对他们之间的关系所造成的影响。因此，他们不会为家人和家庭关系做出停顿，也不会思考，更不会为了建立与家人的健康关系做出正确的选择。



经常有人告诉我，要想做到完全不伤害自己所爱的人，一切都要小心翼翼的，这实在是太困难了，他们觉得这是违反常态的，与别人沟通时，不应该处处小心在意，因为我们和其他人交流时，难免会发生伤害的事。

就某方面而言，这是真实的，家庭关系与其他关系就像开车一样。遇见红灯的时候，我们会停下来，但我们都想要不遇上任何阻碍，一路顺风，更快地抵达目的地。然而，在现实生活中我们并不是独自一人驾驶在城市的道路上，我们必须小心谨慎、与其他欲往不同方向的人行驶在同样的道路上。

交通标志存在的目的，就是让每个驾驶者都能平安的抵达目的地。如果我们有足够的耐心，人人最终都会到达自己的目的地，但若是在重要路段我们心不在焉，没有注意信号灯，我们就很容易撞到其他的车辆，造成交通事故，有可能因此伤及自己或其他人，甚至就因为我们的疏忽而导致死亡。

家庭关系是非常脆弱的，所以你在家庭关系中的对话需要分外注意。如果你愿意细心呵护、培养你的家庭关系，那么就应当尽量选择能确保此关系完善的做

法，要避免产生伤害，因为伤害会让家庭关系破碎。

那么，对于前面所提那位感觉受伤的丈夫来说，他又有什么责任呢？他的妻子或许说出了伤害他的话，他可以因此以牙还牙吗？当然不是！事实上，这是他以恩典沟通的一个机会。用他的妻子本来不配得到的方式去响应她，这才是恩典的真正意义，这正是丈夫必须要从他的控制圈出发的积极时刻，此时丈夫要趁空档暂停片刻，去思考并选择正确的回应。无论他的妻子说了什么，他都要保持他们婚姻关系的健康与稳固。

现实情况是，我们都只是普通人，尽管我们有时不是故意要伤害自己的家人，但我们自然而然的就会说出一些话或做了一些事，使对方受到伤害。当这样的事发生时，正是我们需要道歉的时候。对前述的那位妻子而言，这时正是她离开自己的控制圈并且对所做之事负责的机会，而不是去指责丈夫太敏感。妻子可以趁这机会，为自己造成丈夫的情感受伤害而道歉，即使这不是她的本意。这是那位妻子可以决定有个停顿、思考并且选择正确响应方式的时刻，这是可以帮助她和丈夫建立一个更坚固、更健康关系的大好机会。

当我们寻求以恩典沟通的有效方式时，新约《圣

经》是非常实用且有帮助的。我们先前曾与你们分享过，现在想再次分享《圣经》雅各书 1: 19，“但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”

有些人可能会认为，妇女或孩子才应当学会快快的听和慢慢的说，但充满智慧之语的《圣经》却如此建议——“‘各人’要快快的听，慢慢的说。”这句话很清楚地指明，家庭中没有任何一个人可以逃避以耐心彼此沟通的责任，要以恩典进行沟通，且经常沟通。从认真倾听开始好好交流，来改善并促进我们的家庭关系。



第七章

家暴无借口

2013年2月，世界各地的人都在电视前，紧盯著名的残奥委会短跑运动员——奥斯卡·皮斯托瑞斯（Oscar Pistorius）案件的判决。他因枪杀女友瑞瓦·斯蒂坎（Reeva Steenkamp）被判有罪，虽然他口口声声说自己是错把她当成入侵者才开枪，但女友闯入的却是两人同居的公寓。

显然，我们毋须特意去观察，就能目睹暴力如何一步步地侵蚀我们的社会，在世界各地到处都有许多没有曝光的暴力事件正在发生中。

许多人选择以暴力作为主要沟通的手段，这种无情的暴力使得现在许多家庭关系分崩离析。这种暴力行为的影响，对于不同年龄层的人都会造成极大的创伤，其影响之深无法估计，甚至对他们的家庭也是如此。

我们或许无力遏止身边的暴力，但好消息是，因着上帝的力量，那些愿意祈求和接受的人们可以在自制力上得到无尽的援助。上帝的话语——尤其对家庭而言，充满了许多如何建立健康、稳固关系的忠告。

在本章里，我们将简短讨论家庭暴力与它的毁灭性本质，并且回顾上帝对于人际关系与家庭关系最初立意和完美的规划，我们也要探讨组成健康和属灵人际关系的基本元素。世界各地有很多团体致力于消弭和防止暴力，为此他们为个体与家庭建立了健全人际关系所需要的技能与洞察力。

从现今时有所闻的家暴事件中，我们可以明显看出，这





一切早已和上帝对人类关系的初衷背道而驰。许多自称是基督徒的人，竟丝毫没有基督的品格。

不幸的是，在大多数情况下，施虐者常会扭曲经文和神学教义来为他们的虐待行为辩护，此外，许多抱持善意想帮助受虐者的人，有时也会误用《圣经》来说服受害者要对自己的处境逆来顺受。这种对经文的荒唐解读对于受害者来说，是十分危险的，甚至是会致命的，因此有责任感的团体不该再对此行为保持沉默。

保持沉默只会导致家庭暴力的恶性循环，无法带来任何改变。在所有社群团体之中——尤其是教会社

群，都应该付出心力来帮助家庭停止暴力，并协助营造对儿童、青少年和成年人都更健康的环境。

我们明显处于一个暴力的年代。我们的感官被来自新闻、音乐、电视和其他各种媒体的暴力信息所轰炸，很多人成了暴力的目标，但最让我们感到虐心的受害者就是妇女和小孩。当然，男人也可能是虐待和暴力行为下的受害人，但数量相对要少一些——这或许也与缺乏媒体关注有关，然而不论谁是受害者，家庭暴力是上帝对人类家庭的规划中绝无法容许的事。

让我们先来看看家庭暴力的定义和一般概念。家庭暴力包括肢体上的暴力、性虐待和精神虐待，这些暴力类型并没有等级的区分——每一种都是毁灭性的。

肢体暴力，包含诸如推挤、拉扯、拳打脚踢这样的行为，更严重的是变为具伤害性的攻击。初期可能只是轻微的淤伤，但到了后期却可能变成谋杀。

性虐待的形式则是非正常的肢体触摸和言辞，而强奸、性骚扰、乱伦也被归于此类。

精神虐待是指持续的侮辱和贬低他人的行为。具

体表现有恐吓、暴怒、污言秽语、过度要求完美和人格否定。极端占有欲、孤立，以及剥夺他人经济来源为手段的行为，这些都可纳入心理和精神上的双重虐待。

我们无法给出施虐者和受虐人的具体特征，因为无论哪一方都有可能来自不同的年龄层、种族、经济阶层、职业、宗教或非宗教的团体。不管是虐待与暴力，都有可能以不同面貌出现：肢体暴力、性虐待、精神虐待等等，而对于老人和小孩来说，过分的漠视他们，也是一种虐待。



关于家庭暴力受害者的统计：

- ◆ 在美国，有 1/4 的女性在一生之中会遭遇家暴（即受到来自亲密伴侣的暴力行为）。^①
- ◆ 女性比男性更有可能被亲密伴侣所杀害。
- ◆ 年龄在 20 至 24 岁之间的女性，是家暴被害人的最大风险群。^②
- ◆ 在每年的谋杀案件统计中，女性被害人之中有近三分之一，是被现任或前任的伴侣所杀害。^③

因家庭暴力影响，受害人可能遭致的后果：

- ◆ 曾经遭受家庭暴力的幸存者，比一般人有更大机率会患上忧郁症、睡眠障碍和其他情绪低落症状。^④
- ◆ 家庭暴力会使幸存者健康状况变差。^⑤
- ◆ 若缺乏帮助，有些曾亲眼目睹家庭暴力的女孩在青春期和成年后，会易于变得软弱而成为受害人。^⑥
- ◆ 若缺乏帮助，有些亲眼目睹家庭暴力的男孩在成年之后，会易于成为对自己的伴侣或孩子的施虐者，将产生暴力的恶性循环，带入下一代。^⑦
- ◆ 大多数家暴事件从未通报过有关单位。^⑧
- ◆ 家庭暴力中总是包含对权力的滥用。家暴总是与恐惧、控制、伤害为伍。它的固定模式是家中的某一个人，以胁迫和强制方式去操控另一位成员，甚或是其他成员们。这种暴力可能是身体上的，亦可能是以性虐待及精神伤害模式出现。

家庭暴力者或施虐者之所以出现权力滥用的行为，可能有以下几种原因：

- ◆ 他认为这是他的权利，或者说，他认为这是他该扮演的角色。
- ◆ 他自认有使用力量的权利。
- ◆ 他从过往的经验中学到了这样的行为模式。
- ◆ 他认为这样的行为对于他的家庭有用。

在大多数通报的虐待案例中，施虐者多为男性，然而其中也有女性，但在健康的属灵关系中，无论性别为何，暴力行为绝没有任何可容忍的余地。

施虐者认为他们有权控制家里的所有成员。他们这种以暴力达成控制的意愿，是从他们过往或别处经验借来的。借由不同管道，施虐者所学到的，对于一个强者，通常指男性而言，为他人“着想”或因自己的“关爱”，殴打弱者的行为是合理的。

施虐者暴力行为的模仿来源，有来自于对父母与同辈的观察、对《圣经》的误解，以及各种把虐待描述成日常生活的媒体——比如笑话、卡通、电影。有时受害者甚至把问题归咎于自己身上，认为自己是引发对方暴行的根源。这当然不是真的！受害者的行并不引

发施虐者暴力的原因，施虐者自己才应该是暴力的控制者，而非受害人。

这些令人痛心的事实提醒我们，我们所处的这个世界是堕落且破碎的。但对于今日的家庭来说，我们的好消息与希望是——上帝不会弃我们不顾。《圣经》描述了上帝对于人类关系的理想面貌，人类是由一位慈爱、重视关系的上帝所创造的，我们应该先与祂建立好关系，再来以此建立与他人的关系。因为我们是照着祂的形像创造的（创世记 1: 27），我们所有的关系都应该是对祂，以及对祂的爱之反映。当然，跟上帝不同的是，我们并不完美，但因为这些不完美，我们时常会在各种人际关系中面临挑战。因此，我们应该寻求上帝的带领，以得到恩典与力量，从而在我们的关系中变得更加富有爱心、善良、忍耐，并且能有更多的自制能力。

上帝已经为我们如何拥有健康的关系预备好了道路。我们蒙呼召就是为了成就彼此，这可以称之为“激励自主”。当我们激励其他家庭成员自立自主时，也就是在家庭中建立了一个高度信赖的关系；然而，当我们以统治和胁迫的方式来滥用我们的权力时，我们就连带地摧毁了彼此的信任，信任是激励自主过程中的关键因素。

激励自己的子女自主，并使他们为负责任的互助关系作好准备的父母，就能够为自己的子女提供将来作为一个健康的成年人，对于建立和维系健康关系应必备的技能。若父母以不健康的方式对子女使用力量与控制时，子女便会对家庭疏远，并且会在对待他人和使用权力上模仿消极的方式。

激励自主就是将爱付诸行动——这是一种我们应当效法的属灵特质。如果我们能够在自己家庭中实践激励自主，就能完全更新我们对家庭权威的观点。胁迫与操纵是激励自主的对立面，它们是对真正力量的扭曲。激励自主关乎团结与共生。

上帝的爱与恩典给予我们激励他人自主的力量。当家庭成员之间的激励氛围共生时，每个人都会在性情与爱方面有极大的成长。是的，家庭成员会开始成长，变得更有基督的样式。而当我们寻求健康的关系时，祂的力量就已应许赐予我们。

今天许多人发现自己并没有这样的健康家庭关系。当暴力潜入我们家里时，我们鼓励您，从现在开始就致力使您的家和人际关系中的暴力因子绝迹。我们恳请您看清暴力的真面目，并寻求专业的帮助和建议以尽快开

始辅导的过程。跨出这一步会给您的家庭带来更大的希望。

- ① 找到真相和资料」，国家家庭暴力热线：<http://www.thehotline.org/resources/statistics/>
- ② 「家庭暴力」，海湾地区女士说明中心，<http://bawc-mi.org/site15/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>
- ③ Ibid.
- ④ Ibid.
- ⑤ Ibid.
- ⑥ Ibid.
- ⑦ Ibid.
- ⑧ Ibid.



第八章

如何防范婚姻低潮和离婚

婚礼是聚集了美、喜悦、祝福的场合。当一对情侣双双站在台前，两人的手紧握对方、凝视彼此、说出他们爱的誓言时，他们是被喜悦与希望充满的。每对新人都相信他们的爱是如此特别，他们的结合带是如此牢固，以至于他们不论“患病或健康”、“顺境或逆境”都能够永远在一起。

可残酷的现实是，多数伴侣的婚姻最终都会走向三条道路：一是彼此成长，二是争吵不断，最后则是分道扬镳。在美国及其他世界各国，平均 40% 到 50% 的第一次婚姻皆是以离婚收场^①。最初那一句“直到死亡

将我们分开”的誓言到哪里去了？是那些许下誓言的人当时不够真诚吗？还是缺少对誓言含义的真正理解？

很多预备结婚的情侣，因为知晓婚姻失败率的居高不下，而修改了传统的结婚誓词，认为这样可以降低誓言实践的难度。现在有些誓词会说成“只要我们彼此仍然相爱”，而不是“只要我们还活着”。情侣以这样的方式降低他们的期待，以防止自己无法实现如此高标准的承诺。

相信不需要深入观察便可知道，婚姻这项体制如今在世界各地都正遭遇危机。每个人身边多多少少都有离过婚的熟人或亲戚。在有些法律规定不能离婚的国家，有很多夫妻或分居、或分房各过各的，过着极其痛苦的生活。不可否认，我们当中大多数人都曾直接、或间接感受过一段千疮百孔的婚姻关系所带来的痛苦。

在这令人望而却步的现实面前，夫妻如何维持幸福的婚姻，彼此相伴一生呢？在现今社会中，我们该如何经营婚姻，才能让两人真正“从此过着幸福快乐的日子”？婚姻中的苦恼与离婚可以避免吗？没错，好消息是夫妻确实可以做到幸福快乐地过一辈子，也可以减轻苦恼，并且永远不会踏进离婚法庭。



我们中的大多数人都听说、或亲身体会过“坠入爱河”这件事。至少现代社会是这样称呼这种情形的。这种让人眩晕、忐忑心动的感觉源自于遇到了一个深深吸引我们的人，但这并不一定就是真爱。当我们遇见一个迷人的对象时，来自大脑边缘系统所分泌的神经化学物质，就会让我们的身体产生上述的自然反应。我们更倾向称此为“坠入喜好”。

另一个真相是，这种令人一时目眩神迷的反应对于同一个人并不是可持续的，除非我们每天特意地与那人有积极的联络。一旦我们再也不做最初相恋时为对方所做的美妙之事，开始为生活中的柴米油盐汲汲营营，当初那份连结我们的强大引力就会随着时间消逝。现在的人们都被洗脑了，他们竟然相信一旦这种浪漫感觉消失，就等于他们不再相爱了。

心理学家和其他科学家发现，人类与生俱来就愿意与其他产生亲密连结。我们天生有着对信赖和安全感的需求，而这需求的对象是家人以外的另一个人。与亲密相反的状态是隔离孤立，我们的大脑对孤立的解读，是视其为对身心健康有害的状态。这就是为何结婚仍是大多数人的人生首要目标之一。多数情况下，拥有一个终身伴侣是我们在支援、舒适感和亲密感方面，唯一、或最可信赖的获取根源。在这个孤独与隔离感日益普遍的时代，就是科学家也同意，现今人们比往常更需要一个终身承诺的关系，证据也显示处在如婚姻这样、带有承诺性质的关系中，维持浪漫的结合是可能的。

坠入爱河的感觉是美妙的。但人与人之间的关系却是动态多元的，不时地在变化。因此，不管两个人的爱看来多深，如果只是基于感觉和肤浅的承诺，最终也会褪色或消散。然而，凭着努力、时间、承诺和继续前行的意愿，爱情当然可以持续成长和维系—甚或不断地重燃激情——继而让两人心满意足、稳定相守一生。

建构成功的婚姻有如建造房屋。它需要规划并投入极大的努力去实践。为要达成稳固、健康的婚姻，我们在此提出五项基本建构原则：

① 把婚姻建立在真爱之上

真爱是需要双方都懂得对方的需求，以及为了两人关系愿意舍己。真爱需要投入很多精力和牺牲，但又要保守那立志营造幸福婚姻的决心。《圣经》说到：

“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。先知讲道之能终必归于无有；说方言之能终必停止；知识也终必归于无有。”（哥林多前书 13：4 – 8）

② 接受对方的缺点和不完美

在婚姻中，我们必须学习珍视对方，接受我们是不完美的。我们说的是一个充满恩典的婚姻。它意谓你为别人付出，即使对方并不值得。所以就算你不愿意，你也要以仁爱、耐心、温柔对待对方。为什么？因为在某种程度上你的配偶也会为你如此行，甚至是每天都做。

恩典的奇妙之处就是它不能让你以金钱换取或买卖。作为恩典的施予者，你要把爱与接纳当作礼物送给你的伴侣。恩典在婚姻中营造了一个超越罪恶与羞愧的氛围，并为两性关系的发展与承诺提供了舞台。

③ 学习倾听对方

大量婚姻研究文献表明，多数婚姻遭遇失败是因为缺少有效的沟通。如果已婚人士乃至一般人，都能学会更好的沟通，他们会更理解对方，也会为一个更坚强、更健康的关系打下基础。

良好的沟通对于任何人际关系而言，就像水与阳光之于草地一般；善于倾听，就像能渗透土壤表层，并使土地富饶的养料。在多数人际关系中之所以会有埋怨，是因为有些需求没得到满足，有些心声未得到倾听。沟通良好的夫妻明白积极的倾听是他们婚姻中不可缺少的成分。

积极的倾听意味着以你的双耳、双眼、全心全意都动员起来去听。这向你的配偶传达了一项讯息：你对于他要说的一切所关注的程度，远高过维护或表达自己的观点。同样，积极的倾听会使人愿意放下自我，而这是使婚姻能持续一生至关重要的因素。

当婚姻中的每个人都感到被倾听和理解时，夫妻关系就会变得更加相近，亦会增加亲密感，连带使得两人许下的承诺以及这份关系都得到了增强。

④ 时常宽恕

《牛津英语词典》（1989版）对宽恕的定义是这样的：①停止为他人的冒犯、缺点或错误感到愤怒；②不再感到气愤或想要惩罚对方；③赦免别人所亏欠的。

宽恕会为每份关系的治愈与和好铺路。在婚姻中，二人相处时难免会伤到对方。当我们选择原谅，就等于我们放弃了去惩罚或报复伤害我们之人的权利。而我们做不到原谅时，苦毒与憎恨就会在关系中滋长，而宽恕让我们从这些感受中释放出来。所以宽恕在本质上，并非是为了被宽恕之人，反倒是为了宽恕者而存在。

⑤ 多拥抱彼此

多数情侣总是迫不及待地结婚
好享受婚姻带来的肉体欢愉。但
随着日子一天天过去，神魂颠
倒的感觉消退，我们忘了起
初时常做的事情。拥抱是在
日复一日的生活中，找回最
初亲密感受的快捷方式。
当我们拥抱或触碰对方
时，一种叫后叶催产素
的荷尔蒙会分泌。这种



荷尔蒙会帮助我们增强与爱人的联结，也能降低血压和减少焦虑。所以从一个简单的拥抱里我们能获得很多好处。我们鼓励夫妻在每天清晨离别时拥抱一分钟，也在傍晚回到家时这样做。

总结

成功的婚姻与处于低谷、或以离婚告终的婚姻最大的不同之处，在于增进彼此亲密关系的技能——成功婚姻中的夫妻知道如何维系真正的爱、处理矛盾、做到原谅和接纳、保持浪漫感、以及增进沟通。多数夫妻并没有在这方面准备充分，但每对夫妇都可以学习！逐渐变得自满或是渐渐绝望对婚姻都是十分危险的。

如果你愿意把这些建构原则融入你的婚姻，你就能建立起经受得住人生风暴的婚姻。尽管所有的婚姻都会时不时地经历低谷，但不必遭逢考验就一拍两散。不论顺时逆境都能够学着融为一体夫妻，会看到他们的婚姻不但维持且兴旺成长，他们也会“从此过着幸福快乐的日子”！

❶ “结婚与离婚”，离婚统计资料，<http://Divorcestatistics.org>，and “粗离婚率”，欧洲统计局，<http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00013>



第九章

享受独身的平安

我们最近刚刚庆祝了结婚 34 周年的纪念日。对于你们某些人来说，这段时间也许比你们的年龄还长。但对我们来说，那个在美国东北部迷人的夏日晌午、两人互换誓言的时刻，却恍如昨日一般。

那是在很久以前，那一天我们站在牧师面前，承诺着要爱对方“直到死亡将我们分开”时，我们并不知道守护着这些誓言是多么具有挑战性。这些话语太容易说出口了，尤其是在当时那种喜庆与期盼的气氛当中。此外，我们不可能提前为一个满意的夫妻生活去演练好各自的角色，尽管我们都清楚，由于我们都不完美，所

以婚姻也不可能完美这个事实。

许多单身成年人期盼结婚，是因为他们相信婚姻可以让生活更轻松，也能督促自己更有责任感。但事实真是如此吗？已婚人士在现今这个性泛滥的社会里有优势吗？亦或是已婚人士在面对生活压力和成功需求时，反倒更显得软弱无助呢？

事情的真相是，结婚很容易，但要持守婚姻却很难。那么，处于后现代主义时期，在这个到处充斥性信息和强烈性诱惑的社会里，一个单身者在找到适婚对象前，应该如何做呢？

在我们进一步探讨这个重要话题时，我们必须认清性爱是上帝所设立的，因此无庸置疑，它是件美好的事。但是，每当上帝出于好意创造出某事时，魔鬼总会想方设法搞破坏。就像夏娃在伊甸园和蛇的经历那样，魔鬼一心一意曲解、误导上帝原本为促进美好生命所作的指示，希望你听信他的谎言，走向悲哀痛苦的结局。

就如上帝在造物之初，于创世记 2: 24 – 25 所说：“因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。”根据《圣经》，

性的表达应当有个特定的情境——那就是离开父母与自己的配偶订定终身。在此情况下性行为并不可耻，因为此时一个人已经对另一个人作出了一辈子庄重的承诺，所以与这种奉献相匹配，享受性爱的特权乃是理所应当的。

为了避免你还不确定上帝关于此事的旨意，那么请你再读帖撒罗尼迦前书 4: 3 – 5，“上帝的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行；要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵守着自己的身体，不放纵私欲的邪情，像那不认识上帝的外邦人。”这段清楚显明，如果你真是上帝的儿女，就当控制自己的身体与激情，如此你便能够活出上帝的正直与荣耀来。

《圣经》中关于性爱的“发乎于情，止乎于礼”的阐述还记载在哥林多前书 7: 1 – 2，“论到你们信上所提的事，我说男不近女倒好。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。”我们要知道，这段建议并不是只为上天堂的圣人预备的，也是为地球上真实的生活而提出的。《圣经》的作者指出，上帝既在创造人类之初就创造了性，那么人与生俱来就对此有所渴求乃是再自然不过之事。但这里要强调的并不是说，人只要过着恪守道德的生活、或顺从上

帝，就可以在性爱上偏离上帝最初的原则。相反的，这界限是黑白分明的：性爱的表达只限定于夫妻及一男一女之间，因此，无论男女，切勿忘记“一夫一妻”这项基本原则。

在婚姻与家庭议题方面著作甚丰的德国作家杜华德 (Walter Trobisch) 曾说过：“不可用性来试探爱，正是这种试探才会摧毁爱。^①”在当今个人主义高涨的社会中，这个论述与我们眼下所见到的现实截然不同。个人主义意味着每个人都有权利去做喜欢做的事，只要在这过程中不伤害到其他人。当然，专注于自恋和享乐至上的人，其实也不会在乎是否真伤害了别人。这样的人只注重自己能得到的，而非能付出的。而心中有真爱之人却总是会问“我能付出什么”而非“我能得到什么”。这个理念已经在《圣经》里阐明：“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不致灭亡，反得永生。”（约翰福音 3: 16）



把握机会，与创造你的上帝、祂所赐的道德律同行，去过一个符合道德、富责任感的人生，无疑是更好的抉择。在耶利米书 29：11 中，“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”在关乎性的道德方面，这句话可以作为单身的人如何找到解决问题的起始点。

关于起始点，史蒂芬 · 科维在他的著作《与幸福有约：美满家庭 7 习惯》中，把“从出发点开始就牢记终点”列为第二大好习惯。他用飞机航行来比喻。当飞机从某地飞往目的地时，飞行员需要提前规划好航线并把目的地牢记心中。这相当重要，因为沿途时常会遭遇风暴，而飞行员需要在风暴中操控飞机，或是绕过它。但只要牢记并严格按照预定好的目的地执行航行规划，飞机总能近乎准确地降落在最终地点。

同样的道理也能应用在你的生活中。在开始一段人生旅程或是一段关系之前，你需要问自己：你最终想成就的是什么样的关系。一旦你决定了想要的生活，你需要拟出一份任务计划书，好让自己能够专注于你为人生所抉择的最终目的地。你的航行规划就是你的人生价值。你应当权衡什么是最要紧的、什么是不必在乎的，好让所有重要的价值观都能引领你安全地抵达你的人

生最终的目的地。

在你的人生旅途中，无疑地感情和冲动将一路伴随你，就如风暴在飞机航行途中生成一样。但是，如果以《圣经》为你道德上的指南针，你就有最大程度的可能，到达在起程时为自己所定的目的地。

一个人的思想，决定了他在性道德上，是否会遇见遭致他跌倒的绊脚石。而一个人所看、所听的一切，很大程度上就能决定他终日所思所想。人类历史上从未有过像今天这样，到处充斥这么多在性方面不道德的视听信息。网络促进生活便利的同时，也使人极难保持较高的道德水平。计算机、平板、手机能接触到的太多了，做一个拥有正直道德的人非常挑战。认清眼下的一件事实很重要，那就是单身的人在如此大的诱惑面前和已婚人士一样无处可躲，大家堕落的机率都是相同的。归根结底，正如箴言 4：23 所说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”

所以，现今社会普遍认为，性冲动是无法靠任何训练达到自制的，但科学家凝聚的共识却与此看法大相径庭，那就是他们认为大脑才是人最重要的性器官。因此人的性行为与其他虫鱼鸟兽完全不同。性欲的应激区

域是在人大脑中的前额皮质，这里也是进行学习行为和逻辑判断的部位。因为上帝赐给了人类大脑，所以每一天我们对自己的性行为和与之有关的抉择，都要负起全然的责任。即便是有许多化学反应和刺激在脑中交战之时，人类都有能力做出抉择。人们应当用高度发达的大脑去决定，自己在性方面的欲望，应在何时何地，或以何种方式表达。这正是人和动物的区别所在。

当今社会普遍流传、关于性的另一个的谎言就是，性能够使你树立自信或更有生活热情，从而提升自我形像。特别是女性，把自己对异性的吸引力看成是衡量自身价值的天平，也当作维系两性关系的手段。而另一面，男人以性能力来衡量自信与能力，对他们来说，这真是关乎权力、形像、竞争和成就，还有对他们之中 的很多人来讲，这就是一场征服者的数字竞争游戏罢了。



不幸的是，无论婚前性行为或婚外情，都无法让你或你的两性关系变得有价值。对女人来说，这样做绝对不会让你更迷人；对男人而言，这也决不能使你摆脱不安全感。事实上，见不得光的性会招致反效果，它会使你陷入自我否定、绝望、孤独和不安。

所以，一个有“性”的人该怎么做呢？我们要留意我们的抉择，确认是由我们来主导它，而不是由它来掌控我们。看看这些想法和抉择吧！有人会说：“事情就是这么不经意地发生了”、“如果我们是相爱的，那做什么都是对的”、“性爱可以让我们感觉更亲密”；但同时也有人选择：“我在结婚前拒绝性行为。”或者“让我们守住底线。”不论已婚或单身，所有的这些抉择都是昙花一现，只有最后的那个才是真实有效。除非提前划定了正确的界线，否则结婚或未婚的人都会陷入困境。所以，在诱惑来临之前，让我们现在就划清正确的底线吧！

要做到独身时心安，最重要的就是要认清自己的价值并被其引领，同时信任上帝给自己带来的道德力量，每天都凭借信心而活。

❶ 华特图布希，《与你结婚》（纽约：Harper and Row，1971），75-77

|后记

不久以前，我们有机会与一对已结婚超过 25 年的夫妻聊天，妻子正兴高采烈地分享他们在阿鲁巴岛度过的美妙假期。很显然地，有此机会能向我们分享，她非常开心，她说她和丈夫都是将婚姻置于生活中的首位，所以两人会为此攒下基金，花时间找一处优美胜地享受两人时光。但是，当她一提到那个岛名时，她丈夫马上不耐烦地插嘴说：“不对！亲爱的，我们去的是巴贝多，还记得吗？”那原本谈笑风生、喜乐溢于颜表的可爱女士，脸上表情立刻从欢喜变成了沮丧。

在另一个场合，我们跟一个有三个青少年儿女的家庭聊天。其中最小的儿子正得意地分享自己在 3 年

前夏令营中如何学会滑水。相信没有人会看不出，他是多么沉浸在这项令他热爱、且擅长之运动的快乐回忆中。然而猝不急防地，他母亲突然打断了他，说：“马修，那是2年前的事，不是3年前。”小孩子的反应瞬间变了，笑容变成了忿懑，原本昂首挺胸的他瞬间变得垂头丧气。

我们分享这些故事是想说明，这种不请自来的“帮助”，不会让夫妻关系变得更喜悦，也不会让亲子关系变得更融洽。

事实上，即便第一个故事中的丈夫是出于善意，而第二个例子里的母亲亦是为了想帮上忙，这两件事都如出一辙，我们当中不乏许多因纠正别人而冒犯他人的典型例子，尤其是最亲近的人在他人面前如此做时更伤人。这些例子显示，这种不尊重的行为对于人际关系的质量是如何具有杀伤力。

在上述的例子当中，纠正都是毫无必要的事，对于正被分享的信息也无实质影响。妻子不会在度假究竟是去了哪个岛一事上刻意撒谎，儿子也没必要在到底几年前学会滑水上欺骗。这些都是无伤大雅的。

因此，小心你在家庭关系中养成和实行的习惯。你家人如你一样的不完美，会在精确的细节上有些无心之失，但你介入的方式若不能增强关系、就是在破坏关系。在他们并非尽善尽美的故事没造成伤害时，你的纠正和指摘会让他们觉得在你面前说话很没安全感。

几个月前，一位已结婚 15 年、有两个学龄中孩子的妇女接受我们咨询。她丈夫总是忙于工作，从来不抽空陪老婆孩子，她对此感到很沮丧。“我不相信我丈夫还爱着我，”她说，“我已经等他抽空陪我们十年了，可是什么都没变。我已经厌倦了等待，想要摆脱这可悲的婚姻。”

而在另一个场合，一位妇人和我们聊天时说：“上帝难道是想要我嫁给一个毒虫吗？我丈夫就是这样的人。每当他一抓狂、变得暴力，还拿走我们的钱去买毒品时，我常常为自己和孩子的生命安全感到害怕。”

而几周前，在和另一位年轻女士谈话时，我们都能够感受她承担的痛苦，她分享时说道：“我们结婚不过才三年而已，我丈夫就已经忘了相爱的感觉。我应该怎么和他沟通？或者怎么鼓励他，才能让我们两个人维持相爱的感觉？”



一般来说，女性主动找我们咨询婚姻关系要多过男性，但是几个月前，有位男士来咨询时，我们都能切身感受他的重担：“我没办法和我妻子相处。每次和她讨论重大事情，到头来总要以吵架收场，因为凡事都得照她的意思。真的不管是什么情况，每次都是旧事重演。我觉得与她沟通毫无意义，因为总是她对我错。我记得上帝要男人在婚姻中扮演主导角色，可是跟我老婆这样的人在一起，怎么可能符合上帝对婚姻的旨意呢？我觉得好累，心灰意冷，不知道该怎么做！”

正如我们本书开头所说，婚姻与家庭关系是人类所面对的最具挑战性的事物。人无完人，家也做不到十全十美。

我们期望无论您目前的状态是已婚、离婚、丧偶、未婚、年轻、中年或老年——您未来对于感情关系的抉择，都能基于这样的自信：在追寻幸福与平安的旅程中，你不再是孤单一人。

尽管建立和维系健康的家庭关系充满挑战，但我们从未像现在这般相信、并在受鼓舞的状况下去认定，今日的家庭仍充满希望。这希望不单是源于本书的几章建议——您能够选择以更好的响应方式，并积极而有分寸地、深思熟虑地与所爱之人沟通。这希望也不只是因为你可以靠着寻求专业的咨询建议，告诉你建立稳固的情感关系需要什么方式，并辅助你学习。这希望更不只是定睛于你每天的情感账户，能够付出多于拿取。真正的希望是出自于上帝会眷顾并帮助你的应许，即便你所遭遇的情况似乎无解。但正如马可福音 10：27 耶稣所说的：“在人是不能，在上帝却不然，因为上帝凡事都能。”

有上帝与你同在至关重要。在你的人生旅途中追寻祂，在你面临抉择的时候仰望祂。事实上，祂想在你生命中拥有一席之地：在你读祂的话语时，祂想与你交流；当你祈祷时，祂也想和你沟通。你能为家庭所做的最好决定，就是把上帝作为你婚姻的后盾——祂是你和

孩子的咨询专家与导师，也是在周围的一切都看似无望时，那真正的希望之源。

这是祂向你和你所爱之人发出的邀请：“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。”（启示录 3：20）你愿意给祂一个机会吗？

这就是我们对于你的家庭关系寄予的厚望。我们不仅希望你如愿，也会诚心为你祈祷。

HOPE FOR 希望的家庭 *Today's Families*

作 者 威利·奧利佛／伊蓮·奧利佛
译 者 陈淑洁

董 事 长 金时英
发 行 人 周英弼
出 版 者 台湾时兆出版社
客服专线 0800-777-798
电 话 886-2-27726420
传 真 886-2-27401448
地 址 台湾台北市 105 松山区八德路 2 段 410 巷 5 弄 1 号 2 楼
网 址 <http://www.stpa.org>
电 邮 stpa@ms22.hinet.net

责 编 周丽娟
美术编辑 时光设计中心
封面设计 时光设计中心
法律顾问 元辅法律事务所 电话：886-2-27066566

网路书店 <http://www.pcstore.com.tw/stpa>
电子书店 <http://www.ppubu.com.tw/store/12072>

定 价 NT\$50 元
出版日期 2018 年 10 月 初版 1 刷

若有缺页、破损、装订错误，请寄回本社更换。
版权所有，未经许可，禁止翻印或转载。

Original English Edition Copyright ©2018 by Review and Herald®
Publishing Association.