

**亨利·克勞德博士  
及約翰·湯森德博士**

他們是美國廣受歡迎的講員，擁有執照的開業心理醫師，共同主持全國聯播New Life Live! 電台節目，也是Cloud-Townsend Resources的合辦人；並且在加州新港灘(Newport Beach) 合開私人診所。

他們共同完成了許多暢銷書，包括《為孩子立界線》(Boundaries with Kids)、榮獲金章獎的《過猶不及》(Boundaries)，以及《The Mom Factor》、《Boundaries in Marriage》等書。

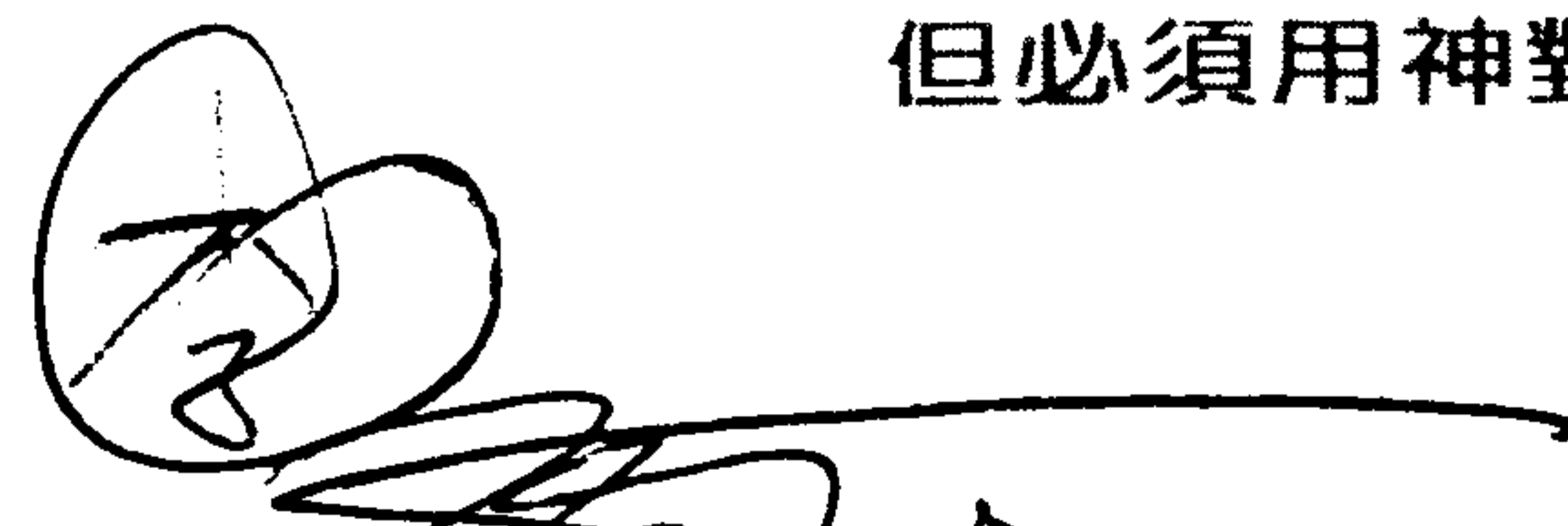
*Boundaries*  
*in Dating*



# 為約會立界線

靈命成熟·約會成功  
Making Dating Work

約會可以是人生的一段美好時光，  
但必須用神對美好事物的界線加以平衡。

  
2003.3.

亨利·克勞德博士  
Dr. **Henry Cloud**  
約翰·湯森德博士 合著  
Dr. **John Townsend**

劉如菁 譯

獻給Matilda Townsend (1902~1983)

感謝她為我的生命貢獻良多

—— 約翰·湯森德

獻給世界各地的單身者，盼望你們的

約會經驗可使心靈的渴望，

以及神為你們定的最美好計畫

都得以實現。

—— 亨利·克勞德

獻言

I 致謝詞

III 葉序：說「不」的自由，說「是」的風度

V 溫序：不想跌入外太空

VIII 前言：為什麼要約會？

1 第一篇：

## 你和你的界線

3 第一章：為什麼約會要定界線？

13 第二章：要求真實、呈現真實

28 第三章：讓上帝跟你去約會

51 第四章：約會治不了孤單的心

57 第五章：別讓往事重演

69 第二篇：

## 我該跟誰約會

71 第六章：你可以忍受和你無法忍受的

87 第七章：不要跟你無法作朋友的人談戀愛

101 第八章：莫因寂寞而毀了一段友誼

113 第九章：當心相反個性的吸引力

## 致謝詞

129 第三篇：

### 解決約會的問題： 當你就是個問題時

131 第十章：現在接受，日後付代價

138 第十一章：太深、太快了

152 第十二章：別被綁架了

166 第十三章：告別虛假的盼望

183 第十四章：責怪的界線

197 第四篇：

### 解決約會的問題： 當你的約會伴侶就是個問題時

199 第十五章：拒絕不尊重

214 第十六章：防微杜漸

220 第十七章：設定適當的身體限度

239 第十八章：蓋一間拘留所

259 總結

我要衷心感謝我們的經紀人Sealy Yates；感謝我們的出版者Scott Bolinder；還有我們的編輯Sandra Vander Zicht。還要感謝我們的行銷主任John Topliff，他能體貼讀者的需要，使得出版成爲更令人愉快的事。

我還要向歐文夫婦（Guy and Christi Owen）致謝，在我漫長的約會過程中給我許多支持。

我要向Lillie Nye致謝，因著她的努力才使這本給單身者的書得以傳至各地，也要謝謝她在過程中所提出的寶貴意見。

感謝Daytona小組把你們的故事與勇氣跟我們分享。

感謝Christian Single雜誌的同工，他們幫助我了解目前單身者所面臨的各種狀況，也謝謝他們爲單身者提供許多寶貴的資源。

感謝單身事工（Single Adult Ministries）多年來一直邀請我們到你們當中分享。

感謝全美青年人事工機構（National Institute of Youth Ministry）的總裁 Jim Burns，謝謝他提供有關青少年約會現況和當今教會流行思想的寶貴看法，你們的服事已經改變了世界各地無數人的約會面貌，多年來因你們的努力使他們更爲安全。

亨利·克勞德（H. C.）

## 葉序

# 說「不」的自由 說「是」的風度

感謝秦恩夫婦（Roy and Susan Zinn）在北卡羅萊納州的導航會事工（Navigators Ministry）中服事單身者，你們的憐憫與事奉，感動了許多人，包括我在內。

感謝 Mike Hoisington 以及 Cary Tamura 與我們一起在加州富勒登（Fullerton）的播道會（First Evangelical Free Church）一起投入單身焦點課程，服事單身者這麼多年下來，你們的主動與領導力已經結出美好的果實。感謝當時的主任牧師 Chuck Swindoll，容許我們用創意的思考去思想單身者所面臨的掙扎。

感謝加州爾灣（Irvine）馬瑞納教會（Mariners Church）的單身牧區牧師 Scott Rae，你細心周到的努力幫助了單身者的靈命成長，更感謝你給我們許多機會在你們的團契中分享信息。

約翰·湯森德（J. T.）

**結**婚是終身大事，現代男女步入婚姻之前，多經過交友、戀愛、訂婚等階段，每一個階段的關係必須先確定，才適合進入下一個階段。

結婚是男女之間親密度、專一度及委身度最高的一種關係。在其他的階段和關係中，因情況各有不同，故兩性的互動、期待和彼此的要求亦有不同。這些「不同」事實上就是在約會中應設的「界線」。若越過了這些界線，難免會導致彼此的傷害、遺憾，或「將錯就錯」的無奈。

誠如本書作者一再強調「為約會立界線」，其實是兩性交往當中應知道如何保護自己和尊重別人的規範。我個人認為，在男女交往過程中，懂得保護自己的人，乃是懂得自重自愛的人，因而對異性朋友不合理、不適合的要求，堅守勇於說「不」的自由。至於尊重別人，其實就是「愛人如己」的表現，因此對別人的拒絕，保持說「是」的風度。

所謂「自愛者人恆愛之，自重者人恆重之」，正是「為約會立界線」的核心理念。懂得為約會立界線的人，才是有節制、真自由的約會高手。

本書作者克勞德博士與湯森德博士，兩人不但畢業於同一所著名的基督教大學（Biola University），而且都是傑出的基督徒心理學家。他們不單一起主持心理輔導診所，還在各處一起主領講座、廣播節目、研習會，並合著書籍。他們有關「界線」（Boundaries）的研究，在目前堪稱最傑出，廣受好評與各界肯定。本書是專為婚前男女所寫的，是一本值得未婚男女、為人父母、師長、牧者及輔導專業人士研讀並應用的好書。

葉高芳

（作者為資深家庭婚姻輔導，現任真愛家庭協會會長）

溫序

# 不想跌入外太空

曾經做過一個夢，我坐在太空船裡，飄啊飄的，從窗戶望出去的宇宙，是那麼的美麗虛幻，如果我有一對翅膀，我就可以飛翔。於是，好奇的我，不顧同伴的反對，打開門，探出我的腳，然後，一腳踏了空，跌跌跌……直直墜落，就在慌亂中，醒來。

還好，我在地球，我在自家的床上，我還活得好好的。

這活脫就是我的寫照，愛探險，愛冒一些風險，然後，讓自己置身危險的境地，現在它是一場夢，再下去呢？

就像我小時候，喜歡去海邊玩，尤其羨慕舅舅們能夠游到遙遠的燈塔邊。於是，有一回，我央求他們，帶我去燈塔。他們當然不會答應，因為我不會游泳，去了，只會造成他們的負擔，而且，我又是外公外婆的心肝寶貝，萬一我有什麼閃失，他們怎麼賠得了。

我這人別的本事沒有，纏人的功夫一級棒，總算讓他們點了頭。他們給了我一個輪胎當救生圈，我把身體鑽進輪胎，就這麼上路了。

漸漸的，我的腳踩不到沙灘了，我跟著他們游了出去，他們輪流一邊在前面游，一邊把我往前拖。我慢慢察覺出水溫下降了，但是水也越見清澈。

我一方面興奮著，一邊看著自己越過了警戒線。舅舅問我怕不怕？其實我心裡是有一點毛毛的，怕舅舅食言，在深海裡就把我棄之不顧。

總算到了燈塔邊的浮標，想要靠著休息，卻發現浮標上頭都是油，滑得不得了。其中一位舅舅說，他好累，而且越來越冷，快不行了，必須早點游回去。

我知道，這是因為拖了一個我，所以他們的體力透支了。感覺出會有危險，我立刻說好，連一秒鐘也不想待下去，原有的浪漫，全都化為烏有。

回程大家毫無心情開玩笑，只是拼命游著，我好怕回不去，卻不敢說出來……。之後，這也成為我的另一個惡夢，總是擔心自己終生都必須飄在海上，像是一個失了家的魂魄……。

看到《為約會立界線》這本書，我就想到了過去的經驗，很像剛要開始約會的人，對新的經驗充滿好奇，卻忘了為自己定一個警界線，不懂得保護自己，輕易的投入或是太過相信別人，末了，很可能在越線之後，傷得體無完膚，更慘的，就失去了寶貴的生命。

當你定下界線，你就會知道，自己的分寸在哪裡，不會盲目的把約會當作治療孤單的萬靈丹，也明白你可以跟對方做些什麼事，怎麼樣避免傷害。

說得更明確一點，約會，是我們尋找未來伴侶的第一步，藉著這個機會，我們更多的認識對方，甚至，還可以認清自己，知道彼此是否相合。

如果你覺得對方有某些習性或是怪癖，令你無法忍受，你就要想清楚，是不是要繼續忍耐下去？還是，趁早做個結束。

作者克勞德和湯森德博士給了我們一個最好的提醒，那就是讓上帝跟你去約會，祂會保護你、提醒你，讓你在約會中得到最大快樂，而且誠實面對彼此的關係。即使最後的結果是分手，那也是一種成熟而友善的分手。

誠摯的希望 you 約到一個充滿愛心的對象，學會何時付出真心、何時接受這段愛情，然後，在上帝的祝福中，牽手進入婚姻。

溫小平

(作者為知名作家、佳音電台主持人)

## 前言

# 為什麼要約會？

幾年前我在美國中西部某城舉辦單身研討會，突然有人冒出一個問題：「克勞德博士，請問關於約會，聖經的立場是什麼？」起先我以為我聽錯了，於是請那位女士再重複一次，結果她的問題還是一樣。

「妳說『聖經的立場』是什麼意思？」我問。

「就是你認為約會是合乎聖經的嗎？」那位女士解釋道。

起初聽到她的問題時，我還以為她在開玩笑，但很快我就明白她可是認真的。我聽過有人問聖經對於死刑或安樂死的立場是什麼，卻從未聽人問過聖經對於約會的立場。

「我想聖經對於約會並沒有提出什麼『立場』，」我說：「約會是人所從事的一項活動，有很多活動聖經都沒有提，約會就是其中之一。但聖經的確談到無論你做什麼，都要作個有愛心、誠實、不斷成長的人。所以，我想我會說，聖經對於約會的立場比較跟你現在是什麼樣的人、將來會成為什麼樣的人有關，而跟你約不約會比較無關。聖經對於約會的立場應該是，約會也要聖潔。」

「其實，神會透過約會的關係使人成長，就像祂會用人生

各式各樣的活動使人成長一樣。問題不在於妳約不約會，而應該朝下列方向思考，就是『妳在約會時是什麼樣的人，還有妳會成為怎樣的人？約會為妳和妳的約會伴侶結出什麼樣的果子來？妳如何看待這些結果？妳學到什麼？』還有其他一大籬筐聖經講得很清楚的事，主要是關於妳性格的成長，還有妳如何對待別人。」

「所以，你是認為可以約會囉？」她進一步問。

「當然啊，但是只有不踰越聖經的尺度才可以，順帶一提，聖經的標準並不加給人重擔，而是要拯救妳的生命，幫助妳到最後可以找到一個好人結婚。」我說，一面心裡忍不住想笑，為什麼基督徒總是非有一條規則不可？

我以為這個問題到此為止，可是當我到全國各地主領單身聚會時，卻總是碰到這個問題，我被許多人一而再、再而三地詢問可不可以約會。我很好奇為什麼有這麼多人問同樣的問題。

因此，有一天，我就打聽這些問題到底出自何處，有人告訴我是由一本書所掀起的運動，這本書是由哈瑞思所寫的《我跟約會吻別》（原文為 "I Kissed Dating Goodbye" by Joshua Harris）。該書的前提是約會不是什麼好主意，而且已經有很多人放棄約會。我繼續深入追查，發現這項運動甚至傳到不曾聽過這本書的某些圈子裡。很多基督徒都在談論約會裡面會犯罪，而且約會本身也是罪；有些基督徒至少也覺得仍在約會的人比較不屬靈，不約會好像變成很屬靈了。起先我以為這些想法只存在某些圈子裡，可是，當我到各處演講，卻發現全國各地都有人在談論這個觀念。

所以我就把《我跟約會吻別》這本書找來讀，本章中我們將分享一些對該書的回應。至於「所有的人都應該放棄約會」這個觀念，我們非常不同意，有幾個原因。不過，在具體討論之前，我們想先來看看在這項運動背後的理由。

反對約會一定要提出好理由才行，而放棄約會的原因似乎就是：痛苦，幻滅，以及對靈命造成損害。換句話說，約會對他們的成長沒有幫助，既不能幫助他們找到伴侶，也不能使他們更屬靈。因此，和約會吻別似乎言之成理。

我們對這份痛苦感同身受，因為這些年來有許許多多單身者找我們諮商，我們自己也有過一段頗長的單身時期（我們都是三十好幾才結婚的），所以非常了解約會能造成很多傷害和痛苦。許多人在約會的過程中感到希望破滅，不知道怎樣才能一路順利、開花結果。他們曾經心碎，一再地挑到「類型不合」的人，他們找不到「適合類型」的人，或者找到了「適合的類型」，卻無法像愛「類型不合」的人那樣地付出他們的愛。他們不知道如何將靈命與約會融合在一起，對於如何面對肉體的吸引力與道德尺度，還有究竟如何從普通友誼的約會進入正式交往的關係，也充滿疑問。

很多人因為約會而受到太大的痛苦，所以準備另尋出路。若是出於這個動機，則我們能夠贊同那些追隨並支持不約會運動者的作法。倘若因約會所受的痛苦沒有帶來任何好處，那的確不值得，我們能了解該書作者寫作的動機。

但是我們卻不同意他的結論，儘管我們同意那個傷害不能繼續下去，但我們認為問題不在於約會，而在於人。就像汽車不會害死人，而是酒醉駕車的人害的，同樣約會傷害不

了人，而是失控的約會方式害的。保羅曾經對歌羅西教會提出很好的建議：「你們若是與基督同死，脫離了世上的小學，為什麼仍像在世俗中活著，服從那不可拿、不可嘗、不可摸、等類的規條呢？這都是照人所吩咐所教導的。說到這一切，正用的時候就都敗壞了。這些規條，使人徒有智慧之名，用私意崇拜，自表謙卑，苦待己身，其實在克制肉體的情慾上，是毫無功效。」（歌羅西書二章20～23節）保羅警告歌羅西人，制定規則不准做這做那，永遠無法培養出成熟的靈命。

人類的問題是心靈的問題，是一個人有沒有向著神，加上其他各種靈命不成熟的問題。誠如保羅所說，禁止從事一些具破壞性的事，並不能解決你不成熟的基本問題，因為成不成熟是看內在，不是外在。也許你不夠成熟，還無法處理約會的事，所以你就禁止自己約會。但是，除非你想辦法邁向成熟，否則你永遠都是不成熟，而且會把不成熟的個性帶進婚姻裡。

約會碰到問題，不能用不約會來解決。解決之道和聖經解決人生一切的問題一樣，也就是靈命要成長而且邁向成熟。要學習如何愛人、如何跟隨神，要誠實負責，你要別人怎麼對你就要怎麼對別人，培養自制力，建立一個圓滿的生命，如此方可保證約會更順利。

本書將告訴你如何有更好的約會，不過在進入主題之前，我們想先講清楚為什麼我們認為你不應該跟約會吻別的幾個原因，然後再談幾個我們認為約會可以是件很棒的事的原因。



那本書有一章題為「約會的七大惡習」，作者說約會有七個「負面的傾向」：

1. 約會帶來親密關係卻不一定有承諾。
2. 約會很容易跳過「友誼」的階段。
3. 約會常誤把肉體關係當作愛。
4. 約會常使一對伴侶與群眾孤立，隔絕了其他重要的人際關係。
5. 許多例子顯示，約會使年輕人分心以致無法為將來的重責大任預作準備。
6. 約會使人不能安於神賜給人的單身的恩賜。
7. 約會製造出一種人為的環境來評估另一人的性格。

上述問題都是人所製造出來的，是因為約會的方式而導致的結果。我們將在本書以下各章探討每一個問題，我們將看到其實這些問題都是由於缺乏適當的架構，比方在個性上、支持系統上、價值觀上，與神的關係上等等。易言之，就是沒有「界線」。

這七個惡習都跟性格的不成熟有某種關係，比方混淆、倚賴、自我中心。所謂沒有界線，就是一個不成熟的人放棄了他或她的一切內在外在的架構體系，為不想長大成熟，而跟某種理想觀念、某個人或別的事混淆在一起。我們都曉得那種不成熟的、理想中的「墜入情網」，極具毀滅性，但其實問題都是在於那個人需要被拉回現實。要是誰有這種傾向，都需要在性格及靈命上長大成熟，才能夠以比較平衡的方式面對人生和各種人際關係。而我們認為，神能使我們長大成熟。

這些問題在本書中都會談到，我們也會討論要定出什麼界線以解決問題。神已經給我們一些原則來指引人生道路，因為我們可以信靠神的方式，所以我們能夠自由自在地成長，培養成熟的生命。我們不要去逃避人生，也不要逃避長大成熟。

哈瑞思舉了很多實例，說明一個人因為要滿足自私的情慾，而犧牲了另一個人，使那人心碎，或付上不成熟、倚賴、上了浪漫之愛的癮等等代價。這些情況都不是約會所導致的，而是由於雙方的不成熟。但我們都知道有很多情況是，比較成熟而屬靈的青少年、年輕人、成人，以能使人成長而成熟的方式約會，而且對於約會的過程滿懷感謝。哈瑞思的邏輯似乎是：

若甲跟乙約會

甲或乙，或者兩個人都受到傷害

約會是壞事

這有點像是說因為有人離婚，所以大家都不應該結婚。或者因為有車禍，所以大家都不應該開車。有很多單身者都以負責任的方式約會，而且也透過約會的經驗學習、成長。男女雙方都因約會而受益，而且也進一步預備好要許下承諾。

然而，哈瑞思有一點是對的：「有些」人不應該約會，至少該停一陣子。就像有些人不應該開車，或喝了酒就不該開車，或是有些人不應該做聖經沒有提到的事，同

樣地，有些人也不應該約會。聖經的原則是，可能這些人有個弱點，或不成熟之處，可能導致他們跌倒，為此之故，最好禁止他們從事某種活動。

我曾經拿這個觀點詢問過一位國際知名的牧師，他專門服事年輕人，他也肯定這個看法：「對我們所服事的一小部分青少年而言，也許禁止他們約會是個不錯的點子，但其他多數人卻需要約會，以學習如何處理約會所帶來的各種邁向成熟的問題。」我們也這麼認為。不約會對很少數的人可能是個不錯的主意——就是那些很容易墜入具毀滅性的浪漫情網的人，他們會被別人利用，或者他們不想長大成熟。因為不約會而使得這些人有機會成長，所以對他們而言是滿好的。

但是，對其他的人，我們認為約會可以成為美好的經驗。哈瑞思也是這麼認為，只是他不稱之為「約會」，他說一對情侶應該花時間在一起，以了解他們是否適合步入婚姻。但是，他把這個跟約會劃分開來，因為從第一次「約會」開始，這對情侶就是在探測結婚的可能性，在此之前都只是友誼。我們相信這個計畫不賴，在許下婚約之前先好好認識對方。我們也相信約會能提供這個機會——而且不只這樣。

以下就是我們所看到的約會的好處：

### 1. 約會讓人有機會了解自己和別人，並且在安全的環境下建立關係。

用正確的方式約會，可使約會成為一段保溫期，讓你發

現異性、自己對性的感受、道德尺度、在人際關係上需要學習什麼技巧，以及對人的品味。但是你一定要在正確的環境下開始約會，單身者必須在一群關心他或她的人群裡，開始跟異性約會。對青少年而言，這個環境就是父母、朋友、年輕人團契、青年牧區的牧師、輔導等等。

約會讓人有一個可以成長的地方，並在安全的環境下學習分辨誰可以幫助他們發展。我曾經對一位輔導年輕人的傳道人說，他相信不約會運動並鼓勵青少年不約會，等於是剝奪青少年學習的機會。我寧願看到青少年能先有個學習的環境，有人指導並有機會長大成熟，然後才許下婚姻的承諾，而不願看到年輕人先委身承諾，然後再來弄清楚究竟適不適合。

對於年齡稍長的單身貴族也一樣，他們的朋友、牧師和社群都應該支持他們的約會生活，這可以讓他們有成長的地方，並預備進入婚姻。

### 2. 約會提供人一個釐清問題的環境。

你可以去問那些婚姻幸福美滿的人，如果他們跟第一個男朋友或女朋友結婚的話，日子會過得如何？這類事我們已經司空見慣了，通常人所選擇第一個心動的對象並不一定那麼好。約會讓人可以去發覺他們所看上的那個人的優點，可能看久了就不是優點了。也許他們會發現當初吸引他們的地方，竟然如煙消散，甚至具有破壞性。有些吸引人的地方可能帶著屬靈的妝扮，我聽過非常多人說當初吸引他們的是那

人屬靈的「成熟度」和品格，他們以為那人很優秀，可是開始約會不久之後，就漸漸多認識那人一點，也更靠近一點，這才發現當初只是普通朋友時看起來很棒的地方，進一步交往後竟然就露出馬腳了。

我曾經協談過一位女士，她從小生長在一個父權至上的家庭，因此非常不喜歡這種獨裁的方式。令她心動的男士都是溫和型的，都具備她的父親所沒有的特質。最後她嫁給了第一個交往的男友，兩人是閃電結婚。雖然他是非常仁慈的好男人，但是因為她很害怕男人的強權，所以她選擇了非常被動的人作丈夫。她很遺憾沒能早點了解到自己有把被動個性理想化的傾向，要是她能和她的丈夫先約會一陣子，應該就能知道她即將委身的婚姻會是怎樣，而在真實的關係中她的丈夫又會是怎樣的人了。有非常多人剛開始看起來很好，直等到日復一日真實地相處後才露出真相。

### 3. 約會有助於建立人際關係技巧。

親密關係得付上許多努力和技巧，很多人還不曾在家裡或其他地方學到這些人際關係技巧，就已經進入成年了。但是，當他們開始約會，就發現自己有某些嚴重的不安全感，或者說缺乏某些人際關係技巧，比方溝通、容易受傷、信任、斷然決定、誠實、自我犧牲、傾聽。他們在約會的關係中才開始看到自己不成熟的地方，也發現到他們需要改進才能夠進一步固定交往。除此之外，約會也讓人有機會從關係的本身學習功課，知道如何去處理一份關係。所以約會可以成爲一段成長與發現之旅。

### 4. 約會能療傷與修復。

有次碰到一位男士，我已經有一陣子沒見到他，他居然已經快快樂樂地結了婚，而結婚的對象不是我上次看到的那一位。我問起他的前任女友，他說「噢，我們是很好的朋友，我非常感謝神讓她在我生命中扮演了那個角色。」

「這句話是什麼意思呢？」我問。

「有一度我以為她就是『那一位』，但神對我們另有不同的長期計畫，不過，我的確相信神把我們兩個放在一起一段時間，好教導我們多認識自己，並帶來一些醫治。過去我受過太多傷害，而她非常能夠接納並能體貼照顧。她的愛對我很重要，她使我成爲有能力再去愛的人。儘管現在我知道她不是適合的對象，但我們的關係對我們真的很好，使我們預備好可以面對未來的關係。」

神使用一些關係來醫治我們、改變我們。雖然我們並非在暗示約會的主要目的是讓人療傷止痛（這種觀念很可怕），但是約會是可以使人的心靈體會美好之事。好的關係能讓人受益良多。好的約會關係能使人有所學習、成長、療傷止痛、向外延展，即使到最後這份關係並未走入婚姻，可是仍然對這個人的生命有很大的價值。

### 5. 約會是一種關係，而且交往的過程和關係本身都有其價值。

哈瑞思說，人在約會中尋求的是自我滿足。的確有一些人藉著約會利用他人以滿足自私的慾望，但是，還有些人卻很喜歡一步步地認識另一個人，而且用敬虔的方式付出、領



受，不單是爲了步入婚姻。

越來越認識某個人，花時間跟他在一起，分享心事，這就是「親密關係」。如此深入去認識另一個人就叫做愛。這是一份關係，是神聖而美好的。但是，這過程並不是在約會中得以完全，還沒步入婚姻的人並不會把自己的全部都交出去；比方，他們禁止自己在性方面彼此聯合。但是，其他部分的分享卻有其真實的價值，而且是美好的，單單爲了這份愛和這份關係的緣故。這就是約會本身的目的。

神說過，愛（不只是婚姻之愛）成全了整個律法。當兩個單身的人彼此相愛，互相付出，分享生命中的某些事，就算這份關係在身體及心靈上都有所限制，還是很有價值的。

#### 6. 約會讓人明白他或她喜歡怎樣的異性。

前面我們提到有一位女士如果約會的時期再長一點，應該就可以發現「美好」背後的真相。但是除了這種痛苦之外，還有別的方面需要學習。在這位女士的例子中，她是在彌補父親的問題，但是其他人則不同，他們就是不曉得什麼樣的人才是他們真正喜歡而且可以相處愉快的。每個人都有一些理想，也有一些自然而然被吸引的優點。有些可能是好的，但有些可能是出於一種病態。

並不是每個人都知道自己喜歡的是怎樣的人、什麼樣的人對自己最合適。跟一個司機長時間個別相處會是什麼感覺？有人覺得像到了天堂，有人則覺得像地獄。日復一日跟一個知識份子相處的感覺如何？有人覺得很能啓發靈感，有人卻覺得非常枯燥無聊。類似的例子不勝枚舉。某段時候覺

得喜歡的，長此以往卻不一定真的對我們有好處，但是我們一定得自己去發現。約會讓人有一個跟各種不同的人相會、相處的環境，從中去發現什麼樣的人是他們喜歡的、他們需要什麼，還有什麼是對他們有好處的。

#### 7. 約會給人一個環境去學習在性方面的自制力，以及其他延遲滿足的學習。

好的約會讓人有機會建立一份關係，而且是避開性事的關係。如此延遲滿足可以教導人學到婚姻的一項重要功課：與另一人建立關係，以及爲那人的好處著想，比自我滿足和性愛的表達更加重要。有些夫婦不知道如何相處，於是其中一方或者雙方都用性來作爲關係的替代品，在神的界線範圍內約會可以讓人學習如何與異性相處，同時又捨棄性方面的表達。正確的約會可以教導人自制力和延遲滿足的功課，而這兩者是幸福婚姻的必要條件。

約會可以很糟糕，也能帶給人傷害和痛苦。約會可以很好，並能帶給青少年和成年的單身者美好的果子。本書即是爲了幫助你發現使約會成功的祕訣，以及避免掉不良約會的缺憾。

如果你認真看待這本書所說的，盡可能深入尋求神，建立一群健康的同伴來支持你進入約會的過程，那麼，約會就真的能成爲美好的事。約會可以充滿樂趣、充實靈命、使人成長。請守住你的界線，並享受過程。雖然要投入人生，但也要牢記神的界線，要記得神希望你活出豐盛而聖潔的生命。

所羅門對少年人（當然也適用於年輕女性）的忠告說得好：「少年人哪，你在幼年時當快樂，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的。卻要知道，為這一切的事，神必審問你。」（傳道書十一章9節）

約會可以是人生的一段美好時光，但必須用神對美好事物的界線加以平衡。盼望這本書能幫助你找到那份安全、滿足、成長、自由。

# 你和你的界線



## 第一章

# 為什麼約會要 定界線？

「**難**不成，我應該在他椅子底下放顆炸彈？」海瑟半開玩笑地冒出這一句。她正和閨中密友朱莉共進午餐，兩人的話題圍繞在她因泰德而滿懷挫折感，泰德是她交往一年的男友。海瑟非常在乎他，準備與他共度此生。雖然泰德很有愛心、有責任感、而且很有趣，但是卻沒有一點點想許下終身承諾的跡象。他們雖然很享受在一起的時光，但每次海瑟想認真討論，泰德總是故意開玩笑或顧左右而言他。三十三歲的泰德把自由看得比什麼都重要，並不覺得人生有改變的必要。

海瑟之所以會冒出這麼一句，是因為朱莉說：「妳真的需要推泰德一把才行。」海瑟的回答帶點挫折感、傷心，和大量的灰心失望。挫折感是因為她和泰德好像走在不同的軌道，傷心是因為她的愛得不到回報，灰心失望是因為她對這份關係已經投注太多的心力和時間。

過去這些年來，海瑟一直把泰德列為感情生活的第一優先，她放棄了原本很喜歡的活動；也放棄了原先看重的一些人際關係，她一直想要讓自己成為泰德可能會心儀的對象，

如今這一切投資卻好像都將付諸東流。

## 兒童莫入

歡迎進入約會，如果你已經擁有這種獨特的人際關係，那麼你可能滿熟悉發生在海瑟和泰德身上的事。有兩個人真的互相吸引而且開始出去約會，他們希望這份關係會變成最特別的，而且最後會走進婚姻，找到一生的心靈伴侶。起先一切看來很好，但是漸漸地，兩個人竟然起了爭執，導致傷心、挫折、和孤單。而且，這樣的腳本在往後的交往關係上不斷重複上演。

有些人把罪過都歸到約會，認為約會不是一個健康的活動，於是他們寧可找別的來替代，比方團體的友誼，一直等到有兩個人彼此看對眼了，開始個別交往為止。縱使約會有它的困難，但我們不會採取這種觀點。我們相信應該要約會，我們自己曾經有很多約會，我們兩個人單身的歲月加起來共達七十五年之久，我們認為約會有很多好處，比方讓個人有成長的機會，剛開始約會的人也能學習如何與人交往。

然而，約會的確有其風險，這就是為什麼我們要說「兒童莫入」。雖然不代表青少年不應該約會，但是一個人的成熟度真的是非常重要。因為約會的本質就是具實驗性的，剛開始並沒有什麼承諾，所以你可以退出那份關係而無須為自己做太多辯白。由於投注太多的感情在一份關係中會很危險，因此，若約會的雙方都是負責任的人，那是最好不過。

## 自由與責任的問題

不過，本書並不打算討論約會的本質，也沒辦法談太多，所以我們要來談談開始約會的生活會碰到哪些問題，這可有很多題材可談了。

簡單來說，在約會的關係中所碰到的各種掙扎，就其核心而言，都關乎到自由與責任的問題。所謂自由，意思是你能夠基於自己的價值觀來作選擇，而不必出於害怕或罪惡感。自由的人可以許下承諾，因為他們覺得那是一件對的事，而且既然全心都投注其中，所以可以選擇許下承諾。

所謂責任，意思是你不但能夠讓這份關係保持健康，而且能夠拒絕做不該你負責任的事。在約會的關係中，有責任感的人會挑起自己這部分的責任，但是，他們不會容忍具有傷害性或不恰當的行為。

到頭來約會一定跟愛有關，大家都是透過約會來尋求愛情。當他們找到了愛情，而愛情也成熟了，常常就互許終身。在約會中需要有自由與責任感才能培育愛情。當兩個人容許彼此有自由，並為這份關係負起責任，就是在創造一種讓愛情可以成長並成熟的環境。自由與責任心創造出一種安全而穩妥的環境，讓一對情侶可以相愛、互相信任、探索，深入交往。

其實，不只是約會，任何關係若要成功，都必須具備這兩項因素。無論婚姻、友誼、親子、甚至商業上的合作，皆有賴自由和責任心才能讓雙方的結合穩定成長。神賜下愛為的是讓人在愛裡沒有懼怕（失去自由），因為愛既完全，就把懼怕除去（參考約翰一書四章18節）。我們要用愛心說誠實話

(參考以弗所書四章15節)，要藉著面對問題來負起保護愛情的責任。

我們相信在你的約會生活中，健康的界線是保護自由、責任與愛情的關鍵。建立並保持良好的界線是大有幫助的，不但可以解救惡劣的關係，也能讓好的關係變得更好。因此，我們要先來看一下什麼叫界線，界線對你的約會關係有什麼功用，然後再來好好研究因自由與責任的衝突所導致的種種問題。

### 什麼叫界線

也許你對「界線」一詞很陌生，對有些人來說，講到「界線」可能讓他們想到圍牆，阻礙了親密關係，甚至是自私的。事實上並非如此，尤其在約會的範圍內。如果你了解什麼是界線，界線有什麼用處，則你將擁有非常有用的工具，可以培養愛情、責任與自由。讓我們來看看什麼叫界線，界線的作用與目的，還有一些實例。

### 界線畫出領域

簡而言之，界線就是「地界」，就像一道可見的圍籬標示出你家的院子到哪裡為止，從哪裡開始是屬於你鄰居的，同樣地，個人的界線也能畫清哪些是屬於你感情或個人的領域，哪些是屬於別人的。雖然你看不見自己的界線，不過，當有人超越界線時你卻分辨得出。當別人企圖控制你，企圖靠得太近，或者要求你做一些你認為不對的事，你應該感到需要提出抗議，因為對方已經超出了你的界線。

### 界線的功用

界線有兩大功用，第一，為我們下定義。界線讓我們知道我們是怎樣的人、不是怎樣的人；什麼是我們同意的、什麼是不同意的；什麼是我們喜愛的、什麼是我們憎惡的。神有很多清楚的界線，祂愛世人(參考約翰福音三章16節)，祂喜愛捐得樂意的人(參考哥林多後書九章7節)，祂憎惡高傲的眼和撒謊的舌(參考箴言六章16~17節)。既然人是按照祂的形像造的，所以我們也應該坦然而真實地面對我們是怎樣的人、不是怎樣的人。

當你為自己下定義，進入約會就會順利多了。當你很清楚自己的價值觀、偏好和道德觀，就解決了很多還沒發生的問題。例如，某位女士可能會對跟她約會的男士講清楚，說她很認真追求靈命，也希望她所交往的對象能如此。她把自己的定義告訴對方，等於先擺明了自己是怎樣的人。

界線的第二個功用，是保護我們。界線讓好事進來，把壞事趕出去。當我們沒有畫定清楚的界線，就是把自己曝露在不健康而具毀壞影響力的人與事當中。通達人見禍躲藏(參考箴言二十七章12節)，例如，當一對男女關係越來越親近，他們可能會希望設下界線不跟其他人約會，以保護彼此的心免於受到不必要的傷害。界線的保護作用讓別人知道哪些事你可以容忍，哪些則不能容忍。

### 界線的實例

有好幾種界線我們可以用在約會上，每一種界線皆視情況而定。請看以下的例子：



- 言語：對別人說不，不同意就坦白地說。
- 真相：面對問題的真相。
- 距離：兩人之間要有時間上和身體上的空間，目的是為保護雙方，免於因不負責任的行為所導致之後果。
- 其他人：找支持你的朋友幫助你保持界線。

有時你之所以運用這些界線，是爲了讓你約會伴侶懂得你的心：「我希望你知道我很敏感，這樣我們才能小心不輕易讓我受傷害。」另外，有時你可能需要運用界線來面對問題、保護你自己或保護這份關係：「在性的方面，我不會一直順從你，如果你繼續給我壓力，我就再也不要見你了。」無論是哪一種情況，界線都能給予你自由和選擇權。

### 在你的界線裡面是什麼

請記得界線就是保護你的地界的圍籬。在約會中，你的地界就是你自己的靈魂，界線乃圍繞在神所賜你的生命周圍，神賜你生命是要你維護並不斷成長以致成熟，成爲神創造你時希望你成爲的樣子。關於你的界線是什麼，所保護的是什麼，我們再舉一些內容如下：

- 你的愛：你內心深處想要與人連結、有一份信賴關係的需要。
- 你的情緒：你需要擁有自己的感情，而且不被別人的感情所左右。
- 你的價值觀：你需要反省這一生中最在乎的是什麼。
- 你的行爲：你要控制在約會關係裡的行爲。
- 你的態度：你對自己和約會伴侶的心態和意見。

你，而且只有你，能夠對你裡面的界線負責。如果別人控制著你的愛情、你的情緒或價值觀，問題不在他們，而在於你無法對別人的控制定出界線。若要保持你自己心靈的安全、保障與成長，界線是唯一的關鍵。

在本書中你將看到很多很多實例與狀況，可學習如何將界線的各项原則運用到約會生活上。只要記得當你說不的時候，並不代表你狠心，相反地，可能你正救了自己，甚至是讓這份關係免於受到傷害。

### 如何看出界線方面出問題

當自由與責任未能適當出現時，約會便走樣，可以從很多方面看出，底下就是幾個例子：

#### 失去做自己的自由

有時候，爲了和某人在一起，此人會放棄做自己，也放棄原有的生活方式。之後，當此人心裡真正的感覺浮現，那人卻不喜歡她真正的樣子，因爲她從來不曾暴露出真正的自我。在本章開頭所舉的例子中，我們看到海瑟就是在這方面失去了她某部分的自由。

#### 交往對象不適合

我們的界線若發展得好，就比較會被健康而成長的人吸引。我們對自己能夠忍受的，和我們所愛的，都弄得很清楚。好的界線可將不入流之輩趕跑，把能對約會關係負責任的人吸引過來。但若我們的界線不清楚或者沒有界線，可就



有引狼入室的危險了。

### 約會是出於內心的傷痕而非基於價值觀

界線跟我們所持的價值觀、我們的信念和人生態度大有關係，界線一清二楚時，則價值觀能指示我們哪種人最匹配。但常見的情況是，界線模糊不清的人原本需要多在心靈上下工夫，但他們卻不知不覺地想用約會來解決。他們不但沒有基於價值觀來挑選對象，反而為反應內心的掙扎而選擇，結果就很悲慘。例如，父母是威權型的女孩，會被喜歡掌控的男孩吸引。而另一位具有相同背景的女孩的反應卻正好相反，她挑選的是被動而順從型的男孩，這樣她就再也不必受人控制。這兩種極端都是依據心裡所受的傷害來挑選，而非根據自己的價值觀。

### 不約會

很可惜的，有些真的很想要約會的人卻作壁上觀，或者懷疑自己能不能找到對象，或者懷疑會不會有人看上自己。這種心態常常是因為界線的衝突而引起的，就是為了避免受傷、避免冒險而退縮一旁，到頭來只有兩手空空。

### 在約會關係中付出太多

很多在界線方面出問題的人，都是付出太多而踰越了界線，而且不知道如何停止付出。他們把心靈和生活全留給了某人，卻發現那人雖願意全數取走，但從來不想真正作出承諾。好的界線可以幫助你知道要付出多少，而且什麼時候該

停止。

### 要自由不要責任

自由必須伴隨著責任。當有人只享受約會的自由卻不願負起責任，問題就出現了。這種人想要在約會關係中「魚與熊掌兼得」，本章開頭的泰德就是如此。他喜歡和海瑟在一起，雖然兩人已經約會一段時間了，還是不想負起責任使關係更深入。

### 掌控問題

有種很常見的情況，有一方想要認真交往，而另一方卻還不想。有時碰到這種情況，比較認真的那一方會企圖藉著操縱、虧欠感、掌控、嚇唬對方來把對方拖下水。這時愛情成了次要的，控制成了主要的。

### 沒有負起說不的責任

這種情況說的是容許約會伴侶不尊重或惡劣對待的「好人」，他可能把自己所受的不良對待輕輕帶過，或者單純地希望有一天對方不會再那樣做。他沒有負起責任對發生在自己身上的壞事畫清界線。

### 不適當的性

很多情侶都很難在肉體上維持適當的界線，有的逃避負責，有的則是僅靠單方面「踩煞車」，有的則忽視在這方面更深層的問題。

在自由和責任方面出問題，會導致很多種情況讓約會變得很可悲，本書中還會討論其他的情況。當你繼續往下讀，就會了解如何正確地運用界線，使你的約會大大改觀。

下一章我們要來看看第一條界線，這也是任何關係中最重要的一條界線：真實。

### 隨身小秘訣：

- ★約會是有風險的，界線可以幫助你觀測風險。
- ★界線就是你的「地界」，為你畫定範圍，保護你。
- ★學習看重保護你的界線，例如你的情緒、價值觀、行為、態度。
- ★界線幫助你作自己，而非在別人身上迷失自己。
- ★你想要約會的對象，是要能像你一樣為自己的人生負責。
- ★好的界線能幫助你選擇高品質的人，因為這樣的人能幫助你成為更好的人。

## 第二章

# 要求真實、呈現真實

幾年前我參加一場有關性格失調的研討大會，大會的講員為與會所有治療這項問題的心理學家列出一張優先順序的清單。性格失調這個用詞涵蓋很廣，但可以如此定義：「既不能掌握自己的生活，也無法為自己負責的人。」關於如何處理性格失調，我永遠不會忘記那位講員列為首要的項目——保護你個人的安全。

只要有任何一點瞞騙存在，就終止一切。如果你想要幫助某個人，而他在某方面卻沒說實話，就無法建立關係。除非把欺騙的部分解決，否則整件事就成了笑話，你也不應該在這種情況下繼續幫助那個人。在這種情況下唯一要解決的就是欺騙的問題，別無其他。在一份有益的關係中，信任就是一切，當信任破裂，唯一要努力的就是修復信任。若不修復就只有終止這份關係。只要有欺騙，就沒有關係存在。

這是來自一位擁有豐富諮商經驗者的忠告，也是明智的訓練，三十五年的執業經驗教導他「只要有欺騙，就沒有關係存在」。坦誠就是一切，誠實不但在關係的治療中甚為重要，更是約會與婚姻的基石。

## 站在流沙

前幾天我在諮商室聆聽一位女士訴說一場外遇把她的婚姻撕得粉碎，不過有意思的是，扯破婚姻的不是先生的外遇，而是謊言。那個丈夫向妻子坦承了一些事，她聽了心都涼了，他們分居了幾個月。那幾個月裡她一個人忍受著伴隨著被背叛而來的痛苦煎熬，到最後，她做了決定，她要復合，再回去和丈夫共同生活。她的心軟了下來，也逐漸敞開，而丈夫也悔過了。這時她卻發現他並沒有在一開始就把整個真相都和盤托出，原來她所信的只是一部分，這下她被摔得更慘。

第二次的欺騙比第一次更糟，就好像外遇重頭再來一遍，只是這次更加上一層謊言，使得整件事都成了虛謊。她再也受不了，彷彿站在流沙上，於是再一次宣告仳離。她的情况讓我想到上述那位心理治療師的智慧之言：「只要有欺騙，就沒有關係存在」。

我見過欺騙在各種領域上，如財務、工作表現、財富的運用等方面侵蝕人與人之間的關係。雖然每一份關係的狀況不盡相同，但是不論在哪方面說謊，謊言和欺騙都一樣會帶來破壞。真正的問題是，跟一個虛謊的人在一起，你根本不知道事實真相究竟如何，你不是站在穩固的地上，你腳下的地隨時可能消失不見。有位女士說得好：「它讓你對一切產生懷疑。」

## 約會中的欺騙

在約會的世界裡有很多種騙人的方法，讓我們來看看比

較常見的幾種。

## 對你們的關係有所欺騙

凱蘭很喜歡明德，但是才約會幾個月她就了解自己不打算讓這份關係有個結果。雖然她喜歡「有他陪著」，可是明德認真的程度已經愈來愈超過她對他的感情。他已經不再跟其他女孩子出去，而且開始把她當作真正的女朋友。

雖然剛開始她對他這份認真覺得不大自然，卻又想辦法去忽略心中的感覺。畢竟她玩得挺愉快，反正繼續約會下去也無傷。可是他愈來愈投入感情，其他的徵兆也顯示他已經「陷進去」了。他越是這樣，她就越不承認自己其實不坦誠。

「又有何妨呢？」她以此說服自己。

有一晚他們一塊看電視看到深夜，他靠了過來吻了她，輕柔地說：「我愛妳。」

凱蘭覺得全身都僵住了，但她還是回吻了他，而且假裝沒事的樣子。過了一會兒，她說她累了想睡覺，她跟他道晚安，他便離去了。

明德離去時心情很高昂，覺得彷彿兩人的關係又更進一步，他計畫著兩人的未來，整個人都不一樣了。那晚入睡時，他夢想著兩人將共度此生。

你認為這份關係將往何處去？有兩條路，一是凱蘭可以在第二天打電話告訴明德說：「我們需要談一談。昨晚你說你愛我，我聽了不大自然，我想我們對彼此的感覺不大一樣，我想我們的方向不同，而且，我想我們應該只做普通朋友就好。」

可惜的是，事情卻非如此進展。她忽視自己的不安，繼續約會下去，好像一切如常。他也繼續投入感情，而她繼續讓他陷下去。他帶她去一些很棒的地方，安排很棒的約會，花很多時間和注意力在追求她，一心以為他們就是男女朋友，而她容許他如此。她雖然喜歡和他在一起，卻無法忽視內心逐漸擴大的矛盾，她知道她的行為和內心真正的感覺之間，差距越來越大。可是她對自己說：「和他在一起真的很好玩，繼續約會又有何妨呢？」於是她又和他約會了一陣子，終於她想要往前走，不玩了。她覺得明德礙手礙腳的，這才不得不告訴他，她不想再跟他約會了，她甚至這麼告訴他：「我覺得這份關係不會有結果的。」

明德一聽大受打擊，他無法相信，昨天他們還滿有那麼回事，今天就畫上句點了。怎麼會這樣？他的幻夢破滅了，之後很久他都不再約會。

很多單身者有過類似明德的遭遇，或類似凱倫的決定。兩方面雖然都有痛苦的地方，但是最痛苦的當然是明德，他誤以為事情是那樣的，結果竟不是，而且他的心已經依據他所以為的作出了反應，所以最後他真的受傷了。

受傷和失去都是伴隨著約會而來。失去所愛的人或者愛的盼望，可說是約會這件事的一部分。但是，不管兩人約會的日子多短或多長，幾乎都很難避免失去所愛。倘若兩人彼此坦誠以待，就不一定需要失去對異性的信賴。誠如保羅所說：「所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體」（以弗所書四章25節）。愛過又失去是一回事，愛過卻被欺騙卻是另一回事。

跟人約會沒什麼不對，享受有人陪伴，發現這份關係正朝某個方向繼續走下去，這都沒什麼不對。約會的定義差不多就是如此。可是一旦某一方很肯定這份約會的關係並不是朝對方所以為的方向前進，那麼此人就有責任跟對方講清楚說明白。若不老老實實地說，就是欺騙，就是在傷害人。不要誤導對方，也不要讓對方誤解你行為的用意而自我欺騙。要是明德早一點受傷，亦即凱倫一發現不對就趕緊表明，也許不會傷得這麼重，他對女人的信任感不會跌得那麼低，可惜情況正好相反。

### 欺騙對方只是普通朋友

這件事反過來也可能發生，在上述例子，其實凱倫只是明德的普通朋友，卻表現的像女朋友。有些人則是隱瞞真正的意圖，表現得像普通朋友。他們偷偷對某人有好感，為那人做一切的事。他們經常奮不顧身地幫忙某人或為某人服務，其實是別有用心。然後呢，若是他們的「目標對象」沒有以感情回報，他們就覺得受傷害，表現出受害者的姿態，彷彿那人做了什麼可怕的事。可是從頭到尾，這位對象根本就以為他們「只是普通朋友」。

交朋友，彼此認識，看看兩人之間可以發展出什麼樣的關係，這都沒有不對。以友誼開始的關係有時會進一步演變成長久的關係，但若你其實對此人另有企圖，而且明白地設計、誘騙對方進入長期的關係，那就不對了。

當然你不必剛開始對對方有好感，就跟對方攤牌。但是狡猾的企圖，和適當的機靈可是完全不同的。不想只做普通

朋友就不要表現得像個普通朋友，最好的方法就是捫心自問：「如果最後不能照我想要的結果，怎麼辦？」如果你能很誠實地回答：「那我也會很快樂」，那就繼續和對方做朋友，用對朋友的愛來愛對方，這樣你就是誠實的人。如果你說：「要是她不能像我對她那樣回報我，我才不要做什麼普通朋友」，那麼你的友誼就只是個幌子，只有你自己心知肚明。

### 隱瞞有關別人的事

有時候，某一方會隱瞞他們跟某人的實質關係，他們會裝作某人只是「普通朋友」，但其實背後大有文章，他們只說出了一部分。

有一位男士來找我諮詢，他正和某位女士交往中，他想弄清楚雙方的關係究竟如何，說來好笑，他總是覺得哪裡不大對勁。她跟工作好像有一點黏得太緊，若她熱愛工作，他毫無異議，可是她跟她老闆的關係似乎有點怪怪的。他認為她並沒有跟老闆約會，也應該沒有任何不正當的關係。可是他就是覺得她和工作的牽連，和老闆的牽連，都有點不大對勁。

最後他終於發現，原來女友曾經跟老闆訂過婚，兩人之間仍然藕斷絲連，原本他還以為那僅限於工作上的聯繫而已，是她誤導了他。

他覺得大大受騙了，自此兩人關係急轉直下，不再前進，不是因為她和前男友一起工作，真正原因是她沒有把她跟老闆以前的實質關係講清楚。他感覺得到她有某種牽連不

大對勁，以致後來搞清楚她之前含糊帶過的事情原來是那樣，所以兩人的關係就走不下去了。要是她沒有隱瞞前男友的事情，後來出現的問題就不會鬧到這麼大。可是一旦開啓某種欺騙的形式，就很難重建信任了。（後記：不久她就回到前男友身邊，我告訴這位前來諮詢的男士，我認為他很幸運逃過一劫。）

### 隱瞞你的本相

這章講的是誠實，要記得你對一切能夠有多坦誠，就能建立多美好的關係，這點真的很重要。如果你喜歡某種音樂、教會、電影或其他活動，如果你不喜歡參加某種活動，不喜歡去某些地方，都要誠實地說出來。這並不表示你不能為了讓對方高興而捨棄自己的願望，卻是表示你並不怕作你自己。否則的話，對方會以為你不是那樣的人，以後就會有麻煩。此外，溫順的人總是會吸引愛控制、以自我為中心的人，你可不想要那樣。要誠實，有些差異存在，然後好好地交往吧。

### 隱瞞事實

有些人雖然對於感情、關係或個人偏好都毫不隱瞞，可是對事實本身卻有所欺瞞，要小心以下有關事實的謊言：

- 對於自己在哪裡說謊。
- 對於財務說謊。
- 對於自己某種癮頭說謊。
- 對於看到某人或跟某人在一起說謊。

- 對於過去說謊。
- 對於成就說謊。
- 其他事實。

當你逮到你的約會伴侶有任何一種謊言，請將之視為性格上的問題且是嚴重的警告。對於事實說謊會使你們的關係立於十分脆弱的基礎上。

### 隱瞞有關傷害與衝突的事

我們假定你對上述事項都說實話，對吧？那麼你要注意的就是對方囉！可是這一段是特別針對你的，因為如果你在這方面說謊，就沒希望發現你的約會伴侶其實是怎樣的人了。

若要約會的關係能持續，有件很重要的事，就是你要把所受的傷害和內心的衝突向對方坦白。如果你跟某人約會，而她或他對待你的方式有某個問題存在，或者你已經受到傷害，你必須坦白。誠實面對衝突有兩個重要的原因：

1. 誠實可解決傷害或衝突。
2. 當你坦白，對方的反應可讓你看你看出你們的關係是否能真實、長久、圓滿。

如果你受到某個傷害，要講出來，不要把心酸往肚裡吞。或者，倘若對方做了某件你不喜歡的事，或者違背你的價值觀，或者根本就錯了，就必須提出來討論。如果不講，就是把一份關係建立在虛假的安全感與親密之上，你可能會搞不清楚究竟是受傷害，還是懼怕。如果有一方或雙方沒有直接面對受傷和衝突的感覺，就會錯失許多，很難發現對方

究竟是怎樣的人，更不知這份關係究竟走向何方。事實上，沒有衝突的關係很可能是膚淺的關係。

第二，你需要了解究竟對方是不是有能力直接面對衝突與傷害。聖經和所有對於人際關係的研究都說得很清楚：能夠處理正面衝突的人，才是能讓關係長久的人。你現在就必須去了解這個約會伴侶是不是可以談話的人，以免為時已晚。如果你所認真考慮的伴侶，是一個無法處理傷害或衝突的人，那麼你就是一步步走向孤獨、憎恨、甚至是虐待。

箴言說的好：「不要責備褻慢人，恐怕他恨你；要責備智慧人，他必愛你」（箴言九章8節）。「褻慢人不愛受責備，他也不就近智慧人」（箴言十五章12節）。

你需要知道你約會的伴侶在你把傷害和衝突的事提出來時，是只顧為自己辯解，還是能夠傾聽、學習、回應。如果你現在不處理衝突的問題，當兩人越來越認真，你可是讓自己陷入了麻煩裡頭。

將傷害與衝突坦誠說出，可製造親密感，也會看出對方究竟是愚昧人還是智慧人。要不要坦誠全看你自己，你無法控制約會的伴侶會做什麼，但你可以決定你要做什麼樣的人，而其結果也決定了你要跟什麼樣的人在一起。

### 兩種說謊者

為什麼有人要說謊？你要怎麼辦？我們認為，說謊者可分為兩大類，第一，出於羞恥、罪疚、害怕起衝突、或懼怕失去所愛而說謊。他們覺得實話難以啓齒，於是說謊。他們雖然想要坦誠以告，但就是有某種原因無法全盤托出。他們

怕對方生氣，或怕失去所愛。

第二類的說謊者，說謊是他們一種操縱的手法，出於自私的目的而欺騙。這當中毫無懼怕或防衛心，他們就是常說謊、自私自利。

如果你是跟第一種人在一起，就要問問自己是否願意甘冒風險，願意下工夫。第一種人裡面有一些是從來沒有一份讓他們有足夠安全感的關係，所以他們不敢坦白，依然傾向於隱藏。他們撒謊以維持愛情，保住關係，或者因出於罪疚或羞恥感，怕被逮個正著。他們其實不是危險的壞人，有時候他們碰到了令他們有安全感的人，便學著說實話。當你發現對方在欺騙，你得要冒個風險，給他們恩典和愛，盼望能因此把他們贖回來，從此不再隱瞞，完全坦白。

當然我們並不鼓勵跟這種人繼續約會下去，不過有時候也會有好的結果。所以我們並不硬性規定，但我們的感覺是，約會並不是讓你去使人恢復良好品格的地方，要恢復應該是到協談室裡，接受門徒訓練，或者到其他使人復原的情境。其中一個原因，約會有可能越來越認真，你可能越來越投注感情，最後甚至步入婚姻。光是因為那人是出於懼怕而撒謊，並不能讓撒謊這件事變成可以接受，就算是出於懼怕的謊言，也可能帶來極大的打擊。不管原因是什麼，謊言都是具有殺傷力的。總而言之，不論對方是出於什麼原因而撒謊，遠離任何說謊者，這才是上上之策。

我們認為你應該把時間和心意花在誠實的人身上，依我們的觀點，跟滿心懼怕的說謊者在一起實在太危險了。如果那人變好了，回來向你表示悔悟，那是一回事。可是你不應

該認為你會改變對方使他或她脫離為自我辯解而說謊的模式。有一些人偶爾這麼做而且自己承認，或許可以長久信任他們。但這種模式總是個問題，無論你如何決定，無論你要不要繼續跟這個人在一起，都要確定除非說謊的問題已經永遠地、肯定地成為過去式，否則千萬不要繼續下去。要記得那位明智的講師的忠告：除非說謊的問題解決了，否則不要繼續下去。

第二種說謊者則絕對不要交往。跟他或她說再見可以免去你許多的傷心。無論她或他有多麼吸引你，不斷撒謊的人並未預備好發展一份關係。快逃、快逃、快逃！

### 真實：最重要的界線

我們相信真實幾乎可說是每一件事的基礎，論到欺騙，你應該定下「零容忍」的政策。不要讓撒謊在你的生命中佔有一席之地。請聽大衛王對於撒謊的堅定立場：「行詭詐的，必不得住在我家裡，說謊話的，必不得立在我眼前。」（詩篇一〇一篇7節）

一清二楚，直接坦白，嚴格執行。不要容忍撒謊。這並不表示假使你有一次被騙，或只要對方跟你說一次謊話，你們的關係就必須終止。特別是倘若對方並沒有把她或他的感受，某種偏好，或想要什麼，直接講清楚的時候，也許每個人對於內心深處的感受還是沒辦法完全坦白，對於自己脆弱之處，還是需要一段時間的成長才能坦白。我們都需要漸漸成長才具有這個能力，有時候約會的關係就可以使我們培養這種能力，畢竟我們沒有一個人夠完美、夠有安全感，可以



完全不用無花果樹葉遮羞。

可是當發生撒謊的事，不要容忍欺騙。如果你約會的伴侶對於感受、想法，或其他間接的溝通含含糊糊的話，請他說清楚，不要輕易放過。定下一條規則：「我要跟能夠把心裡所想、所感受的，都坦白對我說的人交往。」儘管在有關想法和感受的方面撒謊並不會立刻使關係破裂，卻是一個要加以處理的重要地方。如果它成爲一種模式，可就真的需要有個「破壞因素」來中斷關係了。

不過，前面所提的另一個範圍可就危險多了。如果你的約會伴侶腳踏兩條船，關於事實不說老實話，染有惡疾卻否認，或者其他方面的欺騙，我們就要提醒你最好不要繼續交往。你需要非常謹慎，要有一個很好的理由才可以繼續交往。許多時候這類撒謊是嚴重的性格問題的指標，要改很難，而且一定會帶給旁邊的人很大的傷害，你可不希望受這個傷。

假使對方經歷過一場深入的屬靈對話，痛改前非，而且維持了一段很長的時間，那你也許可以考慮再次信任對方。可是要記得，撒謊是性格問題中最嚴重的一種，除非有很好的支持理由，否則不要相信對方已經痛改前非，那無異是自找麻煩。不要容忍，要記得，既然你已經被騙，就沒有關係存在。

如果你被欺騙：

1. 當面對質。
2. 聽聽對方的反應，看看對方承認他的話裡有多少謊言，是否爲此傷心難過。

3. 想辦法弄清楚對方爲什麼要跟你撒謊，倘若是出於害怕、歉疚，或懼怕失去你的愛，那就花點工夫釐清這股動力是不是性格上的問題，能不能隨著有更多的安全感而改變。一定要非常謹慎。
4. 看看對方痛改前非到什麼程度。那人有多用心在追求聖潔與純淨？他或她希望改變自己的內在動機有多強？
5. 改變能夠維持住嗎？一定要等候一段夠長的時間，光聽到對方說：「我對不起你」是不夠的。
6. 看看所撒的謊是哪一類，是爲了保護自己？還是爲了達到自私的目的？如果是後者，請正視事實，你所交往的是一個愛自己不愛真實的人，請正視這其中的涵義。如果是前者，請三思，一定要有很好的理由，才可以繼續交往。

### 是怎樣的人就有怎樣的結果

最後，如果你不想跟一個說謊者交往，自己就要做個誠實的人。第一，對自己誠實。要長期跟一個說謊者在一起，需要某種自我欺騙，所以如果你跟一個說謊者交往，也許你已經對自己不太誠實了。可能你知道那人的性格上有某些不對的地方，卻不去正視。請不要對你自己撒謊。

但是，誠如耶穌說過，要看清對方之前，必須先除去自己眼中的樑木（參考馬太福音七章3~5節）。不要再說謊了。每一件事都要清清楚楚、誠誠實實。這並不表示心裡想到什麼就要立刻顯露出來，也不必在第一次約會時就把你所有的

感受和意圖都告訴對方，不必稍有一點不愉快就立刻提出來。這麼做的人可是毫無吸引力的。

真正的意思其實是，在重大的事情上，尤其對於你可能會投注全心的一份關係，一定不能說謊。你絕對不可以欺騙，你必須直接坦白，如果不，到頭來你會不得不跟一個比較不誠實的人交往。意思就是，因著你的謊言，你吸引了某個不想面對真實的人，想到這點，不禁令人不寒而慄。

要做光明正大的人，這樣才會吸引光明正大的人，偷偷摸摸的人無法容忍你所呈現的真實，這才是最好的保護。如同耶穌所說：「光來到世間，世人因自己的行為是惡的，不愛光倒愛黑暗，定他們的罪就是在此。凡做惡的便恨光，並不來就光，恐怕他的行為受責備。但行真理的必來就光，要顯明他所行的是靠神而行」（約翰福音三章19~21節）。

如果你是個誠實的人，就比較有可能跟誠實的人在一起。如果你欺騙自己或別人，也會吸引欺騙者到你身邊。要作光，要來就光。這是最佳界線。

### 隨身小祕訣

- ★誠實是一切關係的基石，約會自不例外。一有欺騙出現，請視之為大大的警告，踩煞車吧。
- ★不要誤導別人，那也是欺騙。
- ★要留心做個誠實的人，意圖要單純，若你不是只想做普通朋友，卻表現得像個普通朋友，有可能會破壞你們的友誼。
- ★如果兩人交往，另有某份舊情存在，不可隱瞞，那會破

壞彼此的信任。

- ★做自己是誠實的最基本模式，包括表明你喜歡什麼、不喜歡什麼，什麼會讓你傷心難過。
- ★萬一真的碰到欺騙的行為，要直接面對它。此後一定要確定對方已經痛改前非，確實在不斷成長中，否則的話，你等於是送上自己任憑對方傷害。
- ★誠實的人找到誠實的人，這可說是條通則。你越是誠實，越有可能找到心裡誠實的人。

### 第三章

# 讓上帝跟你去約會

幾年前，我（湯森德博士）觀看一個福音節目，主持人正訪問一位世界知名的音樂家，不過他成名並非因宗教上的身分而單單是因為過人的才華。主持人說真高興這位藝術家是個基督徒，並請他告訴電視機前的觀眾他是如何信主的。

這位音樂家說：「這個嗎，從以前到現在我都知道冥冥中必有主宰。」「太棒了！」主持人讚許道：「這真是耶穌拯救大能的有力見證啊！」

我心想，那根本是你想要講的，他的話裡有這個意思嗎？我並不是在質疑那位藝術家的信仰——那是上帝跟他之間的事。我所質疑的是，主持人怎麼可以那樣解釋他的話。好像主持人非常希望這位音樂家清楚表明自己是個基督徒，所以無論他說什麼都很棒。

這種想法在約會裡面也很常見，你跟你很仰慕的對象開始有所聯繫，在沒有希望的情況下你仍然希望上帝進入對方的生命中，進入你們的關係中。有時你甚至希望現實的情況能夠有一百八十度的扭轉。

雖說這種態度有它的問題，不過仍有很多好處，希望你所密切來往的對象也能跟上帝有密切的關係，這點非常好。希望彼此的關係有屬靈的基礎，這也很好。你跟上帝的關係是最深刻、最重要的關係，如果說關係就是把我們所有的一切跟別人連接在一起，那麼屬靈的層面就具有無比的重要性了。所以我們都渴望有個人可以跟我們一起進入內在的核心，也就是上帝的所在之處。

事實上，我們需要跟別人連結就是上帝的設計。耶穌禱告求父神使我們能合而為一，像祂與天父合一一樣（參考約翰福音十七章11節）。約會所追求的終極目標就是在此。透過許許多多的經歷、對話、問題，我們終於和某個人固定了下來，他們和我們一樣愛神，能幫助我們愈來愈靠近神。倘若我們約會的伴侶不屬於相同的屬靈波長，而我們卻未感覺到某種衝突，那我們本身的信仰生命必有問題，必有破口。

於此同時，我們有很多人的問題跟那位電視節目主持人一樣，我們渴慕神，我們仰慕某個人。有時我們不曉得這兩種渴慕是否能協調一致，我們很難知道究竟該如何探索約會的屬靈層面，於是有很多疑問就出現了，諸如：

- 這個人就是上帝為我安排的伴侶嗎？
- 我們在屬靈上能夠相容相合嗎？
- 我要怎樣用「正確的」方式把上帝帶進我們的關係中？
- 我們在屬靈上要如何建立關係？
- 萬一在屬靈的事上意見不合，該怎麼辦？
- 我們在屬靈方面是否已經有衝突而我卻否認？

儘管這本書是從聖經的觀點來看約會的界線，但這一章要特別處理這些明確的屬靈問題，在面對這些屬靈上的問題時，你會學習到如何訂界線以深化約會生活的屬靈面。

### 把約會帶到正確的方向

第一個要面對的，是在約會和你的屬靈生活上取得一個最適當的立場。有了這個立場可協助你們從一開始建立關係起，便得以解決許多問題，回答許多疑問。這個立場關乎的是我們如何看待約會和靈性生活。問題不在如何讓我們的屬靈生活去適應約會生活；相反地，是關乎如何使約會生活去適應屬靈生活。想要把神放到約會的背景下來闡釋，是本末倒置。生命和愛情都是祂的恩賜，都在祂的掌管之下。祂是一切美善的源頭，包括約會在內。正確的方法是把約會帶到神面前，請求祂的指引。畢竟，只有設計情感連結的這一位才最知道如何處理感情，而且是既能使我們滿足，又能歸榮耀給祂的方式。

有些基督徒雖採取這種方式，卻又斷定約會不是好的基督徒活動。雖說我們不同意這個結論，對這種想法卻有部分是同意的。把約會視為生命的一部分當作活祭獻上是很好的，可幫助我們將生命的每個層面都交給神掌管。我們愈多將生命降服於祂，祂就愈能按著祂的旨意來雕塑我們的生命：「我們生活、動作、存留，都在乎祂」（使徒行傳十七章28節）。

### 偶像

在約會裡還有一個要降服的就是偶像，雖說約會是件好事，還是有可能由於我們用約會來帶給我們愛、滿足和渴望，不讓神來為我們指點迷津，而使約會成了我們所拜的偶像。約會帶出強烈的情感和需要，使偶像化為現實。許多時候當一個人發現愈來愈投入約會的世界，跟神的關係也走進了死胡同。可能你需要訂下一個約會的界線就是，不要讓約會成為偶像，好讓你可以把生命的方向掉轉過來，回到神的道路上。

例如，有時一個人會發現自己跟神的關係，會隨著與約會伴侶的關係而高低起伏。當約會令他興奮，他對神也很興奮，當被排斥，他也把神排斥到邊緣。在這種情況，他等於倚靠約會伴侶給予他跟神的關係，而不是自己為跟神的關係負責。

聖經教導我們，婚姻是人生重大的投資，約會也差不多，這就是為什麼聰明人當求問神婚姻與約會在自已生命應具有何位置：「我願你們無所掛慮。沒有娶妻的，是為主的事掛慮——想怎樣叫主喜悅。娶了妻的，是為世上的事掛慮——想怎樣叫妻子喜悅」（哥林多前書七章32~34節），娶了妻的是有了分心的事。

要使約會合神心意的第一要素，就是降服。不過，可不是只有這個。降服使我們把自己對準神，這樣許多其他的事才能帶給我們成長。



## 你約會關係的果子

問問自己，你約會的關係對靈命有何衝擊？是讓你更加靠近神？還是把你推得更遠？只要是重要的關係，鮮少使我們保持屬靈的中立，不是更近就是更遠。底下幾點可幫助我們做個評估：

- 你是否因著那人而更親近那超乎一切之上的神？
- 你與那人在屬靈的道路上是否並肩同行？
- 你的靈命是否透過與那人的互動而成長？
- 在屬靈上那人是否為你帶來挑戰？還是全由你推動？
- 靈命的聯繫是否有真實的基礎？那人的靈命歷程是否真誠無偽？
- 你們的關係是否正是彼此最軟弱與最易犯罪之處？

我們且假定你已經降服於基督的主權之下，此刻，我們要來看看約會與靈命的幾個部分，幫助你了解在這方面應該如何定界線。



## 哪些層面需要成長？

當你開始把自己的靈命狀況向約會伴侶揭露，是件很棒的事。因為你愈來愈有安全感，所以能更深地分享自己，也因此你們之間會更接近，與上帝也更親密。你會想把幾個不同層面的屬靈生活帶進關係裡：你的信主經過、價值觀、掙扎、靈命的自主性和友誼。

以下就讓我們一個個來看：

## 信主經過

每一位信徒都有一段怎麼開始跟神建立關係，後來又如何發展的經過。沒有什麼靈命歷程可說的人，也許目前已無所謂靈命了。另一方面，當一個人撥開她所行經的屬靈路徑，等於敞開一扇窗，讓你認識她是怎樣的一個人。有些人的經歷相當戲劇化，過程有如奇蹟。有些人則歷經失親的痛苦和悲慘事件，是神一路保守他們度過。有些人曾經在複雜的神學問題中掙扎，終能撥雲見日。還有些人已經從中體會如何奉基督的名，去服事那些有需要的人。

## 價值觀

你是怎樣的人就是由價值觀構成的，價值觀包含了你認為什麼是人生最重要的信念，以及你如何依據這些信念來過你的生活。有時候價值觀甚至值得你為之生為之死，當然也會令你與約會伴侶分手。這就是為什麼敞開你的價值觀讓對方知道，是如此之重要。你的價值觀涵蓋生命的許多層面，包括：

- 神學
- 一生的呼召
- 人際關係
- 工作與事業
- 財務
- 家庭
- 性愛
- 社會問題

價值觀是你人生的一部分，你當依照聖經的教導塑造出你的價值觀，且帶進你的約會世界裡。不妨問一些問題並提出你的立場，搞清楚哪些價值觀會破壞關係，哪些不會。要記得，若在重大問題上彼此意見不合，就不要把感情投注進去，以為「船到橋頭自然直」。

我認識一位男士，他感到神呼召他全職事奉，後來他戀愛且結了婚，而她並未感到全職的呼召。他們主動積極地投入教會，只是並未進入全職事奉。但他們的關係卻面臨極大的掙扎，他討厭因為她不願意而使他無法全職事奉，而她卻覺得被他對全職事奉的堅持控制住，動彈不得。

要記得：價值觀是約會的重要部分。

### 掙扎

失敗、失落、學習經驗，這些都是信仰生命的一部分。每一個基督徒，無論他信主時間長短，都知道屬靈的道路上必有許多傷害、困惑與錯誤。因此，認識一個人的屬靈歷程，也就等於認識他在黑暗中絆跌了多少次。

我有一位朋友，以前他一直想要在約會伴侶面前做出完美的基督徒形象，但關係就是沒辦法建立，不是女的相信了他，他卻覺得不被人了解；就是她把他看穿了，他又覺得被定罪。後來他終於遇到一位真心喜歡的伴侶，相處一陣子之後，他決定冒險一試。

他對她說：「我想讓妳知道，我可能在性愛方面有種操縱力，過去我曾經假裝很安全很懂得關心，好讓女孩子對性方面的親密關係比較敞開，然後我就利用機會。我知道我跟

神的關係比以前成長，而且也變得不一樣了，神已經處理我個人的問題。但我知道那個部分依然存在，我真的很在乎妳，想要更認識妳，而我想妳會需要知道這點，這樣，萬一那個問題出現，我們也好一起面對。」

後來他跟我說，當對方聽到他這段告白之後，當場差點沒昏過去。不過她敬佩他的誠實，能夠把這種掙扎講出來也證明他真的在乎她。雖然這段關係最後並未走入婚姻，但卻不是因為上述問題，而是另有原因。我的朋友從未後悔做那番告白，事實上，他告訴我，因為有了這段經驗，他跟他目前約會伴侶的關係比以前都好得多，他比較能坦承說出自己目前跟神的關係和自己的成長。他挑選了更好的女孩子約會，他與約會伴侶的關係品質也提升了。

與人交往時想先把自己最好的一面拿出來，表現給對方看，並沒有什麼不對。先認識好的一面有助於後來曉得壞的一面時，比較能夠忍受，因為恩典總是應當在真理之前。況且，時機尚未成熟時便把問題攤開來，可能反而帶來問題，因為你不知道對方的安全感到什麼程度。但是到最後，如果妳還是不知道約會伴侶在屬靈方面的掙扎是什麼，妳就無法老實地說妳了解對方。

底下是幾個可以跟約會伴侶談的掙扎：

- ◆不肯定神是否關心或神是否存在的時候。
- ◆過著遠離神的生活。
- ◆靈命的青春期，挑戰所有你曾經聽過的教導。
- ◆某段時間專心在自己身上而忽略了靈命的成長。

如果約會的伴侶跟你說她從來沒有犯過錯，也從不曾懷

疑過，其中必有問題。不是她處於嚴重的否認之中，就是你需要想想到底她要對你做什麼！所有的成長都須經過失落和失敗，聖經教導說，成熟的人對於人生的善與惡有多次交手的經驗：「唯獨長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了」（希伯來書五章14節）。

### 靈命的自主性

現在讓我們來看看你目前的屬靈狀況，你和你約會的伴侶的靈命如何？是活潑有生命的？還是需要重建？凡是希望和約會伴侶成功建立關係的，都需要知道對方在屬靈上是否能夠自主。也就是說，無論在什麼環境下，都固定的追求認識神，與神親近。靈命的自主性確保他不仰賴你給他提供宗教上的指引或動力。在他認識你之前，就已經認真追求認識神，假使後來你不嫁給他，他還是會繼續在信仰上追求。

靈命的自主性是約會上的一大問題，悲哀的是，許多人的約會和結婚對象並未具備這項特性。以前一切看來還過得去，只要她喜歡更深入的成長，他也會高興如此成長。或者他會說，這份關係幫助他突破了靈命的死寂，他很高興又回到信仰裡頭來。拿約會當作屬靈大躍進是很危險的，因為後來這樣的靈命可能又回歸冷淡漠然，就像耶穌所說的石頭地，當下歡喜領受，其實並沒有根（參考馬太福音十三章20～21節）。

之所以會出現這個問題，可以歸因於約會的本質，開始約會的時候，你跟那個人在一起什麼都很新鮮，空氣中瀰漫著一股興奮和希望，令你覺得彷彿人生有了嶄新的起步。本

來靈命就未扎根的人，會把受約會伴侶吸引跟受神吸引混淆。但許多時候，當這份關係漸漸不穩，跟神的關係也開始不穩。從某方面看，神只不過是約會伴侶的代表；而非神本身應有的強烈存在。有位朋友是這麼說的：「有時我不肯定到底他認為誰是彌賽亞，不知是耶穌還是我。」

當然也有例外的情況，有時候人也會在約會的過程中，靈命得以扎根而興旺。或者另外一種情況是，原本「屬靈」的人漸漸失去對信仰的興趣。雖說我們無法預測神會在別人心裡動什麼樣的工，但我們可以這麼說，跟一個不能為自己的靈命負責的人約會，等於是看到前方有一面警告的大紅旗。

現實的情況是，常常所謂「屬靈」的一方會出於罪疚感而製造出對方所想要的，他把對神真正的渴望投射到對方身上，但其實那渴望可能並不存在，就像我前面舉的那個電視節目主持人的例子。如果結婚後你發現屬靈方面的事全部要依賴你，真的會很難，不如擁有一個能與你同行天路的靈魂伴侶。

更重要的是，當你自己跌倒的時候，你需要的是一位具有屬靈自主性的約會伴侶。在你軟弱、失敗、懷疑的時候，你會需要一個自己倚靠神，遵行天路的人。最糟的莫過於當自己處於屬靈的黑暗汪洋中，而對方竟然已經沒頂：「若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就冇禍了」（傳道書四章10節）。

唯有時間可以告訴你，約會伴侶是不是真正具有靈命的自主性。如果你有所懷疑，再多的承諾聲明，再多的屬靈熱

忱，若不加上時間的元素，都不能給你保證。如果在這方面有所掛慮，千萬急不得。

靈命的自主性跟傳統上所謂的屬靈操練有關：固定的讀經，有意義的禱告生活，參加教會聚會，公開承認基督徒身分，關心失喪者和受痛苦的人。宗教上的作風和敬拜上偏好的方式或許不同，但這些必要的因素卻不可少，有了這些才能認出對方是不是歸屬基督。

### 友誼

藉由所交往的朋友也可以瞭解對方是怎樣的人，我們通常會基於自己的需要和價值觀和人固定交往，但一個人的人際關係也反映出他的靈命，這並不表示對方所來往的朋友必須都是基督徒，可是從他的朋友身上的確可以看出他在現實人生的為人處世。事實上，假如你的約會伴侶刻意避免一些律法主義或假冒為善類型的基督徒，那反倒是靈命健康的徵兆哩！

同時，若沒有認識很久的基督徒朋友，可就大有問題。或許表示她在靈命成長路上才剛剛起步，或許表示她已有一段時間處於枯乾停滯，現在才剛開始重新投入認識神。也有可能表示她從來不曾深入追求屬靈生活，或者可能表示她還不是基督徒，不過是個宗教人士，根本不曾接受基督作她的救主。

這些有關友誼與靈命狀況的問題，並不是要給你做評斷與審查的，而是讓你們雙方都省察己心，省察你們跟神的關係，彼此之間的關係。你們對彼此的認識愈深，就愈能看出

彼此是不是對方好的結婚對象。

### 差異可以促進成長

要求你的約會伴侶跟你的屬靈價值觀完全一致，也可能造成問題。雖說信仰生命的基礎，如前述之大要，都是最基本的要求，但最好你所交往的對象已經把屬靈上的問題，經過一番深思，自己找到結論。倘若你要求雙方在各個方面，無論事情大小，都有一樣的神學或傳統價值觀，可能表示你有掌控傾向、完美主義、或對自己的信仰不確定。要跟一個屬靈上會挑戰你想法的人談戀愛，讓你們擦出火花吧！兩人起爭論的時候，可能也是約會最有意義、最有成長的時候，因為這時兩人會就著聖經來討論屬靈方面的事。

### 信仰與真實生活結合

有宗教人士也有屬靈人士，宗教人士雖知道真理，可是真正去做的才是屬靈人士。你希望你和約會的伴侶所過的生活是知行合一，能夠把屬靈的真理落實到現實人生。而這就是所謂的品格：在日常生活之中遵行神真實的律例。

神所要的是你的靈命驅動指引你生命的所有層面：理性的、財務的、性愛的、工作上的，以及人生的其他層面。最常見的是，真心信仰的人雖然讀聖經，固定上教會，可是於此同時，他們卻面臨極大的衝突矛盾，無法將屬靈的價值觀帶到生活的每個層面。在約會的時候，這個問題會以兩種基本形式出現：很難把信仰上的事提出來討論，很難活出信仰的生命。



### 很難把信仰上的事提出來討論

我們不相信只有在教會裡才能找到約會的伴侶，在人生其他各個領域裡都有很多很屬靈的信徒，他們和你站在同樣的人生舞台上：公司環境、業餘愛好的中心、運動、社會工作和關心不幸的人等等。如果你希望能交往到一個有自己人生的人，那就走出去到人生裡去尋找吧！

可惜的是，這麼做可能表示你對那人的信仰所知無幾，以致你無法評估究竟應不應該和那人約會。雖說從對方做人處世的態度上瞭解他的個性，但個性的成熟不一定來自於基督教信仰。有一些很懂得關心人又有責任心的，並不是信主的。所以，及早提出信仰的問題頗為重要。

有些人有一大堆屬靈上的問題想提出來，卻不知從何開始，也覺得很矛盾。底下就是幾個問題：

- ◆覺得怪怪的，很不自然。
- ◆不想因為提到神而斷絕了約會的機會。
- ◆擔憂可能因此失去這份關係。
- ◆擔心因為你還不夠完美，所以會讓對方覺得你假冒為善。
- ◆不曉得如何討論屬靈上的問題，因為那是非常隱私的事。

這些問題都很重要，不過，別忘了有一件事也很重要，就是約會的實質意義：到頭來你是想要找到一位美好的結婚伴侶，而且你自己也要做個好伴侶。你希望那人了解也分享你與神的關係，因為那是你之所以是你最重要的一部分，而你也希望信仰是他重要的一部分。

### 很難活出信仰的生命

因此很多人在約會的時候會跟對方談到信仰的事，也會在屬靈上互相支持。然而他們還有另一個矛盾：在約會的時候有些地方無法「言行一致」。兩人表現出一種軟弱掙扎的慢性病徵，好像就是一而再、再而三地無法解決，也許是在性方面，欺騙方面，解決衝突的方式很不成熟，或者有控制別人的問題。不管問題是什麼，他們的靈命就是無法照應有的樣式，改變他們的個性。在他們所信和所行的之間，有一個痛苦的分裂，或說衝突矛盾。

這種分裂常常並非因為缺乏對神的委身奉獻所導致，沒錯，他們可能都是很屬靈的人。這種分裂的狀況比較是由於無力用神的方法來滿足他們的需要和生活。性方面的越軌可能是想要有親密關係或其他需求的捷徑，這點我們會在第十七章「設定適當的身體限度」加以討論。由於男方的壞脾氣導致關係破裂而又想挽回，原因可能在於害怕坦誠與正直。兩人關係時斷時續，吵架又復合，可能是在情緒上無法離家而獨立的症狀。

某次我和一位男士為了討論公事而共進午餐，他並不知道我的信仰。一開始我們只是閒聊一些生活瑣事，藉此彼此認識。這人花了很長一段時間說妻子的不是，又花了一段時間訴說他對其他女人的興趣，尤其是在性方面。總之話題轉到了宗教，我提到我的信仰。他立刻表明他也是個基督徒，而且馬上開始用輝煌華麗的言詞談論神的恩典和他對基督的熱愛，這麼樣一百八十度的大轉變，令我有點懷疑是不是在跟同一個人講話。可當我仔細一聽，才發現那些屬靈的東西

## 為約會立界線

相當膚淺，就像罐頭每次打開都是同樣的內容，那些話他一定不知講過多少遍了。我想他可能是信徒吧，許多人在自己或在約會伴侶身上也發現同樣的分裂。

無論起因為何，這些衝突都有屬靈的答案，約會的雙方需要一起面對這些問題。這就是為什麼你希望自己的約會伴侶不但是有信仰的人，更要能瞭解他或她的弱點和問題，而且著手解決，無論是把問題帶到可信任的團體中，支持團體，或接受輔導諮商。跟一個個性上有問題而從來不去面對的人共結連理，會非常痛苦。

之所以要把一些你覺得對方令你想不通的問題提出來，原因就在此，這點很重要，倘若你注意到對方或你們關係的進展上有表裡不一的情形，就要提出來討論。如果他是個好心的人，對你願意冒險提出來，應該會心存感激，而你們就可以一起面對並解決問題。不要對他或對你自己要求完美，而是應當要求正直。正直的人會保持跟神的關係，神是他的源頭。萬一他滑跌絆倒，也會好好接受糾正，重新回到神的面前。

### 在彼此的成長上扮演主動的角色

約會還有一個屬靈層面就是，你們需要在屬靈的層面上彼此扮演重要的角色。這方面通常是隨著關係的加深，彼此也有更多的承諾，而逐漸增加的。但是要把握的重點是，你們需要參與彼此的成長和經營。就算最後你們並未步入禮堂，但在約會的期間也要採取這樣的立場，就是你們要一起在屬靈方面成長。底下就是幾個你們可以互相幫助對方成長

的方式。

### 建議與回饋

隨著你們關係的成長，你們也應當漸漸瞭解彼此的掙扎和需要。你的約會伴侶跟你一起處於獨特的位置，他可能看出你一些別人看不到的事。當你們的關係有更多承諾時，就需要互相讓對方能夠當面明說、給建議，在屬靈的層面上互相激勵。倘若你的約會伴侶排斥屬靈方面的反饋，其中必有不對勁的地方，聖經對於無法接受別人忠告的人語多嚴厲：「指斥褻慢人的，必受辱罵；責備惡人的，必被玷污」（箴言九章7節）。

### 給它時間

一般來說，碰到重大問題需要當面質問時，最好還是等一段時間，讓發生在你們之間的那件事過去後再提，「要快快的聽，慢慢地說」（雅各書一章19節）。也許是你誤解了，過一段時間你會看得更清楚。也許你所看到的某個行為以後再也不會重演，因此原本你以為那是一種模式，其實只是一個獨立事件。或許你可能需要讓一段時間過去，好讓你們之間有恩典，這樣對方才不會視你為定罪的法官。要記得在聽見真理之前，我們都先需要恩典。

### 不要當老爸或老媽

要避免替對方負起屬靈責任的想法，不要讓你們的關係變成對方必須在你的監督之下才有所表現與成長，為什麼？

因為作子女的只有一件主要工作，就是離開父母。如果你是作父親的，你的女兒必須長大而且離開你，才能實現神要她成為大人的目的。

我有一個朋友就犯了這個錯誤，他愛上了一個女孩，然後開始給她培訓。他帶她去參加各種查經班，給她作業，指定書籍閱讀。他為這一切十分興奮，直到有一天，她離開他去跟另一個男孩交往，她說她覺得太受控制。這段經驗給他一個慘痛的教訓，他對我說：「下一次，我一定要把培訓的事留給別人去做。」

### 安慰與挑戰

好的關係不僅需要回饋，也要能夠容許在受傷時獲得安慰，失敗之處互相挑戰。你一定要二者兼具，有些關係雖然在安慰方面很強，可是卻無法激勵彼此繼續往前。而有些關係雖說頗有挑戰性，卻也太過嚴苛挑剔，所以一定要既有安慰又有挑戰。

### 靈命的相容性

靈命的相容性是約會裡面很重要的一面，所謂靈命的相容性就是你們在信仰生活上能互相配合到什麼程度。就某方面來說，這應該是很容易面對的一個領域，另一方面，卻也是困難度相當高的。

### 神的設計

容易的部分是，神原本的設計就是讓你跟祂自己、跟別

人有親密的關係。我們相信這就是我們被造的一部分，這也表示在你的內心深處，本即渴望與另一個人有親密的屬靈關係。如果這個部分正常運作的話，你會去尋找靈命健康的人。到最後，你所感興趣且被吸引的人，就會是能與你分享屬靈生命的人。如果你裡面有破碎的地方，就會傾向於被靈命不健康或缺乏靈性的人所吸引。因此在目前這個階段，屬靈的相容性就等於診斷你自己的靈命健康與否。不過，除此之外還有其他要考慮的。

### 靈命發展歷程

既是靈命發展就表示你不是過去的你，也不是未來的你，如果我們在過程中能堅持到底，至終必成為成熟、毫無缺欠的人（參考雅各書一章4節）。隨著你的成熟，你的態度、價值觀和習慣都會改變。有時候兩人約會墜入情網，這沒期間也是靈命成長的特殊時期。只要兩人都在這個時期中，就會一切順利。然而，假使有一方經歷重大改變，就會面臨極大的衝突與調整了。

我認識一對情侶，兩人都正經歷靈命的青春期和懷疑期，他們都在質疑神、質疑教會、質疑聖經，而且互相刺傷對方的信心。為了支持彼此的探索追尋，他們結婚了。不過，最後女方終於除掉了傳統加諸她的重擔而重回基督教信仰。可是，她的丈夫依然在外徘徊，還未回到信仰裡頭。雖說他在許多方面都是個好男人，可是她在婚姻的屬靈層面上仍然走得很孤單。

好了，倘若要求你和你約會的伴侶都要長大成熟，那並

不切合實際，因為每個人都在不斷地改變之中。但若你或你約會的伴侶從未經歷過某種靈性疑惑時期，那我們會有點擔心。有懷疑才會真正「自己負責」自己的信仰，而不是被上一代背在肩頭上。還有一件很重要的事，你和你約會伴侶尋道之旅上的重大疑問都必須獲得解決才行。如果你約會的伴侶對於基督教信仰的認識仍停留在空中樓閣階段，請不要認真交往。在靈命尚存疑的階段，你可以協助、支持對方，給她成長的空間，但是請不要作出重大的承諾。

### 信仰與實踐

隨著你漸漸瞭解約會伴侶的靈命，你會需要決定在信仰與實踐上，有哪些地方你們可以意見不同，有哪些地方則必須意見一致。有些是主觀的偏好，有些則比較屬於客觀方面。基督教的教義十分清楚明白，你自己需要先搞清楚，隨著你們愈來愈熟，再跟對方一起討論與面對。

### 靈命階段的差異

令許多人掙扎的問題是，如果對方的靈命和你處於不同的階段該怎麼辦？以下就是幾種差異和如何面對的建議。

### 基督徒與非基督徒

基督徒也需要投入現實世界，既作為神愛的代表，也是為了作光作鹽（參考馬太福音五章13~16節）。同時，在你裡面也有一個很深很大的需要，就是在最重要的人際關係核心之處，為你的心靈找到一個家（參考哥林多後書六章14節）。

為此之故，我們相信基督徒不應該和非基督徒有認真交往的約會。

這並不是說你不應該和非基督徒的異性作朋友，這樣的友誼也可以豐富人生，而且非基督徒也需要認識一些信主的人，讓他們感受一下「弟兄姊妹」互相敬重的交往方式。不過，我們相信最好還是把你的浪漫情懷保留給相同信仰的人。浪漫情懷是一份美妙的禮物，但眾所周知，浪漫情懷也會使人的判斷力變模糊，而且會在不知不覺中利用我們性格上的弱點。因此，最好還是把你的浪漫情懷留給相同信仰的好心人，這樣當你真正墜入情網時，浪漫的一面才不會變成問題。

### 委身與未委身

許多對信仰很認真的人都不曉得該不該跟靈命不冷不熱的基督徒約會。這個問題比上一個複雜，我們可以從幾個方面來思想。

你怎麼知道約會的伴侶還未把主權交給主？首先要確認你的看法對不對，有時候因為我們自己的論斷主義或完美主義，把「不同」看成「不好」。那人可能看起來跟你不在同一軌道上，但也許她的軌道比你更深一層，只是你因為自己的問題而看不到。比方說，不要以為她對聖經沒有你熟，所以就不像你那麼愛神。

為什麼她看起來好像並未委身於主？有時候一個人之所以看起來沒有完全委身，是因為她曾經失去，因為極大的壓力，或因為失敗過。雖說理想上，經過這些事應該會跟神更

加親近，但有時我們也會退卻。另一方面，一個跟神有深入關係的人，也可能正經歷靈裡非常艱困的時期，在這種時候，值得給掙扎中的她支持，幫助她解決困境，同時先把對這份感情的承諾擺在後頭，等到時機成熟再說。

萬一她還是不把主權奉獻給主怎麼辦？當然會有些信徒停留在對神的委身較淺的階段。如果經過一段時間，情況很清楚還是如此，那可能最好還是分手吧。再說一次，如果你自己的靈命很健康，就比較好解決這種問題。如果你自己這一方對準了方向，當關係走到某一點上你總會感覺到有一種屬靈的空虛感，而這種空虛感若轉移到婚姻裡，可會是個大問題。

### 成熟的與初信的

這是一個更為複雜的問題，假設你們兩個對信仰都很認真，但有一個在成長過程中比另一個久得多，讓我們從幾個方面來看這種情況。

假設你是初信者（比方信主還不到一年），恭喜你，歡迎加入大家庭！我們會建議你先投入靈命成長的過程，在你們繼續交往的同時，信仰也要更趨穩定。目標是你自己靈命要有所成長，這樣你的信心才不會是倚靠你的伴侶而存在。

如果你是比較成熟的一方，還是等到初信的那一方信心比較穩固了以後，再有較深入的承諾比較好。這樣你才不會去扮演父母的角色，而能讓你約會的伴侶對自己的成長過程負起責任。

在觀察你們靈命上的問題時不要只是在那裡等時間，雖

說時間是必要的，但有些人的成長速率比較快，不要以為因為對方已經接受信仰好一陣子，就必然成熟長大了。另一方面，信主年日尚短的還是需要時間茁壯成熟。

到頭來，最好還是跟你的成熟度不相上下的人交往。這可以解決許多倚賴的問題，以及在控制和成長上遇到衝突的問題。但要切記律己以嚴、待人以寬（參考雅各書四章6節），此外你們倆都要對於追求認識神、靈命成長滿有熱忱，而不是滿足於同屬一個階段！全心投入成長的過程真的比不停想超前更加重要。

此外，要確定你所見到在成熟度上的差異，不是作風上的不同而已。這點就跟前面談到主權交給神的問題一樣，比方說，有個人雖不曾接受過正式的神學訓練，但有可能在行事為人和性格上都比較成熟。別忘了神在乎的是我們的心而非宗教傳統：「我喜愛憐恤，不喜愛祭祀」（馬太福音九章13節）。在你們的相處上一定要考慮到性格的因素，看看對方愛不愛真實的生活，有無成年人的樣子。常見的情形是，一個在真實世界裡可以把生活處理得很好的人，比起只有一堆頭腦知識而無法處理生活的人，更能夠有調適良好的屬靈生命。

### 結論

最後，約會的屬靈面表示我們要限制各種渴望和衝動：

- ◆如果對方在屬靈方面與我不相容，就希望對方要配合。
- ◆想從靈命上去改變對方。

## 第四章

# 約會治不了 孤單的心

- ◆否認兩人關係中有屬靈方面的衝突。
- ◆眼中只見對方靈命上的弱點，而看不見自己的。
- ◆很怕提出屬靈上的問題。

然而，隨著我們繼續在基督裡成長，走在神的道路上，就會愈來愈容易有智慧地去愛人、投注我們的感情，好好地過我們的約會生活。

### 隨身小祕訣

- ★不要等到後來才提出你的信仰，那跟你的工作、你對電影的品味一樣是你真實人生的一部分。
- ★不要把約會伴侶對於宗教的同意與被動，解釋成靈命的相容性，他或她應該有主動積極的信仰，既經一番思索，也有過掙扎。如果發覺總是你主動發起，請視之為一個問題。
- ★在我們的信心中享受彼此屬靈上的差異，並從中有所學習。莫為說服對方採取某種立場而非打敗對方不可。
- ★培養彼此的關係，讓你們能彼此挑戰「要知行合一」。

「打電話告訴他，一切都結束了」，我（克勞德博士）對梅珊說。這幾個月以來我一直聽她講她跟思康的關係，還有她實在受不了他某些傷害人的模式。我愈聽愈擔憂，她完全否認他就是那種人，真是讓我煩透了，於是我開始給她壓力。

她終於決定去做了，她打電話給他，要跟他分手。正如所預料的，他瘋狂了，跑到她家門前求她。他保證他會改，提出各種各樣的承諾，還有其他一大堆話，通常當一個人面臨失戀而不願接受時都會說這些。但她仍守住立場，至少守住了一天。

兩天後，梅珊打電話來取消預約諮商的時間。我回她電話，同時也找出真相。原來她又回到思康身邊，而且覺得告訴我會很丟臉，我請她無論如何還是要按預訂時間來，好讓我們可以把事情談一談。

聽梅珊訴說心事，我滿同情她的，她說當她決定分手以後，感覺多麼孤單，心情多麼低落，好像掉進黑洞裡，怎麼望也望不見出口，完全絕望。那種情況確實很危險。

認識梅珊的人都不會想到她內心是那麼痛苦，她是商場上的女強人，是已經把生命主權交給主的基督徒，也是教會的領袖。每個人都愛她，沒有人會想到她竟可以容忍像思康這樣的人，更不會想到跟那麼差勁的人分手，居然會令她那麼絕望。但分手確實令她悲傷到什麼事都不能做。

當我們一一面對她的感受，發現在她內心深處有一種非常孤單，沒有人愛的感受，因此與思康分手觸發了她裡面很深的孤單感，那是以前不曾經驗過的。後來我們開始回溯她的過去，發現她藉著跟男士約會來避免內心的孤單感。每一次結束一份關係，就又展開另一個，就算對方並不是她打算長期交往的人。她只是忍受不了孤獨。因此，由於她害怕孤單，使她無法跟不好的關係畫清界線。她寧願屈就一份不好的關係，也不願孤單一人。

這是約會界線的一大重點，如果你做了以下事項中的任何一項，那你就可能是出於害怕孤單而棄守界線：

- ◆ 忍受不當的行為。
- ◆ 跟不符合你價值觀的事妥協。
- ◆ 你知道你真正想要或需要的是什麼，卻依然屈就。
- ◆ 你知道這份關係已經過了期限，而你卻仍守住它。
- ◆ 你知道這份關係應該要結束了，而你卻又回頭。
- ◆ 你知道這份關係不會有結果，卻還是進入。
- ◆ 用過分的需求或控制壓得你的約會伴侶喘不過氣。

當然還有其他許多徵兆可以繼續列下去，但重點是，掌管你約會的，是你內在的孤單感，而非你的神、你的目標、價值觀和屬靈的委身承諾。孤單感使你投入你知道不會持久

的關係之中，也讓你不能藉由長期的孤單而成長為一個不必靠與異性交往才能快樂的人。在約會與戀愛中有一條非常重要的規則：若要在與異性交往中能夠快樂，若要能夠選中你所想要的那種關係，你就必須沒有那種關係也能夠快樂。

如果你一定得約會或結婚才能夠快樂，你就是依賴的人，無論你找到誰都不會快樂的。倚賴心會使你挑不到適合你的人，使你不能夠完全體會跟一個健全的人的關係。你若害怕孤單，怕被拋棄，則除非先處理你自己的懼怕，否則便不能真正去愛人。

因此，首先要把孤單治好，這也是約會的一個好的界線，就是：為了治療你害怕一個人孤孤單單，你需要為著希望有一份關係，在你周圍畫出界線。先治療那個懼怕，然後再去尋找一份關係。

沒有約會的關係，要怎樣治療孤單感呢？

第一，加強你與神的關係。讓神成為你第一優先，這樣你才不會用跟一個人的關係來滿足你對神的需要。

第二，加強你與安全而健康的基督徒的關係。要確定你不是用約會的關係來滿足你對於人的需要。沒錯，你需要神，但你也需要人。

約會是一種成人之間的關係，是由成熟而完整的成人所投入的。而成熟的成人都會有良好的支持系統可以滿足他們與人接觸的需要。此外，成熟的成人能夠把他們療傷的需要放到別的地方去。你若想要用談戀愛來療傷，這樣的戀愛一定不會成功的。你需要有一個支持系統作根據，這樣你才能夠出於堅強的力量作抉擇，而非出於軟弱或倚賴心。梅珊就

## 為約會立界線

是從她的弱點選擇男人，所以永遠找不到她想要那種人。你若在約會之外滿足你的需要，就可以出於堅強的力量作抉擇。

在這些支持背景下的你，要能夠敞開你脆弱的一面。許多人雖然相交滿天下，可是這些友誼並不能滿足內心深處的需要，因此他們還是很容易對於約會有倚賴心。有朋友並不代表你已經獲得治療，你一定要讓自己依賴這些友誼，你可以表達你的需要、痛苦和傷害等等。也許在這個支持系統裡你還需要一位輔導或一個心理輔導的團體。不過光有支持系統也是不夠，還需要你願意把需要表達出來。這份願意把自己脆弱的一面敞開的心，能夠使你連結到一個可使你堅強而且不再孤單的地方。

你要有一個完整的人生，有靈命的成長，有個人成長，有職業上的成長，服務他人，嗜好，智識的成長等等。積極成長的人生就沒時間或者不會傾向倚賴約會了。你愈是擁有完整的人生，跟神建立關係，服務他人，加上有趣而啓發靈感的各種活動，就愈不會覺得需要擁有一份關係才能夠完全。

要追求圓滿，除了有積極的人生之外，還要努力追求關乎靈魂的事。無論你有什麼樣的問題，都要去解決（童年時期所受的傷害，人際關係上一再重演的問題和模式，以及其他方面的破碎、痛楚、失能），同時也會治好你的孤單感。說來雖令人好奇，但靈命成長的過程確實有助於治療孤單。隨著你靈命的成長，自然而然就會與他人更親近而擁有較圓滿的人生。完整的人可沒有約會的癮頭，無論男女都可以是快

樂而實現自我的人。誠如詩篇一篇3節說到一個人在神的道路和律法上日益成長：「他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的盡都順利。」完全的人生就是圓滿的人生，而圓滿的副產品就是自我實現而且非常有吸引力的人。

請看看是否你害怕孤單是某個問題的附屬品，例如梅珊，童年時曾遭受被拋棄的痛苦。每個人都有自己未解決的失落感要去面對，有很多種痛苦都會帶來懼怕孤單的感覺。請看看是否你的痛苦跟過去經歷的某件事有關，然後想辦法去解決那個問題。

使你不屈從於不滿意且不良關係的最佳界線就是，你不需要那個關係。此一界線來自於以神為根基，有支持系統為根據，努力解決你的問題，擁有圓滿的人生，追求完全。如果你去做這些事，就不會在應該說不的時候，委曲求全地說是了。

### 隨身小祕訣

- ★約會絕不是用來治療孤單，也不是用來實現成人對於男女戀愛之需要的。
- ★要用與神和與人的關係來治療孤單感。
- ★如果你不將自己有需要的一面向這些關係敞開，光有這些關係也沒有用。
- ★單身也要有圓滿的人生，這樣才能幫助你不會出於孤單或欠缺圓滿而選擇一份關係。
- ★出於需要所做的選擇不會令人滿意，而是會自毀。



- ✓ ★你需要到達一種境界，就是不必靠約會的關係也能夠快樂。
- ★在約會的許多方面都出現棄守界線的徵兆，可能是因為心裡害怕孤單。

## 第五章

# 別讓往事重演

**在**為寫作這本書做研究時，我（湯森德博士）訪問了一些夫婦和未婚男女，請教他們對於約會的看法。我問夫婦的問題中有一個是：「現在你們已經不必約會了，但假設你們可以重來一次，你們會讓哪些事完全不同？」大部分人的反應如下：「我一定會記取以前犯錯的教訓。」這個回答滿有意思，我想其中涵義可能是：「如果可以重來一次，我要做得跟以前不一樣。」大家都有很多後悔莫及之處，而且希望能從經驗中學習。

用你的過去來畫一條界線，這點很重要，也就是說，要面對你過往約會的模式，決心不再重蹈覆轍。論到幫助你培養正確的約會關係，你的過去可以是你最好的朋友，也可以是最大的敵人。每一個人在進入約會世界的時候，都是毫無預備，不知所措。也許你成長的背景具有良好的家庭與人際關係，也許你是個興趣廣泛的人，這些當然都是優點，不過，就算有這些優點，進入約會的領域，就像建立其他關係一樣，仍然必須經過很長一段時間的錯誤嘗試。

往事的重要性在於貯存了所有錯誤嘗試的經驗，無論是

透過做對時的滿足感，或者是做錯時的痛苦，你的過去可以提供你許多約會時該做什麼、什麼又該避免的必要資訊。若抱持「我不需要去想往事，過去都過去了，明天又是新的一天」的態度草率地輕忽過去，等於是忽視現實的重要一面。另一方面，留意你以前做過什麼事，就是對你的現在與未來負責，過去的事你雖無能為力，但現在與將來卻是你可以著力的。

本章將討論你的過去對約會有何影響，還有你可以做什麼好讓過去助你一臂之力，而非成為阻力。不要讓過去妨礙、纏累了你：「就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程」（希伯來書十二章1節）。

做你自己的歷史專家吧。

## 約會的模式

你也許在想，在我的約會關係中，到底有哪些是一再重蹈覆轍的？你該看看哪些是有問題的約會模式，阻礙了你不能進一步邁向深入的、承諾的，乃至於婚姻的關係。從某方面來說，這整本書就是在談以前約會所碰到的種種問題，以及如何處理。有些人進行得實在太快了點；有些人容易順應約會伴侶的慾望；有些人則讓約會關係主宰一切；等等，不一而足。當你繼續閱讀本書，不妨把你認為和你一樣的模式記下來，然後學著如何不讓往事重演。

## 我可以從過去學到什麼？

約會的第一個問題就是否認你的過去出了問題！如果你一心以為問題全出在約會的伴侶並不適合你，那你就無法從過去學習功課。如果你憂心的是別人多過自己，那你就是在處理別人的過去，而沒有去處理自己的。請不要把問題歸咎於你約會的伴侶，相反的，你需要開始謹慎而積極地去找出來究竟過去你都是採取什麼方式約會的。

我有個朋友為能找到Mr. Right熱切禱告了好多年，但幾次約會都不成功頗令她灰心。最近我問她，她覺得問題出在哪裡，她說：「那些人都不適合我。」我的意思不是男人終究是男人，可是除非她在這些「不對」的男人中看到自己就是問題的癥結所在，否則我想情況不會有所改變。

因此如果你跟死黨聚在一起時，就是抱怨今天可約會的男人品質太差，請你改變一下，做點有建設性的事吧。求問神，問問死黨，也問問你自己以下問題：我可以從過去的約會裡學到什麼？過去能不能幫助我避免掉那些不良的事，或者幫助我往後能夠有美好的經驗？這可不是光抱怨就成了，雖說回憶往事也不是什麼愉快的事，但確實能使我們獲益良多。還有更直接的問題是：以前我做了哪些事導致今天約會出問題？不是要你給自己定罪，而是要你找出真相與事實，讓你從過去的錯誤中釋放出來。

## 了解過去有助於成長

吉明二十幾歲的時候一直是個快樂又幸運的人，約會的次數不少，不過都沒有結果。後來吉明卻交上了壞運，於是

例

他自我安慰說反正還有很多時間可以找女朋友，他從來沒有好好坐下來想過究竟問題出在哪裡。時光飛逝，吉明年紀也老大不小了，三十好幾的他開始有點擔心了，以前他一直以為到這時他早就結婚了。吉明開始擔心他會不會根本找不到伴侶結婚。

此刻，年紀變大也變聰明的吉明終於放慢腳步，開始認真地思索他的約會模式，到底給他想出來了。吉明總是追求傾心於他而非他所傾心的女孩，最能吸引他的就是真正喜歡他的女孩，那樣對他風險較小。不過，一旦他開始投入這份關係，很快就失去了興趣，因為對方一開始就不是他所傾心的對象。過去幾乎每一次交往都清楚呈現出這個過程，回溯過去的結果令吉明大感訝異。我很以吉明為榮，因為他非常努力地診斷自己的問題。

在此之前，吉明跟兩位女士約會過，羅萍和詹玲。他對這兩位女士都很誠實，沒有假裝和欺騙。羅萍對他非常有意思，通常這點在初期會令他比較感興趣。而另一方面，詹玲雖然也喜歡吉明，可是並不想就此定下，她還是希望跟其他人約會。這下吉明面臨掙扎了，按過去的他，是絕對不會去追求詹玲的，約會過幾次就算了，因為他很沒安全感，實在不想冒險。

幸好，這次吉明已經反省自己過往低風險的約會模式，也願意把認識過去的這份知識運用出來。吉明便將他的孤單和不安全感丟出約會世界，放進朋友圈子裡。他對一群令他心安的好友敞開心懷，道出心中的感受，說他很害怕許下承諾。雖孤注一擲，但這群朋友跟他站在同一邊，支持他。

吉明終於比較能夠坦誠與人相處了，因為他知道他有神和一群好友的關係做後盾。換句話說，吉明在成長。他跟羅萍坦白地說，他並沒有很大的興趣繼續約會下去。然後他開始追求詹玲，雖說這個不尋常的決定連他自己都驚慌失措。

經過一段時間，吉明不敵競爭，詹玲還是給別人追走了，這個結果令吉明非常痛苦。好消息是，他發現自己經過失戀還是可以活下來。因為他有一番成長的基礎，才使他可以對羅萍做出適當的決定，建立跟詹玲的關係。後來事情的發展雖不出預料，但並非受到他的不安全感所侷限。出於健康的歧異而失戀，總好過出於不健康的歧異而終止約會關係。

時機終於來了，吉明追求另一位女士曼莎，是他真心喜歡的對象。這次，是他被她的性格和價值觀所吸引，不是她對他有興趣。追求她可真的是冒很大的風險，不過這次曼莎也是愛他的。現在他們已經快快樂樂地結婚了。假使吉明沒有好好面對過去約會的方式，天曉得後來會變成什麼樣子？過去的例子和警告（參考哥林多前書十章11節）確實成了吉明有益的盟友。

要破除過去的纏累，一般都需要先予以了解與洞察，但光是如此還不夠。有時非得要有真理，否則不能使我們得自由。不過，絕大多數的時候，過去的模式會指出我們性格上的某些缺點和受傷之處，除非我們進入個人成長的過程，否則去除不了這些缺點。

## 害怕重蹈覆轍

另一個以過去的約會訂定界線的良好因素是，健康地害怕重蹈覆轍。當我們清楚看到若維持現狀會帶來什麼結果，可以有助於忍受改變的痛苦。如在吉明身上所看到的，他擔心他可能結不了婚，或者可能沒辦法在他希望的年齡結婚，使他能夠運用這個害怕來驅策他去做需要做的事。

有些人相信基督徒絕對不應該懼怕，是沒錯，只要我們信，就不需要懼怕永恆的刑罰，不需要懼怕與神隔絕（參考約翰一書四章18節）。但我們在生活中需要敬畏神，因為祂會施行審判，絕無偏待（參考彼得前書一章17節）。這種懼怕是健康的，因為我們要為自己的行事為人向神交帳。所以，要害怕，要非常害怕正確的事，底下就是幾件正確的事。

## 要害怕目前的關係毀於一旦

也許你現在已有一份良好的關係，但若你從未面對過去，可能會使這份新的關係受到挫折。就算現在你們的關係很好，還是需要檢視過往，從上帝和好友那裡尋求支持，並追求完全。要努力成長，這樣可以幫助你避免將來發生問題。不要因為目前很好就忽略過去。

## 要害怕保持你目前的關係

相反地，也許你目前有一份關係並不太好，回顧過去對你有何幫助？也許你會發現你的約會模式是留在一份不可能的關係裡過久，關係愈惡化，你愈想努力挽回。或者你曉得自己傾向於留住一份不良的關係，只因你想有個人陪在身

邊。回顧過往可以幫助你盡速脫離不良關係，因而使你自己和約會伴侶免於落入傷心的世界。

## 要害怕受到傷害

約會的關係事關重大，約會的伴侶乃進入我們靈魂深處，這表示你會去信任某個並不值得信任的人。很多人雖然過去在信任上落入掙扎，卻依然盼望下一個人會更安全，他們既沒有能力保護自己，也不懂分辨另一個人是否值得信任，結果通常是感情受到傷害。如果你回顧過去，就比較能夠分辨為什麼你曾經受到傷害，並能培養出避免未來受傷之道。

## 要害怕虛擲光陰

如同吉明的例子，絕大多數人在腦子裡都有個結婚年齡的底線，在實際上，你沒辦法永遠等下去，因為你沒有永遠，有一件事叫作「太遲」，因此許多人雖一輩子都在夢想著結婚，可是他們卻一再忽略過去，因此便失去了結婚的未來。捲起袖子處理過去吧！

## 要害怕有損於未來

未從過去學習教訓的人比較無法自由地作自己、成長與抉擇。缺乏這種自由會使選擇的範圍受侷限，比方說，假設你看上的是一個表裡不一、前後矛盾、從不承諾的男人。既然會愛上這麼一個性格有問題的人，八九不離十的，身邊若有另一個性格穩定的單身漢，你可能也不會被電到。依你過

去的經驗，你會給這種男士貼上無聊、古板的標籤，因此很可能錯失一大段也許會頗有回報的關係。如果你能夠看出過去約會的問題，就能夠敞開心懷迎向未來健康的約會前景。

## 為什麼過去的事還控制著你

假使有這麼多好理由叫我們回顧過去約會的模式，為什麼大家還是很難做到呢？有幾個原因：

### 不成熟

性格成熟有一個指標是，能夠察覺、有好奇心、關切過去的模式。由於現在已經讓我們忙不過來了，以致大多數人都很容易一頭栽進當下的情況，深怕跟不上。然而，成熟的人會花比較多的時間反省長期的模式和生命的種種問題。還記得吉明吧：他在二十來歲時有約會上的問題，但逐漸成熟後，他可以把焦點轉移到忙碌的工作，和享受一個人的生活。他投入了靈性與情感成長的過程。事實上，在你還沒有注意到約會出現重大問題之前，就要先投入使生命更有深度。可以求神幫助你，也請一些安全的人幫助你在愛和真理上成長。

### 對未知的懼怕

假設你發現自己傾向於小看你和約會伴侶之間的差異，好讓你們之間的衝突減少。你使你們的關係保持著愉快、膚淺、有一種掩飾的不坦誠，這樣你永遠無法和異性建立不一樣的關係。

當你漸漸覺察到自己的模式，也許你看到拐彎抹角是一個問題，你因此無法拉近與對方的距離。你試著改變，可是幾次嘗試都很彆扭、不成功，因為你缺乏經驗，無法應付眼前的狀況。雖說過去並沒有尖叫大哭的痛苦回憶，但也沒有什麼美好的回憶。假如你直接坦白會有什麼後果，這完全是個大問號，你對未知有一種懼怕——擔心一旦改變不知會有什麼後果——這會使成長過程停滯不前。

你比較喜歡哪一樣：已知的不好的事，還是未知之事？很多人都會選擇已知的不好的事，因為他們已經培養出與之共存、調適自己的方式。懼怕未知，讓許多深受問題之苦的人依舊不肯改變。假如你的情況就是這樣，你可能需要找一些密友坦白而直接地說出你無法對約會伴侶說的事，請他們幫助你，給你安心的保證。你要面對懼怕，加以防衛，換句話說，你需要從過去一連串的經驗中汲取教訓，這樣當你誠實運用到約會的世界中時，才能安心地面對未知之事，知道如今它成了已知的好事。這可幫助你以健康的方式追求異性。

### 對已知的懼怕

有些人則情況不同，他們之所以重複過去是因為曾經想改變模式，卻因某種原因吃了苦頭，不堪回首，以致再也不想改變。以上述例子來說，假設你跟約會伴侶相處比以前直接，而她卻因你說實話而不高興，結果她反擊你，或者跟你分手。對某些人來說，這樣的經驗成了未來所有約會關係的模式，使他們抱持著一個想法不放：如果我說實話，情況就

會變糟。

他們以為所懼怕的是一個未知數，其實不然，換句話說，試著坦誠面對健康的人應該會得到好結果才對，誠實應該會拉近兩人的距離，使彼此更信任、自由、負責。可是在上面的例子中，我們很容易把焦點混淆，以為問題出在誠實上，其實是出在跟不對的人誠實。你一定要選擇靠近光的人，因為有人「不愛光倒愛黑暗」（參考約翰福音三章19節）。

懼怕已知之事的例子不勝枚舉，我認得一個名叫玲姐的女性，她交男友的速度實在太快了，她總是找到了「完美的男人」，很快就許下承諾，開始計畫結婚，然後當對方跟她分手，她就傷心欲絕。當她在兩年內發生四次悲劇之後，才開始多聽朋友的看法，接受朋友的支持。隨著問題漸漸被釐清，有一天她對我說：「我害怕的是已知的問題，其實在我內心深處，我早就知道這些男人不會長久，可是我好難過，也很害怕孤單，所以我就甘願忍受他們，以避免孤單的下場。」玲姐花了一番工夫找出她出於孤單而太早許諾的問題，最後終於在現有的支持系統下，開始去面對並解決過去的問題。戒酒無名會（Alcoholics Anonymous）有一句老話說的好，當保持現狀的痛苦大過改變的痛苦，這時你就會去改變了。

### 孤立無援

解決過去的一大障礙，是生命源頭被切斷，此源頭即與上帝的關係，與他人的關係。很多人想要靠自己來改變模

式，他們運用意志力、自律、決心等等，但終必失敗。一般來說，光是想要改變還不夠，要不，不是早就可以改變了嗎？聖經教導我們，單是基於意志力與抉擇，不足以完全改變，「這些規條，使人徒有智慧之名，用私意崇拜，自表謙卑，苦待己身，其實在克制肉體的情慾上，是毫無功效」（哥羅西書二章23節）。

關係是促成改變與成長的燃料，關係所帶來的舒適感讓你可以承受改變的困難，而且在掙扎與失敗中，可以支持你。關係讓你面對現實，使你可以改變方向，嘗試新的解決問題方式。你若想把痛苦和問題隱藏起來，或者你很難信任愛，很難接受愛，不妨從你覺得安全的團體開始面對這個問題，有了愛與支持作基礎，經過一段時間你會發現你裡面有毅力可以去處理過去的事，加以解決了。

### 關於過去的最後忠告

要了解你必然有需要去解決過去，這點很重要，換句話說，你需要察覺你過去的約會模式一直是有問題的，而今天你要去改變那個模式。很多人完全不曉得自己是在跟過去搏鬥，因此一再重蹈覆轍，使過去和今天牽扯不清。因此就他們看，沒有過去，只有持續痛苦的現在。如果你就是這樣，求神幫助你今天就開始從你的模式中悔改（歸回）：「你若歸回，我就將你再帶來，使你站在我面前」（耶利米書十五章19節）。悔改使過去與現在之間斷裂開來，於是我們便得以從過去的影響中得醫治。

既然我們已經回顧過去，也就預備好面對將來了。你到

底應該跟誰約會？下一篇我們將來探討這個問題。

### 隨身小祕訣

- ★在上帝和別人的支持與幫助之下，找出過去使你約會關係受損害的模式。
- ★自己把這些模式的問題承擔起來，而非歸咎於你的約會伴侶。
- ★透過靈命成長的過程努力解決這些問題，這樣你才可以在目前的約會生活中自由地抉擇與行動。
- ★針對不面對你過去的約會模式培養一種健康的懼怕。
- ★了解並處理使你無法改變模式的問題。
- ★在你的支持團體的協助下，斷絕過去和現在之間的關連。

# 我該跟誰約會

## 第六章

# 你可以忍受 和你無法忍受的

在《安全人》（暫譯，原文為"Safe People"）書中，我（克勞德博士）說了一則故事，某基督教大學曾邀請我針對「如何挑選約會或結婚的對象」主題到校演講。在座聽講者男女都有，當然都關心這個題目。

一開場我就先問大家一個問題：「你會找什麼樣的人跟她認真交往，甚至考慮結婚？」我得到的回應如下：

- ♥靈命上對神有很深的委身
- ♥愛神話語的人
- ♥有抱負的人
- ♥有趣的人
- ♥有吸引力的
- ♥聰明的
- ♥機智的
- ♥該領域的領導者
- ♥喜歡運動的人

「這些都很棒，我也喜歡這樣的人，」我對他們說：「但讓我跟各位講一件事，我從事婚姻諮商協談這麼多年，還沒



遇過有哪一對準備離婚或出了大問題的夫妻，是因為有一方不夠機智，或聖經沒有另一半讀的多，或者不是該領域的領導者。我卻遇到好幾百對準備結束關係的夫妻說了以下這些話：

- ◆她什麼事都大權在握，把我綁得喘不過氣來。
- ◆他都不聽我說話。
- ◆他最愛批評，好像我做什麼都不對。
- ◆他實在太沒責任感了，我從來不知道他到底有沒有把帳單付清，也不知道他答應的事有沒有去做。
- ◆她總是花錢花過頭，已經說好預算是多少了，結果我還是收到一大堆帳單。
- ◆我無法跟他在情感上有任何聯繫，他完全不了解我的感受。
- ◆她實在是太完美主義了，我只希望她能夠接受她自己就是這樣，不要老是貶低自己。
- ◆他生氣的時候好嚇人。
- ◆那場外遇之後，我再也無法信任她了，她說了太多謊言，我已經失去對她的所有信賴。

我從這裡開始跟大家談如何為自己列出一張清單，在選擇認真交往與共度此生的伴侶時，有哪些是重要的，哪些不重要。我告訴他們各人的品味和本性各有不同，有人喜歡運動型的人，有人喜歡書生型的，這些都沒有關係。世界就是需要各種不同類型的人，這樣約會的時光才更顯得有趣，因為你可以發現你喜歡什麼樣的人，不喜歡什麼樣的人。各人品味上的差異是很好的一件事。

但有某些特質卻跟品味和本性的差異無關，如果你考慮是否要認真交下去，甚至步入婚姻，有一些特質是你一定要避免的。這些特質都是跟性格有關的。如同我曾經對一個女孩子說：「雖然一開始吸引你的是對方的外表，但經過一段時間你就會經歷到他的內在，他的性格才是你們長期的關係中將體會到的。」

因此，在本章中，我們希望帶你看看你的「選擇界線」，看看你對約會伴侶有何要求。你若能事先決定好，知道在約會關係中你無法忍受的是什麼，可以救自己免於一段或一生的悲劇。另一方面，可能你的偏好太嚴格，把一些不錯的選擇阻隔在外了，了解此一事實可幫助你向更多不同的人敞開自己。關於約會，我們希望你基本上在四個方面反省：

1. 你的某些偏好可能太有限了，需要多開放一點。
2. 某些偏好的重要性比你想像的還大，你應該看重。
3. 有些不完美之處只是小事，可能你必須學習去面對。
4. 有些不完美之處事關重大，不應該也不必忍受，完全是超出界線。

### 有限的偏好

前天我跟一個年輕人講話，他正在尋找可以約會甚至最後可以結婚的對象。聽他所列舉的條件，不禁令我捧腹大笑。他的條件太細太完美了，我跟他說基本上他已經把整個擇友市場都刪除了！他對他未來的太太有一大堆期望，而這些期望其實是互相矛盾，幾乎不可能在同一個人身上出現，比方在工作上富有衝勁，又是喜歡待在家裡的賢妻良母。對

於身材的要求條件也不少，可是不切實際，我告訴他最好準備將來會有很多個晚上自己一個人在家看老電影、吃冰冷的晚餐。但我這番話他不喜歡聽。

個人的偏好怎麼辦？難道在尋找約會伴侶的時候，不應該有點自己的品味和愛好嗎？當然應該有，從這裡面也可以認識你是誰，你喜歡和不喜歡怎樣的人。但在這方面我們要給你的訊息是：雖然要知道你的品味、知道什麼對你很重要，但在約會中應該保持開放而有彈性的態度，因為你無法料到可能會發生什麼事。

### 令人驚訝的事發生了

「我無法相信我竟嫁給了傑生，」詩嵐說：「這完全是出於神，因為他一點都不像我想要的典型。」詩嵐在派對上向一群人訴說她的故事，而傑生微笑著聽她說。

「過去我總是看上積極主動、運動健將型的人，就是那種會站在人前，看起來像領袖型的人。剛開始傑生一點都不像那種人，他滿保守，而且長得又不高！」

「不過有個朋友告訴我她認為我應該會喜歡他，所以我們就一起出去玩了，第一次約會並不太好，因為我的心房關得緊緊的。但我們又出去了一次，而我發現自己真的很喜歡跟他講話。我們開始保持聯絡，過了一段時間，我在他身上發現好多事都是我以前從沒有想過的，他好有深度，有好多不同的層面，好像永遠都了解不完，很快我就無可救藥了，我無時無刻不想跟他在一起。現在我仍然覺得跟他在一起的時間不夠，已經六年了耶！我真高興神比我更知道我想要的是

怎樣的人。跟他在一起真是我的福氣。」

我們都聽過類似的例子，當人敞開心房跟乍看之下似乎「不太相配」的人約會，神便向他們顯明其實他們並不知道自己需要的是什麼，常常他們以為自己想要的，到最後卻變成對他們不利的。

珍就是一個例子，她向我吐露她一直都很怕在男人面前露出很好欺負、「軟弱而需要幫助」的樣子，所以她都做出一副篤定的模樣。由於她在商場上是個女強人，很多人對她的印象就是如此。但後來當她把這一點帶到約會世界時發生了兩件事，第一是她並沒有把她比較脆弱的一面帶進兩性關係中，第二，被她吸引的都是被動的男人。堅強的女性常常吸引軟弱的男性，因為這樣的男性期待被人帶著走。

當這種情況持續下去，約會的伴侶始終令她十分挫敗，因為他們不敢承諾，或者太被動了，最後讓她很不快樂。她希望有個平等的關係，但始終找不到。終於，幸運的事發生了，她開始成長並發現自己懼怕軟弱，也發現自己柔弱的一面在內心的角落隱隱哭泣，於是她著手解決。隨著她漸漸改變，整個人愈來愈平衡，她也吸引到比較平衡的男士，因為她已經有比較柔軟的一面了。用她自己的話說：「還好我沒有保持跟從前一樣，以前令我心動的總是被動而軟弱的男人，他們可以替我表達出我自己比較軟弱的一面。這種吸引力是出於我自己的問題，對我並沒有好處，我需要一個可以溫柔的堅強男人，可是沒有這樣的男人會看上我，除非我學到如何做個軟弱的人，如何運用別人的強處。」

如同珍所發現到的，她的偏好一直是基於不平衡的自

我。所以一開始你不一定可以信任自己的偏好，這些偏好會出現在很多不太健康的地方：

- ◆對親密感的懼怕會使你看上孤僻的人。
- ◆對獨立自主的懼怕會使你看上愛控制的人。
- ◆不敢作真實的自己會使你看上完美主義的人。
- ◆對自己罪性的懼怕會使你看上「壞」人。
- ◆對你自己需要有人倚靠的懼怕，會使你看上軟弱而被動的人。
- ◆原生家庭未解決的問題，會使你看上跟你難以相處的父親或母親相似的人。

我們可以一直列舉下去，在此要提出一項警告，雖說要觀察你的偏好並看重之，不過也要對下列事實抱持開放的態度，這些偏好對你並不一定是好的。也許神知道一些你並不曉得的事，保持一顆開放的心去認識你以為你不會喜歡的人，看看往後的發展會如何。

在偏好的淺池中——像體型、個性的類型等等——我們建議你要保持開放的心，偶爾跟具有好品格的人約會，也許你會有很多發現，獲得很多樂趣。約會是一段認識人並從中有所學習的時間，在約會期間，一開始雙方並無任何承諾與探索，只要對方的性格令人放心，為何要拒絕對方呢？也許你跟他在一起會很愉快，也會有所學習。我們知道有些人甚至不跟與偏好條件不符的人共進晚餐，這種態度實在太封閉了。有一位最後終於找到好伴侶的婦女說得好：「任何人我都可以跟他出去一次。」她見到了很多不同類型的人，最後才決定一位，而她挑得很好。如果這些人並非危險人物，不

妨應邀出去，享受一段愉快時光吧！

### 重要的偏好

另一方面，有些偏好最好保留，你大概會希望這個人具有下列幾點：（1）跟你有共同的興趣，（2）共同的目標，（3）共同的價值觀。

### 共同的興趣

穩固的關係大多至少包含某些共同的興趣，例如，兩個人都喜歡背著背包健行，或者都喜歡服事青少年。共同的興趣讓兩人可以一起花時間追求雙方都很享受的事。如果你喜歡戶外活動，可能不會跟一個討厭到戶外，成天只想打電腦的人認真交往吧！

有共同的興趣非常重要，幾乎找不到共同點的人就不會花很多時間在一起，或者就算在一起，所做的也不是他們喜歡的事。當然不是興趣非得一模一樣不可，但有一些共同的興趣還是比較好，畢竟，你跟一個人結婚就是為了兩人能夠在一起，而兩個人在一起的時候，有什麼比做兩人都喜歡的事更好的？

### 共同的目標

共同的興趣幫助你們決定如何安排空閒時間。共同的目標則決定你們要如何度過此生。你們的目標會影響到要住在哪裡，選擇什麼職業，怎麼花時間和金錢，甚至如何培養你們的品格，與神同行。在你跟某人認真交往之前，需要先好

好了解一下你的人生方向，還需要看看是否對方的生命跟你朝同一個方向走。例如，如果你想要作宣教士，或服事都市貧民，靠有限的收入過活，就一定要把你的目標跟對方分享。或者你準備朝學術研究的方向走，則兩人一定都要接受這個目標，因為此目標將使兩人關係有很多犧牲。

興趣和目標都需要加以認真考慮，因二者不但指出你們要如何運用時間，甚至是如何渡過這一生，此外也顯示出真正的你是怎樣的一個人。如果你不知道自己的興趣在哪裡，也許可以用約會找出你的興趣，不過先不要太認真，要先確定你真的很喜歡！還有如果你不知道你的目標，則要小心不要太快投入感情，因你不應該把對方的目標誤認為是自己的目標，要先認識自己。要察覺興趣和目標的差異將會對你們運用時間和資源產生什麼影響，不要拿無關緊要的興趣和目標來欺騙自己，目標和興趣的差異真的會影響兩人的關係，你需要多多考慮。

### 共同的價值觀

第三個重要的偏好在於品格方面，你若要跟某人保持長久的關係，則那人的品格將是你會親身體驗的。那將是你與之共處、跌之絆之、共同培養、一起分享、需要承受、相伴成長的。如果那人的品格都是良善的事，則你們的關係就會結出美好的果實。但若那人的品格充滿尖刺荊棘，那你必吃盡苦頭，要相信這點，誠如耶穌所說：「壞樹不能結好果子」（馬太福音七章18節）。要尋求表現出聖靈果子的品格——仁愛、忍耐、恩慈等等——那可是個很好的約會目標呢！

### 你可以忍受的不完美的小地方

沒有人是完美的，跟你約會的每一位都是一個會犯罪、會令你失望的人。沒有擁有一切的白馬王子，所以，放棄那個夢幻吧。不過，當你評估約會伴侶時，要記得幾件事。

第一，有些罪人是你可以忍受的。有些人能夠看出什麼時候他們對你不好，他們會承認，也在乎是不是傷害到你，他們會努力不要繼續那種模式。任何看見自己做錯而且想要改變的人，都是走在正確的路上，只要不是一時的轉向，都可能是可信任的人。倘若那真的是一條正路，而且有一段長時間都保持走在其上，那可是個很好的記號。以下就是會努力改進不完美之處的人的一些特質：

- ♥跟神有一份關係在。
- ♥能夠看出自己哪裡出錯。
- ♥能夠誠實。
- ♥能夠看出做錯的事影響到對方。
- ♥能夠對這些影響感同身受，真心向對方道歉，而非單單自己覺得內疚。
- ♥有悔改和改變的動機。
- ♥能夠維持悔改與改變。
- ♥立志走上成長之路，有系統的成長，在成長過程中也有別人的參與。
- ♥能夠接受原諒也能原諒別人。

如果一個人可以做到這些事，就可能是個值得繼續交往的不完美的人。（我們還要建議你自己也要在這方面努力

喔！)

品格良好的人雖然偶爾也會跌倒，但一般來說他們的罪都是你可以忍受的，這些罪是你們關係上的「黃燈」——雖然不能忽略，但也不至於使你們的關係停止。有些模式是一個人生命中尚未開發的領域，並不是那麼壞，可以隨著成長而漸漸去除。這些罪不至於死，你大概可以忍受，只要對方看見自己裡面有那個問題，並願意用上面所列的態度去面對。以下是一些會令你心煩卻不致受不了的例子，若劑量溫和，倒可以學著接納：

- ◆沒有組織。
- ◆很難敞開心直接把感受或受傷之處說出來。
- ◆有愛表現的傾向。
- ◆想要顯得強壯並避免懦弱的傾向（常是一種男性病）。
- ◆完美主義。
- ◆有一點想要控制（比方一個天生果決的人對你施加壓力）。
- ◆沒耐心。
- ◆亂七八糟。
- ◆愛嘮叨。
- ◆其他方面的溫和形式。

相信你自己也可以舉出一些例子，我們都有不完美之處，但只要這些缺點不會太超過，而是一種溫和的形式，那我們都可以忍受，不至於使關係中斷。有時候，就算很嚴重也不致成爲破壞關係的因素，只要那人承認問題，能夠去改進。我們都有「未中紅心」的地方（聖經對罪的定義就是未

中紅心），不是每個人都可以把兩人一切的關係弄得頭頭是道，結果就是偶爾都要面對一些痛苦，這是很正常的。

因此，看看哪些事情令你不悅，令你不悅的可能只是個正常的罪人，也許你還沒學會如何遷就人性，還太過論斷或要求太完美。別忘了，既然你一定得和罪人約會，不如決定有哪些罪是你可以忍受，或至少是可以想辦法改善的。

### 你不能（不該）忍受的重大不完美之處

但是，並非所有的罪都在黃燈區裡，有些可是閃亮的紅燈——就像要你停住！我常聽人說：「所有的罪都是罪。」如果說這句話的意思是不同的罪惡之間並無差別，那可是跟真理失之毫釐差之千里了，聖經不是這麼教導的。聖經的確教導我們在神面前所有罪人都一樣罪性重大，還有我們站在神面前都一樣是有罪的；但不是所有罪都完全相等。有些罪對別人造成的傷害比較大，耶穌也說得很清楚，在神的律法中有「更重的」層面，就是破壞關係傷害人的事情，比方不公義的事、沒有憐憫心的事、和不忠不信（參考馬太福音二十三章23節）。這些罪原本即具有破壞性，比「亮黃燈」的罪對人的傷害更大（亂七八糟或沒耐心，跟有外遇又撒謊比起來，實在是小巫見大巫）。

萬一這個對罪的立場聽起來讓你覺得太嚴苛或絲毫不留餘地，請聽大衛是怎麼說的：

「我要用智慧行完全的道——祢幾時到我這裡來呢？我要存完全的心，行在我家中。邪僻的事，我都不擺在我眼前。悖逆人所作的事，我甚恨惡，不容沾在我身上。彎曲的心

思，我必遠離；一切的惡人，我不認識。在暗中讒謗他鄰居的，我必將他滅絕；眼目高傲，心裡驕縱的，我必不容他。我眼要看國中的誠實人，叫他們與我同住；行為完全的，他要伺候我。行詭詐的，必不得住在我家；說謊話的，必不得立在我眼前。我每日早晨，要滅絕國中所有的惡人，好把一切作孽的，從耶和華的城裡剪除。」（詩篇一〇一篇2~8節）

如同大衛在這篇詩篇裡所暗示的，品格始於本身。他決心要避免：

- ◆ 邪僻的事
- ◆ 悖逆的事
- ◆ 彎曲的事
- ◆ 惡人
- ◆ 讒謗人
- ◆ 驕縱與高傲
- ◆ 說謊話
- ◆ 作孽

這裡所列舉要避免的性格特質可真是不同凡響啊！如果有人能夠拒絕跟顯示出上述性格的人約會，不知可以免去多少傷心的結局。

聖經一而再、再而三地告訴我們，有些人值得信任，有些則不。耶穌自己就說過：「不要把聖物給狗，也不要將你們的珍珠丟在豬前，恐怕牠踐踏了珍珠，轉過來咬你們。」（馬太福音七章6節）不信任某種人，好好定出界線，這不叫「不饒恕」。遠離某種人，可以使你的心靈和生命獲得良好的保護。

我們建議你保留你自己性格中有價值的部分，作為你對約會伴侶的基本要求。大衛所列舉的項目包含了人際關係中具有破壞力的罪，這些罪不但傷害人也傷害關係，非常有害。如果你在約會伴侶的身上看到這些東西，那可都是很嚴重的行為，你應該要非常非常小心。請你再注意聽一次：悖逆、彎曲、邪惡、讒謗人、驕傲、說謊、作孽。這些當然都是紅燈，如果你碰到，應該立刻停止前進，不要再交往期去，除非你確定問題已經解決了。

但是，嚴重的問題不只這些，在我們所著的《安全人》書中，還列出了其他對關係具有破壞力的人格特質，列舉如下：

### 具有破壞力的人格特質

- ◆ 表現出一副什麼都會的樣子，不承認自己也有弱點和不完美的地方。
- ◆ 有宗教而無靈命。
- ◆ 為自我辯解，而非坦然接受別人的回饋。
- ◆ 自以為義，不謙卑。
- ◆ 抱歉而不改變。
- ◆ 避免解決問題。
- ◆ 要求信任卻不提升自己的可信任度。
- ◆ 說謊，不說實話。
- ◆ 停滯不前，不成長。
- ◆ 有某種癮頭。
- ◆ 兩面人。

### 具有破壞力的人際關係特質

- ◆ 避免親密。
- ◆ 只想到自己，完全沒想到兩人的關係和對方。
- ◆ 控制一切，排斥自由（在約會中，這點包括不尊重你在身體方面的界限）。
- ◆ 阿諛諂媚。
- ◆ 定別人的罪。
- ◆ 擺出一副家長姿態，唯我獨尊。
- ◆ 有一段時間一直顯出不穩定的狀況。
- ◆ 帶給人負面影響。
- ◆ 東家長西家短。
- ◆ 過分嫉妒和疑心病太重。
- ◆ 否定痛苦。
- ◆ 怒氣沖沖。

這些都是很傷人的人格模式，如果並不常發生，那也許你可以想辦法解決，看看約會伴侶是否負起責任，坦承並願意改過。但若這些事已經是一種模式，對方不承認自己有責任，既不難過也不改過，那你可要當心了。這種模式只會帶來兩件事：

1. 傷害他們所面對的人。
2. 不能使關係朝好的方向發展。

這兩樣你都不想要，你不想受到傷害，也不想跟一個你不可能跟他有真實關係的人約會。如果你看到了這些特質，請立刻打住，直接面對。除非先處理好，否則不要繼續交往。用我們在第二章所討論的方式「要求真實、呈現真實」

當面對質：

1. 直接面對問題，用你的價值觀來指出問題所在：「我對於人際關係最看重的是接納和恩慈，當你用難聽的話批評我的時候，我一點都不喜歡。」告訴他你看重哪些事，還有在人際關係中你不希望破壞的規矩是什麼。
2. 看看你得到的反應是如何，如果對方表示負責，能夠體會、道歉等等，那是個好跡象。你一定要確認自己所交往的是一個能看到自己做錯了事而且願意負責的人。
3. 要注意悔改的心是否持續，是否有改變，而且不斷成長。多花點時間等待真正的改變出現可能是必要的。不要害怕跟一個不改變的人分手，反正如果他不改，你也不要跟他交往了。
4. 如果這些「紅燈」再也不是問題了，就再信任一次，繼續交往。

因為人的本性的緣故，所有的關係都無法十全十美。你的約會伴侶總是有缺點的，但是，別忘了，有些缺點是你可以忍受的，有些不能。你可以忍受的缺點會教你很多關於耐心和接納的功課，還有親密關係和解決衝突的功課。但是嚴重的人格缺點則傷害你、毀了你。最好的測試就是用神的話語，還有你跟對方交往時自己的心裡有什麼感覺。

如果你所面對的是一個傷害你，令你覺得自己很糟，不懂愛人，或者在其他方面傷害你的人，你不應該容許自己繼續面對這樣的人。你與那人相處的經驗一定是最好的測試，

## 第七章

不要跟你無法作朋友  
的人談戀愛

「聽起來好像你跟丹尼滿有那麼一回事，」我（克勞德博士）對黛玲說。這一陣子我們盡量每隔一段時間就見個面，了解一下近況，每一次她跟丹尼之間都有一些事。

「才不，」她回答：「我只是喜歡跟他出去走走，雖然有很多事情我們都一樣喜歡，也能聊得挺愉快，可是他只是一個朋友罷了。」

「爲什麼不能不只是朋友呢？」我問。

「哎呀，我也不知道嘛，他總應該有一件事令我砰然心動吧，可是我對丹尼就是沒有那種感覺，不過我真的很喜歡他，也喜歡作他的朋友。」

「我能體會，」我說，「不是每一個人人都一定會墜入情網，你有沒有在別的地方找到你所說的『那件事』？」

「有啊，」在她肯定的回答中，我看得出有「那件事」的人也不怎麼樣。「他的名字叫賴揚恩，我跟他約會了大概三個月，我覺得他身上就有令我心動的事，也就是說我真的被他吸引住了，那不只是朋友的感覺。可是有其他的問題。」

「什麼意思？」我問。

如果你因爲跟那人在一起而有很多不好的感受，讓這成爲一個記號吧。關係不會自己愈變愈好的，盡你的一切努力阻止破壞發生，要保護你自己，認識你的感覺和你所看重的，要有勇氣堅持你所看重的。到最後，你一定會得到你認爲寶貴的東西。要看重良善美好的事物，拒絕具破壞力的事物。

## 隨身小祕訣

- ★沒有人是完美的，你永遠無法擁有「理想」的兩性關係。
- ★對於不在你平常的品味與偏好範圍內的人和類型，保持一顆開放的心，你永遠無法知道你會不會喜歡，除非你真正去認識那個人。
- ★學習認識人都有不完美之處，和具破壞力、令人討厭、嚴重危害關係的人格缺點，兩者之間有何差異。學習接受並面對對方小小的問題，不要讓小事破壞了關係。
- ★學習認識哪些偏好對你很重要，若要與對方認真交往，非堅持不可的偏好有哪些。這些偏好會影響你一輩子。
- ★學習認識哪些不完美的地方不是有益身心的，而是具破壞力的。這些都是「紅燈」，你應該認爲它們表示這個關係本身就是具破壞力的。
- ★學習在這些事上表達立場，像大衛一樣，要能夠說出某些事是你無法容忍的，然後堅持你的標準。要學習面對這些問題，唯有當對方願意負責並且改變，才能夠信任他。



「唉，我也不知道該怎麼形容，我深深地被他吸引住，是在肉體、浪漫方面的，有他出現，我就會緊張得手足無措。我好想他，想跟他在一起。可是，這些東西過去之後，我就不知道自己在幹嘛。」

「什麼叫做你不知道你自己在幹嘛？」我問。

「哎呀，就是很多很浪漫的事啊，雖然我們沒有上床，可是有很多肉體上的關係，我也有深深墜入情網的感覺。可是當我真正去看這份關係時，好像除此之外沒有別的了。其實我們並沒有過什麼認真的談話，我真的無法解釋這股渴望跟他在一起的動力。」

「然後他還有某些事是我並不苟同的，他的靈命不怎麼樣，他的人生好像有別的追求目標，有時候真的無法跟他溝通。但我知道我愛上了他，那是很難形容的一種方式。」她說：「當我跟他在一起的時候，有某種活過來的感覺，他碰觸到我內心深處的某個地方，可是我們的關係很膚淺。聽起來好像沒道理喔？」

「我聽起來好像你覺得你『愛上』的是賴揚恩，可是跟丹尼的關係卻真實得多。」我觀察道：「事實上，聽來似乎你需要找到的是這兩種都有的人，既有很深的聯繫，能夠分享重要的事情，能夠溝通，在一起有很多樂趣，就像丹尼，可是也要有跟揚恩的那種火花和化學作用。」

「沒錯，那樣就好了。可是好像我總是碰到兩種不同類型的人，一種是我喜歡的人，另一種是我愛上的人。我從來沒有在一個人身上同時找到這兩種。」她描述所處困境時似乎透露著一種疲憊無力。

我繼續跟黛玲談，把當時我所能想到的幾個點都告訴她，我知道爲了她的緣故我必須把話講清楚，但在過程中，我滿同情她，因爲我知道她勢必會步上傷心之途。真實的情況是，以前她已經有過幾次傷心的結局了，我需要警告她，因爲她已經開始重蹈覆轍了。她會讓她在某人身上感受到的化學作用使她盲目，看不見一些非常重要的事，而那些都是一份持久而良好的關係所不可少的。

簡而言之，她會跟無法作朋友的人墜入情網。她會愛上不能跟她一樣在屬靈上委身的人，無法分享她的價值觀，不能跟她有深入的溝通，不能分享她的興趣等人生各個層面的人。她就是被這種人吸引，而且無法用理性的方式描述。那股吸引力雖強，但卻無法實現，於是她便不得不找一個丹尼來滿足她其他方面的需要，友誼、溝通、「只是在一起玩」的美好時光，這些都不在她有戀愛感覺的人的範圍之內。

### 一個常見的問題

我們認識很多單身者都有跟黛玲一樣的問題，也許你也是。可能你被某一種人吸引，卻發現你跟另一類型的人可以作很好的朋友，而且事實上你跟這位「朋友」的關係比吸引你的人更好。在很多類似黛玲的例子裡，就是發現吸引你的人跟你生命的各個層面完全連不上。還有很多例子甚至沒那麼單純，有時吸引你的那人對你有害無益。

也許你對某個人有種種的渴望和化學作用，但那人不但缺乏某些能力，甚至在人格上頗具有破壞性。可能她自我中心，在某些方面說謊、愛批評、控制，或者忽視你的感受。

你絕對不會選擇跟這樣的人作朋友，因為你們沒有什麼共同點，也不想去處理她一大堆問題。可是，你依然無可救藥地被她吸引，或者你就是愛上了這種人。然後呢，隨著關係更進一步，更深的問題也浮現出來，你會發現這份關係沒有永久的實質東西。然而，即便如此，你還是很難脫離這份關係，因為她對你的吸引力太強了。

### 分裂

有一天我們正在錄製有關約會的廣播節目，有一位女士打電話進來，提到上述問題。她說世界上有兩種男人，一種是具有吸引力卻沒有品格的，另一種是有好品格和有深度的靈命，卻沒有吸引力。「我該怎麼辦？」她問。

「你有沒有想過，其實世界上並沒有像你所描述的這兩種人？」我們問：「這可能跟你自己有關？也許有某種原因使你被膚淺而具破壞力的男人吸引，而且可能你把被好男人吸引的感覺給阻擋在外了？」

「才不，根本不是那樣。世界上真的只有這兩種男人，一種是好看、強壯、有吸引力的，另一種是好男人，可是卻一點都不令人興奮。我看過太多太多了。」她辯解道。

「噢，我們相信你已經看過很多，」我們說：「但我們剛才問的是，你有沒有想過這可能跟你有關，問題不在男人身上？也許你裡面有某一種分裂的情況，導致你被某一種類型的男人吸引，而看不上另一種類型的。」

「不對，你們根本都不了解，真的只有兩種類型。」她愈說口氣愈堅決。

「所以你是在告訴我們全世界具有吸引力的男人都沒有屬靈的深度和品質？還有凡是品格好又有深度的男人，無論在外型或其他方面都毫無吸引力？」我們澄清她的說法，為的是幫助她看見自己的話多麼愚昧。

「正是如此，」她說：「我已經約會很久了，情況就是這樣。」

「好吧，既然這樣，我想我們得看看到底你說的對不對。好，南加州人，」我們對聽眾說：「我們想請所有單身的人現在就開車到我們電台來，排成兩隊，如果你是具有吸引力的，無論在哪一方面，請你排一排，如果你在品格、靈命或個性上是有深度的，請排另外一排。然後，也許我們可以把你們配成兩人一組，讓你們互相幫忙。長相醜而有深度的，可以訓練長得好看的。而長得好看的可以教教這些修士、修女有關風格魅力之類的小祕訣。這樣一來，也許這兩組人就比較可以合一，可能也會有一些關係被建立起來吧。」

結果是一場令人驚訝的節目，連續四小時電話響個不停，都是打進來討論這件事的。幸好，不是人人都盲目地看不見自己在這件事上也有該負的責任，像第一位打電話來的女士那樣。大家都可以看得出來，這件事還有其他的動力，不只有像她所說的世上只有兩種男人的這種外在的解釋。聽到大家提出此一問題的種種起因，真是發人深省，因為這個問題是可以解決的，我們常常看到有人從這樣的問題裡成長而走了出來。當我們看到曾經在當中掙扎的人，走進辦公室，說：「我終於找到一個擁有我想要的一切的人了。」我們就會好高興。這真是個人與靈命成長的美好報酬！

以下就是我們想對有這個問題的單身者所要說的話：

1. 如果吸引你的那個人不具備長久關係所需的品格與朋友品質，不要以為你可以改變對方。除非對方自己有意願，否則別人是無法深入面對問題的。除掉那種虛假的盼望吧。
2. 將此視為問題。如果你看到一種行為模式，不要繼續認為問題都在你以外，你只是「還沒找到合適的人」。我們聽到太多藉口，都是因為人不想看見自己有這種行為模式，不認為自己需要反省他們對人的觀感，對吸引他們的人或被他們吸引的人的看法。
3. 盡一切可能使你自己明白吸引你的那個人和你們之間關係的真實情況，問問自己：
  - 你覺得你在各方面都和那人建立了關係嗎？
  - 你能不能把你所有的價值觀都和那人分享？
  - 你們在屬靈上的承諾與委身是一樣的嗎？
  - 有沒有發現你在忽略、否認那人的某些人格特質，甚至替那人找理由？
  - 簡而言之，你會不會選擇和這個人作朋友？
4. 你是否對渴望「墜入情網」有所混淆？人常常對某種夢幻中的人有一種渴望，而把這種渴望跟墜入情網混淆在一起。請記得，愛能使人滿足，不會讓你戀愛得如坐針氈。
5. 你是不是把迷戀跟愛混淆在一起了？迷戀是把自己的需要和理想的夢幻投射在對方身上，其實跟那人幾乎扯不上關係。人常常找到某一種人來作為他們需要或

理想的象徵，然後覺得他們跟某人墜入了情網，其實那是一種無法持久的夢幻。所謂「吃肥油」，迷戀很像是高脂肪的速食，沒有可留下的營養價值！

6. 最重要的是，找到一個可信任的體系來支持你所定的界線，不讓自己跟一個不會跟他作朋友的人深交。拒絕讓你的心投入在一個你不會選擇作朋友的人身上。

### 解決分裂

本書不詳細討論如何解決各式各樣導致你被錯誤的人吸引的問題，我們有兩本書就是為了幫助解決這方面問題而寫的，"Safe People: How to Find Relationships That Are Good For You and Avoid Those That Aren't" 以及 "Changes That Heal and Hiding from Love"。本章的重點是，你需要定下好的界線，讓你自己不至於跟不會作朋友的人深入交往。

不過，你之所以會被錯誤類型的人吸引，還有幾個原因。

### 原生家庭的問題沒有解決

如果你成長的家庭有問題，那些問題會浮現在你的約會關係上。舉例來說，你可能會被一個跟你一直處不好的父親或母親很像的人吸引住，我認識一位女士，她的父親很會批評挑剔。從小到大她一直努力想得到父親的贊同，可是從沒有得到過。結果，她看上了一個她永遠無法取悅、好批評的人，雖然她絕對不會和這樣的人作朋友，卻會「愛上」有這種性格的男人。

或者你會看上一個跟傷害你很深的父親或母親完全相反的人，我認識另一位女士，她的父親非常積極主動，她很怕那種強勢的男人。結果她總是看上非常被動、有愛心的男人，可是他們總是令她失望，因為他們總是無法靠自己獨立。

在這兩個例子裡，她們都沒有解決原生家庭裡的某一份舊關係的問題，結果都試圖透過現有的關係來解決。這麼做根本沒有用。我們要單獨面對每一份關係的功過，才不會互相干擾。

### 自己的表裡不一

你之所以會看上對你無益的對象，還有一個主要原因，你想要解決自己某個從未面對過的問題。有時這是件好事，以果決來說吧，我認識一位男士，他自己無法表現出果決、堅強的一面，所以總是看上愛支配控制人的女性，因為吸引他的就是自己所沒有的長處。常見的情況是，如果你不具有某種特質，就會看上具有那種特質的人，而且是極端的類型。換句話說，一個被動的人不會看上一個普通果決的人，而是另一個極端，就是過度支配操縱型的人。

有時吸引你的可能是件壞事，如果你一直都是所謂的「好」人，可能會被具備某種「黑暗」面的人吸引住。那黑暗的一面可能是性方面的，有煙或酒或毒癮的，不負責任的，一時衝動型的人，無論是什麼，你這位「聖徒」一定會因為這個「罪人」而栽個大跟斗。這可以說明為什麼有那麼多父母因青春期的女兒而傷心欲絕！好家庭出來的好女孩為了

「壞男孩」而墮落。

此一常見的模式之所以發生，是因你看不見自己「壞的一面」，不知道那也是你的一部分。也許你因為自己不完美而感到羞恥，你不想面對自己靈魂深處也有某方面的問題。因為無論外在或內在的要求都是要你作個「乖」孩子，你沒有打開心門，接納你也有「陰暗」的一面，以致你無法成為真實的人。你裡面分裂成好與壞的兩面，一方面表現在你乖乖的樣子，一方面表現在你被壞孩子吸引。解決之道不在變「好」也不在變「壞」，那也是一種分裂，而在於「真實」，既有好也有壞的部分（參考路加福音十一章39~40節；傳道書七章16~18節）。你若能找到安全而能醫治人的關係，幫你整合你羞於見人的部分，那你就不會被外表的黑暗面所吸引了。

有時候可能你有一處從未面對的傷痛，傷痛未獲解決的人，會被一個有很多問題、很傷心的人所吸引，那是他跟自己內心的痛苦連結的一種方式，此乃典型的互賴症候群。

無論問題是哪一種，很多人不肯承認他們裡面某些部分就是被有問題的狀況吸引住，藉此企圖解決那些問題，箴言四章23節說得好：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」無論你心裡有什麼，你都要自己去發現並面對。保守你的心，使它健康，這樣你才不會被錯誤類型的人所吸引。

### 防衛式的盼望

在你生命中是否有過很多失望和失敗？如果是，你可能

很難讓往事過去，就算不愉快的事也很難遺忘。你可能已經不知不覺地培養出一種「防衛式盼望」的人格模式，你希望事情改變，是爲了防備放手後的失去，因爲放手後的傷心會大到你無法承受。當你看到對方不會是你長久需要的伴侶，你還是會切切盼望著情況會改變，不願放棄，而經歷失去的痛苦。

### 浪漫化

你是否形容自己的情況是「無可救藥的浪漫」？若是，你可能無法抵擋具有魅力的人，他們會吸引你落入浪漫的動力之中，卻沒有可靠的性格和你維持長久的關係。如同聖經所說：「艷麗是虛假的」（箴言三十一章30節），艷麗（魅力）和被魅力擄獲的人無法超越浪漫情境，進入真實的親密關係，許多對性或浪漫之愛上了癮的人，皆屬於此一族類。浪漫高潮和性活力分散了他們的注意力，使他們看不到關係中潛藏的空虛，而那份空虛隔絕了真正的親密感。我聽過有位女士如此說：「我們把那份空虛感帶上床，互相加以否認。」

你若有浪漫化的傾向，那你很可能也傾向於活在把關係夢幻化的世界中，只以有限的方式存留一段時間。某些吸引力裡頭便含有夢幻的成分，但若一份關係無法超越夢幻，進入長久的親密感和真實的連結，那麼整件事都是虛假的，遲早你要面對那份空虛的。

我們的意思不是說浪漫、性愛和熱情是不好的，相反的，這些都是絕對不可少的，如果你在一份成長的關係上花很多時間，卻從未感覺任何熱情或性的吸引力，那麼不是哪

裡出了問題，就是其實你真的該把此人當作「朋友」而已。一份關係要深入而圓滿，必須既有性也有親密感。神的設計是在婚姻裡享受性愛，而且不但要培養性愛，也要培養精神上的愛，相互的聯繫與友誼。但有熱情而無品格、親密度和友誼作支持，可是極其危險的。

如果你是個浪漫的人，可能你有一份固執的灰姑娘情結，或者你的夢幻可能是爲了防備沮喪消沉，或爲了防備其他類型的灰心失望。但是，浪漫之情就算再美好，若不是出於對方真實的品格，到頭來還是會使人心碎的。如果你是浪漫風格的人，或視浪漫爲不可或缺的，保持住好的一面吧，可是也要解決不好的一面，免得因爲浪漫而使你無法面對某些現實。以「釣上了就共進晚餐」爲基礎的關係是無法長久的，友誼才是持久的基礎。

事實上，比較好的一條路是從相互連結與友誼開始，浪漫隨之而生，我們稍後會更多討論這點，但此刻請記住，你若傾向於把凡事皆浪漫化，那就是在迴避周遭的現實狀況，而現實才是你要與之共存的。

### 未培養親密感

有些人從不曾跟人有深入的交往和認識，在他們內心最脆弱的地方，從不曾與人有關係，因此，其實他們並不知道什麼叫做真正的交往和親密感，也許他們成長在互不相干的家庭或教會背景下，無論是哪一種，總之他們甚至不知道自己少了什麼。

如果這就是你的經驗，你很有可能會看上一個跟你一樣

與人互不相干的對象，孤僻的人常吸引孤僻的人，除了出於一種似曾相識感，也由於保持未知才有安全感。這就彷彿你對約會伴侶說：「看起來你似乎跟我一模一樣，讓我們互不相干地在一起吧。」或者，你也不知怎樣比較好，但最後的結果是你看上了一個孤僻的人，墜入了情網，就像是夢幻人生取代了你自己那與人疏離的部分。

有一種方法可以治療這種與人互不相干的個性，就是一定要在一份會醫治你而且不具浪漫本質的關係中，這樣你的每一部分便能與人交往、與人有所關係，然後才能培養出親密關係的能力，讓人認識你的每一個層面，如此你便能選擇一個在各方面都能了解你的人。

### 友誼是唯一途徑

浪漫很棒，性很棒，吸引力也很棒，但關鍵在於：若這一切並非建立在長久的友誼，以及尊重對方的性格之上，那就有問題了。

一份真實持久的關係首先必須以友誼為基礎，因為將來你會有很多時間跟那人相處。我有個朋友在挑選伴侶時說了一句話：「他是我認識的人裡頭，可以與我白頭偕老的，我喜歡花時間跟他在一起，他總是讓我笑開懷。」此外她也和他一樣有很深的屬靈價值觀，還有其他的共同點，她跟他就像朋友一樣，他們結婚已經快三十年了。

在你的約會生活中最好的一條界線，莫過於每次在開始建立關係時，都留意先建立友誼。不要急於進入戀愛關係，守住你的界線，無論是身體上、情感上，或其他。花時間跟

那個人在一起，花時間用非浪漫的方式逐漸認識那人，花時間跟那人一起和其他朋友相處，他或她能融入嗎？你又能否融入她或他的朋友之中？甚至，那人究竟有沒有其他朋友？（若是一個老朋友也沒有，那可是個壞徵兆。）

如果你不讓自己操之過急，還未成為朋友之前就先墜入情網，那你就會比較有把握什麼時候可以走下一步。當然你可能發現自己有很多種感覺，不妨享受其中，但不要相信這些感覺。唯一可信的，就是你逐漸認識一個人的實際經驗，要看看你們是不是可以分享彼此的內心世界，看看你是否發現對方在品格上是值得信賴的朋友，還有一件事也很重要，就是看看倘若你們之間不談戀愛，你是否仍想花時間和對方在一起。這才看得出你們是不是朋友，朋友就是你喜歡和他在一起的人，你根本不會覺得花了很多時間，「一起閒晃」本身就令你滿足了，要能長久如此交往，需要品格，也需要深入的友誼，共同的價值觀。你應當會希望最好的朋友是個誠實、忠心、有深度、有靈性、負責任、與人往來、成長、有愛心的人。那麼你也要確定在你所愛上的人身上也展現出這些特質。

守住你的界線吧，我們可以跟你保證，和一個你不會想跟他作朋友的人相愛，絕對不是件好事。

### 隨身小祕訣

- ★如果你發現「電」到你的那個人並不能算是真正的朋友，要讓這成為一個警訊，表示一定有問題。
- ★不要以為沒有品格的人將來可以培養，只因為你希望他

## 第八章

# 莫因寂寞而 毀了一段友誼

- 或她成長。
- ★如果你老是被錯誤的人吸引，而且已經成爲一種模式，請勿歸咎於外在的因素，而是要負起責任，承認問題在於自己，並努力去找出原因。
  - ★要讓自己面對交往對象的棘手問題，藉由朋友的幫助，讓自己誠實地回答除了和對方有「化學作用」之外，是真的「喜歡」他或她嗎？浪漫的感覺有可能是虛假的，甚至是一種病態，並非「真愛」。
  - ★可使一份關係持久的就是友誼和共同的價值觀，不要相信你那些浪漫的感受。
  - ★浪漫很棒，性很棒，吸引力也很棒，但關鍵在於：若這一切並非建立在長久的友誼，以及尊重對方的品格之上，那就有問題了。
  - ★友誼應該是一切浪漫關係的必要基礎，浪漫如飛而去，來了又走，友誼則長存。關係若要長久，兩者都很重要。

**最**近我（湯森德博士）參加了一個朋友的婚禮。愛倫想結婚已經很久了，上帝終於以很有意思的方式把傑夫和她放在一起。這對非常相配的伴侶以婚禮慶賀兩人的結合，典禮後的茶點招待時間，有幾次的舉杯祝賀。其中一次是來自泰德的祝賀，他和愛倫從國中開始就是好朋友，他爲這對夫妻致上最深的祝福。舉杯的同時，看得出來他也有一點點傷感，至今仍是單身的他想必心頭突然湧上一陣失落感，以後他和愛倫的關係勢必有所改變，愛倫嫁給傑夫後，不能再像從前一樣可以常常和泰德在一起了，他們兩人都已經接受這個事實，知道這是件好事。不過，泰德還是難免有點難過。

我認識這兩個朋友已有一段時間了，可以體會泰德的心情。猶記這麼多年來他們兩個人好像一直很合得來，在一起也很快樂。曾經有人建議他們：「你們兩個人真的很適合，爲什麼不約會呢？」最後他們終於嘗試約會看看，但兩個人都覺得那段經驗就好像有人常說的：「跟你的姊妹（或兄弟）接吻。」兩人之間就是沒有那種浪漫的戀愛感覺，那種親密

感甚至混淆了他們覺得彼此是好朋友的感觉。

於是兩個人作出解釋，他們是彼此的安全港，因此繼續維持柏拉圖式的關係，兩人都覺得這樣很好、很滿意。雙方都有一個異性的朋友可以給對方獨一無二的支持，並提供同性朋友所無的觀點。

泰德和愛倫的友誼說明了兩件事，第一，說明了健康的異性關係可以帶來很多好處。第二，顯示出既然沒有感覺便不追求浪漫的關係，如此可大大免去情傷的經歷。本章主題即在此：幫助你經歷來自於友誼的好處，並避免友誼變質所帶來的問題。

### 將友誼浪漫化

浪漫的感覺來自於將對方理想化，我們的頭腦相信所愛的人是完美的，因而有各種強烈的感情，比方強烈地渴望和對方在一起，仰慕他，湧現性愛的渴望。這種理想化是由幾件事所引起的，有健康的事也有不健康的：

1. 剛認識的時候，還不太認識對方，理想化即用許多美好的事來填補這當中的鴻溝，於是兩人開始交往，理想化幫助他們忍受關係發展初期的種種。
2. 關係成熟的時候，藉由各種不同時候的相處，浪漫的理想化逐漸消退，其興起乃是由於欣賞與感激對方的出現和愛情，這股浪漫之情若得以保留則是因同時也逐漸認識對方的真實面貌。
3. 關係需要費力維持的時候，一個人會出於本身的需要而對另一人發展出浪漫情懷，這份需要被「浪漫化」

了，也就是說，用浪漫掩飾其真正的本質。此人覺得充滿活力、生氣蓬勃、很想跟對方在一起。但這種需要通常是由內在的某種空虛所引起的。

會破壞一份非常好的友誼的就是第三個因素，倚靠的感受怎麼會變成浪漫情懷的？當一個寂寞的人沒有安全感，也不能對自己的寂寞情緒採取適當的行動，就會發生浪漫化的情況。其實，寂寞是件好事，不管是在寂寞裡或寂寞本身。那是一個信號，表示我們需要外在的東西，安慰也好，支持或感同身受也好，總是可以使我們不致因情感匱乏而心死，神造我們就是要我們回應這個信號，你若餓了就會找東西填飽肚子，你若寂寞，就會讓自己連結上一份關係。雖然實際情況並非如此簡單，但主要的觀念即在此。

然而，很多人卻在這方面有困難，爲了某種原因，神所賜給他們的這種對於關係的需要，竟被扭曲而導致他們和他們的朋友相當的不幸。可能他們有一段企圖把友誼轉成超友誼的過去，或者可能一生中發生過一兩次，卻得到一句善意卻令他們心碎的話：「我真的喜歡你——只是當普通朋友。」

其實，寂寞有兩種：

**第一種類型**——指出我們每一天都需要與人接觸，關係是一種持續不斷的過程，我們需要不斷從別人那裡重新獲得支持與接近，才能讓日子過下去。舉例來說，一名業務人員出去開拓業務，長期下來，因遠離他的支持體系而覺得孤單，當他回來的時候就會一步步重新取得聯繫。

**第二種類型**——描述有問題的狀況，此類型的寂寞是一種慢性的、存在已久的生命空虛感，無論處於任何環境，都



感到空虛寂寞。就算此人周圍有很多有愛心、懂得關心的人，還是會覺得孤立無援。可能她覺得別人都不關心她，要不就是覺得她沒辦法接受別人所付出的。這種寂寞所指出的——一個人心靈的破碎，需要在神的醫治過程中才能被修復。

無論人所經歷到的是哪一種寂寞類型，都有下列幾項原因會導致浪漫化：

### 依存中的衝突

浪漫化的人常常沒辦法感受什麼叫做依存，依存就是倚靠，其實那是一種蒙福的情況：「飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。」（馬太福音五章6節）那是好事，因為當我們回應它，神就會用我們所需要的美好事物來充滿我們。然而，許多人的倚靠感被切斷了，所以無法體會到寂寞就是寂寞，空虛就是空虛，渴望人際關係就是渴望人際關係，這其中是有好理由的，儘管寂寞是好的，是神所賜的情緒，卻不總是令人愉快的，寂寞指出一種被剝奪、有所需要、不完全的情況，被剝奪的感覺是很令人難受的，我們常常會想要否認那個痛苦，以遠離那種感受。

人之所以感受不到飢渴，有底下幾個原因：

- ◆可能是懼怕裡面的空虛感那麼深。
- ◆可能是寂寞令他們聯想到悲傷，人際關係疏離且充滿憤怒的人，常常對於悲傷有很強烈的感受。
- ◆可能是覺得有所需要會很丟臉。
- ◆可能是不敢冒險伸出友誼的手，害怕受到傷害。
- ◆可能是當他們感覺到有所需要時，會有無助感和無力

感。

結果是，寂寞的人並沒有感受到原有的寂寞。相反地，卻感受到其他的事，比方惱怒、沮喪、上了癮的事，以及浪漫的慾望，這些常常都是比較能夠接受和忍受的。可是問題在於，依據這些「假」的感受而做出的行動並不能滿足需要，真正的需要是憐憫、關懷和安慰。你若曾經有某件事上了癮，或曾與某個有癮頭的人約會過，就會了解某種癮常常是填補一些渴望，但其實卻使得那人與別人的關係愈發疏遠。

還有一些人也許能夠體會出自己的寂寞，卻處於衝突狀態。他們雖不否認寂寞，卻也當然不認為寂寞有什麼好的。他們的需要裡充滿痛苦和不愉快，所以不採取任何行動，例如，有個朋友對我說過：「我都跟不會真正令我興奮的女人約會，這樣我就不必冒任何風險了，我就是很討厭那種想要某個人，而對方可能不會要我的那種感覺。」

### 無法與同性的人交往

常見的情況是，把普通朋友浪漫化的人都有一段無法好好地與同性深入交往的過去，可能他們對於同性的朋友有一些負面的感受：

- ◆擔心會傷害到別人。
- ◆懷疑自己究竟有沒有可以給別人的。
- ◆甘於接受對自己所屬性別刻板印象下的弱點。
- ◆害怕因為花時間和同性的朋友在一起，而佔去了與異性交往的機會。

他們對於異性朋友的感受卻恰恰相反，異性朋友讓他們覺得充滿活力，精神煥發，在一次美好的浪漫相遇後，他們整個人就像剛充了電似的。這些經常是過去與同性交往碰到問題的人，例如，有位女士有一個關係疏遠又愛控制人，或者說是把人壓得透不過氣來的母親，因此爲了滿足自己的需要，和父親的關係就會格外密切。或者她有一位很具誘惑力的父親，常常介入她和母親的關係中。無論起因爲何，她依存的需要本應該在健康的同性交往中獲得滿足，卻被放到浪漫關係的範疇去尋找了。

浪漫情懷是屬於成年人的，是爲長大成人過程的高峰，也就是婚姻而預備。浪漫化的人所需要的，是成年之前的需要，比方像歸屬感、安全感、感覺被安慰和被愛。這些需要主要是由上帝來滿足，還有你安全而非浪漫的關係。要讓這樣的關係一直是你生命重要的一部分，它會幫助你從一個完全長大的成人角度，而非一個寂寞的孩子，去追求浪漫愛情。

如果你有朋友在這方面走不出來，可能你已經注意到他對他而言，有點像「公車站」。當他沒有跟女孩約會的時候，就成天想跟你一起混時間。一旦找到女朋友，你就會有很長一段時間沒有他的消息。你還坐在候車椅上，而他剛跳上浪漫化的公車，開始另一段旅程。

### 理想化的浪漫愛情

與此關連的問題就是，以爲浪漫的愛情是友誼的最高形式。很多「陷入」浪漫愛情的人（注意對你這麼說的人！）

都覺得友誼的層次比浪漫的愛情低。因此，一旦交上了朋友，他們就會企圖發展浪漫的心情，一心以爲他們這樣是把友誼帶往更好更深的層次上。以前我有個朋友就說，她在高中和大學時，和朋友之間發生了好幾次這類的事。他們以爲，既然我們這麼要好，一定有浪漫的愛情吧。所幸，她說：「我們臨陣退縮了，儘管當時我們都以爲自己錯失了更高層次的一條路。現在我們都是三十多歲的人了，也各自嫁娶，我們都很高興事情是這樣。」

浪漫的關係並不比友誼更好，兩者是不同的，滿足不同的需要。不要陷入一種觀念，以爲把朋友「只」當成朋友，就會錯失了什麼。

### 解救或照顧別人的角色

有時候，陷入浪漫化的人有一種傾向，會落入某種所謂「解救與照顧」的交往方式裡。「需要解救者」會釋放出某種需要別人來照顧的信號，「照顧者」接受到這個信號，便上前支持、安慰那人，爲他解決問題。這種關係是由於那人不肯直接爲自己人生負責，或者說接受的能力大於付出的能力。

這種形式很容易就被雙方浪漫化，需要解救者想要有個可以保護他的家長，於是就跟這位家長墜入情網。而照顧者則在尋找可幫助的對象，於是就跟這個滿心感謝的孩子墜入情網。在約會的世界裡，可以看到這種解救與照顧的戲碼，以很多種方式在上演著：

◆男方曾被許多女人傷害過。

- ◆ 女方相信她的愛可以修復這位受過傷的男人。
- ◆ 女方無法使她的財務和工作互相配合。
- ◆ 男方以為他可以使她站穩腳步。

如果你們在玩這種遊戲，其中必有一人在扮演孩子的角色。就算此刻會覺得很溫暖，有被愛的感覺，但別忘了，孩子總有一天會長大，會爭取自由和自主的。而跟一個認為你就是他們愛控制人的父母結婚，可是一點都不愉快的。

### 一時衝動

有些人之所以走不出浪漫化的問題，皆因他們難以處理一時的衝動。他們很快就在性方面親密起來，或者說很快就有了強烈而「深入」的關係。他們非常飢渴地想要浪漫的經驗，因為那會讓他們變得有如生龍活虎。友誼感覺就像香草布丁，可是在浪漫的愛情中他們可以釋放出各種充滿愛與積極主動的感情和行爲，好像只有在愛情中才可以盡情釋放一切。

問題是，我們應當用健康的方式使內心的衝動變得成熟而有組織，不能單憑一股衝動就去做，這也就是自制力的精髓。一時衝動下的浪漫化，有如一條沒有用的捷徑，沒辦法讓人抄小路進到那真正深刻而令人滿足之關係的大道。要學習用可以帶來健康交往關係的方法，表達並處理你強烈的衝動，不要用過去帶給你熱情卻使關係破碎的方法。

### 我如何分辨是友情或是愛情？

可是你要怎麼知道目前的交往關係是貨真價實的，還是

你爲了不讓自己寂寞所製造出來的？難道非得跟每一個普通朋友有過「親吻自己的姊妹」的測試後才能知道？不管你是事後治療或事前預防，這些問題都很重要，以下幾個方法可以讓你知不知道你是不是正用浪漫化的手段摧毀一段友誼。

### 在約會關係之外與其他人保持往來

我們都需要有人會一直愛我們、支持我們、跟我們說實話，這樣我們在情緒上才有個踏實的基礎，可確保我們對交往中的關係有正確的看法。我們跟許多遭遇約會悲劇的人談過話，他們說：「我一直都很寂寞，進行得太快了。」或說：「我剛走出一段很糟糕的婚姻，非常孤單。」這些人需要跟別人有來往的關係，這點再重要不過了。事實上，除非你先跟別人開始來往，否則幾乎不可能照著下面的建議去做，因為你對人際關係的深切需要會扭曲你的想法和客觀性。因此，請你先把這本書擺在一邊，用一個禮拜的時間開始去找一些讓你可以跟人交往而不約會的安全地方吧！

### 評估約會關係的果子

這份關係裡你所看重的是什麼？真正的愛情和浪漫化，兩者所追求的目標是截然不同的。從下（110）頁的表格便可看出：

健康的浪漫	浪漫化的友誼
渴望乃是基於先在別處扎下了愛的根基。	渴望乃是基於空虛，需要另一個人。
看重別人的自由。	別人的自由是個問題。
兩人的關係會吸引別的朋友進來。	兩人的關係把別人關在外頭進不來。
衝突解決後就沒事了。	衝突威脅到兩人的關係。
彼此都有感情。	有一方感覺很浪漫，另一方則無。
友情和愛情並存。	不是完全友情，就是完全愛情；二者無法並存。

從上表可以看到，要是你不知不覺地把友誼浪漫化，早晚會使關係破裂的。浪漫化的友情無法滿足浪漫愛情的需要。能夠在步入婚姻之前就先發現，是件非常好的事。

### 問別人的意見

問問你的朋友，看他們覺不覺得你是個上了浪漫之癮的人，如果他們曾經坐在候車椅上等候你在上一個異性朋友和下一個異性朋友之間的空檔，如果他們曾經感覺被你利用或被你忽略，那他們可能會給你一個很好的答案。請他們從朋友的角度給你做個評估，看看他們是否認識內心深處真正的你，也看看你是否關心到別人的生活。

### 如果你是屬於接受的一方……

嵐麗已經和斌碩約會好幾個月了，他的友善、風趣和價值觀，在在吸引著她。斌碩不久前才傷心的和女朋友分手，剛開始，嵐麗有點擔心兩人的交往是不是一種反彈的效果，不過，他似乎滿認真，所以她也就不再憂慮了。他們在一起非常愉快。

最近，嵐麗又擔心起來了，斌碩好像希望嵐麗付出更多的時間和承諾，可是嵐麗還沒有足夠的心理準備。他希望知道她一整天都去了哪裡，更糟的是，當他們在一起的時候，他只想黏在她旁邊，要她聽他抱怨一大堆的問題。她覺得自己比較像個媽，而不是一個被追求的女人。好幾個月的約會情況都是如此，因為嵐麗不想傷害斌碩，大半時候她還滿喜歡這份關係，而且他為她解決了寂寞的問題。

最後，他們開始討論到她的感受了，確實嵐麗的擔心並不是沒有理由的，斌碩認為問題出在他的身上，他對她說：「我就是需要有一個人可以關心，如果沒有一個女朋友，那種寂寞我無法忍受。」而嵐麗聽了卻大感釋懷，因為她比較能夠了解自己的體會了。最後這份關係並未持續，不過，斌碩接著進入了一個支持的團體，可以幫助他解決依賴的問題，所以他就不用再找一個女朋友了。而嵐麗也找到一位想要有人作伴，而非想要個母親的人。

如果嵐麗的經歷你也頗有切身體會，你應該可以看出有一部分的問題也出在她身上。嵐麗喜歡有斌碩在身邊，不過，她要過了很長一段時間才承認自己約會的伴侶是個寂寞的男人，而這人當作普通朋友是比較好的。她之所以跟他約

會，是因為喜歡獲得他的注意，她不想傷害他，而且因為她自己也是個寂寞的人。

也許你發現自己也落入這種景況，不去面對現實，對你和你約會的伴侶都沒有好處。幼年時期的感受和我們內心的某些部分，如果沒有在其他的關係中獲得治療而長大成熟，到頭來會在我們成人後的約會關係裡造成一些問題。請注意一些事情，比方坦誠、自由、成熟等等，如果你不想去面對這些，就會使一個寂寞的人不去處理他希望幫助他解決的問題，而你也會浪費掉很多時間和精力。請解決屬於你這部分的問題。

### 隨身小祕訣

- ★探究你寂寞的原因，看看到底是對於與人交往的正常需要，還是一個受傷害的信號，表示有某些地方需要被醫治。
- ★要留心浪漫的情懷，雖然是件好事，卻會掩蓋內心深處的寂寞，混淆了你挑選伴侶的眼光。
- ★多投入在你的友誼當中，看重友誼所帶給你的益處，這可以填滿你的內心，幫你解決浪漫化的傾向。
- ★不要害怕倚賴別人的感覺，要運用這些感覺來尋找好的人。
- ★與安全而真實的朋友保持聯絡，他們可以幫助你看清——你是否正為不存在的關係描繪空中樓閣。

## 第九章

# 當心相反個性的 吸引力

「他好堅強，而我是如此缺乏安全感。」  
「她很容易跟人打成一片，而我是窩在自己角落裡的人。」

「他很會賺錢，而我很會花錢。」

「她很有自信，而我需要肯定。」

「他擁有我所沒有的一切，他使我完全。」

完全，在我們內心最深處都想要也需要它。所謂完全就是完整，沒有缺陷，沒有分割。在某個層面上，我們絕大多數都曉得自己並不完全，我們都是未完成的，未達到應有的樣子。然而，在我們心中有一股神所賜的渴望，要找到失落的片段，以臻完全。這股渴望催促著我們去找能幫助我們獲得完全的關係與經驗。然而，如同我們在本章中將要看到的，這股渴望也會跟約會和尋找伴侶的渴望混淆，產生不良的結果。

這就是「相反個性的吸引力」，意思就是你把某些特質擺在檯面上，而你的約會伴侶則帶來相反的特質。這種交往關係的結果是，你們兩個人都變得更好；總合大於相加。例

如，可能你是個很謹慎但有時會猶豫不決的人，你跟一個清楚自己想要什麼而且全力以赴的人墜入情網，也許你會想，配合得多好啊！他可以幫助我學著去了解我想要什麼，然後全力以赴！

### 恩賜不同對關係有利

沒錯，每個人都把自己的優點帶到交往的關係中，的確是件很好的事，因為沒有人是超人。有些人具備某些我們所沒有的能力，因著與他們交往而使我們的生活更加豐富。隨便找一個企業人士他都會告訴你，職務內容和工作訓練是相當個人化的，要找會計，就要找一個很會分析又注重細節的人，要找行銷，就要找有創意又懂腦力激盪的人。

教會裡也一樣，聖經教導我們每個人都各有不同的恩賜或能力貢獻給人際關係和世界：「恩賜原有分別，聖靈卻是一位」（哥林多前書十二章4節）。有些人的才能偏向行政方面，有些人則具教導基督肢體的能力。沒有一個信徒可以自給自足。

恩賜與優點的互補，這點對於我們情感上有很多好處，我們必須學習不恥下問，詢問別人有而我們沒有的，而這有助於成長。舉例來說，如果你的約會伴侶對於人際關係十分敏銳，你可以請教他為什麼你跟室友總是處不來。此外，也可以從別人的能力上學習成長。以前我的兒子瑞奇想加入棒球隊的時候，雖然我很想教他打棒球，可是我對棒球所知不多。於是我打了個電話給一個很懂棒球的朋友丹恩，他的兒子也是我兒子的朋友。我們決定一起訓練這個球隊，丹恩作

總教練，我作助理教練，雖然我不像丹恩那麼行，可是在那個球季裡我還是學會了很多棒球知識，這就是利用別人不同的恩賜所帶來的好處。

### 個性相反者互相吸引的問題

我們應該運用也要懂得欣賞我們所沒有的能力，不過，當我們把相反的作風或能力當作關係的基礎，就會有危險了。關係初建立時，兩人相反的個性可能看起來很不錯，可以互補，相輔相成嘛。兩人互相提供對方所需要的，對方和你不一樣的觀點也激發你的想法。

然而，追求相反類型的人有個危險：個性互補的關係常會與倚靠真愛的關係相混淆。也就是說，人可能會強烈渴求跟自己「相反」的人，受其吸引，也會非常喜歡那人帶給自己的「完整」感。但他們卻冒了一個風險，他們只是單單需要那個人所帶來的功用，卻未付出真正的愛情，而任何關係都需要有真愛才能成長茁壯。倚靠只是愛的一部分，並不完整，從一顆滿滿的心回報以愛，這才是圓滿的愛的表達。

打個比方，靈欣比較是個懂得去愛的人，而非與人一較長短的類型。她很會照顧人，會與人打交道，卻不大會面對衝突，也不懂什麼叫果決。她似乎常常到頭來不得不忍受別人的無情無義，她是個好人，因此對於不負責任的人就像是磁鐵般具有吸引力。

後來靈欣開始跟立洋約會，立洋的個性跟她正好相反，立洋堅強而有自信，只要他認為是對的事，就算面對衝突他也毫不退讓。他的道德感和屬靈價值觀十分清楚，事業也頗

成功，會主動解決問題。靈欣被立洋的優點所吸引，而當這個優點幫助她解決生活上的問題時，她的芳心更是完全傾倒了。舉個例子，靈欣住的公寓電線出了點問題需要修理，雖向管理員反映多次，但遲遲不見管理員處理，和立洋共進晚餐時她提起這件事，第二天，他便給管理員打了個電話。雖然靈欣不曉得他是怎麼說的，但電線在二十四小時內便修好了。她好興奮好感激，而且更是深受吸引。當然立洋還有其他很好的特質，比方會關心人、負責任、為人風趣。但最重要的是，當她面對衝突的時候有立洋會出面，令她好安心。

兩人關係繼續成長並加深，不過，靈欣開始越來越倚靠立洋來替她解決她不懂怎樣處理的衝突場面。他跟她的修車師傅協調處理她車子的問題，他跟她老闆討論週末加班的時數，甚至替她質問她媽媽怎麼可以利用罪疚感讓靈欣去做一些不恰當的拜訪。

最後，打開天窗說亮話的立洋為自己 and 靈欣間的問題攤牌了，他說：「我真的很愛你，但我開始覺得有點厭煩，幫助你是沒有什麼關係，那讓我覺得對你有用，可是在其中一些你害怕面對的關係裡，我覺得是被利用，而不是有用。」

靈欣能了解立洋話裡的意思，她一直在利用「互補個性」的想法來使自己不必努力成長——尤其是她所害怕面對的衝突、怒氣、爭論。她同意自己是不知不覺中利用立洋，並且她開始在教會的支持團體中學習果決的能力。她告訴他：「下次如果我再請你替我收拾爛攤子，一定要讓我知道。」立洋欣賞她的態度。

這個故事有美好的結局，最後兩個人結了婚，過著幸福

的生活。但這個問題有可能用非常不同的方式解決：

- ◆立洋也可以在心裡默默地厭煩靈欣，兩人關係逐漸表裡不一。
- ◆靈欣也可以不同意立洋的說法，認為本來就該他替她解決問題。
- ◆立洋可以利用他當面對質的能力控制與操縱靈欣。
- ◆靈欣可以灰心絕望，自認為沒有能力為自己挺身而出。
- ◆靈欣可以厭煩立洋的能力，認為他喜歡大權在握，而不去改進自己優柔寡斷的缺點。要是靈欣不是懂得成長的類型，她可能繼續作迴避衝突的人，老是期望立洋替她做她不敢或不願意做的事。

## 為什麼個性相反的人會互相吸引

所謂「異性相吸」確實有些真理，個性相反的人會互相吸引，有許多種類型：

- 外向的人和內向的人
- 擅長分析的人和愛作夢的人
- 拚命向前衝的人和好整以暇的人
- 思想型和感覺型
- 自律型和即興型
- 好與人交往的人和害羞的人
- 有自信心的人和沒安全感的人
- 沉溺於自我的人和付出自我的人
- 批評的人和接受的人

個性相反的人是怎樣彼此吸引的？為什麼會被跟自己個性相反的人所吸引？這個問題有好幾個答案。

### 我們不想努力培養自己

我們之所以和「個性相反」的人約會，常常是因為我們並不想培養自己，只想找個已經做得很好的人。無論她與自己相反的特點為何，欣賞仰慕加上利用總是比較容易做的事，要自己在那些方面成長是困難多了。問題在於，我們不願為自己性格中需要修改與培養的部分負起責任。

在上面的例子裡，起先靈欣很高興讓立洋替她面對問題，這讓她覺得安全，鬆一口氣，有人保護。這時她尚未了解到自己忽視了一個需要努力成長的地方，這就是互補個性問題的癥結，其實問題不在另一個人，而在於利用別人來避免面對自己的心靈。當我們決定不再把別人的優點當馬騎，別人也就不再是問題了，而是我們，成長便自此開始。

### 我們想要成為完全

被與自己個性相反的人所吸引，剛開始是有一個健康的理由，因為那人擁有我所沒有的，所以我就可以將之內化而成為自己的特點。這是件好事，因為神所設計的成長過程就是如此，我們要從別人身上來訓練自己，然後為了別人的益處，還要將我們的知識與能力傳遞給別人，乃至一代傳一代。

因此，假設你是一個A型的人，約會伴侶是情緒導向的人。你可能被他對人生的回應充滿感情而吸引住，因為那正

是你想要培養的。他在這方面已經發展得比你好，所以很能幫助你。這是件好事。

儘管我們真的就是這樣子成長的，但用約會來培養某方面特別需要成長的個性，實在不好。就算你的約會伴侶是可以支持你的優良模範，他還是一個約會伴侶，不是你的輔導或老師。還有，由於約會並非永恆不變的承諾，你是冒著可能失去那人益處的危險。如果你想要在別人的保護下學習你想要擁有的特質，並且長大成熟的話，最好不要進入約會的關係。

### 我們怕面對自己的缺點

被個性相反的人所吸引還有一個原因是，我們害怕面對自己性格上的缺點。自我探索與改造會令人害怕，我們可能會不敢面對自己的無能為力或軟弱，包括以下幾方面：

- ◆ 犯錯與失敗
- ◆ 冒著惹別人生氣的危險
- ◆ 使別人棄我們而去
- ◆ 對傷害別人有罪惡感
- ◆ 重新經歷痛苦的往事
- ◆ 審視我們不喜歡自己的部分

靈欣與立洋的問題基本上是懼怕，雖說靈欣不是沒有責任感的人，但她所成長的家庭要求對人溫和有禮，順從是美德，而坦誠、當面對質與設限，都被視為自私的罪行。她從小到大都相信講實話會傷害人，她很討厭衝突，所以碰到要解決跟別人之間的問題時，她就嚇壞了。



## 我們都是心靈懶惰的人

從另一面看就是沒有責任感，讓別人來做我們不想做的事，真的簡單多了。這就是不成熟或「心靈懶惰」的本質。其實，人生的確是從讓別人替我們做事開始的，小嬰兒可說樣樣都要依賴母親，嬰兒裡面幾乎沒有什麼可以用來求生存的東西，他們要學習如何從外面取得他們所沒有的。聖經如此描述這個過程：「像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救」（彼得前書二章2節）。

但這對嬰兒來說並非沒有責任感，這就是他的工作，他之所以如此全在神的設計之中，神要他獲取愛、支持、安全、照顧、指導和訓練，好讓他把這些內化，再自己去培養。曾經是外面的，如今成了我們的一部分。然而，不成熟就是一個人不肯自己負起責任把外面的東西內化，而是要求別人繼續提供給他。動不動就發怒的人，只要一生起氣來就非要女朋友來安慰他不可，不肯學習自己平息情緒，處理自己的怒氣。總是在一時衝動下瘋狂購物的人，依賴男朋友替她整理糾結不清的財務問題。內向的男人期望女朋友替他維持他應該自己去發展的關係。這不叫欣賞對方的優點，而是沒有做自己生命的好管家，讓別人來替他管理生命。

因此不管問題是懼怕還是懶惰，都需要我們面對自己的缺點，而非期待靠約會來解決。

## 我們依賴對方的恩賜而不處理自己性格的缺點

有時問題可能混淆不清，介於恩賜才幹與性格缺點之間。一位女士可能以為男朋友在做決定與理財方面比她有才

幹，於是就把這部分交給他處理。就算他真的比較有才幹、有能力或受過良好訓練，但那不是問題所在，我們都要背負自己的人生，雖然也要在某些方面尋求幫助，可是還是要自己負起責任。如果你發現自己一直都需要約會伴侶來替你做你該做的事，可能你就有這個把恩賜才幹與性格缺點混為一談的問題。

那麼一個才幹恩賜被欣賞，而雙方都各自為自己人生負責的關係，應該是什麼樣子呢？以下就是幾項指標：

1. 雙方都各自負責處理自己的問題，是自己不是別人的問題，我們若在某個自己不拿手的領域做不好，不是別人做得不好。
2. 雙方都愛慕對方的恩賜，不過，是把對方的恩賜視為恩賜，而非兩人關係的必需品。
3. 雙方都主動投入在自己弱點之處追求靈命的完全與成長，不以讓對方替自己做事為滿足。

## 當相反個性的吸引力主宰一切時

個性相反的確具有吸引力，不過也有其危險性。我們要用金敏和彼得的例子來說明問題會出在哪裡，金敏和彼得這對情侶已經約會一年左右，從他們所面臨的掙扎可看出當相反個性的吸引力主宰一切時，會有什麼結果。

金敏總是覺得很難跟人打交道，她很難敞開心信任別人，後來她開始跟彼得約會，彼得是什麼人都可以處得來的那種人，他身邊總是不乏朋友圍繞，因為彼得總是自自然然地用一個微笑或一句問話，就讓人輕鬆自在起來。突然間，

金敏發現自己有好多朋友，都因為她跟個性相反的彼得在一起的關係。他們成了這個圈子裡很受歡迎的一對，教會活動、晚會、運動比賽，都成了她人生美好的部分。後來的幾個月裡，卻發生了好幾件事。

### 失去自由

首先，金敏開始了解到她的時間表必須依據彼得的來安排，彼得不在身邊的時候，她就沒辦法自由地與人交談來往，因為化學作用不見了。所以如果金敏希望跟一群人在一起，就必須跟著彼得，於是她開始失去自由，無法控制自己的時間和日程表。

當你不去培養自己應該發展的能力，卻依賴別人的時候，你對那個部分就不再擁有掌控權，也失去了自由，它成了別人的了。就算對方是愛你的好人，那部分也不再屬於你。原本按神的設計，是要你能夠自由面對人生的抉擇（參考加拉太書五章1~2節）。當你依賴約會伴侶與你相反的個性，責任就不在你了。他擁有你尚未發展出來的東西，因此你一定得放棄自由才能從他身上獲得。

### 厭煩

金敏和彼得發現兩人互相討厭對方，金敏覺得自己像個沒有生命的傀儡，認為彼得在控制她，也嫉妒彼得那麼容易和人打成一片。另一方面，彼得開始討厭金敏那麼依賴他，照他的講法是，他不喜歡「成天背著社交包袱」。儘管他們彼此都在乎對方，但這些負面的感受開始阻礙他們的關係。

### 責任的混淆

金敏過日子愈來愈被動，彼得要她怎樣她就怎樣。她開始認為她的角色就是讓彼得高興，這樣他才會繼續在社交圈裡帶著她。這對情侶開始像夫妻似地各自分配工作，而且是很奇怪的方式：金敏不再為她的友誼負責，讓彼得成為她唯一要面對的。彼得則不再為應當如何對待金敏負責。他知道不管怎樣她都會跟著他，雙方都沒有為自己的生活負起完全的責任。

### 家長與子女的掙扎

金敏開始覺得自己像個孩子，而彼得是掌控一切的家長。由於她若不在他身邊就無法維持人際關係，所以她會覺得當兩人對於社交場所意見不同時，她是一面倒向彼得。如果她想去教會的單身聚會，而彼得想去看曲棍球賽，兩個人都知道她所失去的比較多。有時彼得會不太公平地利用他的操縱力，說：「好吧，你去你的，我去我的。」其實他知道金敏若沒有他，在社交場合上就會顯得格格不入。她覺得他故意讓她為難。彼得覺得金敏變得老愛撇著嘴、不成熟，作父母的看著愛黏人的孩子時就是這種感覺。

家長與子女間的掙扎有另一的層面是，按照神的設計，小孩子總有一天要長大離家的。孩子依賴跟他們「相反」的父母——亦即，父母所擁有的長處是孩子所沒有的——此事總是會解決的。時間一到，他們總要獨立出去的。

同樣的事實也發生在約會關係中，因為「相反個性」的問題其實就是依賴的問題。最後這個問題終於使金敏與彼得

分手了，金敏開始面對她害羞的個性和信任的問題，她加入了一個支持團體，甘冒風險向別人敞開內心。雖然她仍有很多懼怕，但她總算自己邁向人際關係的世界了。事實上，她發現自己也可以交上朋友，金敏和彼得不再是個性相反的兩個人，他們都長大成人了。

然後金敏覺得能夠比較自在地對彼得的活動和行程表示不同意見，因為她不再害怕沒有他在身邊了。這下，過去彼得討厭金敏的依賴性，現在卻反而更討厭她的獨立了。最後這對情侶分手了，因為他們的立場有如家長與孩子，所以無法邁向互相都是大人的關係。

### 依賴與成長

上述一切並不是說我們都不應該互相倚靠，神創造我們就是要我們倚靠祂，而且與其他人互相倚靠，祂說這是好的：「若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了」（傳道書四章10節）。如果你曾經失敗或跌倒，沒有人扶你起來，你就知道這種空虛的人生是什麼滋味。倚靠別人的愛與支持是件好事，但是倚靠有個最終的目的：成長。我們要接受別人的愛、安慰與指教，在靈命和感情上才能有所成長。

問題在於，你可以擁有一份依賴的關係，卻毫無成長。依賴是一種退化，讓你或你約會伴侶的情感退化成未成型的。這就是兩個個性相反的人互相依賴對方優點所帶來的問題，兩人雖很親密，互相支持，互相連結，但有一個人沒有努力把所接受的化為自己品格與心靈的一部分。依賴卻沒有成長，最後只會製造更多的不成熟。嬰孩總是有斷奶的時

候，孩子總是要被催促勇敢地跳入游泳池裡，而年輕人總是得學習自己面對道德與職業的抉擇。

修和珊已經約會一陣子了，他做起事有條有理、公事公辦。而她有藝術家氣質，對繪畫、表演和音樂都很有興趣。珊的創意令修深深著迷，她點亮了他原本可預期的、以左腦為主的生活。對珊來說，修帶來她所需要的穩定與安全。雖然剛開始他們互相欣賞對方的優點，但不知不覺中，他們很快就為自己的缺點而互相依賴。修不再嘗試作一個稍微有點感性而即興的人，他把這部分交給珊去作。而珊也不再嘗試組織她的生活，都讓修來替她處理。

不過，隨著關係的進展，裂痕也開始出現了。修漸漸開始討厭總是得替珊處理財務危機，長期的時間安排問題，還有工作上的問題，他覺得自己好像得當起她的老爸。從珊的觀點看，對這樣一個單調又有點愛控制的人還要保持很有興趣的樣子，真是煩透了，她覺得都是她這一方在為這份關係付出感情。他們兩個人都沒錯，因為他們都在用依賴達到不成熟（而非成長）的目的。

個性相反的人常常會互相依賴，只要這份依賴能促使雙方邁向成熟與完全，就沒有什麼問題。

### 個性互補與成熟

在我們的經驗裡，從個性相反的人對彼此產生吸引力的程度，可以看出這對情侶的成熟度。成熟的伴侶，兩人特點相反根本不是個大問題，他們並不是因為自己的缺點而被相反個性的人所吸引，他們之所以互相吸引，是因為有共同的

價值觀，比方對愛情、責任感、饒恕、誠實和屬靈。基於價值觀所產生的吸引力，比起基於你裡面所欠缺的而被吸引，要成熟多了。

另一方面，不成熟的情侶好像很難找到誰是擁有他們所欠缺的訓練、組織、能力或個性的人。他們會進入痛苦的循環之中，把對方理想化，然後互相接近，彼此培養出依賴感，使某一方變成了家長，然後經歷傷心的分手過程，結果還是再去尋找一個具有相反特點的人。很多人到頭來都在找一個父母來照顧他們自己照顧不了的部分。

差異性可以讓一份良好的關係臻於完全、更加豐富，而令人心滿意足。互相欣賞對方的才能和獨特性，更深深愛上對方，這樣一對情侶本身就是愛的奇妙，兩個完全相反的人竟然能夠處得如此融洽，而且真正成爲一體。

我的雙親已經結婚五十年了，兩人個性十分不同，當母親唱歌的時候，他喜歡彈奏爵士鋼琴作襯底音樂。到現在他還說當她一出現，便頓時滿室生輝，而他樂意當她的背景。其實我認爲他的意思是說，她不僅使那個房間滿室生輝，也點亮了他的心房。這就是個性相反的人真正互相吸引之處：不是以此爲關係的基礎，而是奇妙的互補，使已經相愛的關係更加完全。

所以，不要把個性相反變成一個問題，放下這個，轉去更多尋求品格、愛與價值觀，少去看「誰具備什麼」。不要因爲你是外向的人，就戀慕內向的人。而是要戀慕能夠喚你進入愛情、成長與上帝裡面的人，然後，欣賞她的與眾不同吧。

### 隨身小祕訣

讓我們用幾個建議作這一段的結束，如何成功地處理「相反個性主宰一切」的問題：

- ★把你的約會保留給積極投入成長過程的人，肯爲自己的缺點負起責任的人，比較不會培養出對他人優點的依賴心。
- ★你自己也要追求成長，成長吸引成長，你會發現自己被對方所吸引，愈來愈出於比較健康的因素，而不是因爲你不具備某項特點。
- ★清楚分辨什麼是基於你的缺點而被吸引，或者對方被你吸引是基於他的缺點，什麼又是被一個人的獨特性與差異性所吸引。
- ★一定要讓你的約會關係充滿愛與真實，互相挑戰對方成長，如果你們的關係完全是舒舒服服的，可能你們互相造就了彼此的懶惰。
- ★定出界線不要讓你們想解救對方個性上的缺點，如果你像彼得擅長人際關係，不要什麼都替你約會伴侶做。如果你像立洋是做事果決的人，不要什麼事都替你約會伴侶出面，要鼓勵對方，但不要解救。
- ★認識彼此個性上的缺點，以平常心看待。比方像孤僻、不負責任、過度負責、完美主義、權威衝突等等問題，應該成爲你們倆私底下討論的主題。（關於這些問題有兩本書值得參考，一是克勞德博士所著的《改變帶來醫治》（"Changes That Heal"，學園出版），一是湯森德博士所著的《逃避真愛》（暫譯，原書名爲"Hiding From

Love"。 ) 要作成長與醫治的促進者，特別是在上述問題上為對方而作改變。

第三篇

**解決約會的問題：  
當你就是個問題時**

## 第十章

# 現在接受 日後付代價

用溫和的方式來說，凱莉好像迷上了一個明星似的，她看到史提的時候就感覺他與眾不同，她可以為他打出如下的廣告詞：「英俊、成功、屬靈、喜歡小孩子」。他擁有她所追尋的一切，她簡直不敢相信「神竟把他帶進」她的生命中，她好像飄浮在雲端上。

第一次約會的時候，他把一切都控制得好好的，她很喜歡。他把那天晚上做了完整的計畫，好像每個細節都照顧到了，讓她好有安全感，覺得好像跟一個什麼事都掌握在手中的人在一起。那晚她愈來愈發現到眼前的這人頗有內涵，她很想更多認識他。那晚當他把她載到家門前，讓她下車，她覺得心裡面喜孜孜的。

第二天早上他就打電話給她，嚇了她一跳，「昨晚我過得很愉快，今天下午可不可以再約你出來呢？」他說。又是那種「掌控」的感覺，她跟昨天的感覺一樣，很喜歡他這樣，「可以啊，你想做什麼？」她問。

「我有球賽的門票，看完後我們可以一起吃晚餐，中午去接你。」史提對她說。

凱莉雖然猶豫了一下，還是說：「我會準備好的。」她掛上電話，很驚訝自己居然這麼快就答應了，因為其實她早就跟一些朋友約了一起吃晚餐，但她怎能拒絕史提呢？她可不想給他錯誤的信號，讓他以為她沒興趣。更何況，她那些朋友一定會了解的。畢竟，大夥聚在一塊兒一定離不開「現在好男人不好找」的話題。所以她覺得與其談論，不如實際跟一個好男人出去，比較合理。所以她就打了幾個電話，讓朋友知道這件事。

史提來接她的時候，他們好像立刻搭上線，一切都配合的天衣無縫。下午過得很愉快，去吃晚餐的路上他問：「吃中國菜怎麼樣？我知道附近有一家很棒的餐廳。」

「不錯喔！」凱莉說。其實她心裡皺了一下眉頭，她最痛恨中國菜了，每次朋友吃中國菜，她總要開開玩笑，拿各式各樣的菜名嘲弄一番。但是，反正她也不想為這麼一點小事爭執，更不想破壞這個晚上。晚餐後，史提建議到湖邊散步，凱莉雖然已經累死了，而且隔天一大早已經跟人有約，卻還是同意了，她不敢說不。

凱莉一點都不知道她已經預嘗了一點未來生活的滋味。經過一段時間之後，她才開始注意到每次史提建議某件事，她都會順從。她在他手中像漿糊似的，墜入情網之後，日復一日，她唯一感興趣的就是跟他在一起，只要兩個人一起，無論他喜歡或想做什麼都可以。

但是，大約兩個月之後，有一件事開始煩擾她，令她很不舒服。在剛剛開始交往的時候（某些事其實很平常），她根本不太在意那些時間的束縛，其他方面的承諾，兩人偏好的

不同等等，更不會去碰可能引起衝突的事。一開始她只在乎不要把史提給趕跑了，更不能為難他，所以她乾脆完全順從。但她漸漸很難順從史提，因為一方面她也有別的事要做，而且當他們決定方向的時候，完全沒有顧及她的偏好。

起先是她的工作受影響，她是個自由寫作的作家，因為跟史提在一起的時間愈來愈多，她的工作就拖延下來。所以慢慢的，她開始會說她必須去寫點東西，或者必須去研究一則報導。她的社交生活也受到影響，她漸漸開始想念她那些朋友們，想要跟她們在一起。所以她開始對史提的一些要求說不，此外，她也開始想要去做在他的提議以外的事。

剛開始她說要工作，他覺得沒有關係。但不久，當她決定不跟他出去，自己要去別的事，他就會不高興，對她冷言冷語。所以有時候她覺得他好像不太成熟。

終於到了最後關頭，那次她必須到外地去為某雜誌做一個採訪，他不要她去，他告訴她：「這樣對我不方便，你必須做一個選擇，去工作或是跟我。我沒辦法老是跟在你的工作後頭。」說完他就開車揚長而去。

凱莉心都碎了，當場怪罪自己。她去找朋友珊蒂，訴說事情的經過，從頭到尾不斷認錯：「他說的對，我就是沒辦法同時追求事業，又要讓別人開心。我一定得找別的工作才行，我只希望不會失去他。」

可是珊蒂聽完整個經過後，加上近幾個月來親眼所見的一些事，她看到這當中有一種模式。只要凱莉能夠完全配合史提的希望和想要做的事，一切就會平平順順的。一旦她開始作真正的人，有自己的需要和慾望，他就不能夠處理這種

對等的事。不照他的方式，他就掉頭離去。

珊蒂老老實實把話說出來，這件事很危險，她知道凱莉很被史提吸引，但她基於愛凱莉，不得不對她說真話。珊蒂告訴凱莉，當她跟史提在一起的時候，她就不是她自己了。事實上，那個凱莉一點都不像珊蒂原本認識的凱莉。

珊蒂說：「你以為你無法同時擁有自己的工作和一份關係，那是錯的，畢竟，你得工作呀！史提雖然喜歡你，卻只有在你照他的意思做的時候才喜歡你。他有沒有按照你喜歡的方式配合過啊？我想你需要把你的立場提出來，搞清楚他到底是怎樣的人。」

這番真話真是忠言逆耳，可是凱莉了解朋友的立場是爲了支持她，而史提不喜歡這樣。當她告訴他，有的時候她必須工作，但是會盡可能像剛開始那樣陪在他身邊。史提聽了卻無法接受，他說，由此可見她根本不是真正在乎他和他們的關係，到頭來兩個人想要的根本不一樣。

雖然起先凱莉傷心欲絕，但通過像珊蒂這樣的朋友的幫助，她明白自己已經避免一場車毀人亡的悲劇。才交往沒幾個月就發現交往對象不能配合你的意願，總好過太晚發現，更萬幸的是，沒有拖到婚後才發現。她很感恩，也學到了一項功課：不要爲了得到某人的愛，而裝作另一副樣子。你若這麼做，那人所愛的就不是你，他愛的是你扮演的那個角色，不是真正的你。

### 願望、需要與愛好

凱莉發現到，永遠扮演下去是不可能的。有一個曾來接

受我輔導的男士，如此說到他和妻子的關係：「我總是會多要求一點，提出我的意見。」很多人都如此。你是一個人，不可能就這樣過一生，不追求自己的願望、需要與愛好，也不應該不追求。你一定會有你的需要與愛好，所以最好在交往初期就弄清楚你的約會伴侶是否真的了解，有時候他必須配合你。

不然的話，你就會落入和凱莉同樣的狀況，一開始她完全配合，給了史提一個假象，以為她就是這樣。隨後當她開始作真正的自己時，問題就出現了，他原本以為自己得到了一位真正順從的女人，什麼都依他，而她也用行爲加強了這個幻影。當真相顯露，麻煩就來了。雖然有時候要等上幾年真相才出現，但總歸會出現，而且絕對不是美麗的。

請接受我們的忠告，身爲婚姻輔導，我們見過許許多多的婚姻在這方面出了問題。兩人交往之初，有一個人沒什麼界線，一切都由另一位控制。兩人結婚一段時間之後，順從的那一方再也無法忍受下去，他或她終於站起來想作一個人了，許多時候的情況是，常常以自我爲中心的那位配偶卻一點也不喜歡，規則正在改變，而另一半卻找不到工具可以處理這個變化。於是婚姻就有了麻煩，有的會因此而成長，有的能調適，有的卻沒有辦法。

關鍵在於，要記得這份婚姻起初之所以能夠存在，並且照原樣持續至今，只有一個原因，就是有一個人從頭就開始配合到底。如果那個人早就設定界線，像凱莉後來發現到的，就不會步入婚姻了。或者是結了婚，也是在婚前就已經把問題處理好了。



千萬不要讓你們的關係到頭來變成糟糕的婚姻，你可不想在十年後對某個婚姻輔導說以下的話：

- ◆好像每次都非要照她的方式不可。
- ◆我很怕讓他知道我真正的感覺和愛好。
- ◆我們總是為一堆雞毛蒜皮的事吵翻天。
- ◆不管花什麼錢都得照他的方式。
- ◆她根本不在乎我，不管我想要什麼。
- ◆他為什麼連一次也不願意去我想去的地方？

這類問題通常都是在兩人交往後期，而其中一方已經配合很久了以後才發現，然後有所改變。本章的主旨是，從一開始就作你自己，這樣你才能找到一個真誠的人，如此方為成熟的夥伴關係，有付出有接受，互相平等，有分享有相互的犧牲，既為對方也為兩人關係的緣故而犧牲。如果你打從一開始就作真實的人，那麼這份關係就有機會朝成熟的方向發展。如果不是，那可是會一路栽進麻煩裡頭。

### 糟糕的吸引力

許多單身者都問：「為什麼我總是會吸引一些糟糕的人？」他們想是不是自己本來就有問題，所以有的人會愈來愈絕望，以為不可能找到好的約會對象，甚至以為根本結不了婚。

只有自私而愛控制的人會那樣，因為在交往中總是要別人配合他們。如果有人站出來誠實說出自己想要的和所喜歡的，那這個愛控制的人就得學著承擔，要不只好滿懷挫折感，黯然離去。

從生命中的小事可以窺見大事，你身邊的人若是自我中心，無法配合你的愛好，遲早你會發現。要誠實而直接地面對一些簡單小事，畢竟那就是日常生活。很快你就會發現身邊的人究竟是能分享你愛好的人，還是每次都得照他或她的方式不可。一旦了解對方是哪種人，不僅對目前很有幫助，對將來也很有用。

### 隨身小祕訣

- ★講實話，讓對方知道你想去這裡、不想去那裡，想做這件事、不想做那件事。
- ★誠實告訴對方你的愛好。
- ★不要為了讓對方接受你，所以對方喜歡什麼，你就裝出喜歡的樣子。你若希望對方喜歡的是你這個人，就要作你自己。
- ★不要因為怕起衝突而不敢把自己的愛好與希望跟對方講，早早發現對方是不是可以跟你有平等分享的人。
- ★問問友人誠實的看法，看你是否真的作自己，你的交往關係是否不切實際。
- ★請記得，你現在所作的每一個決定都在給對方一個印象，對方會藉此慢慢了解你是怎樣的人，所以要小心——對方可是會相信你就是這樣的人喔。
- ★當你付出或服務時，要誠實，而且是有意義的。

## 第十一章

# 太深、太快了

**我**（湯森德博士）大學時代有個死黨很有寫歌的才華，記得有次我到宿舍去找他，他拿起吉他對我說：「要不要聽我最新的情歌？」我說好啊，於是他開口唱道：「我愛你，早已愛上你，對你的愛永遠不改變。請問你叫什麼名字？」

雖然我不曉得他是根據自己的經驗所寫，或者只是觀察到大學生的戀愛有感而發，但我知道我能體會他的歌詞，我能了解那種愛無止盡的強烈告白，緊接著的卻是發現自己對於所愛的人一無所知。換句話說，太深、太快了。

早熟的承諾與過度投入的戀愛是常見的問題，兩個人發現彼此有濃烈的感情，在很短的時間內，便投入大量的時間在這份關係上，把身旁其他的人、其他興趣和活動都撇下，很快就開始一對一約會，彼此都有滿腔熱情，只要一分開就深深思念著對方。可能不久他們就結婚了，也可能分手了，卻又跟另一個人重蹈上述快速的步驟。無論哪種結果，這樣的關係本身就已經有了決定，必然朝向高承諾的方向，其過程將少於一般正常的時間。

何為正常？雖然聖經並沒有說明約會的關係應該持續多久，不過我們的建議是一年，不包含訂婚階段，這是個不錯的最低限度。若能有兩三年，我們也不會覺得不切實際。我們曉得神已為天下萬事訂妥一定的時間和期限（參考傳道書三章1節），約會至少一年，可以好好經歷到人生的各種時候：假日、會計年度、假期、學期等等，可以觀察雙方如何面對各種時候。這方面的訊息具有無比的重要性，有助於一對情侶決定兩人是否「適合」。

然而有許多人從見面、約會到結為伴侶，只有短短幾個月甚至幾星期，他們相信自己已經找到了最合適的人，也認為自己已經預備好可以結婚了。或許有些情侶雖認為花頭一兩年約會是必要的，但兩人卻沒有「交心」的關係：在這場遊戲中，他們太快就承諾太深，不曾走過隨著時間消逝而日益親密的過程。這兩種關係的問題是一樣，視時間為敵人，除了必要的時間以外，絕對不要更多。

### 為什麼要等？

青年事工專家喬許·麥道衛（Josh McDowell）以這個問題跟無數青少年討論為什麼應該把性行為保留到婚後。同樣的問題可以應用在投入約會關係的步調該多快：面對一個令你大為著迷的人，為什麼你應該等待，慢慢來，以漸進的方式跟對方愈來愈親密？這個問題有以下幾個好答案：

### 關係不能抄捷徑

首先我們必須了解在神設計中關係的本質為何，這不只

應用在約會上，也可以應用到家人和朋友的關係。唯有經過一些經歷，關係才能在健康的情況下成長，而經歷是沒有捷徑的。換句話說，彼此經歷對方到什麼程度，互相的「認識」也到什麼程度。我們知道約會伴侶的一些「事實」：有哪些朋友、什麼工作、嗜好等等，但那並不代表我們「認識」那個人，光是翻閱個人檔案，無法獲得這種「認識」。例如，當亞當「認識」夏娃（參考創世記四章1節，同房即認識之意），乃是與她有實際的經歷，是因著健康的性關係而來的深的親密。

經驗是需要時間的，沒有擺上一段時間處理雙方的關係是不可能獲得足夠經驗的，在邁向互許終身的過程中，需要付出時間上的約會活動有：

- ♥ 有足夠的談話，使雙方能在安全感之下彼此敞開心房。
- ♥ 互相進入對方的世界，包括工作、嗜好、敬拜與服事。

♥ 會見對方的朋友並且花時間在一起。

♥ 了解彼此的優缺點。

♥ 彼此談到基本價值觀，分享人生有哪些重要的事。

♥ 認識彼此的家人。

♥ 有對方不在身邊的獨處時間，或自己與朋友相處的時

間，好好思想兩人的關係。

♥ 學習管理衝突與歧見的最佳模式。

僅僅幾個月可以做得了這些事嗎？實在很難想像，因為根本不可能。然而，許多眼裡滿是夢幻的情侶都如此對朋友



說：「你們都不懂，我們好像已經認識了一輩子似的，我們從第一次見面開始就成了心靈的伴侶。」儘管我也認識一些閃電結婚的夫妻，可是我認為他們的婚姻之所以成功，比較多是因為性格的因素，而不是因為馬上就走完必要的過程。例如，我的阿姨瓊玲和姨丈偉德，他們已經結婚五十多年了。當初他唸給她聽的求婚信，還被裱了框，那可是他們還在讀幼稚園的時候！我猜想他們兩人應該是老早就知道對方就是「那一位」，可是我想他們應該不會把婚姻的成功歸因於他們有多早就互許終身。我從小就認識他們、觀察他們，我認為他們會把婚姻的成功歸因於常常談到愛，談論正確的價值觀，以及他們的信仰，而且能夠有福同享、有難同當。微波爐式的速成約會是不通的，你得跟你相信可能是上帝賜下的另一半共度人生的高低起伏才行。

### 重要性的衡量

第二點，你們約會的時間應該要能反映出這份關係的重要性。簡而言之，愈是重要的抉擇，就應該花愈多的時間來決定。雖說聽起來是很明顯的道理，但許多情侶還是錯失掉。我們會花很多年時間來選擇工作事業，決定委身於一份信仰也得掙扎很長一段時間，面對財務交易也得花上幾個月來研究，可見我們最重要的人際關係上，也應該有夠長的時間來決定才對。

因此許多夫妻在回顧約會的日子時，都會後悔沒能花更多時間彼此評估、問問題、探究、提出挑戰。約會期間有時候只看得見眼前這段溫馨、刻骨銘心、浪漫的感情，很難想

得更遠。可是一生中比結婚還更能改變人生的重大決定有幾個呢？請看婚姻的重要性吧：

- ♥一生只愛一個人的承諾。
- ♥放棄一切愛上其他人的機會。
- ♥跟那個人所有不良的、不成熟的、破碎的部分有所關係。
- ♥讓你自已所有不良的、不成熟的、破碎的部分敞開在那個人面前。
- ♥解決衝突的方法裡不包含離開這份關係。
- ♥就算另一半發生不良的變化，你依然要留在這份關係裡。

♥為了這份關係的緣故自願犧牲許多個人的愛好。

我們的意思不是要讓你灰心失望，而是要幫助你看到隨

著約會必然而來的嚴肅意義。出於倉促、狂熱，因刺激反應而來的決定，結果會很慘的。若要比較的話，糟糕的婚姻可能要比糟糕的單身狀況更痛苦。為什麼？因為在糟糕的婚姻

裡，雖然有了親密的關係架構，卻沒有心靈的親密。兩個人雖然共同生活——在同一間屋子裡，睡在同一張床上，一起

養育小孩——可是在情感上兩人卻是孤單的。在婚約裡孤單的生活，更使人敏銳察覺到那種疏離的感受，許多人因此離

開婚姻。既有這些危險的重大因素，確實值得我們花很多時間去好好認識一個人。

## 愛的本質

要慢慢來的第三個原因是，學習如何去愛需要花時間。

約會不應該只爲了找另一半，也應該能在你心裡培養愛的能力，能夠長久好好地愛另一半。聖經爲愛所下的定義是，站在爲別人最大益處的立場。神的愛促使祂爲了我們最大的益處而差遣祂的獨生愛子來到世上（參考約翰福音三章16節），當我們學習如何用正確的方式約會，這種愛就會在我們裡面滋生、成長。

舉例來說，當你們的關係一步步慢慢來，就是爲了將來更大的好處而放棄現在想做的事。你們忍受著滿足的延遲，感受挫折與失望，並學習有耐心。你們是在學習照顧一個現在還不屬於你的人，這種是一種會令人焦躁的情況。

基本上，在約會的關係上慢慢來，能幫助你釐清需要與愛之間的差別，雖然這兩者都是在尋求關係，都是人生美好的一面，但兩者常被混淆。本於需要而尋求親密，爲的是填

補我們的欠缺，如孤單、依賴或無力感。本於愛而尋求的親密，爲的是愛，知道對方能夠從這份關係中得到好處。

你若正跟一個催促你盡早承諾的人約會，可是你尚未準備好，那你就問他爲什麼要你承諾。除非你是一個百分之百的承諾恐懼症者，否則他所提出的理由大致不脫他的需

要，比如：

- ◆需要一種安全感，他要知道他擁有你百分之百的承諾。
- ◆想要中止性方面的挫折感。
- ◆需要有這份關係才有完整感。
- ◆需要有個人和他在一起。

這些慾望所包含的需要可能是好的，但並不能作爲加速

關係的理由。這些都含有某種依賴，在某個程度上會讓你扮演起家長的角色。本書已經提過很多次，最糟糕的事情之一，莫過於當起你約會伴侶的父母了，那通常會導致雙方因惑與痛苦。

請記得，約會的步調要採漸進式的，慢慢來，不單為了

尋找愛，也為了讓自己充滿了愛，「愛是恆久忍耐」（哥林多前書十三章4節）。

## 我不是走得太快了？

要辨別是否走得太快實在很難，愛的步調人各不同，有的人可以頗為安全地走得比別人快，可能因為他們比較善於做決定，或者比較成熟。還有一種情況則是走得太慢，有些女士因約會伴侶有承諾恐懼症，以致忍受漫長的歲月，看不到進展的希望。

可用以下幾個方式斷定你們的許諾是否過快：

- 你們在感情方面的「認識」比客觀上的「認識」更多。
- 你發現自己投入在這份關係上的時間精力，大過人生其他重要的事情。
- 你突然不再和其他人約會。
- 從別人給你的意見裡發現好像走的太快了。

無論出現哪種徵兆，都請多加留意。謹慎中犯錯總好過莽撞地闖禍。

## 不能等的原因

既然採漸進的步調約會有這麼多好處，為什麼還是看到很多人過度投入呢？縱身投入淺薄之愛的原因有很多，以下是幾個較重大的原因：

### 孤單

孤單是最痛苦的，但也是人生不可少的經驗。人都會覺得不完整、空虛，甚至心裡乾渴。這就好像肚子餓需要食物一樣，是非常強烈的動機與驅策力。孤單可促使我們去做任何可以填補內心空洞的事，從一件事便可看出，當你找到吸引你的人，你會很快就拿那個人來填補生命。

孤單強過決心、意志力或自律。大家都會跟自己保證決不投入過深，可是當他們懷著關係的飢渴，遇上喜歡的人，那個保證馬上就無影無蹤了。突然之間，他們每個晚上都在一起，很快就固定下來，出雙入對了。

不過，孤單不是唯一的敵人，會孤單就表示我們還活著，神創造我們時就給了我們一股建立關係的驅策力，使我們依附著祂自己和別人。這是好的，因為孤單至終導向關係，而神希望我們都在關係裡面，我們是互相為肢體（參考以弗所書四章25節），關係治癒孤單。

但是，治好孤單的那種關係可不是約會喔，真正的問題亦即在此。能解決孤單的關係必須具備某些因素，如安全、無條件的愛、深入的委身承諾。這些因素可以幫助人接納所需要的愛，與生命連結，留在關係當中。約會並沒有這些因素，至少在剛開始的時候，本質上還是在探索階段，許諾程

度相當低。所以孤單的人常常很快就與某人建立很深的關係，然後，當衝突升起，情況就變得很糟糕，因為他們已經把心靈很深的一部分投注在這份關係裡了。

如果你們出於孤單而太快就變得太親密，請將之視為一個信號，表示你們需要有一些良好而穩固的非約會關係。請先把孤單處理好，免得受其後作用力衝擊。

### 很難離開家

有些情侶開始交往不久就表現出老夫老妻的樣子，他們很快就出雙入對，有自己的模式，每天的時間表都預定好了，也許他們看起來已經固定下來，彼此也已認定對方，從某些方面看來，似乎是大多數人夢寐以求的——成為一生的心靈伴侶。

不過，這幅夢想中的景象也有陰暗的一面，有時兩人似乎很快就「配成一對」，那是因為他們在情感上還沒有完全離開家。他們沒辦法遨遊在單身生活中，他們覺得單身並不愜意，因此，他們所做的選擇，比較多是由於想結婚而非想要那個人。所謂長大成人，可說是有效地離開家。也就是從自己的家庭中獨立出來，成為自主的人，為自己負責。每個人在剛成人的階段都需要一段轉換期，用從家中點滴得來的創造屬於自己的人生，漸漸地離開家。這也是為什麼大學生生活和二十來歲的年紀是那麽重要：那段期間是為如何自己面對人生提供一個背景。

離開家不只在如何「做」一些事，比方理財、選擇職業、建立家庭，也在於「關係」的層面。成人就是脫離對自

已家人的情感依賴，雖然愛家人，但不再像以前那樣需要家人了，這便預備他們進入「離開與連合」的過程（參考創世記二章24節），也就是神為我們所定的過程。我們離開原生家庭，創造自己的家庭——在友誼、工作、教會與鄰舍之中。

對於尚未完全離開家的人來說，單身是很難熬的。他們不喜歡單身，覺得單身生活很空虛、冰冷、不安全。在某個層面上，他們仍然渴望家庭的環境，因他們從未完全離開家，所以才會那麼快就許下承諾。要有「家」，婚姻是唯一的

方式，當他們結婚後，這卻變成一個問題，這種依賴性會在其他方面浮現出來。例如，<sup>①</sup>一個人會變成完全依賴別人<sup>②</sup>或者一個人還是比較喜歡爸爸媽媽，勝過她的配偶。或者一個人比較想要在他的配偶之外有自由，因為現在他已經準備好離開家了。

這個問題不只出現在未婚者身上，已離婚的人也有。很多離婚的人也會承諾過深，因為他們還是比較習慣結婚的狀態。有位曾經結過婚的女士對我說：「我十九歲的時候就跟前夫結婚了，我們度過三十年的婚姻。單身的規則我一點都不懂。」處理這個問題有個好方法，就是把這個人跟那種生活型態分開。

### 很難維持友誼

有些人之所以過度承諾，是因為在維持深入而持久的友誼上出現問題，他們發覺自己沒有人生的歸屬感，跟誰都不親近，或許是他們很難信任別人，他們所面臨的掙扎是所謂依附的問題，有依附問題的人可能並不感覺孤單，事實上，

只有一個人的時候他們反而覺得輕鬆，因為他們對於人際關係的需要已經被切斷了。

我有個朋友在繪畫上的才華少有人能出其右，他的繪畫令人嘆為觀止，可是他跟人談話的時候，只談論藝術，別的任何都不講。他幾乎不曾體會過所謂的親密關係，十九歲那年，他遇見一個女孩，人緣極好而且外向，他很快就愛上她，兩人再也分不開，幾個月內就結了婚。我問他，她是哪一點吸引他呢？他回答：「她讓交談和來往變得很简单，我跟別人很難如此。」這點我能了解，不過這麼多年來我也看到她滿討厭成為她丈夫與真實人生的唯一管道。

## 完美主義

你大概會以為完美主義者一定是不婚族，因為他們太挑剔了。他們會怕犯下錯誤，不停地擔心要是跟一個還不錯的人訂下了，然後到下個轉角又遇上一個完美的人，那可怎麼辦？沒錯，有時完美主義者是會遲遲不肯許諾，但是，被理想所驅策的結果也可能發生相反的問題，就是太快承諾。這是因為他們處理完美主義的方式各有不同。

例如，有些完美主義者會很快就跟一個似乎擁有他們所無的一切缺點的人定下來，此舉令他們的朋友大惑不解，只好努力去適應這個跟大家毫無任何共同點的人。這常常是因為這位完美主義者沒有能力解決自己的弱點、壞處和不完美的地方，所以很快就愛上一個具有那些缺點的人。她把自己所無法容忍的部分投射到愛人身上，如此她便能夠跟自己所有的部分連結在一起，卻不必擁有全部。

當你看到一個「天使」般的女人，很快就跟一個「魔鬼」般的男人定下來，可能就是這個原因，未加處理的心靈問題，卻在我們選擇的伴侶身上找到。

## 我該怎麼辦？

如果你的約會生活好像太深、太快了，有幾件事你可以去做。這些事並不那麼令人愉快，而且需要費一番工夫。但如果你厭倦了雲霄飛車式強烈卻失敗的關係，那麼這些事還是值得去做。

## 找出驅使你陷入這種步調的原因

有可能是出於孤單，有可能是害怕外面的世界，在交朋友方面有問題，或是完美主義。將之視為人生而非約會的問題來處理，只要你在這些方面成熟了，冰層也會隨之溶解。

## 活出生命

避免太快就太親密的最佳解藥，可能就是豐盛的生命了，人性本質即厭惡真空，而且會用愛情的承諾來填補空虚。求神幫助你投入真實人生之中：花時間跟朋友相處，花時間在工作、嗜好、教會與服事上，還有在神身上。

## 刻意放慢步調以診斷關係

如果你可以把步調放慢，不久就會發現到隱藏在快速承諾之下的是什麼，例如，對方可能會變得充滿挫折感，又沒有耐心，因為他並不想面對你們之間的問題。或許你會發現

到原來在快步調之中察覺不到的焦慮、悲傷或生氣的情緒。  
如果這份關係是成熟的，便能經得起放慢步調的考驗。

### 究竟主導步調的是誰？

是你？是對方？還是雙方都有？找出是誰可幫助你了解  
壓力從何而來，然後可以著手解決。

### 問問朋友的意見

存著謙卑的心去找成熟而安全的朋友，請他們告訴你是  
否你變得愈來愈奇怪，讓他們對你說：「停！」只要看到你  
出現瘋狂的眼神，很快就準備要全部投入在某人身上的時候  
就出面阻止。

在約會的世界中的確很容易在短時間內過度承諾，然  
而，把那個催促的因素解決之後，你的約會生活就會比較平  
衡而健康。

### 隨身小祕訣

- ★如果你們的關係進行得太快，請視之為警訊，問問自己  
究竟是為什麼。
- ★避免因介入彼此的真實生活而導致太快承諾的傾向，尤  
其是友誼方面。
- ★碰到衝突、意見與偏好不同時要好好面對，不要匆匆略  
過。
- ★要記得快速而強烈的關係常常不是導致油盡燈枯，就是  
太過膚淺。真實的愛需要花時間培養，而且沒有捷徑，

卻是值得的。

- ★一定不要讓自己為了避免某些痛苦，比方孤單或內在的  
傷害，而進展太快。
- ★求神讓你對愛情的過程有耐心，並且能夠天天經歷愛情  
的成長。



## 第十二章

# 別被綁架了

**黛**萍的個人成長已到一個很不錯的階段，她正在面對生命當中的一些問題，而且因為她已經培養出一個支持系統，在這些朋友的支持下，她做得很成功。以前她在人際關係上有一點難題，還有一些自我形象的問題，後來她可以一一加以處理，生命來到一個新的階段，她滿快樂的。

一年前她和未婚夫解除了婚約，經過那次痛苦的經驗後，她有一段時間沒有跟任何人認真交往過。也就是在這段時間裡，她轉而在好朋友當中療傷止痛，並獲得了平穩。這段日子十分值得，黛萍跟朋友相處融洽，覺得人生和未來都很美好。她不但積極追求靈命，主動投入教會，而且也培養出一些新的嗜好和興趣。她學會駕風帆，也上過幾堂畫畫課。社交生活方面，偶爾會有不同的人約她出去，其餘就是跟好朋友在一起。此外在社區活動方面，她也找到一些能夠讓她實現自我的志工活動，生命又開始愈來愈美好了。

就在此時她遇見了李克。他們可說是一見鍾情，花很多時間在一起。不久他們就單獨約會了，起先她的朋友滿替她興奮的，因為她終於找到非常喜歡的人，他們還開玩笑說她

已經「迷失在汪洋大海中」了，另一方面也暗喻著他們很難找到她，李克好像成了她生活的全部。但對她來說，她跟李克這份新關係似乎就是她未來人生夢想的實現。

隨著時間過去，她的朋友再也笑不出來了，他們很難過因為幾乎看不到黛萍了，雖然偶爾可以跟她講講電話，但好像她總是正要跟李克出去做什麼事，或者正在他家，諸如此類。雖說他們為她高興，但也很想念她。終於，朋友們習慣了這個事實——她正在戀愛，上一次見到她到現在已經有好一陣子。他們也有點不大高興，因為他們根本不太認識李克，雖然偶爾會碰到他，但大家並沒有跟黛萍和李克一起相處過，以前大家一起參加的小組活動已經很久都不見黛萍的蹤影了，所以在黛萍的朋友圈裡，李克還是有點神祕。

同時，在黛萍的眼中，一切都非常美好。他們喜歡在一起做事，也很高興彼此能越來越認識。黛萍知道她已經墜入情網了。

她沒有看到自己正逐漸改變，或者說被改變了，她曾經對很多外界的活動和嗜好都那麼有興趣，如今她幾乎只跟李克在一起，只做他想做的事。他熱愛滑水，所以她花很多時間在海灘上，看著他或看書。以前她花很多時間投入的社區活動，如今再也引不起她的注意，她那個小組也不再是她個人成長的重要因素了，不過她很「快樂」，所以她並不怎麼想念那些事。

屬靈方面，她對神的興趣好像都不見了，並不是她離開了神，只是她把全副精神都灌注在李克身上了。她發現自己幾乎沒有想過有關神的事，也不再關心靈命成長了，但她很

「快樂」。

一直到有兩件事發生，喚醒了黛萍，這種情況才沒有繼續下去。第一件事，她開始跟李克上床，她曾經發誓除非真正結了婚，否則絕不再做這種事。這個誓約曾是她把自己奉獻給神的一部分，也是她從上一次的分手所學到的智慧。曾經是「永遠」，後來卻不然。曾經她傷心欲絕，因為託付終身的對象到頭來是在利用她。如今，她發現自己又在做同樣的事，雖說這一次，她跟自己保證一定是天長地久的。但隨著時間過去，重蹈覆轍的陰影開始吞噬著她，她不喜歡李克那樣不把他們的性生活當一回事。剛開始，他看起來也是滿屬靈的，可是，後來她才發現，他的靈命並沒有很深的根基。

喚醒她的第二件事是，有一天李克問她是否有興趣了解一下整形方面的事。起先她還以為他在開玩笑，可是笑過之後，他竟然繼續說下去：「我只是認為那對你整個人的外觀會有幫助。」

黛萍好難過，但除了難過，她也開始思考這件事。她想到以前兩人談話時，李克也提到過這件事，有時講的是她的外表、她的頭髮，有時是體重（她的體重很正常，可說濃纖合度）。有時也談到她的衣著和風格，她愈想下去就愈發覺他講到很多對她而言是很重要的事。她記得第一次跟他提到她有多熱愛駕帆船，他聽了卻滿口批評，他覺得駕帆船很無聊，根本不算真正的運動，所以到後來都是她在看他滑水。在李克的眼裡，滑水一點都不無聊。但當她認真一想，看他滑水也不是什麼令人興奮的事。她只是很喜歡和李克在一起，而這卻使她漸漸不去碰她自己的興趣了。

他對她其他的興趣也頗有微詞，當然他那麼說並無惡意，但可能就是因為這樣，她才沒有多留意。可以說是有幾種因素混合在一起，一方面她也想反正她喜歡或想做的事也沒什麼，何況他有更好的主意，他想做的事更有趣。

至於她的朋友情況也是如此，他跟他們一直都不那麼氣味相投，所以她也就漸漸疏遠他們了，他會這樣說她的朋友：「我覺得她太藝術派了。」或者其他的雖然並不算真正貶損的評語，可是已經足以顯示他對她所喜歡的人不感興趣。就這樣，她再次錯失這些友誼，只因為跟他在一起才是最重要的。她覺得跟他在一起實在太美好了，所以不想逼他做他不喜歡的事，跟他不喜歡的人在一起。她很喜歡跟他在一起，微妙的是，他真是個很好的伴侶。

他為人風趣、積極、樂觀，還有很多優點，所以並不能說是他不好，愛批評人，他只是微妙地否定了對她很重要的絕大部分人和事。如今她才漸漸看出這點，李克很有個性，這也是她愛上他的原因之一。但這個優點卻不能讓她像他一樣追求自己的人生和愛好。結果是，她已經不知道她自己的價值觀在哪裡，許多她所喜愛的事也很久不再碰了。她這才驚訝地發現，在他「愛的控制」下，她放棄的實在太多太多。

黛萍的故事接下來的演變很不容易，但幸好有個美好的結局。幸虧有整形醫師的建議，她才去找幾個朋友談。她把整形醫師的建議和對她外表的意見都說出來，還告訴朋友她有很多的嗜好和重要的事都不再去碰了，包括和李克上床的事也對朋友講。這些朋友一起約定，在這方面只要一有需

要，就給彼此支持。黛萍很難過，如果她能早點運用朋友的支持力量該有多好。

但既然事已至今，她已經看到她需要朋友幫助她認清事實。此刻，這些朋友確實克盡朋友之責，單刀直入，而且非常激憤。有一點很有意思，關愛別人的人，常常反而能夠把別人無法表達出的憤怒，表達出來。

「什麼？你太胖？那個人瘋了嗎？把他的電話號碼給我，我來告訴他什麼叫做太胖！」

「整形？那個人是個蠢蛋，難道你就這樣接受嗎？」

「駕帆船很無聊是什麼意思啊？那是你的嗜好，何不要他到碼頭邊看你駕帆船在水上遨遊呢？」

「你已經告訴他，你覺得等到結婚後才有性行為是非常重要的事，他還竭力要求你跟他發生關係？這個人好自私。」

他們都很生氣，剛開始黛萍還為李克辯護，說他人有多好，從不曾對她惡言相向，也不曾對她不好。但他們還是毫不留情地不容許她繼續容忍，雖然他人很好，卻像是把她給「綁架」了，使她跟朋友隔離，跟支持系統和一切她覺得重要的事，甚至她的價值觀，都切斷了。

慢慢地，她也能了解，做了一些她早該做的事，用她的支持系統作為穩定的基礎，漸漸能夠堅定地對李克表達立場，她回到以前對於肉體關係的界線，並嚴守之。她對他說他要為她的朋友做些事，也要跟她一起去駕帆船，這些對她都是很重要的。

李克並不替自己找理由，他說他一點都不知道他的意見和行動居然如此令她傷心，他向她道歉。他們決定重新出

發，雖然有一陣子情況似乎不錯，但在有意無意之下，事實逐漸顯明他真正的本性和用意。他還是很在意她的外表，希望她做個改變，他心不甘情不願地照她的建議做，結果有他在一點都不開心，而這造成了新的衝突。

但這次有一件重大的因素讓世界改觀了：黛萍繼續跟她的朋友和群體連結在一起。她不但花時間陪李克，也花時間和朋友在一起，她可以把事情經過跟朋友說明，而朋友們也把意見提供給她。他們終能讓她認清這份關係的真相，最後她跟李克分手了。

這像個美好結局嗎？我跟你保證是。如果黛萍繼續這樣下去，一定會愈來愈傷心的，但現在她不用傷心了。如果沒有朋友的支持，她對關係的需要會驅使她繼續走下去，甚至跟李克結婚。她的朋友告訴她每一個約會關係都必須有幾項要素，否則就無法有真實的基礎，讓我們來看看這幾項要素。

### 有其他意見作為認清事實的基礎

關係開始時的「愛上了」是一種病，雖然可以治療，卻是一種病。這種病就是無法看見事實。因為「愛上了」本身就是一種理想化的狀態，在這種狀況下，你並不是用真實的眼光去看對方，而是透過自己的願望或夢幻的眼睛看的，所看到的是對方代表了你的夢幻。但許多時候，這些夢幻確有足夠的事實作基礎，致使理想化的階段可以進一步發展成真實而持久的關係。

問題在於，萬一這份理想化夠強烈，而且你也強烈需要

它們，那你就會把有關心上人的事實的一大部分都給略去，所以說保持和一群好朋友聯絡真的非常重要。關於你的新戀人，好友和家人常常可以看到你所見不到的部分，而你應該信賴他們。除非你跟這些好友或家人的關係出了問題，或者他們刻意要破壞，否則他們不會透過那種理想化和需要的眼光去看，因此他們可以看得比較清楚。你是不是也曾經為好友居然看上了一個難以相處，甚至有點怪的人，而大惑不解？你以為王子是一天之內就變成青蛙的嗎？很可能不是喔，青蛙一直都是青蛙，就算在追求過程中打扮的像個王子，還是青蛙。只是當透過理想化或否認的眼光看，青蛙才變成王子的。把好友的視力借來用用吧，你會需要的。

況且，他們認識你，知道什麼對你很重要，他們看得出你跟這人在一起，是否愈變愈圓滿而完全，還是變成不像你自己的另一個人了。他們知道你是怎樣的人，所以能夠看出你是否成長，愈來愈呈現神創造你要你成爲的樣子。

這兩件事在黛萍與李克的關係中幾乎都看不到，因為他們不跟她的好友和家人在一起，因為她沒有跟好友保持密切接觸，以致看不出眼前的兩大大事實：她把一個愛控制的人理想化了，還有她已經不像真正的自己，變成另一個人了。如果她跟好友保持聯絡，他們早就可以告訴她了。

### 有支持作為面對事實的基礎

我們之所以不去面對事實有兩個原因，不是看不見，就是雖然看到了卻不能或不願去面對。很多時候我們都會曉得一份關係有某個地方不大對勁，也知道我們需要比較好或不

一樣的界線。有時我們甚至知道這份關係很愚蠢，或者是有罪的，卻發現自己無力斬斷，沒辦法做出正確的事。

因此我們需要有力的支持系統，傳道書四章9至12節說：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就冇禍了！再者，二人同睡，就都暖和。一人獨睡，怎能暖和呢？有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他。三股合成的繩子，不容易折斷。」從支持我們的人身上，多少可以找到力量去做我們做不來的事。在困境中，他們的支持：

- ♥ 給我們情緒上的支持。
- ♥ 給我們真理與智慧。
- ♥ 給我們勇氣堅持價值觀或道德的標準。
- ♥ 給我們勇氣堅持與受傷害的人站在同一邊。
- ♥ 給我們安慰，使我們有力量可以放手，讓困境或人去悲嘆。
- ♥ 給予我們未曾具備的知識和技巧。

在黛萍的情況中，如果沒有好友在一旁支持她的話，她絕對沒辦法採取她應當有的立場。一開始她很害怕起衝突，好友讓她有力量可以站起來面對。然後，當情況惡化，若沒有他們，她很可能就會屈從李克，因為她很愛他也很需要他。最後，當她看到這份關係走下去將不會是她想要的，因此她需要慧劍斬情絲，這時她的好友幫助她走過這段傷心日子。

因此，一個人因為感覺孤單、被撇棄，常常會在結束一

段需要分手的關係之後，立刻又投入一份關係而重蹈覆轍。分手後你需要朋友的支持系統陪你度過這段傷心期，如同所羅門在傳道書三章6節中所說：「尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時。」有些約會關係需要做個了斷，而且時機已經到了，可是那人還不夠堅強，沒辦法做需要做的事，在這種情況下，朋友和群體就像是救生圈了。

### 找回完整的自己

黛萍在跟李克約會的時候，失落了某些部分的自己。良好的關係不會發生這種情況，良好的關係可幫助我們更加實現神所創造的樣子，而非更少。黛萍漸漸不跟朋友聯絡，跟她自己也失去了聯絡。她不再碰她以前所愛的服事和志願工作，她失去了對駕帆船和藝術的愛好，失去了親近神的感受和驅策力。

不僅如此，她也漸漸失去了其他部分的自己，她變得比較不圓滿，比較單一面向。她的靈命幾乎已經枯乾了，情感反應的範疇也變得狹窄，因為她失落了自己的生活，所以對人生的種種熱忱和情感也失去了感受力——她的生氣和抗議感已經被遲鈍麻木取代了。李克就等於一切，結果是黛萍失落甚多。

她的好友注意到這種情況，她們帶她去看電影，上博物館。她們陪她一起去聽音樂會，看藝術表演。她帶她們去駕帆船，也回到教會的單身團契，在那裡享受更多人的友誼和各種活動。漸漸地，她又找回失落的自己了。

要是她一直都跟好友在一起，就不會失去那麼多了，而

且也會早點發現跟李克之間的問題。她會跟自己所有的部分保持連結，而他也會不得不想辦法和她在一起，或者至少不會不讓她去做她愛好的事。如果你開始約會以後還是像以前一樣「過生活」，你仍保持了自我，而且你們也能認識彼此究竟是怎樣的人。朋友可以幫助你做到這點，朋友可幫助你跟你在開始約會之前的生活保持連結。

另一方面，朋友會注意到個性的變化，無論是變好或變壞。你是否常常聽到別人說：「自從她開始跟某某人約會以後，成長好多，他使她最好的一面都發揮出來了。」如果你的朋友能夠看到這點，那真是件美事。還有，你是否常常聽見人說：「自從她開始跟某某人約會以後，變了好多，她已經不像她了，甚至我都不喜歡跟她在一起了。」有的約會關係會使一個人變得比較差，如果沒有良好的界線，約會關係就是會有這種力量。如果有這種情況發生，得看你的朋友能不能幫你，給你意見了。雖說忠言逆耳，但別忘了：「朋友加的傷痕，出於忠誠」（箴言二十七章6節上），有時我們需要聽聽朋友怎麼說，才能看到我們所看不到的一面。

### 以人生最基本的屬靈價值觀為基礎

屬靈價值觀和與神的關係是我們的根基，也是人生的基本原則，這是神所設計的方式。我們的價值觀就是人生的架構，建構出我們未來的人生。如果我們看重誠實、純潔、憐憫、沉著、仁慈、責任心等等，人生就會朝某一個美好結果的方向前進。然而，當這些價值觀漸漸從指縫中滑落，我們的人生就會轉換到一個不會有美好結局的方向。黛萍開始和

李克上床，她已經失落了一個重要的價值觀，本來那個價值觀可以保護她免於失去其他部分的。他們在性行為中製造出的假親密感，綁住了她，使她看不到他們之間其實缺乏真實的親密關係。這就是純潔保護單身者的一種方式。

當她開始迎合他對外表的完美要求，就失去了她的誠實和對仁慈的價值觀。他這麼做一點都不仁慈，她應該誠實的告訴他，她看重的是互相仁慈對待。她其實非常正常，而他卻批評她的外表，真的不太有愛心。我們認為人互相說謊是不應當的，如果她真的有問題，他當然可以告訴她，也可以把心中的感受說出來。但是，這完全是他那方面完美主義的自戀狂，她應該守住自己誠實的價值觀，對他說實話。

我們的社群就是神設計用來幫助我們堅守價值觀，並保守自己在祂裡面的解救系統。這些人際關係不但使我們靈命成長，也是神賜下的禮物（參考以弗所書四章16節，彼得前書四章10節）。黛萍的好友本來可以早點看出她已經失落了屬靈價值觀，以及與神的聯繫，他們本可以助一臂之力的，幸好最後他們還是幫上了忙。他們當面勸告她，說她已經走偏了，情況對她愈來愈不好。他們並非用定罪的方式，而是像神一樣，都是爲了她好。

### 在關係之外的分別發展

每份關係都包含兩個不同的人有彼此分開的時間，和不同的興趣。若有人除了約會伴侶以外，別無時間、朋友，也無其他事可做，則此人很可能不是個完整的人。你們需要彼此獨立，這也是神創造的樣子。黛萍應該在李克之外有自己

的時間、空間、朋友和興趣。反過來講，李克亦復如此。但是她卻把自己的空間和個別性都除掉了，成天和他黏在一起。本來她的好友可以給她在李克之外的空間與自由，就算他們倆正如膠似漆，也該有不在一起的時候。

一份除掉了個人的生活和朋友、時間和空間的關係，整體來講並不健康，像是一種共生，一種神經質。你的朋友很重要，他們可以給你另一種空間和自由，幫助你更健康，有多方面的興趣。此外，他們還會留意是否你因爲約會的關係而失落了這些，戴萍的好友就是這樣回到她的生活圈裡，幫了她這個忙。

從這方面來講，跟其他的人約會也頗有幫助，尤其是在關係剛開始的時候，對其他人保持敞開的態度是滿重要的。如此可讓你不致陷入某種理想化的混淆中，而能保持客觀。你會注意到別人的不同，無論是好或壞，這種比較是有益的，同時也可讓你注意到海裡還有其他的魚，你不必覺得「非得」停駐在某個人身旁不可，否則就是孤單一人。保持你的電話線向別人開放，除非你已經肯定伴侶是怎樣的人，而且你真的要切斷和其他人交往的可能性。

### 安全的約會

要記得，安全約會的一個層面就是，保持跟朋友和支持系統的聯繫，野狼總是找落單的羊下手。一定不要讓你自己因爲某些地方看不到而經不起誘惑，要靠朋友的幫助，你的朋友會看得非常清楚。保持聯絡，保持安全，保持聰明。

雖然有些人被愛控制或依賴心重的人綁架，也有些人是

被自己想要與人親密的願望所綁架，他們放棄了一切，只因自己沒有界線，心靈空虛。千萬別讓這種事發生在你身上。

靠支持你的好友幫助你把約會關係釐清，就好像三明治，把你的朋友當作吐司麵包，你的約會伴侶當作餡，除了要在你的約會關係上付出時間與精力，也要回到你的團體當中。尤其當你碰到衝突或變化，需要堅持某些立場的時候，更是需要他們。打個電話給了解情況的朋友，讓你有勇氣去面對，照計畫跟對方當面談，然後再把結果告訴好友。這種三明治可以在你沒有設界線的地方保護你。

### 隨身小祕訣

- ★除非你跟一個很好的支持系統保持聯繫，身邊有好友，否則不要嘗試與人認真交往，如果你是出於心靈空虛而跟人約會，可就很危險了。
- ★以個人身分保持和朋友及群體的關係，就像你還沒開始跟這個人約會之前一樣，你跟他們依然是朋友。
- ★把你的約會伴侶帶到你的朋友圈子裡，你若不這麼做，問問自己爲何不？這個人有哪一點不適合你正常的朋友圈子？除了兩個人單獨相處之外，也要讓你們跟群體和其他對情侶在一起。
- ★要能夠敞開而誠實地告訴你的朋友你們的關係進行得如何。
- ★要向你的好友說明靈命的狀況，繼續投入負責你成長的屬靈群體中。
- ★對朋友的意見要敞開接受，就算是忠言逆耳。也要跟最

了解你的人一起估量並察驗這些意見，不要完全依賴某一個人的意見和看法。

- ★倚靠你的朋友給你支持。
- ★保持投入你自己的活動，也要有屬於自己的時間。就算你們已經開始分享彼此的愛好，雖然這樣做很好，但一定要有各自的時間和個人進行的興趣。
- ★除非你已經確定要把終身託付給這一個人，否則應該繼續保持和其他人約會，不要太早把其他人都排除在外。
- ★運用「支持三明治」。

## 第十三章

# 告別虛假的盼望

**羅**斌抱怨女友控制和論斷他所有的朋友，已經整整五年了。雖然他肯定馬玲姐就是「他的唯一」，但有兩件事使他無法對她許下承諾，就是她愛控制和愛論斷。他的看法沒錯，她很有控制慾，也很會論斷。他發現自己一直屈就她以避免嚴重的衝突，也把自己的一些事隱藏起來，免得遭到論斷。他的朋友看他竟然一直容許她這樣對他，終於再也看不下去了，他們對他的抱怨已經聽煩了，於是一致把他送去接受心理輔導，他就是這樣來找我（克勞德博士）的。

「可是我愛她，」羅斌說：「她有很多很棒的地方，我無法忍受要跟她分手的念頭，她好可愛，聰明又漂亮。在很多方面，她都是我夢寐以求的。」

「好嘛，那就不要再抱怨她愛控制和愛論斷的本性，娶她，快快樂樂的過日子。」我說：「不過，祝你好運。」

.....

「我不能娶她，她會把我逼瘋的。」他又回來找我。

「那你可有問題了。」我說。

「我知道我有問題，我一定要找出一個方法來幫助她比較

能接受別人，少點論斷，要不然就是我得更有耐心，等她自己發現，或者更懂得接受別人，或者別的。總之，如果她還是這樣，我想我娶她一定不會快樂的。」他說：「而她要我給她一個承諾。」

「我想你的問題不是那些，你的問題是你有兩個互不相容的願望。你既希望有一個既不會控制也不會論斷人的伴侶，又希望跟馬玲姐在一起。這兩個願望是互不相容的。依我所見，只要你把兩者都握在手裡，就一定會很慘。而你唯一合理化之道，就是以爲她會改變。」我告訴他：「我相信人會變，幫助人改變正是我的專業所在，但你已經跟她交往五年了，根據你的描述，她一點都沒有改變的跡象。所以，不可能改變的，算了，不是另選伴侶，就是照我之前告訴你的，換個願望，繼續跟她在一起。」

羅斌望著我，一臉悲傷。他不喜歡我這番話，卻不知該如何是好。

盼望是一大美德，如同保羅所說：「如今長存的有信、有望、有愛」（哥林多前書十三章13節），當一切似乎都失去了，盼望卻能促使大事發生。如果人能懷抱著希望，便能透過信心與愛完成大事。盼望當然是崇高的美德，因為若沒有盼望，我們就會放棄，向各種惡事屈服，我們需要持守盼望。

但神希望我們具備的是「不至於羞恥」的盼望（參考羅馬書五章5節），這種盼望是基於神對我們的愛，神已用實際行動證明祂愛我們，我們可以回溯到歷史上的那一刻，說：「看哪，神真的愛我們，這裡有十字架和一個空墳墓，所以我



們在祂裡面可以有盼望，這不是虛假的盼望。」

可是聖經也講到另一種盼望，那是「令人心憂」的盼望（參考箴言十三章12節），是所謂「遲延未得」的盼望，換句話說，永遠實現不了，不能給人生命，會讓我們生病，毫無希望，那可真的會讓人自暴自棄。當我們盼望了又盼望，可是情況毫無起色，看不出有任何理由可以繼續盼望下去，除非只是爲了有盼望。這時，失望已籠罩心頭了。

羅斌就是這樣抱著盼望達五年之久，他一直盼望馬玲姐會改變，但他的盼望根本不是一種美德。他的盼望毫無任何事實作基礎，只有否認和一廂情願，而且這個盼望正逐漸侵蝕他的生命。依我所見，我的任務就是讓羅斌放棄希望，不是照馬玲姐現在這樣子愛她，就是再找別人。因為我從頭到尾都看不到她正朝改變的方向走，所以他的盼望是毫無根基的。

### 在你約會生活中盼望有好也有壞

盼望在約會中扮演什麼角色？可能有人會說：「我知道——盼望一個約會的伴侶！」對有些人來說也許是如此，但會拿起這本書來讀的，應該是已經在約會了，你們想問的問題是，什麼時候可以盼望所交往的對象會改變？在這種情況下，應該要怎樣運用盼望才對？

回到前面所講的，盼望應該基於事實，不能只是一廂情願，這樣的盼望才不至於失望，不能只是基於想要一個人或一種情況改變，要記得兩項真理：

1. 瘋狂的定義是，持續不斷做同一件事，期待有不同的

結果。

2. 在沒有變數介入的情況下，預測未來的最佳指標就是過去。

觀察一下眼前的情況，你的盼望合理嗎？讓我們來看看羅斌，他一直愛著馬玲姐五年之久，爲她付出、配合她。他也曾不再配合她，跟她攤牌，跟她分手，然後又回到她身邊，跟她一起接受心裡諮商，什麼都試過了。他依然懷抱盼望，還是，只是他一廂情願？

如果他繼續做上面那些事，就完全符合瘋狂的定義：一直做同一件事並期待有不同的結果出現，這是第一項真理。第二項真理說，馬玲姐不會改的，因為預測羅斌未來五年的最佳指標，就是過去這五年。若沒有成長的變數介入的話，馬玲姐不可能有所改變。

或許某些人正面臨天人交戰，不知應該放棄對某份關係的盼望，還是繼續下去。讓我們把這兩項真理運用到一些常見的情況上。

### 你所愛的人用你無法忍受的方式對待你

你所愛的人對你很壞，或用一種你無法忍受的方式對待你，該怎麼辦？一份關係要有所改變，一般來說應該是這樣進展的：

- 當面說清楚，告訴對方是哪一個行爲令你無法忍受，當她那麼做的時候你有什麼感受。
- 她傾聽，不替自己辯解，承認自己有那種行爲。
- 她能夠體會你的感受，也覺得很難過。

- 她道歉並承諾不會再那麼做了。
- 有了這樣的悔改，才會真正改變，你才不會再看到那種行爲。就算她失敗了，也會自我糾正，道歉，難過，繼續這條改過之路。
- 或許她偶爾會再犯，但整體來說，已明顯走上改變與成長之路。

如果在承諾之後卻毫無改變，那麼就要：

- 再犯的那一方無法爲此後果負責。
- 承認她無法靠自己做出改變，她看到自我糾正的努力沒有用。
- 她承諾要更努力改變，可能包括去作心理輔導與諮商，尋找一個負責督促的同伴，加入小組，參加具支持作用的聚會，等等。可是不能光是「更努力去做」，也不能光靠保證和意志力。如果問題牽涉到雙方的關係，連你也要包括進去，一起爲了健全的關係而尋求。
- 如果你也需要改變，就要一起投入改變的過程，把你自己的問題處理好。如果你也對她不公，那就不能怪罪別人。我們必須先把自己眼中的樑木除掉（參考馬太福音七章3~5節）。
- 會愈來愈清楚看見是哪些模式導致問題的，所以解決之道也要改變一下，不能只是保證不會再那麼做了，更要了解成因，是什麼驅使那種模式不斷出現的。
- 每次再犯，就愈知道誰該負責，看得也愈清楚。她再次回到協助的系統裡，用以前所釐清的看法來面對這

次的失敗。

- 罪咎感比以前少，難過卻比以前多。比較少自我攻擊，比較多解決問題。
- 持續走在成長的路上，而且驅策動機的並不是你。換句話說，此人是出於想要讓個人有所成長，出於關心這份關係而尋求改變。你再也不必「催促」她了。
- 開始有所改變，而且持續下去。再犯的情況愈來愈少，而且反應也不同了，比以前更多難過，更多承認，而且會回到協助的系統中，會把所獲得之洞見落實。
- 如果你也要爲兩人的問題負一部分責任，那麼你應當遵循同樣的模式改變。

假使你所愛的人並未遵循這個模式，或者這個模式沒有用，那就找第三者在場當面勸告對方，如果這樣也沒有用，再多找幾個人來，就像是全面插手介入（參考馬太福音十八章15~18節），把關心你們的人都找來，當面勸告，盼望如此可使你們進入上述的過程。

如果沒有的話，就不得不有某種結果了，你要讓對方知道你不會讓情況照這樣繼續下去，除非她願意面對問題加以處理，否則你不會像現在這樣和她在一起了。然後，你不要再見她，或者限制見面的方式（比方除非有輔導或牧師在場），直到對方進入上述過程爲止。當對方投入改變的過程，你才可以開始盼望事情會有改變，如果對方不願投入改變的過程，那你已經知道答案了，就是沒有希望。沒有理由再盼望這個人會改變對待你的方式。

好了，這樣你有沒有找到盼望的理由呢？請試試以下兩項測試：你是否一直重複做同一件事而希望有不同的結果？若是，試著做不同的事情看看，比方進入上述的改變過程。

問問自己：有沒有什麼變數可介入，讓未來可以跟過去有些不同？如果沒有，不妨讓那人投入改變的過程，若能夠做得到，就有盼望下去的理由了。

要成功引導人走上改變之路，不能只靠愛心或友善的提醒。神要我們開始走上成長之路並給我們真實改變的盼望時，祂會這麼做：

**祂從一個被愛的立場作為出發點。**神對祂想要去改變的那個人並無所需，祂的需要在一位一體裡，在其他的關係裡，已經獲得滿足。神總是在關係之中，祂從不孤單，所以祂不會沮喪難過。當你在這過程中，一定要讓自己不孤單，一定要有人愛你，給你足夠的支持，好讓你不一定非要那人改變，否則活不下去。

**祂的行為是公正的。**神不是造成問題的一方，祂不會「以惡報惡」（羅馬書十二章17節），祂那一方所做的都是公正的。如果你也有一部分的問題，一定要著手改變，負責自己該做的那部分。你不能光要求別人改變，而自己卻不改變。

**神用別人來幫忙。**當神想要一個人改變的時候，祂會找旁邊的人來幫忙他。一定要運用輔導、小組、牧師、或朋友來幫助你面對問題、解決問題。不要自己孤軍奮戰，不用神所設定的協助解救系統：別人。

**神接受那人的真實面目，放下祂的期望並饒恕。**神並不瘋狂，祂面對那人真實的面目，饒恕那人，然後跟那人一起

努力面對真實的狀況。當現實顯然並不完美的時候，祂並不要求完美。祂在耶穌的十架上為此憂傷過。如果你要能夠與所面對的人一起解決問題的話，你也應該放棄那些完美主義的標準。

**神給人機會改變。**神等候改變的過程產生效果。或許你已經等了很久，可是你並未採用神的方式。祂讓一切都安置妥當後，便長久忍耐，等候時間。祂不會嘮嘮叨叨，祂會給人機會去利用幫助來改變。

**神一直長久忍耐。**如前面所說，祂給人時間，長久忍耐，等候人改變。有時候祂會等很久。這當中有兩個因素，跟你很有關係。神一定是很愛一個人才會這麼做，對你來說，你必須肯定那人值得你如此長久等候，畢竟，你們還沒結婚，只是在約會而已。你確定要付出這樣一段時間和精力嗎？是否合情合理呢？

而且別忘了，長久並不是永恆，雖說是長久忍耐，卻非永遠忍耐。一旦清楚那人並沒有運用所給她的幫助以求改變，就該終止。神收回祂的努力，不是出於惡意，而是因為情況已經很清楚，再等下去也是一樣。

**神會離開。**最後神會離開那人，任憑她或他去。也許這樣一來，他們就會回轉。或許並不會。但祂也給我們這個處方，當我們什麼方法都嘗試過了之後，也得這麼做（參考馬太福音十八章15～18節；哥林多前書五章9～13節）。最後你只有一件事，就是不要再見到那人，倘若她或他改變了，然後又來找你，或許你們可以重修舊好。但是你要不顧一切離去，就像對方永遠不會改變那樣，因為除了「瘋狂的盼望」

之外，你已經別無選擇。

**跟你約會的人雖說「喜歡你」，卻沒有「愛上了」你，想要多用一些時間看看這份關係可以走到哪裡。**

碰到這種情況你該怎麼辦？可以懷抱盼望嗎？這個問題很難回答，因為有很多人會來告訴你各種男女交往的故事，說某個人雖姍姍來遲，但終究還是出現了。於是你便抱著盼望，希望總有一天你的心上人驀然回首，終於看到你是多麼棒的一個人，然後愛上你，與你墜入情網。

首先讓我們來看看你做了哪些事，你們是不是像「普通朋友」似的約會？若是，或許你想要讓關係進入不同的階段，比較像約會的關係，並保持適當的限制。先不要付出你的心和你的身體，而是要讓那人知道你有興趣要讓你們的關係跨越友誼的階段，也想要知道你們之間是否比純友誼更多。如果你還沒有這麼做，那麼對方可能根本不曉得你有這種感覺，更不知道你想要做的。

或許你已經讓對方知道你的感受，而且一段時間過去了，可是情況似乎並沒有什麼改變，現在該怎麼辦？你可以選擇下列其中一種作法：

告訴他你很喜歡你們在一起的時光，可是你對他漸漸有了另一種感情，所以你想知道如果不是互相都有這種感覺的話，你們是不是應該這樣走下去，然後結束這份約會關係。這麼做了之後，如果他不把這份關係當一回事，也不想做承諾，因為他不一定要承諾，那麼他就得面對一條界線，不是進入一份真實的關係，負上一些責任，就是離開。如果你一

直被他利用，那麼一切就到此為止。如果他真的改變作風，認真投入這份關係，你也要再等一等才回頭，要讓你們都有一些時間好好想一想。

結束這份關係，無論什麼理由都不回頭。比方說你給了女朋友一個機會，但她似乎不像你想見她那樣想見你，既沒有一點傾向也沒有那種感覺。你相信要是她真的想要和你在一起的話，早就該讓你知道了。所以你結束了這份關係，轉身離去。多半來說，走這一步是很聰明的，因為對方是不會改的。在某些例子中，或許時機不夠成熟，但若真的是言之過早，則你所面對的也是一個非常誠實而可靠的人。

告訴他如果他覺得還需要一點時間的話，你願意繼續等下去。但是，要具體說明為何你要再給他一段時間，如果你們之間會有進展的話，那跟現在有什麼不一樣？為什麼他覺得需要多一點時間？如果他覺得有所阻礙的話，他要如何突破？了解一下他想要繼續走下去的原因，讓你有等候的理由和道理。舉個例子：「我剛結束一段長期的關係，所以需要一段時間才能再信任別人。」這算是個理由。「我覺得這樣很好玩，我只是想一直出去約會」，這聽起來就不是那麼令人放心了。

如果你已經把某些僅屬於有某種程度承諾，而非普通朋友的東西給了出去，請你停止。當兩人固定交往，不再與其他人約會，放棄某些界線並非不尋常，對已經是「男女朋友」的關係來說，晚上打電話說想要去對方住處，找對方幫忙或利用點什麼東西，都算是平常。在身體的傳情達意上，也有一些僅適於男女朋友而不適於「普通朋友」的。可是萬一你

已經用那些方式付出，對方卻打出「只是普通朋友」的牌，請你停止這些「不只是朋友」的行為，用你對待其他朋友的方式對待那人。如果她想有點不一樣的要求，當面問清楚。如果她不想為這份關係負責，卻又想表現出你又開始跟她約會的樣子，千萬不要讓這樣的情況發生，否則你很有可能被她利用了。

**繼續睜大雙眼。**意思是雖然你們繼續約會，希望事情有所改變，或者享受目前的關係狀況：單方面的關係。可是，這表示你心裡有數，而且甘冒被傷害的極大風險。我們認為這可說是一個既天真又危險的選擇，不過偶爾會出現好的結果（通常是因為對方的表現變得不一樣了），所以我們也把這種選擇提供出來，同時也要附帶警告，這是冒著高度危險的選擇，你所付出的愛可能得不到任何回報喔，祝你好運。

你若是第一次冷靜面對現實，面對不太有希望的局面，要為自己的選擇負責，那麼以上這些例子，就連最後一種作法都是，不再做同樣的事而期待不一樣的結果。

這些界線都是關乎你如何為現實負起責任，你知道對方的立場，現在你應該做出選擇並發揮自制力，照你認為是最好做的事去做。不要一直都做同樣的事，而期待不一樣的結果，除非有某些變數介入。若無任何變數，過去就是未來的最佳指標。在我們的經驗裡，當某人聽到「我喜歡你，但是並沒有愛上你」這句話，就是他該離開的時候。會說這句話通常表示是她的依賴心很重，既想追求一份依靠的關係，卻又不願承擔隨著成人的愛與性而來的責任。如果對方一直表現得像普通朋友的樣子，那還好，但若他或她一直表現得像

不只是朋友，後來卻又告訴你，你們只是普通朋友，那我們的建議是離開他吧。

### 約會伴侶不願對這份關係的未來許下承諾

你有盼望嗎？也許有，也許沒有。不能承諾可能有好幾種意思，或許只因那人還沒預備好許下未來的承諾，或許他或她對你雖已肯定，但互許終身的時機未到。碰到這種情況，你需要問一些問題澄清狀況：她對你是否肯定？為什麼覺得時機不對呢？

我們曾經看過許多覺得時機不對的人，雖然兩人真心相愛，但對於結婚的承諾還沒做好心理準備。例如，他們可能需要等大學畢業，或需要等到能夠自食其力。然後，一旦時機對了，他們就訂婚然後結婚。但他們的關係是有穩固的基礎的，因彼此都肯定對方的愛，按過往的紀錄也證明彼此是坦誠以對的。換句話說，他們對彼此或這份關係沒有一點懷疑，只是對時機還不肯定罷了。

另外一些情況，或許得處理承諾恐懼症，他們很喜歡墜入愛河的感覺，直到發現必須付出失去某些自由的代價，情況就不同了。應該懷抱盼望嗎？有什麼做基礎？

如果你碰到的是這種情形，你們的關係已經持續了一段時間，沒有理由不做承諾，除非是「不想要」，而且也沒有理由相信多等一段時間，便可讓彼此有進一步的認識，此時的你拿什麼基礎建構盼望呢？

另一方面，倘若你的伴侶承認都是因為她的排斥才導致承諾延遲，她說她有個問題，她會尋找協助以解決問題，那

麼也許還有希望。因為她有所努力，而且也有變數介入，比方說，假使她去找心理諮商，或其他的協助，幫助她克服恐懼和排斥，那麼就強烈顯示她對這份關係有承諾，或許你可以再多給一段時間，表示對她努力的激賞。

的確有這方面的例子，其中一方真的遇到瓶頸，沒有能力繼續走下去，而且謙卑的請求時間與協助，這會帶來非常好的結果。但也有些例子是，不作承諾的一方，覺得這樣沒有承諾的關係很自在，並不覺得需要改變。尤其是雙方若已發生性關係，更會如此。有句老話說：「牛奶既是免費，何必花錢買母牛？」一語道破許多不負責任的人的心態，只想要關係的好處，不想承諾，不想付代價，也不想負責任。你若是將你的身體、你的家、你的感情、或其他「東西」都付出去，卻仍得不到一個承諾，可得當心啊。你不是被一個承諾恐懼症的人利用，就是被承諾過敏症的人利用了。

儘管如此，到某一個時刻，你把一切都耗盡了，還是需要做個了結。時間已經用盡了，毫無盼望的理由，再等下去也解決不了任何事。這時你要設下一個限定，並堅守之。放棄希望，自己過自己的人生。如同耶穌所說的無花果樹的比喻，既然已經費了許多功夫，也花了許多時間，還不結果子，就把它砍了吧（參考路加福音十三章8~9節）。

**你希望能夠有個朋友用另一種方式喜歡你，可是這種情況一直沒有出現。**

在這種情況下你應該心存盼望嗎？也許應該，也許不應該。你們做朋友多久了？想想前面的那個測試，並且把它運

用在這裡。是否會出現不一樣的情形？

有時候會有，原本只是朋友的兩人有了一番新的經歷，導致彼此用新的眼光看待對方。更多的事情被揭露，兩人內心也更為敞開，彼此更加親近，更深認識。對彼此有更深的認識是件很不一樣的事，也是一個介入的變數。

因此問問你自己吧，如果多給一點時間是否能夠達成這樣的結果？或者捫心自問，是否多花時間在一起會從另一方面對你們有所幫助。我認識一對情侶，原本兩人有很長一段時間只是普通朋友，後來才開始談戀愛。在他們的例子中，雙方都很害怕約會，也很害怕作出承諾，可是後來他們在彼此身上發現的安全感，使雙方都獲得了醫治，也促使他們成長以致能許下諾言。

還有些例子是，只需要某人破冰，然後讓雙方用不同的眼光看待對方。或許你可以告訴那個朋友說，有時候你在想如果你們不只是朋友，會是什麼樣的情況？然後開始約會，看看情況會如何發展。這也是一種坦白說實話，有時候會引向好的一方。

有問題的情況是，某人迷上了一個朋友，只是為了盼望而盼望，其實根本毫無理由，而且實際上兩人間依然只是友誼，那人卻被僵在那裡，不肯繼續過他或她的人生。如果你要這樣停駐，請你要明白，你的盼望在於，你的耐心會成為那人生命的一項新的變數，或許那人從來沒有遇到一個人對她或他如此耐心等候。或者更多的時間可能會使更多事實被揭露出來，讓對方更認識你。

與此類似的情況下，另一種作法是把事情提出來跟對方

討論，或者探索一下如果彼此開始約會，情況會如何。但若沒有好理由，光是盼望對方的感覺會改變，那可就是滿愚蠢的。

### 保持盼望的純淨

關於盼望，還記得神說了什麼嗎？首先，盼望是一種美德，因此是件非常美好的事。第二，盼望應該建立在真實的基礎上，否則就變成只是一廂情願罷了。第三，盼望會被扭曲，導致心靈憂傷。

我們希望你對約會生活懷抱盼望，但是，我們也希望你的盼望是建立在神的根基之上，建立在你跟誰約會的現實之上，建立在屬靈原則的真理之上。

你若跟一個具有良好品格的人在一起，你們的關係是建立在神的引導與健全的原則之上，如誠實、溝通、坦承自己的弱點、謙卑、愛心、責任心等等，那麼，你有很好的理由可以滿懷希望。

此外，我們認為，如果你努力追求神，使自己成長，那麼你也有好理由盼望一份美好的關係。我們相信，絕大部分的情況是，健全的人會吸引並找到健全的人。（我們知道總會有例外，所以如果你還沒有找到這樣的人，請不要生氣而寫信來罵我們喔！）你是否能獲得最佳機會，要看你是不是健全的人，以至於可以吸引、也被一個安全、健康的好人所吸引。而這跟你自己是否全心投入成長，發展你的人生有密切的關係。如果你已經這麼做了，而且在神裡面追求，那我們想你有非常好的理由對約會滿懷希望。

如果在一起的兩個人都以神健全的原則為成長的根基，那麼你們就更有理由充滿盼望了。這些原則像誠實、仁慈、堅定的界線、饒恕、責任心、信實等等，都是保護你們的，是歷久彌新的。神的道路就是我們腳前的燈，如果你跟著走，我們相信你約會成功的可能性必然大增，因為你有盼望的理由。如同大衛王所觀察到的事實：「不從惡人的計謀，……唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的，盡都順利。」（詩篇一篇1~3節）

在神裡面有盼望，在祂的原則中有盼望，在值得信賴的人格中有盼望，在你自己的成長中有盼望，這些都是盼望的好理由。但是，不要把盼望繫在沒有事實作根基的事情上，那種盼望會令人心憂。

### 隨身小祕訣

- ★ 有時候你需要了解，你所守住的是兩個無法相容的願望。你希望事情會是那樣，但事實卻不然，而且毫無證據顯示會變成那樣。
- ★ 好的希望是有事實作根基的。
- ★ 若沒有某些變數介入，比如成長，則預測未來的最佳指標就是過去。
- ★ 捫心自問：「他或她給了我什麼理由，讓我懷著盼望，以為情況會有改變？那個理由維持得下去嗎？」
- ★ 你有沒有看到真實改變與成長的證據？對方是否願意更多承擔，踏上成長之路，渴望改變，投入某種改變、悔

## 第十四章

# 責怪的界線

改的系統中，或者有其他改變方向的成果？是否對方自己具有改變的動機？還是出於你？

- ★你是否採取其他方式讓你們的關係能夠有所改變？還是你繼續作同樣的事卻期盼不同的結果？如果你還沒有採取其他的作法，那麼你若改變一下，或許還有一點盼望。
- ★無論你是怎樣讓你們的關係產生機能障礙，你有沒有改變過？
- ★你是否遵循神的道路去影響並幫助對方改變？還是你光會許願，又怨東怨西的？
- ★你是否盼望對方更深入交往，而對方卻不打算如此？還是在盼望一個不承諾的人作出承諾？
- ★你是否需要真正去面對一份關係的某些事實？
- ★最好的盼望在於你自己投入屬靈的成長過程，並追求良好的品格特質。你愈是成為光明之子，就愈能夠看出誰是值得你盼望的人。
- ★為自己打好價值觀與品格的基礎，這些事必不致令你失望。

「爲什麼你每次都……」  
「爲什麼你從來都不……」

「我簡直不敢相信你居然又做了這種事。」

「你不應該這樣子對我。」

「是你不對。」

「你以為你是誰？」

「你好……」

「我已經爲你做了那麼多，而你……」

如果你習慣對你約會的伴侶說這些或其他類似的話，那麼一定有兩個事實：第一，可能這些話是真的；第二，你會把事情搞得更糟。在約會中的責怪必然導致這兩種結果。本章稍後我們會看到，雖說責怪也有它的位置，但它比你以為的更沒有價值，也更危險。讓我們來看看在約會關係中，如何爲愛責怪別人的傾向設定界線。

### 正當的遺傳

如果你愛責怪別人，你並不孤單。就某種程度而言，那



正是人類的處境，你只不過著實地碰上罷了，我們的老祖宗亞當和夏娃做了壞榜樣，把這個特質代代遺傳下來：「你所賜給我，與我同居的女人——她把那樹上的果子給我吃，我就吃了。……那蛇引誘我，我就吃了。」（創世記三章12~13節）他們把矛頭指向魔鬼，彼此互指，甚至指向神。但就算全部推諉給別人，也沒有用，他們還是如坐針氈，神公義的立場毫不放鬆，緊接著他們便得為背逆神而承受嚴重的後果。

不妨留意孩子推諉的技巧如何隨著成長而熟練；那是非常自然的事。一旦惹了麻煩，就不停東張西望，四面環顧，看有誰可以怪罪。「我不能出去玩，都怪我媽不好啦；我家的狗把我的作業吃掉了；阿力害我推他的。」既已了解人類老祖宗的遺傳和組成，也難怪我們都是推諉一族了。

什麼叫責怪？就是把犯錯的責任歸咎給別人，指控問題是出在別人身上。責怪本身並不是壞事，它有一個好的功用，責怪把誰真正該為問題負責任分別出來，這樣我們才能夠知道如何解決。責怪有助於分辨什麼是我們的錯，什麼是別人的錯。比方說，你的女朋友已經邀請你去參加一個派對，她的前男友也會參加。不過事先她並沒有說清楚到底他會不會出現，而你也給她一個印象是，你不會在意，但其實並非如此。於是這場派對實在令你很痛苦，當你責怪下來，你認為要怪她沒講清楚，而你的錯則是沒有誠實說出心中的感受。於是你們兩人都知道，若要成長就必須解決這類問題。責怪為你們指出了解決之道。

不過，也有一種責怪會扼殺美好的約會關係，就是有一

方認為自己沒有錯，問題都出在對方身上。這種責怪並不是為了想探索真相以了解事實，而是出於內心的黑暗面。這種責怪出於否定我們有壞的一面，當我們不能忍受自己犯錯的事實，害怕別人會看出真相，所以就把矛頭指向別處。無論從心靈或從情緒方面看，責怪都是我們要面對最嚴重的問題，它使我們更在乎看起來「很好」，而不在乎誠實。

諷刺的是，基督徒本該是世上最不會推諉責怪的人，可我們卻常常最會犯下這種錯。我們擁有饒恕與恩典的新生命，因為耶穌的死使我們不再被定罪（參考羅馬書八章1~2節）。我們跟世人不一樣，我們可以不必害怕承擔自己有不好一面的責任。然而，自以為義、找藉口、定別人的罪，卻到處可見。因此為你的約會生活，同時也為你的靈命，所能做最好的一件事，莫過於學習接受其實你也要怪罪自己，同時不再把不是別人的錯推給別人。以下，我們要從反面來處理會影響你約會生活的「不良責怪」。

### 責怪：親密關係的障礙

責怪具有抹殺親密關係成長的力量，當一對情侶想要更靠近對方，更敞開心房，是要冒著極大危險的。心裡若不冒點險，愛情就沒辦法發展，若某人覺得老是被約會伴侶責怪，他便處於審判的處境，他想要保護自己不受責怪的攻擊，這麼一來就產生了衝突，他雖想做開心房，但為了保護自己卻有退縮的衝動。

崔維思和莫涵的關係就是這麼一個例子，他們已經約會快一年了，兩人愈來愈親近，最近也開始有夠多的安全感，

可以把問題和衝突提出來，其中之一是崔維思沒有責任感，不來也不先打個電話，參加什麼活動總是遲到。這點讓莫涵煩透了，她非常看重責任感、承諾和守時，她的苦惱頗具正當性，所以她已經把自己對這個問題的感受和崔維思談過很多次了。

崔維思試著改變，讓自己比較講信用些，但他做得不夠徹底，問題依然持續。隨著時間過去，莫涵開始從他這個古怪的習慣去看兩人的關係，有時候他真的有突發狀況不能打電話，莫涵就會說：「看你又來了，你的理由特別多。」或者當莫涵和崔維思鬧翻的時候，她就理直氣壯說：「我這麼容易生氣，就是因為我總是得忍受你的不負責任。」

雖然崔維思真的很愛莫涵，卻也漸漸開始疏遠。他不太談他的感受和所碰到的事了，一切都變得很表面，他只靜靜聽她說話，只求她不要動不動就責怪他。最後，當他發現自己在開車去載她出來約會的路上，竟然滿心害怕，這才終於了解到問題有多嚴重。他希望能夠期待跟她在一起，卻覺得每次都成了責怪砲轟之下的砲灰。於是他開始避免和莫涵定計畫。

如今這對情侶已經把問題解決了，也快快樂樂地結了婚。因為後來崔維思開始告訴莫涵說，他很害怕聽到她責怪他，她也努力改進。怪的是，儘管他依然不夠完美，但確實愈來愈有責任心了。而這對情侶原本差一點因為責怪的問題而分手。

## 心態問題

關於責怪與約會，有一些更壞的消息，你根本不必訴諸言語責怪，就可以毀掉兩人的關係。你可以在心裡責怪，用你的態度，一句話也不必說。責怪的問題更多在於心態而非說出的話。我們內在的想法與感受，和行為一樣重要（參考馬太福音五章28節），所以若有男人說：「至少當我想要責怪她的時候，我可沒有說出口。」並不因為只在想像中責怪就沒有錯。

對情侶來說更是如此，有幾個原因，第一，責怪會影響你如何對待約會伴侶，如果你一直在生氣，心情低落，不肯原諒，就無法表現出你較有理性而有內涵的一面。第二，就算沒有言語，責怪本身也會透過行為舉止傳達出來。沉默、冷淡、保持距離、冷潮熱諷，都跟責怪的言語一樣會傷害人。因此，如果你正在處理責怪的問題，請不要光處理舌頭，也要處理你的心。

## 責怪怎麼起作用的？

責怪是怎樣在聽到的人心裡起作用的？基本上，所聽到的是沒有愛心的真話，而且一定會覺得像是審判或定罪。我們都需要別人老實告訴我們有關自私、犯罪或不成熟的事，例如，剛開始有幾次莫涵告訴崔維思說，他的不可靠讓她既受傷又心煩，那時她是在幫助他成長。

不過，除非知道對方是愛我們的，否則我們是吞不下這些真話的，那太傷人了。我們感覺被人憎恨，或覺得我們是壞人。其實，就算有人滿懷愛心地對我們說實話，還是會傷

人的。我（湯森德博士）有個朋友，最近剛動手術，他事先跟我提了，因為希望有我的支持。後來他告訴我：「你沒有打電話來問我手術進行得好不好，讓我很受傷。」他是我多年好友，所以用一種帶著愛的方式直接對我說，至今我仍然覺得很難過，有兩方面，一方面我又難過又懊悔，因為我虧欠了他（參考哥林多後書七章10~11節），另一方面，我也覺得自己「很差勁」，這種感受顯示出我接受自我真相的能力還不夠。還好這種情況只持續了一陣子，不久我就開始投入靈命的成長，不過就那種刺痛感來說，已經夠長了。

我要說的重點是，在既有安全感又有愛的情況下，聽到實話已經這麼令人難受了，那如果什麼都沒有，豈不是更糟？我們會覺得一股憤怒打從心底升起，不是氣自己就是氣那人，沒有恩典的律法就是會帶來這種結果（參考羅馬書四章15節）。所以，聽實話的唯一方式就是在充滿愛的氣氛之下（參考以弗所書四章15節）；不然的話，被責怪的一方就會被擺到定罪的位置，他一定會跟你吵架，不是罵你就是罵自己。

### 約會蘊藏豐富的責怪之源

約會的本質就蘊藏著豐富的責怪來源，幾個月前才說對方是夢中情人，現在卻成了矛頭所指的對象。造成這種現象有幾個原因：

#### 探索是約會的本質

你們的關係還沒有定下來，儘管可能正朝那個方向走，

可是除非你們真的結婚了，否則的話，如果你不快樂，大可轉身離去，並沒有人限制。這也表示還在約會中的雙方若是碰上一堆問題，不必像夫妻那樣忍耐，如果衡量得失，失去的比得到的更多，那你大可以離開。在婚姻中，婚約可就深刻的多，不能用利與弊的比例來決定去留，那可是一輩子的事。

當你不必非得忍受某人的過錯不可時，也比較不容易看到你亦需為惹動對方犯錯負一部分責任。或許作妻子的會注意到當她遮遮掩掩地退縮時，就會惹丈夫大發脾氣。她已經看到兩人之間發生這種情況不下百次了，她也知道唯一的解決之道，就是她得找出自己哪些地方需要改變。可是還在約會中的人可以說：「我不想處理憤怒」，然後一走了之。而這更製造出機會認為問題都在他，不是她。我無意降低男人暴怒問題的嚴重性，但這麼一來，她更有可能繼續不斷找尋一個毫無問題的理想伴侶，而錯失處理自己問題的機會。

#### 性格特質裡就有責怪的傾向

我們多多少少都會責怪別人，不過，有些人比別人更會責怪，如果你發現自己不停在注意約會伴侶犯了哪些錯，可能你就是屬於要把責怪當作一項性格弱點來處理的人。性格上的缺點有很多，像自私、衝動、被動，責怪別人也是其中之一，與其他缺點相比雖無高下之分，卻有其嚴重性。

如果你有這種特質，很可能在約會中更容易浮現出來，因為你正在調查評估約會伴侶的作風和行爲，這個過程很容易帶動你好責怪的弱點，於是你成了地下審判官。假如這正

是你的情況，你需要做本章末所提到的一些功課，好讓你的約會關係不致被你好責怪的傾向所連累。除非你努力改進，否則，在約會關係中一個好責怪的人，就有點像讓一個酒鬼當調酒師：有太多誘惑會引發你本性裡的弱點。

### 約會是非常浪漫的

約會之所以跟友誼不同，其中一項特點就是浪漫。浪漫負載著大量的熱情和濃濃的情感，這種濃烈的感情有時會讓人退化，其深度和強度會開啓我們童年時期舊有的需要和渴望，這就是爲什麼有時候人在談戀愛時，會作出傻傻的行動。他們覺得自己又像個孩子似的，有兒童所感受的興奮和低落。

在孩子氣情緒的擺盪中，若逢低落，責怪就浮現主導一切。過去受到傷害沒有解決的人可能會不知不覺地把不是約會伴侶所犯的錯，怪罪到對方頭上。他們心中還是孩子的部分沒有能力分辨：以前的關係和現在的約會伴侶是不一樣的。責怪的矛射錯了目標，這就是爲什麼許多情侶都有過這樣的經驗：「爲什麼她會對我生那麼大的氣？這個懲罰未免太重了吧！」很有可能是戀愛之火，把她內心深處還沒長大的部分給燒出來了。

如果你有這種經驗，那你需要在某個支持的關係中，把以前所受的傷害提出來並接受醫治。當你在屬靈的成長過程中把這些部分修復過來，並且透過其他互相關懷的關係來滿足你的需要，這樣你就比較不會很想去責怪約會伴侶了。

### 責怪的結果

到頭來，責怪別人什麼好處也沒有，用論斷的指頭指別人只帶來變態的滿足感，給人一種幻覺，讓我們自以爲比別人好，以爲我們人生最大的問題就是別人所犯的罪，也使我们看不見我們非常需要神的恩典和憐憫。

如果我們曉得責怪別人並不能達到什麼結果，應該會幫助我們看開一點，不要斤斤計較。下面就是責怪對方所導致的真實後果：

- ◆互相引來更深的憂傷而非愛情。
- ◆有一方拚命擊退對方的指責，另一方則緊咬不放。
- ◆有一方把沒有跟他約會的另一位異性理想化，認爲那人絕對不會像他現在這個女朋友這麼壞。
- ◆雙方發展出無法令人滿意的解決衝突之道。
- ◆有一方被貼上壞人的標籤，從此擺脫不掉。
- ◆好人成爲憎恨受傷的一方，因爲你很難跟一個好責怪的人交往。

我們還可以再舉出更多的後果，不過，光是這幾點已足以說明，無論你所夢想的是什麼樣的幸福快樂、安全感和愛情，你責怪對方多少，夢想就折損多少。

### 約會與道德優越感

另一種會扼殺約會關係的責怪，就是受傷的一方會擺出道德的高姿態，自以爲比令她生氣的對方優越。她會因爲他的行爲而震驚、憂傷，然後心想，我絕對不會像他那樣導致別人受傷害。雖說可能他真的已經傷她很深，但她並不知道

她自己內心也有黑暗之處（參考羅馬書三章10～18節）。

責怪別人的常常採取受害者的立場，他們十分無助，彷彿被有權者的車輪碾過，但他們並沒有看到自己在這份關係中有很多個人意見的發言權。這是一種小孩子的立場，因此也帶著無辜的意味。結果是好責怪的人——看自己有如無辜的受害者——永遠把問題堆到別人頭上。

一旦出現這個問題，約會關係不死也難。冒犯的一方會不斷嘗試獲得女友的恩惠寬容，但總是失望而歸，而且覺得自己比不上他那無辜而受傷的女伴。雖說他需要承認是他導致對方受傷，但對他來說會很難，因為對方自認為像天使般崇高，把他看作魔鬼似的。最後他一定會放棄，不再嘗試不可能的任務。

如果你有道德優越感的傾向，請將之視為抵擋你追求人生夢想的勢力：有這種優越感，你就得不到成熟大人間的相互關係、個人的成長與自由。你要開始去了解我們都很有犯罪的能力，也都會傷害別人。其實，了解這點反而讓人如釋重負，因為可以開脫純潔無瑕的要求。活在現實世界比活在夢幻國裡要輕省得多。

### 治療責怪之病

很多時候當約會的一方自覺有權利跟男朋友嘔氣，因為他真的做出不對的事。這時的她並不想漠視問題，因此她是進退兩難的：不是假裝根本沒有問題，就是眼睜睜看著情況惡化；或者把話說出來，然後被貼上審判者的標籤。這些解決方法都不好，當然對於邁向成功的長期關係也毫無助益。

下面是幾個如何治療責怪問題的大原則：

### 要自我省察

最重要的解決方法就是主動觀察你自己，看你裡面有什麼過犯和弱點。當我們先把矛頭指向自己，責怪的問題自然就減輕了。別忘了你不能論斷人，而且要期盼神施恩憐憫：「因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判。憐憫原是向審判誇勝」（雅各書二章13節）。我們若關心自己的罪更勝過關心約會伴侶的罪，那這場仗就贏了一大半了。

你的約會伴侶需要有人對他沒有做到的事說實話，但他也需要先聽聽有關你的實話。如此雙方之間便有了道德平等的氣氛，也會有安全感。要記得，在十字架底下，人人都站在同樣低的位置上。

### 好壞都要

如果你心裡面不但想到對方壞的部分，也想到好的部分，就不太容易保持在怪罪對方的位置上了。這並非否認，而是認識對方整個人。其實，長年責怪對方才更接近否認，因為責怪會消磨掉你對她好的一面的感激、欣賞與愛意。在健康的關係中，兩人互相接受對方好的一面和壞的一面。他們彼此相愛也互相討厭。但愛情凌駕於厭惡之上，愛像黏膠，幫助我們忍受忽略不掉的壞的一面。

### 設定界線來取代責怪

很多人之所以責怪，常常是因為覺得對彼此的關係有一

份無力和無助感。他們責怪對方，因為只有這樣才能抗議對方所做的事。不過，有一個更好的方法。這個方法可以幫助你用愛心當面勸告對方，讓他知道你不會再忍受下去，並且為萬一再犯而設定界線。這個作法可讓你有許多選擇，也有一些自由和權力，而且你也不會覺得被對方控制住。例如，莫涵可以告訴崔維思：「我再也不會嘮嘮叨叨說你沒有打電話給我，可是我並不希望你繼續那樣子對我，所以下次你如果已經說好要打電話給我，結果卻沒打，那我們就要有幾個禮拜互不見面，雖然我想要跟你在一起，但我可不希望情況像現在這樣一直下去。」她這麼做會比責怪對方更有用，責怪永遠不能真正解決你們的問題，但設限常常可以解決，如此也可以從一開始就減少怪罪對方的需要。

### 饒恕

有些人之所以一直都在責怪約會伴侶，還有一個原因是他們無法饒恕。饒恕就是撤銷某人所欠的債，我們都需要別人饒恕的時候，也需要彼此饒恕。許多時候，因為覺得不公平，或認為別人是在脫罪，所以我們無法饒恕。這就是為什麼我們需要一位救主，因為另一種選擇更糟。無法饒恕是一個真實的難題，要解決這個難題，就千萬不能忘記，我們有一位已經饒恕我們到底的救主，祂要我們放掉報復的念頭和完美的正義感（參考馬太福音六章12~15節），正如祂做在我們身上的一樣。不要再計較別人冒犯你的事，為可以改變的事情設個界線，原諒無法改變的部分。並從這兩方面去評估這份關係是不是你想要的。

### 憂傷

從本質上講，饒恕是客觀的，而憂傷本身則是一種情緒的成分。當我們把別人欠我們的債撤銷了，就是放掉要求報復的權利。如此的放棄，帶給我們失落和難過的感覺。這就是憂傷的要義。責怪者很生氣，但這種生氣根本解決不了問題。到最後你必須放棄生氣，讓憂傷和難過進來。這表示你在說：「我輸了」，因為那是實話，你輸了這場仗，可能是她不會改變了，可能是事情無法照你所想的演變，也許是她不了解她傷你傷得有多深。有些仗根本不值得贏，或者不可能贏，不要再打下去了。神每天都做樣的事，祂任憑我們選擇過自己的生活，祂憂傷難過（參考馬太福音二十三章37節）。

雖然執行這些步驟需要費一番工夫，但一定能夠有效畫定界線，不讓責怪的負面力量影響你們的關係。

### 隨身小祕訣

- ★學習謙卑聆聽指正，並克制想要責怪別人的反應。
- ★把責怪當作一個記號，看看你是否害怕，覺得被人審判，或者因所犯的錯而難過。
- ★堅持更關心自己心靈的狀況，勝過關心約會伴侶的。
- ★接受你約會伴侶不好的一面，並面對事實來處理，而非固執地抗議、爭辯、責怪。
- ★找你所信任的人，請他們在你開始責怪別人的時候，就提醒你。
- ★作饒恕別人的人，讓彼此饒恕成為你約會關係的文化之一。

第四篇

**解決約會的問題：  
當你的約會伴侶  
就是個問題時**



## 第十五章

## 拒絕不尊重

心悌離婚兩年後才感覺可以重新進入約會世界，她遇上了柯雷，兩人一拍即合。他很聰明又有吸引力，令心悌非常受吸引的一點，就是 he 會把她當作女人和她相處。她以前的丈夫有一點像男人中的男人，令她覺得彷彿兩人活在不同的世界。但柯雷和她相處很自在，能夠了解也能夠談論有關情感和人生深入的問題。不僅如此，跟心悌的女性朋友在一起，他也泰然自若，完全沒有某些男人所具有排外的距離感。

不過，柯雷倒是有一個問題，第一次心悌注意到這個問題是在市中心一家精緻餐廳約會時，那裡的氣氛很棒，當兩人坐在餐廳裡，她覺得自己更是被柯雷的細心周到所吸引了。然後，專門伺候餐前菜的女侍者出現，金髮、貌美，詢問他們想要點些什麼酒或是開胃菜。柯雷用一種引誘的表情說：「不用了，謝謝，除非妳也在菜單上。」女侍者尷尬地笑了笑便走了。心悌吃了一驚，而且覺得受傷，「你那句話真的讓我覺得被羞辱！」她告訴柯雷。他舉起雙手說：「妳在講什麼啊？我只不過開開玩笑，不要這樣反應過度嘛！」



困惑的心悌只好退讓，試著調整自己的態度，接下來的時光他們過得頗為愉快。

心悌把這件事拋到腦後，直到柯雷又有一次說這種奇怪的話，這次對象是心悌的女性朋友，那是幾星期之後的某個派對上，麗慈跟他們抱怨她的前男友，柯雷說：「那個人一定是個大傻瓜，才會這樣對妳，如果我的女朋友有妳這樣的外貌和頭腦，我一定會感謝幸運之星的眷顧的。」跟上次一樣，當心悌質問柯雷這件事時，柯雷說：「妳就不能讓我作自己嗎？我只是要讓場面輕鬆一點。」

他們其他部分的關係都很不錯，所以心悌不想因小事而壞了大局，可是現在她的觸角已經伸出去了，她開始紀錄每一次柯雷在她身邊跟別的女孩子打情罵俏的事，這種情況隨著兩人走得愈近而愈頻繁。

後來心悌把柯雷「打情罵俏」的事說給一個朋友聽，那朋友告訴她：「不妨這樣看吧，或許這是他唯一可以跟女孩子對話的方式，更何況，至少他是在妳面前這麼做，可見他覺得對妳有某種承諾而不打算掩飾。」這番話頗有道理，使心悌不得不懷疑起自己的感受。然而，她還是沒辦法就這樣算了。

最糟糕的是，柯雷完全不顧她對他的打情罵俏是如何的感覺不舒服，他好像根本不關心也不了解她很難聽得下去，就算那真的百分之百都是她個人的反應，但他若能表示一點在乎她的感受，她也不會這樣討厭他跟別人打情罵俏了。還有，她愈觀察愈發現，柯雷不只在這方面不顧及她的感受，相處愈久他愈顯得堅持己見，愈不在乎她的看法。每次她提

到他不顧她的感受，柯雷總是輕描淡寫，說自己完全是無辜的。

心悌和一些從以前就認識柯雷的女性談過話，發現她們的經驗和她一樣。柯雷可以跟女性相處得很好，只要沒有其他女性在場的話。剛開始，跟他約會的女性都覺得還不錯，可是一有其他女性在場，或者有衝突出現時，他跟約會伴侶的關係就不見了。

於是心悌不只當面質問柯雷的不當行爲，同時也採取行動，當他又在她面前和別的女人打情罵俏，她便默默地拿起皮包回家，留給他一個人去解釋爲什麼她要離開。她對他說：「我不要待在那裡忍受你的不成熟和對我的羞辱，就算你認爲事情並不是我想的那樣，我也不願意待在那裡。」這點終於導致兩人分手。心悌很傷心，因爲她真的很喜歡柯雷，可是她也不願意見到自己嫁給一個意見相同時一切都很棒，但意見分歧時卻不顧她感受的人。

## 不尊重是個大問題

所謂「不尊重」就是一種失禮，跟說別人的閒話有關，如果你對某人失禮，很有可能那人會跟你吵起架來，因爲對方會認爲你不尊重他，損害他的名譽。無論社會地位高低，失禮或不尊重都被視爲一種禁忌，那是一種不顧及他人權利和人格的行爲。

約會的世界裡也有此類問題，不過，問題比較不是在人背後說閒話，而是在不尊重約會伴侶。失禮或不尊重是親近與親密感的一大障礙，也嚴重阻礙了美滿婚姻的成功率。

任何一對夫妻或情侶若要在愛裡面成長，尊重是不可缺的要素。每個人都需要感覺自己被新朋友尊重，這牽涉到敬重或重視他人所有的層面。雖說任何關係都需要尊重也需要同情心，但兩者畢竟不同。所謂人同此心，就是能夠去感受別人所經歷的，尤其是痛苦的經驗。尊重則是能夠看重別人的經驗，或許你沒辦法實際地對某人感同身受，但一定可以採取尊重的立場。

舉例來說，一位男士可以在性方面控制自己，絕不找任何理由要求女友更進一步。或許他對於自己讓她進退兩難而深感憐憫，或者他是因為尊重她有權替自己作道德上的抉擇，而把持住自己。有了同情心與尊重，而且二者適得其所，兩人的關係就會發展的很好。

有了尊重，對方就會感覺可以自由自在的作自己，他可以誠誠實實，同時仍能感覺與女友之間的聯繫和安全感，他不擔心會被攻擊、被羞辱、被惡待。若沒有尊重，很多人都會發覺自己受人控制、被忽視或受傷害，因為對方不關心他們的需要或感受。

你若渴望受尊重，可不是要求特殊待遇，尊重不是崇拜，而是關乎你要怎樣被人對待，就要怎樣對待人，這也是耶穌提出的金科玉律（參考馬太福音七章12節），其意義就像下列情況：

- ♥你的意見有人聽也受到重視。
- ♥你的不同與歧見是被確認的。
- ♥你的選擇被尊重，即使那是錯誤的選擇。
- ♥你的感受受到注意。

♥當你犯了錯，別人是用尊重的態度指出你的錯誤，而非用瞧不起或對無知嬰孩說話的口氣。

柯雷有好幾個不尊重的問題，首先，他不尊重心悌需要他在別的女人面前對她特別一點，他對自己跟別的女人打情罵俏的事，一笑置之，就算別的女人也覺得不舒服，他也認為無傷大雅。第二，更重要的是，柯雷不尊重心悌需要他把她受傷害的感受當一回事。他對自己的行事作風太習以為常了，以致看不見他的行為對她產生的影響。

### 怎麼會發生不尊重的情況

當一個人看重自己的慾望過於約會伴侶的，就會出現不尊重的情況。或許他們不會主動想去傷害對方，可是，對方卻因為他們堅持己見，而感覺自己的感受、自由或需要被踐踏、被忽略。不尊重比較是出於自我中心，而非本質上有惡意，不過有時候也會有惡意的情況出現。

人在約會中，需要知道自己的感受、需要和自由都受到尊重。當有一方在性的情境下覺得不舒服，或者被一句冷潮熱諷的話所刺傷，或者因不守信用而生氣，那就表示情況不大對勁，另一方需要認真看待這些感受。雙方需要好好談一談，看究竟是哪件事引發這些感受，然後解決問題。

不尊重會從好幾方面冒出來，而且通常會侵犯某些自由：

- 強勢主導：有一方不接受對方的拒絕，他不同意的時候，她就威脅恐嚇，或者發脾氣。她因男友的自由選擇權而生氣，例如，她可能希望男友花很多時間陪

她，當他告訴她想要去做別的事，她便生氣，說他這樣會損害兩人關係，這就是不尊重對方的自由。

- 退縮：當對方運用某些自由，或表現不同意見，另一方就抽身，可能是孤立自己，悶悶不樂，或沉默不語。但他這樣是用被動的方式在懲罰女友的不同意見。例如，某個晚上女方想要跟其他女性朋友出去，而男友卻要她跟他在一起。儘管他沒有抱怨，但接著有一陣子既不打電話也不跟她說話。他的表現等於在告訴她，他不尊重她的自由。
- 操縱：有一方藉由巧妙設計的戰略讓對方改變心意，這也是一種不尊重。女方要男友幫她油漆房子，但男友實在沒空，她就用哭泣或嘮叨的方式來達到目的。
- 直接侵犯：就算對方要求不要再這樣了，仍然持續採取同樣的傷害行爲，這也是不尊重。或許是男方長期以來總在最後一刻才取消約會，就算她告訴他這樣讓她覺得很煩，他卻依然故我。
- 輕看：有一方說另一方的負面感受不過是過度反應罷了。
- 責怪：男方把問題提出來，女方就說問題都是他自己引起的。例如男方對女友說，她在眾人面前取笑他，令他受傷。女方卻回答：「只要你多把注意力放在我身上，我就不會訴諸這種手段了。」
- 合理化：無論引發問題的原因是什麼，對方一概否認自己有責任。例如，長期約會遲到的男方會替自己使女友感覺受傷的行爲找藉口，說：「我了解你的感

受，可是都要怪交通不好，不能怪我。」

尊重某人並不表示你贊同他，也不表示你順從他想要做的事。而是表示他們的感受很重要，因為那些情感屬於一個重要的人。要傾聽、加以了解，並試著幫助改善情況。

馬筱麗和麥可正在交往，麥可常因公出國，隨著兩人的交往愈來愈深，她開始希望能常常跟他聯絡，這點是合理的。她要麥可出差在外的時候每天晚上都要打電話給她，這點可就難了，而且有時候根本沒辦法，因為飛行時間和開會行程的關係，但他總會想辦法打電話給筱麗。如果他沒有打，她就會感覺很受傷，好像他不愛她了。雖然他更努力嘗試達到她的要求，可是沒用。

最後，他告訴她：「雖然我真的很在乎妳的感受，但是我只能做到這樣了。我們可不可以用別的辦法？」她想了一想，也了解到問題不在他身上。因為她的父親撇下他們離家，所以從小到大她一直飽受被遺棄之苦。她發現她把這個遺棄的問題放到麥可身上去了，於是她開始放掉和爸爸之間的事。筱麗同意，麥可只要在可以打電話的時候打就夠了。麥可尊重她的感受，但他們卻運用這個訊息來解決真正的問題。

如果你的感受、時間、意見或價值觀沒有受到尊重，就需要採取某種行動了。或許需要結束你的沉默，把問題講出來。可能你需要把問題講得很嚴重，不讓對方敷衍過去。也許你需要定下如果事情再次發生會有什麼結果。我認識一位女性，她的男友總是在朋友面前拿她開玩笑，最後，她就自己開車去參加這些朋友間的聚會，以防萬一他又對她失禮

時，她就可以自行離開。這種情形出現不過幾次，男友就了解到她是認真的，以後情況便好多了。

## 漸漸不再尊重

我們並非生來就懂得尊重別人，相反地，從小我們就高度關心自己的生活，幾乎不曾察覺到別人的需要。然而，漸漸長大後，在我們的眼光中開始出現別人，隨著歲月消逝，我們應該能了解到別人的需要和感受也是很重要的。但這是後天習得的能力，不是與生俱來的。

有時候，剛開始約會時對方顯得很懂得尊重，會傾聽、承認對方的意見，也常常順從。之後，隨著兩人的交往越來越穩定，尊重也彷彿逐漸消散，有一方便有貶值或被看輕的感覺。受傷的一方常會不解，以前他那麼尊重我的感受，為什麼現在沒有了？難道真的是親暱引起輕視嗎？

事實並非如此，懂得尊重的人不會隨著時間而失去尊重之心的，反而是日益增加。當關係更深入，兩人之間的聯繫更多，對日漸了解的部分也會予以尊重。雖說想人之間會愈來愈輕鬆自在，但仍然會關心對方的感受。這是一種性格特質，是穩定而不隨環境變化的。因此，認識你愈久便愈不尊重的人，非常有可能根本不是真正尊重別人的需要與感受。可能那只是表面上的社交手腕，雖知道各種禮儀和社會規範，但內心仍是一意孤行。所以你若注意到對方愈來愈不尊重你，很可能是看到了剛開始被掩飾的很好的內在，漸漸顯露出本相。

## 說與做

另一個重點是，聽其言觀其行，不是光聽對方說將來會如何。誰都會道歉，說以後一定改。性格成長得費一番工夫才行，最好有實際的改變，言出必行。例如，長期以來都是到最後一刻才取消約會的男方，或許會真心傾聽女友訴說她有多受傷，或許會不停地道歉，也保證今後一定做個守信用的人。然而，他仍然傾向於過度承諾，到時候才不得不收回。這種不尊重並非由於他做不到，而是由於他繼續在這個方面因做不到而使人受傷，卻不採取行動解決問題。不要光說不練，姑息不尊重的行爲。

## 無法解決不尊重的作法

沒有互相尊重的關係到頭來是性格上的問題，不尊重導因於自私、控制、不了解等等。下面幾種模式都無法解決不尊重的問題。

### 立刻結束這份關係

有太多不懂得如何設限的人，碰上不尊重的問題，都會乾脆一走了之。他們幾無例外的結束一切，說他們再也不要忍受下去。這種解決問題的方法既傷心又毫無助益，其實在結束一切之前，你有很多可以做，以下我們就會看到。約會應該是你們可以一邊維持關係，一邊解決問題的地方，而不是一碰上問題就分手。過早的分手並不保證你未來的婚姻生活或其他類型的關係會更好。要學習在分手之前處理不尊重的問題。

## 順從

試圖討好不懂尊重的約會伴侶是徒勞無益的，儘管順從好像能平息爭吵，卻贏不了這場戰爭。不尊重的核心是以自我為中心，順從則製造出一種假象，以為不尊重並不會導致任何後果，以致自私的行為依然故我，甚至更糟。

我們都蒙神呼召彼此相愛，甚至不尊重的人也要去愛：「我這樣吩咐你們，是要叫你們彼此相愛」（約翰福音十五章17節）。但愛並不是順從，雖說愛某個人就是要為對方好，但順從卻是救他們脫離罪過與不成熟行為的後果。例如，假設你正跟一個脾氣暴躁的人交往，只要他生起氣來，就變得很壞，對你百般挑剔，不尊重你對於安全感的需要。你可能順從他的怒氣，安撫他，認為是你害他生氣的。他的怒氣雖然暫時被平撫了，但卻沒有解決這個性格上的問題：「暴怒的人必受刑罰，你若救他，必須再救」（箴言十九章19節）。在我們的另一本書《過猶不及》（台福出版）有很多這方面的訊息與資源。

## 以其人之道還治其人之身

想要用不尊重來反擊不尊重，這是再自然不過的反應，以其人之道還治其人之身，她既背著我跟別人約會，我也來這招，讓她也嘗嘗那種滋味。問題是，自然而然的事常常並非成熟的作法。我們的本性認為報復有理：以牙還牙。不過到頭來，這份關係卻失效了。這就是為什麼神差遣了耶穌來——律法無法使我們成為義人。當你採取報復，不是使對方表面順從內心怨恨，就是使不尊重的情況更為嚴重，無論哪

種情況，都一樣既碰觸不到人心也碰觸不到問題。把報復的要求釘在基督的十字架上吧：「若是能行，總要盡力與眾人和睦」（羅馬書十二章18節）。

## 沒有結果的埋怨

在我們寫給父母的書《為孩子立界線》（台福出版）中曾說道，定界線而沒有定結果，只是一種嘮嘮叨叨。不懂尊重的一方所學到的，是他最大的問題不在於他傷害人的行為，而在於你的抱怨令他心煩，他幾乎沒有成長與改變的動機。本章一開始提到心悌，柯雷愛和別的女人打情罵俏很令她困擾，起初她只是對這種行為提出抗議。一直到後來，她終於設限，只要他出現這種不當行為，她就立刻回家。雖然後來他們分手了，但至少設限的結果確實迫使人做出某種改變，要是她單單向柯雷表示抗議，誰曉得他們會絆倒在那裡多久？如果你抱怨對方不尊重你，並設下界線，那你要心理準備，也許要用某種後果來支持你的話。

## 治療不尊重的行為

最後，如果你剛好跟一個不尊重你的異性朋友交往中，下面有幾項行動要點，可以幫助你解決問題：

### 不要拖延，立刻著手處理

我們前面提過，很多時候，不尊重是性格上的問題。所謂性格的問題，其中一點就是不會因為時間久就變好的，需要真理與恩典的介入方能解決。碰上不尊重的問題，遲遲不

提出來，越等問題越大。今天就要求對方尊重你，這樣才比較有可能改變：「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡」（以弗所書五章16節）。這並不表示你們在第一次約會，就得硬生生地制訂出各項規則。但確實表示，當你的約會伴侶因為自己玩得很高興，所以不管你要求在某個時間以前一定要回到家，就應該立刻在當場把問題提出來。

### 以其他人際關係為背景去認識你的約會伴侶

或許有時候你會納悶，是不是你反應過度或太敏感了，例如，你的女友對於她什麼時候會去哪兒，總是前後不一，你發現自己老是等不到她，可能她說你太過挑剔，而且愛控制她。這話或許是真的，但不妨去找她身邊的親朋好友，聽聽這些認識她的朋友如何說她的習慣，可能他們說她絕對不是那種人，可能他們說她沒有時間觀念，他們也很受不了。這不叫調查別人，而是一種認識別人的方式，約會可不是在真空狀態下進行的。

### 說不

測試對方是否不尊重你有個最簡單的方式，不贊同對方的偏好，然後看看會得到什麼反應。懂得尊重的人會傾聽、商量，互相各讓一步以獲致某種妥協。不懂尊重的人一定會想盡辦法把不改成是。

### 把不尊重視為問題加以處理

告訴對方你覺得被控制、被駁回，你說的話像耳邊風。

讓對方知道這種行為傷害了你，讓你覺得被甩在一邊。有些人失禮是出於無知，他們頤指氣使是由於不曾有人限制他們，其實他們還是好心腸的人。如果你把你的感受向這類無知的人提出來，他很有可能會想要改變，因為他已經投入在這份關係中，並不打算控制你。不過，有些人的失禮是因為他們更在乎自己，不太在乎這份關係。當你把你的感受跟他們講，他們可能會加以合理化，予以否認，或者責怪——總之就是不肯改。這可是一大面警告紅旗。

### 澄清

你一定要針對下列幾個方面弄清楚：

- 那個不尊重的行為是怎麼令你心煩：每次我跟你討論事情，你總是把我的話當耳邊風。
- 它引起你什麼感受：我覺得受傷，覺得被甩在一邊。
- 你希望他如何對待你：當我們討論事情的時候，要互相給予平等的時間與尊重。
- 如果情況沒有改變你會做什麼：我可能會有一陣子不見你，直到你能夠把這件事當成一件嚴重的問題。

### 和別人一起來

不要單打獨鬥，要找人支持、找人提供意見，以及其他安全的朋友所測試到的事實真相。不尊重的問題會挑起我們本性上某些孩子氣的部分，就是很想取悅傷受害者，以獲得他們的愛。如果我們童年時期受過父母疏遠和批評的傷害，就會想要修復，這樣我們就落入危險當中，容易陷進不尊重的

陷阱。這就是爲什麼有些大明明處於不尊重到無以復加的關係中，卻還能忍受得住。要跟健康的人交往，方有助於你自由自在地把問題提出來。

### 負自己該負的責任

不要忘了，或許是你讓對方更容易對你不尊重，所以在你去掉對方眼中的刺之前，要先去掉自己眼中的樑木（參考馬太福音七章3~5節），你要負的責任包括：

- ◆什麼都不說，似乎是默認了。
- ◆無所謂，或者覺得對方這樣很可愛、很好玩。
- ◆猶豫不決，在袖手旁觀與氣得握緊拳頭之間擺盪，傳遞給對方的訊息混淆不清。
- ◆把過錯和問題全攬到自己身上，認爲錯不在對方。

你也要負部分責任，你需要改變的就改，但也當要求對方尊重你。在我們的經驗中，當你這麼做，應該會發生兩種情形：對方比以前更尊重你；你和不懂得尊重的人分手。這兩種都是好結果。

### 隨身小祕訣

- ★尊重約會伴侶的想法、感受與選擇；要求對方同樣的對待你。
- ★兩人關係一出現不尊重的情形要早早提出，你若覺得不受尊重，而且不確定事實是否如你所想，應該問問對方，主動展開對話。
- ★意見不同和不尊重之間，要加以區別，你可以不同意對

方，甚至生氣，可是仍保持尊重對方的態度。

- ★避免忽視不尊重的傾向，不要一味希望久了就會變好，要著手了解是否毛病還可以改過來。
- ★不要以毒攻毒，先以弱者的姿態表明你希望雙方的關係更美好。
- ★弄清楚是不是你讓關係處於不平衡的狀態，因而更容易導致對方不尊重你。

## 第十六章

# 防微杜漸

「我不曉得發生了什麼事，」陶德對我（克勞德博士）說：「本來我們交往得很愉快，然後有一天，她突然告訴我，她不想跟我在一起了，她對很多事都非常生氣。」

「以前有過任何警告嗎？」我問：「她有沒有給你任何警訊？」

「有時候，我看得出她嘟著嘴，對某些事不大高興。可能是我做了什麼事她不喜歡，可是我都以為沒什麼大不了。比方我遲到了，或者跟我的朋友出去而沒有告訴她，或者有時候，如果有一場很好看的棒球比賽，我就會取消跟她的約會，就是這類事吧，但我總認為沒什麼大不了的。」他大惑不解。

「聽起來好像事情比你以為的更嚴重。」我說。

後來我又聽了瑪莉這方面的說法，當然跟陶德的不大一樣。

她說：「我已經到忍無可忍的地步了，他一點都不會替人著想，我們早就計畫好的事，結果他卻不來，我也要求他要讓我知道，但他從來不會先講，每次都有他的理由，好

比『那場比賽才剛剛合併的嘛』，諸如此類，反正錯不在他，但在他心目中，球賽比我重要得多。」

「你跟他講過嗎？」我問。

「我試過幾次，但他真的沒有聽進去，依然我行我素，很多事他都可以想怎樣就怎樣，而我就得依他。」

「你有沒有試過給他任何界線？」我問。

「比方說什麼？」她反問我。

「比方告訴他如果他不守時，或者爽約，那天晚上或那個禮拜就甬想約你出去。而你會有一些其他的安排。」我說。

「這樣好像有點卑鄙，」她說：「我絕對沒辦法那麼做，太無情了。」

我很想告訴她，事先不給警告就突然宣布要分手，更是殘酷得多。

瑪莉和陶德的關係頗為常見，有一方其實並不是壞人，但他（本例為陶德）或她從以前到現在都被容許可以利用別人的善良，避開某種性格模式而不必負責任，通常是不會替人著想的性格模式。

從約會方面來看，瑪莉可能就是遇到這個問題。有一方在非惡意的情況下，或藉由身體施壓，或藉由態度等等方式，傷害了另一方。有個公式是瑪莉所不知道的，在人際關係中，你忍受什麼就會得到什麼。究竟為何如此，很難說，部分原因是，容許別人可以一走了之的人，似乎會吸引那種做事不替別人著想，然後一走了之的人。也許還有一個原因是，只要彼此間沒有良好的界線，有一方就會促使另一方出現較不成熟的行為而且退化。



無論是哪一種情況，有一點保證會出現，特別是在約會的世界中，亦即你忍受什麼就會得到什麼。如果你像瑪莉一樣，就會一直得到那種行爲，直到你再也受不了，然後你又成爲孤家寡人了。

## 更好的方法

我們認爲有一種更好的方法，就是早早設定好限度，講清楚，執行之，堅守之。簡單地說，不管是什麼問題，總要防微杜漸，不要讓你們關係的園子裡雜草叢生。

如果在交往之初，你便容易讓對方用某種方式對待你，等於是容許那種事在你們的關係中落地生根，往後必日益滋長。如此有兩種危險，第一，倘若那人是你會漸漸愛上的，你一定不希望彼此關係存在那種狀況。第二，倘若以後你不會愛上那人，你八成會希望那人闖進界線裡，早點離開早好。防微杜漸總是好的。

這點跟我們在第十章「現在接受，日後付代價」中所討論的觀念很類似，但在那一章中，我們所講的大部分是早點作真正的你，此外也提到一點關於限度的事。在此要提醒你，早早設定出一個調子，讓對方知道你希望怎樣被對待，讓他或她知道所交往的這人是懂得自尊自重的，若有人用差勁的方式對待你，你是不會容忍姑息的。這樣一來，自私的人就被篩除了，懶散的人就會知道收斂，兩者都好。

## 應該立即除掉的雜草

箴言說忽略無禮的冒犯是件好事：「人有見識，就不輕

易發怒；寬恕人的過失，便是自己的榮耀。」（箴言十九章11節）忍耐、寬宏大量，都是美好的品格，沒有人想跟一個動不動就吵架，又愛小題大作的人在一起，所謂掃興，指的就是這種人。

但長期忽略某種負面的性格，可是會惹出大問題的。下面就是一些不應該長期姑息的例子，當然不只這些。

- ◆對於時間和承諾沒考慮別人。
- ◆不守信用。
- ◆說些失禮、不尊重的話，無論是兩人獨處，或在別人面前貶低你或讓你感覺受傷。
- ◆在身體的關係上施加壓力，超過你所容許的限度。
- ◆在金錢方面不公平或不負責任，比方利用你的大方與耐性。
- ◆好批評的態度。
- ◆其他持續傷害你感情的行爲，而且很明顯是她或他的錯，不是你自己太敏感。
- ◆控制別人的行爲。

這些都是你幾乎忍受不了的事，不過也有一些是介於尚可忍受和無法忍受之間，還可以列入考慮。但可以肯定的是，你並不想忍受太久，而你若學會防微杜漸，並且用後果來證明你的話是當真的，那就不必長期忍受了。但光用嘴巴唸是一定沒有用的，設下限制並堅守之，告訴那人哪些事情是你無法容忍的，若他或她還那麼做，就不會再見到你的面，除非他或她學習不再做那種事。趁早這麼做還有一個好處，就是就算你失去也還不致損失慘重。



要記得，我們的意思不是對方稍微令你不高興，就叫他離開。如果你這樣的話，那對方最好對你設一些限制！別忘了，不要斤斤計較、小題大作不是件光榮的事。但若事關重大，而且已經成爲一種模式，那麼趁早處理吧！將來你會爲你這麼做而高興的。

### 不要記恨太久

記恨短短的好，如同以弗所書四章25至27節說：「所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相爲肢體。生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」

實實在在地把令你討厭的事說出來，才是上策。但要用愛心說，不要使自己犯罪，不要以惡報惡。當你跟對方說是哪一點你不喜歡時，要在恩典與愛心裡表達，但要誠實地說，快快地說。不要含怒到日落，換句話說，不要用黑暗遮掩，盡可能光明正大地面對，要不然，便讓邪惡有機可乘，不是藉由使怒氣持續，就是藉由厭惡和苦毒破壞關係。要有愛心，但也要說誠實話。

遵守此一原則的人不知避免掉多少悲哀的事發生！只要你及早防微杜漸，不是會把壞的人趕跑，就是會確定好的人不會漸漸落入壞的光景裡。

### 隨身小祕訣

- ★你忍受什麼就會得到什麼。
- ★不要每次一發生事情就當面質問，要不然，你會變成愛

吵嘴又難相處的人。

- ★碰到重大的事一定要當面提出來，比方事關尊嚴、體諒、價值觀等類，少數幾次可能過去就算了，不必計較，可不要演變成不尊重你的模式。
- ★你若要當面提出來，就要快點講，要存著愛心，要誠誠實實的。
- ★你若聽從此建議防微杜漸，就會表現出自我尊重，自尊就是要求別人的尊重，如此你便會得到對方的尊重。
- ★你若聽從此建議，就可救自己免於一些很糟糕的人，他們會早早離開。不然，你也會幫助一些滿不錯的人變得更好。無論是哪一種，你都是贏家。

## 第十七章

# 設定適當的 身體限度

**珍**妮和大衛已經約會一段時間了，兩人玩得很愉快，在一起的時間愈來愈多，也漸漸分享彼此的想法和感覺，自然而然兩人愈發親近。他們常常在一起享受共同的興趣如電影、運動和教會的聚會等。他們覺得兩人已經墜入愛河了。

在身體方面，他們也愈來愈表現愛意，從擁抱變成了親吻，他們享受親密的感覺，壓根沒想到他們已經開始有麻煩了，但親吻已經變成了擋不住的慾望。因為兩人都決心持守婚前禁慾的價值觀，所以，總是在過熱之前就煞車。他們覺得在一起十分舒適自在。

兩人的關係就這樣持續了好一陣子，終於有一晚他們踰矩了，本來兩個人都躺在地板上看錄影帶，很溫馨也很親近，剛開始是純潔的愛意，然後就一路進展下去。

珍妮覺得那天發生的事彷彿不是她做的，她對於婚前的身體限度有很強的價值觀，但那天晚上，她的價值觀好像離她很遠，在和大衛的親密中不知遺落何方了，彷彿她的頭腦裡颳過一陣龍捲風，她真的不知道事情怎麼會發生的。

後來，她覺得很傷心，後悔竟然就這樣把自己給了出去，她萬萬沒想到會進展到這個地步。雖然罪惡感極深，但同時她也感到困惑。她很清楚自己對大衛的感覺，為什麼從肉體方面去愛他就是大錯特錯呢，就算是錯的，但感覺上一切都很對啊。困惑和懷疑佔據了她的心，儘管她被他吸引的更為靠近，卻覺得自己漸漸飄離他的身邊，如今她覺得不再是往日的自己了，接下來他們的進展會如何呢？

聽起來很熟悉嗎？

好吧，讓我們來談一談。問題在於，你早已過了十三歲，單身，擁有預備從事性行為的身體，但你還沒結婚。或許你有一個交往對象，而且發現對方或你自己，或者你們兩人，處於一種狀況，好像你們的身體正在說：「做吧。」你該怎麼辦？什麼樣叫做超過限度？為什麼應該等到婚後？是不是你正錯過什麼美好的事，毫無理由地剝奪了自己的機會？還是說有什麼好理由支持在性的表達上有個限度？你問自己，做了會造成什麼傷害嗎？同時卻又知道有什麼事不對勁。

或者，這個問題對於你們的關係已經產生意義，如果你說不，他還會愛你嗎？或者，如果你真的愛他的話，難道不會點頭同意嗎？或者，如果你們互相愛著對方，是否錯失一種既能增進親密感又很自然的表達方式？

這些由單身者所提出的問題都很好，正是本章的主題，且讓我們來看一看。

## 大原則，以及其他

如果你上教會已經有一段時間，可能聽過人家說，上帝希望我們把性保留到婚後。如果你沒去過教會，是第一次聽到這種說法，那我可以了解你可能會感覺頗為驚訝。對許多人而言，無論是在教會裡或在教會外的人，都會覺得這種說法簡直沒道理。如果它感覺很美好，對兩人關係也有好處，而且在兩人都同意的情況下，有什麼問題呢？

對許多人而言，禁慾只是一條沒道理的宗教規則。但對有些人，這條規則對他們的約會和單身生活都有真實的價值。他們曾經嘗過婚約之外性行為的苦果，他們曉得有很多好理由值得等待。而我們身為心理諮商人員，看過許多人做出如此決定，也同意確實如此。就讓我們來看看箇中原因吧。

首先，讓我們來看看這條大原則是什麼，然後我們要把它放在約會的背景下討論，規則如下：

「神的旨意就是要你們成為聖潔：遠避淫行；要你們各人曉得怎樣用聖潔尊貴，守著自己的身體，不放縱私慾的邪情，像那不認識神的外邦人；不要一個人在這事上越份，欺負他的弟兄。因為這一類的事，主必報應，正如我預先對你們說過，又切切囑咐你們的。神召我們，本不是要我們沾染污穢，乃是要我們成為聖潔。所以那棄絕的，不是棄絕人，乃是棄絕那賜聖靈給你們的神。」（帖撒羅尼迦前書四章3~8節）

## 聖潔尊貴

好吧，我知道你不想穿白袍當個聖人，但聖潔尊貴可不是那樣。基本上，聖潔就是純潔的意思，是為了一個更高的目的而分別出來。尊貴就是極有重量的意思，就字義上看，這個字的希臘文是指「尊嚴、珍貴、具有很高的價值或尊貴」。基本上，神的意思並不是要你作個在曠野徘徊的怪人，一點不浪漫、一點也沒有性愛與熱情。祂愛這些事，這些都是祂創造的，祂希望你擁有，而且祂自己也充滿了浪漫與熱情。

但在這段經文中，神一開始便說，性不是隨隨便便的事。性是聖潔的，是為了一個更高的目的而分別出來的，有其極大的價值、尊嚴與尊重。事實上，你所能向另一個人表達最高形式的愛情莫過於此，那是你的身體所能夠給予心愛的人的至高價值。為此之故，隨隨便便或毫無智慧地把它用掉，真的很愚蠢，其他具有高度價值的事物何嘗不是如此，到頭來你會有受騙上當的感覺。你已付出所有一切，而當音樂漸漸消逝，你卻再也拿不出別的來了。

曼恩和孟台分手的時候就是這種感覺，以前她以為他就是「那一位」，在她眼中他是唯一的，他們也常常談到兩人要永永遠遠在一起。她確定他是愛她的，他也說過有一天「他真的準備好的時候」，他就要跟她訂婚，所謂準備好就是他的事業穩定一些以後。他希望先立業而後成家，所以想等一等。她覺得很棒，她知道自己也是愛他的。

但他不想等到結婚後才有性行為，婚姻和承諾都可以是將來的事，但彼此的享受何必等待呢？所以他們就上床了，

畢竟，他們將來有一天會結婚的。

可是，就像一般的故事一樣，後來孟台覺得在可預見的未來並不想結婚，其實，這份關係已經開始讓他覺得被綁住了，他們就這樣分手了。

曼恩傷心欲絕，她的心彷彿從她身上被剝掉了，對她而言，這不單是分手而已，更是一種失落，當孟台離她而去，她的一部分也隨之離開了。以前她總認為兩人會天長地久，她也已經把自己完全給了孟台，所以她覺得自己有很大一部分也被割開了。簡而言之，她把一切都給出去了，卻什麼也沒留下，兩手空空的她覺得被騙了、覺得空盪盪的、覺得被背叛。

相反的，最近我跟一個曾經「找到那一位」的男士談過話，他們曾經計畫結婚，可是，跟曼恩的事有點像，他決定再等一等。他們決定年底再結婚。

隨著兩人之間愈來愈認真，這位男士的女友也決定她還不想結婚，所以她先提出分手。他非常難過，因為他愛她，希望和她共度此生。但這件事跟其他的挫折比起來並不算嚴重到令他心碎，他還能想辦法熬過這段失落期。他之所以能夠保守住心靈，有部分的原因就是他決定不要有婚前性行為。他想等到夠安全才放鬆，但一直都不覺得夠安全，雖然他失去了她，但仍保有完整的自己。他覺得自己還很完整，仍保正直。為什麼？因為性和心靈是連結在一起的。

因此第一課是什麼？性是特別為了一個目的而設的，而且極其貴重。性是為了一生的承諾而設的，需要好好尊重它。從肉體與靈性方面來看，你付出的就是一切。因此，不

應該輕率地把性給出去。因為你只會把自己的一生交託給結婚的對象，所以你的身體也應該只屬於那人。那是你所擁有的一切，不要把它丟掉，要把它交給永遠把自己交給你的人。

## 自我控制

喬許已經決心要等到婚後才有性行為。後來他開始跟瑪莉約會，瑪莉為人風趣、常有新點子、聰明、活潑，非常吸引他。事實上，他最喜歡她的一點就是她充滿活力，還有她對人生充滿熱忱。

他喜歡她自由自在的精神和本性，但牽涉到身體關係時，她想要的超過他覺得舒服的限度。他會停止互動，她則試圖繼續下去。他會告訴她說不可以，然後她起先會有點羞怯，然後開始挑逗他，而且越來越過分。當他再說不可以，她不是生他的氣，就是覺得受傷，悶悶不樂。

他想要跟她談，她會說：「又沒什麼大不了，為什麼不能稍微享受享受？只要我們喜歡對方就沒有關係。」他把他屬靈上的承諾，還有他認為性愛是什麼都告訴她，她也同意，不過還是覺得只要真的喜歡一個人就沒關係。他不太了解她的想法。

然後他開始注意到某些事情，在兩人關係的其他方面，她也是這樣，當他想要做的事跟她的不一樣，她就會很不尊重他的希望。他並不想完全掌控，只是覺得彼此應該有所付出有所取得。可是好像只有她也想那麼做的時候，才沒有關係。如果不是她的第一選擇，她就很不想做他想做的。

最後，儘管他仍愛她「全力以赴」的態度，但也了解到，如果她不能隨心所欲就不會快樂，性只是她整個性格問題的一個徵兆，她的問題在於不能延遲滿足。他喜歡她對人生充滿熱忱，但漸漸地這個特點看來好像只為滿足自己，看到這點令他難過，不過他是對自己誠實的人，他不能繼續跟一個不尊重他的選擇，不尊重他說不的人在一起。

喬許所了解到的是，自制力對於一生意義重大。如同保羅所說的：「要守著自己的身體」（帖撒羅尼迦前書四章4節），為什麼守身如玉如此重要？基本上它表示你是個能夠延遲滿足又有自制力的人，而這是能夠愛人的前提。如果有人不能延遲滿足，也不能在性方面控制自己，那你想他們怎能<sup>1</sup>在其他方面延遲滿足而不把你給犧牲了呢？有什麼能抑制他們在其他方面「現在我就想要」的心理呢？如果有人聽到對方在性方面說不而能夠尊重，那就表示此人的性格就是能夠為了更高的目的，或者為了愛對方而對自己的慾望與飢渴說不。

當你與一個人墜入愛河，想著要與對方建立真實而互許終身的關係，這自然表示得做某種程度的犧牲，你一定會希望這個人能夠在許多方面為了你們關係的緣故，放棄自己的想法。想想看兩人要為彼此的關係做哪些犧牲吧，要犧牲時間，本來你想要把這時間花在你的嗜好上，但需要陪伴家人。要犧牲金錢，本來你可能想要買部新車，但家裡需要用錢。結了婚以後就是有很多需要犧牲的，一方想要去某地方吃晚餐，另一方卻想要去別的地方。

還有最重要的，解決衝突也需要犧牲。當你受傷了，很

想要在怒中反擊，傷害對方，然而為了要和好，就非得需要能夠為了兩人關係的緣故把自己的慾望撇在一旁。如果沒有自制力，也不能把享樂的滿足延後，怎能在衝突中克制自己想滿足欲望的衝動呢？

想想看，你所想要共度一生的，是能傾聽並尊重別人說不的人。當你們還在約會的時候在性方面有一條界線很重要，它可測試對方是否愛你。我們都聽過一種說法，「如果你愛我，就會跟我做。」其實你應該回說：「如果你愛我，就不會要求我做我覺得不舒服的事。」愛是等候與尊重，而情慾卻是現在非得到不可。你是被人所愛嗎？還是成了滿足私慾的對象？要知道答案的唯一方法就是說不。

挑選一個能夠延遲滿足的人實在太重要了，如果你交往的對象是一個想要就非到手不可的人，你可有一段很長的日子得受苦。要選擇能夠為了你和你們關係的緣故而延遲滿足的人。他或她說「我一定要」的語氣有多強烈，你的麻煩也就有多大。性的界線絕對是試驗對方是否愛你的試金石。

## 情慾

保羅也教導我們不放縱情慾（參考帖撒羅尼迦前書四章5節），這是什麼意思？是不是說神希望你不要做一個有強烈慾望而且熱情的人？根本不是，其實神本身對你就有強烈的熱情。這句話的意思是，婚外情是被禁止的。有何重要？

基本上，所謂健康的人就是一個完整的人，也就是一個人的各個方面都連結在一起，各司其職。性是跟愛情、關係與承諾連結一起的。身體、心靈與意念是互相配合的。如上

所說，身體是要百分之百交給把其他一切都百分之百交給你的人，如果對方還沒跟你結婚，那她或他所給的就不足百分之百，所得到的你的身體也不是百分之百。拿一些人對待約會伴侶的方式來看，他們若能一個月獲得一次親吻就算走運，隨便就可以跟對方上床就真是太便宜他們了！我們聽過很多人的親身經歷，說他們在對方毫無任何承諾的意願下就在性方面被利用了。然而，身體已經百分之百被拿走了。

這種生活方式非常的表裡不一，而且如果你把自己獻給了一個好色之徒而非愛你的人，你的麻煩可大了。「好色之徒」是表裡不一的人，他們裡面從未培養出建立持久關係的必備能力，許多好色之徒耽於性慾，他們想要滿足內心深處的需要，卻無法用健康的方式表達。

芝蘭從痛苦的教訓中學到了這個功課，她愛上了世迪，想要跟他在一起，所以就棄守防線跟他上了床。儘管這麼做違背了她的價值觀，但他是那麼的渴望要她，令她滿心歡喜。但後來她發現他沒有能力在其他方面與她建立關係，當她想要深入談一些事情，或者分享內心的感受，他就退縮了，他沒辦法在需要或情緒的層面上敞開心胸，但一碰到性，他可是全心全意。

這就是情慾，常常發生在未發展其他親密關係層面的人身上，約會期間的性行爲常是掩飾一個人欠缺人際關係的技巧——而將來進入婚姻正是需要人際技巧。在熱情浪漫的約會與性行爲之中，雙方絕對不會去注意到在人際關係上的能力有所欠缺，直到後來才發現自己論及婚嫁的或結婚的伴侶，竟是耽於性慾的人，沒有能力處理實際的人際關係。好

色之徒不是透過性來表達愛，而是用性來取代愛。

不要讓約會變成一個讓慾望得逞卻規避關係的地方，也不要讓約會變成一個你對別人毫無界線的地方，讓別人對你爲所欲爲。要記得，對每一個耽於性慾者而言，總是有一個人讓他繼續那種模式。在還來得及說不的時候趕緊拒絕，免得你發現自己碰上了一個不理性的人。

至於你自己，要看看自己是不是完整的人，有個很好的方法就是禁慾。人之所以會採取性行爲的方式，可能是想要滿足內心深處尚未得著醫治的渴望與傷痕，慾望總是受需要駕馭，你並不想讓這樣的情況繼續下去。

莎莉就是這樣，她來接受心理諮商，就是因爲一再出現採取性行爲的傾向，雖然她很想持守屬靈的價值觀，卻一直發現自己跟不同的人上床。她才了解她沒辦法停下來。

後來我們開始探究問題，我請她答應我萬一碰到「緊急狀況」，立刻打電話給我以獲得支持的力量，我還請她答應我下定決心禁慾，這樣我們才可以找出究竟是什麼驅使她採取這種危險的行爲。（從事雜交的人罹患愛滋病的危險機率比許多人想像的更高，就算對方最近才通過測試也毫無意義，也許正值病毒的空窗期。）

她發覺以前在約會的時候，特別會引誘她上鉤的，就是男孩子碰到她的時候給她的注意力，她喜歡有人追求，那令她覺得被人需要。當我們再進一步探究，她開始分析性行爲背後的驅動力和感覺，她漸漸看出自己想要彌補某些內心深處的欠缺和渴望。

莎莉小時後父親便離家了，基本上她的成長背景裡沒有

獲得什麼男性的注意力和關愛。當有男人來到她身邊追求她時，她就會感到被需要，使她暫時脫離內在的孤單感，以及未能從父親身上得到的親密感。等到她又感受到孤單和空虛，便又驅使她和另一個人上床。

當她跟某人的交往漸漸穩定，要拒絕性事更是困難，彷彿她就是不敢冒險讓自己身邊沒有個男人一起生活。

這個例子是受需要所驅使而採取性行爲。以弗所書告訴我們隨之而來的是「放縱私慾」（以弗所書四章19節），情慾，或未曾許諾的性，絕對無法醫治你內心的渴望，無論那渴望是受什麼所驅使。莎莉需要父親沒有給她的，健康而正當的男性關係。後來她在一個很好的支持團體中找到了，同時繼續接受輔導，性行爲的癮頭就此除掉。她覺得自己更完整、更被愛，也更有自制力，同時她也開始更能夠挑選好男人去約會，如今她做選擇不再是受癮頭所驅使了。

曾經有一位來接受心理諮商的女士說，多年來她都是用她的「分岔處」來決定哪個男人適不適合她，後來她把下半身需要的問題加以處理後，才能夠開始基於價值觀來抉擇。

下面就是一些會引動情慾的驅動力：

- ◆需要親密感與聯繫。
- ◆需要權力。
- ◆需要感覺被愛慕、被渴望。
- ◆需要脫離父母的控制而自由（許多成人仍處於父母的控制之下）。
- ◆需要避免面對痛苦與失落。
- ◆需要克服對自己的羞恥感和一些不好的感覺。

如果你陷入情慾無法自拔，或者是對方無法自拔，那麼有可能就是這些問題沒有解決。情慾使你無法整合心靈，就像有毒癮的人吸毒而不成長，同樣的，你若訴諸性行爲就不會成長。

情慾所帶來的結果就是如此，它使你分裂，遠離真正的心靈、意念、價值觀，以及你真正想要的人生。情慾所獲得的暫時之樂，是用長久擁有的代價所換來的。你若容讓情慾主導人生與選擇，或者屈從於別人的性慾，就永遠找不到心靈所需要的滿足。屈從於有性行爲之癮的人（即使那人看來一點都不像），就是把自己交給一個輕視成長的人，也是交給一個性格有嚴重缺陷的人。

我們聽過無數已婚婦女的親身經歷，尤其是曾經獻身給一個無法等待的人，她們到頭來只發現那人沒辦法處理真實的關係，請從她們的經驗學習教訓吧。

## 欺負別人

保羅也教導我們，當婚外性行爲發生，一定有人被欺負了，還記得這節經文吧：「不要一個人在這事上越份，欺負他的弟兄」（帖撒羅尼迦前書四章6節）。當有人跟不是配偶的某人上床，就是在傷害那人。

爲什麼這麼說？理由就是我們前面所提到的一切，當兩個人在婚姻以外上了床，就會發生下面這些事。

- ◆他們使雙方的心靈和肉體分裂。這個發生在人裡面的分裂是非常真實，而且很難修復，會使他們無法面對往後的關係。他們的身體已經百分之百付出去了，而



心靈卻只付出了一些，或者說跟對方的聯繫程度也不及百分之百，於是這人便分裂了。

- ◆他們是把自己和別人裡面非常寶貴的一部分給拿走了，那本是極其貴重的，卻被低廉看待，於是它變成隨隨便便，沒什麼價值，而且以後他們若遇到一個真正在乎的人，它的價值已大不如前了。在某種程度上，他們等於是把一個隨隨便便、不會長久的人當作託付終身的重要人士。
- ◆他們姑息另一個人不深入培養人際交往的能力與靈性，而且可能促使一個人維持膚淺，讓那人心靈的某些部分沒辦法與人建立關係。
- ◆他們擋在另一人和神的中間，神已經要求每個人都把性愛交託給祂，好讓祂使之發展並導入婚姻之中。跟人上床是導致他們不順從神，並在他們和神之間製造了障礙。
- ◆他們是在幫助另一個人否認傷害與痛苦，因此使他們滯留在上癮的循環之中，日後會吃到更多苦頭。
- ◆他們是為自己的享樂與性慾而利用人，所以絕對不是出於愛。
- ◆他們在利用別人，攔阻人不讓他們去找真正看重他們的人。
- ◆如果他們分手了，那麼寶貴的東西也就被帶走了，他們必然要走上心碎與悲苦之路。

你若說你是個有愛的人，就不會欺負你所愛的人，你會等待，你會尊重對方，絕不施加壓力，也不用這種方式利用

對方。反過來說，不要容許別人欺負你，雖說愛一個人就是準備要付出，但等不及非得到不可卻是情慾。

## 接受神

最後，保羅在帖撒羅尼迦前書教導我們性愛的權威從哪裡來，推到最後性愛並不屬於我們，而是屬於神的。在某種意義上，我們的身體不是我們的，是神的。因此，問題就不僅在於你要不要跟誰上床，而是牽涉更廣，也就是你要不要順從神。

要看一個人是否過著順從神的生活，從他們如何處理性愛便可略知一二，幾乎沒有幾個測試法比這更有效。性是如此強大而意味深長的慾望，能夠棄之而順從神，是真敬拜的記號，表示此人真的願意對神說：「不要照我的意思，願你的旨意成就。」日後這將具有非凡的意義。

從長期的關係來說，你希望與你共度此生的人知道他們不是神，而且會一直把自己擺在順服神的位置上。比方說，萬一你的配偶氣得想懲罰你，或者因受傷害而想反擊或報復呢？或者你的配偶在情慾上受到引誘，或者上了癮忍不住誘惑呢？或者想要拋下一切責任，回到無憂無慮的青少年生活呢？或者很想逃稅呢？如果他就是自己人生的主宰，還有什麼能夠阻止得了他呢？

無論那誘惑是什麼，或是肉體的情慾，他或她若是個可信賴的人，會說：「不要照我的意思，照神的意思。」那你所跟的就是個安全的人。你若能信賴他或她會照著神的方式去做，則你必然是受益人。

但若跟你在一起的人不是這樣，而是只要不干擾到他或她的慾望，才照著神的方式做，那你就是跟一個自我主宰的人在一起，你必輸無疑。一個人的生活方式愈是只為自己高興而不討神喜悅，他周圍的人愈會落到一敗塗地，因為他會從弱到強施加壓力，最後是他的統治權凌駕一切。

在這一段經文中我們看到可以用一張試紙來測試誰做主宰生命：是那人或是神。倘若跟你在一起的人，自稱是屬靈的人，可是當靈性與他或她的慾望起衝突的時候，慾望總是勝過靈性，那你就是跟一個把神視為「替自己訂製」的人在一起。他們不是按神本有的形像來敬拜神，而是照他們想要的方式。他們按照他們自己的形像重新製造了神，不是他們去配合神，而是要神來配合他們，這些全是屬於「只要神同意我，我就聽從祂」俱樂部的人。而那根本就不叫順服。

因此，如同這段經文所說，若有人拒絕這個教導，擅自竄改以符合自己的慾望，就等於拒絕神。神希望我們按照祂真正的形像來接受祂，接受祂所有的規則。祂要我們信靠祂所說的一切，若有人竄改祂的價值觀，就等於不接受神真正的形像。

神對人的最大的要求之一是：「存謙卑的心與你的神同行」（彌迦書六章8節），跟一個能符合此要求的人在一起，你會安全得多。長期來看這樣的人才是真正可信賴的，這樣的人才會為你的好處著想。要信賴信靠神的人，而若他或她是真正信靠神的話，就會謹守神的價值觀，只在婚姻裡才能有性行為。

## 說不的理由

好了，為了避免讓你覺得我們有點像愛說教的假道學，就說到此為止，免得讓你覺得聖經也是那樣。其實性是神美好的創造。

但是，請你用自制力、神聖、極大的尊重來對待你的性行為，要用愛而非情慾，是獻身而非「欺負」人，而且要順從神。這樣，當你約會的時候，你就會好好設定一些限制，有限度地表達你性愛的部分。比方說，你會知道怎麼樣叫做逾矩，既有定妥的指標，你就不會做出不當的行為，一切都在合宜的控制之內。

還有，你若對婚外性行為說不，就能夠在約會期間發現到幾項重要大事：

1. 他或她是想要你？還是只要性？
2. 他或她能不能夠從其他方面建立聯繫與親密感？還是這個人只用性的方式，而不想培養其他方式？換句話說，你是不是跟一個有性行為之癮的人在一起？
3. 此人裡面是否背負很多重擔，從不曾被醫治？
4. 此人能不能像我們上面所提的延遲滿足？
5. 還有最重要的一點，此人能不能順服神？

求求你，請你一定要先發掘這些事，然後才能讓一個人進入你心房。我們可以向你保證，你一定不想讓一個不愛你也不能與你有心靈交流，背著一大堆未解決的包袱，不能延遲滿足，又忽視神的人，長期住在你心房。而一個已經侵犯你身體的人，就很難把他驅離你的心了。無論是跟著情慾走，或是容許自己成為別人情慾的對象，都是大錯特錯的記

號。矯正過來，這樣約會就可以帶出一些美好的結果。

## 饒恕的界線

安琪年方二十四歲，便已對性關係失望透頂。她上過床的男人多到她都不想去數了，「又有什麼用」就是她的感覺。她說，一切從她十五歲就開始了，她的說法是：「打從犯下第一次錯誤開始，我就想我已經搞砸了，既然我沒有把自己保留給可以託付終身的人，所以，交下一個男朋友，還有以後的每一個男朋友，我都想，又有什麼差別，反正我已經搞砸了。」

後來她明白神並不是這樣看待我們的失敗，她才改變了想法。在神眼中，我們可不是像一件瓷器，破了就破了。我們在神眼中都是破碎的人，祂要讓我們再次成為新造的人。有了神的赦免，你就可以重新開始，而且是乾淨純潔的開始。

如同詩人所說：「東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠。」（詩篇一〇三篇12節）又如希伯來書說：「我不再記念他們的罪愆，和他們的過犯。」（希伯來書十章17節）不只如此，「我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心，和充足的信心，來到神面前。」（希伯來書十章22節）

只要你求神透過耶穌赦免你，祂就看你如同全新的人。你是乾淨的，用清水洗淨了，無論你過去做了什麼都被遺忘了，都被挪去了，就像東離西那麼遠一樣。保羅說得好：「如今那些在基督耶穌裡的，就不定罪了。」（羅馬書第八章1

節）

因此，就像安琪所學到的，你不必讓過去的失敗縈繞心頭，使你更往破碎的性裡去。過去你曾經墮落，並不表示從此你就自甘墮落，不能再重新開始。你可以再變成乾淨的，再次成為純潔的人，而且可以下決心保持純潔，享受純潔的所有好處。

你可以培養內在生活，培養愛人的能力。你可以知道某個人究竟是不是真的愛你，你可以學習如何延遲滿足，如何付出。你內在的分裂、需要與傷痛都可以被醫治、被滿足，這樣你就不會有不滿意的關係了。而且你終於可以放棄自己作神，讓神作你的神。

你若知道你已被赦免，那種乾淨的經歷就是最強有力的界線，你可以站在穩固的根基上，不必因為覺得過去很骯髒或者「現在已經沒用了」，而擔心你的軍裝殘破襤褸。現在你有一種新的乾淨經歷要加以保護，而約會為的是建立一些深入的事情，而非一夜情。約會可以是成長的地方，不再是心碎之地。

因此，現在就祈求祂的赦免吧，你若還不認識耶穌，就邀請祂作你的救主，憑信心歸向祂，祂必洗淨你。然後行在那個毫無罪疚的狀態中吧，那真的是一個堅固的狀態，只要你能這樣做，就可以等候那真正的了。

## 隨身小祕訣

★你需要一條阻止婚外性行為的界線。神已賜你這條界線來保護你，這條界線真的可以在許多方面使你得到保

## 第十八章

# 蓋一間拘留所

護。

- ★性有非常崇高的目的，非常貴重又有尊嚴與敬重。不要輕忽也不要隨便對待它，要把它放在應有的位置上。
- ★性是對一個人表達愛情的最高形式；因此必須保留到你最高的愛情關係上——也就是保留給你的配偶。
- ★守住性的界線會讓你認識對方是否有自制力，是否能夠延遲滿足，是否能夠付出獻身的愛，是否願意順服神。
- ★不要跟著情慾走，情慾會阻止愛情，阻止整合與醫治，而且保證會帶來一堆關係上的問題。
- ★無論你的約會伴侶說什麼，堅拒性行爲，只有這樣你才能發現他或她碰到必須尊重某個限度的時候會怎樣。
- ★神的赦免是爲每一個人預備的，無論你過去做了什麼，都可以來祈求神的赦免。你會有個乾乾淨淨的經歷，好好設定性的界線，重新開始。

我喜歡音樂，很多種形式的音樂都喜歡，但我承認有一種音樂真的無法忍受，就是傷心的情歌，歌裡訴說著愛上一個對她不好的人。問題也不在於那個部分，而是被虐待者所處的位置和她的反應。她消極地埋怨、啜泣，希望情況會好轉，她說出類似下面的話：

- ◆我會永遠等待（儘管你轉去找尋更好的人）。
- ◆時間會醫治一切（儘管那麼多年你都不肯承諾）。
- ◆請你回來吧（只因我如此請求你）。
- ◆爲什麼你如此對我？（因爲你可以）
- ◆我會讓你愛我的（就算你除了自己以外，沒有能力愛誰。）

這些歌裡面所傾訴的愛情、痛苦與抗議都沒有搞錯，我們都能體會關心一個人卻因對方得罪我們而受傷害的那種經驗。但這些歌所傳達出的解決方法，似乎是什麼也不用做。其實，這是最糟糕的一種解決之道。

本章的主題是，解決約會關係中有關愛情、尊重、責任與承諾的問題。雖說沒有人有權力修正任何人，但你確實有

權力可以在問題出現時以健康的方式回應對方。而所謂健康的回應方式，常常牽涉到小心而慎重地運用界線，如此可以大大幫助你們邁向更美好的關係。

在約會關係中遇到侵犯界線的情形該如何處理？本章中我們要把處理原則一個個提出來討論。有人逐漸失去自由與愛，有人「玩過了卻不認帳」。可能顯而易見的，我們要討論的不是侵犯界線的人，而是被侵犯的人，也就是已經失去自由與愛的人，因為在約會的關係中，收取別人所種之果的人，通常是最能感受痛苦並最有動機著手解決問題的人。

### 衝突在所難免

面對你們關係的問題時，不要逃避現實，也不要舉白旗投降，衝突並不一定表示關係就此結束。兩人關係難免會有問題，包括界線的衝突也是在所難免。在關係中兩人有愛、有安慰、有玩樂、有成長——也有衝突。有句話說得好：「兩個人互有衝突叫做什麼？叫做關係。」這就是為什麼聖經裡講到人際關係最深刻的一段經文，就是教導我們要愛人，要說誠實話，要彼此饒恕（參考以弗所書四章25～32節）。神已經把衝突與問題作為關係的要素，在這段經文中，祂也告訴我們要如何處理問題與衝突。要跟一個人建立關係，不可能沒有衝突與問題，因為對方是自由的、有自己想法的人，同時跟你一樣是罪人。

所以很多人都有一種天真的想法，以為他們會遇到一個靈犀相通的人，永遠不會起爭論——兩人之間只有些微的意見不合，而且可以因為靈犀相通輕易獲得解決。於是當他們

發覺自己長期面對涉及責任、控制與自由的衝突時，就會心灰意冷。相愛的人還是會為時間、金錢、工作、尊重、歧見而爭執不下，這並不表示你們的約會關係不良，倒有可能表示你們是用最好的方式在處理問題。所以不要放棄對約會或對你所愛的人的希望，首先，你要放棄你認為關係應該是毫無衝突的要求，克服它，然後邁向下一步。

### 要為關係定界線

下一步，把前面幾章所提到的問題加以處理：絕對不要等到你的愛情生活出了大問題或產生危機，才設定限度。界線可不像是標有「危急時請敲碎玻璃」的火警箱，你不能等到毫無退路才說你不喜歡事情演變成這樣，你應該把界線和你的生活與關係交織在一起，成為你日常的行爲舉止。畢竟，設定限度不過就是誠實表達你所容許和不容許的事。要作一個真實的人，為自己負責任，而且誠實。

不但如此，還要確認這些界線也是你約會關係的一部分，你約會的對象知不知道你對他對待你的方式有何感覺？還是你認為無關緊要，替他找藉口，或沉默以對卻希望他能懂你的心？這可不是誠實的作法，對你和對他都是一種掩飾和欺騙。許多人就是因此而在後來碰到棘手的界線問題：沒有一開始就跟對方說清楚什麼可以什麼不可以。

因此，就算你是今天才碰到大問題，還是回過頭去看看你們關係的全面。不要以為問題在於危機，很有可能是性格問題的徵兆，或許其中一方，或許是雙方都一直否認、不去注意，或完全忽視的徵兆。從今以後，要讓你各方面的關

係：包括社交、情緒、性愛、靈性等每一領域，都要誠誠實實，有責任心、尊重和自由。

### 將界線視為鞏固關係而非終止關係

把你對設定限度的懼怕處理掉，許多人害怕一旦說不且設定界線與後果，就表示關係要結束了。其實，界線可以幫助你診斷約會伴侶的品格高下，還有你們關係的優劣。如果因為你有不同意見，你們就吹了，那並不是一份健康的關係，因為有一方必須靠謊言來維持這種約會關係。想想未來吧，不肯聽妻子說實話的人，怎麼能真正地為妻子付出，如同基督為教會捨己呢？（參考以弗所書五章25節）如果約會伴侶聽不進你說不，則問題不在界線，而在他的性格。

其實界線可以解決不負責任、掌控與操縱的問題。當失去控制的人遇上不被控制的人，就得自己面對後果與過失。也許他不喜歡你的限制，但若他有副好心腸，便會順從限制，開始在自己的界線下成長。所以不要抱著有界線就是說再見的觀念，你若想維持並修復與此人的愛情，界線是第一步。

馬可和蘇珊已經約會一年多了，而且愈來愈認真。蘇珊有討好別人的傾向，所以有時候馬可來她家時衣著邋邋，她心裡雖不高興，卻不敢對他說，這點很令她困擾。她心想，如果跟他抱怨，他要不就是受傷、生氣，要不就是會離開她。直到最後她才把他衣著邋邋的事提出來，出乎她意料之外的，馬可不但感激她這麼說而且開始比較注重整齊了。他是個好人並不想令她為他的習慣心煩。蘇珊學到了界線可以

使他們的關係更加豐富，並不會因而終止。今天他們已經快樂樂地結婚了，而且他會固定撿拾臭襪子。

### 界線問題和性格問題

在約會的關係裡會出現許多界線上的問題，且讓我們看看其中幾種可能性：

- ◆ 男方不尊重女友的感受。
- ◆ 每次一碰到問題，女方就責怪男友。
- ◆ 有一方長期以來都不準時赴約，總是遲到。
- ◆ 男方想跟女友借錢。
- ◆ 女方把對老闆的怒氣向男友發作。
- ◆ 男方對女方施加壓力，要她跟他有性關係。
- ◆ 女方背著男友跟別人約會。
- ◆ 男方雖作出承諾，卻言行不一。
- ◆ 女方與家人緊緊相繫以致無法投入這個約會關係。
- ◆ 男方變得易怒並有暴力威脅。
- ◆ 女方私底下有毒癮或酒癮。

無論你碰到的是什麼樣的問題，重點可能在於有人種下一個問題卻不收取後果（侵犯界線者），而另一方則收取非他所種的後果（界線被侵犯者）（參考加拉太書六章7節）。這就是在男女交往關係中，界線問題的本質。解決之道，是把事情重新組織，讓栽種的人也成為收成的人。

不過，還有一個更深的問題：超出界線者的性格。一個人若持續違背尊重、責任與自由的原則，就像一口水質受污染的井，必會繼續侵犯一條又一條的界線。不要以為由於你

把眼前的危機解決了，問題就過去了。除非把那驅使他觸犯界線的性格處理好，否則你一定會在那人身上看到許多類似的問題。一個愛控制別人或不負責任的人，一定在許多方面都表現出同樣的作法，除非她把性格交在神手中，順從神所定的成長過程，才有可能改變。因此你需要看到兩方面的問題：侵犯界線，以及那人的性格。這兩者不可能互不相干。

性格還有另一方面，就是那人的心。有些侵犯界線者之所以會踰矩，只因從來沒有人教導他們良好的自制力，組織與責任心。就像拉布拉多獵犬（我有不少訓練經驗），她為人很好又會關心人，只是不小心打翻了你家客廳的瓷器。她並無惡意，不愛控制人，也不是沒有責任感，只是沒有什麼組織。這種人常常很願意聆聽你對金錢、時間或行為問題的感受，她會為她的行為傷害到你而非常難過，也會誠心誠意地開始改變。她值得你下注。

另一種侵犯界線的類型就比較是對於界線的抗拒，他或她不知為了哪個原因，總是想辦法規避別人說不，他可能有下列某些特徵：

- ◆並不認為你所受的傷害是他造成的。
- ◆把問題怪罪到你頭上。
- ◆保證會改，卻從來沒改。
- ◆對於問題採取瞞騙的手法。
- ◆因為對他來說不方便，所以不想改變。
- ◆很難延遲滿足。
- ◆以自我為中心，不大聽你的意見。

如果你看到這些特徵，那問題就比較困難了，雖然還是

可以解決，不過，請你切記，或許你所面對的這個人，只會因為他經歷到痛苦的後果才改變，而非因為他想要成長，也不是因為他愛你。可是也不要忘了，我們都有這種自我中心，把自己看得比別人重要，又希望自己像神一樣。多點耐心設定你的界線，看看神會怎麼做。

### 愛、尊重與將心比心

當你考慮把對方的問題提出來時，要採取愛心、尊重與將心比心的立場，讓他知道你不是在懲罰他，也不是在報復過去所受的傷害，你的動機是愛與重修舊好。你想要解決問題，因為這問題橫互在你們中間，使愛情不能成長。記得一件事，你會這樣不怕麻煩去面對問題，表示他對你很重要。既然你們還在約會，你原本可以說分手就分手的，沒有傷害也沒有不愉快，讓他知道你會把問題提出來是因為你在乎他。

你也要尊重他的選擇與感受，雖說他要負他那部分的責任，但別忘了，他有他的過去、他的傷痛與包袱，不要為了讓自己感覺控制得宜而落入論斷與控制他的陷阱。我有個朋友常常對男友「唯命是從」，最後她終於對他說：「這次要聽我的。」控制別人絕對不是解決之道，解藥是「這次要聽我們的」。

此外指出他的問題時也要站在將心比心的立場上，你不是他的父母，更不是上帝，何況你自己也不是沒有罪過、沒有弱點。有句話說得好：「十字架之下皆平等」。無論你在那個問題上要負哪部分責任，都要坦承與承擔，然後著手改變

你自己的性格。這可使他不致落入比你低一階的小孩子位置，也可使你不致落入為別人定罪的危險地步。許多時候，被得罪的人需要向侵犯她界線的人道歉，因為她也有不對的地方，如：

- ◆應該講的時候她卻不講。
- ◆替他的行為找藉口、輕輕帶過，或將之合理化。
- ◆把她的抱怨告訴別人卻不跟他說。
- ◆用退縮或被動來表示抗議。
- ◆嘮嘮叨叨或責罵卻不解決問題。
- ◆威脅說會有什麼結果，卻未認真執行。當然絕對不能拿這些藉口來為不當的行為脫罪，不過，雙方面的確各有該負的責任。

## 畫清界線

面對約會伴侶界線問題的最好方法，就是你的界線要十分具體。哪些事情是你不容許的，哪類事發生會讓你有什麼感受，會帶來什麼問題，還有你希望事情應該是怎樣。倘若你的約會伴侶是個不斷成長的人，她就會從這些資訊中獲益，而且會想要多知道一些，這樣才不會舊事重演而傷害到你。如果對方排斥，這些具體的資訊也會有助於確實界定範圍，這樣她就比較沒有合理化、責怪或否認的空間了。

到底在哪裡界線被侵犯，或哪條界線被越過，一定要說清楚，這點很重要，很多界線侵犯者根本不曉得自己超出尊重的界線，所以他們需要這項資訊。你若沒有好好地說話說清楚，至少讓對方知道他們做了什麼，「斷然分手」實在是

不仁慈也不公平的。想想看要是你毫無理由被人給甩了，留下你獨自黯然飲泣，那會是什麼感受啊。你要人怎樣憐憫你，你也要怎樣憐憫人（參考雅各書二章12~13節）。

例如，也許你想說：「吉明，我很欣賞你的幽默感，那是我喜歡你的原因之一，甚至有時候如果拿我開玩笑，我也不會在意。但是，當我已經告訴你什麼會讓我難堪，而你還是一樣公然拿那件事開玩笑，我真的會很受傷。你知道我對我的體重很敏感，我已經告訴過你了，而上星期在派對上，你又在眾人面前用嘲弄的語氣說我節食的事，我很受傷、很難堪，也很生氣。我不會再容忍你這麼做了。」

吉明已經收到這條界線的警告，他可能只是愛說笑，常拿女朋友不在意的事開玩笑，但體重的玩笑可就太過分了！現在吉明知道什麼叫做超出界線了。

畫清界線可不像乍看之下那麼容易，你得弄清楚什麼是你可以容忍，什麼是不可容忍。人常常會把一些模模糊糊、放諸四海皆準的要求加在別人身上，讓約會伴侶自己去想那到底是什麼意思。或許他們這麼說：「吉明，你最好注意一下你的行為。」吉明大有可能會想，她這句話是什麼意思啊？

畫清界線也跟處理侵犯界線背後的性格問題有關，你可不想到頭來跟一個殘酷無情的冷面笑匠結婚吧，把你所看到潛在的問題告訴對方，他究竟曉不曉得呢？你是世上第一個對他說這種話的人嗎？舉個例子，「有時候我覺得你拿我開玩笑，有點敵意和傷害人的意味，好像在那個玩笑底下有怒氣存在，而在我們的關係中，每次你似乎對我不高興的時



候，都不直接講，我從來沒聽你提過有什麼問題，結果你卻公然開起玩笑，我真的滿頭霧水。我希望你正視你這個傾向，因為那真的讓我覺得被疏遠了。」雖然你不是吉明的輔導，但你愛他，而且你也是幫助他長大成熟的一個重要的來源，所以爲了你們兩人的緣故，善用你的位置吧。

## 界線可不是後果！

倘若你只要跟約會伴侶定好限度就沒事了，那世界該有多美好！你說：「哎喲！好痛啊！不可以！」她會說：「好嘛，對不起。」她就知道要避免哪些不好的事，有哪些好的事可以做，而你也是一樣，則愛情就會繼續滋長，逐漸蔓延，多好啊！可惜的是，這是已經墮落的世界，情況並非如此。訊息本身雖是必要的，卻不足以解決約會雙方侵犯界線的問題。

如果你是爲人父母，或有跟小孩子相處的經驗，你就會明白設限只是第一步而已，孩子還是有自由可以挑戰、侵犯、破壞你的規則，這種自由是必要的，因爲這樣你才不會完全控制她，而且當她超出界線時，才會嘗到你所定的後果。真實的成長就是從這裡開始的，也就是種什麼必收什麼。媽媽告訴兒子要做功課，否則就會有個後果。他有自由把功課丟在一邊，而他也真的不去做功課，於是媽媽冷靜地取消他該週的棒球練習，不准他去，他得到了自己所種的後果。

光用嘴說明你的界線是不夠的，你還需要定下一個後果並落實執行。千萬不要誤以爲既然你已經說明什麼是你無法

容忍的，那件事就再也不會發生了。你只不過把心裡的部分實話說出來罷了，對某些約會伴侶而言，這樣還不夠，很多人覺得這只是嘮叨，只當耳邊風。

所謂後果就是你所定下的，當有人又超出你的界線時會發生的事。後果會給你的約會伴侶帶來一些痛苦，這樣她才會面對所學到的教訓或損失，才能幫助她培養自制力、尊重，對他人有同理心。後果是神的訓練學校，「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻爲那經練過的人，結出平安的果子，就是義」（希伯來書十二章11節）。

別忘了，倘若你跟約會伴侶的界線問題並非單獨事件的話，便很有可能是一種性格模式。若果如此，她對其他人、在其他的情況下也會有此習慣。比方說，如果她跟你打情罵俏，很可能跟以前一大堆男友都如此，很可能打情罵俏是她的自然反應。所以不要期望你光是要求、抗議或警告就夠了。

我認識一位男士，他愛上的是一位想要與以前的男友保持密切聯繫的女人，儘管他很想合理對待她對友誼的需要，但他覺得他並不是她唯一的男友，她還跟以前的男友藕斷絲連，雖然她說她已經跟他們斷了。終於，他不得不用一段時間完全不再跟她見面，才讓她發現她會漸漸失去他，留下她獨自面對那些愛不成的男生。但她要有這個後果才會改變，沒有後果光是警告，幾乎起不了作用。

## 什麼樣的後果是合宜的？

你需要決定一個合宜的後果，若持續超出界線會如何。

懲罰與所犯的罪要相配，而且每種情況都不一樣。底下就是一些可運用的原則，幫助你思考怎樣才是合宜的後果。

### 以愛與真理為動機，不是為報復

後果是爲了保護你，也爲了給她一個改過的機會。不是要使任何人改變，也不是要讓她看到當她傷害你，你有何感受。且將報復留給那唯一有權如此做的神吧（參考羅馬書十二章19節）。除此之外，出於愛與真理也可使你避免像家長管教小孩似的。

### 避免最終的後果

約會中的情侶常常動不動就抬出最後結果：分手。情侶分手當然不像離婚，而且不失爲解決不良模式的一種選擇。不過，你若長期以離開某人作威脅，而且是你提出的唯一後果，那這個威脅也就失去威力了。對方很容易會開始想，只要我一做錯，你就會離我而去，那我乾脆放棄算了。律法背後的概念與此相同：因爲無論違反了什麼都會被律法定罪，所以你覺得氣餒，又滿懷憤怒（參考羅馬書四章15節）。

雖說有時分手是必要的，但其實分手並不算後果，因爲它使關係終止，而非獲得醫治。把分手的威脅保留給一些嚴重的問題，如欺騙、不忠實、暴力、屬靈方面的衝突、性方面的界線侵犯，以及法律上的問題。

### 用同理心去想

把自己放在對方的位置上去思想，想想你會對這些不同

的後果有什麼樣的感覺，然後在嚴厲與憐憫之間取得一個公平的做法。論斷別人的壞事很簡單，等到我們自己也犯了錯被逮到，才會體會那種被論斷的感受。

### 讓事實指引你

盡可能讓後果合宜，是自然而然的結果。盡量不讓自己擋在中間，這樣對方才不會把你視爲問題，而是看到他與那件事的關係才是問題所在。比較不嚴重的問題應該有比較不嚴重的後果，以禱告的心加上朋友睿智的建議來設定後果，以下便是幾項建議：

- 情感的距離：限制不讓自己陷得太深，而更容易受傷害。
  - 身體的距離：如果問題又發生就當場離開，開不同的車去參加活動，以備萬一需要自行離去。
  - 時間：限制你們在一起的時間，直到問題解決爲止。
  - 第三方：找某人來幫忙，比方朋友、牧師或輔導。
  - 承諾的進程：停止或降低承諾的程度。
  - 不再只跟對方交往：去找別人，直到問題解決爲止。
- 請牢記後果的功用在於：保護你，也幫助你的約會伴侶面對他破壞性的行爲模式。

### 設定界線的要點

你若關心你的約會伴侶，很有可能會覺得所做的跟你的關係產生衝突，尤其，你讓痛苦碰觸到對你很重要的人。衝突在於你想要親密感，卻不得不對一個沒有界線的人採取應

有的立場，而你自己也要付出一些代價。下列幾點可確保你可以堅定的立場度過整個過程：

### 保持聯繫

說實話本來就會造成分裂與分隔，導致人與人之間產生距離、惱怒，甚至你會懷疑自己是不是做錯了，甚至受不了把守界線的痛苦，這都是可以想見的。但你應該從這點看出，你不能在孤立無援的位置上設定界線，沒有人擁有那麼堅強的意志力可以與世隔絕，跟心愛的人起衝突；沒有人不需要從關心我們的人身上獲得關愛、支持、鼓勵與回饋。所以你一定要跟好朋友保持聯絡，這樣當衝突升起，才有人會站在你這一邊支持你。

### 避免反作用的朋友

找有經驗而且靈命成熟的人作你的支持，要避免的人，是把你美化成無辜的受害人，而他則自認是微不足道的小蟲子。雖然這種朋友可使你的自信心膨脹，卻無法幫助你保持客觀中立。他們很容易離間兩人的關係，灌輸給你一種高高在上的感覺，有了這種感覺的人就無法將心比心。同時，你也要避免對你挑三揀四、論斷你的人，把所有的問題都推到你身上。要找能夠「爲了」你們雙方著想的人，能夠站在雙方的立場來看問題。我們有另一本著作《安全人》(Safe People) 便是很好的資源，教你如何找到你在這個階段所需要的人。

### 負面的反應是可預期的

你的約會伴侶若有性格上的問題，導致他排斥你的界線，可能他會認爲是你有問題，而不是他。這或許表示他並不爲你的誠實表示感激，反而討厭你這樣，或者更糟。所以若對方出現憤怒和防衛的反應，請不要太驚訝。這麼想可能對你有幫助：別忘了你的約會伴侶可能這一輩子都不曾面對他是自私、控制人或不負責任的事實，如今你卻把這面真實的鏡子放在他面前，他可能會選擇殺了這個傳信息的使者。他可能從來不曾這樣子發過脾氣，因爲他終於不得不面對他是誰和他所做的事，不得不選擇悔改或選擇違背神和事實。要保護你自己免得被他的憤怒和任何突發的危險所波及，讓他生你的氣吧，不過也要他尊重你。不要忍受虐待式或不尊重的暴怒。

### 對於掙扎將心比心

愛一個不成熟的人不是犯罪，同情不成熟的人亦非罪過。就像對一個小孩一樣，你要將心比心，你對他的要求真的不容易做到。或許你說：「明琪，我知道要我們分開一陣子真的很難，但我希望你可以藉這段期間處理你暴怒的問題，因爲那真的傷害到我了。我會想念你的，我也會等著聽到你的消息，告訴我你已經在努力改善了，只要你下定決心，就打電話給我。」

### 要有耐心

給他一段時間進入神所定的成長過程，很少有人只錯一

次就學會，通常會有好幾次不小心的失誤，有一些痛苦，還需要一些支持，才學得會。若有人一開始排斥、失敗或否認，不要放棄他，同時，要看對方用什麼態度面對這個過程，態度說明一切。他若一點也沒有表現出順從神的真理，不認為他有錯，也不打算改變，那麼你耐心等候的結果，可能是讓你明白你們的關係無法長久。耐心是有終點的，你不能沒有好理由而永遠等下去。

### 質疑動機

他若對你的界線有所反應，是件好事，但一定要弄清楚為什麼他會有反應：是不是因為跟神的關係而改變，是不是因為這麼做是對的而改變，是不是因為他不想傷害你而改變，這些非常重要。比較不重要的是，他爲了要挽回你而改變。有太多悲哀的故事就是被虐待的妻子太早接受丈夫的回頭，因為丈夫以回到妻子身邊作爲操縱的手段，並非真心悔過。

### 給台階下

讓你的約會伴侶知道這樣的後果不是永遠的（除非是牽涉到保護自己、尊重等類的事），讓他清清楚楚知道你心裡還是渴望和他在一起，只要他改過，他只要怎麼做就可以讓你再回到他身邊。要是他真的表現出漸漸改變的樣子，你就要用他所掙來的信任與愛，真心迎接他，同時還要撥一點注意力，留心他改變的過程。但你一定要避免扮演父母的角色——你和他是平等的喔！

### 你應該要求他成長嗎？

這是個重要問題，你若跟所交往的人在界線方面有所爭執，雖說以處理問題爲目標訂出後果是合理的做法，但你不應該更進一步要求約會伴侶進入某種屬靈成長或情感成長的過程？還是這種要求太過分，好像你在扮演道德警察？

讓我們以浦樂和婷婷爲例，他們已經約會一年多而且陷入熱戀，他們個人的價值觀和屬靈價值觀都很類似，基本上對於生命的追求目標是一致的。他們非常喜歡在一起，由於已經固定交往一段時間了，所以婷婷想要跟浦樂討論結婚的事，她覺得挺合理的。當她一開口，事情就開始改變了，他變得有防衛心、焦慮，顧左右而言他。他對她說：「我們這樣不是很完美嗎？爲什麼不能保持現狀？」她不明白這是什麼意思，但在接下來的幾星期中，當她深入這個問題才發現，浦樂根本不想步入婚姻。她被困住了：他們看起來就像天生一對，但她可不想永遠這樣約會下去。

經過了許多的禱告和輔導，婷婷給浦樂設下限制，她告訴他，如果他不能夠朝向步入婚姻的可能性前進的話，她就會限制他們的聯繫。剛開始浦樂很不高興，但過了一陣子，他明白婷婷的主張確有其重要性。又過了一段時間，浦樂終於肯開始認真探究跟她結婚的可能性。

他們的問題是：婷婷所定的限制使她得以自由面對事實，也影響了浦樂開始朝跟她結婚的方向邁進。她應該因爲有這些結果而滿意嗎？還是應該要求他步入靈命成長的過程？

依據我們的看法，婷婷應該想辦法讓浦樂步入成長的過

程——我們有幾個好理由：

### 靈命成長不是可有可無的

首先，我們相信每個人都需要投入靈命成長的過程，也就是一個人要開始定期把他的掙扎、缺點和軟弱之處都交給神，也向一些安全的人敞開。或許是有一個團體支持，或者是查經班，或者是輔導或牧師。當他承認所犯的罪和失敗之處，就會獲得饒恕、安慰與真理，使他可以用一段時間來解決問題，也讓神使他成長（參考以弗所書四章16節）。換句話說，關於你應不應該要求侵犯界線的約會伴侶投入成長過程的問題，回答是：我們都應該成長。難道你想冒險讓自己跟一個背離自己的靈魂也背離神的人共度餘生嗎？他若不渴望追求認識神，不將成長與改變視為最重要的事，那你所冒的險可大了，空虛和悲哀正等著你。

### 性格成長可解決問題

第二，如果你約會伴侶侵犯界線已經是一種行為模式，而非僅只一次的特殊事件，那很有可能是跟性格問題有關。或許他在某些方面有些掙扎，如信任別人、愛慕別人、誠實、真誠或完美主義。無論他的問題在哪裡，都要弄清楚他的界線問題是否可能是另一個更深的問題的徵兆。最好不要因為他不再做不好的事而開始做好的事，就覺得滿意了，這問題可能是一種記號，表示某些事需要提出來加以醫治。你若忽視，可能會出現其他痛苦的徵兆。

你可以問問「戒酒無名會」裡的人何謂「乾酒鬼」，這種

酗酒者已經不喝酒，但並無個人成長，所以還跟酒鬼沒兩樣，依然用酒鬼的眼光來看人生。他們的性格缺陷並沒有被碰觸到，也沒有被修復。你自己要追求在神裡面真正的成長，也當要求約會伴侶追求靈命成長。

### 用界線來測試兩人關係

最後還有一個非常實際的原因，叫世界上的婷婷一族堅持要她所愛而侵犯界線的浦樂一族，投入靈命成長過程——以此測試兩人是否真的應該在一起。約會為雙方保留了分手的自由，不必像離婚那樣決裂而造成傷害。如果浦樂不想追求靈命成長，他大可以和婷婷分道揚鑣，而不必因法律、財務和情感上的糾葛搞得生活大亂。然而，要是結了婚，婷婷可就很難要求浦樂尋求神了，那時她和他之間已有婚約，神不希望他們之間的聯繫被撕得七零八落。因此，最好是善加利用約會這段獨特的關係——只是暫時的狀態——來設定你的限制，然後分析結果。

由於你個人和你們倆靈命健康與成長，對於你們的關係非常重要，所以我們相信這方面的界線是絕對必要的。尋找愛神又能跟你一起成長的人，然後享受這段愛之旅吧！

我們誠摯期盼你現在已經知道如何和你約會伴侶相處，還有你可能會面對哪些界線上的問題。別忘了，神極其關心你們倆，而且無論你們碰到什麼問題，祂都可以解決。

### 隨身小祕訣

★如果你的交往對象是界線侵犯者，今天就著手解決問題

吧。

- ★不要拿界線來結束關係（除非你處於某種危險的情況）；要用界線來挽救關係。
- ★判斷侵犯界線的一方究竟是單純的無知而冒犯，或真的有性格上的問題，而很難負起責任也很難接受別人說不。
- ★聽聽安全人的意見，看你所面對的究竟是不是真正的問題。
- ★說清楚是什麼事讓你受傷或令你困擾，然後具體要求對方改變。
- ★承認有一部分的問題要歸咎於你。
- ★向約會伴侶表明若繼續忽視你的界線會有什麼後果，並且落實執行。
- ★保持道德的誠信，不要落入聖徒與罪人的二分法。要記得你是有善也有惡的人。
- ★堅持兩個人都要投入靈命成長過程。
- ★在你設定限制之後看看有什麼結果：你約會的伴侶是否謙卑地悔過？還是惱怒且責怪？

## 總結

在我們寫作本書時，我（湯森德博士）發現我把自己的約會經驗和關係都反映在這本書上了，我為著那些年心存感激，那段歲月裡有幾個約會關係豐富了我的人生，幫助我更加親近神，在性格上也有所成長。有些人至今仍是我的朋友，我也指望他們使我更知道怎麼做個好父親。

我們希望你讀了這本書之後不會變得灰心失望，學習在約會中好好設定界線需要費一番工夫，也要花一段時間，不過，我們相信這個過程是值得的，會讓你受益無窮。願本書幫助你了解如何好好地把握約會生活，使你和你約會伴侶培養愛心、自由與責任感。

我們希望你闔上本書後，這個觀念能一直跟著你。約會的界線可使你成爲一個真實的、懂得關懷、有責任感而且自由的人，而且也能激勵你周圍的人成長。當你開始約會的時候，有幾個方面要一直保持留意，以確保神爲約會所定的美好事情都能夠發生。

請看下面六個衡量約會關係優劣的重要指標：

### 約會是否使我成長？

你的約會生活應該會大大改變你，你和某個人建立一種聯繫，你學習如何安全地敞開心房，如何冒險，如何和對方一起做決定。你需要了解自己的問題，你的問題是否影響到

別人，還有如何處理這些問題。這便有助於我們成長。

舉例來說，我有個朋友叫黛恩，她常常會把自己的自由和自制力給別人，自己作一個逆來順受、維持和諧的人。這個問題出現在她生命的各個層面，尤其是在約會的關係中。她會把別人的問題攬在自己身上，到最後，幾個曾經跟她約會過的男士都和她談過這個問題，其中有一個說：「你讓我覺得作個自私的人太容易了，就算我做了什麼讓你不高興的事，你也不會說什麼。」黛恩一聽當場愣住了，之後她開始學習更誠實面對她所不表同意的事。幸好，她的真實感愈來愈成熟，而她的約會生活也漸漸步入佳境。

### 約會是否讓我更親近神？

你的約會關係與習慣牽涉到你生命的各個層面：你的身、心、靈。神希望你和你所有的關係都是整合成一體的，事實上，倘若你的靈命跟約會互不相干的話，就有問題了。看看是否因為跟某人約會的結果，而使你的靈命更深入、更有意義。假如關於靈命方面的事都是你主動發起，那可能是有什麼地方不大對勁。如果你們兩人的信仰在根本上並不不同的話，一定有問題。但若你約會伴侶的靈命能挑戰你、激勵你、吸引你更親近神的話，必有美好的事會發生。

### 我是否更能夠建立良好的關係？

換句話說，要評估你的人際關係。你很可能會花很多時間在約會上，希望這些時間能使你更知道如何建立良好的人際關係，可從以下幾個方面來看：

- ♥更能與他人建立健康的親密關係。
- ♥更能信任並倚靠他人來關心你情感上的需要。
- ♥能夠去愛人也能夠真實，無論在約會關係或一般人際關係上。
- ♥能夠在約會中找到快樂和滿足。
- ♥能夠鼓勵別人成長。
- ♥能夠用仁慈而且最誠實的方式結束一份關係。

如果你的約會生活令你退縮、消沉，或令你選擇不好的人，請你好好研究清楚，一定有什麼地方需要改變，或者需要修復。

### 我所挑的對象是否愈來愈好？

如果你交往的對象愈來愈好，表示你在約會上定出了很好的界線。因為你愈來愈了解自己和別人，所以你應該能夠找到更適合你的人，而且會想要跟那人愈來愈親近。此外，你也應該會找到性格更成熟的人才對。

相反地，你如果發現自己像鐘擺一樣在兩個極端之間擺盪，就有問題了，例如，有些人會因為成了約會伴侶的「父母」而分手，然後卻又去找一個愛控制的人來作他們的父母。這就不是進步，而是一種反作用。

### 我是否愈來愈成為優質伴侶？

整個約會過程的焦點大部分需要擺在你自己的「可結婚特質」上，最好的情況是，你約會的伴侶和你們約會的過程有助於塑造你成為更棒的人，你若結了婚，你的另一半應該

覺得像中了樂透彩似的。

去除你覺得自己已經夠好而只需找到「合適的人」的觀念，要從約會中去了解你是怎麼會讓對方痛苦的？是不是你太自私？不負責任？孤僻？不可親近？找出是哪些事使你不能深入去愛你的伴侶。當一個人開始投入使自己成長，好像「合適的人」常常就會自己出現喔。或許神在你還不成熟的時候一直保留那個人不讓她出現，免得你把關係搞得一團糟！

### 這趟愛之旅令我快樂嗎？

最後，雖說成長很重要，但約會也應該使人快樂。你需要跟那個人逐漸認識的過程中，體會愉快和新鮮的感受。只要你在約會的界線上用心，就可以跟良好的人相處的非常愉快。倘若出現不愉快的時光多過快樂的時光，請保持一段距離並評估究竟出了什麼事。或許你發現你或她有某些地方需要改變，或許你發現不快樂的原因就是你們根本不適合在一起。最好現在就發現，好過進入婚姻才恍然大悟。請你現在好好的約會吧，這樣當神把你們配合在一起的時候，你們才能擁有一份洋溢愛情而心滿意足的婚姻關係。

我們祈求天父的手指引你所有的約會關係與活動，願神在你自己的界線與約會中賜福予你。

亨利·克勞德博士  
約翰·湯森德博士  
2000年于加州新港灘

如欲得知克勞德博士與湯森德博士的書籍、錄音帶、資源與演講行程，請聯絡：

Cloud-Townsend Resources

3176 Pullman Avenue, Suite 104

Costa Mesa, CA 92626

Telephone: 1-800-676-4673

Fax: 1-949-760-1839

Email: [web@cloudtownsend.com](mailto:web@cloudtownsend.com)

Web: [www.cloudtownsend.com](http://www.cloudtownsend.com)