

愛，多甜美的滋味！
被愛，多幸福的感受！
戀愛，多醉人的感覺！

做你情侶的好情侶

李順長◆著

BSOP LIBRARY



00010724



CH
HG
743
L516

做你情侶的好情侶

李順長 著

出版兼
發行者

校園書房出版社
台北市羅斯福路四段 22 號
台北市郵政 13 支 144 號信箱
電話：(02) 23653665
(02) 23644001
傳真：(02) 23680303
網址：http://www.campus.org.tw
郵政劃撥第 01105351 號

發行人
本社登記證
字 號
承印者

饒孝楫
行政院新聞局局版臺業字
第 1061 號
傑泰彩色印刷有限公司

中華民國 87 年 (1998 年) 7 月初版

中華民國 88 年 (1999 年) 12 月初版四刷

• 有版權 •

國家圖書館出版品預行編目資料

做你情侶的好情侶 = Be a good lover of your
lover/ 李順長著；—初版。—臺北市：
校園書房，民 87
面：公分
參考書目：面
ISBN 957-587-556-7(平裝)

1. 戀愛

544.37

87004170

Be a Good Lover of Your Lover

by Gordon Lee

Published by permission

© 1998 by Campus Evangelical Fellowship

P.O. Box 13-144, Taipei 10098, Taiwan, R.O.C.

All Rights Reserved

First Edition: July 1998

Fourth Printing: Dec. 1999

ISBN 957-587-556-7

本書中引用的經文，大部分是取其意義，而非一字不漏的引用。

目 錄

| | | |
|----------------------------|------------------|------------|
| 序..... | 9 | |
| 第一章 陶醉於愛情的醇酒..... | 10 | |
| 神聖的國度 / 12 | 婚姻的紅利 / 13 | |
| 家？嘉？枷？ / 14 | 婚姻百景圖 / 15 | |
| 愛，將天堂引進人間 / 16 | | |
| 第二章 戀愛前的暖身運動..... | 18 | |
| 為幸福婚姻尋根 / 20 | 成熟的風範 / 21 | |
| 「態度」溫度計 / 22 | 男士對女性的敵意測量表 / 23 | |
| 女士對男性的敵意測量表 / 24 | 解說 / 25 | |
| 天醫無縫 / 26 | 你適合結婚了嗎？量一量 / 27 | |
| 戰勝戀愛恐懼症 / 28 | 吸引力探源 / 29 | |
| 微笑的投資報酬率 / 30 | 觸摸生命 / 31 | |
| 第三章 愛情先修課..... | 32 | |
| 情海十二問 / 34 | 一見鍾情？ / 35 | 適戀年齡？ / 36 |
| 夏娃可以採取主動嗎？ / 37 | 缺點大公開？ / 38 | |
| 情落外邦人？ / 39 | 神旨何處覓？ / 40 | |
| 共鳴呢？互補呢？ / 42 | 掀開他的底牌 / 43 | |
| 坦白呢？保留呢？ / 44 | 父母舉紅旗？ / 45 | |
| 緣盡情了時？ / 46 | | |
| 第四章 眾裡尋他（她）千百度..... | 48 | |
| 理想對象 / 50 | 替他（她）畫個像 / 51 | 聖經相人術 / 52 |
| 男士心中的白雪公主 / 53 | 知己知彼 / 54 | |

千萬別自投羅網 / 55
伸出你的觸角 / 57

鴛鴦情譜十曲 / 56
從普通朋友到異性密友 / 58

第五章 與你的青春對話..... 60

烈焰青春 / 62
親熱的尺度 / 64
試婚? / 67
墮胎的心理傷痕 / 69

約會·友情·愛撫 / 63
內心彩排 / 65
千萬別以身試婚 / 68
我心獻曲 / 70

第六章 約會的藝術..... 72

約會迷思知多少 / 74
戀愛風格 / 76
訴求點 / 78
約會泡湯術——男 / 80
約會成功的祕訣 / 82
騎牆者的心理 / 84
只有你能醫治自己 / 87

以真理為衣穿上 / 75
右腦戀愛，還是左腦戀愛? / 77
戀愛的四派旗幟 / 79
約會泡湯術——女 / 81
情海紅綠燈 / 83
失戀的七段心路歷程 / 85

第七章 挑旺情愛的火焰..... 88

情人，看我 / 90
希臘的智慧 / 93
三珍全愛 / 96
欣賞的心 / 98

情感銀行賬戶 / 91
愛情三珍 / 94
腐化羅曼史的病毒 / 97
三珍好味 / 95

第八章 雌蝶與雄獅的溝通..... 100

火星與金星 / 102
雌雄天賦異稟 / 105

兩性捉迷藏 / 104
男女溝通上的差異 / 106

水乳交融 / 107 全天候溝通 / 108
傾聽的耳朵 / 109 溝通的隔絕，斷裂的婚姻 / 110
鵝鰾情深的法則 / 111

第九章 你儂我儂話親密..... 113

婚約的誓言 / 114 妳泥中有我，我泥中有妳 / 115
親密頌 / 116 親密的十種含義 / 117
婚姻 1、2、3 / 118 情話綿綿無盡期 / 119
枝與樹 / 120 兩性的差異 / 121
彩蝶與雄獅 / 122 戀愛十誡 / 123
老王的轎車 / 124 創造善性回饋 / 125

第十章 祝福的交響曲..... 126

祝福的奇異故事 / 128 祝福的七種曲調 / 129
祝福成真的原理 / 130 祝福的神奇效果 / 131
傷情恨 / 132 祝福你情人的十個方法 / 133
以忠貞來祝福你的配偶 / 134 美事留丹青 / 135
祝福你尚未信主的丈夫 / 136

第十一章 建設性地解決衝突..... 138

齒與唇 / 140 衝突區 / 141
處理衝突的十條規則 / 142 評估表：「化解衝突的技巧」 / 144
兩個衝突的個案 / 146 婉約語 / 147
可怕的三字經：「你」、「為什麼」、「難道」 / 148
敬請愛用「我」的口吻 / 150 卜怪的鐵床 / 151
雞飛狗跳的故事 / 152 衝突，成長的機會 / 153

第十二章 替愛情添加成長的香料..... 154

婚姻藝術十二面體 / 156

「時間」與「對比」的智慧 / 157

富化你的戀愛滋味 / 158 左右逢源 / 160

健康的愛 / 161 卓越的愛 / 162

幸福的十條彩虹大道 / 163 情聖的禱文 / 164

附註..... 165

序

世上有什麼事物，能破碎人的心，也能縫合人的心？能使時間加快，也能使時間減慢？是永恆，也是短暫？能跨越廣闊的空間，也被最小的空間所限制？

愛情。

愛情能醫治創傷的心。你去問問正在戀愛的幸運者。

愛情能破碎完整的心。你去問問嚐過失戀滋味的斷腸人。

愛情能使時間加速。你去問問正在卿卿我我的熱戀者。

愛情能使時間減慢。你去問問正期待與情侶見面的站崗人。

愛情是永恆。戀愛中的男女不都說，如山之久，如水之長？

愛情是短暫。褪色的玫瑰只留遺恨。

愛情能跨越空間。思念可以到達地球最偏遠的角落。

愛情受限於空間。沒緣就是左鄰右舍也不來電。

愛情既是如此微妙，當你有機會付出愛和接受愛時，你得小心澆灌它。

本書在時間的緯線上，穿過相當長的時距——從自我準備、尋找對象、戀愛須知、約會藝術，一直伸展到婚後的挑旺情愛、兩性溝通、夫婦親密、彼此祝福、解決衝突。這樣的安排，反映出一個信念，戀愛並不停步於結婚，情愛不是婚前的專利品。從戀愛到婚姻，如何做你情侶的好情侶，都是我們可以不斷追求成長的課題。

本書在內容的經線上，融合了聖經的教訓和一般的智慧，交織出現代人戀愛的美歌。語言儘量精簡，一方面嘗試在有限的篇幅中，攜帶較多資訊；一方面給讀者留點思考和發展的空間。

基督與聖徒之間的關係，正是用新郎與新婦的關係作為比喻。貫穿這兩種實質關係的，也是愛情這美麗的質素。這樣看來，學習付出愛和接受愛，不僅富化人類的生活經驗，也會富化靈性上的經歷。

愛是永不止息。（林前十三8）

願此書在基督手裡，富化你對永不止息的愛之體會。

李順長



陶醉於愛情的醇酒

戀愛，多醉人的感覺！

被愛，多幸福的感覺！

愛，多甜美的感觸！

有詩為證——

我良人對我說：

我的佳偶，我的美人，起來，與我同去！

因為冬天已往，雨水止住過去了。

地上百花開放，百鳥鳴叫的時候已經來到；

班鳩的聲音在我們境內也聽見了。

無花果樹的果子漸漸成熟；葡萄樹開花放香。

我的佳偶，我的美人，起來，與我同去！

我的鴿子啊，你在磐石穴中，在陡巖的隱密處。

求你容我得見你的面貌，得聽你的聲音；

因為你的聲音柔和，你的面貌秀美。

——雅歌二章10~14節——

神聖的國度

如果你有機會戀愛，
如果你有機會結婚，
你就有機緣來體驗，
基督與教會之間的關係，正如同
丈夫與妻子之間的關係一樣。

你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。
教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。

你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，
（基督怎樣）為教會捨己，丈夫也當照樣愛妻子。

為這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。
這是極大的奧祕，是指著基督和教會說的。

——以弗所書五章 22～32 節——

最傳神的比喻：基督與教會，
丈夫與妻子。

婚姻的紅利

如果有人愛你，並且你有機會結婚，
恭喜你，你不但有機會體驗
夫婦之間的愛情，象徵著基督與教會之間的愛情，
你還享有 壽命、財富、精神、健康四方面的紅利：

1. 壽命延長

- 依據人壽保險統計，廿到卅歲已婚男子的死亡率是千分之一點五。而單身男子則為兩倍（超過千分之三點五）。
- 年紀愈長，差距愈大。卅五到四十四歲已婚男子的死亡率是千分之三點一，而單身者則為八點三。
- 以女子而言，單身者的死亡率也幾乎是已婚者的兩倍。（註1）

2. 財富增加

- 已婚男子較努力賺錢。比他們單身的兄弟多賺百分之五點四。
- 已婚夫婦較會共同投資他們的金錢。

3. 精神愉快

- 經濟的充裕，減少了吵架的導火線，人生較輕鬆愉快。

4. 健康改善

- 有較充裕的錢財，便能得著較佳的醫療照顧。（註2）

問題是，你必須嫁／娶一位好配偶。

家？嘉？枷？

夫婦兩人朝夕相處，唇齒相依，耳鬢廝磨，很容易彼此互相薰陶，互相感染。

你娶（嫁）一個好配偶，你就得到他正面的薰陶。

你嫁（娶）一個壞配偶，你就受到他負面的感染。擇友，結婚，豈能不慎哉。

一、益偶如何益我

- 百基拉與亞居拉同心傳揚基督耶穌福音。（徒十八 24~28）
- 波阿斯與路得建造虔誠家庭，生養了敬虔的後代。（路四 13~17）
- 耶何耶大與約示巴同心護衛猶大王族命脈。（代下廿二~三）
- 約瑟和馬利亞同心培育神子耶穌。（太一 18~25）
- 撒迦利亞和以利沙伯同心為施洗約翰命名。（路一 57~64）

二、損偶如何損我

- 亞當被夏娃引動，偷吃禁果。（創三 6~7）
- 參孫被大利拉色誘，洩露自己底細，慘遭非利士人挖目。（士十六 4~21）
- 所羅門寵愛外邦妃嬪，引進外邦偶像。（王上十一 1~8）
- 亞哈與耶洗別聯婚，敬拜外邦神明。（王上十六 29~33）
- 亞拿尼亞與撒非喇同心欺哄聖靈致死。（徒五 1~11）

西方的哲人多半把婚姻看作是「枷」。

下列十二句名言可以窺見西方婚姻觀之一斑。

婚姻百景圖

- 婚姻，是一場不幸，但卻是必要的不幸。(Menander, 紀元前四世紀)
- 婚姻，是大多數男人趨之若鶩的一種災禍。(Monastichi)
- 婚姻，是一個網羅。(Cervantes, 十六世紀)
- 婚姻有如一個鳥籠：外面的鳥急於進入，裡面的鳥卻急於逃出。(Montaigne, 十六世紀)
- 婚姻是孤注一擲的。(John Selden, 十七世紀)
- 婚姻的生活有如一個戰場，而非一個玫瑰花床。(Robert Louis Stevenson, 十九世紀)
- 人人生來都是自由的，但有人卻自願結婚。(E. C. Mckenzie)
- 最感人的堅忍楷模，就是一個金婚紀念日。(Gri)
- 一個好的婚姻，就是兩個神經系統的和平共存。(Ernst Kretzky)
- 許多迷戀酒渴的男人，都犯了與那女人結婚的錯誤。(Stephen Leacock)
- 婚姻，既不是天堂，也不是地獄，它倒是煉獄。(Abraham Lincoln)
- 婚姻，乃是以全世界最昂貴的代價，來發現自己的錯誤。(H3)

愛，

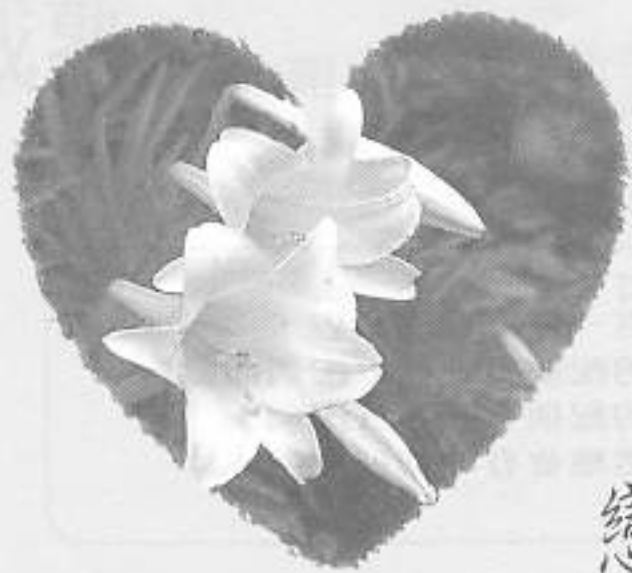
將天堂引進人間

一個精心的選擇，
一個真心的經營，
可以建造，
人間天堂。

如果你擁有成熟的人格，
如果你找到理想的對象，
如果你設定約會的原則，
如果你懂得運用戀愛的藝術，
如果你知道怎樣建造親密的關係，
如果你學會表達情愛的技巧，
如果你掌握善性溝通的竅門，
如果你實踐祝福配偶的步驟，
如果你認識解決衝突的方法，
如果你追求人際關係成長的藝術。

你會有機會經驗到

戀愛是人間的天堂，
婚姻是地上的樂園。



戀愛前的暖身運動

願你吸引我，

我就快跑跟隨你。

——雅歌一章4節——

爲幸福婚姻 尋根

不要爲你有一個好配偶禱告，
要爲你的配偶有一個好配偶而禱告。
因爲當你的配偶有一個好配偶，
你很自然地會有一個好配偶。

你是個怎樣的人，你就會吸引怎樣的男人（女人）。

這二段語言，採用了誇張的表達，
來描述婚姻、交友的智慧。
其中隱含某一程度的真理。
本章探討怎樣預備自己，
迎接愛情。

成熟的風範

在你祈求神賜給你一個很好的男（女）朋友之前，
你當先求神幫助你，作一個很好的女子、男士。
在你祈求神賜給你一個很好的丈夫、妻子之前，
你當先求神幫助你，作一個很好的妻子、丈夫。

因為

- 一個成熟的女子、男士會吸引同樣成熟的異性。
- 一個有好品質的人，擁有較強的吸引力。
- 兩個成熟的人作朋友，有較佳的成功機率。
- 你的人格成熟，你倆的交往會更愉快、蒙福。

根據一些行為科學家的經驗，成熟的人具有下列特徵——

1. 充分的安全感。
2. 能夠替別人設身處地著想。
3. 健康積極的人生態度。
4. 能夠控制自己情緒。
5. 有主見，但又謙卑。
6. 擁有相當彈性來改變自己，適應環境。
7. 健康的自我形象。
8. 平靜的態度來接受成功或失敗。
9. 知道自己的長處並能有效使用。
10. 能接受愛並付出愛。
11. 某一程度的創意來解決困難。
12. 適當程度的表達和中肯的判斷能力。

你若擁有以上品質，會有不少人喜歡你。

BSOP LIBRARY

「態度」溫度計

你是否想知道，你對女性的態度是否健康？
你對女性的看法是否有偏見？
你是否想知道，妳對男人的態度是否偏頗？
妳對男人的態度是否有成見？

以下載有兩項簡單測驗，

男人，作對女性態度的測驗。
女士，作對男人態度的測驗。
在你認為是的題文前作 √
在你認為非的題文前作 ×
並計算你作√的分數。

緊跟著兩個測量之後有解說。

大部分的男士都以為他們愛女性。大部分的女士自以為她們對男人十分友善。在這似乎是互相吸引的表面湖水之下，卻可能激盪著敵視的暗流。檢視這種可能的敵意，能幫助你再思你和異性的關係。有助於你更認識自己，改善你和異性的交往。

男士對女性 的敵意測量表

1. 女人的心眼比較狹窄。
2. 我覺得女人和男人閒談時，常會傷害到男人的自尊。
3. 一點輕微的批評，都會使我對該女子厭惡。
4. 女子比男人更會說謊以保護自己。
5. 超過廿五歲仍沒有男朋友的女子，一定是有什麼問題。
6. 女士們的意見，比起男士們，較缺乏見地上的深度。
7. 我常和女士們意見不合。
8. 如果有女子對我過分友善，我會提高警覺，以防受騙。
9. 我覺得女人常會利用裙帶關係或媚功，來獲得利益。
10. 美貌的女子通常缺乏見識。
11. 在教會體制上，姊妹不適合居領導地位。
12. 惟小人與女子難養也。
13. 女子雖然表現得似乎關心你，其實多半是爲了利用你。
14. 我曾被女子離棄過，我覺得天下女子都是禍水。
15. 據我觀察，必須和女人結婚，是男人極大的不幸。
16. 滿多女子在我背後說我壞話。
17. 女人的性情很難理解，她們好像「晴，時多雲，偶陣雨」。
18. 如果沒有女同事的牽制，我事業上的成就會更高。
19. 姊妹在團契的小組查經分享中，常會離題太遠。
20. 女子採取主動，設法結交男朋友，一定不會是好貨色。
21. 天下女人都很嘮叨。
22. 我心中仍記恨著從前傷害我的女子。
23. 我真的很怕和女人打交道。
24. 女人的辦事能力比男人差勁太多了。
25. 你想去女人那裡嗎？你要帶一條鞭子。對女人嚴厲一點，她們就會聽話。

女士對男性 的敵意測量表

- _____ 1. 男人都是好色的。看到女人，第一個想到的就是性。
- _____ 2. 男人常把女人看成次等公民，自以為是上等公民。
- _____ 3. 我看見趾高氣昂，自命非凡的男士，就想踢他一腳。
- _____ 4. 我覺得男人為了向上爬，常玩權術的遊戲。
- _____ 5. 與男人打交道，最上乘的安全措施是，不要信任他。
- _____ 6. 我一生的困苦憂傷，都是男人引起的。
- _____ 7. 男人都是用情不專，見異思遷，性好漁色。
- _____ 8. 對男人疾言厲色，看他怕我的樣子，我心裡會有快感。
- _____ 9. 我對任何向我獻殷勤的男人，都懷有戒心。
- _____ 10. 男人表現得好像關心妳，事實上他想利用妳。
- _____ 11. 我知道很多男人在我背後說我壞話。
- _____ 12. 我覺得神很不公平，男人在社會上的地位比女人高太多。
- _____ 13. 我覺得那些欺騙女人感情的男人，應該把他們的名單公諸於世。
- _____ 14. 我仍然對離棄我的那個男人十分記恨。
- _____ 15. 我和男人處不好。
- _____ 16. 男人的談話內容要不是政治，就是球賽，真是無聊。
- _____ 17. 男人到了卅歲仍然未婚，心理上多半怪怪的。
- _____ 18. 英俊的男人都很危險。
- _____ 19. 據我觀察，必須和男人結婚，是女人最大的不幸。
- _____ 20. 看到未婚的男人，一副百萬單身漢，待價而沽的樣子，我就噁心。
- _____ 21. 男人比女人更勢利眼。
- _____ 22. 男人肌肉比較強壯，所以較有暴力傾向。
- _____ 23. 幾乎每個男人都會說謊，以逃避責任。
- _____ 24. 有時我真想給男人一點顏色，教訓教訓他們。
- _____ 25. 結了婚，男人還是會拈花惹草，搞外遇。

解說

男人對女人的敵意

- 你的分數將會介乎 0 與 25 之間。
- 如果你的分數在 0~4 之間，你可能在 25 % 以下。意思是說，75 % 以上的男人，分數可能比你高。
- 如果你是 5~10 分，你和中間那 50 % 的人一樣。
- 0~4 分算是低敵意，5~10 算是中等，11~25 算是高敵意。

女人對男人的敵意

- 你的分數將會介乎 0~25 之間。
- 如果你的分數在 0~3 之間，你可能在 25 % 以下。意思是說，75 % 以上的女人，分數可能比你高。
- 如果你是 4~11 分，你和中間那 50 % 的人一樣。
- 0~3 分算是低敵意，4~11 算是中等，12~25 算是高敵意。

注意事項

- 這項測驗並無學術意見調查的權威數字作根據，只是仿效某些測量供你參考。
- 讀者若有興趣，請參考 Kieran Scott & Michael Warren, *Perspectives on Marriage* (N.Y.: Oxford Univ. Press, 1993) pp.259~265.
- 請不必為你的分數偏高，而作過分的詮釋，這測量並非完美的指標。
- 如果這 25 道題目能刺激你，更了解你對異性的態度，並因此有所反思調整，你就從中獲益了。
- 這四頁的內容，極適合在小組中討論分享，會引發你／妳許多新的認知。

天醫無縫

如果你／妳覺得異性的態度有些敵意，
並且，這些不健康的態度，有損你和異性的關係，
你渴望能改善自己的態度，
請試著實踐下列步驟——

- 向神感恩說，謝謝祂接納你這有缺點的人；向神表白說，我也願意接納有缺點的朋友。
- 如果有異性傷害過你，在禱告中，請主耶穌牽著你的手重訪傷心地，當那事件在你心靈中重演時，握著主耶穌的手說，我願意饒恕。
- 求主耶穌醫治你內心的傷痕。
- 決心把往事埋葬在深海裡。決心和現在周圍的異性朋友建立友善的關係。
- 儘量欣賞異性的優點、長處。
- 避免把個別異性的缺點，套在全面的異性身上。
- 多表達合作、感激、欣賞、喜樂的言語。
- 異性有特別需要的時刻，儘可能提供協助。
- 一方面懂得保護自己，一方面儘量信任異性。
- 培養積極的思想，說建設性的話語，採取有愛心的反應。
- 讓上帝的愛常常充滿心房。
- 求上帝使用我，成為別人的祝福。

如果你常心中彩排這十二項原則，
如果你常實行這些行動的法則，久而久之，
你會蛻變成一個在異性眼中可愛的人。
通常，你看他們可愛，他們也會看你可愛。

你適合結婚了嗎？

量一量

想交男／女朋友嗎？ 正常的慾望。

想要結婚了嗎？ 正常的想法。但是，

想要結婚和適合結婚之間，存在著相當距離。

下列指標幫助你／妳測量，你是否成熟到適合結婚——

不適合結婚的指標

- 如果你懷念獨來獨往，不受約束的自由自在生活。
- 如果你討厭父母的管束，急著搬出，一心找個人嫁娶，以為從此獨立。你只會落入更困難的羈絆裡。
- 如果你的同年朋友都結了婚，你害怕自己作老處男、老處女，急著找個人作對成雙。
- 如果你的年齡在十九歲以下。青少年半青不熟的尷尬年齡就結了婚，很少有幸福的可能。

原因：自己的人格尚未定型，人生方向未定，謀生能力不足，配偶非常困難配合。

統計數字：青少年的婚姻，多半以離婚了結。

- 如果你剛失戀，急著找一個對象填補內心的空虛，以證明自己仍極富吸引力。
- 如果你謀生技能不足以養小活家。婚姻不只是鏡花水月，浪漫綺麗。婚姻也是麵包與牛奶。財務拮据是婚姻愁苦的主因。
- 如果你付出愛和接受愛覺得有相當程度的困難。
- 如果你認為婚姻的主要功能是滿足性的需要。
- 如果你心理沒準備好承擔婚姻的責任。
- 如果你覺得和異性靠近、親密，十分不自在。

如果你有三個以上的上列現象，目前你還不適合結婚。

戰勝

戀愛恐懼症

被拒絕過的人，受傷過的戀人，多少會害怕再踏入戀愛的大門。出身不幸家庭的人，自身婚姻破碎的人，多少會害怕再次受傷。下面這首短詩，刻畫的正是他們的矛盾情緒——

害怕愛， 害怕被愛
害怕孤單， 害怕親密
害怕付出， 害怕收受
害怕責任， 害怕權利
害怕得著， 害怕失去
害怕我追你跑， 害怕我跑你追
害怕結婚， 害怕單身
害怕被拒絕， 害怕被接受 (註1)

求主耶穌基督的恩惠，能醫治你的傷痕，健全你的人生觀。請堅決地相信——

1. 基督耶穌無條件地接納我。
2. 愛與被愛是成長的最好機緣。
3. 我相信神已經為我的一生作了最好安排。
4. 戀愛，無論是成功或失敗，都富化了我的人生。
5. 我知道我可以成為別人的祝福。
6. 學習付出與接受，使我的人格成熟老練。

如果你堅決地相信這六條信念，你一定能克服戀愛恐懼症，你會有勇氣邁出你的腳步。

吸引力探源

你有某種氣質，就會有某種人被你吸引。
你有成熟人格，才会有成熟爱情的可能。
追求下列氣質吧，那是異性所夢寐以求的——

1. 發展獨立思考的能力。正確判斷的智慧，洞察事物的視力。
2. 建造健康的自我形象。接納自己，自信又謙卑，一方面進取，另一方面又能交託。
3. 鍛鍊積極的人生態度。以樂觀的心態來迎接人生的祝福與難題。以幽默的心態來面對人生的成敗與得失。
4. 研磨你解決個人問題和人生困難的技巧。
5. 培養你處理人際關係的能力。分享、互動、合作、領導、討論、支援、化解衝突、說明……。
6. 栽培你基督徒的品質。愛神、捨己、熱誠、服事、可靠、聖經知識、禱告深度、肢體生活、聖潔、誠實……。
7. 閱讀有關婚姻書籍。了解婚姻、性、生理、心理、家庭、小孩、工作、生活……。
8. 純化你的人格特色。追求多欣賞少批判，多了解少猜測，多付出少要求，多關心別人少自我中心……。
9. 練習與異性相處。付出與接受友情，了解與被了解，愛與被愛。
10. 養成正面的思考模式。信心而不是懷疑，希望而不是絕望，仁愛而不是仇恨。(註2)

你如果擁有上列美好品質，
你會有相當程度的吸引力，

**你如果再有下列兩頁的品質，
很少人可以抗拒你的吸引力。**

微笑的

投資報酬率

微笑，花不了多少成本，創造了許多回收。

微笑，給的人不會變窮，收的人變為富有。

微笑，雖然只笑意一閃，記憶卻留成永恆。

微笑，可以激發友情。

微笑，可以拉近距離。

微笑，為冬冷的陋室引進春暖。

微笑，為乾涸的心田灑下甘霖。

微笑，帶給疲倦者安息。

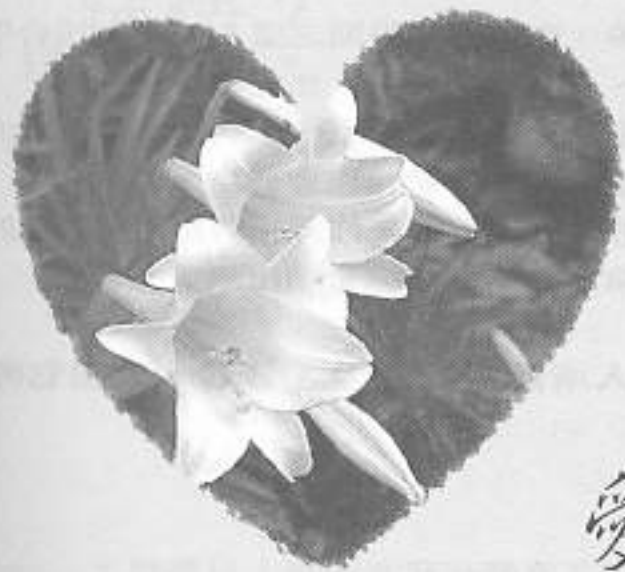
微笑，帶給喪氣者陽光。

微笑，嘴邊將現一抹彎曲，修直世上一片彎曲地。

微笑，眼角綻起幾絲折皺，熨平人間幾許折皺處。

觸摸生命

- 一個微笑，可以融化他沈重的臉。
- 一句安慰，可以鼓舞他喪氣的心田。
- 一項建議，可以引領他踏出迷茫谷。
- 一點服事，可以減輕他人生的擔子。
- 一次分享，可以激發他的鬥志與潛力。
- 一個代禱，可以溫暖他疲倦的靈。
- 一點見證，可以刺激他再三深思。
- 一張卡片，可以帶給他陽光普照。



愛情先修課

我們有一小妹，
她……尚未長成，
人來提親的日子，
我們當為她怎樣辦理？

——雅歌八章8節——

情海十二問

新生訓練告訴你，大學、圖書館、學問之道、校規、校舍平面圖、財務安排、生活求生術、人生的機會……。

如果大一開始上第一堂課之前，你先上新生訓練，你會對大學生涯有個基本瞭解，你有較佳機會成功。

你開始談戀愛之前，如果先上愛情先修課，對感情你我他的基本動作有點了解，你有較佳機會結出果實。

「情海十二問」把許多人所關心的戀愛ABC，勾出它的輪廓來——

1. 一見鍾情式的愛情可能嗎？直覺在交友的事上可靠嗎？
2. 談戀愛有所謂適當年齡嗎？我怎麼知道我是否成熟到可以談戀愛了？
3. 女方可否採取主動交男朋友？
4. 交友過程中，人都會努力表現自己優點。作一個基督徒，我是否應該坦白地告訴對方我的缺點？
5. 可否和非基督徒結交男女朋友？教會中姊妹的數目多於弟兄，若對象只限於基督徒，那姊妹們怎麼辦？
6. 我怎麼知道和某人結交男女朋友是不是神的旨意？
7. 選擇對象時，兩人個性是相似好，還是互補好？
8. 怎樣可以洞察對方的內心，是真心還是假意？
9. 戀愛中的男女，可以親熱到什麼程度是合乎聖經教訓的？
10. 交往中是否要把自己從前的故事都告訴對方知道？
11. 父母反對我們的交往？怎麼辦？
12. 交往已經相當深入，後來發現不合適，應當怎樣合適地分手？

一見鍾情？

有相當多的人相信直覺，他們的抉擇常跟著直覺走。

人類的直覺常超越語言，
超越邏輯，
超越分析。

它有它靈敏的第六感，
並有相當程度的準確性，
在交男／女朋友的事上，直覺是有它的功用。

可惜，直覺較偏向於根據外形、穿著、言談，
來決定好惡。
然而，內涵、思想、個性、道德、人格、靈性，
是不可能在第一眼即可洞察的。

決定婚姻的成功或失敗之因素，
內涵和人格的影響，遠大於外形和穿著。
依賴第一印象作婚姻的基礎，危險性較高。

如果你能在對方心中創造美好的第一印象，
你有較佳的成功機會。
如果你夢想一見鍾情的浪漫際遇，
你有較大失望的可能。
如果你投入一見鍾情的閃電婚姻，
你有極大傷心的可能。

適戀年齡？

什麼時候你可以開始談戀愛？

有的父母堅持上了大學再說。有的人認為十八歲進入法律上獨立自主的年齡。有的理論說，最好有了經濟能力才會幸福。

大學門檻、十八歲、經濟能力都可以作參考指標。下文從心靈的成熟度，討論成功約會的路標。當你擁有下列品質時，你有較佳機會成功：

一、當你的心理成熟到可以接受愛和付出愛時

和一個異性談戀愛是一種心靈上的親密，兩個人的互動來往十分頻繁。你必須在某種程度上犧牲自己的獨立與主見，進入互相依賴和妥協，從自由踏入受相當約束環境的轉移，需要相當的成熟度和心理準備。

二、當你的心思認識到戀愛所帶來的益處和危險時

戀愛有兩情相許的喜悅，也有失戀受傷的可能。
戀愛有親熱相偎的興奮，也有失控懷孕的可能。
認知這些可能的危險，是保護你的安全之最佳屏障。

三、當你的心智在獨立思考和尋求雙親輔導之間取得平衡時

你在談戀愛＝你的父母的兒（女）在談戀愛。
你嫁（娶）一位配偶＝你的父母迎進一位女婿（媳婦）。
你們帶著雙方的背景結婚，徵詢父母的意見是聰慧的。

四、當你的心靈在他／她和神之間保持適當的地位時

你愛她，也愛上帝。上帝愛你也愛她。她愛你也愛上帝。
你設定你們倆親熱的底線。你保障了你們的聖潔，也保障了上帝聖名的榮耀。
你們的靈性會在上帝的祝福和彼此的祝福中成長。

夏娃可以採取

主動嗎？

跟妳所喜歡的人打個招呼，已經需要極大的勇氣了，更不用說開口約他。

很多女子害怕採取主動，

因怕

- 被拒絕。嚴重傷害了自尊。

- 被輕看。她以為：男人會看不起主動的女性。

事實上，採取適當的行動既不會傷害妳的自尊，也不損及妳的形象。這些適當的行動包括：

- 讓對方知道自已的存在。
- 不著痕跡地製造彼此認識的機會。
- 很自然地展現自己的優點。

這種把船開到對方射程有效距離之內的微妙技巧，這種主動地誘發對方自動追求我的縱擒技術，這種無傷自己尊嚴，卻又能創造機會的方法，大約有下列路線可循——

- 去參加他所喜歡的活動。
- 很恰當地搭訕。
- 建議集體（一小群人）郊遊、參觀博物館、聽音樂會……。
- 尋找同工配搭的機會。
- 參與同一團契、教會、小組。
- 有時打打電話，請教他。
- 表達欣賞他的優點、專長。
- 禱告神在他心中工作。

如果他始終沒什麼行動，妳也必須能交託、釋懷。

缺點大公開？

聖經極重視一個人的人格純全正直，這品質是一個人靈性成熟的最高極致——裡外如一，言行一致，愛神愛人。詩篇廿五篇 21 節所描繪的「願純全正直保守我」，所指的就是 Integrity 這品質。

如果你交男（女）朋友，你能作到理念與行動是一致的，要求人和要求自己是同一標準，裡面思想和外面行為互相吻合，那你就是一個誠懇的人。

耶穌所指責的虛假是指——

待人嚴而律己寬：你們把難擔的擔子，放在人身上，自己一根指頭卻不肯動。（路十一 46）

有儀式而無實質：你們將薄荷茴香奉獻十分之一，那公義和愛神的事反倒不行。（路十一 42）

外表聖而內心穢：你們洗淨杯盤的外面，裡面卻盛滿了勒索和放蕩。（太廿三 26）

如果你沒有主耶穌所指責的假冒為善，你也大體上作到裡外如一，言行一致，你就算是一個誠實的人。

你不需要把你個性上的弱點刻意告訴對方，因為人類性格上的優點與缺點，常常是一枚硬幣的兩面——

吝嗇的人，通常也是節儉的人。

浪費的人，通常也是慷慨的人。

懶惰的人，通常也是安息的人。

野心的人，通常也是雄心的人。

多話的人，通常也是健談的人。（註 1）

一個成熟的朋友，很自然會接受一個有優點和缺點的你。

情落外邦人？

一個人的信仰內容決定了他們的

人生觀、價值觀、金錢的使用、休閒活動、思想、
道德觀、婚姻觀、時間的運用、生活態度、生涯。

基督徒若和基督徒結婚，在上述領域上較容易配合，比較容易獲得
琴瑟和鳴的婚姻。

基督徒若和非信徒結婚，在這些領域上彼此摩擦，比較可能落入
同床異夢的境地。

聖經經文清楚指出這項原則——

- 不可並用牛驢耕地。 (申廿二 10)
- 娶外邦女子是干犯神的大惡。 (尼十三 27)
- 二人若不同心，豈能同行？ (摩三 3)
- 要嫁在主裡面的人。 (林前七 39)
- 你和不信的原不相配，不要同負一軛。
義和不義有什麼相交呢？
光明和黑暗有什麼相通呢？ (林後六 14)

聖經上當然也有一些以色列人和外邦通婚的例子——

- 外邦人路得 嫁給 以色列人波阿斯。(得四 13)
- 以色列人以斯帖 嫁給 外邦君王亞哈隨魯。(斯二 17)

這些成功的特例不多。

近代有些姊妹嫁給外邦人，最後也領了先生歸主。作者與她們
談話，她們都不贊成和非基督徒結婚。「太辛苦了！」

如果你等候許久，找不到基督徒對象。最後決定和非基督徒結
婚，你還是可以求神祝福你，並為你配偶的歸主日夜祈禱。結婚之
前最好取得協議，要他尊重你的宗教自由。

神旨何處覓？

結交男／女異性密友是為將來的婚姻作準備。

所以，你當懇切禱告尋求神的引導。

不過，明白神的旨意常是一種個人主觀的經歷——

有人在追求女友時，挾神旨以號令女方，口口聲聲神的旨意。

等到後來用女朋友時，又是說神告訴我，這是神的旨意，

令對方十分困惑。

許多人把神的旨意解釋為：還沒有開始交往以前，內心感覺到神給我綠燈。這位就是神預備的配偶。

這種解釋的缺點是，把神描繪成替下屬勤作鴛鴦配的君王，不管下屬喜不喜歡，就是這樣。下屬的選擇權、自由意志都被抹殺。萬一婚後不幸，常會恨神怨人。

另一種解釋神旨意的方法是：在交往的過程中，我尋求神的引導，天父一定會給我感覺，這是不是神的預備。這種解釋的優點是把神看作是尊重兒女自由意志的父親，祂一定會顯明祂的帶領。

第二種解釋比第一種更高一層：它在靈性的高原上，把兩造——神的旨意和人的抉擇，揉合成最上等的藝術。

如果你在交往過程中有下列記號：

- 兩人愈來愈彼此相愛。
- 靈性、教育、生涯計畫、個性都能彼此配合。
- 相處時愉快。
- 結交朋友後，靈性上有明顯的成長。

最可能這是神的旨意。

小心向前走，

並仔細尋求神引導的記號吧！

在你尋求神的引導時，
先問問自己這十六個問題，助你明白神的旨意容易些——

個人的資格

1. 我與神的關係是否很穩定且不斷地成長呢？
2. 我知道神對我一生的呼召是什麼嗎？
3. 我是否滿意並很能享受目前的單身生活呢？
4. 我是否已學會單獨倚靠神？

對象的品質

5. 她是否讓主在生命中居首位？
6. 我相信神會感動他，而他也會順服神的帶領嗎？

雙方關係的品質

7. 如果我們結婚，對我們的事奉是否更有幫助？
8. 我們能一起禱告，研讀聖經並彼此分享屬靈的見識嗎？
9. 我們是否喜歡同樣的朋友，也都喜歡接待人嗎？
10. 兩人是否對雙親和兄弟姐妹都同樣有尊敬和愛顧之心呢？
11. 兩人對金錢和奉獻的態度是否相同呢？
12. 兩人的學識是否相當？
13. 兩人喜好的休閒活動是否相近呢？
14. 我們彼此都同樣喜歡有孩子嗎？
15. 我們彼此都真正知道對方有什麼期望嗎？
16. 雙方是否都能誠實地符合對方的角色期望？(註2)

第一部分測驗我的成熟度。

第二部分考驗他（她）的靈性。

第三部分試驗兩人的匹配。

共鳴呢？ 互補呢？

- 你欣賞細膩的異性，還是粗獷的異性？
- 你喜歡依賴於你的人，還是獨立於你的人？
- 你中意純樸的人格，還是精巧的人格？
- 你看上誠懇踏實的作風，還是口才無礙的作風？
- 你喜歡跟愛你的人結婚，還是跟你愛的人結婚？
- 你看重兩人的共同性，還是差異性？
- 你動心於他的浪漫氣質，還是他的人性歷練？
- 你欣賞感性強的人，還是理性強的人？

很少人能融合細膩與粗獷，倚賴與獨立，純樸與精巧，感性與理性，成為完美的人格品質。甚難找到能將兩種相對的品質，掌握得恰到好處的對象。大部分的人都必須在兩個相對的品質間，作出選擇。當你作選擇的時刻，請考慮：

一、共同性或差異性

- 共同性強比較容易溝通，彼此了解，生活配合，方向一致，價值觀合一。
- 差異性強比較容易互補，有新鮮感，驚喜，趣味，互相提攜，增廣視野。

二、愛你的人或你愛的人

- 愛你的人，會照顧你，你會幸福。
- 你愛的人，會激發你，你會成長。

建議： 儘量找 信仰上有共同性，職業上有差異性的人。
價值上有共同性，作法上有差異性的人。
目標上有共同性，思路上有差異性的人。

女子儘量找 愛你的人。
男子儘量找 你愛的人。

掀開他的底牌

談戀愛，最怕碰上薄情郎，最怕遇上交際花，虛情假意一番。他的心理需要、生理需要得著滿足了，拍拍手，瀟瀟洒洒地走了，留下你獨自一人去品嚐苦澀的回憶。

然而，你如果夠細心，總可以觀察得出蛛絲馬跡——

1. 他（她）過去如果有多次談戀愛的歷史。
2. 他不讓你接觸他的父母、親友。
3. 提倡「性自由」，只要喜歡就作的理論。
4. 遲遲不肯表態。
5. 你覺得你付出較多，但回收較少，情感收支不平衡。
6. 有時讚美得過分肉麻，有時不覺得他真正欣賞我。
7. 較少談論他的過去。
8. 他比較注重外表的美麗、財富、虛榮……。
9. 剛交往時他要求的親熱程度，超過友情的程度。
10. 你的直覺告訴你，他沒真心投入。

你如果能作到下面幾件事，你有較佳機會戰勝虛情假意——

- 禱求神賜你真知睿見的洞察力。
- 建造健康的自我形象。你不需要靠有沒有男女朋友，來支撐你的自尊。
- 設定結交男女朋友的親熱程度標準，避免陷入太深。
- 順著神的帶領，別一廂情願的走在神的帶領之前。

男女朋友可以親熱到什麼程度，請見第五章。

坦白呢？ 保留呢？

你應該坦誠到一個地步，把你的過去，一五一十地告訴你的男（女）朋友嗎？

這是牧師、輔導員經常被問的問題。
這問題不是一個簡單的是或不是，所能回答的。
回答這個問題，必須作下列考量：

- 我的坦白對將來彼此的關係有幫助嗎？
- 我的坦白對他（她）的人格成長有建設性嗎？
- 我的坦白對我的心靈有醫治力嗎？
- 他／她是否成熟到可以接受這項衝擊？

斐東尼(Anthony Florio)所著的《準備結婚》(Two to Get Ready) 這書裡，建議：

如果你有藥物上癮、精神病、下監、結過婚、
生過小孩、性病、負債，
你應該坦誠告訴對方。(註3)

他認為，一個成熟的情侶會了解並饒恕。
你也可以從自疚、害怕被發現的恐懼中被釋放出來。

本書作者認為，如果你只有偶然失足的性行為，沒有懷過孕，
妳可以告訴對方，妳曾交過男朋友。
但不要描述親密的細節。

這些難題並無一定答案可循。
請你尋求上主給你智慧，作最恰當的抉擇。

父母舉紅旗？

你父母對你交朋友有意見嗎？

- 通常
- 父母的祝福是兒女婚姻幸福的一項重大因素。
 - 父母對他（她）的接納是他（她）快樂的基礎。
 - 你與父母的關係因他而破損，你不會快樂。
 - 父母的反對一定有他們的原因。

很少父母爲了反對而反對。他們若有意見，多半有他們的考量。幾十年的人生歷練，對人類的了解，對婚姻的觀察，對你的認識，堆積成豐富的智慧。這些經驗，正是你人生導航指南針。懂得從父母的經驗去吸收人生的智慧者是聰明人。

你可以從這幾方面增加溝通——

- 設法了解父母的考量。
- 提供父母更多資訊來了解對方。
- 平常多孝順父母，增進他們對你的信任。
- 若父母願意，創造一些父母和對方認識的機會。

如果你作了這些努力，父母仍不變初衷，而你經慎重禱告，多方思考後，仍覺得你的情人是你的最佳抉擇，那麼，

1. 詢問父母，怎樣改善你倆能令父母接受。
2. 努力去達成父母的企盼。
3. 準備「長期抗戰」。
4. 儘量爭取父母的諒解與祝福。

當你和情人長期表現你們的誠意，父母最後多半會同意。攜帶著父母的祝福進禮堂，是你們婚姻幸福的最佳保證。

緣盡情了時？

我們都了解被甩的感受：孤單、創傷、苦澀、憤怒、失眠……當我們決定主動與對方分手時，怎樣才可以減輕對方的痛苦？

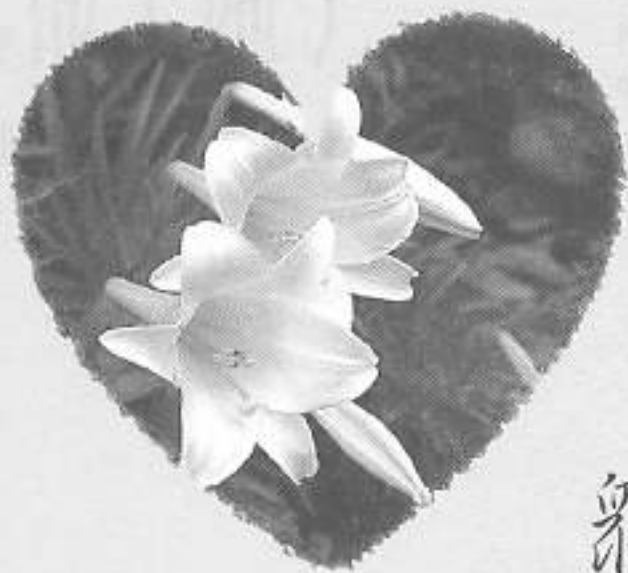
以下這幾項「不要」、「要」會有些幫助——

一、不要

1. 不要在節期假日之前宣布：生日、考期、聖誕節、元旦、情人節……別殺風景，也別雪上加霜。
2. 不要在電話中為之，過分缺乏人情味。
3. 不要怪罪對方。這樣作只會在對方心中留下永久傷痕。
4. 不要使用無情的詞句，像「我們的交往是個錯誤」、「我從來沒真正愛過你」。
5. 不要濫用上帝的旨意，像「我禱告過了，神給我的感動是分手。」這只會加增更多困惑。

二、要

6. 要承認過去所擁有的交往，感謝他的友情。否則對方會懷疑自己自作多情，或產生誤會。
7. 要把責任攬在自己身上。像「我還沒準備好投入在更親密的關係中」、「我還不夠成熟到可以承擔責任」等。
8. 要把分手說成對雙方有益。像「我們分手對我們都有好處」。
9. 要尊重對方的感受。「我了解你的感覺」。
10. 之前之後，要懇切為對方禱告。



衆裏尋他（她）千百度

那如初現的晨光，
美麗如月亮，
皎潔如日頭，
威武如軍隊展開旌旗的，
是誰呢？

我的佳偶啊，
你美麗如得撒，
秀美如耶路撒冷，
求你掉轉眼目不看我，
因你的眼目令我驚亂。

——雅歌六章4、5、10節——

理想對象

不要跟一個你處不來的人結婚，也
不要跟一個你處得來的人結婚，
要跟一個沒有他，你活不下去的人結婚。

替他(她)

畫個像

每個人都有作夢的權利。

神也樂意祝福我們的美夢成真。

你會為你心中的「情人」畫像嗎？

一般人選擇交友時，會考慮到下列因素——

| 背景 | 個人特徵 | 人格 | 靈性 |
|-------|------|------|------|
| 出身家庭 | 教育 | 道德觀念 | 基督徒 |
| 國籍 | 學識涵養 | 思想方式 | 愛主 |
| 人種 | 身體健康 | 生活態度 | 熟悉聖經 |
| 所操語言 | 事業基礎 | 進取心 | 參與服事 |
| 成長環境 | 表達能力 | 幽默感 | 教會生活 |
| | 聰慧度 | 成熟度 | 恩賜 |
| 其他—— | 人際關係 | 個性 | 靈命 |
| 羅曼蒂克 | 年齡 | 愛心 | 十一奉獻 |
| 對異性態度 | 儀表身材 | 情緒 | 決心全職 |
| 家庭遺傳 | 才藝 | 領袖氣質 | |
| | 服飾 | | |
| | 習慣 | | |

請把你理想中的白馬王子、白雪公主的十二筆形象畫下來：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

並為此禱告，求神把一個美好的配偶賞賜給你。

聖經相人術

| | 正面品質 | 負面品質 | 經文 |
|------|-----------------|-----------|------------------|
| 人生態度 | 積極進取 | 消極頹喪 | 腓四 13 箴廿四 10 |
| 脾氣 | 回答柔和，使怒消退 | 言語暴戾，觸動怒氣 | 箴十五 1 |
| 智慧 | 智慧婦人，建立家室 | 愚妄婦人，親手拆毀 | 箴十四 1 |
| 信仰 | 敬畏耶和華是智慧的 開端 | 愚頑人心裡說沒有神 | 箴九 10 詩十四 1 |
| 談吐 | 合宜之話如金蘊銀網 | 說話浮躁如刀刺人 | 箴廿五 11 十二 18 |
| 人際關係 | 遮掩人過，尋求人愛 | 屢次挑錯，離間密友 | 箴十七 9 |
| 容顏 | 面帶笑容 | 眼中無光，力量衰微 | 箴十五 13 詩卅八 10 |
| 習慣 | 殷勤人必得豐裕 | 懶惰人必致窮乏 | 箴十三 4 六 11 |
| 心理狀態 | 喜樂的心，乃是良藥 | 憂傷的靈，使骨枯乾 | 箴十七 22 |
| 朋友 | 相親相愛，共度患難 | 濫交朋友，自取敗壞 | 箴十七 17 十八 24 |
| 服飾 | 以聖潔的妝飾敬拜神 | 過度濃妝豔抹 | 詩九十六 9 彼前三 3 |
| 對待父母 | 孝敬父母，得福長壽 | 輕慢父母，必受咒詛 | 弗六 2 申廿七 16 |

男士心中的 白雪公主

男性有他理想的白雪公主形象。且聽男士的心聲——

- 我討厭追求虛榮、注重物質的女性。
- 我喜歡富有生活情趣的女子。
- 我欣賞精力充沛、好運動，而仍保持婉約的女子。
- 我喜愛接納她自己，也接納我的女子。

下面這四項的品質是許多男人難以抗拒的——

| 外形 | 人格 | 智力 | 靈性 |
|--|--|---|--|
| 漂亮 可愛 性感 長髮 中等體重 淡妝 服飾整潔 身材良好 | 友善 天性善良 樂意傾聽 幽默感 體貼 幫助別人 有主見 自信 心胸寬大 笑臉迎人 親切 | 功課好 有雄心 談吐恰當 領悟力高 好的教育 有內涵 知識 擅長會話 | 愛主 犧牲自己 服事 聖經知識 禱告深度 唱詩動聽 分享 饒恕 愛心 |

下列品質是男人所列為拒絕往來戶的——

抽煙、兩面夏娃、搶奪別人男友、小題大作、虛假、情緒化、過分善妒、吸毒、醉酒、自視過高、占有慾。(註1)

知己知彼

下列這廿個相對品質，都是好的品質。

先評估自己的個性傾向，再替你心中的理想對象打個草稿吧！

我的個性傾向

強 弱 中 弱 強

冷靜.....熱誠
領導.....跟隨
保留.....開放
謹慎.....冒險
外向.....內向
信任.....存疑
謙卑.....自信
緩和.....衝動
節儉.....慷慨
實際.....樂觀
獨處.....社交
嚴肅.....幽默
認真.....放鬆
批判.....隨和
多聽.....多講
依賴.....自主
爆發力.....耐久力
實踐家.....夢想家
小心.....勇敢
理性.....感性

理想對象的個性傾向

強 弱 中 弱 強

冷靜.....熱誠
領導.....跟隨
保留.....開放
謹慎.....冒險
外向.....內向
信任.....存疑
謙卑.....自信
緩和.....衝動
節儉.....慷慨
實際.....樂觀
獨處.....社交
嚴肅.....幽默
認真.....放鬆
批判.....隨和
多聽.....多講
依賴.....自主
爆發力.....耐久力
實踐家.....夢想家
小心.....勇敢
理性.....感性 (註2)

千萬別

自投羅網

1. 不要嫁娶一個藥物上癮，吸食麻醉劑的人。
2. 不要嫁娶用暴力或言語虐待你的人。
3. 不要嫁娶一個急著逃離父母家庭的人。
4. 不要嫁娶一個十九歲以下的人。
5. 不要嫁娶一個婚前拈花惹草，又主張性自由的人。
6. 不要嫁娶一個婚姻觀截然不同的人。
7. 不要嫁娶一個不同宗教，又對該宗教十分投入的人。
8. 不要嫁娶一個動不動就發怒、打架的人。
9. 不要嫁娶一個心理臍帶仍連接於父母的人。
10. 不要嫁娶一個不准你有任何社交的占有狂者。
11. 不要嫁娶一個你懷疑是同性戀的人。
12. 不要嫁娶一個記恨不消的人。
13. 不要嫁娶一個非發號施令不過癮的人。
14. 不要嫁娶患有嚴重情緒問題的人。
15. 不要嫁娶各方面與你天南地北的人。
16. 不要嫁娶一個忽略你，只注意業績的工作狂。
17. 不要嫁娶一個吹毛求疵的完美主義者。
18. 不要嫁娶一個過分善妒的人。
19. 不要嫁娶一個你看了就討厭的人，不管誰說這是神旨。
20. 不要因同情一個婚姻不幸的人而嫁娶他。（註3）

這等人你要躲開

（提後三5）

鴛鴦情譜十曲

聖經上所記載，歷史上男女結親的模式，大約有下列十種。

請參考經文，並將夫婦之名，填入適當空格。

這十種模式中，你覺得哪二種是較可行的方式？

1. 天作之合 (創二 21~24)
_____ 蒙神撮合，結合成歷史上第一對夫婦。
2. 近水樓台 (創廿九 10~20)
_____ 替 _____ 的父親作傭工，得以結識成配偶。
3. 父母安排 (創廿四 1~4、48~49)
_____ 的父親差遣老僕人去相親，迎娶 _____ 來嫁。
4. 習俗牽線 (得四 3~12)
_____ 根據猶太習俗，娶了寡居賢淑的 _____。
5. 武力搶親 (士廿一 20~21)
_____ 搶了 _____ 回家成親。
6. 上司配對 (撒十八 27~29)
_____ 蒙國王掃羅賜嫁公主 _____。
7. 兩情相悅 (歌二 3~7、10~14)
_____ 與 _____ 墜入情網，結成比翼鳥。
8. 選美大會 (斯二 16~18)
_____ 在全國選美大會上娶到 _____。
9. 政治結合 (王上十六 30~31)
_____ 爲了政治考量，娶了鄰國公主 _____，
遺禍以色列國。
10. 許配 (太一 18)
_____ 迎娶了從小許配的美麗女子 _____。

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 波阿斯與路得 | <input type="checkbox"/> 約瑟與馬利亞 | <input type="checkbox"/> 亞當與夏娃 |
| <input type="checkbox"/> 所羅門與書拉密女 | <input type="checkbox"/> 雅各與拉結 | <input type="checkbox"/> 亞哈隨魯與以斯帖 |
| <input type="checkbox"/> 亞哈與耶洗別 | <input type="checkbox"/> 以撒與利百加 | <input type="checkbox"/> 大衛與米甲 |
| <input type="checkbox"/> 使雅憫人與示羅女 | | |

伸出你的觸角

認識朋友的最好方法是

伸展你的觸角，開拓你的接觸面。

下列活動都是增加你認識朋友的機會——

一、學校環境

- 同學會
- 科系間郊遊
- 社團活動
- 校際比賽
- 運動場
- 圖書館
- 訓練班：網球、圍棋、電腦、土風舞……
- 讀書會

二、宗教環境

- 學校團契
- 教會青年、社青團契
- 校際基督教營會
- 基督教職業團契：
教師、工程師、音樂家、
護士、企業家、醫護……
- 聯合佈道會
- 寒暑假訓練營會
- 寫作訓練班
- 福音隊
- 短宣隊
- 出國旅遊，參加聚會、營會
- 神學延伸班
- 基督教興趣小組
- 參與特定服事
- 教會崇拜

三、其他環境

- 朋友介紹
- 父母安排
- 徵友服務
- 電腦網路
- 藝術展覽
- 音樂欣賞
- 工作環境
- 公司慶生會

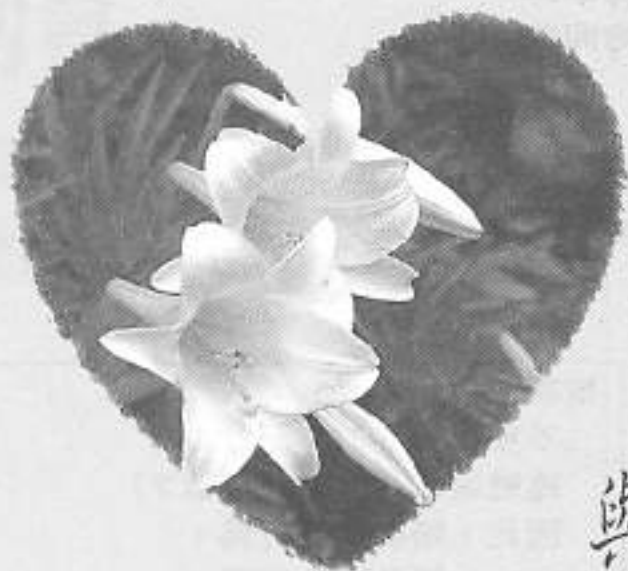
從普通朋友到 異性密友

從普通朋友發展到異性密友，這過程中兩者的關係，產生相當程度的變化。如果你經驗到下列現象，注意，你已經在喜歡他（她）了——

1. 獨處時常常會想到他。
2. 短程、中程計畫會將他包含在裡面。
3. 嫉妒的感覺：如果他和別的朋友熱絡、熟悉，你會有不快感。
4. 有時對他會有浪漫的、性的幻想。
5. 喜歡安排兩人獨處的時間，將其他朋友排除在外。
6. 會話多談兩個人之間的事物。
7. 對他的依賴性增加，個人的獨立性減少。
8. 願意為他作某種程度的犧牲、調整。
9. 有美化對方的傾向，較難客觀的看清對方的缺點。
10. 對他的身影、談話、工作……有種魂牽夢繫的關切。
11. 不在一起時，會想打電話談談。
12. 會在乎他對我的反應。

魯益師(C. S. Lewis)在他所著的《四種愛》(The Four Loves)裡，說明朋友和密友的三種差別：

- 密友常會談及兩者之間的愛情，朋友很少談及大家之間的友情。
- 密友常是面對面，陶醉在兩人的獨處裡，朋友常是肩併肩，陶醉在共同的興趣裡。
- 密友之間的情愛，只限於兩人之間。朋友之間的友情，闊及於團體之間。(註4)



與你的青春對話

耶路撒冷的衆女子啊，
我指著羚羊，或田野的母鹿，
囑咐你們：
不要驚動我所親愛的，
等他自己情願。

——雅歌三章5節——

烈焰青春

正在親密交往的基督徒男女朋友，
常須面對一個合理而尷尬的問題：

怎樣適當地表達情愛？
肢體語言合乎基督徒原則嗎？
我們可以親熱到什麼程度？

具體地說，他們是在問：

我們可以牽手嗎？
可以擁抱嗎？
可以親嘴嗎？
可以愛撫嗎？
剛開始交往呢？
訂婚之後呢？
結婚之前呢？

要回答這問題，
可以從三個角度探討：

1. 聖經教訓
2. 屬靈原則
3. 一般知識

下面短文嘗試從這三方面
歸納出合理的準繩——

聖經說：

不可姦淫 (出廿 14)

逃避淫亂 (林前七 2)

因此，婚前的性行為，
婚外的性行為，
都是聖經所禁止的。

但聖經並未討論男女朋友
可以親密到什麼程度。因為

- 聖經時代的婚姻都是父母安排。
- 男女雙方很少見面。
- 婚禮在新娘十二歲時舉行。
- 根本沒有所謂親密愛撫的問題。(註1)

所以，親密愛撫是廿世紀近代問題，
我們所必須再從 屬靈原則
一般知識
來探索合理的界限。

約會 ·

友情 ·

愛撫

在喬絲·荷桂特(Joyce Huggett)所著的《性·愛·友誼》(Just Good Friends)這本書裡，她把男女的親密分成十個等級：

1. 牽手
2. 輕擁
3. 擁抱
4. 親嘴
5. 熱吻
6. 愛撫
7. 熱烈愛撫
8. 裸裎愛撫
9. 互慰
10. 性行為 (註?)

**戀愛中的男女，
可以進行親密到
哪一個尺度呢？
我們試著從
三個屬靈原則
來探索：**

一、我們的行為反映基督的愛嗎？

主期待我們對我們的情侶展現無私的愛，不作傷害對方自尊的事。

有些男子堅持熱烈親熱，只為滿足自己情慾。帶給女友挫折、困惑、傷害。

二、我們的行為對我的靈性有益嗎？

交往期間只注意身體情慾的快感，會發展出一種相處的模式，將焦點放在身體接觸，而忽略人格與靈性的成長。

三、我們的行為對伴侶的心靈有建設嗎？

男子在身體親密上的強烈要求，會在女友的心理上留下負面的刻痕。感覺自己只是玩偶，產生自卑、矛盾、心理情結。

適當的親密是情愛的自然表達。
過分的親熱是情慾的脫軌放縱。
這十個尺度，哪裡是合理的界線呢？

再從一般常識來看：

親熱的尺度

從男女的生理反應來看，
情慾的發展有它的連續性：

熱吻常會演變成愛撫，
愛撫常會進展成裸裎接觸，
一旦愛撫對方敏感部位，
血液循環加速，心跳加快。
身體的分泌及化學反應，
一旦推入不歸點，
很少人能把持自己，
懸崖勒馬。

有智慧的基督徒，
知道人類有這種弱點，
總是設法避免失控的可能。
設法避免試探的引誘。

有些基督徒專家認為
下列尺度是恰當的，
可以接受的——

免得撒但趁著你們情不自禁，
引誘你們。（林前七5）

- 一、交往時期
 - 牽手
 - 輕擁
- 二、穩定相愛
 - 牽手
 - 輕擁
 - 擁抱
 - 親嘴
- 三、訂婚之後
 - 熱吻
 - 隔著衣服有限度
範圍內的愛撫
- 四、結婚之後
 - 熱烈愛撫
 - 互慰
 - 性行為

沒有人能替你決定你的尺度。
你必須自己作決定。你的尺度決定，
對你有相當程度的保護作用——

內心彩排

基督耶穌爲什麼能夠在彼拉多的法庭前，保持王者氣度？
爲什麼能夠在十字架上，寧靜地受難？
爲什麼能夠在群眾的辱罵嘲諷中，保持緘默？
爲什麼能夠在身體被撕裂的痛楚中，爲釘祂的人祈禱？
因爲，前一天晚上，祂在客西馬尼園，已經作了心理準備。
祂的內心已經排練好，怎樣作出正確的反應。

但以理爲什麼能夠抗拒得了王膳王酒的引誘？
爲什麼有勇氣拒絕向金像屈身敬拜的壓力？
因爲，他被擄到巴比倫皇宮之前，已經作了心理準備。
他的內心已經排練好，絕不犧牲信仰的原則。

以斯帖爲什麼敢冒死違例進去見王？
因爲，她入覲亞哈隨魯王之前，已經作了心理準備，
她的內心已經排練好，爲了救以色列民族，死就死吧！

保羅爲什麼能夠忍受事奉的艱難、窮乏、困苦、鞭打、監禁？
因爲，他踏出宣教生涯之前，已經作好心理準備。
他的內心已經排練好，爲基督聖名，連生命都願意擺上。

在男女交友的親密關係中，防止婚前性行爲的好辦法是，
作好心理準備，內心彩排好親密的底線。
爲正確的反應作些心理的預演。

請仔細閱讀下頁的三大類、十二細則的心理準備原理。
下面這十二項護貞妙法，經文根據來自帖撒羅尼迦前書四章4節。

護身十二聖法

防範婚前性行爲，防止婚前失貞，防備婚外情最有效的辦法是：根據基督信仰，事先從事心理建設，設定生活行爲的底線。你會有較佳機會得勝試探，你有較佳機會抵抗友情壓力。

下面題文試著從三個角度，來設定保護你幸福的護身屏障——

一、信仰根基：對上主的尊敬

1. 我的身體是聖靈的殿，我願意保守它的聖潔。
2. 性愛是神單爲婚姻而設立的，我願意尊重神的安排。
3. 丈夫與妻子之間的關係，象徵著基督與教會之間的關係，我願意對我的配偶忠誠，正如同教會對基督忠誠一樣。
4. 男女朋友之間婚前的性行爲，聖經看爲罪惡。我願意靠主恩惠，得勝試探。

二、心理建設：對自己的尊敬

5. 保守我自己的純潔，是對我作神兒女這身分的最高敬意。
6. 我願意照前面所提的「親熱標準」作我的底線。結婚以前最多只作到隔著衣服愛撫。這是我向神、向自己所定的盟約。
7. 我是神的兒女，神已經肯定了我的價值。我不需要靠犧牲性愛來討男友喜歡。
8. 禁戒婚前、婚外濫交，是保持身體健康，防範性病、愛滋病的最有效方法。

三、靈性操練：對別人的尊敬

9. 我決心把我的初夜獻給我的配偶。
10. 我不敢欺騙別人的感情，虛情假意地騙取性愛，滿足自己。
11. 保持我與異性密友的貞潔，是對他（她）的高度尊敬。
12. 婚前的貞潔，大大增加我和未來配偶幸福的可能性。

試婚？

現代的年輕人文化，流行著下列神話——

- 結婚，就要找個能浪漫地共度一生的情侶，才會幸福。
- 先同居試婚，考驗雙方是否相配，別傻傻地一腳踏入婚姻的網羅。
- 合得來就生活在一起，合不來就瀟灑地揮別。

這樣的婚姻觀和基督信仰南轅北轍——

- 這種想法過分側重在浪漫的、情慾的愛情。忽略了友情的、委身的愛情，在婚姻中的重要性。
- 這種想法過分要求對方是否能配合我，而不注意追求我的成熟，來配合對方。
- 這種想法看成功的婚姻是機緣的配合，而不是努力的結果。

從基督徒的立場來看，正確的想法是——

- 婚姻是一項盟約，而不是機緣。
- 委身之愛比浪漫之愛，更能持久。
- 幸福的婚姻是努力的結果，而不只是天然的組配。

我們反對試婚，因為——

1. 聖經堅持聖潔的原則。
2. 婚姻的行為只應當在婚姻的盟約下進行。
3. 同居的人，婚後幸福的可能性降低。
4. 同居而結婚的人，離婚的比率比一般人高。

下列的研究結果，支持以上的論點

千萬別以身試婚

一九九二年約翰霍金斯大學和威斯康辛州大學(John Hopkins and University of Wisconsin)研究報告指出：

同居，減低了婚姻幸福的可能性。
同居愈久，他們的婚姻愈可能失敗。

研究結果如下：

- 40%同居者最後拆夥，並未結婚。
- 同居而結婚者，比正常夫婦更可能離婚。
- 75%同居而結婚者至終離婚。只有15%同居者能維持長久的婚姻關係。美國社會大約有1/2的婚姻成功機會。同居者卻只有1/7的婚姻成功率。(註3)

墮胎的心理傷痕

如果你（妳）能堅持婚前的貞潔，你可以避免未婚懷孕，防止墮胎的悲劇，以及其嚴重的副作用。

明州大學的史畢卡博士(Dr. Anne C. Speckard)追蹤了墮胎五至十年的女子，調查她們因墮胎的心理壓力所顯露的長期症兆。她的報告極為發人深省：

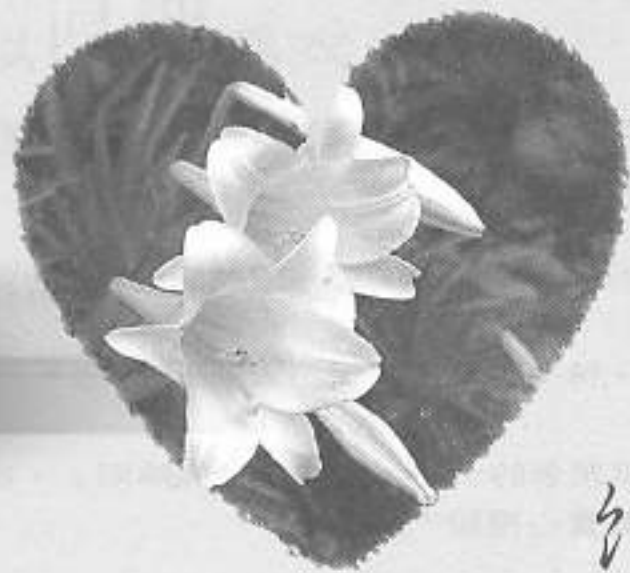
- 81 %的人 常會想到被墮掉的嬰孩。
- 73 %的人 會閃過墮胎的情景、經歷。
- 69 %的人 感覺墮胎後有「瘋」感。
- 54 %的人 曾作與墮胎有關的惡夢。
- 35 %的人 報告說「看見」被墮的嬰孩來訪。
- 23 %的人 說發生與墮胎有關的幻覺。
- 72 %的人 說她們墮胎時並不信仰任何宗教。
- 96 %的人 說她們回願墮胎，是一種殺害生命的行爲。(註4)

喪失婚前貞潔的人，極可能由下列因素誘發。你若能建設自己的心理，防範下列因素，你有極大可能得勝：

1. 低估了兩情相悅、愛撫時，「衝動」的難以控制性。
2. 冀盼用性愛來繫住對方的愛情。
3. 受到當代流行思想的感染：「我有權利主張自己的身體」，「只要我喜歡我就作」。
4. 心理上尚未建立起男女朋友身體親密的底線。
5. 結交不良朋友，在狂歡宴會中被下毒（麻醉劑）。
6. 害怕作老處女，以為沒人愛過我是種羞恥。
7. 活在嘲笑貞潔的同儕壓力環境下。
8. 看多了三級片，對性愛作過分幻想。

我心獻曲

主啊，
感謝祢藉著十字架的寶血救贖了我，
十字架上伸開的雙臂，展示了祢對我無條件的接納。
何等美妙的救恩：
 我是祢的兒女，祢是我的天父。
 基督屬我，我屬基督。
何等神聖的課題：
 我當把純潔的愛情獻給基督。
 我應將純潔的愛情獻給配偶。
因此，我禱求祢，
 在我交友的過程中，
 在我婚姻的歷程裡，
保守我的身、心、靈聖潔。
我願意以自己的聖潔，
 密友的聖潔，
作為獻給祢最高貴的祭物，
來表達對 祢的尊敬，
 對自己的尊敬，
 對密友的尊敬。
因為我知道
 祢用婚姻的神聖關係，來象徵
 祢與教會的神聖關係。
成全我的禱求。
奉基督耶穌的聖尊名，
阿們！



約會的藝術

我的佳偶在女子中，好像百合花在荊棘內。
我的良人在男子中，如同蘋果樹在樹林中。
我歡歡喜喜坐在他的蔭下，嘗他果子的滋味，覺得甘甜。
他帶我入筵宴所，以愛為旗在我以上。
求你們給我葡萄乾增補我力，給我蘋果暢快我心，
因我思愛成病。
他的左手我頭下；他的右手將我抱住。

——雅歌二章2-6節——

約會迷思

知多少

- 迷思 1:** 外形不夠漂亮的女生，外形不夠俊美的男生，結交異性朋友的機會降低許多。
- 迷思 2:** 一見鍾情是可能的，有緣的話，第一眼就看得出來。
- 迷思 3:** 只要禱告仰望神，神一定會安排理想對象出現眼前。
- 迷思 4:** 女性的心理像天氣預告的「晴，時多雲，偶陣雨」，她們嘴裡說「不」，其實心裡說「是」。
- 迷思 5:** 上帝如果特意安排一個差勁的配偶，要我學習一生背十字架的功課，我也樂意順服。
- 迷思 6:** 基督徒姊妹多於弟兄，而且弟兄多半是量少質差，姊妹們降低標準才容易找到對象。
- 迷思 7:** 到了廿幾歲還名花無主或名主無花，一定不是好貨色，肯定有什麼問題。
- 迷思 8:** 從來沒有男生（女生）喜歡我，一定是我缺乏吸引力。

以真理為衣 穿上

- 真理 1:** 雖然外形在第一印象中，占相當的分量，但成熟的男士、女士，多半重視內涵勝過外形。 (賽五十三 2)
- 真理 2:** 一見鍾情雖然是可能的，但過分依賴第一印象來選擇配偶，常會蹈入閃電結婚，吵鬧離婚的悲劇。
- 真理 3:** 固然禱告是重要的，當事人卻不可以推卸自己的責任。他還是要追求富化自己的品質，創造與異性接觸的機會。
- 真理 4:** 人類無論男女都有裡外不一的可能。切忌以偏蓋全，遽下結論。偏見會導致關係的緊張或破裂。
- 真理 5:** 這樣的想法，把上帝看作是具有虐待狂的怪老頭。事實上，神期待我們的婚姻幸福快樂。當然每一個婚姻裡都有十字架的功課要學。
- 真理 6:** 姊妹多於弟兄是個事實，如果因此委曲求嫁，終生也不快樂。妳的標準是可以將就的地方將就點，不能讓步的地方仍須堅持。
- 真理 7:** 廿幾歲的男人、女士，人格靈性接近成熟，正是談戀愛的較佳年齡階段。
- 真理 8:** 一個人以為自己缺乏吸引力，這種想法如果日久生根，會成為自我應驗的預言。寧可說，上帝造我是獨一無二的，我有我的長處。我相信上帝一定為我的婚姻有最好的安排。這樣想，你會比較快樂，也比較可能流露有吸引力的氣質。

戀愛風格

談戀愛，你的風格是酷，還是熱？

談戀愛，你的態度是保守，還是進取？

論對象，你的標準是嚴格，還是中庸？

用感情，你的尺度是直覺，還是理性？

下面左右兩欄都是正確的態度。請選其一，了解自己的風格。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我寧缺勿濫，寧可不結婚，絕不嫁（娶）錯人。 | <input type="checkbox"/> 我把擇偶條件定的不高不低，增加交友的機率。 |
| <input type="checkbox"/> 靈性美麗比外形美麗更重要。 | <input type="checkbox"/> 身、心、靈的美麗同等重要。 |
| <input type="checkbox"/> 我夢想一見鍾情，令我心跳的對象。 | <input type="checkbox"/> 我喜歡逐漸深交，倒吃甘蔗，漸入佳境。 |
| <input type="checkbox"/> 感情的事，我信任直覺。 | <input type="checkbox"/> 理性判斷，擇偶利器。 |
| <input type="checkbox"/> 談戀愛，我會保留自己，免得受傷。 | <input type="checkbox"/> 談戀愛，我會熱情投入，毫無保留。 |
| <input type="checkbox"/> 我談戀愛，父母意見可供參考。 | <input type="checkbox"/> 父母的意見對我的感情生活影響頗大。 |
| <input type="checkbox"/> 談戀愛，女性表現出矜持，會更具魅力。 | <input type="checkbox"/> 談戀愛，女性不要忸怩作態，較具親和力。 |

- 猜猜看信主年日較久的，會選那邊比較多？
- 猜猜看外向活潑者，會較傾向哪邊？
- 猜猜看東方人、西方人在戀愛態度上有何不同？

右腦戀愛，還是 左腦戀愛？

談戀愛？你是那一種風格？她是那一種類型？

知彼知己，知己知彼，你有較佳機會成功。

從時間的取向、大腦的主控、表達的模式，量一量吧——

一、時間的取向

- 懷舊者：** 向後看過去的美麗時光。
照片，老歌，從前的朋友，回憶，奮鬥的歲月，
兒女小的時候，玩過的地方，初識。
- 念今者：** 向現在看今天的可貴機會。
即興，創意，趣味，感官的，新鮮的，
享受的，隨遇而安的，表達的。
- 展望者：** 向前看未來的可能遠景。
夢想，計畫，冒險，將來的成功，
驚喜，應許，動聽的言詞，想像的世界。(註1)

二、大腦的主控

- 右腦發達者：** 感性，創意，直覺，氣氛，精神，
新鮮。
- 左腦發達者：** 邏輯，組織，細節，方法，實物，
忠誠。

三、表達的模式

- 含蓄：** 暗示，間接的，迂迴的，比喻的，
側重感覺。
- 開誠：** 明講，直接的，簡潔的，描述的，
側重資訊。

訴求點

戀愛是 他帶我入筵宴所，
以愛為旗在我以上。 (歌二 4)

所以談戀愛最大的學問是，
為我的情人準備怎樣的茶餅，
才能對他的味覺作最大的訴求？
為我情人擎舉怎樣的旗幟，
才能對他的愛引發最大的互動？

你必須找到訴求點。
你必須尋著共鳴箱。

下頁資訊，把人類談戀愛的形式，大體分成四派——

傳統派 冒險派 含蓄派 儀式派

每一派的人格特徵，優點，表達方式，喜好，以下
都將列表條舉。

活用此項資訊，你有較佳機會找到 訴求點，
共鳴箱。

戀愛的

四派旗幟

| | 人格特徵 | 優點 | 表達方式 | 喜好 |
|------------|--|---|----------------------------|-----------------------------------|
| 傳統派 | 想像力 洞察力 親切 協調 支持 善於溝通 | 看見別人的潛力 鼓舞人 激發人靈感 趣味 溫馨 同情 | 鮮花 燭光 音樂 詩詞 卡片 | 珍惜愛的人 動作 浪漫電影 小說 喜愛共餐 |
| 冒險派 | 即興的 樂觀的 冒險的 談話的 迷人的 大方的 | 喜變化刺激 活在此刻 有行動 新鮮 獨立 | 刺激 驚險 多花樣 詞彙豐富 | 講究氣氛 奢侈禮物 驚喜 |
| 含蓄派 | 好奇 邏輯 能幹 智慧 理智 知識 | 喜歡可預測性 具抽象概念 獨立思考 合邏輯 節儉 | 不公開親熱 欲語還休 服務 | 喜簡單事物 享受卡片 兩人獨處 稱讚欣賞 |
| 儀式派 | 責任感 實際 守時 組織 關心 忠誠 | 墨守成規 喜處理細節 強烈正義感 注重原則 善用時間金錢 | 用行動示範 用儀式化的 言詞 | 慶祝生日 結婚紀念 耐久的禮物 藝術品 |

(註2)

約會泡湯術

——男

1. 散步時大步向前，一馬當先，表現男人的氣概。
2. 在餐桌上挖鼻孔。
3. 儘量展現自己，口沫橫飛地發表自己的天文地理文學。
4. 晚餐大吃薑蔥大魚、蒜泥白肉、豉椒龍蝦，準備待會獻上讓對方畢生難忘的初吻。
5. 約會時猛抽香煙，學廣告板上的瀟灑模樣。
6. 大談鬼怪電影如何恐怖，身歷其境的車禍慘狀，謀殺案的細節，小時吃老鼠肉的鮮味，證明自己經歷非凡，勇氣過人。
7. 第一次約會，明白溝通自己的缺點，以示真誠。
8. 不幫她開車門，不送她回家，不送她生日禮物。
9. 在她喜愛的電影中睡著。
10. 使用下流字眼、三字經、憤世嫉俗的語句。
11. 衣服邋邋，頭髮不剪，長鬍及胸，內衣不換，牙齒不刷。
12. 只談男人有興趣的足球、摔角、電腦、汽車、賽馬。
13. 約會中不斷斜視鄰座的漂亮女子。
14. 歷數前任情人的好處，以及精采的羅曼史畫面。
15. 姿勢垂頭駝背，說話缺乏自信，神情沮喪落寞，以示謙卑。

——女

1. 約會進餐時，儘量大聲嘖嘖，一幅大快朵頤，享受陶醉之模樣。
2. 街上散步時吐痰。
3. 對方第一次上門，邀自己的三親四戚、五姑六婆、七兄八弟，給他評分。
4. 談話時仔細調查對方情感生活的歷史，巨細不遺。
5. 約會時經常故意遲到，以示女性的矜持與高貴。
6. 多用「常常」兩字來凸顯對方缺點：「你常常口不擇言，受不了！」管叫對方知道我的敏銳度。
7. 應門時頭戴髮捲，面塗海泥，再讓他等個四十分鐘。
8. 表現出見識確比對方高出一等：「唉呀，你沒聽過某人某事？」
9. 濃妝豔抹，給他一個驚喜。
10. 第一次約會即請他幫我做作業。
11. 不斷講說過去的輝煌戀愛史，把細節加以小說化的描寫，他會知道我是很多人喜歡的。
12. 談話時叫對方費心猜測我的心意，以培養對方的體貼與細膩。比如說：「不准你碰我！」心裡想的卻是：「主動一點呀，呆頭鵝！」
13. 他要送我禮物，儘選高級名牌昂貴的東西，以示自己品味。
14. 初約會時多追查對方父母有沒有錢、房地產等。
15. 以口臭和不刷之牙來薰陶對方，表現出自然之一面。

約會成功 的祕訣

一、基礎準備

1. 儀表上：勤作運動，保持身材，注意營養，睡眠充足。
2. 心靈上：增廣見聞，閱讀書報，培養判斷力，加深了解人性。
3. 社交上：參加活動，洗練人際關係技巧，開拓人際圈。
4. 靈性上：勤讀聖經，聖化思想行為，參與服事，學習捨己。
5. 人格上：練習為別人著想，保持積極視觀，培養開朗真誠。

二、開始約會

6. 禱告：發現喜歡的對象，禱求神引導，相信神的旨意最美。
7. 吸引：以自然的方式表現自己的優點，吸引對方的注意。
8. 接觸：製造機會來往，設法有團體的互動，創造同工機緣。
9. 欣賞：表達欣賞對方長處，藉機請教對方專長，關心對方。
10. 邀請：「你替我作了這事，我應當請你吃飯。」
「你這方面學習有專長，我可以找個時間討教嗎？」

三、約會進行

11. 氣氛：第一次約會儘量找清雅、高尚、浪漫的環境。
12. 話題：談對方有興趣的內容。
13. 禮貌：男士應展現服務、體貼、關懷、教養、品味、風度。
14. 傾聽：全神貫注聆聽對方說話，表達了解與興趣。
15. 紀念：贈送小禮物、花卉、書籍。

四、友情進深

16. 電話：適當地打電話溝通、關懷。
17. 互動：接受對方幫助，也主動幫助對方。
18. 了解：嘗試了解他的背景、價值觀、個性、嗜好、思考模式。
19. 付出：提供服務，為他作點事，精神上支持。
20. 祈禱：約會中常一起敬拜神，彼此代禱。

情海紅綠燈

山雨欲來，風滿樓。
感情紅燈，何為記？

1. 情感賬戶：如果你覺得付出很多，回收甚少。
2. 相處時光：如果吵架、激怒、失望、傷害多於喜悅、快樂。
3. 直覺聲音：如果你覺得都是你在讓步、妥協。
4. 親友意見：如果雙親、好友都堅決反對你們的交往。
5. 氣質特徵：如果他批判性太強，處人技巧僵硬。
6. 親密行動：如果對方只對親嘴、愛撫、性愛有興趣。
7. 顧忌心理：如果你想分手，但害怕對方自殺或報復，而不敢斷交。
8. 財務責任：如果對方老向你借錢，又不肯找個正當工作。
9. 人格表現：如果他善妒、猜疑、生悶氣、負面思想、衝動……。
10. 共同興趣：如果沒什麼共同的生活情趣，每次相處單調平淡。
11. 思想觀點：如果在重大的價值觀、生活態度上有顯著歧異。
12. 生活模式：如果過去一個月內，他曾吸毒、醉酒、嫖妓。
13. 親情關係：如果他和父母處不好，或是戀父、戀母情結。
14. 暴虐行爲：如果對方曾經對你暴力、言語或心理虐待。
15. 靈性境界：如果交往後，你的靈性退步，離神更遠。
16. 心胸肚量：如果對方不能接受建設性的批評。
17. 過去歷史：如果他不讓你知道他的過去、背景，彷彿隱藏一些什麼，不夠坦誠。
18. 性愛理論：如果對方提倡性愛自由的理論，或是只要我喜歡就可以作的論調。
19. 棘手話題：如果你常壓抑自己，不敢提出重要而敏感的話題。
20. 情緒感覺：如果你禱告，常覺內心缺乏平安。(註3)

如果你有上述五個以上的癥兆，
注意，神正在向你打信號：紅燈。

騎牆者的心理

如果你跟男（女）朋友已經交往了一段相當長的時間，
妳期待他講那最動聽的三個字，他卻守口如瓶。
妳指望他求婚，他卻沒有動靜。
你希望她更多投入，她卻保持距離。
你期待她委身相許，她卻不肯表態。

妳（你）會有一種癡心困惑：這到底是怎麼一回事？
最可能的情況是：

1. 他（她）還沒有心理準備好迎接婚姻的責任。
2. 他自認為還沒有經濟能力養家。
3. 他（她）持觀望態度，看看有沒有更好的出現，
不願意太早委身投入。
4. 他（她）以為你倆只是普通朋友，
你（妳）以為你倆是男女朋友。
5. 從前他（她）感情挫折的創傷尚未癒合。
6. 他（她）可能是感情騙子，這一場戲只為了滿足
他（她）的心理、生理需要。
5. 他（她）的外在條件，比如父母的意見，尚未能協調好。

無論是哪一種情況，你（妳）最適當的反應是：

1. 小心前行。
2. 保留自己，別付出太多感情，避免將來的嚴重創傷。
3. 設法增加對他（她）的了解。
4. 向神禱告說，你願意順服祂的帶領，繼續或放下。

失戀的七段

心路歷程

被甩的滋味是苦澀的。

但你總不能永遠留在痛苦的回憶裡。你還得生活，你還得工作，你還得求學，你還得抬頭挺胸去面對人生的挑戰和機會。

在你復原的過程中，你大致上會走過下列七個不同的階段歷程。了解這些歷程，並幫助自己，早日邁向蒙醫治的美境——

一、否認的階段

- 不信這段感情真的結束。
- 還在等待他的電話、來信。
- 常想念他的身影、說話。
- 企盼神蹟，企盼他回心轉意。

二、自責的階段

- 怪罪自己這個、那個。
- 回憶從前的錯誤。
- 禱告說，我願悔改，求主挽回對方……。
- 感覺自己是差勁的。

三、心碎的階段

- 感覺傷心、孤單、失落。
- 情感上經驗到重大的挫折感。
- 感覺人生失去意義。
- 胸間隱隱作痛。

四、生氣的階段

- 氣對方的無情。
- 氣上帝的錯誤。
- 被拒絕的苦毒。

五、沮喪的階段

- 吃不下、睡不著。
- 無精打采。
- 自覺傻瓜，自尊受損。
- 想像自己不會再有人愛。

六、接受的階段

- 真正接受分手的事實。
- 不再期待他來信、來電。
- 內心開始平靜。
- 可以用平常心來看待過去的事件。

七、醫治的階段

- 真正忘懷過去。
- 正常地工作、生活。
- 恢復輕鬆、幽默。
- 可以接受下一個約會的邀請。(註4)

這些歷程的時間長短，因人而異。
如果你遵行下列「醫治自己」的步驟，
並堅持對上主的信心，
你能在較短的時間內復原。

只有你能 醫治自己

失戀，有人從此一蹶不振，也有人仍然抬頭挺胸。
失戀，有人從此心理變態，也有人更加成熟老練。
失戀，有人從此怨天尤人，也有人引發人格蛻變。
失戀，有人從此憤恨沮喪，也有人展翅飛騰晴空。
就看你用什麼態度，來面對這人生暫時的挫折。
敬請實行下列治傷聖方，神能幫助你重建人生——

一、心理上： 建造積極的思想

- 不要說，都是我差勁，男（女）朋友才會甩我。
要說，看起來我們並不互相匹配。
- 不要說，我浪費了金錢、時間，結果一無所成。
要說，這過程幫助我更認識自己，也更認識異性。

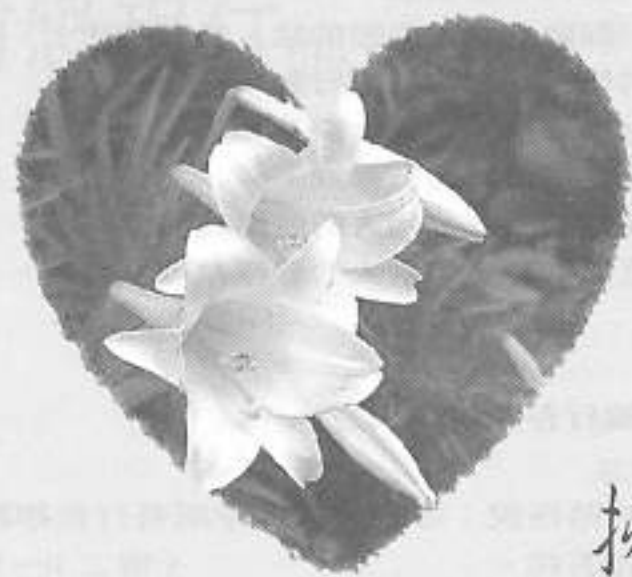
二、信仰上： 支取上主的力量

- 相信神一定會為我將來的婚姻有最好的安排。
- 相信萬事（包括失戀）互相效力，愛神的人得益處。（羅八 28）
- 求神幫助你能饒恕他，從苦毒與仇恨中被釋放出來。
- 求神使用這機會，使你的靈性展翅上騰。

三、行動上： 活出正面的反應

- 安靜。反思你從這過程學到的功課，喜悅於自己的成長。
- 將注意力投入在正面有意義的事物，占滿你的心神。
- 尋找屬靈同伴，傾訴、支持、瞭解、關懷、代禱。
- 參與正常的社交、教會活動，恢復你的社交生活。

請你抄下哥林多前書二章 9 章。相信它，背誦它，享用它：



挑旺情愛的火焰

愛情，衆水不能息滅，
大水不能淹沒，
求你，將我放在心上如印記，
帶在你臂上如戳記。

——雅歌八章6~7節——

· 婚約與愛 · 他日可與計數的火焰為我燃燒
· 我與新郎的盟約 · 我與新郎的盟約

情人，看我

當你對你的情人、配偶說
欣賞的話、鼓勵的話、安慰的話、感激的話，
當你對你的情人、配偶，用行動來表達
情愛、體貼、關懷、奉獻、委身，
你就是在對方的情感銀行存款。
當賬戶有豐富的結餘，兩人的感情就穩固。
當賬戶有巨額的赤字，兩人的感情就可能破裂。

聖經中懂得在對方情感銀行存款的偉人有——

- 富戶波阿斯對寡居孤苦的路得說：妳對婆婆的孝順善行我都聽見了，願神照妳所行的報答妳。（得二 11~13）
- 以利加拿對不孕的妻子哈拿說安慰的話：哈拿啊，有我不比十個兒子更好嗎？（撒上一 1~8）
- 雅各深愛拉結，就為拉結的緣故，服事了岳父七年，看這七年如同幾天一樣。（創廿九 18~20）
- 約瑟還沒有與馬利亞成親，馬利亞就從聖靈懷了孕，約瑟情願照神的吩咐，迎娶馬利亞，保護她的名譽。（太一 18~25）
- 何西阿的妻子離家出走，墮落為妓女，他仍以堅定的愛，付出昂貴的贖價，買回妻子重歸自己。（何三 1~4）
- 所羅門對書拉密女說：妳的愛情何其美，妳的香氣勝過一切香品，妳的嘴唇滴蜜，妳是園中的泉，活水的井。（歌四 10~15）
- 書拉密女說：我的良人白而且紅，超乎萬人之上……。他全然可愛。我屬我的良人。（歌五 10~16，七 10）

敬請多在對方情感銀行賬戶存款，經常存款，
富化你情侶、配偶的情感賬戶。

情感銀行賬戶

每個人的心靈裡都有個情感銀行戶頭。

韋哈雷(Willard Harler)稱它為愛情銀行。

羅坎伯(Ross Campbell)稱它為情感倉庫。

柯維(Stephen Covey)稱它為情感銀行戶頭。

(Emotional Bank Account)

就像銀行戶頭一樣，它會有存款與取款。如果你經常在情人的戶頭中存款，戶頭的款項愈多，你們的關係愈穩固。即使偶爾因自私或不夠體貼而支款，你也不至於因此透支。

如果戶頭款項很低，每次的衝突將會擴大其嚴重性。信任和欣賞的準備金一旦陷入負債狀態，而我們又不斷透支的話，感情或婚姻會被推入破產邊緣。

成功的婚姻祕訣是，充滿你情人的情感銀行戶頭，直到它滿溢。經常存款，不斷存款，存進信任、愛心、情愛、親密、尊重、體貼，使它的資產遠超負債，你就會享受到豐富的愛心，醉人的親密，滿溢的信任。

這個情感銀行戶頭的觀念，巴默理(Patrick Morler)稱它是男女關係中最重要的概念。懂得在對方情感銀行經常存款，避免支款，是成功關係的最佳利器。(註1)

一、丈夫如何在妻子的情感銀行存款

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 早上給她一個熱情的擁抱 | 2. 替她煮杯茶、咖啡 |
| 3. 主動理床 | 4. 晚上清倒垃圾 |
| 5. 送小孩上學 | 6. 善待她的父母 |
| 7. 折疊家人衣服 | 8. 贈送生日禮物 |
| 9. 供應家庭需要 | 10. 說關愛欣賞的話 |

二、妻子如何在丈夫的情感銀行存款

1. 歡迎他下班回家
2. 關心他的工作事業
3. 精心準備晚餐
4. 滿足他的生理需要
5. 給他一份結婚紀念日的驚喜
6. 欣賞他的才華、個性
7. 在氣氛好時才討論問題
8. 讓他看他心愛的球賽
9. 把自己打扮得整潔漂亮
10. 照顧他的父母

三、丈夫如何在妻子的情感銀行支款

1. 忽略了傾聽妻子的心聲
2. 在工作裡耗盡了精神
3. 沒把妻子放在生命中的首要
4. 批評她的外貌、習慣
5. 自私、不體貼
6. 小事情大脾氣
7. 拒絕幫忙家事
8. 花錢滿足自己的嗜好
9. 不關心妻子的憂煩
10. 拒絕溝通

四、妻子如何在丈夫的情感銀行支款

1. 拒絕浪漫愛情的需求
2. 咒詛他的興趣嗜好
3. 外貌不整，精神萎靡
4. 經常嘮叨
5. 抱怨他的收入低
6. 拿他和成功人物相比
7. 想改變他的每一種習慣
8. 批評他的身形、才智
9. 不滿他的事業成就
10. 罵他沒出息

人生錯綜複雜，我們都有可能偶爾失控，傷害了情人、配偶。避免情感銀行戶頭透支的最有效辦法是，平常多多存款，多說感激欣賞的話，多作體貼關懷的行動。

希臘的智慧

希臘文共有三個字表達愛：

一、Eros 情慾之愛

我對世界的愛已經釘在十字架上了。（加六 14）

二、Phileo 友情之愛

彼得說，主啊，是的，
你知道我愛你。

（約廿一 15）

三、Agape 委身之愛（註2）

神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，
叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。（約三 16）

一個完整的戀愛，應當包含這三方面的愛，

——Passion, Intimacy, Commitment,——

戀愛才會豐富、持久。

下文說明「愛」在這三種角度上的表達特徵——

愛情三珍

| 愛情種類 項目 | Eros 情慾之愛 | Phileo 友情之愛 | Agape 委身之愛 |
|------------|--------------|----------------|---------------|
| 角度重點 | 身體的 | 心理的 | 靈性的 |
| 興趣中心 | 我的需要 得著滿足 | 我們的需要 得著滿足 | 你的需要 得著滿足 |
| 吸引力 | 外形、美貌 性感 | 氣質、內涵 思想 | 信仰、屬靈 人格 |
| 訴求點 | 感官的訴求 | 感覺的訴求 | 感受的訴求 |
| 你我關係 | 占有的 | 互利的 | 付出的 |
| 表現特徵 | 浪漫的氣氛 | 溝通的投緣 | 行動的奉獻 |
| 處境要求 | 有條件的 | 有彈性的 | 無條件的 |

三珍好味

一、情慾之愛(Eros)

- 牽手，撫手
- 深情擁吻
- 晚餐時的音樂、燭光
- 慶生會
- 我的夢中有你……
- 情書、情詩
- 讚美她的新裝
- 長髮為君留

三、委身之愛(Agape)

- 她燙焦了西裝，我仍保持溫柔的語氣
- 他生病時，長期侍候，仍無怨言
- 半夜兩點，她把我搖醒，我肯聽她傾訴
- 我肯犧牲球賽的最後五分鐘，幫忙照顧小孩上床
- 對他的缺點半閉著眼
- 陪他吃麥當勞，雖然我是中國胃

二、友情之愛(Phileo)

- 高高興興陪她上街購物
- 吃爆米花，一起看電視
- 他出差時感到想念、寂寞
- 分享讀書心得，人生趣事
- 支持他的事業計畫
- 一起動手整理房間
- 你洗碗，我擦乾
- 共同夢想未來的遠景

三珍全愛

美好的愛情通常必須包含這三方面：情慾之愛、友情之愛、委身之愛(Passion, Intimacy, Commitment)。

初識階段，情慾的喜歡是最主要的推動力。

深交階段，友情的親密是自然的發展。

婚嫁階段，委身的奉獻是必須的基石。

結婚之後，雙方仍須努力栽培澆灌這三種愛情，使夫妻之愛豐富化、彩色化、堅固化、深度化。

有情慾之愛，而無委身之愛，婚姻失之膚淺。當年齡改變了體型，

老化了臉上的皮膚，情慾之愛淡化，婚姻也會日薄西山。

有委身之愛，而無情慾之愛，婚姻失之平淡。即使有意志和行動來

關愛配偶，這種愛情缺乏新鮮、浪漫，沒有快樂的滋味。

有情慾之愛，而無親密與委身，失之逢場作戲。

有委身與情愛，而無親密，喪失成長的機會。(註3)

追求在體型、穿著、女(男)性的特徵上有吸引力，

追求在溝通、了解、內涵、思想的深度上成長，

追求在信仰、靈性、人生目標、犧牲自己成全配偶上有表現，

你的愛情、婚姻將會十分堅固。

有情愛、親密、委身之愛的婚姻，可以安渡婚姻之礎——

外在壓力：工作的困難、錢財的問題、婆媳的關係、

孩子的挑戰、意見的差異……。

內在壓力：不安全感、懼怕、缺乏自尊、脾氣、個性差異、

心理情結……。

美妙的愛情是 情愛、親密、委身都不斷成長的愛情。

腐化羅曼史

的病毒

職責纏身，冷落伴侶

不守時

幼稚

沒有遠慮

浪漫創意，「零」

缺乏敏感度

不願委身

缺乏了解之心

不受尊重

沒有耐心

未能設身處地設想

溝通不良

思想缺乏彈性

鴛鴦錯配

一毛不拔

態度僵硬

久怒不消

情緒緊張

過分拘謹

低聲下氣

枯燥乏味

千篇一律

粗心大意

時間倉促

懶惰

過分現實

妒忌

漠不關心

粗獷不羈

怨懟

自尊心低落

低聲下氣

欣賞的心

禿鷹盤旋空中，尋找牠的三餐。當牠找到動物的腐屍，牠就斂翼疾下，飽食一頓。

蜜蜂疾飛，探尋花蜜，在樹林、草叢、花卉間忙出忙入，吸食花蕊間的甜蜜。

禿鷹想的是腐肉，牠就找到了腐肉。

蜜蜂想的是花蜜，牠就找到了花蜜。

如果我們想的是我們情人的岔錯，我們就找到他的岔錯。

如果我們想的是我們情人的優點，我們就找到他的長處。

你想作烏鴉，還是紅雀？禿鷹還是蜜蜂？

烏鴉站在路邊枯樹上，批評咒詛牠所看見的一切。

紅雀跳躍在綠色灌木間，以歌聲來振奮人心。

上帝為烏鴉披上黑色的喪服。

上帝為紅雀穿上喜樂的紅衣。

你如果想批評，你總是可以找到抱怨的內容。

你如果想歌唱，你總是可以找到美妙的歌曲。

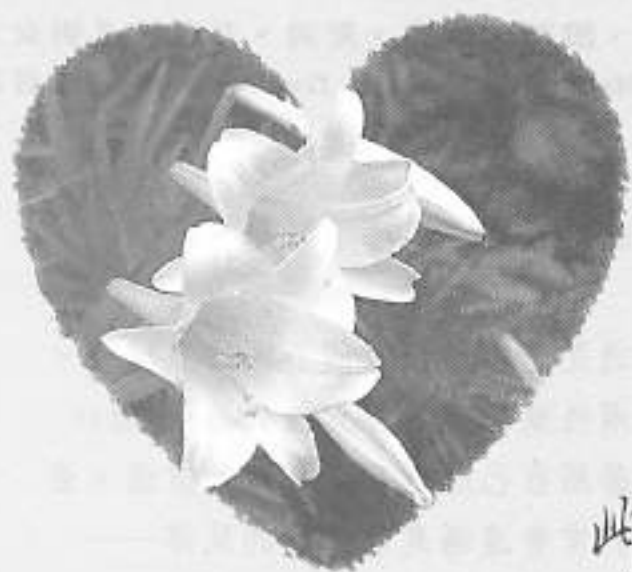
常互相埋怨的婚姻，至終埋進荒場。

常互相欣賞的婚姻，至終欣欣向榮。

向耶穌求積極的眼、喜樂的歌、欣賞的心！

你會發現在烏雲之上有陽光普照。

你會發現你的情人，一天比一天可愛。



雌蝶與雄獅的溝通

我屬我的良人，我的良人也屬我。

他說話的時候，我心激盪。

——雅歌六章3節，五章6節——

火星與金星

論到兩性之間的關係、溝通、友情、差異、互動，《男女大不同》(Men are from Mars, Women are from Venus)的作者葛瑞(John Gray)說：

男人與女人的思想、感覺、反應、好惡、需要，是如此的不同，他們的欣賞、溝通是全然活在兩個不同的星球裡。缺乏了解會導致兩性關係上的重大挫折感。(註1)
當男人、女人試著用自己所認為最有效的方法，企圖協助對方，他們常會遭遇莫名其妙的反彈——

1. 女人遭遇難題時，她們的需要是談談她們的感覺。
男人遭遇難題時，他們的需要是獨處、安靜。
2. 男人如果漠視女人的感覺，在溝通中注重提供建議，而不是專心傾聽，女人會覺得不被愛護。
女人如果忽略男人的意見，在互動中只顧空談，而不遵從他的智慧採取行動，男人會覺得不被尊重。
3. 女人如果向男人建議，男人會覺得這女人看低了我解決問題的能力，因此傷害了兩者的關係。
男人如果不向女人分享他的困難，只顧自個兒埋頭解決難題，女人會覺得她們被冷落。
4. 女人認為理想丈夫是個情人、伴侶。
男人認為理想丈夫是個英雄、賺錢養家者。

5. 女人認為有價值的事物是 愛情、美麗、關係和溝通。
男人認為有價值的事物是 權柄、能力、效率和成就。

6. 女人，傳統上，看重家庭中的成員關係。
男人，傳統上，看重事業上的工作成功。

7. 女人，即使心中有了問題的答案，也會向男人徵詢意見，
她的目的其實是為了建立親密關係。

男人，錯解女人的風情，以為她的能力低下。當他認真地伸出
援手，而女人提出自己意見時，男人覺得被作弄。

女人是水作的。
男人是土作的。
女人 若是輕盈的雌蝶。
男人 就是粗壯的雄獅。
一個活在感覺裡。
一個活在理性中。

要能相愛相親，
要能互補互惠，
還得靠雙方的耐心、努力、了解、饒恕、接納。

兩性捉迷藏

男人如果是雄獅，女人就是雌蝶。一個運行在火星的軌道上，另一個運動在金星的系統上。

- 女人覺得男人很奇怪，他怎麼可能和自己不愛的女子發生性關係。因為她只向自己所傾心意愛的男子委身相許。
- 男人覺得女人不可思議，她怎麼會滔滔不絕地談論她對事物的感受，一句解決問題的方法也沒提。
- 女人覺得男人很自私，守在電視機前看球賽，孩子吵翻了天也不管。
- 男人覺得女人是奇怪的活物，一手拿菜刀斬雞，嘴裡還可以管束吵鬧的孩子，咒罵先生看電視。
- 女人覺得男人缺乏體貼，作愛只是為了滿足自己的性慾，忘記了女人所需要的柔情蜜意和愛撫。
- 男人覺得女人買東西，又翻又揀，精挑細選，囉哩囉嗦，貨比多家，浪費很多時間。
- 女人覺得男人真是健忘，交待他買的雜貨，不是忘這個就是缺那個。
- 男人覺得女人的心思很費思量，嘴裡說的是一樣，心裡想的又是一樣。
- 女人覺得男人真是呆頭鵝，一點也不懂得暗示和捉迷藏的趣味。

有科學化的證據顯示，
雄獅和雌蝶之間的分歧，
不只是後天學習的結果，
而且是先天生理的差異。

雌雄天賦異稟

一、兩半腦之間的神經纖維連線

女人的連線較粗壯，左右腦的溝通比較發達，可以同時處理五官和情緒的資訊。

男人的連線較細弱，大多只能專心作一件事，無法同時處理斬雞和叫罵孩子。

二、大腦處理情緒的部分

賓州大學腦部行為研究室的主任葛流便(Ruber Gur)說：

男人控制行動反應的腦比較發達，在遭遇刺激時，常訴諸打鬥。

女人控制象徵反應的腦比較發達，在遇到刺激時，經常以言語、手勢和臉部表情來表達。

三、大腦處理抽象判斷的部分

葛教授使用腦部掃瞄機，研究了卅七名男人和廿四位女士，發現：

男人腦部的林必區(Limbic)較活躍，在目視一個物體後，想像其旋轉後的形狀之能力，得分較高。

女人腦部的信固雷區(Cingulate Gyrus)較活躍，將形狀顏色大小加以分類的能力較強。(註2)

四、大腦處理語言記憶的部分

女士們記住十五項雜貨買單的能力比男人強。

男女**溝通**上的 差異

| 性別 差異 | 男士 | 女士 |
|----------|----------------|----------------|
| 內容取向 | 知性 | 感性 |
| 目標 | 爲了功能 爲了解決問題 | 爲了澄清 爲了說明問題 |
| 切入點 | 傳遞信息、事實、 數據 | 表達感覺、情緒、 感情 |
| 範疇 | 物質世界 | 人際關係 |
| 特徵 | 理智、邏輯 | 感情、直覺 |
| 弱點 | 蠻橫、專權、命令 | 嗷嗦、重複、嘮叨 |

(註3)

水乳交融

女士們，如果妳知道妳的情人是隻雄獅，
他有他溝通的風格。

男士們，如果你了解你的情人是隻雌蝶，
她有她溝通的品味。

你們之間的相互理解會更加美妙。

如果女士們能多少學點男士們的溝通方式，
如果男士們能多少學些女士們的溝通技巧，
像聖經所說，

然而，照上帝的設計，

女性也不是沒有男性的特質，

男性也不是沒有女性的特質，

因為，

女人原是由男人而出，

男人也是由女人而出。

(林前十一 11~12)

那麼，你倆的溝通將是

水乳交融。

全天候溝通

不管是有聲或無聲，不論是表情或語氣，姿勢或眼神，敞開或關閉，一天廿四小時，一星期七天，你都在不停地溝通——

你的眼神，是有興趣或是枯燥乏味
你嘴角微笑的曲度，是誠懇或應付
你的眉毛上挑所象徵的驚奇
親手製作的卡片
輕撫肩膀
你的呼吸
你說話的內容
你說話的語氣
肢體語言
小動作
手勢
你的衣飾穿著所表達的心理狀態
你對他父母的態度
你如何慶祝他的生日
打電話的頻繁度
敞開的層次
財務上的安排
全神貫注傾聽或敷衍了事
你的行動
你抱小孩子的樣子
你付出多少心力解決他的問題
拒絕說話
吵架或商量，對抗或合作

你都在不停地「說話」。

傾聽的耳朵

傾聽是你所能提供給你情侶的極大尊重。
傾聽縮短了講者與聽者的距離。
傾聽表達了最大的關切。

在情侶的互動溝通中，多實踐傾聽吧：

傾聽，

- 給對方有機會表達他的看法、感覺。
- 對方的自尊得著建造。
- 培育了兩造之間溫暖的關係。
- 增進了對方也願意傾聽我的意見之意願。
- 給對方搜尋出問題的機會。
- 對方有機會宣洩自己的情緒。
- 「被了解」在他的內心能產生相當大的醫治功能。
- 讓他學習負責任去找到答案。(註4)

你們要快快的聽，慢慢的說。

——雅各書一章 19 節——

溝通的隔絕， 斷裂的婚姻

有的婚姻情深似海，有的形同陌路。
有的婚姻夫唱婦隨，有的同床異夢。
有的婚姻兩情繾綣，有的落寞冷淡。
那些水火不容的婚姻，從看不慣到冷戰，到隔絕，
大約經過如下十個歷程的發展——

1. 意見： A 看不慣 B 的思想、生活、行為方式。
2. 吵架： A 去糾正 B 時，B 設法防衛自己，
AB 吵了一架。
3. 情緒： B 看 A 過分吹毛求疵，心生芥蒂，開始消極對抗
A 所作所想。
4. 仇恨： A 察覺 B 的態度惡劣，覺得好心沒好報，又因自己的需
要得不著滿足，內心悶積出仇恨。
5. 偏見： A 對 B 的缺點開始敏感，成天所見都是 B 的短處。
6. 灰心： A 有時忍不住找 B 溝通。B 一觸即發，更加生氣，
擺明了我就是這樣的人，看你怎麼樣。
7. 冷戰： AB 經過這樣惡性循環幾次以後，開始退縮，避免接觸。
8. 隔絕： 冷漠成爲習慣以後，造成隔絕。
9. 絕望： 經年累月的僵局，AB 都認爲不可能改善，不再努力。
10. 離異： 以勞燕分飛結束一場噩夢。

這場悲劇的過程，如果妥善地處理，
每一步都是可以扭轉的。

下文說明擊破惡性循環，創造善性循環的方法。

鵝鰈情深 的法則

夫婦關係善性循環的作用力，建立在成熟的人格、思想、愛心、溝通、合作、表達上。
下文試著從七個實際可行的路線，
來說明鵝鰈情深的法則——

1. 平常多欣賞對方長處

你覺得所嫁（娶）得人，心情會愉快，對方也會較有自尊。

2. 時常在對方的情感銀行賬戶存款

他覺得被愛，你倆之間就會有高度的彼此信任。

賬戶存款高，偶有衝突（支款），感情仍不致破產。

3. 練習將對方缺點看成是優點的能力

相信缺點就是優點的原理。（註5）

這種能力會令對方完全相信你宅心仁厚，完全接納他。

4. 滿足對方的需要

學習替對方著想。

滿足配偶身體、心理、性、自尊、成就等方面的需要。

5. 完全接納對方

提醒自己在祭壇前的盟約，愛就是完全的接納。

追求被神的愛所充滿，用無條件的愛去愛配偶。

6. 傾聽你情侶的心聲

傾聽使你倆的心靈契合。

用行動來證明你照他意願改變自己的誠意。因為

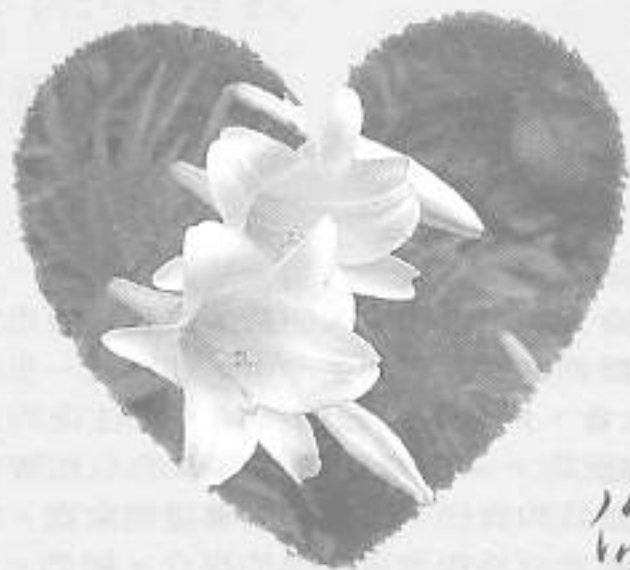
改變對方最短的路是改變自己。

7. 鍛鍊建設性溝通的技巧

把差異看成互補，把衝突看成是成長的機會。

尋找雙贏的方案。

說話總是帶著建設性。



你儂我儂話親密

我屬我的良人，他也戀慕我。

我的良人，來吧！

你我可以往田間去；

你我可以在村莊住宿。

我們早晨起來往葡萄園去，

看看葡萄發芽開花沒有，

石榴放蕊沒有；

我在那裏要將我的愛情給你。

——雅歌七章10-13節——

婚約的誓言

男方

我，_____，今天在上帝和衆人面前，將我一生忠實的愛獻給妳。我以感恩的心接納妳進入我的生命中，成爲我一生的伴侶。我願意效法基督愛教會，爲教會捨己的榜樣，在往後的日子裡，保護妳、照顧妳、尊重妳。求上帝賜給我溫柔的心和智慧の靈，使我能承擔祂所交付於我的責任，保護、領導這個家庭。願神在我們家中居首位，使我們家成爲祂流通恩典的媒介。阿們。

女方

我，_____，今天在上帝與衆人面前，將自己交託予你。我願遵從耶穌基督的教導，在往後的日子裡，尊重你爲我們一家之主，對你有完全的信靠和尊敬。在凡事上謙虛、溫柔、忍耐，用愛心相互包容，以和平代替紛爭，順服你如同順服耶穌基督。求主以祂の聖靈幫助我，學習作一個善解人意又敬畏神的好妻子。並且願意靠神賜給我們合而爲一の愛，與你同心合意地來服事祂。願基督の聖名在我們家中被高舉，使我們家成爲祂施恩的媒介。阿們。

妳泥中有我， 我泥中有妳

一個妻子的最大願望是，
享有他丈夫生命的核心地位，
正如她把生命的核心給了丈夫。

- 親密是 我認識最深處的妳，並且完全接納妳。
- 親密是 把高品質的時間奉獻給我所誓言愛護的配偶。
- 親密是 飛越個性的差異、過去的創傷、尷尬的往事，投入在互愛的情懷裡。
- 親密是 傾聽她的興奮或憂愁，快樂或懼怕，成就或挫折……。
- 親密是 在身體上、心理上、靈性上完全合一。
- 親密是 妳裡面有我，我裡面有妳。
- 親密是 無條件的愛，無條件的接納。
- 親密是 分享哥林多前書十三章所描寫的愛。
- 親密是 分享快樂，分擔憂愁。
- 親密是 當全世界的人都誤會我時，妳仍了解我。
- 親密是 天地間只有妳我。
- 親密是 我為維護妳的幸福盡最大的努力。

為這個緣故，
人要離開父母，與妻子連合，
二人成爲一體。
這是極大的奧祕。

(弗五 31~32)

親密頌

和另一個人建立親密的關係，
常牽涉某一程度的冒險：

我們承認我們需要別人，
我們將真我暴露。

那使我們顯得脆弱。

我們要親密，不要冒險，

我們要親近，不要暴露，

就等於 我們要成果，不要播種。

事實上，希冀親密，是剛強的記號，而不是軟弱的表現。

是成熟的記號，而不是幼稚的表現。

當真愛伴隨著親密，

我們被提升到人生經驗的最高原。

在那裡，

我們獻出真誠的自我，

親嚐天恩的滋味，

界限消失了，

展開著喜樂的翅膀，

比翼翱翔於晴空，

二人合而為一，同時，卻又是兩個個體。

這是偉大的奧祕，

人生經驗的高原。

親密的十種含義

優先順序 1~10

表現順序 1~5

- | | | |
|-------|-------------------------------------|-------|
| _____ | 知性的親密性：分享心得、主意，時事、看法、書籍。 | _____ |
| _____ | 情感的親密性：心靈的契合，分擔重擔，分享快樂、夢想、希望、雄心。 | _____ |
| _____ | 身體的親密性：兩性的結合，性愛，愛撫，欣賞。 | _____ |
| _____ | 社交的親密性：接納對方的父母、親友、同事、同學。 | _____ |
| _____ | 靈性的親密性：敬拜同一位真神，參加同一間教會，參與同一團契、服事。 | _____ |
| _____ | 生涯的親密性：事業的支持，方向的選擇，才幹的肯定，工作的同心。 | _____ |
| _____ | 娛樂的親密性：參與彼此的活動，創造共同興趣，一起冒險、旅遊……。 | _____ |
| _____ | 美學的親密性：欣賞大自然、藝術、音樂的美麗。 | _____ |
| _____ | 溝通的親密性：鍛鍊溝通的技巧，在互動中引發人格的提升，經驗蛻變的喜悅。 | _____ |
| _____ | 委身的親密性：一起成長，建設性地解決衝突，彼此忠實，一起面對人生難題。 | _____ |

婚姻

1、2、3

婚姻是一加一等於一。

婚姻是愛河永浴，永結同心——

一起數算夜空中的繁星，
一起享受微風在肌膚間的輕拂。
共嚐人生的喜悅，
分擔生命的苦難。
就像琴瑟合鳴，和諧美妙。
就像聖殿支柱，共撐大廈。

婚姻是一加一等於二。

婚姻是祝福配偶，尊重差異——

合一中仍保留個體的呼吸空間，
相愛中仍尊敬對方的獨立自由。
合作，而不干預，
分享，而不占有。
就像琴瑟合鳴，美妙和諧，但仍維持個體的音階。
就像聖殿支柱，共撐大廈，但仍保持柱間的距離。

婚姻是一加一等於三。

婚姻是神人同工，榮耀主名——

丈夫愛 妻子，如同基督愛 教會，
妻子順服丈夫，如同教會順服基督。
祢，我，他，
祂，你，我。
就像琴瑟合鳴，美妙和諧，有神指揮，有神作曲。
就像聖殿支柱，共撐大廈，有神設計，有神建造。

情話

綽綽無盡期

表達情愛是一種藝術。

它要恰到好處。它要又真實又具創意。它要又誠意又具幽默。它要講者有意，聽者受用。

你要浪漫嗎？下面情話也許能激發你的靈感——

初識階段

- 你那美麗會說話的眼睛，連天使都會嫉妒。
- （揉揉眼睛，說）我是不是進了天堂？哪來這麼漂亮的天使。
- 你的微笑像春晨綻開的玫瑰一樣美麗。
- 你的出現為我的生命帶來了晨光。

戀愛時期

- 如果每次想到妳，天空會掉一顆星的話，夜空早已虛無一物了。
- 如果妳是玫瑰一朵，我願作綠葉一片，常伴君側。
- 遠遠看見妳的情影，我就會心跳。
- 昨晚，我把妳的相片看了千回，擁抱著它進入夢鄉。

訂婚前後

- 妳的腳是否酸了？昨晚妳在我的心房踱步千百回。
- 昨夜我的夢境格外甘甜，我夢到我們交換誓言說：
「我願意」。
- 每次想到我們的未來，幸福的感覺就濃濃地為我罩上外衣。
- 投降，投降，妳一笑，我就迷醉在妳的酒窩裡。

結婚以後

- 我一生所作最聰明的決定就是娶妳。
- 妳是上帝所能給我最大的祝福。
- 假如我現在未婚，我要娶的還是妳。
- 結婚以前，我以為我是個完整的人；結婚以後，我發現我只擁有一半生命，感謝神把我們組合成完整的生命。

女士們的情話，請自己嘗試發明。

枝與樹

丈夫與妻子的親密性，
基督與教會的親密性，

最傳神的比喻是

像 樹與枝的生命共通性——

耶穌說 我是葡萄樹，
你們是枝子。
常在我裡面的，
我也常在他裡面。
這人就多結果子；
因為離了我，
你們就不能作什麼。

——約翰福音十五章 5 節——

兩性的差異

這是實情，還是偏見？你且運用你的人生智慧，替它評分——

許多女士們認為

- 男人即使迷失了，打死他，也不肯問路。
- 男人的廚藝極糟。
- 男人喜歡獨享電視遙控器。
- 男人在家裡找不到襪子、東西……。

許多觀察家認為

- 男人愛看暴力電影， 女人愛看愛情喜劇。
- 男人喜歡獨立， 女人喜歡姊妹群生活。
- 男人的反應較邏輯化， 女人的反應較情緒化。
- 男人的溝通爲了尋找答案， 女人的溝通爲了表達感受。

如果以上現象大部分屬實，那麼合理的解釋是什麼呢？

請你試試下面這個解釋：

男人的行爲受左腦主控，女人的行爲受右腦主控——

| 左腦主控 | 右腦主控 |
|-----------|-----------|
| 重視權柄、控制 | 重視關係、溝通 |
| 推動力：事情的對錯 | 推動力：人際的和諧 |
| 需要：接納和認可 | 需要：欣賞和注意 |
| 滿足：達成目標 | 滿足：建立關係 |
| 不喜歡別人發號施令 | 接受別人的建議 |
| 興趣：新聞和運動 | 興趣：愛情小說 |
| 和事、物關聯較佳 | 和人關聯較佳 |
| 喜歡推理證明 | 喜歡美學佈置 |
| 愛搞高科技玩意兒 | 愛搞同儕姊妹會 |

(註1)

彩蝶與雄獅

如果你發現你的妻子是彩蝶， 妳的丈夫是雄獅，
如果你發現你的妻子是右腦主控， 妳的丈夫是左腦主控，
那麼，喜歡吧，差異不是一種咒詛，而是一種祝福。
慶祝吧，差異不是爲了摩擦，而是爲了互補。
欣賞吧，差異不是對立的基礎，而是成長的機會。

一、差異是感恩的機會

- 爲著你與配偶能產生「合超效應」而感恩。(註2)
- 爲著你們能互相彌補而感恩。
- 爲著你們能經歷到差異所帶來的豐富而感恩。

二、差異是成長的機會

- 太太有機會學習男人的獨立和自信；
丈夫有機會學習女人的體貼與敏銳。
- 丈夫所表現的男性品質，激發了妻子的成長；
妻子所表現的女性品質，刺激了丈夫的學習。

三、差異是互補的機會

- 相互間的截長補短。
- 相互間的合一體驗。
- 相互間的依賴共存。

老王的轎車

你聽過老王買車的故事嗎？

老王是個標準的上班族，朝九晚五，不貧不富，愛妻子疼小孩，和左鄰聊得好天，與右舍下得好棋，跟妻子談話不愠不怒，給孩子協談又有耐心又有智慧。

可惜，這一切良辰美景，打從老王卅八歲那年買了轎車的那一天開始，時光不再了。

老王存了好幾年的錢，省吃儉用，晚上有時還去打工，夢想的就是一輛轎車。如今，耀眼的亮光漆，絨布的坐椅，儀表板明亮的玻璃，車底的地氈，每一天他都敬禮注目千百回。

孩子一爬進轎車，老王就搬出一大堆規則：不准在車內喝可樂，怕倒翻。不准在車內吃口香糖，怕黏地氈。不准碰儀表板，怕油脂。不准蹺腳，怕弄髒絨布。不准大聲講話，怕經過平交道時，聽不見火車來的警鈴。不准……

家裡的氣氛逐漸改變了。老王花好多時間擦拭車子，不理孩子。

鄰間的氣氛慢慢僵化了。老王怕隔鄰的舊車刮到他發亮的油漆。

教會中的關係漸漸淡化了。老王不想載人回家，誰知道那些人鞋底下的髒東西，有多少會落到車內地氈上。

老王擁有了一部轎車，那部轎車也擁有了老王。

五年後老王才覺悟到，全家出去郊遊，車內喝點飲料，吃點爆玉米花，唱幾首歌，那才真有天堂情調。鄰居開車門，撞了點小痕沒什麼大不了。帶弟兄姊妹回家正是分享的好機會。

在你不知道的時候，一樣東西、一件事，會靜悄悄地爬進你心中的寶座，酸化原本和諧的夫婦情感，淡化原本濃烈的愛情。

在你不知不覺的時刻，漸漸地，不著痕跡地……。

請常常調整你人生的焦距。費心澆灌愛的園圃，不讓愛情褪色，常保情侶的玫瑰心園，花香常漫！

創造善性回饋

滋潤人的必得滋潤。 (箴十一 25)

饒恕人的必蒙饒恕。 (太六 14~15)

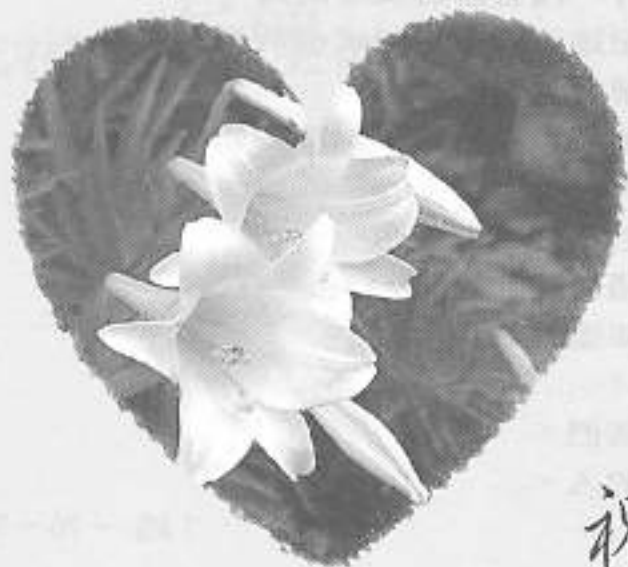
你們給人，就必給你們。 (路六 38)

你們親近神，神就必親近你們。 (雅四 8)

憐恤人的必蒙憐恤。 (太五 7)

你們用什麼量器量人，就必用什麼量器量你們。 (太七 2)

你們不要論斷人，就不被論斷。 (太七 1~2)



祝福的交響曲

我所愛的，
你何其美好，何其可悅，
使人歡暢喜樂！
你是園中的泉，活水的井，
你是沙崙的玫瑰，谷中的百合，
你是隱基底의 鳳仙花。

——雅歌七章6節，四章15節，二章1節，一章14節——

祝福的奇異故事

祝福擁有一種奇妙的成全能力。
聖經裡記述了許多祝福成真的美麗故事。
其中一個著名的例子是
父親撒迦利亞祝福兒子施洗約翰——

孩子啊，你要稱為至高者的先知，
因為你要行在主的前面，預備祂的道路。
叫祂的百姓因罪得赦，就知道救恩。
因我們神憐憫的心腸，
叫清晨的日光從高天臨到我們，
要照亮坐在黑暗中死蔭裡的人，
把我們的腳引到平安的路上。

(路一 76~79)

撒迦利亞對約翰的祝福，果然成真。
約翰興起，成為基督耶穌的開路先鋒。
聖經歷史上尚有許多祝福成真的故事：

耶穌祝福彼得成為傑出的使徒，
波阿斯祝福路得蒙神恩，
神祝福亞伯拉罕作多國之父，
約拿單祝福大衛為王，
神祝福約書亞作得勝者，
亞拿尼亞祝福保羅成為優秀的福音使者，
西門祝福耶穌成為救恩。

這七個例證說明了祝福的七種色彩。

祝福的七種曲調

1. 祝福是一種肯定 (太十六 17~20)
耶穌肯定彼得說，西門，你是有福的。我要把天國的鑰匙給你，凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放。
2. 祝福是一種欣賞 (得二 12)
願耶和華照你所行的（孝順寡居的婆婆）賞賜你，願你滿得祂的賞賜。
3. 祝福是一種預言 (創十七 6·十五 5)
神祝福亞伯拉罕說，國度從你而立，君王從你而出。你的後裔將多如天上衆星。
4. 祝福是一種鼓勵 (撒上廿三 16~17)
約拿單鼓勵大衛，使他依靠神得以堅固，說，你必作以色列的王，我必作你的宰相。
5. 祝福是一種遠見 (書一 5)
神對約書亞說，你平生的日子，必無一人能在你面前站立得住，我必不撇下你，也不丟棄你。
6. 祝福是一種期許 (徒廿二 17)
亞拿尼亞祝福保羅說，你要將所聽見所看見的，對著萬人為祂作見證。
7. 祝福是一種禱告 (路二 25~32)
先知西門為嬰孩耶穌稱頌神說，我的眼睛已經看見祢的救恩，就是祢在萬民面前所預備的，是照亮外邦人的光，又是祢民以色列的榮耀。

祝福成真的原理

- 一個牧師祝福教會說，我們的教會唱詩充滿熱誠，並努力幫助領詩、司琴、樂團和敬拜的團員，那所教會真的變成唱詩充滿熱誠的教會。
- 一個父親祝福兒女說，你的音樂天賦是第一流的，並盡力出錢聘請最好的鋼琴老師，提供最佳環境，兒女真的會變成一流音樂家。
- 一個丈夫祝福妻子說，你的廚藝是超水準的，並支持她創新手藝，妻子真的會變成美食大師。

這種祝福成真的原理，其運作程式大致如下：

1. 你相信每個人天生其才，必有他的長處。
2. 尋找，確定他的優點所在。
3. 爲他禱告，看他配得怎樣的祝福。
4. 用言語表達來祝福他。
5. 這祝福會深印對方心靈，提升他的自信心。
6. 新的自我意識塑造了他的新自我形象。
7. 新的自我形象會在意識、潛意識中調整他的思想、感情、意志，去實現這美麗的遠景。
8. 透過你所提供的資源和他的努力，至終美夢成真。

傷情恨

特倫德(John Trent)和史摩利(Gary Smalley)聯合著作的《祝福》(The Blessing)這本書裡，作者指出，失落父母祝福的兒女，缺乏配偶祝福的丈夫或妻子，常導致落寞的、殘缺的人生。

創世記廿九章刻畫了一幅哀傷妻子的素描，受丈夫的冷落，欠缺丈夫的祝福，她所過的是沮喪一生。

雅各娶了姊妹花利亞和拉結。拉結長的漂亮，眼睛又有光彩。雅各偏愛拉結，忽略了利亞。當神看見了利亞失寵，祂賜福利亞懷孕。請看孩子誕生時，利亞如何為自己未蒙丈夫祝福的傷情——

1. 沮喪 生了大兒子流便，利亞說：耶和華看見了我的苦情，如今我的丈夫必愛我。 (創廿九 32)
 2. 失寵 生了二兒子西緬，利亞說：耶和華因為聽見我失寵，所以又賜給我這個兒子。 (創廿九 33)
 3. 孤寂 生了三兒子利未，利亞說：我給丈夫生了三個兒子，他必與我聯合。 (創廿九 34)
 4. 失望 生了四兒子猶大，利亞說：這回我要讚美耶和華。意思是說，我丈夫雖然未曾祝福我，神都恩待我。 (創廿九 35)
- (註1)

缺乏丈夫祝福的妻子，人格會扭曲，情緒會沮喪，
心靈受傷害，精神受損傷。
缺乏妻子祝福的丈夫，心靈也會受到同樣的傷害。

神所計畫的婚姻是 丈夫和妻子互相成為祝福。

祝福你情人的

十個方法

1. 肢體語言：擁抱

互愛的情人常觸摸、輕拍、牽手、摟肩、排排坐……。

3. 分享時間：用情

天地間只有你和我。
心靈間只有我和你。

5. 互相接納：真愛

無條件地接納對方。
不提對方根深蒂固的弱點，照你所是地愛你。

7. 安排財務：計畫

成功的夫婦量入為出，現在就為將來的需要準備，為對方的財務安全設想。

9. 珍惜對方：價值

除了上帝，只有你最重要。
幸福的家庭就是最大的成功。

2. 關懷語言：傾聽

當我們傾聽而不是批判，
當我們了解而不是建議，
我們的情人覺得被尊重。

4. 言語鼓勵：扶持

欣賞的話，肯定的話，
感激的話，祝福的話。

6. 委身投入：奉獻

決心使婚姻成功。
盡力解決兩造差異。
為對方好處設想。

8. 一起歡笑：幽默

笑看人生百態。
一笑消解百愁。

10. 朋友情誼：合一

你是我最知心朋友。
我是你最貼心朋友。
你我心靈契合。

(註2)

以忠貞來

祝福你的配偶

最合理的婚姻制度是一夫一妻，而不是一夫多妻。
最美好的婚姻模式是彼此忠誠，而不是搞婚外情。
你若實踐一夫一妻，彼此忠誠的婚姻藍圖，
你就擁有下列福氣——

一、卓越的靈性體會

- 夫婦的合一象徵我們與基督的合一。
- 夫婦的忠誠代表我們對基督的忠誠。

二、保護配偶的貞潔

- 一方的不貞都會在對方心中造成傷害，人格扭曲。
- 扭曲的心靈常會導致報復性的在外偷腥行動。

三、避免疾病的傳染

- 與你搞婚外情的人，通常和別人的性關係也較隨便。
- 很多性病會透過這途徑傳播。
- 愛滋病也可能經由此管道傳染。

四、建造和樂的家庭

多妻的家庭，妻子間常勾心鬥角。

- 亞伯拉罕的兩個太太撒拉和夏甲不睦。（創廿一 8~16）
- 雅各的四個太太利亞、拉結、辟拉、悉帕，彼此相爭。（創卅）

多妻的家庭，後代間常傾軋排擠。

- 押沙龍企圖殺父王大衛篡其位。
- 所羅門在奪權鬥爭中殺死同父異母的亞多尼雅。（王上二）

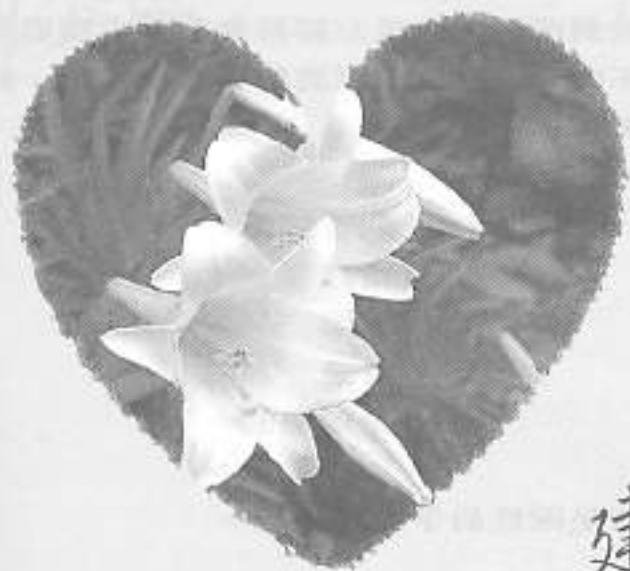
結論：齊人之福不好享，齊人之禍不易躲。

祝福妳

尚未信主的丈夫

- 我不嘮叨責怪丈夫不信主。
- 我不嫉妒他的朋友或他的工作。
- 我不抱怨他的作息時間表。
- 我不顯示對他缺乏信任。
- 我不在公開場合令他尷尬。
- 我不以苦毒或惡意的聲音回答他。
- 我不在別人面前貶低他。
- 我不向他大吼大叫。
- 我不堅持己見。
- 我不和他爭辯。
- 我不讓自己的朋友或活動干擾與他單獨相處的時間。
- 我保持家裡整齊而清潔。
- 我盡力讓他覺得家裡溫暖又舒適。
- 我儘可能滿足他的性需要。
- 我不管在公開或私下，都不看輕他。
- 我保持自己的身材仍具吸引力。
- 我不任意揮霍金錢。
- 我避免向他誇示自己的基督徒朋友多好。
- 我不讓其他人介入我們家庭之間。

(註3)



建設性地解決衝突

要給我們擒拿狐狸，
就是毀壞葡萄園的小狐狸，
因為我們的葡萄正在開花。
良人屬我，我也屬他；
他在百合花中牧放群羊。
我的良人哪，求你等到
天起涼風、
日影飛去的時候，
你要轉回，好像羚羊，
或像小鹿
在比特山上。

——雅歌二章15~17節——

齒與唇

如果牙齒都會咬到嘴唇，如果左脚都會踏上右脚鞋帶，兩個生長背景不同，個性反應相異的男女，生活一起，更可能發生衝突摩擦。

| | |
|------|------|
| 思考模式 | 利害關係 |
| 反應速度 | 情緒 |
| 個性 | 天賦 |
| 習慣 | 看法 |
| 價值觀 | 生理機能 |

這些差異都可以是兩性紛爭的導火線。

1. 拉結向雅各抱怨說，你給我孩子，不然我就去死。
雅各向拉結生氣說，使你不生育的是神，不是我。 (創卅 1~2)
2. 亞伯拉罕的妻子撒拉要求丈夫驅逐夏甲和以實瑪利，
亞伯拉罕在這家庭內鬨中十分為難。 (創廿一 8~11)
3. 以撒和利百加分別寵愛大兒子以掃和二兒子雅各，
引發兄弟鬩牆。 (創廿七章)
4. 以利加拿所娶的二個妻子哈拿和昆尼拿，彼此不睦，
家庭常有低氣壓。 (撒上一 4~8)
5. 米甲嘲笑大衛王光著上身，跳舞迎接約櫃進入大衛之城，
大衛不高興，此後冷淡米甲。 (撒下六 16~23)

衝突區

1. 兩個背景不同的個體，
兩個個性迥異的人，
兩個天賦涇渭的異性，
兩個陰陽相對的男女，
從戀愛到結婚，
長期親密相處，
矛盾與衝突是必然的。

3. 吵架有可能傷感情，
所以能忍讓就盡量和平，
只選重要的議題吵架。
怎麼選值得吵的內容？
下列準則可以幫助你篩選——

- a. 對方是可能改善的領域。
- b. 長期壓抑對我的心理健康不利。
- c. 繼續下去對我倆的關係有損害。
- d. 這方面的改善會促進他成長的契機。

2. 吵架雖然可以增加彼此了解，但吵架可不是戀愛與婚姻的目的，吵架卻又是相處的必經之路。戀愛時，某方還願意將就忍耐，結了婚，這種將就的意願降低，建設性地解決衝突，成為重要的課題。

4. 你決定要正視這個問題，
你選擇了適當的時機，
你準備了議題的內容，
你禱告到心理態度是正確的，
你坐上了談判桌，
現在，
請你遵循下列遊戲規則，
為建設性的溝通創造契機——

處理衝突的

十條規則

規則 1 努力去了解伴侶的觀點

- 他怎麼想
- 他為什麼這樣想
- 注意傾聽
- 問問題來澄清他的觀點

規則 2 表現出關懷合作的態度

- 我注意到問題的存在
- 願意承擔我這邊的責任
- 承認自己的錯誤

規則 3 誠實地溝通你的感覺、看法

- 誠懇地分享你的感覺
- 允許你的伴侶也分享他的感覺
- 分析造成困擾的可能原因
- 提出改善情況的初步方案

規則 4 避免負面的表達方式

- 絕不訴諸暴力
- 絕不威脅說，若不……
- 避免「沈默抗議」。沈默解決不了已存在的問題
- 絕不攻擊人格：你這笨蛋，你這傢伙，你這酒鬼，你這懶蟲，你這醜八怪……

規則 5 集中注意力在議題上

- 不必翻幾年前舊賬，傷感情
- 不可牽涉伴侶祖宗十八代，侮辱對方
- 不可以偏蓋全：你就是這種人，你每次都是這樣
- 儘量思想解決方法

規則 6 鼓勵互動的溝通方式

- 留神傾聽
- 給對方發言權
- 絕不霸佔講台

規則 7 尊重彼此的隱私

- 絕不在衆人面前吵架、爭議
- 絕不在其他家人面前爭吵
- 兩造之間的問題只在倆人獨處時進行

規則 8 不可指責對方

- 不把責任都推給伴侶
- 我的情緒屬於我，不可期待對方解決我的情緒

規則 9 提出建設性方案

- 達成雙方都可以接受的折衷答案
- 儘量尋找雙贏，避免我贏你輸
- 雙方的需要都得到部分滿足

規則 10 擬定實踐步驟

- 一步一步的改善，令雙方的心得著鼓舞
- 暫定另一次會談的時間，看是否需進一步討論 (註1)

兩個衝突的個案

到底什麼地方出了問題：

他忙了一整天，耗盡了精力，受夠了冤氣。心裡想的是，趕快回家，放鬆，舒展一下身心。一進了門，入眼的是一團的髒亂。他忍不住大吼一聲：「爲什麼妳不能保持家裡整潔？妳真是個差勁的家庭主婦。」她也剛下班回家，聽了這句話，心頭怒氣上升，她也想起了一件事，上個星期他才答應幫忙作點家事呢！

到底什麼地方出了岔錯：

她全權處理家庭財務。他想，萬一我出了事，太太還可以生存。她每個月總得費盡腦筋去搏節開支。最後，她受不了這捉襟見綑的困境，抱怨說：「你難道不能賺多一點錢嗎？你是一家之主啊！」丈夫聽了這話，心馬上下沈，舌馬上上升，怨恨苦毒馬上出籠。

家裡髒亂是個事實。丈夫想的是如何有個整潔的家。可惜，太太所聽見的是責備。

財務拮据是個事實。太太想的是如何增加家庭收入。可惜，先生所聽見的是嘲諷。

問題出在，這樣的會話變成

人身攻擊，而不是 就事論事。

發洩怒氣，而不是 解決問題。

問題出在，這樣的會話使用

你的口吻，而不是 我的口吻。

「爲什麼」的問句，而不是 「怎樣」的問句。

婉約語

作丈夫的，說妻子是個差勁的家庭主婦，對她是一項人格上的攻擊，剝奪了她的自尊。家裡髒亂是個事實，但你的溝通可以側重表達你的感受，而不是替她貼上標籤。可以側重怎樣解決問題，而不是宣洩怒氣。你可以這樣說：

甜心，我們怎樣可以一起解決——當我從一天疲累的工作回來，看見家裡凌亂，我的心神會更不安寧——這問題你有好的解決方法嗎？

請注意，這樣的表達方式，把注意力的焦點從
你的缺點 轉移到 我的感受。
為什麼 轉移到 怎樣。

這樣的溝通，對配偶沒有威脅性、批判性，並能引發建設性的談話。

作妻子的，說丈夫賺的錢不夠家用，對他的自信是一記悶棍。多說幾次，會使他的心靈破碎。家用拮据是個事實，但你的溝通可以側重你的感受，而不是批評他的無能。可以側重就事論事，而不是人身攻擊。妳可以這樣說：

甜心，當你處理財務時，發現信用卡的賬單我們付不出，我深感憂慮。我們可以怎樣解決這問題嗎？

這樣的溝通，不是批判，而是建設。不具攻擊性，而具接納性。它常導致創意性的對話。

只要隨事說造就人的好話。（弗四 29）

可怕的三字經： 「你」、「爲什麼」、「難道」

「妳真是個差勁的家庭主婦！」
「爲什麼妳不能保持家裡整潔？」
「難道你不能多賺一點錢嗎？」
「你」、「爲什麼」、「難道」，可怕的三字經，
破碎了天下多少愛情。

1. 「你」的口吻， 「我」的口吻 (註2)

你的口吻通常是批判對方。我的口吻通常是表達感受。
請注意這兩種口吻，表達何等不同——

你令我生氣！
你不愛我！
你真固執！
你是個差勁的家庭主婦！

我很生氣！
我覺得我不被愛！
我覺得我的意見不被尊重！
我一看到家裡凌亂，我會
心神不寧！

你的口吻 替對方下了結論。你的對手絕不會喜歡這標籤。
我的口吻 只表達感覺的所有權。他會尊重我感覺的權利。
多用「我的口吻」，
你給對手有機會來服事你的需要，而不是防衛他的尊嚴。

2. 「爲什麼」的語法， 「怎樣」的語法

「爲什麼」的語法，通常是不滿意的驚歎號，
「怎樣」的語法，通常是尋求答案的問號——

爲什麼妳不能保持家裡整潔？
爲什麼你每個月賺得的錢，
總是不夠用？

怎樣才能保持家裡乾淨？
怎樣才可以平衡我們每個月
的賬目？

為什麼你對我說話總是
大吼大叫？
為什麼妳的衣櫃已經滿了，
妳還不斷買衣服？

怎樣我們才能平靜地溝通？
怎樣我們才可以執行合理的
家庭預算？

「為什麼」是質疑對方的智力。你的對手不會喜歡這種貶抑。
「怎樣」是邀請兩造的創意。他會喜歡有所貢獻。

多用「怎樣」，
你給了對方機會來運用他的智慧，而不是保護他的權利。

3. 「難道你」的口氣， 「讓我們」的口氣

「難道你」的口氣是表達一種拒絕，

「讓我們」的口氣是表達一種接納——

難道你不看電視足球會死嗎？
難道妳不嘮叨三姑六婆的事，
就會悶出病來？

讓我們試著安排一段兩人獨處
的時間。
讓我們試著找出一種簡捷有效
的溝通方式。

「難道你」 是懷疑對方的能力。你的對手不會喜歡。
「讓我們」 是攜手共同解決問題。他會高興有所參與。

多用「讓我們」，
你給了對手機會來經驗合作的喜悅，而不是被排斥的恐懼。

下面這頁列舉了兩種口吻的範本，
請仔細揣摩，練習其中的愛心及技巧。

敬請愛用

「我」的口吻

| 你的口吻 | 我的口吻 |
|-----------------------------------|---|
| 和人家約好晚餐，你老是遲到，我告訴過你幾百次了，要準時！ | 和人家約好晚餐，我還要替你解釋你的遲到，我覺得很尷尬。要不要我打個電話提醒你？ |
| 你如果還愛我的話，為什麼不記得把垃圾拿出去倒？ | 我看到垃圾沒倒，我就感到生氣。這雖然是小事一樁，但你已經同意這是你的職責，我留一張提醒你的條子會不會有幫助？ |
| 你只會跟你那群釣魚阿三鬼混，你心中還有我啊！ | 我知道你喜歡釣魚。但我的時間表也很緊湊。這個週末是我們可以在一起的惟一時段。我們可以安排出你我都滿意的方法嗎？ |
| 你瞎了眼了！你沒看見我累成什麼樣子。一進門就拿這些惱人的事來煩我！ | 我知道你很關心這件事，不過我現在累了，腦筋比較遲鈍，恐怕不是討論這事的好時間。我們找個機會再談好嗎？ |
| 你會察顏觀色的話，你早知道我不喜歡你和那些姊妹花鬼混！尤其是阿花！ | 我知道我們對結交朋友有不同意見。只是我一想到阿花就很不自在。我希望你少跟阿花來往。 |

卜怪的鐵床

卜怪活在數萬年前的希臘國境，他經營了一家高級旅館。寄宿的賓客若有抱怨床太短的，他就用武力鋸去客人的雙腿，使之適合床的大小。若有賓客嫌床太長，他就把客人綁在床上，用彈簧將他拉長，使之符合床的長度。落在卜怪手中的犧牲者不計其數。

有一天，來了一個英雄雷士，卜怪終於遇上了剋星，雷士戰勝了卜怪，殺了他。可惜雷士忽略了一件事，他處理了卜怪，卻不曾毀滅鐵床。這鐵床有個古怪的特性，它會不停地繁殖。

今天，世界上的每個角落，窮鄉僻壤的臥室，大都會的豪華巨宅，到處都有這種鐵床，它的主人常強迫床頭人去配合床的長短。太長的，鋸腿。太短的，拉筋，務使它完全合身。

我們在祭壇前交換誓言說：「不管是健康或疾病，不管是貧窮或富有，不管是順境或逆境，我都愛你，接納你。」蜜月尚未結束，我們就企圖改變配偶的刷牙習慣、睡姿、褲子先穿左腳、三菜一湯、走路的速度，講話的音量、發音方法……。

你不可能用批評的子彈征服你的配偶。削他、逼他、拉長他，只會引起他的反撲。他也不可能用話語的刀子擒服你。

但你可以用愛、了解、接納、饒恕、寬大、欣賞來建造你的家庭，成爲一個安息、和諧、友愛的安樂窩，化解衝突於無形。

當然，情人，你和我都有許多尚待改善的盲點。我們都還有成長的空間。只是揮刀攻擊，削足適床，很少能創造建設性的結果。

愛能。

接納能。

鼓勵、欣賞能。

——你要以善勝惡—— (羅十二21)

雞飛狗跳的故事

從前，在一個鄉鎮的郊區有個農莊，養了一群動物，春天氣溫宜人時，大家尚能和平共處。仲夏午後的太陽一曬，溫度提升，莊舍裡的氣氛就開始浮躁起來。

有一天，一隻雞不小心踩到鴨的腳。鴨的腳並不痛，但牠的尊嚴使牠嚥不下這口氣，牠開始追打雞，但牠的翅膀不小心勾到了一隻老鵝。那隻鵝以為鴨是衝著牠來挑釁的，展翅反撲，不小心又刷到正在睡午覺的貓。那貓一張眼，火往上冒，大聲喵叫，後腿一彈，盡力一撲。不幸前爪正落在狗身上。

那隻狗從來就沒喜歡過貓，抓住這機會向貓宣戰，大喝一聲，追起貓來，兩隻腿勁都強的對手，就在農舍的木柱、稻草間，玩起你追我跑的把戲。狗一頭撞進了牛腹，那牛一受驚，腿一踢，把奶桶掀翻，牛奶倒滿一地。

一隻雞踩到鴨的腳，可以引發狗跳牛踢的連鎖反應。

特別是在氣溫較高的仲夏午後。

一隻襪子丟到書桌腳下，可以引發夫妻咒罵、兒哭女叫的局面。

特別是在壓力緊張的人生低谷。

只要其中一個人冷卻下來，連鎖反應就扣不動扳機。

你是否曾經在陽台斜倚，閒來讀書時，一隻蜜蜂不邀而來，在你身旁嗡嗡作聲。你如果不理牠，過一會兒牠就飛走。如果你向牠宣戰，揮舞的手挑起牠維護尊嚴的決心，牠會狠狠的叮你一口。

能夠放人一馬就放他一馬。

退一步，海闊天空，忍一時，風平浪靜。

沒有兩個銅板敲不響。

千萬別在牛前揮舞紅旗。

尊敬你的配偶，別找他的「弱點」挑剔。

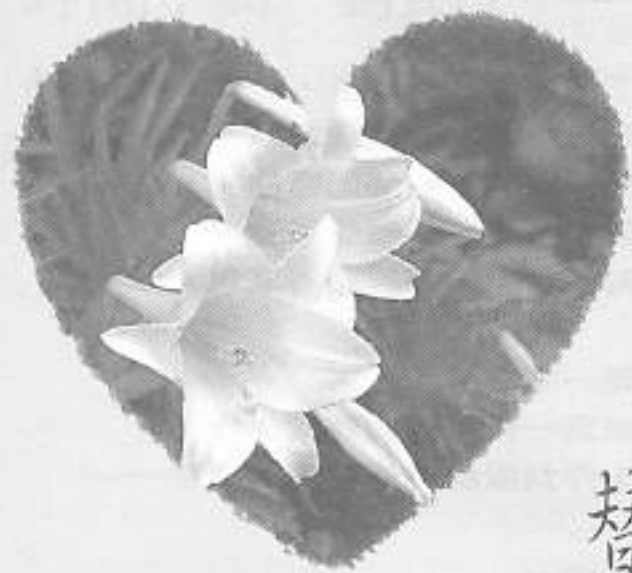
——回答柔和，使怒消退——

（箴十五1）

衝突， 成長的機會

衝突是你我成長的酵素。
衝突是彼此了解的契機。
衝突是改善關係的大門。
衝突是鍛鍊耐心的火爐。
衝突是創造雙贏的機會。
衝突是考驗智慧的試劑。
衝突是良心溝通的開始。

敬請愛用這 積極的眼光來看
衝突是夫婦關係成長的機會。



替愛情添加成長的香料

北風啊，興起！
南風啊，吹來！
吹在我的園內，
使其中的香氣發出來。

——雅歌四章16節——

婚姻藝術

十二面體

請想像一下婚姻的趣味和困難——

兩個人活在同一個屋簷底下；一個來自金星，一個來自火星。
兩個人必須共負一轡；一個是雄獅，一個是雌蝶。
兩個人只作一個決定；一個推理強，一個記憶佳。
兩個人只佈置一個家；一個重理性，一個重感性。
兩個人睡同一張床；一個關心實用，一個關心氣氛。

你可以想見，成功的婚姻是一項藝術。
願你倆經營你們的婚姻，成爲一件美麗的藝術傑作，
努力雕塑下列十二個領域，作爲獻給神最美麗的祭物——

1. 目標和價值上的合一
 2. 性別角色和責任上的配合
 3. 兩者之間溝通的技巧
 4. 情愛的表達
 5. 建設性地解決衝突
 6. 性的滿足
 7. 錢財的管理
 8. 作決定的程序
 9. 人格、靈性的成長
 10. 情緒、脾氣的控制
 11. 作父母的天職
 12. 彼此委身的心志
- (註1)

在這十二個領域上不斷成長的婚姻是成功的婚姻。

「時間」與「對比」

的 智慧

所羅門以敏銳的眼力，詩歌的筆法，對比的趣味，
刻畫出宇宙脈動的規則。

他從人生豐富的歷練裡，歸納出宇宙運作的兩大法則：

一、時間：

成功就是把握了最佳的時間表

農夫 知道 栽種有時，拔出有時。

將軍 知道 爭戰有時，和平有時。

廠商 知道 拆毀有時，建造有時。

二、對比：

豐富就是掌握了正反的互補性。

作家 知道 人生有哭，有笑。

文人 知道 生命有哀慟，有舞蹈。

政客 知道 靜默有時，言語有時。（傳三 1~8）

成功的戀愛，就是把握了最佳的時間表。

豐富的戀愛，就是掌握了正反的互補性。

試著揉合下列正反兩造，化成人生美麗的藝術——

| | | |
|----|---|----|
| 得 | 與 | 給 |
| 理性 | 與 | 感性 |
| 男 | 與 | 女 |
| 強 | 與 | 弱 |
| 幽默 | 與 | 嚴肅 |
| 工作 | 與 | 休閒 |
| 自然 | 與 | 人爲 |
| 光 | 與 | 暗 |

富 化你的戀愛滋味

運用這正反的互補性，
富化你戀愛的滋味吧！

- 慶祝你倆之間的差異！
享受你倆之間共同點！
- 活在現在！把你自己從過去釋放出來。
美麗的回憶！懷舊的幽情為戀愛加添了燃料。
- 讀書吧！多吸收一點智慧，主意，靈感。
丟開書本吧！別過分分析，傾聽你的心靈微聲。
- 行動吧！作一點從前沒作過的傻事。
安靜吧！默想，找著你生命的核心。
- 旅遊吧！山川河海，日本美國，西餐中飯，多麼浪漫！
歸家吧！壁爐書架，臥室客廳，窗簾床褥，多麼舒適！
- 看待她是個好朋友——建造了親密性。
看待她是個陌生人——加添了新鮮感。
- 對你的情侶誠實，你怎麼想就怎麼講。
小心選擇你的話語，你怎麼講，至終成為事實。
- 編休假預算吧！住便宜旅館，吃精美三餐。
編休假預算吧！住五星旅館，吃簡單餐飲。

- 歡笑吧！幽默增添人生的情趣。
嚴肅吧！人生是個重要的課題。
- 兩人獨處吧！天地間只屬於你與我。
集體活動吧！團體智慧富化了我們的領域。
- 浪漫就是隨著靈感，踩踏著即興的舞步。
浪漫就是周詳計畫，保證每一個細節的效果。
- 行動比肉麻的言詞更具說服力，耍嘴皮是容易的。
為你們的溝通加點浪漫的修辭吧！它創造了曼妙的氣氛。
- 聽古典音樂吧！莊嚴、秩序、結構、靈感。
聽當代音樂吧！抒情、熱誠、節奏、即興。

如果你能作到
有時用右腦談戀愛，
有時用左腦談戀愛，
那簡直是無懈可擊了。

左右逢源

右腦的浪漫，左腦的浪漫，你是哪一型？

右腦主控的人是 感性的、創意的、直覺的。

左腦主控的人是 邏輯的、組織的、細節的。

每一個人天然地傾向其中一型。

你如果知道你是哪一型的人，

你就能運用你的長處，使你的戀愛更富色彩。

你也能尋求他的補充，使你的愛情更有滋味。

你如果是右腦主控的人，找個左腦發達的情侶，

他能幫你組織、計畫你們的活動。

你如果是左腦主控的人，找個右腦發達的戀人，

他能提供創意，活化你們的戀情。

這種左腦、右腦的分類法，確實過分簡化人類的心智能力。

每個人的心智，多少是兩種類型的混合，

差別只是比例與程度的變化。

但這概念仍有助於 認識自己和情侶的長處，

搭配自己和情侶的優點。(註2)

健康的愛

1. **健康的愛** 尊重對方的隱私權和個別性，但又能引動彼此的合作，經歷到合一的滿足與成長的喜悅。
2. **健康的愛** 欣賞對方與我的差異性所帶來的互補效果。又能善用兩造之間的共通性，來建造共識與溝通的橋樑。
3. **健康的愛** 存感恩的心接受對方為我所作的犧牲，又存快樂的態度付出我所能貢獻的。
4. **健康的愛** 透過溝通來解決兩造之間的歧異，達成可以互相接受的結論，分享作決定的權利，分擔其後果的責任。
5. **健康的愛** 尋求同心而不是愚弄，尋求合作而不是控制，尋求同意而不是賄賂。
6. **健康的愛** 允許自己和情人，在工作與遊戲、物質與靈性、個體與團體、即興與規律、享受與付出之間，取得平衡。
7. **健康的愛** 在兩人相同的人生方向和相配的步調中，允許對方有個別發展的空間和成長的機會。
8. **健康的愛** 在相異的意見中，仍對你情侶的思想、感覺，有高度的尊敬、欣賞和評價。

這種健康的愛，聖經用另一種語言，
來詮釋愛的真諦——

卓越的愛

愛是

恆久忍耐：一生堅持對配偶的忠誠。

又有恩慈：肯犧牲自己。我減少使配偶加增。

不嫉妒：以喜悅的心，共享配偶成就的光榮，為他高興。

不自誇：絕不利用機會，貶低配偶，高抬自己。

不張狂：絕不拿我的長處，來說服配偶，看我有多重要。

不作害羞的事：為配偶的名譽作最大努力，絕不作傷害對方自尊的事。

不求自己的益處：總是先替配偶著想。

不輕易發怒：當配偶憑愛心指正我，絕不惱羞成怒，反倒感激並接受。

不計算人的惡：絕不斤斤計較配偶的過失。

不喜歡不義：絕不作神不喜歡的事，免得配偶憂傷。

只喜歡真理：當配偶在真道和屬靈上追求，我給他鼓勵。

凡事包容：無條件接納配偶的優點和缺點。

凡事相信：總是對配偶保持信任的態度。

凡事盼望：保持樂觀積極的態度，來面對婚姻的難題。

凡事忍耐：堅持愛能感化恨，善能征服惡。

——哥林多前書十三章 4~8 節——

幸福 的十條 彩虹大道

1. 在適當的公眾場合，稱讚你的配偶。
2. 欣賞對方的長處。
3. 表達你的情愛，創造氣氛。
4. 培養共同的人生價值、目標、興趣。
5. 建設性地解決衝突。
6. 傾聽、分享、談心、分擔。
7. 追求身體、心理、靈性上完全的合一。
8. 好好慶祝節期——生日、紀念日、聖誕節、蜜月……。
9. 饒恕你的配偶，寬恕你自己。
10. 把你與配偶的關係看作是你的第一要務。(註3)

情聖的禱文

主啊，我們深信婚姻是祢所設立的，
並且祢能護衛我們的家庭。

幫助我們操練信心，

相信祢回應祈禱。

相信祢醫治創傷。

相信祢饒恕赦免。

相信祢的手能把我們的手牽在一起。

相信祢的愛能把我們的心合而為一。

相信祢的道能把我們的靈揉合成一。

幫助我們堅持盼望，

在患難中忍耐到底的盼望。

在問題中看見機會的盼望。

注意前面的可能，而不是 咀嚼過去的懊悔。

注視履海的耶穌，而不是 驚於狂傲的風浪。

從失敗中找尋成功的階石。

從挫折中搜求成長的契機。

幫助我們高舉愛心，

慢慢批評，快快欣賞的愛。

從缺點尋找優點的愛。

或貧窮或富有都不改變的愛。

彼此接納，像基督接納我們的愛。

甘心犧牲，像基督甘心犧牲的愛。

互相饒恕，像基督饒恕我們的愛。

主啊，建造我們的家庭，
成為 天國的樣品。
成為天路客的綠洲。

阿們。

附註

第一章

1. Paul Lee Tan, *Encyclopedia of 7700 Illustrations* (Maryland: Assurance Publishers, 1979), p.778.
2. U.S. News & World Report, Apr. 24, 1995, p.16.
3. Patrick M. Morley, *Two Part Harmony* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1994), p.22; Paul Lee Tan, *7700 Illustrations*, p.784; Lloyd Cory, *Quotable Quotations* (Wheaton: Victor Books, 1985), pp. 233-234.

第二章

1. 這首短詩是受到下列作品的激發寫作而成：喬絲·荷桂特·《性·愛·友誼》，章福卿譯，校園，1993 (Joyce Huggett, *Dating, Sex & Friendship*, Downers Grove: InterVarsity Press, 1985, pp.140-141.)
2. 此項資訊自下列文意歸納而得：Anthony Floria, *Two to Get Ready* (Old Tappan: Fleming Revell Company, 1974), p.61.

第三章

1. 李順長，〈做你朋友的好朋友〉，校園，1993，92-93頁。這種缺點即優點，優點即缺點的原理，在這本書中有詳盡的推演。
2. 茱蒂絲·雪莉，〈朝九晚五為那椿〉，中主，1992 (Shelly J. Allen, *Not Just A Job*, Downers Grove: InterVarsity Press, 1985, p.62)。
3. Anthony Floria, *Two to Get Ready*, p.136.

第四章

1. Carol Weston, *Girltalk about Guys* (N.Y.: Harper & Row Publishers, 1988), pp.2-5.
2. 構想來自：Donald J. Luther, *Preparing for Marriage* (Minneapolis: Augsburg Fortress, 1992), p.5.
3. 本文的二十條內容，自下列兩本書歸納而得：Robert Mason & Caroline Jacobs, *How to Choose The Wrong Marriage Partner and Live Unhappily Everafter* (Atlanta: John Knox Press, 1979), pp.5-6; Sol Gordon, *Why Love Is Not Enough* (Boston: Bob Adams Inc., 1988), pp.

68~72.

4. Robert McGee, *Search for Significance* (Houston: Rapha Publishing, 1990), p.80.

第五章

1. 喬絲·荷桂特, 《性·愛·友誼》, 校園, 1993, 英文原書 91 頁。
2. 同上書, 92 頁。
3. Dennis McCallum & Gary DeLashmutt, *The Myth of Romance* (Minneapolis: Bethany House Publishers, 1996), pp.27~28.
4. Josh McDowell, *What I Wish My Parents Know about My Sexuality* (San Francisco: Here Is Life Publishers, 1987), p.178.

第六章

1. Gregory Godek, *1001 More Ways to Be Romantic* (Boston: Casablanca Press Inc., 1993), p.4.
2. 本表自下文歸納而得: 同上書, 88~89 頁。
3. 本段取材自下列兩位作者, 加上本人的生活觀察而得。Anthony Floria, *Two to Get Ready*, pp.95~98; Donald J. Luther, *Preparing for Marriage*, pp.9~10.
4. Judy Kuriansky, *The Complete Idiot's Guide to Dating* (N.Y.: Alpha Books, 1996), p.250.

第七章

1. Patrick Morley, *Two Part Harmony*, p.6; 柯維著, 顧淑馨譯《與成功有約》, 天下, 1995 二版(Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, N.Y.: Simon & Schuster, 1989, pp. 188~202)。
2. Walter Bauer, *A Greek-English Lexicon of The N.T.* (Chicago: Univ. of Chicago Press, 1979) Eros, Phileo, Agape.
3. Gregory Godek. *1001 More Ways to Be Romantic*, p.145.

第八章

1. The Columbus Dispatch, Oct. 14, 1996, 1B.

2. 世界日報，1995年1月27日，A3；The Columbus Dispatch, Jan. 27, 1995, 4A。
3. Patrick Morley, *Two Part Harmony*, pp.40, 70.
4. Hamer *Parentry*, p.86
5. 李順長，〈做你朋友的好朋友〉，校園，1993，92頁。

第九章

1. Judy Kuriansky, *Idiot's Guide to Dating*, pp.154~155.
2. 合超效應(Synergy)是二個個體結合所產生的效果，大於二個個體各自努力所產生效果之和。換句話說 $1 + 1 > 2$ 。Stephen Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People* (N.Y.: Simon & Schuster, 1989), 262~274。該書已發行中文本《與成功有約》，天下，1995。

第十章

1. Patrick Morley, *Two Part Harmony*, p.32.
2. 同上書，34~35頁。
3. Gene A. Getz, *The Measure of A Family* (Ventura: Regal Books, 1976), pp.140~141.

第十一章

1. 本文從下列作者加上本人的人生經歷歸納而得。Donald Luther, *Preparing for Marriage*, pp.25~26.
2. Patrick Morley, *Two Part Harmony*, pp.48~51; Sol Gordon, *Why Love Is Not Enough*, pp.47~49.

第十二章

1. David & Vera Mace, *How to Have a Happy Marriage* (Nashville: Festival Books, 1979), p.53.
2. Gregory Godek, *1001 More Ways*, p.252.
3. 同上書，7頁。



- ★你對異性是友善的，或是有敵意的25個測量指標... 24
- ★你成熟到適合結婚了嗎？..... 27
- ★一旦你擁有這十項品質，很少人能抗拒你的吸引力. 29
- ★一見鍾情的戀愛可靠嗎？..... 35
- ★夏娃在情場上可以採取主動嗎？..... 37
- ★選對象應側重人格的共鳴性，還是互補性？..... 42
- ★男士們心目中的白雪公主畫像大公開..... 53
- ★聖經裡鴛鴦配的十種模式..... 56
- ★普通朋友與異性密友之間的十二點差異..... 58
- ★戀愛中男女的親密尺度——十個刻度..... 64
- ★你是用右腦談戀愛，還是左腦談戀愛？..... 77
- ★談戀愛的四種風格，教你怎樣討他／她喜歡..... 79
- ★作這十五件事，管叫你約會泡湯..... 80
- ★他遲遲不肯表態，最可能是這七種原因..... 84
- ★失戀了嗎？醫治創傷的必經歷程..... 85
- ★情感銀行賬戶，這概念你聽過嗎？..... 91
- ★完美的戀愛包含情慾之愛、友情之愛、委身之愛... 93
- ★男士是火星人，女士是金星人，雌蝶配雄獅，唉！.. 102
- ★雌雄溝通模式上的六點差異..... 106
- ★戀愛十誡..... 123
- ★祝福你情人的十個方法..... 133
- ★親愛的，衝突發生時，敬請愛用「我的口吻」..... 150
- ★化衝突為成長的契機..... 153
- ★將你的戀愛化成萬種風情的十點簡單建議..... 163

ISBN 957-587-556



9 789575 875565