

最

大的争战并不在世界的战场，而是在人的内心。我们真正的敌人包括恐惧、忧虑、不满足、自卑、愤怒、挫败感，是我们无能力对抗的；而这些敌人往往把我们打败。

我们可以胜过这个大敌吗？我们可以跟从前不同吗？可以！只要你渴望改变、决心改变，并且坚持到底。

但人不能单纯靠个人的果断和意愿行事，还需要神的介入、参与。毕竟，万事互相效力，神愿意我们与祂同工，实践祂在我们人生中的旨意。

本书所写的，就是要你知道在生命历程中，你可以靠着神的恩典和大能，成为一个得胜者，而不是个失败者。



ISBN:962-244-515-2



9 789622 445154

设计/插图：戴国基

PRINTED IN HONG KONG

克胜内心的挣扎

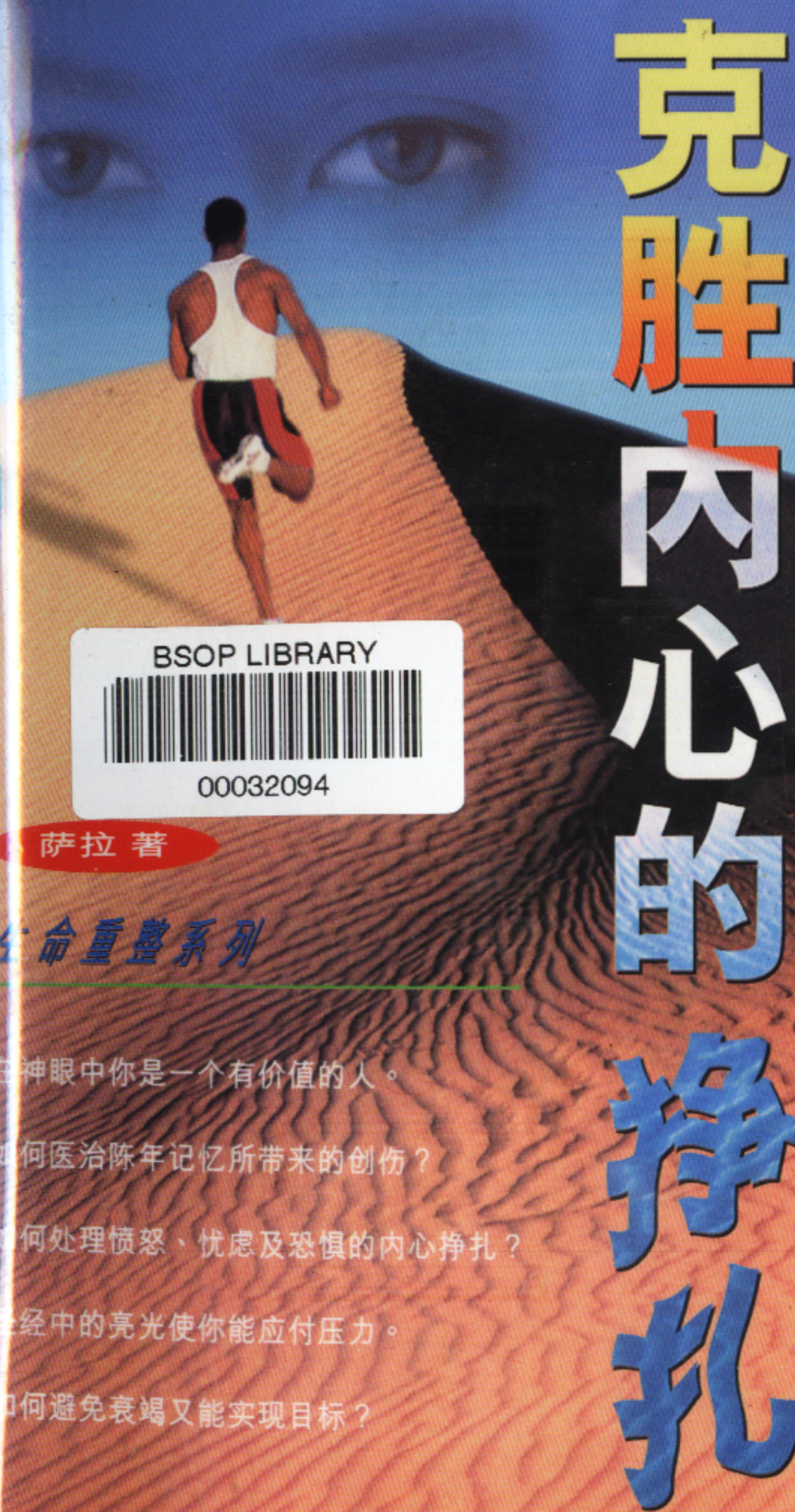
简体字

萨拉著

CH
BV
45 1.2
S&W
2

出版社

368C



克胜内心的

挣扎

BSOP LIBRARY



00032094

萨拉著

生命重整系列

在神眼中你是一个有价值的人。

如何医治陈年记忆所带来的创伤？

如何处理愤怒、忧虑及恐惧的内心挣扎？

圣经中的亮光使你能应付压力。

如何避免衰竭又能实现目标？

的妻子外出，或到他们恋爱时常去的那个小餐馆吃顿晚饭，他也不再为妻子开车门了！

当夫妻失去感情沟通的时候，就会产生厌烦，沟通是两个人之间相互交换思想、意见、感觉、信息和情感。夫妻结婚十几年以后，他们有时就不再谈话，他们以为该说的话都已经说了，他们便埋头看电视、看报纸，彼此愈离愈远，对对方也愈来愈冷漠。问题不是出于对婚姻厌烦，而是在于双方缺乏常常更新彼此间的关系。虽然作为妻子的知道对丈夫生厌是不对，但当她遇到另一位异性，其性情与趣味是多年来难以在丈夫身上找到的，那她确实会受到影响。

产生厌烦的问题还有另一方面的原因，与我们的属灵生命有关。当我们与神失去沟通时，我们就开始觉得厌烦；同样，当我们与配偶失去沟通时，也会觉得厌烦。我们不可以把生命分成肉体、情感和灵命三部分。当生命中出现了岔子时，那三方面都会开始受困扰。所以，如果情感部分产生问题——厌烦，肉体的问题「疲倦」便会产生；同时，也会导致灵命的退步。

克胜厌烦

第一，追寻神在你生活中的旨意

承认神对每一个人都有要求，就如承认大自然是井然有序的一样。你是否想过行星在它们的轨道上运行是由它们与其他星体的关系引起的？这种关系就是我们所说的万有引力定律。那么地轴倾斜二十三点五度，使地球产生四季又是怎么一回事呢？使生命有秩序的分子复杂结构又是如何的呢？

如果这些规律是按神的旨意存在，那么你也不难理解，当你接受耶稣基督为你的救主，神在你的生活中也有祂的旨意。以弗所书第五章告诫我们不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。稍后我会详细谈谈怎样明白主的旨意。现在该清楚了，神为你的生命制定了计划。

你认为你的厌烦可能是由于生活中缺少神的指引吗？你的生活没有目的、没有目标，你不明白你自己和你的命运；你与神隔绝，你无目的地做完一件又一件的事，到处搜寻，但最后厌烦了、疲乏了；你就象飞机师要在暴风雨中找寻降落点，但前景却一片模糊。

你读圣经时会发现各种各样的人，他们的生活与普通人没有什么分别，但不管他们遇到什么困难，他们都没有产生「厌烦」。灵命上的追求使他们从厌烦中摆脱出来，而许多陷入其中的人，没有自我意识，不知道他们为什么存在，没有永恒的目标，他们在毫无趣味的刺激中徘徊，苦苦寻找，但却从未真正了解真理。

只要阅读马丁路德（Martin Luther）、约翰卫斯理（John Wesley）、加尔文（John Calvin）、慕迪（Dwight L. Moody）、乔治穆勒（George Müller）、叨雷（R. A. Torrey）等杰出基督教领袖的自传，你会发现，这些伟人有时也会精疲力竭，但他们从来不觉得厌烦，从未觉得生活没有目标。

这些伟人所共同具有的「目标感」，与现今许多拥有大量物质财富但灵里贫乏、对生活厌倦冷漠的人形成了鲜明的对照。

生命如果有属灵的意义，那便会把叫人陷于死亡边缘的空虚与疲乏驱走。如果你是因为缺乏属灵追求而感到厌烦的话，你就应该采取一些措施，即接受耶稣基督为救主。如果你

已接受耶稣，你应该回到神的旨意中去。认识到你的生活中有神的旨意，你的生活就有了目标，你的生命就有了最后的归宿，你也不用再毫无目的地徘徊。好吧，如果你认为自己已踏上第一步，下一步该怎么办呢？

第二，为你的生活和家庭制定一些实际的目标

一位商业分析家曾经这样评论商人：他们虽然整天在制定生意目标，全心致力于他们的生意，但对其家庭和个人生活却缺乏目标。他说，许多商人不知道他们为什么要成家立室，也不明白自己要在生活中得到什么。

家庭目标远超过物质目标。你的家庭目标必须包括你孩子的教育目标，你期望他们成为什么样的人，你应该做些什么帮助他们成长为你所期望的那种人。另外，你也要制定一些文化目标和属灵生活目标。生命的目标要有灵活性，否则，要是你没有力量完成其中某一些目标，你最终就可能会放弃，并且感到厌烦。

一个青年人对一位基督徒内科医生说：「对我来说，做每一件事都是如此费力。我总

感到疲倦。」这个青年人向医生倾诉了他如何想成为一位医生，但由于在学期间太贪玩，学习成绩不好而无法入读医学院，结果这青年人的沮丧情绪和他对工作的厌恶，常常使他感到疲倦，因此他亦开始厌烦自己的生活。

医生给他一些很好的建议，鼓励他重整生活的目标，向新的目标努力进取。朋友，当你失败的时候，你是整日无聊地混日子，让一种失败感牵制着，还是重新订立目标，迎头赶上？

如果你不肯离开你那幽暗的堡垒，厌烦就会降临；但你可以冲出你低落的情绪，建立神所喜悦的生活目标。下面是一个名叫阿森的机械修理技工的见证。阿森的工作是公司里最单调乏味的。每天，他站在车床的旁边生产螺丝。早晨上班时一想到又要在机床旁无休止地站上一天，他就害怕起来。他想辞职，但又害怕辞职后找不到工作，何况还有妻儿要他供养。

他闭门苦思，觉得既然不能辞职，他就开始想一个新的目标、一个新的方式，使他的工作变得有趣。于是，他建议与其他的机

械技工进行工作竞赛，那样或许可以摆脱每天做重复工作的枯燥感觉。结果怎么样呢？他的工作愈做愈好，不仅速度相当快，而且质量也提高了。他因此得到擢升，最后当上了一家大机械公司的总裁，这人就是森华艾（Samuel Vauclain）。

你会否坦白地承认你的工作同样是枯燥乏味？如果是的话，你是否想过做些什么会使你的工作变得有趣呢？有时，我们厌烦自己甚于厌烦我们的工作。我们一直要寻找刺激，我们总认为问题都是出在我们的环境或别人身上。其实，问题所在往往在于我们自己。还记得连环漫画的人物宝高吗？他一出场总是重复着一句话：「我们已经遇到了敌人，他就是我们自己。」

当问题在于你本身的时候，转换工作只能使你暂时摆脱厌烦，因为你的新工作最后也会渐渐变得枯燥和乏味。

第三，热诚投入工作，象为主而作

保罗写信给歌罗西的教会信徒时，说：「无论作什么，都要从心里作，象是给主作的，不是给人作的」（西三23）。保罗不是

第一个有此见解的，在保罗之前一千年，传道书的作者亦写道：「凡你手所当作的事要尽力去作；因为在你所必去的阴间没有工作，没有谋算，没有知识，也没有智慧。」（传九10）这种思想何其伟大！

在歌罗西书中，保罗在开首就为作丈夫、妻子、儿女及奴仆的给予指引，然后用以上我所引用的说话作总结。事实上，他的意思是：「朋友，好好干吧！别这么懒懒散散，无论你做什么，都要全力以赴，象是为主做的，而不是因为其他原因。」如果你真的理解这个道理，并且让它支配你一切的行为，你就不再是现在的样子了。凡事为主而作的思想能使最枯燥的工作变为有趣，亦能使令人厌烦的环境变得有生气。

我想与你们分享几个实例。几年前，有一位很受人尊敬的教授来找我；当她向我诉说她心里的重担时，我感到吃惊。她是我所遇到其中一个最慈祥的人。她有风度，一派学者气质，但她没结婚，把自己完全投入工作中。她写的几本数学教科书被广泛采用，并为她赢得很高的威望。

她对我说：「萨拉博士，我有个问题，需要人帮助我解决，我对家务一窍不通，我知道这样不行，但我不知怎样办才好。」她大部分的时间是在课堂上度过的；回到家里，她对家务一点也不感兴趣。多年来，她订阅的杂志和买的书，加上她的日常用品，乱七八糟地堆满了柜子，一直迭到天花板。我请那位天才教授坐下，与她分享了圣经教导我们如何面对生活中一些不愉快的任务，让她理解我们行事的动机——凡事都是为主而作。

结果怎样呢？是否左耳入、右耳出，对她的生活没有丝毫影响？她立即采纳了我的建议，回到家后，请了学校的几个男生来帮助她。从她的房间里搬出来的东西，可以开一间旧货商店。一箱一箱的旧杂志和学生考卷被倒进垃圾箱，慢慢地地板和衣橱露出来了，女教授于是把地板擦洗乾净，她不仅可以忍受而且开始喜欢做家务。

这个故事并没有写在女教授所写的数学教科书的前言里，但这个故事说明了一个道理：只要有神的参与，最枯燥的工作也会变成有意义的。

再举一个例子。有一位女士被成千上万的人称为「老师」，是我一生所见最聪明伶俐的人之一。她就是米尔斯（Henrietta Mears），是一位很杰出的基督教教育家，她领导着一个很大的基督教印刷公司——福音之光出版社（Gospel Light Press）。她也是基督教会议中心森林之家（Forest Home Christian Conference Center）的创办人。她的见证曾对学园传道会的创办人白立德博士（Dr. Bill Bright）产生很大的影响。米尔斯是个非常有干劲的人，朋友们都称她为「社会活动之最」（Public Energy Number One）。

我永远也忘不了第一次见到米尔斯女士时的情景。那时我刚念完硕士学位，有几个礼拜的假期，她同意让我跟着她，看看她的工作干劲从何而来。她的秘书布德温（Ethel Baldwin）把我带进她那简单雅致的办公室。她说话并不罗嗦，而是开门见山地对我说：「请坐，小伙子！在下面两个小时内，你将学到有关基督教教育的知识，比你以前在学校所学的还要多。」就象一支以热心为子弹发射的手枪，她离开了本位，向前奔驰。那天下午，

我确实学到东西，虽然并无学术性，但却比书本所能提供的更重要，那就是：如果你没有热情，你则永远不能让人理解你或你的思想。

在神的眼里，没有一件工作是无关重要的。作妻子的或作为母亲的，或许只是清洗碗碟或修补一篮衣物，但其实她们也是作神的工作。所谓的大事都是由许多似乎微不足道的小事组成，而这些小事又是由许多平平无奇的人所完成的。缺乏平常人的工作，伟人也便无法成为伟人了。

福音其中一个重要的信息是，在我们认识了神之后，神使我们的日常生活变得有价值、有意义。你对生活已感到厌烦了吗？如果是的话，你就把以上的结论作为生活的准则，付诸实行吧。

第四，为有需要的人伸出援手，付出时间和精力帮助不幸的人

一个只会自私地要别人与他作伴的人是最易产生厌烦的。

有关丽莲狄更斯（Lilian Dickson）的事迹已经在《读者文摘》中刊载，而我亦曾经

在讲坛上提及她，我们要寻找出究竟是什么原因使她坚持下去。她虽然身材细小，抬头亦不能仰视讲坛顶部，但这小个子却能迸发出爆炸力来。

当她的丈夫在宣教的路上殉道后，每个人都以为她会象大多数的寡妇一样收拾行李回家。但狄更斯女士并没这样做，她没有退下来，过一种安逸乏味的生活。她振作起来，完成了比她以前作为传教士夫人时还要多的工作。

她在台湾为穷人办医院，为大麻风病人和孤儿办诊所，建立未婚母亲之家和孤儿、失足青年培训中心。这位杰出的妇女攀越崇山峻岭，在未开发地区创立教会。大多数的人到了她的年龄早就退休了，她仍然朝气蓬勃。「厌烦」这个词不会在她的字典中找到，因为她想的都是他人的需要。

除了她那充满活力的外表，以及凭「定能做到」这原则解决困难外，有一件关于她的事情令我印象非常深刻的，就是她总不爱花时间在小事上。她没有耐性为自己做衣服（那年代在台湾是很普遍），所以她的衣服

都是同一式样的。她会觉得闷吗？才不呢！她对生命的看法是与一般人不同的。

你是否理解：在神的眼里，一件小事和一件引人注目的大事是同样重要的呢？生活中充满了普通的常事，偶尔的几天或许会象罗马的焰火筒那样明亮，但是，更多的时候是日常的琐事。

如果你能明白无论是洗碗、擦地板，还是换床垫、站在车床劳苦的操作，都有属灵意义的话，你就不会感到厌烦，反而会觉得有意义。有时，我们忙碌地应付事情，竟忘了生活的意义。正如俗语所说：「我们离森林太近，而见树不见林。」

有关厌烦的附言

找出且确认厌烦的原因，可以使你离厌烦远一些，从而得着解决问题的力量。逃避是不能解决问题的，遇到问题则须要靠主的帮助去解决，若是一个问题得不到解决，则可能有更多的问题出现，从而产生压力。我将在下一章谈到。

BV
45012
Sg3u
2

生命重整系列

克胜内心的挣扎

作者：萨拉

编辑者：李巧玲 廖玉珍

出版兼发行：宣道出版社

香港九龙中央邮政信箱七二二八九号

电话：(852) 2782 0055 图文传真：(852) 2782 0108

电子邮件：info@cap.org.hk

网址：http://www.cap.org.hk

北美经销处：宣道出版社（加拿大）

印刷者：阳光印刷制本厂

© 宣道出版社 一九九五年

一九九八年一月初版 新加坡版（简体字）

版权所有

国际标准书号：962-244-515-2 / 书目编号：4368C

Life Rebuild Series

Winning Your Inner Struggles

Author : Harold J. Sala

Editors : Li Hau-ling, Liu Yuk-chun

Publisher : China Alliance Press

P. O. Box 72289,

Kowloon Central Post Office, Hong Kong

Tel: (852) 2782 0055 Fax: (852) 2782 0108

E-mail: info@cap.org.hk

Homepage Address: http://www.cap.org.hk

North America : China Alliance Press (Canada) Inc.,

Distributor : 4180-93 Street, Edmonton, Alberta, Canada T6E 5P5

Tel: (403) 463-2002 Fax: (403) 434-7685

E-mail: cap@comcept.ab.ca

Homepage Address: http://www.comcept.ab.ca/cap

Printer : Sun Light Printing & Bookbinding Factory

Copyright © 1988 by Harold J. Sala

Used by permission

Chinese Copyright © 1995 by China Alliance Press

First edition, January 1998 Singapore edition (Simplified Character) SM

All Rights Reserved

ISBN: 962-244-515-2 / Cat. No.4368C

谨以

此书献给亲爱的父亲，

他是我成长过程中的榜样，

让我有信心

达成神要我所作的。



目录

自序

11

第一章

认识自己

13

你是独特的个体

——原装正本，绝非复制 16

你是个有灵的活人 19

你是个有价值的人 22

帮自己一个忙——爱自己 25

你能够改变 27

第二章

「究竟我是谁？」

31

在神眼中你是一个有价值的人 35

当你贬抑你的重要性时 39

当你过度补偿时 46

圣经中关于接纳的观点 50

第三章

善用你的情感

57

情感使人生增添色彩 59

情感是人的原动力	60
三种基本情感——爱、愤怒、恐惧	62
圣经与你的情感	63
情感与你的身体	65
情感与你的思想	70
善用情感	75

第四章

治愈心灵的创伤 85

陈年记忆令生活加添痛苦	87
如何医治创伤?	90

第五章

如何处理愤怒的内心挣扎? 113

愤怒与日俱增	115
愤怒是不对吗?	115
学习克服愤怒	122
控制你的脾气	127

第六章

如何处理忧虑的内心挣扎? 133

因为神的关心，无需忧虑	137
因为神的护理，无需忧虑	139

忧虑是无用且无益的	140
如何处理忧虑?	144

第七章

如何处理恐惧的内心挣扎? 151

我们当恐惧什么?	156
了解神对我们的爱能使我们 把许多恐惧裁削至合乎中道	158
所有恐惧都不一定是不好的	160
我们如何应付非理性的恐惧呢?	161

第八章

如何处理厌烦的内心挣扎? 171

厌烦与疲劳的关系	174
克胜厌烦	179
有关厌烦的附言	189

第九章

如何应付压力? 191

所有压力都不是有害的	195
压力过重会如何?	195
圣经中神的选民 明白压力所带来的影响	200

什么是压力的来源？	202
你不能逃避压力	203
如何应付压力？	205
圣经中的亮光使你能应付压力	206

第十章

如何避免衰竭？ 219

哪些人会衰竭？	220
衰竭——一个旧调重弹的话题	222
衰竭有何症状？	223
衰竭发展的四个阶段	225
衰竭的人忘掉了一些非常重要的真理	228
如何避免衰竭又能实现目标？	230
最后的提议	235

末后的话 239

自序

在我的文件夹中，有一本连环漫画，内容是说宝高 (Pogo) 和他的朋友带同武器，准备出征杀敌。在最后一幅图画，他们拖着矛回来，图解写着：「我们与敌人相遇，这敌人就是我们自己。」

其实，宝高所发现的，正是我对自己的了解——最大的敌人就在我们内心。这种感受，已有许多电视观众和电台听众分别在我主持的节目中表达出来。最大的争战并不在世界的战场，而是在人的内心。我们真正的敌人包括恐惧、忧虑、不满足、自卑、愤怒、挫败感，是我们无能力对抗的；而这些敌人往往把我们打败。

在此，我要衷心感谢竭尽所能协助打字工作的肢体 (Ruth Warren, Nellamae Smyth, Kay Benson)。同时，我更要向我的妻子献上衷心的感谢，在写作本书期间，她给予我极大的帮助。

所有参与有关本书出版工作的人，都祈求天父使用此书，使你刚强起来，让你知道在生命的历程中，你可以成为一个得胜者，而不是一个失败者。

萨拉 (Harold J. Sala)

第八章

如何处理厌烦的
内心挣扎？



在《女性奥秘》（*The Feminine Mystique*）一书中，有一篇标题为「无名病」（*The Problem that has No Name*）的文章，作者弗莱德曼（Betty Friedman）论到现今世界愈来愈多妇女所面临的苦境，她们对生活厌烦不满，她们压根儿就没有快乐。一位二十三岁的母亲如此自述：

我身体健康，孩子们都活泼可爱，家庭舒适，经济上也算宽裕。我的丈夫是一个电子工程师，前途无量，但不知为何我总觉得不满足，我常问自己为什么会这样。我的丈夫认为我可能需要度假休息一阵子，但我需要的并不是休息，因为我根本就不能独自坐下来看书。孩子们午睡时，我就会在房间里走来走去，等着去叫醒他们。有时早晨醒来，我会觉得一点盼望也没有。

一个名叫庄逊（Harry Johnson）的医生，在《读者文摘》（*Reader's Digest*）上写道：现今世界的文明和优越的物质生活乃前所未有的，然而现今一代的人却愈来愈厌倦生活。我们寻求娱乐却常常觉得索

然无味；甚至在剧院上演一幕精彩的戏剧时，也常常出现幕还没拉上就走了好几批观众的现象。我们坐在电视机前，看着一出又一出的电视剧、电影，但脑子里却不知道看了些什么。我们看报章、杂志的时候也是心不在焉，大多数人在说「我累了」的时候，实际上是指他们对自己所做的事情厌倦了，对自己的生活感到索然无味。¹

弗莱德曼所讲的「无名病」就是厌烦病。各个行业、各个阶层的人都会患这种病；无论你有什么，抑或你没有什么，都不能保证你不会患上厌烦病。无论是富人还是穷人，聪明的还是愚拙的，知识分子还是文盲，都同样会患上此病。

厌烦病不仅是妇女特有的病症，男人也同样会有。有一个商人往医院看病，却说不清自己有什么不妥。于是医生给他做了彻底的检查，结果找不到这个商人有任何毛病，于是这人再往医生处作进一步查询。经过一段轻松的谈话后，医生就对他说：「我有一个好消息要告诉你的，你的体格检验完全正

常，我不用在你的病历卡上写任何东西。」

商人听了并不显得高兴，他说：「医生，我从早晨起床到晚上睡觉，没有一刻不觉得疲倦的。」这时，医生才意识到他的病人患的是「厌烦病」，而不是一般的身体不适。于是医生就开始指出这个商人所拥有的一切：兴隆的生意、舒适的家庭、漂亮的妻子、可爱的孩子和其他能用金钱买到的许多东西。但这个商人听了以后却说：「让别人把这些东西都拿去吧，我对这些简直厌透了。」

厌烦不仅是常常引起你疲劳的主要原因之一——这种没精打采的感觉会使你经常疲惫不堪，它还是引起家庭破裂的一个因素。厌烦是其中一个原因使丈夫或妻子跨出家门就再也不回来了。

厌烦与疲劳的关系

究竟厌烦与疲劳之间有何关系呢？让我们一起来观察你自己的生活吧。你可以回想一下上星期有这么一天，你没有遇见一件顺利的事，并且经常受到打扰。或许，不是上

星期的事了，可能是昨天发生的，或者整个星期的事都已经模糊起来了。

每当你开始工作，拦阻你的事就来了，不是电话响起，就是有朋友来找你聊天，你想对来访的人说：「朋友，其实我很想坐下来跟你聊一会儿，但是我现在没有空。」可是，你不敢说出来，惟恐会开罪你的朋友。所以，你只好坐下来跟他消磨时间。

每当你开始工作时，就这样一次又一次地被打断，以致你总是挂虑那还没完成的工作。到晚上，你回顾一天所完成的——一件也没有。这一天，你的确什么工作都没做，但你下班回家的时候却已精疲力竭了。是工作令你太累了？显然不是！而是因为你紧张而造成疲倦。

第二天，一切都有了转机。你的工作有进展了，样样顺利，晚上回到家时，仍然精力旺盛。事实上，你这一天所消耗的能量比前一天多得很，但你所取得的成就使你忘记了疲劳。当一个人对生活失去兴趣，开始感到生活象是在笼中，今天和昨天没有区别时，他就开始感到疲劳。对这种疲劳症，维他命和药片都无济于事。

哥伦比亚大学的桑戴克博士（Dr. Edward Thorndike）为研究厌烦与疲劳的关系进行了一系列实验。他找了一组学生，用不断改变他们兴趣的方法，使他们几乎一个星期不用睡觉。桑戴克博士在总结他的实验时说：「厌烦是引起疲劳的真正原因。」这并不是说，如果你对你所做的事情非常感兴趣，你就可以整夜不睡。但要明白，若你认识到使你感到疲劳的部分原因正是厌烦时，你可以按照下面的方法去做，你就能脱去这种困扰了。

厌烦不仅影响我们的健康，同时也会影响我们的婚姻和家庭。当夫妻开始彼此感到不以为然时，他们之间就失去了新鲜感和火花，接着厌烦便也开始出现了。

根据统计，婚姻有三个危险阶段。第一个阶段是婚后第一年，夫妻开始真正了解对方。这一个阶段的问题不是厌烦，而是互相适应的问题。第二个阶段是婚后七至十年，当双方生活稳定下来，成为定规时，他们接着会生儿育女、置业等。这时候，除非夫妇俩使爱情保持生气，否则他们不难开始想到：「难道这就是生活的全部吗？」第三个危险阶段是在夫妻婚

后二十至二十五年，这时孩子们已长大成人，夫妇年过四十，正面临着生理和情感的更年期。接着，丈夫会有三方面的挣扎：肚子凸出、秃头和远视；而妻子在沙滩上穿起两件头泳装都不再好看了。夫妻二人都年华老去，同时会怀疑自己在异性眼中是否仍然有吸引力。

在感情问题上，男人与女人——特别是男人——常犯错误。他们厌烦自己的配偶，想试图证明一下他们仍有魅力吸引其他异性。丈夫与妻子厌烦对方的原因，与他们厌烦马铃薯与米饭的原因没有两样。

婚姻中，厌烦这种致命的细菌会以不同形式出现。当夫妻觉得对方不外如是，当大家都想占对方便宜，当夫妻关系失掉新鲜和浪漫色彩时，厌烦就产生了。恋爱过程中，约会不仅帮助双方能真诚的互相了解，而且能满足我们生活中一个重要的需要——「伴侣」。

在宁静的夜晚，你与恋人在公园或是海边漫步，你的感情需要得到了莫大的满足。但是，许多男人步入婚姻的门槛后就会这样想：「我胜利了，我得到了她，她现在是我的妻子了。」从此之后就觉得再也没有什么必要带他