

婚姻

叛逆

祕笈

*When Bad Things
Happen to
Good Marriages*

BSOP LIBRARY



00030242

夫婦 著
健國 譯

Les & Leslie Parrott





帕羅特夫婦 (Les and Leslie Parrott) 是一對非一般的天婦，也是大受歡迎的婚姻輔導專家，每年幫助不少人在婚姻上帶來突破。他們的著作屢獲獎項，本書的姊妹作《婚前抗拒祕笈》(Saving Your Marriage Before It Starts) 正是其中之一，榮獲ECPA金書獎。他們的文章曾分別在USA Today, New York Times, Christian TV Today等著名報章雜誌發表。本書《婚姻抗拒祕笈》(When Bad Things Happen To Good Marriages) 亦是兩位作者口碑載道的佳作。這對非一般的夫婦，丈夫是美國西雅圖太平洋大學臨床心理學教授，妻子是該大學婚姻家庭治療師。

婚姻 抗拒 祕笈

When Bad Things
Happen to
Good Marriages

帕羅特夫婦 著
謝健國 譯

Les & Leslie Parrott





家庭生活叢書

婚姻抗逆祕笈

作者：帕羅特夫婦

譯者：譚健燭

編輯：梁偉民

設計及排版：周仙慧

出版及發行：天道書樓有限公司

承印：利德豐印業有限公司

二〇〇四年五月初版

編號：TD 0518

本書經文採自©2001《聖經新譯本》

Family Life Series

When Bad Things Happen To Good Marriages

by Les Parrott III & Leslie Parrott

Translated by Kin-kwok Tse

Edited by Peter Leung Wai-man

Designed by Ron Chow Sin-wai

This book was originally published by Zondervan Publishing

Chinese edition published by permission

Originally published in the U.S.A. under the title When Bad Things Happen to Good Marriages

©2001 by Les and Leslie

Parrott Grand Rapids, Michigan

©2004 by Tien Dao Publishing House Ltd.

1st Chinese edition, May 2004

Cat. No.: TD 0518

ISBN: 962-208-595-4

All Rights Reserved

全球發行 Global Distributors

天道書樓有限公司 / Tien Dao Publishing House Ltd.

香港九龍土瓜灣貴州街六號十樓

9th Fl., 6 Kwei Chow St., Tokwawan, Kowloon, Hong Kong.

電話：852-2362 3903

圖文傳真：852-2499 8103

<http://www.tiendao.org.hk>

Email: servant@tiendao.org.hk

Tien Dao Christian Media Association Inc.

10883-B S. Blaney Ave., Cupertino, CA 95014, U.S.A.

Tel: 1-408-446-1668

Fax: 1-408-446-1892

<http://www.tiendao.org>

Email: info@tiendao.org

獻給

史密夫夫婦

他們婚姻屢陷逆境

卻因此加倍堅貞

目 錄

婚姻抗逆實錄	6
鳴謝	8
引言 就是這樣子嗎？	12
第一章 一切婚姻都有好開始	16
第二章 婚姻路上好事多磨	26
第三章 三件好事成為壞事	48
第四章 必可扭轉的壞事	70
第五章 六件壞事偷襲婚姻	90
第六章 四件壞事翻天覆地	114
第七章 好婚姻的抗逆良方	142
第八章 好婚姻的靈程悲痛	168
第九章 好婚姻帶來的好處	194
附註	204

婚姻抗逆實錄

以下是你在這書中會發現的真人真事，每個故事都集中於一種婚姻掙扎，是由一對對勇敢的夫婦所寫的，他們雖然有掙扎，卻叫他們的婚姻更堅固。我們提供這些故事作為解決實際問題與啟發生命的榜樣。

怎樣處理期望落空

史葛和德筈 (Scott and Debbie Daniels)

怎樣營造二人世界

安德烈亞和克理斯 (Andrea and Chris Fabry)

怎樣重燃慾火

里克與珍妮花 (Rick and Jennifer Newberg)

怎樣克服惡劣的態度

凱文與凱西 (Kevin and Kathy Lunn)

怎樣馴服「忙碌」這怪獸

史蒂夫和塞恩 (Steve and Thanne Moore)

怎樣在婚姻中重拾歡顏

尼爾和瑪麗林 (Neil and Marylyn Warren)

怎樣在疏離後再重聚

大衛和朗達 (David and Rhonda Olshine)

怎樣度過債務危機

道格和賈納 (Doug and Jana McKinley)

怎樣在不育中找到希望

馬克和維多利亞 (Mark and Victoria Eaton)

怎樣克服抑鬱

丹尼斯和愛美麗 (Dennis and Emily Lowe)

怎能喜樂地養育弱智孩子

諾姆和喬伊斯 (Norm and Joyce Wright)

怎樣對待反叛的孩子

戴夫和阿珍 (Dave and Jan Stoop)

怎樣在婚外情出現後饒恕配偶

李察和琳達 (Richard and Linda Simons)

怎樣堅持委身

傑夫和施達茜 (Jeff and Stacy Kemp)

怎樣學說相同的屬靈言語

查理和巴巴拉 (Chuck and Barb Snyder)

怎樣一同尋求神的旨意

洛文和芭比 (Norm and Bobbe Evans)

鳴謝

帕斯卡說：「有些作者談及他們的著作時，會這樣說：『我的書、我的註釋、我的歷史』，我建議他們說：『我們的書』，因為他們的著作大多是別人的東西。」

他說得真對，你手上的書正好證明這真相。

一如往常，如果不是得到許多人的幫助，我們根本不可能完成這本書，首先要多謝我們在宗德凡（Zondervan）的朋友。賴斯坎普（Bruce Ryskamp）及博林德（Scott Bolinder）、齊克特（Sandy Vander Zicht）及范登博希（Lori VandenBosch）、托普利夫、史格雷（Greg Stielstra）及韋絲釵（Jessica Westra）、喬以絲（Joyce Ondersma）及艾積奇（Jackie Aldridge）、告史單（Stan Gundry），還有其他在這團隊中的人，他們與我們有相同的異象，非常投身，付出了很多。我們心中的感激，實在不能言傳。我們能與你們成為好友，而不單是專業的交流，實在感到榮幸，我們十分享受與你們相聚的時刻。

我們將這本書的初稿送給許多讀者，邀請他們修改稿件，提供意見。所以我們特別感謝史密斯夫婦（Jim and Nancy Smith）、金寶夫婦（Jeff and Stacy Kemp）、狄布恩夫婦（Tim and Kerry Dearborn）、史密夫夫婦（Greg and Connie Smith）、丹尼斯夫婦

（Scott and Debbie Daniels）。你們每一位所提供的意見，都叫這書的內容更加豐富，因著你們真誠的意見，這本書變得更上一層樓。

我們也深深感謝那十六對夫婦，他們讓我們進入他們的婚姻，向他們學習怎樣面對逆境，他們有勇氣向我們展示他們怎樣面對掙扎，這些私隱本是我們沒有權利知道的，但他們卻甘願開放自己的心靈和家庭，叫我們得見他們的婚姻抗逆實錄。這些夫婦的名稱及他們專題，都列在上一頁。

安德生（Jon Anderson）將他的研究技能貢獻給我們，我們在堆積如山的婚姻研究搜集資料時，他卓越的圖書館檢索技能，實在不可多得。

我們的行政助理嘉敏迪（Mindy Galbreath）不止克盡本分，她的魄力與支持，只有我們的宣傳主任倫珍妮（Janice Lundquist）可堪比擬，她的友愛與卓越技能，一直與我們風雨同路。我們看來把你們都視作必然，但我們會永遠感激你們，不單是為了你們對我們工作的幫助，也為了你們叫我們的生命更豐富。

我們在西雅圖太平洋大學的學生、共事的教職員，並行政當局，都提供一個安全的海港給我們工作。多年來，你們讓我們的人倫關係培育中心在校園中生根建造，並有時以意想不到，突破傳統的方式發展。這對一個學術機構來說，並不是一件容易的事，我們為此表示感激。

在我們寫作這本書的最後階段，俄克拉何馬州的州長及第一夫人，基廷夫婦（Frank and Kathy Keating）邀請我們作他們的「婚姻大使」，並參與他們的州際婚姻計劃。能夠與以下的人共事，


實在感到榮幸，包括利嘉 (Jerry Regier)、漢侯活 (Howard Hendricks)、麥瑪莉 (Mary Myrick)、艾祖安 (JoAnn Eason) 及他們能幹的同工甘迪 (Kendy)、謝施嘉 (Jessica) 及約西 (Josh)，並俄克拉何馬州立大學的同工，和其他在這州致力令好婚姻戰勝逆境的人。

最後，我們要向曾經參與我們在全國各地舉行的心靈伴侶講座的數以千計夫婦表達謝意。你們的故事，你們的問題，你們追求一生一世的愛的渴望，成為本書的催化劑。你們是一些很重要的啟示，我們希望你們和好像你們的夫婦會在本書得到幫助，叫婚姻的美滿愉悅發揮得淋漓盡致。

帕羅特夫婦

你可以從夫妻間的
眼神分辨出這段婚姻
曾否經歷考驗
就像水手同
作暴風中奮戰一樣

布朗 (Pain Brown)



引言

就是這樣子嗎？

無論多美滿的婚姻，都難免要受逆境的困擾。家家有本難唸的經，有時更有天災人禍。性生活不和諧冷卻了我們的熱情；債台高築使我們蒙羞；不育帶來希望幻滅的痛苦；溝通障礙教人心灰意冷；種種見不得人的沉溺驅使人帶着面具過活；暴戾的脾氣叫家人如履薄冰；童年受虐的陰影遺害至今，使人不敢去愛。這類問題沒完沒了，這些對好婚姻造成困難的大小逆境數算不盡。

本書獻給這些夫婦，他們在愛情的路上開始時一帆風順，但不知怎的最後把腳碰在石頭上。本書是寫給每一對夫婦的，因為在我們中間誰可以宣稱自己的愛情生活是如此幸運，從沒有經歷過震盪呢？在我們中間誰對愛情有足夠的智慧和技巧，可以保護愛情免受一切逆境的侵害？

世上沒有甚麼比婚姻破裂更差，亦沒有甚麼比美滿的婚姻更

好。如果問你的婚姻在從最好到最差這一條線上的哪一點，可能你會說是在中間的某處。可能你的自我評估會叫你在某個時刻，問過一條有關你婚姻的問題：就是這樣子嗎？這可能會帶來痛苦的。

這是一條尖銳的問題。這類問題經過深思熟慮後，可使人採取事關重大的行動，不管是好是壞。十之八九就是這類問題驅使一些配偶拿出天平來，衡量他們在這段關係的得著，是否值得他們付出。但據我們看來，這條問題亦可以激發人擺脫刻板婚姻生活的陳規舊習，達至遠超過大多數夫婦所能想像的美好境界。我們談及的婚姻是指那些新婚燕爾時幸福美滿，因為新婚全是美好的，卻終於遇上好幾件壞事——有些壞事一聲不響地悄悄臨到他們，另一些壞事則如軍樂隊演出般深奧難測。

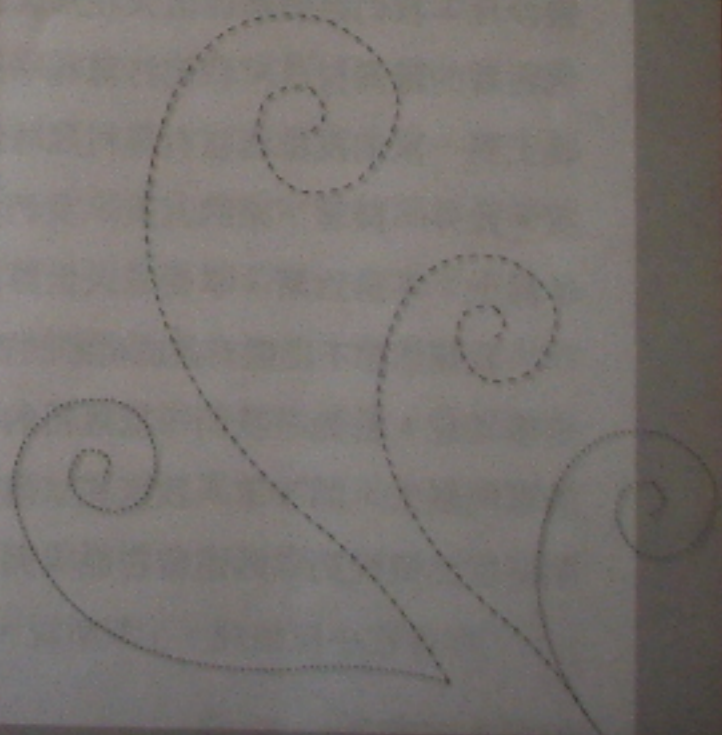
所有人都知道壞事會臨到好婚姻，這不是本書要說的重點。我們也不是在這兒告訴你婚姻的路不易走，這點你早已知悉。我們亦不是在這兒說付出一點點的努力，你就能保護你的婚姻在將來免受逆境的侵害，這是騙人的。相反，我們希望告訴你，避無可避的逆境臨到兩個彼此相愛的人時，他們的婚姻不一定會受損。事實上，我們想要告訴你結果可以是正正相反：壞事臨到婚姻，猶如冷水澆在灼熱的金屬上，使金屬受鍛煉、得強化，但不致被毀壞。

在實踐方面，我們會給你五個重要的錦囊，是你在婚姻生活中抗衡逆境所需要的。此外，我們會指出有一件壞事你如今就可以改變過來，使你的婚姻生活得到改善。

本書的基本論點很簡單：我們在本書指出你的婚姻不會就是這樣子。



第一章



婚姻抗逆祕笈

一切開始都美好。

法國諺語

第一章

一切婚姻 都有好開始

婚後兩天，我和萊斯從芝加哥來到風光如畫的俄勒岡州海岸，住在一間小屋裏，四周古木參天。向南數哩之遙是著名的海邊沙丘，我們計劃稍後數天在那裏騎馬馳騁。沿岸北上有一個古色古香的港灣村落，我們打算花一整天在那裏悠閒地逛逛商店，晚上到一家朋友推薦富有農村風味的旅店用飯，享受一頓燭光晚餐。此外，接著下來的五天，我們沒有安排甚麼行程，只會待在沙灘上，不論陰晴，享受二人世界。

我倆都想不出還有甚麼更好的安排來度蜜月，但不是說一切都事事如意。首先，我們一抵達目的地就發生意外，把租來的轎車的車門鎖上，開不了。我還在談論著太陽怎樣從雲裏鑽出頭來，萊斯猛然覺醒到車匙還留在點火開關處，但所有車門都鎖上了。

「你留在小屋這兒，」萊斯說，「我走到大街上的加油站那兒

找人幫忙。」他首次表現出是胸有成竹的丈夫。

「我和你一起去。」我這樣回應。

「你說真的嗎？會下雨的。」

「那挺有趣啊，走吧。」

激情雖不能適時調節，卻是一股洶湧澎湃的泉水。

愛默生 (Ralph Waldo Emerson)

我們邊走邊談，走了兩三哩路才找到一個收費電話。我們用電話聯絡上一個鎖匠，他說會駕車來接我們回到自己的車那兒。坐在行人道邊等待鎖匠到來，大家默默無聲。萊斯把玩著一枝路旁拾起的小樹枝。幾分鐘的時間過去了，我留意到我們都不發一言。一片安然的寂靜，一切盡在不言中。此刻無聲勝有聲，我們都安詳滿足。

靜靜地坐在電話亭旁的路邊，天空上烏雲密布，我想就在那時，一個意念就像一道光猛然臨到我——我找到了真愛。我曉得真愛是可以尋覓的，自我懂事以來，就一直在追求真愛，如今我擁有真愛。我們承諾彼此相愛，永遠彼此相愛。愛情飄渺神祕的面紗就在我眼前一一解開。愛情不再是若即若離，真愛不再是遙不可及。事實剛好相反：我呆坐那裏甚麼也沒做，而愛就在我的周圍，把我團團圍住。不是令人醺醺欲醉的那種感覺，我說的不是剛墮入愛河時經驗的意亂情迷，那份迷亂是初戀那充滿幻想的階段所常有的。我和萊斯在這片俄勒岡州海岸度蜜月前，在婚前談了近七年的戀愛。

就一個人愛另一個人而言，這恐怕是人生最艱鉅的任務、最終極的考驗和證明；相比之下，其他一切工作都不過是預備而已。

里爾克 (Rainer Marie Rilke)

那天我所經歷的愛是踏實的、清醒的。天邊沒有壯麗的日落，背景沒有悠揚的音樂。現實就是那樣子，我只是活在當下，享受那份寧謐，享受不為別的、但求同在一塊兒的寂靜。夫妻兩人一塊兒。我們締結良緣，原是美好。起初的愛如此美好，我們確實是可以「有情飲水飽」。我們委實如此度過了一段時間。

起初的愛可以長存嗎？

猶如大部分在熱戀中的男女，即使在婚前，我和萊斯兩人都渴望能找到良方，可以保持我們的愛情歷久彌新。激發我們有這份憧憬的原因，部分來自閱讀謝爾登 (Sheldon) 與范奧肯 (Davy Vanauken) 的著作《實在的憐惜》(A Severe Mercy)。這是他們這對戀人的真實愛情故事。他們不只夢想要有深入的契合，還設計出一項稱為「光輝屏障」的策略來達致深入的契合。目標是叫他們的愛堅定不移，策略則是分享一切。一切啊！如果一人喜愛某種事物，他們認為這其中必然有某種值得喜愛的因素——另一人必定要把它找出來。無論是詩詞歌賦、各色草莓或是軍艦船舶，只要得到他們其中一人的喜愛，謝氏和范氏都定志會分享當中的每一樣。如此他們造出大大小小的千絲萬縷，把他們連結在一起。他們認為通過分享一切，他們會變得如斯親密，以致他們斷

不會，也難以想像，還可以與其他人重現這種親密的關係。他們覺得分享一切，就是使愛情可以延續到永遠的祕訣。

在一切勞碌中互相扶持，在一切憂傷中互相投靠，在一切痛苦中互相服侍——還有甚麼比兩個心靈感到他們一生連結在一起更偉大？

艾略特 (George Eliot)

為要看守這「光輝屏障」的圍牆，謝氏和范氏二人設立了一個他們稱為「領航員議會」的組織，專責調查他們契合的狀態。他們每月超過一次特意開會討論他們的關係，評估他們的活動。他們會問一個問題：這對我們的愛情是最好的嗎？

問得好。幹嗎不做效謝氏和范氏築一道「光輝屏障」？幹嗎不設一面盾牌來保護我們的愛情？畢竟，有誰不曾看見有婚姻觸礁，就是因為夫婦二人不再珍惜愛情？不再共事，另起爐灶，很多夫婦就這樣把「我們」變回「我」，愛情就變得枯燥無味了。即使在婚前，我們也見過有裂縫悄悄地出現在一些人的婚姻關係裏，不動聲色地出現，原因是他們各自投入不同的工作、不同的世界，這種無形的分隔，無聲無色地撕毀了他們的契合。怎能容許這種事情出現在我們身上？怎麼不豎起一道「光輝屏障」？

要防止愛情的光芒褪色，這意念觸動我們的心弦——就如它觸動每一對快要結婚的情侶。但這可能嗎？保護愛情免受侵害是人力所及的範圍嗎？就算可以，愛情本身能夠維繫婚姻嗎？據我們看來，答案是否定的。謝氏和范氏的故事證明了這一點。他們

竭盡所能去保存愛情，但至終他們還是不能保存愛情。當范氏死在醫院的病榻時，死亡卻把他們的契合奪去。

再說一遍，愛情不能保護婚姻免受傷害，愛情本身亦不足以維繫婚姻，就是最深愛對方的夫妻也不能單靠愛情來維繫婚姻。

愛情不足以成就好婚姻

郵差每週準會把喜帖派送到我們在西雅圖的居所；若然沒有，那是很罕有的一週，因為我們在工作上通過教導、研討會、輔導等活動接觸到很多準備結婚的男女。很多人邀請我們出席他們的婚禮，數目之多，我們不能一一參與。我們出席的婚禮往往提醒我們「終生不渝」的愛，在開始的時刻是何等榮美。我們與這一個人一同站立，在眾親友面前宣告我們愛情的堅貞，我們會「執子之手，與子偕老」。我們隨後宣誓要奉獻一生去愛對方，在生活中發掘愛情、考驗愛情、享受愛情、更新愛情。我們確信美好的愛情是堅貞不渝的，我們對愛情押上整個生命作賭注。我們誓言「唯有死可以把我們分開」。

把愛情擱開，世界就成了墳墓。

勃朗寧 (Robert Browning)

沒有愛就沒有婚禮，更肯定沒有婚姻。愛是委身的催化劑，愛使每對新人都是天作之合，但遲早每一段好婚姻都會碰上壞事。當這一刻臨到時，若是我們誠實，就會發現愛情無論是多麼美好還是不足夠。

我們會清楚說明這一點。我們所有人跨進婚姻的門檻時都確信我們的結合不但會天長地久，還會果實纍纍。我們的信心建基於愛情，愛情也增添我們的信心。但問題是沒有人可以保護愛情不受侵害而枯萎（即使是謝氏和范氏也不能夠）。更甚的是，一對夫婦無可避免有陷入困境的一刻，而愛情本身很少有足夠的堅韌力能支撐他們度過那個難關。事實上，愛情不再存在，常常是人們提出離婚的主要理由。²愛情雖然是婚姻的強力催化劑，但愛情本身不足以維繫婚姻。

任何關係、任何交流、任何友伴，都比不上一段好婚姻更可愛、更親切、更迷人。

馬丁路德 (Martin Luther)

我們輔導過無數夫婦，他們對愛情有一種蕩氣迴腸卻又不切實際的信念，捨不得放棄，這信念是歌曲、電影、小說等各種娛樂媒介中常見的。這種信念把很多人的婚姻領進萬劫不復的境地，因為這信念認為在婚姻關係內的美好事物，應該隨著時間會變得更加美好。但真相是，不是每件事物都會愈來愈好。婚姻會使很多事物得到改善，但亦會使一些事情變得更為棘手。舉例來說，所有成功的婚姻都需要有所捨棄，二人的結合從一開始就意味着個人的自由會受到規限，意味着要放棄不顧後果的生活方式。就算是一個渴望結婚多年的人，一個自以為討厭單身生活的人，婚後仍會覺得失去了私隱和自由。沒有一個結過婚的人，不曾對要失去這麼多的私隱大吃一驚。對很多人來說，這是對他們

愛情的第一項實實在在的考驗，但不會是最後的一項。

所有夫妻都像兩個躲藏在掩護下筋疲力盡的士兵，因愛情生活不斷遭受狙擊，弄得手足無措。意想不到的事情接連發生，使我們的婚姻生活飽受衝擊，要繼續扮演情人的角色也有心無力了。我們的心給忙碌的生活拉扯，給「一言既出、駟馬難追」的話拉扯了。總而言之，因為我們沒有給與愛情所要求的一切，我們的心分開了。

「愛要求一切。」梅森 (Mike Mason) 寫道，「不止要求少許，也不止要求大量，而是要求一切。」要付出一切是何等困難啊！我們可以築起一道「光輝屏障」，或是以一項儀式作出會付出一切的姿態，甚至是在婚禮中作出引人注目的宣告，但這僅僅算是開了個頭，不過是表達出我們的意圖。唯有當我們跨過了「蜜月」——法國人是這樣說的——我們的愛情才真真正正受到考驗。然而，沒有一個人，無論他的愛有多深，能經得起這個考驗，就是不但要付出他所擁有的一切，還要付出他整個人的全部。你要認定這一點：你和你的配偶都會經不起愛情的考驗。為甚麼？因為我們只是凡人，斷不能單靠浪漫的愛情生活。

生活是痛苦的，愛情的享受是麻醉藥。

帕韋哲 (Cesare Pavese)

夫妻會在愛中受傷，種種壞事會發生。儘管如此，在愛裏成熟的伴侶，以及能接受不是所有好事在婚後都會變得更好的夫妻，生命還是滿有驚喜：他們的婚姻，縱然給無數壞事打擾，還

能保持美好，或是始終回復昔日的美好。

甚麼是美滿婚姻的要素？

拿這個問題問人家，你準會聽到有人回答是愛情。但曾認真思考這個問題的人，曾埋頭研究探索這條題目的人，會給你一個截然不同的答案。更值得問的是那些歷盡滄桑仍能維繫婚姻的好夫妻，你聽到的答案才是至關緊要的。我們曾向這些人問過這樣的問題，這也成了我們寫這本書的理由。他們這樣告訴我們：夫妻兩人面對逆境的能力，是構成美滿婚姻的要素。我們曾在多項不同的調查中要求夫婦明確指出他們認為是甚麼令婚姻美滿，他們的答覆就是這樣。當我們進一步要求他們詳細說明時，就知道這些聰明夫妻的祕訣。

有愛的人，就是不可能的也相信。

勃朗寧夫人 (Elizabeth Barrett Browning)

美滿的婚姻……是兩個人都承擔一切禍福的責任，他們是負責任的一對。

美滿的婚姻……是兩個人都相信婚姻可以變得更好，他們是有盼望的一對。

美滿的婚姻……是兩個人都能為對方設想，他們是互相體諒的一對。

美滿的婚姻……是兩個人都能從自己所受的傷害痊癒，他們是彼此饒恕的一對。

美滿的婚姻……是兩個人都能活出愛的承諾，他們是向對方委身的一對。

按我們收集到的答案，能保護婚姻免受逆境摧殘的就是承擔、盼望、饒恕、體諒、委身這五種素質。本書較後的部分會討論這五項素質，提供給你在自己的婚姻中培育這些素質的實踐方法。然而，在探討這方面之前，我們要考慮一個重要的問題，是每一對面對逆境的愛侶所縈繞心間的重要問題。你如何回答這條問題，會決定你學習保護你所珍愛的愛情的表現。為何好婚姻會遇上壞事？我們會在下一章探討一些可能的答案。

靜思細想

- 回想新婚燕爾的時刻，你可曾有過「愛把你團團圍住」的感受？你會如何描述這個經驗？在婚後的其他日子這種感覺常出現嗎？
- 謝氏和范氏用築一道「光輝屏障」的方法來保護他們的愛情，你同意他們的做法嗎？具體而言，你曾用甚麼方法來保護你們之間的愛情呢？
- 「要通過逆境的考驗，好夫妻需要的不止是愛」，你會如何理解這句話？你同意嗎？若是，為何你會同意？若否，你有甚麼理由來支持你的立場？
- 當你開始研究這條「好事多磨婚姻路」時，你抱有甚麼希望？你懷有甚麼恐懼？

第二章

愛不夠深，就不會有深切的失望。

馬丁路德金 (Martin Luther King Jr.)

第二章

婚姻路上 好事多磨

傑克與露絲 (Jack and Rose)，這兩個簡單的名字，對近期的影迷來說就是愛情的同義詞，猶如羅蜜歐與朱麗葉，或許更甚。劇作家和導演柯麥隆 (James Cameron) 以真實的災難、虛構的戀情，作為鐵達尼號遇險記這悲壯事件的電影橋段。《鐵達尼號》成為有史以來最高票房收入的電影。影片的開頭是真正沉沒的鐵達尼號那詭異的記錄片片段，影片的結束是電影重組那驚心動魄的一幕，乘客紛紛從船上的甲板掉下，在冰冷的大西洋凍死，但這一切卻難以牽動觀眾的情緒。銀幕上的真正故事是傑克與露絲的遭遇，船隻遇險這一幕還得靠邊站。

傑克是一個典型的美國男子，風度翩翩、稚氣未除，由狄卡彼奧 (Leonardo DiCaprio) 扮演；露絲是一位輕率魯莽的美人兒，由溫斯萊 (Kate Winslet) 演出，她快要和一個壞蛋結婚，前景堪

虞。當溫斯萊飾演的露絲茫然地望著狄卡彼奧扮演的傑克，魅力很快變為渴想，渴想很快變為熱愛，電影的橋段往往就是如此。愛情悄然降臨，雙方毫不覺察，更不用說要容忍對方會有甚麼引起嚴重不快的地方。這樣的愛情不會在現實生活出現。

絕頂諷刺的是，最浪漫的愛情夢以歷史上最著名的災難作背景。郵輪正在下沉，露絲的未婚夫正拿著手槍追殺他們，險象環生的時刻，傑克與露絲還是愛著對方。或許這是觀眾深受吸引的原因之一；或許這是有些人付錢看了一趟又一趟，還買下電影光碟在家欣賞的主要原因；又或許這是《鐵達尼號》在戲院上映後不久，郵船遊覽的生意出現前所未有的興旺景象的原因。受傑克與露絲的影響，各地的男女興起對海上愛情的尋覓——似乎毫不在意傑克與露絲的船沉沒了。如同我們一樣，這些男女在尋覓那種即使遇上種種逆境，就算是撞上冰山，仍能逢凶化吉的愛情。

但可悲的是，就是在電影的童話故事裏，他們的愛情也不能逢凶化吉，傑克的死亡提早結束了他們的愛情故事。就如電影終結時我們看到年老的露絲在緬懷往事，遺下一個發人深省的問題：為甚麼？

夫婦必須問的問題

為何電影中這對戀人的愛情故事要遽然結束，這個問題任何一個研究文學的人都清楚知道——幾乎所有經久長存的愛情故事都是這樣子終結的。當然囉，羅蜜歐與朱麗葉兩人的悲劇是經典愛情故事，梁山伯與祝英台的故事亦是如此，如今這類愛情故事

婚姻抗逆祕笈

要加上傑克與露絲。每一對戀人都是在愛火最熾烈的時刻，他們堅貞的愛情就給摧殘了。為甚麼？因為愛情不會持久，熾熱的感情決不可能長久維持下去。你能想像羅蜜歐與朱麗葉作了一對夫婦……各自上班……繳交各項賬單……到雜貨店購物？傑克與露絲又會怎樣？這一切與浪漫幾乎是格格不入的，至少會令他們的愛情故事失色不少。

我們給童話荼毒了。

尼恩 (Anais Nin)

更難回答的是最要緊的問題。為何經歷同樣的處境，有些夫婦能享受恆久不變的愛情，但其他夫婦卻以失敗告終？你想過這點嗎？不少人觀察到有些夫婦雖然一頭栽進危機，爬起來時卻比以前更加堅強，但其他夫婦面對類似的問題，結果卻幾乎要離異。為何是這樣？他們只是僥倖嗎？我們訪問過的夫婦，表示這不是僥倖。這些夫婦從不靠運氣來度過任何難關。

那麼分別在哪裏？我們湊近一點看這個問題就找到答案。美好如愛情、婚姻等事物為何會飽受的困擾？近年來我們曾問自己無數次這個問題。極多在我們身邊的夫婦婚姻觸礁。作為專業人士，我們在輔導室內面對關係破裂的夫婦是一回事，看見我們自己的家人朋友出現婚姻問題又是另一回事。雖然如此，我們親眼看見私下酗酒會使夫妻間的信任蕩然無存；一個完全以自我為中心的人，怎樣使兩人曾如膠如漆的關係分崩瓦解；婚外情能把家庭轟得片片碎；我們亦見過有人婚姻破裂後，其原因還摸不著頭

腦。每一次遺下給我們的，就只有一個問題：為甚麼？怎麼這樣的事會臨到他們身上？在安靜內省的時刻，我們問自己同樣的問題。

你要知道，好人遭遇厄運這問題不單純屬那遭厄運的人，這是所有擔心同樣的事會否發生在自己身上的人的問題。一段婚姻破裂時我們驚駭地觀看，如同在交通意外中嚇得目瞪口呆的人。我們想找到一些跡象、一些理由來安慰自己這些事只會發生在他們身上，而不是自己。但看過極多很好的夫婦飽受種種逆境煎熬後，問題依舊存在：為甚麼？可能這是今日夫婦要問的一個重要問題，所以我們再一次提出來：為何好的婚姻會遇上危機？

我們的研究指出至少有四個可能的原因：

1. 一些追求完美的夫婦執着於無法滿足的期望
2. 一些失去安寧的夫婦缺乏自我內省
3. 一些安於現狀的夫婦沒有開發新的潛能
4. 一些缺乏警惕的夫婦繼續作出有害無益的抉擇
5. 一些時運不濟的夫婦遭遇始料未及的危機

本章的目標是要幫助你找出婚姻容易遇上危機的原因，讓你自己回答「為何我們會遇上危機。」稍後，我們會提供處理困難的較佳方法，但首先探討形成困難的原因是邁向改善的最重要一步。

我們先討論的或許是部分夫婦遇上危機的最明顯原因，尤其是對那些有點兒追求完美的夫婦來說。

原因一：期望落空

每段好婚姻都會有美中不足之處，就如香膏內有死蒼蠅。這傳播病菌的小昆蟲就是未滿足的期望，牠會使人大失所望，即使這失望沒有重創身心健康。想想看是甚麼令你感到失望，就是你的配偶，就是你的婚姻，不能滿足你的期望。你有些固定的想法：你的伴侶向你表示愛意的方式；他或她為你慶祝生日或與你一同作出決定的方式；你們共進晚餐的方式；你們度週末的方式；或是你曾想像的任何情景，但這些從未實現過，你的夢想在鐵一般的現實前粉碎幻滅。或許你重新調校你的期望，又或許這些期望在多年後依舊縈繞不去。

**我們有一幅完美配偶的圖畫，但我們嫁娶的是不完美的人。
我們有兩個選擇：撕毀這幅圖畫，接受這個人；或是撕毀這個人，接受這幅圖畫。**

霍華德 (J. Grant Howard, Jr.)

這種情況出現在金碧莉和威爾身上。他們結婚五年了，金碧莉還常常不自覺地在彼此間挑起爭端，因為她覺察不到她是嫁給了自己製造出來的幻象——一個在思想、感受、行動各方面都會一如她所期望的丈夫。

一晚，因煮麵的緣故他們之間又有不快，婚前約會的時候他們常常一起煮這一道寬麵條。

「你在哭嗎？」威爾問，一邊把餐巾塞進襯衫的衣領。金碧莉的回應是默默地抽噎。「有甚麼事？」威爾柔和地探問。「你沒

事吧？」

她深深吸了一口氣，彷彿在作好要說明底蘊的準備。避開威爾的目光後，她說：「你知道發生了甚麼事。」

「不，我真的不知道——但我感到是和我有關的。」他有時會語帶譏諷，如今卻強忍著。「我做了甚麼？」

「是你沒有做甚麼。」

威爾還是一臉困惑，目瞪口呆，說不出話來。

「你看不見你在吃甚麼嗎？」金碧莉問。

威爾有點害怕會說錯甚麼，看着餐桌，頓了一下，答：「寬麵條？」

「你還不明白嗎？」

威爾放下叉子，呆若木雞，金碧莉用餐巾抹了抹眼睛。「哦！你不高興是因為我沒有和你一起弄麵條。」威爾說，彷彿他猜對了一個元宵節的燈謎。「對不起，碧莉，回家時我忘了這回事。我正埋頭在工作間的事。幹嗎你不提醒我？」

金碧莉說：「問題就在這裏，若然我得提醒你，整件事就沒意思了。你一回家，看一看收到的郵件，就逕自走到電腦那兒。」

金碧莉期望威爾和她會常常在一塊兒煮寬麵條。可是，這一趟，像其他時候，威爾因事忘記了，金碧莉就受到傷害。她的期望沒有配合丈夫的。她的不快合理嗎？或許吧。威爾既然知道這回事對她這麼重要，應該有多一點善意的表示吧。又或許金碧莉應該記得威爾有緊迫的工作要完成。或許他們兩人都有錯，又或許兩人都沒有錯。

問題的要點是期望，即使看上去是微不足道，一旦期望不斷落空而我們又仍舊執著於這種期望，問題就會產生。很多人對婚姻關係的每一方面，幾乎都有憧憬，實際或不切實際的、公平或不公平的、有偏見或無偏見的。種種虛幻的憧憬成了我們內心關注的焦點。不是我們基本上不配合，而是我們的期望不能配合以致落得如此下場。畢竟，我們在這位與我們結合的人身上押上一切，我們以這選擇來肯定自己的價值。然而，我們終歸曉得這人不是我們期望的那位，或至少不是我們願望的那位。

若是你可以坐在我們的輔導室，聽聽我們和那些心靈受創的夫婦的對話，就算只是一天，你也決不會低估期望落空所帶來的破壞力。例如你會聽到有丈夫期望妻子留在家中照顧孩子，因這期望落空而感到痛苦；有妻子訴說她期望丈夫會考慮她的意見才作出重要的決定，但丈夫沒有事前和她商量就接了一份在另一個州的工作，她感到非常憤怒；有丈夫承認對婚姻中的性生活感到失望，因為他的期望從未達到。期望，不論大小，不管是符合現實的或是橫蠻無理的，都困擾著無數夫婦。

我們要清楚說明，要求伴侶的思想、感情、行為，通通符合我們的期望，而我們的期望千載不變，這樣壞事便會臨到我們原本是美好的婚姻。這情況一旦發生，每一項不切實際的期望猶如大鎖鍊中的一個環，把我們愈纏愈緊，婚姻生活成為令人沮喪的枷鎖。

若然這是你的婚姻陷入困境的主要原因，我們向你保證在本書的較後部分，會有提供這個常見成因的解決方法。

婚姻抗逆實錄

怎樣處理期望落空

史葛和德筈 (Scott and Debbie Daniels)

1990年結婚

婚後數小時我們就知道彼此有「期望的問題」。我（德筈）期望我們的第一個早上，叫客房服務部送來早餐之前，在床上會有一段溫馨的時光，親暱依偎一會。但事與願違，我給電視廣告的聲浪吵醒了，我的新婚丈夫打電話預定的不是早餐而是一套昂貴的棒球卡。我不能相信我的眼睛和耳朵。「你在做甚麼？」我問。史葛含糊地說甚麼他有重大發現的時刻，我用被子蓋著頭，還以為我在做夢，我卻不是在做夢。婚後的頭三年，似乎每天我們對彼此關係都有不同期望。

史葛的心聲

我們結婚時，我不知道德筈滿腦子是羅曼蒂克的期望，我們從沒有談及這回事。我以為她有過多的假設，其實我何嘗不是。老實說，那天早上，當她見到我在訂購棒球卡大感訝異時，我一笑置之，全不放在心上。在我等她醒來時，碰巧我在電視上遇到一宗好買賣，就是這樣。我深愛德筈，自從我們第一次約會便是如此，只不過是沒有預料非要用浪漫電影中的情節來表達不可。說到底，那是幻想，這才是現實生活。當然，她不是這樣看的。

德筈的心聲

我來自單親家庭，從沒有見過兩夫婦實際上怎樣相處。既然

婚姻抗逆祕笈

我從沒有見過夫妻的模範，就只有對婚姻的幻想。我想像我的丈夫每晚會把我抱上床，在梳妝台留下情信，送花給我，為我寫詩歌。坦白說，我期望我的丈夫是位威風凜凜的白馬王子。我想像有羅曼蒂克的晚宴，夢想在耳邊有綿綿的情話。但結婚後，我很快便曉得史葛對體育比賽和打高爾夫球的興趣，遠較當我的白馬王子濃厚，我暗自忖度是否嫁錯郎。畢竟，我是在和另一個傢伙解除婚約後不久，才遇上史葛的，或許我是在失望之餘才嫁給他的。似乎他所做的沒有一樣符合我對體貼的丈夫的期望，一點也沒有。

怎樣解決困難

我們幾乎可以指出我們婚姻的轉捩點。那是婚後第三年，我們開始坦誠說出大家的期望，沒有隱瞞。我們回顧我們短暫的婚姻史，詳細檢討在哪裏、在甚麼情況下我們的期望出了問題。我們彼此相愛，這不是問題所在。我們都同意問題在對愛情表達方式的期望不同。我把我的理想告訴史葛，而他承認他示愛的方式，按他的說法，是較為「實際的」。我第一次把我嚴格的標準擱在一旁，聆聽他如何真誠地表現他的愛。我們漸漸明白對方表示愛意的方式。舉例說，我如今明白當史葛打電話給我，要知道我是平安抵達某處地方時，或是在我駕車前他會先檢查車子，這是他把我視若珍寶的表示。

我（史葛）學曉重視身體的親密。如今我知道一張表達關切的卡，可以給德妮帶來鼓舞，我亦知道玫瑰花特別在經濟拮据時更能打動她。結果如何？我們不用再猜度對方的想法。我們甚至

用一至十來測試看透對方心思的程度，以此作為遊戲。

我們已經有很大的進步。我們仍然藏有史葛在新婚首日透過電話訂購的棒球卡，我們每次看見這些卡都會發笑。說真的，我們現今的婚姻生活比過往的更快樂。

給其他夫婦的忠告

你們彼此間的期望要開誠佈公，你們愈是透徹討論彼此的期望，這些期望就愈不會帶來麻煩。

原因二：缺乏自省

柏拉圖是希臘的偉大哲學家，蘇格拉底的學生，亞里士多德的老師，他的影響力之大，一致公認。他的對話錄差不多觸及日後哲學家的每一個問題，他的教訓在西方文化史上最具有影響力，他的作品被視為世界級的文學瑰寶。若然你要求一位有識之士來引述他的話，你多半會聽到一句已成為柏拉圖商標的簡單句子：「缺乏內省的生命不值得活下去。」

柏拉圖很久以前說出這句現時風行一時的名句，當時他極可能沒有想及婚姻，但這句話極適切今天夫婦的需要。日常的家庭生活常是忙得團團轉，反省這類需要深刻心靈檢視的功夫變得珍貴罕有。你上一次刻意花時間思索你在婚姻中的角色是何時呢？

對某些夫妻而言，缺乏內省是婚姻關係陷入困境的根源。怎會是這樣呢？因為缺乏內省會帶來兩大問題，把原本美好的婚姻弄成一團糟。

有兩塊打火石才能生火。

奧爾科特 (Louisa May Alcott)

第一個我們稱之為「盲目的自我」，這是一切你的配偶知道而你卻不知道的事。你試過在公眾場合，比方說是在派對裏，臉上沾染了污跡或是嘴唇黏附有食物屑？這種事發生在每個人身上，但並不是每一個人都會指出問題所在。大部分人會覺得尷尬——但你的配偶不會。他或她會第一時間把你覺察不到的儀容問題告訴你，協助你解決問題，你會衷心感激。但對於你不願承認的個人問題，配偶作出類似的舉動時，你或許便不會欣賞了。配偶可能會說：「你動輒發脾氣。」或者說：「你有時感覺遲鈍。」甚麼？！你竟敢批評我的品格。當配偶觸動你的痛處，你會立即擺出防衛的姿態。這是挺自然的事，有人說我們不願聽到的話，談及我們的陰暗面，這自然使人光火。但這些逆耳忠言，是美滿婚姻生活是必不可少的。

我要過一段時間才能學曉這門功課，有人對我的弱點有回應我並不感到快樂，但是萊斯似乎能接受批評不斷進步。不止一次他在我毫無思想準備的情況下問我一個簡單問題：「甚麼可以使我成為一個更好的丈夫？」第一次他這樣問時我以為他在開玩笑，但他是認真的。這些年來我從他的榜樣中學習，有時是令我難受的，但很值得。

讓我告訴你一個現成的例子，我以為自己擅長聆聽，我不但在唸研究院時曾在聆聽技巧上接受高深的訓練，我天生就喜歡聆聽人家說話——家人、朋友、差不多任何人。但不久前，我發覺

我的聆聽方式在某方面觸怒了某些人——包括萊斯。他說：「你有否留意到你多久會總結一次我說的話？而你這樣做有多少次是不對的？」甚麼？！「我曉得你是一番好意的，」他接著說下去，「但我見到你頻頻這樣做就感到討厭了。」萊斯舉出一些例子，說明我是怎樣以說出別人的意思，來讓當事人知道我在全神貫注聆聽，以及明白他或她說話的意思。「我不喜歡你對我還未說完的話草率作出總結；有時好像是你開始對我不耐煩了。」他是對的。雖說聽起來教人難受，萊斯指出了我一部分「盲目的自我」，協助我改善我的行為，亦促進了我們的婚姻關係。

配偶適時給與批評，願意虛心聆聽的人就可以減少他們生活的盲點。那些不願聆聽的人過著一種不肯面對現實的生活，這注定對幸福的婚姻生活構成干擾。

缺乏內省產生第二個大問題，我們稱為「隱藏的自我」。這是一切你知道卻不為你配偶知道的事。每個人天生都有一種渴望得著別人了解的傾向，但出於恐懼，我們往往把容易受傷的地方隱藏起來。我們害怕給視為太情緒化，或是太無情；太武斷，或是太優柔寡斷。總而言之，我們害怕不被接納，就是最愛我們的那個人，我們也害怕他會不接納我們。若然他真的認識我，他決不會喜愛我，我們這樣對自己說。結果怎樣？為要保護我們免遭遺棄，不管是真的有這種可能，還是純屬虛構，我們還是向配偶隱瞞了部分的自我。

你可能在揣測我們談論的是哪種隱瞞。這種隱瞞不是存心欺騙，而是出於脆弱的心靈。要隱瞞的事可大可小，甚麼都可以。可能你不會承認在雜貨店裏丟掉了五十塊錢，怕在你的另一半面

前顯得笨拙；你不會告訴你的伴侶你對神有嚴重的懷疑，恐怕他或她不會明白；你把童年曾遭受性侵犯的事藏得密密實實，唯恐你的配偶把你看成是不乾淨的人。這些祕密愈藏得久，你愈是封閉自己，最後你甚至會向自己隱藏了部分的自我。這時候你會百思不得其解，怎麼你的好婚姻會淪落到如斯境地。這是因為你「隱藏的自我」妨礙你得著渴望已久的愛情。

愛情故事只適宜用來慰藉那些意亂情迷的少男少女。

克勞利 (Aleister Crowley)

我們認識一對夫婦，恩愛非常，結婚十多年後，妻子突然爆出驚人的消息。當時他們剛從她長大的城市遊覽回來後數天，作丈夫的發現妻子坐在廚房飯桌上淚流滿面。時值夜深，「有甚麼不妥？」他問，屈膝在她座椅旁邊，但她請他坐在飯桌的另一端。

她說：「我想告訴你一些你所不知道的往事。」接著她泣不成聲，丈夫心亂如麻。他給她時間安靜，等她平復過來，她揭露童年時曾遭遇令人髮指的性侵犯。結婚十二年來，偶爾他會有點疑心類似的事曾發生（尤其是在看某些電影時），但他在該晚之前一點也沒有聽她說過。她的祕密封閉在「隱藏的自我」內。

「盲目的自我」會驅使我們拒不承認，「隱藏的自我」引得我們疑團重重，兩者都扭曲現實。無怪乎缺乏內省的自我，會使一些原本美好的婚姻陷入重重災劫。（我們會在稍後的章節——特別是第四章——學曉多一點如何處理缺乏內省的自我和改變這種自我。）

原因三：欠缺技巧

每段婚姻都有缺憾，可能是金錢管理、性生活不和諧、姻親問題、工作量不均衡、意見衝突、溝通困難、脾氣暴躁、配偶不誠實等等。這不足之處或弱點會糟蹋婚姻關係中的好事。若不是有這件壞事，這對夫婦或許會以一種較為積極的角度看其他一切的事物，就如俗語說一隻壞蘋果毀了籃子裏的所有水果。

過去幾年夏天，約莫七月的時間，我們都與來自全國各地的婚姻專家聚首一堂。他們的專業是探討甚麼會使婚姻美滿，甚麼不可以。我們在會議桌上談，共進午餐時談，在走廊碰面時談。每一次聚在一起，話題很快就會轉到「技巧培訓」。專家一再地紛紛發現夫婦只要學曉新的技能，來處理他們之間的主要缺憾，大部分人的婚姻生活皆能得著明顯的改善。研究支持這一點，實踐證明這一點：為求婚姻生活暢快，所有人都需要新的技巧。

若然愛情……表示一個人吸收了另一個人，那麼真正的關係不再存在了。愛情蒸發掉了；沒有任何可以愛的東西留下來，真誠的自我不見了。

奧克莉 (Annie Oakley)

例如，不停發生磨擦的夫婦，學曉以表達自己的不滿來代替指出別人的過錯（很少夫婦懂得這代替的神奇功效），爭執的次數便會大為減少；不善理財的夫婦若能以制定預算的方式來控制收支，理財的能力就會大為提高，負債減少；性生活暮氣沉沉的夫婦，若能有一方懂得如何採取主動，性愛的慾火便會重燃。理

由是相對於每一種缺憾，都有一種新技能可以作出改善。遺憾的是，很多夫婦故步自封，停滯不前，不願學習新的技能——就算應用新的技能會帶來極大的改變。

「X-Y-Z 方程式」是一個現成例子，我們曾向數以千計的夫婦教導這方程式。就在上星期，我們輔導一對出了問題的夫婦，因為他們任何一方對另一方的少許批評都會引發激烈的爭吵。例如妻子批評（常帶著諷刺）丈夫的駕駛方法，丈夫就會勃然大怒，或丈夫因早上預備出門耽誤時間，向妻子說了點有損尊嚴的話，妻子就會整天滿臉生氣。然而，一旦他們學曉「X-Y-Z 公式」，一切都有改變。這方程式的應用是這樣的：在處境 X，你有 Y 的表現時，我就有 Z 的感受。所以與其批評丈夫的駕駛方式，妻子會說：「有孩子在車上你仍加油衝燈，我有時覺得對你來說衝過路上比我們的安全更重要。」這種表達不滿的簡單方法，比起說「你駕車真不小心！」大大減少引起麻煩的可能性。在處境 X，你有 Y 的表現時，我就有 Z 的感受。類似的溝通技巧還有好幾十種，夫婦可操練學習，有備無患。

你或許在想你沒有任何缺憾，若然是這樣，那很可能就是你最大的缺憾！讓我們直接簡單地說：調整達不到的期望不能驅除婚姻的缺憾，探索缺乏內省的自我也不能夠。我們曾經說過，每個人的婚姻都有缺憾。每一對夫婦的缺憾或會有不同，但肯定的是每一對夫婦都有缺憾。每一對夫婦未必有消除這個缺憾所需要的技能。這是為甚麼壞事會臨到好婚姻的這第三個原因，可能是最普遍的原因。

因此，要是你感到這原因特別和你的婚姻有關，不用擔心。

我們保證在稍後的篇章會給你一些極為重要的技巧，使你的婚姻生活儘管有所缺乏，還是可以暢快。

原因四：有害抉擇

請聽以下的話：「我們站在十字路口，每時每刻都在作出抉擇。我們選擇容許自己思想的意念，選擇容許自己感受的激情，選擇容許自己作出的行動。每項選擇都是按我們的價值系統作出的，這價值系統本身是我們選取來管理生活的。因此，選取價值系統確確實實是我們一生中最重要的選擇。」富蘭克林（Benjamin Franklin）說出這番話，這番話蘊含夫婦相處的智慧之道，甚至他自己也想像不到。

我們作出的選擇形成導引我們婚姻航道的方向舵，好的選擇讓我們在正確的方向平穩航行，壞的選擇把我們導向礁石。每一天，每一段婚姻作出的抉擇，或使夫婦朝向目的地邁進，或使夫婦進入恐懼之地。

老實說，理性與愛情在今天很少並重。

莎士比亞（William Shakespeare）

就算是微小的選擇，對我們前途構成的巨大影響也不容忽視。聖路易斯（St. Louis）火車站一個男人的傳奇故事說明這一點。他意外地把一小段路軌移動了只有三吋。結果，原本要去新澤西州紐瓦克（Newark）的火車竟抵達了路易斯安那新奧爾良火車站，距離原定目的地一千三百英哩之遙。不論虛構與否，這例證

說明一點：目的地是由我們選擇的。

這是為何有害無益的抉擇，是導致婚姻出現困難的主要原因之一。以下是相當多夫婦會作出錯誤選擇的例子：

- 有妻子選擇向丈夫隱瞞最近她和朋友一同瘋狂購物的花費。
- 有丈夫明知他工作的時間分配會擾亂婚姻生活，但他仍選擇這種工作節奏，只因為工作有「需要」。
- 有妻子選擇用性作為要脅丈夫的手段，而不是兩情相悅的表達。
- 有丈夫選擇向妻子隱瞞信用卡累積的欠債。
- 有妻子選擇向母親透露她的婚姻生活，雖然她知道丈夫會因此大發雷霆。
- 有丈夫選擇和豬朋狗友混在一起，儘管他們會把他帶到不三不四的地方，使他後悔。
- 有妻子在丈夫為他的事業向她徵詢意見時，選擇不說出心底話。
- 有丈夫雖經醫生無數次警告，仍舊選擇有損健康的嗜好，不肯放棄。
- 有夫婦明知有需要，仍選擇不去為婚姻或個人尋求輔導。

無論一項選擇在當下似乎是怎樣微不足道，總會引領我們的腳步到達一處地方，或是增進我們的關係，或是削弱我們的關係。婚姻生活每星期都有數百處十字路口，我們選上較少人走的路時，幾乎可以保證會碰上較少的壞事。

林中出現兩條分叉路，而我——選上較少人走的路，所有的分別就由此而起。

弗羅斯特 (Robert Frost)

重複說一遍，我們會在其他篇章中探究從錯誤的選擇中復原的方法——特別是在第五章和第六章。

原因五：突發危機

一對夫婦或許放下了所有不切實際的期望；或許向配偶開放自己，接受對方的忠告批評；或許掌握了克服他們婚姻中最大缺憾所需的技能；靠著神的恩典，他們亦或許沒有作出有害無益的選擇，繞過了婚姻的礁石。他們或許做對了每一件事，但這仍不能保護他們的好婚姻不受壞事侵害。為甚麼？有些壞事臨到好婚姻猶如晴天霹靂。在你想不到的時候，有些事情的發生可以把你的婚姻翻轉過去，更不用說你的世界給弄得一場糊塗。

我永不會忘記那天，雷恩在我工作間的門口探進頭來的面容。我們是同一所大學的同事，彼此認識已久，第一眼我便看出了亂子了。他進來，關上門，告訴我他十六歲的女兒利茲離家出走了。他感到非常羞恥，隔了幾乎兩天才報警。他說出心裏話：「我和蘭茜甚麼感覺也失去了——連惱怒、沮喪、發瘋也不會。」他的下唇微微顫動起來，我的心沉了下去。

「你和蘭茜怎樣過這段日子？」我問。

「她甚至不和我說話。」雷恩崩潰不來，胳膊顫抖，流下淚來。「利茲離家的前一晚，我們激烈爭吵，因為她不喜歡我禁止

她晚上外出。我惱怒得很，把不准外出的時間提前一小時，故意觸怒她。」雷恩試圖強忍眼淚，我把一盒紙巾遞給他。

「這麼說蘭茜認為是你逼走了利茲？」我探問。

雷恩為太太的表現辯護，他怨的是自己，認為自己罪無可恕。當日我盡力安慰我的同事朋友，只是感到我的安慰就像一貼護創膠布，貼在裂開的傷口上。

再過一天利茲安全回家了，她先前躲藏在一位朋友家中，她朋友的父母剛出城不在家。至少可以說，雷恩和蘭茜鬆了口氣。他們希望生活很快會回復正常，但事與願違。隨著時間慢慢過去，利茲的反叛行為平息了，但雷恩和蘭茜——正常來說是很親密的——漸漸疏遠了。疏遠到一個程度，他們驚慌了。雷恩再次踏足我的辦公室，今次是要取介紹信，尋求婚姻治療師輔導的轉診。我很高興他們得到了需要的幫助，克服了因家庭危機觸發的婚姻問題。不是所有夫婦碰上始料不及的險惡境遇都能如此幸運，我們認識一些夫婦突然遭受到壞事的衝擊，原本的好婚姻就從此給摧毀了。

甚麼是浪漫呢？浪漫通常是一個美麗小童話，其中一切事物以你喜歡的方式出現：雨點不會弄濕你的外套，小蟲不會咬你的鼻子，你永遠享受快樂時光。

勞倫斯 (D. H. Lawrence)

生活裏有太多的境遇在考驗一對夫婦的能耐：就業危機、嚴重受傷、好友離異、社區罪惡、濫用藥物、不育、反叛的兒女、

經濟損失、致命的疾病、行劫、盜竊、醉酒駕車釀成意外、配偶不忠——這類事情數之不盡。生活裏充滿了非人力所能控制的惡劣境遇，雖然某些夫婦面對困境的反應似乎比其他人好，但極少人可以在人生旅程的某些片段避開這些惡劣境遇。

對某些夫婦來說，人生的不可測是他們的好婚姻陷進逆境的首要原因。在他們意想不到的時候，壞事臨到他們，猶如胸口捱了重拳，對他們的婚姻造成致命傷害。我們有誰可以判斷這壞事對他們婚姻關係的影響？

我們會在本書的第六章，為極多人經歷過的這突如其來的壞事提供處理方法。

到目前為止，還好嗎？

你無疑還可以想到叫好婚姻遇上壞事的其他原因，但這份清單提供的五個原因已經足夠：期望落空、缺乏內省、欠缺技巧、有害抉擇和突發危機。

你可能即時可以從這份清單辨認出你的婚姻容易交上厄運的原因，或許你覺察到你仍在堅持一些不切實際的期望，令你無法得著滿足；或許你認同有需要進行一些認真的內省，省察你怎樣堅拒配偶，或你向配偶隱藏的自我；或許像很多其他人一樣，你看出因著有害無益的選擇，使壞事臨到你的婚姻。若然你曾遭受無法控制的險惡境遇重創，毋庸贅言，你的婚姻已經觸雷。

可能以上其中一個原因比其他原因更吻合你的情況，又可能完全沒有一個適合你。無論好婚姻遇上壞事的原因是甚麼，本書餘下的篇幅會幫助你盡力建立好婚姻——即使厄運擊中要害。

靜思細想

- 你是否同意以下五個原因——期望落空、缺乏內省、欠缺技巧、有害抉擇和突發危機——是婚姻遇上壞事的基本原因？還有甚麼原因你會加上去？
- 你有否堅持一些不切實際的期望，以致給你的婚姻造成困難？這些期望如何隨著婚齡的增加而改變？
- 你找出你婚姻的基本缺憾嗎？那是甚麼？你在做甚麼來減少它的壞影響？
- 幾乎每個人都會作出危害婚姻的無益選擇。回顧你們的婚姻關係，有甚麼選擇你但願可以重頭再作一次？為甚麼？

第三章

改變，無論負面或正面，足以動搖一段關係。

愛普斯坦 (Norman Epstein)

第三章

三件好事 成為壞事

昨晚我們從夏威夷度假回來，這是自我們孩子出生後兩年來的首次遠遊，只有我們兩個人，我們計劃和渴望這次旅行近一年之久。每一個細節，包括預訂出租車和海邊旅館的房間，都安排妥當了。我們的旅行袋裝滿了泳裝、太陽鏡、防曬油等沙灘用品。飛機還未起飛，我們還在雨中的西雅圖時，我們的心像已在品嚐鳳梨和木瓜，聆聽優美的夏威夷音樂，享受和風麗日。再見了，冬季；我們飛向樂園，我們是這樣想的。

我們還未著陸夏威夷，機長短短的喊一句：「有雨。」就改變了我們度假的方式。一股強大的冷鋒正橫越夏威夷群島，帶來雨水。不是微雨，不是下午飄落在夏威夷海邊短短幾分鐘的那類；也不是一次持續多個小時的大雨，就算是可以把太平洋西北面上空大片陰霾中的水分慢慢排走的那類也不是；我們抵達夏威

夷時所遇見的，是幾個月來最惡劣的持續傾盆大雨。這類大雨會使山洪暴發，許多道路要封閉，更不再說是極大的失望。

「看這個，」萊斯說，手裏拿著一張紙，是我們登記入住後不久，有人靜靜地從旅館房間的門縫塞進來的。「紙上這樣寫：由於洪水警告，我們不可離開旅館。」

「簡直是開玩笑。」我無助地說。

「還有，」他驚愕地說下去，「主餐廳不再開放，因天氣惡劣的緣故食物不能運送。」

甚麼？！這不可能發生的，我想。我們精彩的行程怎麼辦？我們的浪漫晚餐呢？陽光與海灘又怎樣？

當晚我們坐在旅館房間，看了一個又一個電視新聞節目，吃著房間小冰箱內價格昂貴的糖果，那時我想我明白作者霍弗 (Eric Hoffer) 的意思，他說：「失望是破產的一種——心靈的破產，在期望上耗費太多。」我們所有的期望和金錢真是付諸東流了，我們的興奮情緒不知不覺間失去了，我們有破產的感覺。

我們從沒有想過這個旅程會有這樣的下場，我們預期的每一件事都被逼放棄，我們失望，悶悶不樂。我們試圖儘量在這不太理想的處境下尋樂趣（我們永不會忘記在暴雨中暢泳時狂笑），然而我們原先的好主意還沒有開始就變壞了。

我們承諾會竭力走在一起，不是因為我們以為我們之間的事物不會改變，而是因為我們知道事物總會改變。

佐恩 (Eric Zorn)

整件事就是我們婚姻的縮影，不是婚姻的全部，而是不合我們心意的那部分。事實上，每對夫婦都會遇上一些事，原本是好的後來卻變壞了，就如掃興的假期。有些令人失望的事情，會在最意想不到的時間和最不可能的地方出現。我們發現自己落入一些叫人納悶的處境，有些事本應是好的但事實卻不然，為甚麼？這使我們的失望變得更為複雜，驅使我們查看是否不單止我們的環境惡劣，連我們的婚姻也十分惡劣。

我們在這裏看三種在婚姻裏最可能出現的境況，因著這些境況帶有令人失望一面，有些夫婦會因此對他們的關係作出不準確的看法。我們首先看看我們一直渴望的親密怎樣可以變成侵犯私隱，然後我們的注意力轉到新生嬰兒的來臨，怎樣可以奪去婚姻的魅力，最後我們看看婚姻中的性生活，怎樣可以變得名存實亡。

猶如一個熟透了的水果，這每一種處境開始時都是好的，因著不同的原因變壞了。然而，我們最關心的是處理的方法，而不是變壞的原因。以下就是對某些夫婦來說，三種最常見，好事變作壞事的情況。

當親密變成侵犯

斯蒂文森 (Robert Louis Stevenson) 警告說：「因著結婚，你便刻意安插一個見證人在你的生活裏。……你生活中不堪入目的一面，再不能掩人耳目，你必須堂堂正正，承認你的所作所為。」為甚麼？因為你若不這樣行，你的配偶也會這樣做。

婚姻是兩個人之間最緊密的聯繫，在法律上、社會上、情感上、肉體上各方面，再沒有其他途徑，有比婚姻更親密的關係。

就是這種超乎尋常的親密促使我們結婚。我們渴望屬於另一個人，希望他是世上最認識我們、最愛護我們的人。這種親密是婚姻的火箭燃料，使夫婦能提升自己，探索愛的宇宙。故此我們把自己投進婚姻之中，付出愛心來換取另一個人的愛心，為要發現人與人之間至深、至美的聯繫。

然而，到老夫老妻時，我們仍會發現這種親密是教人筋疲力盡的，這把我們的自我捲入另一個人生命的旋渦裏，幾乎窒息。似乎親密叫人沒有躲藏的空間，這是斯蒂文森的話的意思，婚姻刻意安插一個見證人在我們的生活裏。婚姻使我們不得不收斂傲氣，因為我們的矯飾浮誇、軟弱黑暗盡在別人的眼底下。說真的，誰要讓另一個人了解得如此透徹？有誰願意在嚴密監視下生活？可是，這是婚姻生活裏親密的代價——在配偶的注視下生活。

有人認為婚姻最令人氣餒的，是它奪去了我們的防衛，增加受傷的機會。沒有人經得起日復一日親密所帶來的磨練，而完全不受傷害。在其他關係裏，我們大可不時把我們容易受傷的地方收藏起來，或是加以防衛。但婚姻使我們在配偶面前給剝奪了一切的保護，因為我們容讓配偶進入我們的內室。由於配偶是我們心靈的伴侶，配偶目睹我們赤裸裸的心靈。故此，配偶可以看穿你的虛情假意，看出你最細微的情緒波動和意念轉變，即使你試圖不讓人知悉。而就在這些時刻，你或許會覺得這種親密太過分了，親密成了侵犯私隱。

婚姻叫我們彼此向對方負責，這種要向對方交代的責任是婚姻最好，亦是最差的部分，這使你保持清醒，亦逼使你發瘋。故此，原本是美善的親密，若在你的婚姻中有變質的危機，你就要

考慮以下一些實際的建議。

首先，要留意是哪些個人資料，當你配偶知道的時候會令你感到最容易受到傷害。這類資料是你不希望和其他人談及的，不希望爭執時有人用這類資料來攻擊你。因為親密使我們容易遭受傷害，我們需要彼此清楚知道甚麼範圍是不准進入的（例如我們童年時遭受的嘲弄，或是我們現時和父母的惡劣關係）。用這種材料來攻擊我們，等同拳擊比賽打對手腰帶以下部位的犯規行為。

不要扼殺彼此成長的空間，沒有人可以在陰影下成長。

巴斯卡力 (Leo Buscaglia)

當親密變成侵犯私隱時，訂下界線來提供私人空間，不失為一個好主意。例如，經過漫長一天的緊張工作，你或許要承認，你需要先有個人時間來減壓，才能好好地與伴侶相處，這可能不是你想像中那麼困難的。我們有位朋友，他一星期有好幾天在下班回家的路上，先在一所大型超級市場停留。他不是要趕緊購物，他只是在回家前，先在購物廊閒逛幾分鐘來鬆弛神經。這會幫助他平靜思緒，在見他的嬌妻前，先從整天工作的緊張狀態中回復過來。由於他公開他對空間的需要，他獲得妻子的體諒，妻子亦欣賞他從超級市場留連所帶來的改變。

除了訂立界線來分隔個人時間和個人事務外，訂立財產的界線亦可以促進婚姻關係。這些界線告訴我們的伴侶，借用我的襯衫沒有問題，但借用我的牙刷卻不行；或者，看我的雜誌是可以的，但不能看我的電郵。若然有某些特定的東西你想留給自己，

從你書桌抽屜內的郵票，到你錢包內的東西，設立一條財產的界線，會對伴侶雙方都有幫助。我們認識一位婦人，她對丈夫從冰箱取出牛奶盒直接飲用感到噁心。現在她丈夫有自己清楚標記的牛奶盒，其他人不會飲用。

我們只是縫合在一起，並非移植；縱使我們的舞步配合得天衣無縫，我們還是在跳自己那一部分的舞步。

肖露絲 (Luci Shaw)

在這些實用的建議外，有一個重要的洞見，能助你把這些建議付諸實行：親密並不強求一致。對某些人而言這是明顯不過的，但對那些在這方面有誤解的人來說，得要說明一下。有些夫婦錯誤地以為，真正的親密代表放棄他們的個性、他們自己獨特的思想和感受，這方面的誤解會引致夫婦兩人的本來面目模糊不清。所以葛培理牧師的妻子路得說：「假如在每件事上我們都有一致的意見，就不需要我們兩個人了。」

真愛往往會保存自我與伴侶之間的不同，看不同的個性是可貴的，明白到另一個人決不可能是自我的延伸。所以我們常常要求接受輔導的夫婦，各人列出配偶的人生目標和功用。當他們以自己為中心來看伴侶的人生目標時（「她應該為我煮晚飯，打掃房子。」「他應該賺錢養家，供給我生活的需要。」），我們就知道找到適合幫助這對夫婦克服困難的方法了。為甚麼？因為他們需要曉得，他們每一個人除了作別人的伴侶外，還有不同的生命路要走；他們需要曉得配偶的人生目標和功用，是要成就一切神所

婚姻抗逆祕笈

為他們預備的獨特計劃；他們需要曉得他們還沒有看為寶貴的不同個性，會大大豐富他們合一的內涵。

我們婚後在洛杉磯居住後不久，我們的朋友史密斯（James Scott Smith）送給我們一套紀伯倫（Kahlil Gibran）的珍藏版詩集。¹詩集內我們找到紀伯倫的著名詩篇，就是有關婚姻中的親密侵犯私隱的詩篇。多年後的今天，在我們自己的婚姻內，這些詩詞變得更加意味深長。

容讓你們的親密無間留有空間，

容讓天堂的靈風飛舞在你們之間。

彼此相愛，但沒有愛的捆綁：

寧可讓你們心靈的涯岸間有動盪的洋海。

彼此注滿對方的杯，但不是同飲一杯。

彼此把麵包遞給對方，但不是同吃一條。

一同唱歌跳舞，作樂歡呼，但允許你們是獨立的；

猶如每條琴弦都是獨立的，卻都是按同一首樂曲震動。

嬰兒成負累

若然天下間會有一對夫妻預備好要作父母，那便是凱文與朱迪。在頭胎嬰孩待產期間，他們高興得不得了。他們把育嬰室預備得妥妥當當，準備了整整齊齊大量的尿布，報讀心理助產法的課程，看了一本又一本的育嬰指南。夜深時分，他們會躺在床上談論一家三口的未來。他們覺察不到的是將要誕生的不只是一個新人，將要誕生的也是一段嶄新的婚姻。不管有沒有預備，他們快要給一股巨大的力量吸進去，這股力量會驅使他們通過一條

通道，到他們再冒進來時他們已不再一樣了。每名新任的父親、母親都會走過這條通道。

美滿的婚姻容許個人改變與成長。

賽珍珠（Pearl Buck）

你有了孩子後，你仍舊是你自己，但如今作為一個母親或父親，你是一個新版本的自己，而你正站在一個新版本的婚姻中間。不要弄錯了，每一個嬰孩的出生都標誌著你婚姻有恆久重大的變更。當然，這種變更若不是不可思議的話，也是大大豐富你婚姻生活的；但對於大多數的夫婦而言，這種變更若不是徹頭徹尾的考驗，亦是有點令人困惑的。

研究顯示嬰孩滿三歲時，衝突會增加八倍，夫妻關係退居次要地位，女人感到生活的擔子吃不消，男人卻感到給擠在一邊。嬰兒滿週歲時，大部分母親對婚姻的滿意程度減少，有些會暗自付度她們的婚姻能否達到預期目標。由嬰兒導致的婚姻破裂並非不尋常。根據一些研究的結果，我們得悉以下的事實。第一胎嬰兒出生後的第一年，70%的妻子對婚姻的滿意程度大幅下滑。對丈夫來說，不滿的情緒通常稍後才出現，這不滿是對妻子鬱鬱寡歡的回應。²嬰兒是常常哭鬧還是睡得安穩，妻子是雙職母親還是家庭主婦，對這問題的影響不大。問題只是一個小嬰孩的來臨，令整個家庭的重心轉移了。

一個可愛的小嬰孩怎可能令婚姻淪落到如斯地步呢？我們可以指出一大堆原因：睡眠不足、吃不消和沒有被欣賞的感覺、要

照顧如此無助的小生命責任重大、三頭六臂才能幹得完的家務、經濟壓力、沒有私人的時間，還有其他種種原因。然而，最根本的原因並不難解釋。直截了當地說，孩子取走了夫妻的時間和注意力。他們吸走了一天的所有時間，塞滿了你大腦每一個備用的細胞。為人父母是極美的事，只是不知是甚麼原因，為人父母使為人配偶……不再一樣。「有孩子前，聽到丈夫在電話裏的聲音我會很興奮。」朱迪說，她作了幾年的母親。「如今經過一天忙碌的工作，接聽電話，接送孩子，還有堆積如山要清洗的衣物，我有時會納悶這個傢伙是誰？他關心的似乎只是兩餐，有人聽他說話，還有——他一定是說笑吧——有人陪他上床？」

這不是浪漫嗎？

這當然不會浪漫，但在婚姻的這一個階段，夫妻間缺乏情趣、缺乏溝通這回事也不是無法避免的。事實上，這些都是幸福時光，那個在瀏覽郵件時對嬰孩的哭聲充耳不聞的傢伙是你的配偶；那個過去會給你按摩背部，如今卻忙於清洗門把花生醬污漬的女人是你的情人。有一天你們回望這段日子時會含情脈脈——只要你們兩個可以持守這件好事不致變壞。專家提供一個重要的建議：擴充你「兩口子」的觀念，成為包括你兒女在內的「一家人」。

假如我們不是被迫要獨自面對的話，我們人類可以通過最惡劣的環境考驗。

杜博生 (James Dobson)

母親的天職帶給每一位新任媽咪裝滿整個搖籃的新鮮感受，

她從未感受過有如她愛她的孩子那樣深、那樣無私的愛，她幾乎無時無刻不在生活中體會到深邃的新意義，她甘心為孩子作出重大的犧牲。戈特曼 (John Gottman) 說：「這種經驗使人脫胎換骨。如果丈夫沒有和她一同經歷，可想而知他們之間會出現距離。」所以當媽咪正經歷劇烈奇妙的改變時，維持好婚姻的關鍵就是要爹地接受同樣的改變。換言之，婚姻的成敗在乎丈夫是否和妻子一同經歷作父母的變化。若然沒有的話，他會跟不上形勢，還在渴望昔日兩口子的生活，而妻子早已接受了包括他們兒女在內的「一家人」這種新生活。

新任的父親往往耿耿於懷，有了孩子後妻子留給他的時間這麼少（尤其是在性生活方面），他對妻子常常是那麼疲倦心懷不滿。他愛他的孩子，但他希望妻子回復昔日的言行舉止。甚麼是丈夫要做的？停止抱怨，跟隨妻子進入她已經進入了的新領域。他要作丈夫，亦要作父親。他必須對他的後代培育出深厚的感情，對兒女和善，願意保護兒女，對兒女感到自豪。換言之，他必須視他的親職為重要個人成長的標誌和機會。

為「好婚姻號」這條船在陌生的親職海峽間導航，責任不是單單落在丈夫身上。初為人母對丈夫減少了唧唧我我的浪漫常感到不滿。他變了，你這樣想。他更疏遠了。真實的情況是，他正試圖接受「一家人」這個新概念，這方面的關注或許使他放在情愛方面的精力減少了。你愈是在孩子出生前重視浪漫的感覺，便愈有失落感，因為如今你手忙腳亂的丈夫，似乎不能和你心心相印。

要是你相信快樂的夫婦必然是浪漫的，你就會為失去了浪漫而大大悲哀，而你不值得這樣悲哀。「但我只有一點點要求，」你

說，「偶爾有一束花讓我知道他還記得我。」要是你過分重視浪漫，你可能會更困擾，說：「他或許不再愛我了。」對有這種想法的父母來說，問題在於怎樣定義浪漫。我們傾向看浪漫是和配偶在一起時出現的那一陣令人腿發軟、心狂跳、天旋地轉的情感。但在承擔母親天職時，還期望有這種令人眼花繚亂的浪漫符合現實嗎？可能符合吧，但很可能不再是孩子出生前你所曾享受的那種程度的浪漫。比方說，你新婚時和丈夫在月光下漫步，與六年後同樣漫步就截然不同了。六年後的今天，你費盡心機才把孩子哄上床，洗滌槽上堆滿骯髒的碗碟，你還有衣物要洗熨。浪漫無須隨著為人父母而終止，但當你的丈夫在努力摸索他作為父親的角色時，浪漫或許需要換上一個新的形式。

甚麼是最重要的呢？初為人父母，你們每一個人在維繫好婚姻一事上，都有自己的角色。父親需要努力進入妻子的新天地，母親需要給丈夫進入的空間，而你兩個人都需要把「兩口子」的觀念擴展成為「一家人」。

婚姻抗逆實錄

怎樣營造二人世界

安德烈亞和克理斯 (Andrea and Chris Fabry)

1982年結婚

若然有人會明白孩子怎樣改變婚姻，那就是我們。我們有八名孩子，年齡由八個月到十五歲。有時我們覺得為要作別人的父母，我們已不再是對方的配偶了，一開始我們就掉進這個陷阱。1985年第一名孩子出生後，壓力便開始累積，尤其是我（安德烈

亞）。忽然間，克理斯似乎不再分擔重擔，而我感到我作為母親的角色，開始耗盡我作為妻子的需要和渴求。

克理斯的心聲

我看得出頭胎嬰兒出生後事情就有點不妥了，但面對壓力我嘗試一笑置之，抱著大事化小的態度來處理安德烈亞提出的婚姻問題。我以為這些困境只是初為人父母必經的階段，不值得大驚小怪。我們有爭執時，我只希望向她顯示出我是對的。我們生的孩子愈多，安德烈亞的情緒困擾愈大。到了一個地步我再也無能為力了，我說的一切都是錯的。

安德烈亞的心聲

隨著我們第一個孩子出生，潛藏在我們婚姻關係內的醜惡爭端一一浮現了。突然間我感到家中不只是一個孩子，而是兩個，丈夫不負責任的表現把我氣瘋了。我極需要有人來幫助我挽救婚姻；我需要有二人世界的時間；我需要克理斯表現成熟一點，作為人父，亦作為人夫；我需要支援。

怎樣解決困難

對婚姻裏的種種不快避而不提，對我、克理斯和孩子們都沒有好處。我（安德烈亞）接受輔導，學曉一個能把我們婚姻徹底改變的原則：我不用謹言慎行來避免觸怒對方，我要說出我的心聲、我的需要。我按這原則行，我要丈夫面對我的需要，我向克理斯談到我正在尋找平衡，怎樣同時作妻子和母親。我要他面對

他的不成熟，我告訴他我感到像母親般照顧他，就如照顧我們的孩子一樣；我告訴她作為母親的重擔快要把我累垮了；我需要一個戰友、成年人、父親和丈夫。

當我（克理斯）曉得我是一個這樣糟糕的人，沒有承擔對妻兒應有的責任，我就和安德烈亞一同去接受輔導。那時，我開始看我們婚姻的困境不再純屬是「她」的問題，更多是「我們」的問題。最後，我甚至看到這大部分是「我」的問題，我們共同努力脫離不健康的相處模式。

直到今天，我（安德烈亞）仍要留意避免把丈夫當作嬰兒般照顧。我說出自己的需要，亦幫助他成為理想的丈夫。

在過去一年，我（克理斯）有一位朋友，是可以定期向他交待我作為父親和丈夫的情況的，在書桌上我亦有留下每天的備忘以作提醒。我撥出一些晚上，讓我和安德烈亞享受二人世界，暫時放下為人父母的重擔，重溫夫妻之樂。

給其他夫婦的忠告

要愛你們的孩子，要彼此相愛，就要定下保護你們婚姻的界線。

當性成了明日黃花

「寶貝，快要上床睡覺嗎？」羅拔呼喊妻子，一面蓋好被子。

「唔，遲一點。」仙迪回答。

翻譯：「你想做愛嗎？」回應：「毫無機會。」

類似的對話司空見慣，但這次和過往無數次拒絕不同，有點風雨欲來的氣氛。當仙迪終於來到床邊時，羅拔仍然清醒，心裏

很不是味兒。

「每一晚都是一樣的，」他厲聲說。「難道我們以後不再做愛嗎？」

仙迪還是擺出那一套理由，一整天照顧兩名年幼子她已疲於奔命，但這次她的話說到一半就突然住了口。因她有性冷感而來的衝突、罪咎，因未能滿足丈夫需要帶來的沉重壓力，多年來她受夠了，累得她骨頭酸痛了。她轉過身來背向羅拔，眼波一轉，幽幽地說：「我才不在乎能否再有性生活。」

在床的另一邊，羅拔靜靜地躺著，大為不滿，火冒三丈。

怎麼兩人的關係弄成如此？初結婚時情況大為不同。開始時，羅拔和仙迪深受對方吸引。把雲雨留待初夜，叫慾火更為熾熱。就是婚後，他們也有頻密熱情奔放的性交。婚後初期，羅拔和仙迪在情慾方面是天生一對，直教人只羨鴛鴦不羨仙。既是這樣，出了甚麼問題呢？怎麼他們的性生活會無疾而終？

羅拔和仙迪如同無數其他的夫婦，性生活一開始是好的，但不知怎的變差了。性生活不和諧的婚姻，其數目超過研究人員所能用圖表顯示的。但若然你的房事出了問題，知道你不是唯一的一個並不會帶來多大的安慰，故此我們立即討論解決辦法。

首先要避開的是「責怪——羞愧」的循環，這循環傷害了極多性生活不協調的夫婦的感情。當一個人（通常是男性，但不一定）對做愛的興趣比對妻子更濃烈，很容易會落入一個責怪妻子不夠主動的陷阱，她亦很容易會因此感到羞愧。無論這種責怪是怎樣無意中流露的，每一次的責怪都會加增壓力，加深惘然若失的感覺。女人感到不配，因為她不能配合丈夫「正常」的性需要；不配，因為她不能活出一對彼此委身的夫婦的基本期望；不

配，因為她一再地轉過身去拒絕了配偶對她強烈的慾望。這種惘然若失的感覺會轉移給丈夫，因為妻子不需要他，他會深深感到遭受遺棄。所以要打破這種破壞婚姻的循環，唯有雙方都承認他們不認識對方的「困難」——故此他們不能彼此責怪對方的性慾和時間表跟自己的不一致。

更實際地說，要避免「責怪——羞愧」的循環，最好方法是認識到你在性生活方面陷入僵局的原因，十之八九不是個人的。研究逐漸顯示出生理活動，尤其是決定每個人荷爾蒙水平的神經化學，對性衝動的影響比我們所知的為大。故此，表面看來性問題純粹是人際關係導致的，但很可能卻不是。正如受人愛戴的性治療師洛夫（Patricia Love）在她的著作《風行一時的一夫一妻制》（*Hot Monogamy*）中說：「深愛一個人，但對他或她在性方面依舊不大感興趣，這完全是可能的。」換言之，妻子拒絕丈夫在性方面的要求不一定是懲罰他，也不是以性作為支配丈夫的武器，這很可能是和她缺乏睪丸素有關的。但有一個好消息：就算人在性慾方面的自然需求各有不同，是因荷爾蒙的組成情況各有不同，但只要付出足夠的時間和努力，培養出令人滿意的性關係是完全可能的事。

我們輔導過很多因性慾差距很大而受苦的夫婦，我們自己亦曾努力使熱情在自己的婚姻內不致冷卻，故此我們明白像羅拔和仙迪這類夫婦難言的隱痛，亦明白唯有他們刻意製造性交的機會，才可以改善他們的性生活。他們先要彼此讓配偶知道那類的性愛活動是他們最喜愛、最感到滿足的。對羅拔而言，這可能是定期的性交時間，讓他有在生理上發洩的機會，亦能感受到仙迪

對他的關懷。對仙迪來說，這可能是丈夫定期優閒地為她按摩，可以是交歡的前奏，亦可以不是，全在乎她的意願。

我認識一些婚姻美滿的夫婦，夫婦兩人都是以互相幫助和恩待對方來過日子的。

瓊思（Erica Jong）

經過討論，也許你會知道配偶的性需要，和你自己的性衝動，幾乎是格格不入的，但透過討論彼此的了解會逐漸深入，以致你們每一個都可以獲得一種強烈的性愛經驗，是與你原有的不同，卻又是恰到好處的，因為夫婦雙方都有能力擴展自己的性經驗，來回應對方的性需要。我們不是說結果會是熱血沸騰的情慾迸發，而實際一點來說，是萌發一種彼此親密信任的感覺，可以促進在感情和情慾兩方面的重新聯繫。這會啟動一個達致更美性生活的健康過程，讓你們每一個都更有可能得到你所想要的。

婚姻抗逆實錄

怎樣重燃慾火

里克與珍妮花（Rick and Jennifer Newberg）

1981年結婚

我們的蜜月好得無與倫比，不但我們到巴哈馬（Bahamas）的旅程特別好，連我們的性生活也特別令人興奮。事實上，婚後的第一年，我們的性生活仍是非常好，平均每星期做愛至少兩次。

婚姻抗逆祕笈

婚後第二年有少許下降的趨勢，但儘管量有減少，質卻有提高。婚後第三年，第一個孩子出生後，我們的性生活開始進入低潮，而且只有愈來愈差。婚後整整第一個十年，我們很少會想起性生活，更遑論會幹點甚麼。偶爾遇上假期我們會有交歡，幸運的話，會有這裏一點，那裏一點零零落落的性愛。說我們的慾火開始暗淡，只是輕描淡寫的說法，這已差不多熄滅了。

里克的心聲

正如大部分男人一樣，性對我是重要的。猶記得婚後的第一年我以為自己是世上最幸運的男人，因我和妻子有如此美妙的性生活。可是，首名孩子出生後，珍妮花似乎對性失去了所有興趣。我愛撫她時，她常讓我碰釘子。要是我開門見山要求行房，她會說我是硬來。記得有次我買給她一套性感的睡衣，她立刻放進衣櫥的抽屜，從此不見了蹤影。在我們真箇銷魂的稀有時刻，我覺得珍妮花像是在幫我的忙。我感到困惑，怎麼這麼美好的事物，會淪落到這個地步呢？

珍妮花的心聲

我記得我們一結婚就非常花時間在性生活方面。我想有好的性生活，不單是為了里克，也是為了自己。我們在做愛方面很有創意，我一直很享受。但有了孩子後，我心態起了變化，我全部的注意力、精力和感情都去了孩子身上。我覺得我能留給里克的，尤其是在床上。大多數的日子我都是精疲力竭的，而當我僅餘下一點精力時，我也不想花在性交上。大多數的日子我都不

能好好看一點書，或自己享受一點甚麼東西。我感到內疚沒有和里克有更多交歡。沒有歡好的時間愈長，要歡好就愈有困難。

怎樣解決困難

約莫六年前，我們的性生活有了很大的改進。當時我們在度假，珍妮花在看一本有關婚姻的書籍。我們坐在一個水池旁邊，她問我若是我能改變我們的婚姻，我願意有些甚麼改變。我不用多久就能回答：我想改善我們的性生活。她的問題竟然引發一場討論，最後產生一個行動計劃來改善我們的性生活。我倆都知道性生活是我們婚姻的一個缺憾，而這是長時間以來我(珍妮花)首次把性視為頭等大事。我知道性對婚姻是重要的，而我們正錯失了這些美好的經驗。

我們的行動是這樣的。首先，說出我們的期望，我們每個人想從性生活裏得到甚麼（我們說得具體詳細）。其次，我們在日曆上訂出進行床第之歡的約會日期。似乎很拘謹，但實情不是，我們是熱切期待「約會日期」到來。第三，我們開始享受一些一即興的交歡（有時在午飯的休息時間）。第四，我們為睡房門配上堅固的門鎖，防止有孩子半夜闖進來要水喝（這點對珍妮花尤其重要）。第五，我們花點錢買些火辣辣的女裝內衣。第六，我們看幾本有關改善性生活的書，包括彭納夫婦（Cliff and Joyce Penner）著作的《52種飄飄欲仙的性愛方法》（52 Ways to Have Fun, Fantastic Sex）。以上的各項方法拼在一起，令我們的慾火重燃近十年之久。

給其他夫婦的忠告

不要害怕一同在時間表上訂出交歡的時間，到頭來這可能是最好的約會。

多想一點點

好啦，就是這些了——這三種在婚姻裏最常見卻容易變壞的好事。然而，在我們結束這一章前，我們不得不清楚說明本章的目的不是要幫助你維持「完美的」婚姻，即可以一直防止好事變為壞事的婚姻。無論你採取任何行動，好事都會變為壞事，這是婚姻這一籃子交易的一部分。你很難會找到一對夫婦婚姻生活可以年年花開依舊、歲歲百毒不侵。但整件事迴避了一個我們未曾回答的問題：甚麼是婚姻的合理期望？

已故的英國心理學家溫尼科特（D.W. Winnicott）提出「夠好的育兒照顧」這觀念。⁵他相信由於母親本身情感的需要，她對兒女的照顧從來都不是完美的。「夠好的育兒照顧」指的是儘管不完美，但還是提供足夠的情緒照料，可以教養出一個健康孩子的育兒照顧。按同一原理，我們相信有某一程度不完美的婚姻，還是好得可以在其中生活和成長的。在夠好的婚姻裏，痛苦的遭遇和各樣不稱心的事時有發生，但有婚姻關係的力量和喜樂加以抗衡。換言之，有足夠的正面因素來抗衡負面因素，總之就是夠好。

成功的婚姻不是天賜的，是人努力的成果。

蘭德斯（Ann Landers）

這個標準本質上是主觀的，但至少有一項共同的客觀準則，就是婚姻必須有足夠的交往、喜愛、自主、連繫、分離等各種素質，讓配偶雙方都感到滿足。換言之，若然有一個人在婚姻關係內感到不快樂，那麼按定義這婚姻就是不夠好，還需努力。

按這「夠好」的角度看事物會有甚麼得益呢？嗯，期待「夠好」婚姻的夫婦，肯定會比那些追求完美婚姻的夫婦快樂得多，而這一點已足夠吧。

靜思細想

- 你能否想起有一次期盼的經驗，你們兩人都歡喜地期盼，但結果卻不是你們所預期？有甚麼事發生？你倆如何處理這突如其來的轉變？
- 幾乎每個人都有一點配偶令他或她吃不消的經驗，當親密變成入侵私隱時，你會如何處理？將來你又會做甚麼，以致能處理得更好？
- 你若已有孩子，這孩子怎樣影響你的婚姻——好的和壞的兩方面？你是否認為在婚姻的這個階段，大部分夫婦都可以改善他們的婚姻狀況，或是你以為他們只需要耐心等待這段時間過去，直到他們的婚姻到達一個新的均衡狀態？
- 在性生活方面沒有掙扎的夫婦是少有的。在一至十的量表中，你會怎樣評估你在這方面的問題？若然這需要一點努力的話，有哪一樣具體的事情你們兩人可以立即做就能得到改善呢？

第四章

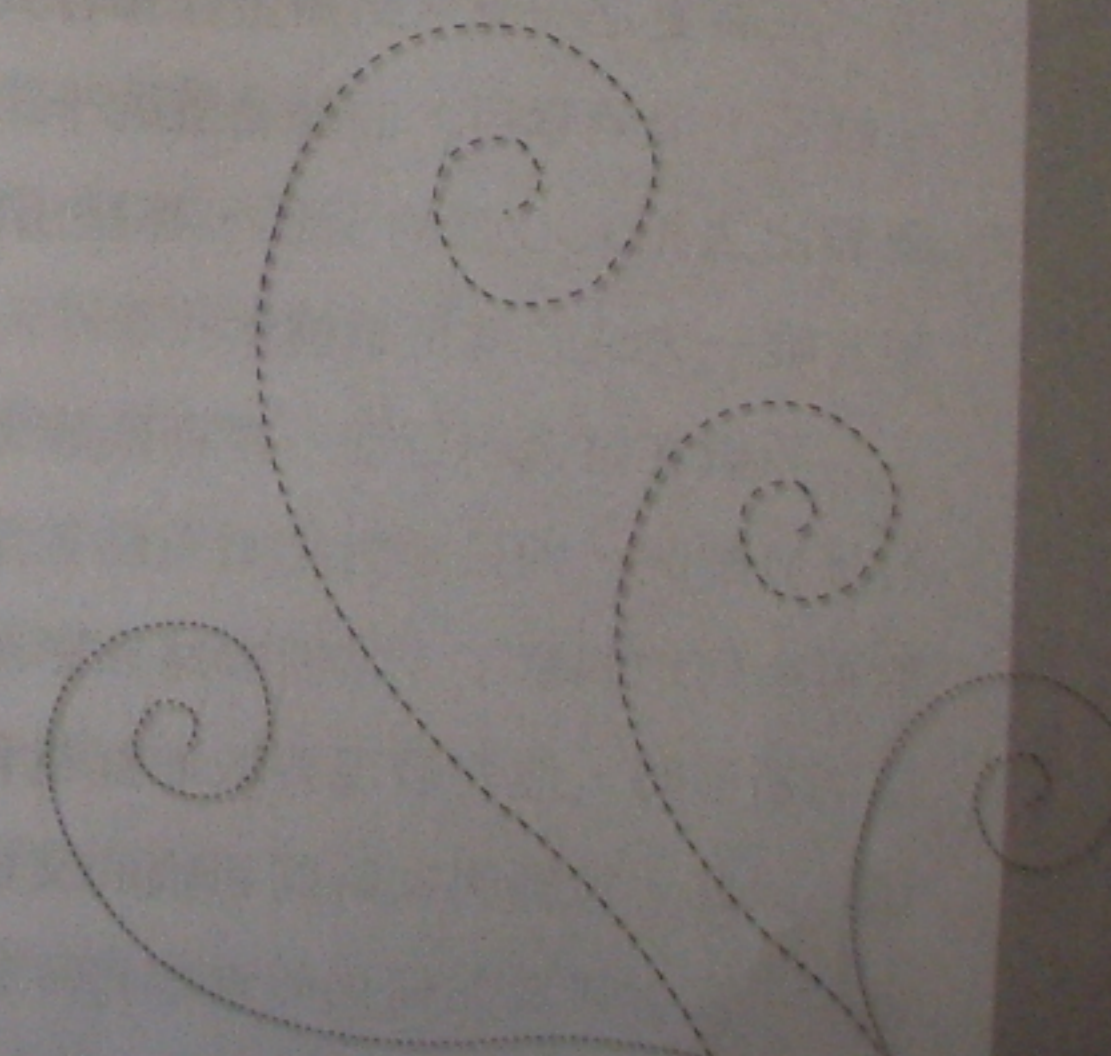
在现实生活中，我们经常会遇到各种各样的问题，这些问题有的比较简单，有的比较复杂。但是，只要我们肯动脑筋，肯下功夫，就一定能够找到解决问题的办法。这就是我们常说的“办法总比困难多”。

在现实生活中，我们经常会遇到各种各样的问题，这些问题有的比较简单，有的比较复杂。但是，只要我们肯动脑筋，肯下功夫，就一定能够找到解决问题的办法。这就是我们常说的“办法总比困难多”。

在现实生活中，我们经常会遇到各种各样的问题，这些问题有的比较简单，有的比较复杂。但是，只要我们肯动脑筋，肯下功夫，就一定能够找到解决问题的办法。这就是我们常说的“办法总比困难多”。

在现实生活中，我们经常会遇到各种各样的问题，这些问题有的比较简单，有的比较复杂。但是，只要我们肯动脑筋，肯下功夫，就一定能够找到解决问题的办法。这就是我们常说的“办法总比困难多”。

在现实生活中，我们经常会遇到各种各样的问题，这些问题有的比较简单，有的比较复杂。但是，只要我们肯动脑筋，肯下功夫，就一定能够找到解决问题的办法。这就是我们常说的“办法总比困难多”。



障礙與機會的分別在哪裏？在乎我們面對的態度。
每個機會都有困難，每個困難都有機會。

巴克斯特 (J. Sidlow Baxter)

第四章

必可扭轉的壞事

這是記憶中最華美的一個婚禮。事隔多年，每一位在場的人——所有逾百位賓客——仍在談論這個婚禮。牛排不但肉質鮮美，烹調更是一流。結婚蛋糕和各式烘烤糕點，色香味俱全。朵朵鮮花，美艷奪目。曲藝精湛的十二人管絃樂隊，以及從酒店舞廳看出去扣人心弦的全景，都是出類拔萃。一切看來皆盡善盡美，唯一欠缺的就是婚禮。

新娘在婚禮舉行前一星期臨陣退縮。沒有突發的災難，也沒有爆發醜聞，她只是對結婚有點猶豫，想暫時把婚禮推遲，新郎無可奈何地同意了。當要聯絡攝影師、教堂詩班和其他有關人士取消婚禮時，他們發現要取消鮮花和管絃樂隊的預訂，已經太遲了。故此，這對男女聯同新娘的父母，作出一個婚禮史上的驚人壯舉：宴會無論如何仍照常舉行。賓客預先得知婚禮取消了，但

宴會仍然舉行。

當晚是一個典型的華麗結婚宴會，唯一分別的是，新娘那位富幽默感的母親訂購了一批新餐巾，上面刻有「苦中作樂」等字樣。整晚的盛會順利進行，沒有絲毫阻滯。

有些來賓對那位母親刻在餐巾上的字不以為然，按捺不住說：「怎麼不是『樂極生悲』？」其他客人則認為題字鼓舞人心，以積極的眼光看待患難。意見的分歧與個人的態度有關。同一件事，有人從「禍」的角度看，有人從「福」的角度看。

不要把你的思想變成監獄。

莎士比亞

同一件事，兩個人從不同的角度看，結果可以大相逕庭，夫妻兩人更是如此。一個人視之為麻煩事，另一個人卻可以看成是振奮人心——唯一的分別只是態度。沒有多少事物對夫婦的禍害，比得上瀰漫在婚姻生活裏的消極態度。因此，我們用上整章的篇幅，來處理每一對夫婦都可以化危為機的壞事。

我們怎麼膽敢說每一對夫婦都需要改善他們的態度呢？因為態度影響每一對夫婦所遇見的婚姻問題。夫婦要處理的不管是甚麼缺憾、困難或危機，他們的態度會滲透這個問題，或是令問題易於處理，或是令問題更為複雜。可以毫不誇張地說，你的態度可以建立婚姻，也可以拆毀婚姻。

我們在開始時盡可能清晰地強調，態度對婚姻那強而有力的影響，是無可否認的。我們會向你說明，你的態度如何是你最重

要的婚姻資產——態度如何可以帶領你安然度過最令人沮喪的境遇。接著，我們會一步一步幫助你培育出樂觀的態度，即使你感到婚姻前景堪虞。最後，我們會展現婚姻裏良好態度的確實標記，那最顯著的成果。

最重要的婚姻資產

「這不對嗎？」萊斯莉說，我們正安靜地坐在轎車內等候交通燈號改變。她指著前面轎車尾槓上貼紙的信息，它寫著：「悲哀與否由你。」

事實正是如此。若然你今天愁眉苦臉，你或許會指出有某些境遇令你如此。你有這些悲慘的感覺或許合情合理。可是，怨我冒昧，你錯了。不是你的際遇令你如此悲慘，而是你對這些際遇的態度令你如此悲慘。

「我愈活得久，愈覺察到態度對生活的影響。」司韞道牧師 (Chuck Swindoll) 說。「態度，在我而言，比事情更重要。態度比過去重要、比教育重要、比金錢重要、比際遇重要、比失敗重要、比成功重要、比其他人所想所說所作的一切重要。態度遠比外貌、天賦、才幹重要。」他還說生命中最可貴的事，就是我們一年三百六十五日都能選擇態度。他說：「我們無法改變過去，無法改變人家會有某些表現這個事實，亦無法改變無可避免的事。」他接著作出這個引人矚目的宣稱：「我們唯一可做的是彈奏我們唯一擁有的弦，就是我們的態度。」

我深信生命一成是際遇，九成是我對這些遭遇的回應。所

以你我如是——我們都是態度的主人。

司溫道 (Chuck Swindoll)

快樂的夫妻沒有一套特定的際遇，他們只有一套特定的態度。無疑當環境或配偶未符理想時，我們有抱怨的傾向，但抱怨只會把事情弄得更糟。從未聽聞有夫婦說：「我們一開始互相埋怨、彼此責怪，我們的關係就有了真正的轉機。」抱怨不會改寫你夫婦共同的命運，唯有你們兩人決心要超越引誘，要撇掉抱怨的一切事物，即使要埋怨的就是對方，你們才能決定你兩夫婦的命運。

集中營生還者弗蘭克爾 (Viktor Frankl) 的故事是我 (萊斯) 接觸過的自傳中最發人深省的一個，我在大學唸書時首次讀到他的故事。縱然弗蘭克爾在希特勒的蓋世太保手下受盡苦不堪言的虐待，他說了一句直到今天我仍印象難忘的話，他說：「你不能取去的，就是對你作在我身上的事情，我所選擇回應的方法。一個人最後的自由，就是無論落在任何環境下都能選擇自己的態度。」要是在弗蘭克爾那慘無人道的苦況中，這句話是真的，那麼這句話在最悲慘的婚姻裏肯定是真的。沒有人可以取去我們選擇態度的自由——無論我們的環境怎樣。這是悲哀與否——特別是在婚姻裏——是由你選擇的原因。

態度積極的祝福

有些夫婦快樂和諧地生活，而有些夫婦雖然住在同一個社區，有類似經濟條件，參加同一家教會，他們的婚姻卻是困難重

重、紛爭不斷，這決不是偶然的；有些夫婦似乎面對一切都能隨遇而安，超越苦難，而有些夫婦在面對類似的困境時卻充滿負面的情緒，怨天尤人，這決不是偶然的；有些夫婦保持婚姻的良好勢頭繼續下去，而有些夫婦則懷疑這是否值得努力，這決不是偶然的。

造成這些差異的原因不是運氣，幸或不幸；不是解決困難的能力，不是溝通的技巧，雖然這些都重要。有些夫婦充分享受婚姻之樂，而有些夫婦的婚姻卻絲毫樂趣也沒有，態度當然是其中的原因。

如果你想知道怨偶的心態，一條悲觀的定律可以扼要說明：「事情看來容易，實際不然；事情所需的時間往往比你預算的為多；事情若會出差錯，就會有差池，而且在最不適合的時間出錯。」

你覺得幸福與否，只有一念之差。

克里斯托爾 (Sheila Krystal)

幸福的夫婦活在另一條定律之下：「事情看來困難，實際不然；事情帶來的報酬，往往比你預期的為多；事情若會成就，就會成功，而且在最適合的時間完成。」

若然這定律聽來過分樂觀，因為這根本就是樂觀的定律。好的態度打開婚姻的深鎖重門，容讓樂觀作成它的工作。你知道嗎？樂觀創造的機會和找出的解決方法，往往是我們平常沒有留意到的。若不是樂觀，夫婦在不如意的境況中，就看不見出路。

他們說：「我的配偶決不會改變的，一切我們都試過了，但都沒有幫助。」若不是樂觀，就是佳偶也會把他們的前景看為黯淡，以致終歸放棄。

不時有已決定離婚的夫婦來到我們的輔導中心，他們只是在上法庭辦離婚的途中，到我們的地方稍作停留，或看來是如此吧。驅使他們尋求輔導的原因，往往是想知道如何向孩子宣佈離婚的消息，他們通常這樣向我們解釋他們的情況：「我們要離婚不是因為有很多恨意，我們只是發現我們不再有共通的地方。我想我們是朝不同的方向發展，距離愈來愈遠了。」

每次聽到這樣的辯解，我們都會搖頭歎氣，因為這是要終止婚姻最差的藉口。為甚麼？因為按這個說法，似乎離婚是無法避免的——彷彿他們的性格命定了他們會逐漸分開。但我們所有人都是按我們選擇的方向成長，若然我們伴侶生命的軌跡與我們的不同，只需刻意作出一些調整，無須使到關係終結。「逐漸疏遠」只是不願為配偶重新調校我們的態度和行為的藉口。

經得起考驗的婚姻需要有可能思想、順應能力和恢復能力，需要有不間斷的關注和適應。隨著我們配偶興趣的轉移，我們的興趣也要轉移。婚姻要維繫得好，需要我們的態度作出一生之久不斷的重新調整，因為這是在我們最困惑的處境，都能找到正面選擇的唯一途徑。

幹嗎要這樣？

我們每年在大學教授婚姻課程，開課後不久我們會給學生一個簡單的練習，來說明態度的一個要點。「在教室四處看看，對

鄰座的同學說出一切你能找到是綠色的東西。」教室頓時吱吱喳喳地吵個不停。「好，」我們打斷了學生的談話，「在做這個練習前，你們有多少人進入教室是要找尋綠色的東西呢？」沒有一隻手舉起，只有幾名學生在竊笑。「我們剛才在短短幾秒鐘內所作的，是給你一個『綠色的思想傾向』。」我們接著告訴他們，我們所看到的，是我們心中預備好要見的。

人們決心要有多快樂，就有多快樂。

林肯 (Abraham Lincoln)

這事實在一所學校進行的雙盲實驗巧妙地表明出來。那所學校是在美國聖弗朗西斯科灣地區，校長傳召三位教師，說：「由於你們三位是本區最出色的教師，我們會給你們90位智商最高的學生，下學年任由你們按他們的進度教導他們，看他們可以學曉多少。」

教師和學生都很興奮，整個學年大大享受教與學的生活。老師教的是最聰穎的學生；學生得益自經驗老到的教師的悉心培育。實驗結束時，有關學生的學習進度，比全市其他學生快20至30%。這時校長向教師透露他們有的不是90名學業成績最優秀的學生，他們只是從區內隨意抽取出來參加實驗的學生。

「這就表示我們是傑出的教師啦。」他們說。

校長接著說：「我還要交代第二件事，你們不是甚麼最出色的教師，你們的名字只是從一頂帽子裏抽出來的頭三個。」

思想是經驗的偉大創作者。

詹姆斯 (William James)

那麼為何90名學生整整一年都有出色的表現？只因為他們的看法。我們的看法，我們怎樣看處境，就是我們態度的結果。一旦我們有了特別的思想傾向，我們就會用某一個特定的方法，看所有的人和所有的事物——不是較為正面就是較為負面——即使我們的看法並不準確。這是為何在婚姻和日常生活裏，我們常會找到想要的東西。

如你認為配偶懶惰，你可以找到充分的證據支持你的看法；如你認為配偶勤快，你亦可以找到相關的經驗。不管是甚麼，你想要找的你就會找到。

不久前，我確信萊斯莉從我錢包取走了一張五十元鈔票。我肯定，因為幾日前我去銀行時，特別小心把它放在其他鈔票後，如今卻不見了。「我沒有碰過你的錢包。」她抗議說。但整個下午她的一舉一動都惹人疑竇，這包括她說話的聲調、她的神態。我確信她取去了錢而或許是忘了吧。看她的眼神，我感到她自己也不太肯定。但剎那間全都不同了，我猛然醒起兩日前購物時，我用了這張鈔票。思想的傾向是十分有影響力的。

你的成就和失敗，全是你自己思想的直接成果。

艾倫 (James Allen)

有些可憐的人總是這樣不行，那樣不行的。「是的，但……」

是他們常常翻來覆去說的話，特別是在婚姻治療期間。我們問：「交談的時候，你試過在說出你的意見前，先關心配偶的感受嗎？」受助人回答：「有的，但沒有用，因為他不聽我的。」我們再嘗試問：「你想過先嘗試了解他然後才要求他了解你嗎？」「有的，但他不和我談話。」有些人找不到解決問題的方法，其中一個原因是他們不是在找尋解決方法。實情是，他們發展出的思想傾向把解決方法都過濾掉。

按態度來說，世界上的丈夫和妻子可分為兩大陣營：有正面思想的和有負面思想的。基於習慣使然，我們每個人或是基本上是正面的，或是基本上是負面的。負面的人以實事求是作為他態度的辯論理由，而正面的人眼光超越現況，從可能的角度看人和事。這個選擇在乎他們，或者我們應說是在乎你們。

要是你想盡所能進入正面態度的陣營，我們相信你是想的，你需要曉得如何改變負面的思想，你需要睜開眼睛看一些你可能從未尋找過的東西。

如何改變消極的態度

多年前我（萊斯）在洛杉磯一家酒店的宴會廳，聽拉特格斯（Rutgers）大學的傑出人類學家蒙塔古（Ashley Montagu）演講。他當日的講題是「心理硬化」（psychosclerosis），談的是心態日漸剛硬的問題。他的論點十分重要：我們不是天生消極的，消極心態是在心中培養出來的。只要努力，我們就能避免受到消極態度的感染。雖然肯定沒有簡單的方法可以根除消極這毛病，蒙塔古的講話驅使我們研究避免消極的方法。我們提出以下四個步驟，這

方法對很多想改變消極態度的夫婦已證實是有效的。

第一步：尋找正面的事物

這出奇地簡單的步驟，可以帶來翻天覆地的改變。我們要求夫婦嘗試新的思想傾向，尋找配偶的優點和種種難處的正面解決方法。正如我們已經知道的，我們每個人所看到的，就是我們心中預備好要見的，所以這一步對改變消極態度極其重要。

史提夫認定太太蘭茜從不守時，這成為他們之間有激烈爭吵的主要原因。蘭茜的耽誤惹人反感，史提夫常常為此發脾氣。蘭茜承認有時確實是比丈夫的時間遲了，「但他若不早到五分鐘，他便覺得是遲了。」她說。

我們給他們兩人一項挑戰，說：「停止一切指責一星期，找出你們大家配合得天衣無縫的時間。」他們照著做。要是史提夫感到太太將會令他們遲到，他會忍住不這樣說。你瞧，他開始留意到蘭茜並不是他想像中那麼遲。儘管她不會按他那匆忙的時間表行事，史提夫開始見到蘭茜是比他想像中準時。這一星期長的練習，足以讓史提夫看見他的要求有時是不合理的，而他太多時候是把工作間的吹毛求疵的態度帶回家裏。

我們不是按事物本身看事物的，我們是按我們本身看事物的。

尼恩（Anais Nin）

若然你有看來是無法動搖的消極心態，你便建立了說服自己的思想傾向。或許你看你的配偶是愛賣弄風情、粗心大意、自私

自利、好爭辯，或是不近人情的，無論該等負面的品格是甚麼。我們的意思就是眼光要超越這些，看你是否戴上了眼罩，以致不能看到他或她較為正面的品格，可以抵消這些負面的品格，看你的思想傾向是否誇大了這些不好的品格。

第二步：拒絕作受害者

在一項研究，對象是經過嚴峻的肉體煎熬後仍能生還的人，包括在北極圈迷途的極地探險家，研究員發現生還者都有一個絕對的信念，就是命運是掌握在自己手裏。⁴他們毫不懷疑自己擁有的資源，賦與他們有決定自己命運的自由。

同樣的道理適用於每一個要改造消極心態的人，消極心態是從事與願違的處境滋生出來的。可能你正為自己感到忿忿不平，因為你朋友的金錢比你多；又可能你成長的家庭沒有良好的婚姻模範；又可能你或你的配偶遭解僱；又可能你得了一種病令你覺得你有權鳴冤叫屈。無論你的遭遇如何，無論環境怎樣惡劣，你成了一個受害者將一無所得。

在我們後面有甚麼和在我們前面有甚麼，與在我們裏面有甚麼相比之下，都只是微不足道的小事。

埃默森 (Walt Emerson)

自憐是一樣沒有夫婦可以承擔得起的奢侈品，這準會耗盡你和你婚姻關係的一切精力，一丁點的自憐也是太多了。

利莎是極為自憐的人。甚麼是她的痛苦？她太早結婚了。每

次她和丈夫遇上麻煩，她都會很遺憾地搖搖頭，發牢騷說甚麼她結婚真是太幼稚了。其實只要利莎願意，她就可以在電光火石間擺脫自怨自艾。但她似乎從未想過值得這樣做。不要容讓自憐破壞你的態度，選擇離開受害人的角色來掌握自己的命運。

第三步：拋棄怨恨

美國紅十字會的創辦人白克拉 (Clara Barton) 是把這第三步付諸實行的極佳榜樣，從沒有人聽聞她對甚麼人懷怨。有一次一位朋友告訴她，有人在幾年前毫不留情地捏造罪名誣告她，但白克拉看來忘記了這事。「難道你忘記了被冤枉的事嗎？」朋友問。「忘記了，」白克拉平靜地回答，「我記得清清楚楚忘記了這事。」

當夫妻中有人以追求個人快樂為首要目標，婚姻生活必大為失色。

柯特利 (J. S. Kirtley)

怨恨是良好態度最大的障礙，苦毒和憎恨是積極思想的毒藥。故此你渴望要改善態度時，學效白克拉的榜樣拋棄怨恨是必不可少的，不管這些怨恨看來是怎樣完全合情合理。

梅林達是一個四十出頭的女人，她對丈夫華特心懷怨恨的日子，久遠得使她幾乎記不起是由那時開始的。她告訴我們：「我們結婚初期的某個時間，華特決定和朋友參加足球比賽，而星期日不與我父母吃晚飯。」即使事隔多年，從她說話的聲音你仍可感受到她的憤怒，從她的面容你仍可感受到她的憎恨。「自此以

後，我可以給你幾百個例子，說明華特看他的球賽比我更重要。在與我們一起的輔導時間，華特對她的指控提出抗議，但徒勞無功。梅林達絲毫不肯放開內心的怨恨，這怨恨已把苦毒的根深深植在他們的婚姻內。這怨恨使她看不見還有甚麼可以取代她那負面的，封閉的思想傾向。但最後經過幾節輔導的幫助，梅林達終於放下她的怒氣，把眼光超越她的怨恨。一點一滴地，隨著憎恨融解，梅林達給華特機會向她證明他的愛。

怨恨可以是一個可怕景象，或許你覺得配偶對你缺乏愛意毀掉了你的婚姻；或許你永遠不能原諒他或她那一次令人尷尬，惹人不快的大吵大鬧；或許你的憎恨源自你童年的家庭生活，與你的婚姻沒有直接的關係。無論原因何在，苦毒使積極態度的靜脈閉塞。必定要驅除苦毒，以便良好的思念可以有盎然的生機。

第四步：給自己和配偶一點寬容

加拿大北部只有冬季和七月兩個季節。鄉間的小道在解凍時會變成泥濘一片，駛進這些邊遠地區車輛會留下深深的車轍，這些車轍會在冬季重臨時凍結。有一個告示牌在上面，給那些在冬季月份進入這些原始地區的人寫道：「司機，請小心選擇你要駛進的車轍，因為在未來的二十哩路你要在其中行駛。」

有些負面態度已形成牢固的習慣，如同凍結的車轍，我們很容易發現自己未來二十年會在其中行走。要改變這些負面的思考模式需要極大的努力，採取我們在這一章所扼要說明的步驟也是如此，因此我們鼓勵你在這個過程中要寬待你自己和你的配偶。要是你態度的改變未如理想，未如你想像中那麼快或那麼持久，

對自己寬容些吧。要記著每一個新的一天，代表另一個重新開始的機會，而你每一天努力改善態度，就使你更接近你所渴望的婚姻生活。

你可以這樣想，當一架飛機朝目的地飛行時，實際上它大部分時間是偏離航道的。然而，機上的電腦不斷地修正它的路線，把它帶回和目的地吻合的軌道。同樣地，你未必能時時對準目標修正態度，但這並不等於你不是朝向正確的方向。所以要給你自己一點寬容，不要因暫時偏離航線而放棄。

事情並不重要，對事情的反應才最重要。

易經

婚姻抗逆實錄

怎樣克服惡劣的態度

凱文與凱西 (Kevin and Kathy Lunn)

1989年結婚

結婚時我（凱西）知道凱文作為管理顧問要在外奔波，不時要離家出門的，這點我接受。如果他要在公司成為合伙人，他就要付出代價。我不能接受是隨著時間過去產生憎惡感。他出外公幹，有時離開我幾乎整個星期，我開始覺得我們的家只不過是度過週末的另一家旅館。幹嗎我們不能像其他夫婦一樣，有正常起居時間？我埋怨。幹嗎他這樣對待我？

我（凱文）不明白凱西為何經常抱怨。她似乎誇大了我離家的日子數目，從不看重我為養家是何等辛勞地工作。終於，我亦

開始積有怨恨。我想，我給壓得喘不過氣來，而她以為我的工作只是應酬客人，和客人吃吃喝喝。我們兩個都覺得自己是受害人，深為我們自己的負面思想所困擾。

凱文的心聲

我成為合伙人後，對自己的時間表可以有多一點控制權。多數日子我仍要外出公幹，但每次的時間可大為縮短。此外，我不是想離鄉別井外出的，我非常喜歡在家裏和凱西與及我們的孩子阿梅在一起。在我離家的日子，我經常打電話回家報到，和凱西聯絡，但多半我們在電話的交談都是不歡而散。例如車壞了，她想我修理——她不會理會我是在鳳凰城、聖路易斯，還是在西雅圖。她為我能力範圍以外的事責怪我，我感到很反感，尤其是當我如此賣力工作時。只要她肯多一點支持我，我自忖，一切就很好了。

凱西的心聲

凱文的世界愈來愈大，而我的世界愈來愈小。他周遊全國，而我得呆在家裏。當地下室淹了水，當煙霧探測器的電池耗盡，當大風雪過後車路需要鏟雪，當汽車需要維修，以及其他妻子大都可得到丈夫幫助的事，我都只得靠自己。我討厭這些，在我成長的家庭，爸爸是個農夫，家裏的大小事務他幾乎全都照顧。然而，我最討厭的還是凱文的時間表。由於他外出公幹時常身處不同的時區，而他工作的日程又緊湊，我想和他通電話時常找不到他。要優先考慮的是他的時間表，不是我的。我一日的活動

都要遷就凱文晚上打電話回家的時間。因此，我的態度實在不可能再差。

怎樣解決困難

我們的解決方法只在乎一點：態度。過去幾年我們兩人的關係到了山窮水盡的地步，認識到負面思想使我們不能採取有建設性的行動，來改善我們的婚姻。當然，我們有些實際的困難不是每對夫婦會遇到的，但那也不是我們不能解決的，只要我們各自控制自己的惡劣態度。在我們而言，這代表要承擔解決問題的責任，而不是責怪另一個人及自以為自己是受害者。我喜歡丈夫一星期七天都在家裏，但外出公幹是他謀生的一部分工作，而他擅長做他目前的工作。事實上我以他為榮，而他亦以我為榮。他告訴我在他離家時，我把家務打理得井井有條，他是何等的讚賞。

一旦拋棄了我們的負面思想，我們開始更清楚看見彼此對婚姻的貢獻。今天，我們找到一些小方法可以令長途旅程變得容易一點。例如，知道我需要找他時就能找到他，凱文把我的來電列為他的流動電話優先接聽的項目（因有來電顯示）。最後，我們成功地應付這個局面。但若然我們不是決定改變我們的負面態度，這不會有可能發生的。

給其他夫婦的忠告

如果你想建立夢想中的婚姻，負面的思想是一項你負擔不起的奢侈品。

婚姻態度積極的標記

去年我(萊斯)和七十五歲的老父到意大利的羅馬旅遊四天。他到過羅馬多次，而我是首次到來。因時間緊湊，我們列出了想到的地方，僱了一名司機，盡情在這城市裏遊覽。我們首站是梵蒂岡，在那裏我們遊覽了聖彼得大教堂和西斯廷教堂。我們參觀了古羅馬圓型劇場，和早期基督徒作祕密崇拜的地下墓地。我們作了一個特別旅程，到訪使徒保羅在此寫下很多新約書信的一個監獄囚室。

一晚我們在旅館的餐廳用晚餐，享用意大利麵條，那時我們談到一個我從來不能完全理解的聖經原則。這和羅馬帝國的一條法律有關，法律要求農村的男孩子為羅馬士兵背負背包，從自己的家門起走一里路。由於這個法令廣泛執行，聰明的孩子會在大道從自己房舍開始的相反方向各自量度一里路，立下界樁作標記。這樣他們準確知道需要背負一名士兵的背包走多遠的路，他們可以在標樁的另一邊放下背包，如此就實踐了法律的條文。

若然一個家庭中的成員都只肯為其他人做定規要做的事，就沒有多少東西比這個只肯走一里路的家庭更可悲了。

福斯迪克 (Harry Emerson Fosdick)

耶穌在登山寶訓中用羅馬這個慣例，說明一個人怎樣可以改善人際關係。耶穌這樣說：「有人要強迫你走一里路，就陪他走兩里。」(太五41) 這個原則效力宏大，據我們看來，實踐這原則的夫婦，保證會享受到關係穩固的婚姻。

幾乎每個人都會走婚姻的第一里路，第一里路是清理垃圾或預備晚飯，那多一里路是懷著樂意的心、帶著微笑來幹同樣是枯燥的家務。不是每一個丈夫或妻子會這樣做。事實上，我們大部分人是活在走一里路的婚姻。但當態度改善，你肯定會親眼看見多走一里路的果效。

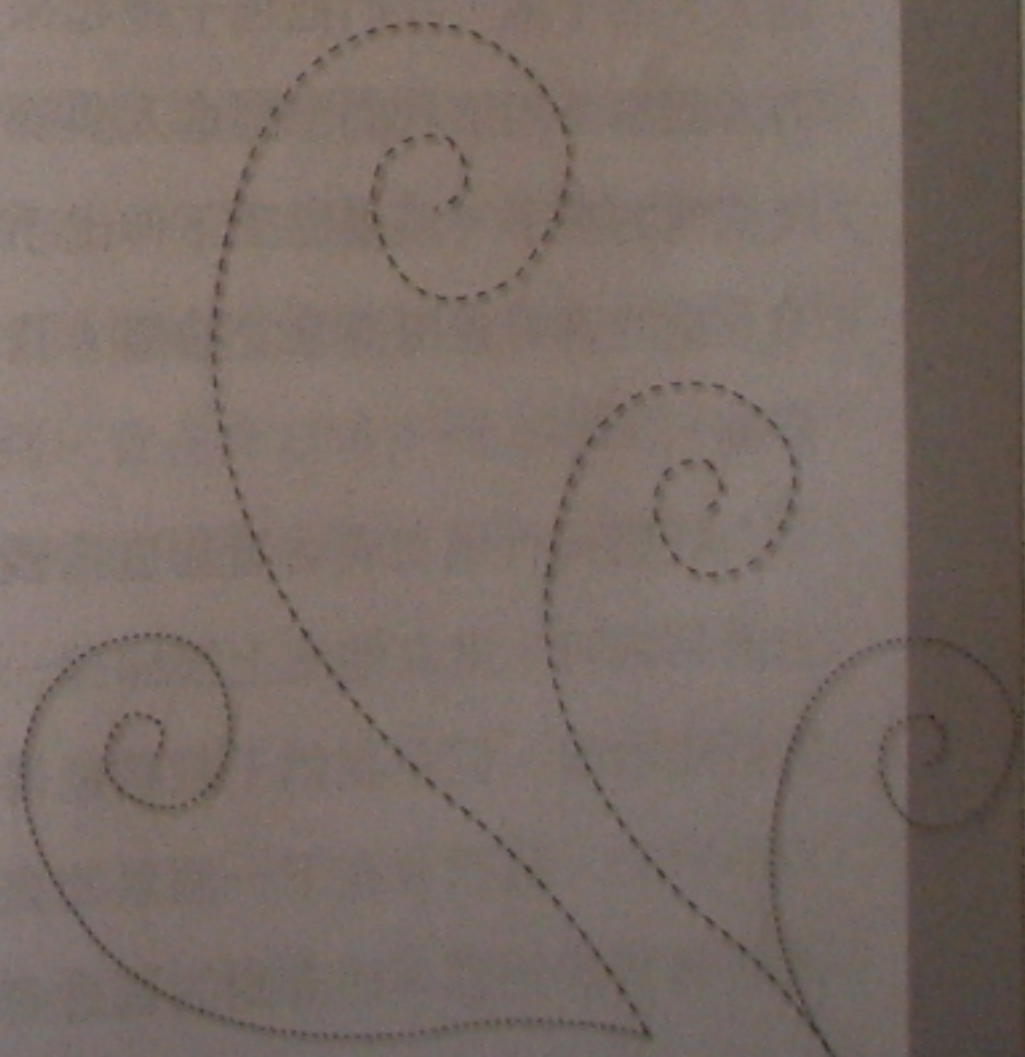
我們所有人在婚姻裏的生活方式都有很大的選擇自由。我們在婚姻關係裏面的行為模式或許源自我們成長的家庭、我們所受的教育，以及很多其他的因素，但最終我們選擇生活的態度是靠自己的。那正是為何惡劣的態度是每一對夫婦都能改善的在婚姻中的一件壞事。

靜思細想

- * 當你檢視你的婚姻狀況時，你看到有哪類態度？若然你和大多數夫婦一樣，你可能要調整你的態度。若是這樣的話，你有哪一個態度是最需要改變的？
- * 要改變惡劣的態度，專家首先建議的，是藉著找尋正面的事物來改變你的思想傾向。在你們的關係裏面，有甚麼正面的事物是你最近忽略了？
- * 在哪方面你容讓自憐滲入你的婚姻內？你們有哪個扮演自怨自恨的受害人角色？若有的話，有甚麼結果？
- * 你對在婚姻中「多走一里路」這原則有甚麼意見？你是否同意這很能反映你倆對婚姻有正面的態度？為甚麼你這樣看呢？



第五章



劇烈的痛楚可以一聲不響；使人飽受煎熬的感受，
在匆忙的生活巨響前，往往僅僅是一聲耳語。

艾略特 (George Eliot)

第五章

六件壞事偷襲婚姻

我和格雷躲在吉姆的床下近一小時了。這又是另一個我歡度週末的週五晚上。我們習慣在這些場合捉弄吉姆，那時我和格雷兩人大約十歲，我們把毯子捲起來放在自己床上用被子蓋住，令吉姆回家時相信我們已經進入夢鄉。我們躲藏起來直到吉姆準備爬進他的被子，然後從床下伸出手來抓住他的腳踝，大聲尖叫，十五歲的吉姆會驚得全身抽搐。我們三個人稱之為「睡眠突襲」惡作劇。

我們只有幾次成功發動這種襲擊；通常我們藏身在床下等候吉姆到來時，就在他走上樓梯那一刻，我們已忍俊不禁，把我們的行蹤敗露。但在我們千載難逢得手的那一次，隨後的狂喜是難以形容的。我們會在下一個星期裏重複講這故事數十次，只要有人肯聽我們便說，而吉姆的驚恐會愈誇愈大。

新婚之時，這童年往事促使我不動聲色走近萊斯莉，把她嚇了一跳。我這樣做並沒有甚麼惡意，只是童心未泯，霎時衝動，不做不快。當萊斯莉在我們城市公寓閣樓的櫃檯翻箱倒篋找尋物品時，我只是在她不為意時溜進去屏息以待。幾分鐘後，她發現我的頭靠在一個她正要搬走的盒上。我不發一言，沒有叫喊。無須我這樣做，萊斯莉自己已大叫大嚷一番了。

我從那堆盒子背後迅速走出來時，她真的向後跳。「真對不起，你沒事罷？」我一面問，一面抱著她。我倆雙雙倒在地上，而萊斯莉驚魂甫定後咧嘴而笑。「我只見到你的頭，」她說，「你在這裏有多久？」當我們笑著在地板上滾動時，萊斯利按住我的胳膊說：「老公，今晚你睡著的時候……」

我不知道萊斯利有否真的就那次的偷襲回敬我，但我的而且確知道我們的婚姻慘受其他事物的偷襲，那些事物不知不覺地走進我們的關係，嚇唬我們兩人。這些亦同樣有機會出現在你的婚姻內。

你曾否問過自己，若然婚姻應該是精彩的，怎麼有時我的感覺是如此糟糕呢？要是這樣的話，你的婚姻多半是遭到偷襲，受到幾種預料得到的事物對你的婚姻進行偷襲。在本章，我們會揭露六種最常見但又難以覺察到，會在今日暗中破壞婚姻的事物。一聲不響便慢慢溜進我們關係中的事物，有忙碌、暴躁、沉悶、疏離、債項、痛苦等。

忙碌

婚姻大多給「馬不停蹄的生活」耗盡，我們每個人忙於核對

一張張沒有浪漫色彩的清單，這些清單以不同的形式不斷出現。所以我們的「優質時間」，最終便坐在電視機前吃晚飯和看郵件。怎麼我們的時間表會給塞得滿滿的？大部分人指出是工作。如今在美國有近四千萬對雙職夫婦，接近三分之一的人每週至少要把工作帶回家一次，超過七成的人在週末要做些與工作有關的事務。難怪近年一項為期五年的研究發現，工作（尤其是帶回家的工作）是我們在家感到壓力大的元兇。¹

幹嗎我們這麼拼命工作？一名獲得諾貝爾獎的哈佛大學生物學家華德博士（Dr. George Wald）或許有答案，他說：「一個人真正需要的，不是諾貝爾獎，而是愛。你怎樣看一個想得到諾貝爾獎的人？想得到愛，就是這樣。因為如此渴望得到愛，一個人一直埋頭苦幹，最後得到諾貝爾獎。那只是安慰獎。要緊的是愛。」²

事關重大的事物，決不能任憑無關痛癢的事物支配。

歌德（Goethe）

不論原因是甚麼，大部分的丈夫和妻子都同意他們太忙了。對忙碌的我們來說，好消息是我們都能改變。事實上，在所有會悄悄地偷進我們婚姻的壞事中，忙碌是最容易改變的一種。

解決之道在於除去那些「緊急」但不必要地花我們時間的活動，直至我們的時間表能反映我們對婚姻的重視。婚姻很少會看來是緊急的，所以最後在我們的優先次序表上位居末席。唯恐你以為重整你的優先次序，是對活動過多這問題的唯一解決方法，我們要及早警告你，減少工作時間不是自動解決了問題。

為甚麼？因為我們怎樣說自己的優先次序，並不一定與我們怎樣行吻合。

一項近期的調查顯示，大多數人認為美滿的婚姻和幸福的家庭生活，是他們衡量成功的標準。十個人中有八個會讚賞那些把家庭放在工作以先的人；近一半人說為了有更多家庭生活的時間，他們曾轉換工作。但調查指出，雖然人表達這樣的價值觀，人們工作的時間卻持續上升，在家團聚的時間持續減少。很明顯，要追求有多些相聚的時間，我們不能只是刪減不必要的活動。我們得要把相聚的時間過得有益有建設性，不是獨自瀏覽網頁或躲起來看書。對很多婚姻關係好的夫婦而言，省下來的時間用來培養共同的嗜好，不單只是打算花時間追求你以前沒有的嗜好。

婚姻抗逆實錄

怎樣馴服「忙碌」這怪獸

史蒂夫和塞恩（Steve and Thanne Moore）

1981年結婚

結婚的第七年，我們帶著兩個孩子從得克薩斯搬到西雅圖。史蒂夫匆匆投入新工作，全力拼搏，而我忙於把家搬進臨時的居所及尋找新居。這樣就匆匆展開生活的一個新階段，一個節奏更為急促的階段。我們到西雅圖還不久，我們的第三名孩子也來了。我們當時有兩名在學的孩子和一個嬰兒。我們忙得不可開交：少年棒球聯合會的活動啦、安排合伙用車的時間啦、上音樂課啦、各類會議啦、外出公幹啦、要早出晚歸的種種活動啦，哦，真的，還有婚姻生活。我們曾預期生活的步伐終歸會慢下

來，但事實不然。雖然我們不打算承認，但這問題卻揮之不去。我們的家庭生活節奏，快得像失控的快車呼嘯而過。我們的速度之高、工作之多，超過兩個已婚男女所應該考慮的。忙碌嗎？這是個輕描淡寫的描述罷了！

史蒂夫的心聲

我們在這種忙得團團轉的生活有好一段日子，我的注意力集中在怎樣去掙扎求生，過於怎樣去處理這種生活。每當塞恩對我們的瘋狂節奏有埋怨時，我會告訴她放鬆一點，休息一下。我向她保證我們不會永遠這樣忙下去。正如你估計得到，我的謬論不會有人領情。回顧過去，我得承認當我在不切實際地全速飛奔時，我給了塞恩壓力要她跟上來。

塞恩的心聲

我知道史蒂夫在工作上有很多壓力，他的工作編排得密密麻麻的，所以我不願在家裏給他承受更多的壓力。我叫他的時候，他總會樂意幫助，但我希望不需要出聲他便會憑直覺來承擔家務。按我看來，「累垮」了的時刻只不過是一個更嚴重問題的病徵，我們要決定怎樣處理侵入了我們婚姻的這隻「忙碌」怪獸。

怎樣解決困難

我們提出幾項策略來管理時間緊迫的生活。首先，我們兩人同意需要定期有只屬於我們的時間。我們可以一星期一次避開忙碌的生活，鬆弛下來享受二人世界。這不是為解決工作問題或計

劃我們財政預算的時間，而是尋樂趣的時間。第二件我們做的事是預早三至四個星期來計劃我們的行事曆，以放緩忙碌的趨勢。預先計劃會令我們各人的時間表調協得更好，減少突如其來忙得透不過氣來的情況出現。這亦幫助我們先安排好家庭時間，而不是在時間表已安排得滿滿之後再來擠出家庭時間。第三，每隔幾個月我們便計劃一些足以令我們期待的大型活動，一些與我們日常生活完全不同的休閒活動。這可以是到蒙大拿的汽車旅行或是在本地的國家公園露營。最後，我們覺得我們的時間表和忙碌步伐，是需要不斷調節的。忙碌不是可以一次永遠解決的問題，而是一項持續不斷的挑戰。

給其他夫婦的忠告

決心對抗「忙碌」這隻怪獸，在時間表上安插一些休閒的空間，讓你們的靈魂有喘息的機會。

暴躁

剛才談及的忙忙碌碌，那些叫人吃不消的急速，形成了性格上的缺陷，是我們大多數人所不願意承認的，讓我們承認吧。我們若是工作忙碌，承受著壓力，我們多半會對配偶不滿，亂發脾氣。當然，我們起先不是這樣子的。新婚燕爾時，我們總是溫柔良善，善解人意的。但在生活的某一刻，不費吹灰之力，我們性格的一部分就暴露出來，出人意外地是急躁、動不動就生氣、徹頭徹尾暴躁。

你曾否作為乘客，卻對正在駕車的配偶衝口發出駕駛的指

令，雖然你知道這會使你們那愉快的約會大煞風景？你曾否厲聲向你的伴侶發出命令，又在說話結束時，加上一句莫明其妙，但顯然是後來添加的「好嗎」？雖然過往你以烹飪為榮，你曾否為了要安排另一頓家常便飯而大發牢騷呢？

我們大多數人會為自己的暴躁辯護，舉例說，這惡待我伴侶的不是真正的我；我確實是一個會關心別人的人。我只是經過特別勞累的一天，那真正的我遲些便會再出現。我們說服自己暴躁只是暫時的情況，一旦我們繳交了帳單，替朋友的嬰兒淋浴後，或在工作上完成了一個重要的項目，我們的暴躁就會消失。但隨著時間過去，我們覺察到我們的理據日漸薄弱。我們逐漸曉得我們甚至不能說服自己，更不用說要說服我們的配偶了。故此，一個脾氣暴躁的人可以作甚麼改善自己呢？多的是。

要愛過、恨過一個人，才是真正認識他。

鍾馬素 (Marcel Jouhandeau)

我們要特別留意我們是如何對待配偶的，這是最關鍵性的。你可以想像到家居給裝了竊聽器的情況嗎？在過去四十八小時每一次的對話，每一個你對配偶的批評，都給錄了音。想作嘔嗎？更糟糕的是，你現在要坐下來細聽在該段時間怎樣對配偶說話。對我們大多數人來說，這個想法很可怕。但要改變我們的急躁惱怒，我們需要有些監察我們彼此交往的方法。為甚麼？因為警覺往往帶有治療的效果。單是認識你所做的事，你何時做，你令配偶有甚麼感覺，已足以令你要離開急躁惱怒，這叫人吃不消的脾氣。

用日記記下在一星期或更長的時間內你說過哪類的話，這方法會提高你的警覺性。例如你可能會發現在一日的某些時刻，或是當你飢餓時，你會特別脾氣暴躁，這是要知道的重要事項。你若然夠勇敢的話，可以請配偶告訴你，因著你的表現在一日的不同時間，他或她會有甚麼感受。不管你怎樣處理這個問題，對你的表現提高警覺，會是控制暴躁性情的關鍵。

沉悶

「有好幾晚我們坐在餐桌旁，相對無言。」一位接受輔導的人最近告訴我們，「這令我記起在餐廳晚膳時，看見其他夫婦彼此間默默無聲，我就會自鳴清高地藐視他們，百思不得其解他們怎麼會淪落到這個地步。」

那女士話語中帶有如刀割般的傷痛。她不是在描述她的婚姻給危機摧毀了，她家裏沒有引發憤怒狂叫的導火線，完全談不上有真正的爭執。教她吃盡苦頭的，是一股籠罩著她婚姻的沉悶，如愈來愈厚的濃霧。「我厭倦透了這個關係平淡刻板的生活，」她抱怨說，「我恐怕我會做出一些我會後悔的事情。」她接著說到和一個在工作間認識的男人相處的情境。「我從沒有婚外情，我如今亦不想有，但這個意念確實曾在我心中出現。」

婚姻得不斷抵抗一隻吞噬一切的怪物——刻板。

巴爾扎克 (Honore De Balzac)

我們一點也不驚訝，對一個感到受困於沉悶婚姻內的配偶，

婚外情似乎是他或她通往興奮的出路。令人欣慰的是，這位女士有足夠的自制力，抗拒了那肯定會給她丈夫和孩子帶來無窮禍患的「興奮」。相反，她選擇和配偶共同努力，把他們的婚姻從教人毀滅的沉悶邊緣挽回過來。

沉悶是婚姻破壞王中最沉默的一個。沉悶靜悄悄地溜進來，通常夫婦中只有一方知道它已來臨。在我們剛才描述的個案中，作丈夫的對妻子的感受一無所知，直至她揭露出來才發覺。他只是做每天生活的例行公事：工作、吃飯、睡覺。哦，他知道婚姻的激情下降，活力和熱忱消失了。他只是以為兩夫婦既要工作又要照顧兒女，婚姻終歸會成了這樣子的。在某程度上他是對的，每個人的婚姻都會有週期性消沉的時刻。零星的低潮不會構成大的威脅，但長期的沉悶卻可以致命。

攪拌燕麥糊是叫人謙卑的舉動……這代表一份甘心樂意，在簡單平凡的工作中尋找意義：賺錢謀生，量入為出，外出倒垃圾。

約翰遜 (Robert A. Johnson)

沉悶的問題在婚姻關係中十分普遍，你幾乎打開任何一本暢銷的婦女雜誌，都可以找到好幾十個「使你的婚姻更快活」的方法。它們會告訴你作點新鮮玩意，來擺脫單調乏味的生活：買緞子床單，播放最新的音樂，在隆冬的時候自製冰淇淋，重新擺放傢具等等。我們不會批評這些富有創意的建議，只是這些都不是真正的祕訣挽救你脫離婚姻中的沉悶。你若仔細審視你感到厭煩

的原因，便會發現你無聊沉悶，是因為你配偶最活潑有趣的那一面沉睡了。這不是誰的過錯，但結果是你只從一個角度看配偶和婚姻。

重複又重複地做同一件事不單是沉悶，也是給所做的事物控制你，而不是你在控制所做的事物。

赫拉克萊塔斯 (Heraclitus)

那答案是甚麼？你需要重新喚醒配偶那睡著了的部分。如她過去喜愛閱讀詩詞，拿起《唐詩三百首》自己讀一遍。如你從前對詩詞沒多大興趣，難怪她會容讓這方面的興趣進入冬眠狀態。

要是你丈夫過去喜愛網球運動而沒有打網球多年了，買幾支新球拍吧。又或者他小時候喜愛收集棒球卡而現今卻老久沒有提及他的收藏品了，你可以陪他出席收藏家的展覽。

如你感到婚姻沉悶，原因就是配偶的興趣和精力沒有表現出來。你有責任把配偶的興趣和精力發掘出來，然後和他或她一同享受這些樂趣。這需要你付出一點努力，但這是極之值得的，因你的婚姻關係會從中得到新的活力。

你無須無奈地接受一段沉悶的婚姻。所以，振作起精神來重新發現你的配偶。當你突破圍繞你們關係那構成沉悶的屏障時，你會發現你是遠超乎你所想像的能幹。你會開始享受到婚姻中前所未見的活力。

婚姻抗逆實錄

怎樣在婚姻中重拾歡顏

尼爾和瑪麗林 (Neil and Marylyn Warren)

1959年結婚

新婚燕爾我們就開始過刻板的生活。如果我們的關係像一塊地板的話，一切樂趣就從這地板的隙縫滲漏掉了。我們以為這只是一個階段，很快會過去，但這階段延續得太久了。當尼爾進入芝加哥大學攻讀博士學位時，他埋頭做研究工作。我們三個女兒全都在這段時間出生，而在她們三人的出生證明書上「父親職業」一欄都是填上「學生」。沒關係，我們對自己說，我們一畢業後，情況就會改變。故此當我們終於畢業，而尼爾在加利福尼亞取得教授一職時，我們都準備好有所改變，我們想有浪漫，想有樂趣。經過所有要為明天奮鬥的艱苦日子後，那年夏天我們搬家了，開展我們的新生活——但事與願違，我們沒有改變生活方式，我們正重新掉進同樣刻板的生活。

尼爾的心聲

承擔一份新的學術工作，產生一輪新的壓力，我沒有空去慶祝。我第一個課程是關於哲學家士萊馬赫 (Schleiermacher) 的，我連士萊馬赫的英文名字也拼不來，更遑論暢談有關他的種種事蹟。另一個我教的研究生課程是統計學，事實上班上每名學生都是數學天才，他們對數學的知識比我還豐富。我日以繼夜地拼命工作，包括週末。我怕得要死，恐怕接受了多年教育後，我還是會出洋相，達不到學生對我的期望，亦辜負家人對我的期望。焦

慮如風暴般襲擊我。我一心一意要掙扎求生，決不是存心要把婚姻的需要拖延。

瑪麗林的心聲

博士學位一拿到手，我們很快就有好日子過了——我倚靠著這個希冀來過研究院的整段日子。我想犧牲總會過去，我們會有理想的生活。我不明白為何工作依舊佔據了尼爾的整個心神。對於我們兩人而言，這是一段孤單寂寞的時間。我需要他的支持，而我亦肯定他需要我的。但多年活在壓力鍋般的生活，削弱了我們對配偶主動關懷的能力。經過十二小時工作的洗禮後，尼爾回家已筋疲力竭。就如我們在研究院的日子，他沒有興趣，亦沒有精力來和我溝通。我們依舊過著刻板的生活，而我亦束手無策。

怎樣解決困難

我 (瑪麗林) 決心不容許我們的婚姻給俗務毀掉了，我亦不願接受一段平庸的婚姻。當我大膽說出來的時候，我就踏出了解決問題的第一步。過去，有時我會忍受痛苦，但這一次我並沒有。我毫無保留地清楚大聲說出來，而尼爾願意聆聽。

我 (尼爾) 同意得要幹點甚麼，就從我們溝通的渠道開始。婚後的第一次，我真正說出心聲。我和她談及工作，談及我的夢想、我的恐懼，而瑪麗林亦和我談及她的。我們一同發現，夫婦倆，坦誠的溝通可以大大減少孤單的感覺，大大促進我們有更活潑的關係。

我們的轉變不止於此。我們留了一些錢作聘請臨時保姆的用途，以便重新開始有約會的時間。晚上我們一起度過，早上我們會談論當天會發生的每一件事。我（尼爾）會放下工作，計劃一些意想不到的旅行來慶祝我們的重要日子。我們開始與其他三對夫婦組成一個小組，每兩星期聚會一次，而瑪麗林不時會到我學校看望我，共進午餐。

結果，我們確實擺脫了刻板的生活，重拾婚姻的樂趣。我們成了對方最親愛、最信任的朋友——我們依舊生活滿有情趣！

給其他夫婦的忠告

當你們的婚姻生活墮入了一成不變的常規，或變得平淡乏味時，要記得你們起初墮入愛河的原因；要享受你們關係中的浪漫和樂趣。

疏離

在前一章我們提到很多夫婦抱怨，甚至離婚，是因為他們「疏離」了。多年來他們彼此間失去了接觸，聯繫不夠緊密，是因為他們在興趣上分道揚鑣。他們的合一不是給一件突如其來的劇變所粉碎，而是以難以覺察的方式一小片一小片地給慢慢侵蝕掉了。不出幾年後，他們一覺醒來，暗自嘀咕，我娶的或嫁的這人是誰啊？

這似乎是似曾相識吧？讓我們多問幾個問題。你是否發覺自己是在找機會不和配偶在一起呢？你對配偶的依賴是否愈來愈少？你是否不再和他或她分享你生活的詳情？你對性的興趣

減弱了？如你對這些問題的答案都是「是」的話，是時候提高警覺了。

你可以從重新調整你的優先次序開始。時間的需求常是合一的障礙，但當你的婚姻不知不覺間退到較低的位置時，時間的需求會倍增。倘若你的工作、你的教會甚至你孩子的需要比你和你配偶的關係優先的話，是時候設定新的標準，把婚姻放在首位。

第二，你需要明確要求配偶在某方面幫助你，即使你並不需要幫助。這可以是購買日用品或園藝工作，目的是要在某方面一起工作。

第三，你可以扭轉你疏離的速度，方法是和配偶多分享你的日常生活，即使是平淡無奇的經歷。

最後，我們極力主張你留一點錢，來安排一個在旅館度假的特別週末，或者去你們新婚燕爾時喜愛歡聚的地方。在未來的幾星期內這樣做吧，不要等了。你若負擔得起的話，在一兩個月後安排另一次休假——若然不是過夜的度假，就嘗試整日外遊。這個提議若似乎是老生常談，或你之前曾聽過了，這不過是因為每一個婚姻問題專家都知道，一個這樣的週末經驗，對一對關係疏離的夫婦是大有好處的。所以不要容讓你們之間有太多阻隔的時間，今日就開始計劃吧。

大部分關係疏離的夫婦依然彼此關切對方，唯一的問題是如今他們有很不一樣的感覺。你無必要容許你和配偶間日益加深的隔閡繼續擴大。你有能力收窄這個間隔，在你以為配偶決不會和你分享的某些你的生活範圍，享受和配偶有意義的聯繫。

婚姻抗逆實錄 怎樣在疏離後再重聚

大衛和朗達 (David and Rhonda Olshine)

1981年結婚

我們從來都不想要疏離。事實上，我們一星期有一晚的約會，確保不會疏離。我們最喜歡在一起的時間。然而，當我們的女兒拉結兩歲大開始，我們試了好幾年想再懷孕但不成功。這在我們的婚姻開始出現了微妙的破壞因素——不是沒法再次懷孕這件事，而是因著我們逐漸地疏離，我們關係的熱情冷卻了。我們經驗到要多生一個孩子那典型的情緒波動，隨著每一個月的過去，心靈上的痛苦把我們推得更遠。在某些場合我們會感到距離拉近了，但大多數的時候，我們就像兩隻在海中的小船，朝著相反的天際漂去。不是觸目驚心的漂流，而是緩慢、難以覺察的遠去。我們談話的時間少了，約會的夜晚幾乎不存在。我們累跨了，各自躲在自己的職業背後，埋首在個人的小天地裏。

大衛的心聲

我首次在婚姻生活中感到孤單。像很多男人一樣，我開始埋首在工作裏。在我應該是愈來愈多了解妻子的時間，我愈來愈多集中注意力在我的工作。我沉浸在工作中。然後有一天，感到精疲力盡的時候，我醒悟到我不喜歡變成這個模樣。我覺得自己像個騙子，經常宣講「我們的關係」應該在其他一切以先，但卻沒有實踐自己的教訓。內心猛然驚醒，我決心竭盡所能來恢復我們心靈的接觸。

朗達的心聲

像大衛一樣，我把不能有第二個孩子的沮喪和痛苦疏導到教學的工作上。我忙得很，甚至看不出我們正在疏遠。直到大衛在一個週六早上早餐的時候提出這件事，我才首次看到這個疏離的模式。我們在精神和肉體上都枯竭了，身心疲憊到了極點。我要勉強自己來談論我們的境況。我們一承認問題的存在，我就感到憤怒和受傷，但我亦決心要培養密切的關係。

我們怎樣解決困難

我們採取四個步驟來解決疏離的問題。首先，我們直接找出問題的所在。我們詳細討論我們的狀況，談及我們如此疏遠的因由。我們認同缺乏溝通和缺乏浪漫都是大問題。要承認問題不是易事，但承認問題啟動了改變的過程。第二，我們預留一星期一晚的約會時間，並儘量不失約。我們不容許把這個約會隨隨便便打發掉。我們重訂我們優先處理的事物，確保至少能有一晚只屬於我們兩人的。第三，我們作出職業的改變。我（大衛）得到一份大學的教席，我倆都知道這是對的。這個轉變確實對我們的婚姻是一個祝福，容許我們夫婦倆及一家人有更多空閒的時間可以共聚。第四，我們對對方及我們整體都有新的期望。我們學習在有需要時給對方有多一點空間，但亦會在聆聽時有多一點體諒。

還有一件事。去年，我們出乎意料之外又有了身孕。你不得不說神是有點幽默吧！而我們比以前關係更密切了。

給其他夫婦的忠告

預留一點聘臨時保姆的金錢，刻意預留一星期有一晚你夫婦倆可以固定指望是二人世界的時間。

債項

如今美國人期望的生活標準是兩部閃亮的轎車、一棟新房子、由設計師專門設計的服裝，難怪夫婦比以前負債更多。每一年，很多夫婦把自己葬身在更深的債務之下，直到最後明白過來他們或許不能付清債項。我們談的債項不是你的抵押借款，甚至不是你的汽車貸款。要是你感到你的財務狀況日漸困難，你可能是欠下了很多信用卡的款項。平均一名美國人欠下信用卡六千美元的債務，要支付18%甚至更多的利息。這代表平均每一個人單是信用卡的利息開支就要每年近千美元。⁴

我們的恐懼是在這裏。你不把這些驚人的統計數字當作暮鼓晨鐘，當頭棒喝，相反，你可能會有自欺欺人的安慰，因事實上你並不是孤單一人，其他夫婦如你一樣是過著入不敷支的生活。這可能是真的。但我們可以向你保證你無須要過這種生活。如你夫婦倆正感受到背負愈來愈多債務的壓力，你可以從今天起減輕你的重擔。

擺脫債務的第一步是了解清楚你共欠了多少錢。一旦你有了確實的數字，就是你現有債項的總數，你就有兩個減債的途徑：增加收入，或是減少支出。對大多數人而言，後者來得較為容易。所以下一步是找出在哪方面你可以減少開支。結婚初期我們學曉一個寶貴的功課，就是只要不用信用卡我們便會支出少一

點。事實上，一項研究顯示用信用卡購買食品雜貨的人開支可比一般人，多54%。為甚麼？專家大多說當我們用信用卡付帳時，我們不會充分感受到實際失去現金的痛苦。不論是減少外出用膳，在特價商店購衣服，或只是終止一時衝動的購物，你一定要找出具體減少開支的方法。你若每日只是節省三美元，一年就能儲蓄超過一千美元了。所以不要欺騙自己說少少的節儉於事無補。

結婚使我們的憂傷減半，喜樂倍增，支出變為四倍。

英國諺語

要擺脫債務我們還有一個提議，就是要向一個人交代你的情況。要是你欠下巨額債項，這會是很尷尬，但這樣做越發是必要的。若然你想能一直遵守你的還款計劃，你要找到一個你們兩人都尊重的人來幫助你們在面對試探時站立得穩，因為這是至關重要的。

擺脫債務會是你們夫婦倆一起做最有回報的事情之一。不但你們可以慶祝一項具體的成就，你們亦拆毀了一道無形的障礙，這種障礙干擾了你們不能有親密的關係太久太久了。

婚姻抗逆實錄

怎樣度過債務危機

道格和賈納 (Doug and Jana McKinley)

1985年結婚

當我們有機會和一位朋友在芝加哥開展業務時，我們正居住

在印第安納州的韋恩堡(Ft. Wayne)，過了六年美滿的婚姻生活。我們獲得安排在頭一兩年享有底薪，直到業務可以賺取足夠的營運資金，這是「保證」的。一眨眼工夫，我們就賣掉了在韋恩堡的家園，整家搬到芝加哥，一頭栽進新業務裏。然而，我們一心的家園，以為是鴻圖大展的事業變成了我們婚姻生活最嚴峻的考驗。不為我們所知的是，道格新生意預定的發展資金實際上並不到位。我們當下在一個新的州、新的家園、正養育一個新生嬰兒，可是在可見的將來卻沒有任何經濟支持。

道格的心聲

我歡天喜地地看和朋友開創業務的機會，天真地信賴他會協助發展事業。當事情不是這樣子時，我完全驚惶失措。朋友的表現令我痛心，我終日怨天尤人。但在所有的憤怒和所有的怨恨過去之後，我仍是沒有工作。我受訓從事的工作需要建立人際網絡和獲得別人的推薦，這需要多月的時間。為求保護自己，我故意對整件事情不聞不問，卻不知道給太太累積了多少的壓力。我一心但求養妻活兒，把全部的精神放在設辦法找收入一事上。

賈納的心聲

在起初的震驚和難以置信逐漸消失後，有好一段時間我在到處發洩憤怒。我對那位承諾金錢的朋友心存怒火，亦惱怒自己看不清事態的發展，未能及時制止。我猶記得我惱怒自己多過對道格的不滿，因為我天性比他較為謹慎和多問問題。我感到困惑和給人出賣了。當道格在努力掙錢時，我專注照顧我們的嬰孩。我

們都在自己不同的世界中掙扎求存。由於經濟的壓力，要好一段時間我們的婚姻才能重拾歡顏。

怎樣解決困難

我們被迫要定下包括一項緊縮預算的財務計劃，直到道格有穩定的工作及我們在財政上能挽回損失。這是掙扎求生的事情。為求協助我們度過即時的財政難關，我(道格)向岳父借錢求救，這是我一生中最無地自容的時刻。我們毫不隱瞞地說出我們的重大財政失誤，那時他溫柔和帶有憐憫地對待我們。其次，我們賣掉兩人的轎車以便擺脫供款。有位朋友讓我們使用他的汽車，直到我們稍後有能力負擔一部為止。在整個過程中，我們不斷認定神對我們的信實。我們從沒有這樣倚靠祂，倚靠其他人，以及彼此倚靠。最後，我們尋求彼此的饒恕，學曉更有效的溝通。如今，當我們面對新的抉擇時，我們會禱告，會向其他可以幫助我們作出明智決定的人收集資料和意見，亦會按兵不動直到我們強烈感受到有引導才進行。

給其他夫婦的忠告

對一些會影響財務的決定，你們要經常保持溝通。向知情的人士尋求意見，問每一個你能想及的問題，亦要把你們的財務計劃寫下來。

過去的傷痛

不幸地，偷襲婚姻最可怕的事之一是過去的傷痛。我們認識

一對夫婦朋友，在結婚二十年後，女的才向男的透露一個她以為永不會對人說出的祕密。在她還是小女孩的時候，她給一個鄰居性虐待超過三年之久。由於她感到羞恥尷尬，她把這事埋在心底數十年。她丈夫從沒想到妻子在默默忍受這種痛苦的煎熬，直至她在他們一同探訪她童年居所的旅途上按捺不住大哭起來，他才知道。由那時開始，他們一同努力去治療她的情緒創傷。

我們認識另一對夫婦，他們的婚姻為痛苦的過去所困擾。作丈夫的慢慢體會到他早年和酗酒的父親的關係，在多年後給他的婚姻生活帶來干擾。他從小就學會不能流露感受，尤其是愛意。他父親會因這些事情取笑他。作為一個成年人，婚後數年，每次當他試圖向妻兒表達愛意時，他還是聽見父親的聲音在他腦海中迴響。

很多人把傷痕和創傷帶進婚姻內，這些痛苦的過去是與配偶毫無關係的。但或遲或早，這些創傷同樣會衝擊婚姻生活。這些情緒可能給埋葬了，但仍然活潑，潛伏在表面之下。其中一種最常見帶進婚姻的痛苦往事是深沉的無價值感，揮之不去的有缺憾和低人一等的感覺。這種感覺往往是一個人孩提時代渴望愛卻得著恨，要求肯定卻遭否定的結果，這種遭拒絕的傷痛帶進成年的階段。該等傷痛勢必偷襲毫無戒心的配偶，攪擾一段好良緣。

許多因生命受玷污而遺留下來的悲痛，它的喁喁細語無人理會。

艾略特 (George Eliot)

有一組研究人員研究幼年的痛苦經驗與成年後的社會聯繫的關聯性，他們的結論是「那些最需要好婚姻提供支持的人，或許不能從中獲益，因為建立親密關係的能力或許本身已受到早年的不幸遭遇削弱」。⁶研究人員發現那些與父母關係惡劣的配偶往往在婚姻生活中建立親密的關係上出現困難，或甚至逃避建立親密的關係，這是出於恐懼失敗或恐懼遭拒絕的緣故。

說句老實話，你在這方面需要採取的步驟我們不能恰當地給你意見，因為這裏有太多的個人變數。我們極力鼓勵你向一位勝任的輔導員求助，他或她可以帶領你經過一段的治療旅程，這可能只需要幾節的時間。我們在下一章會多一點談及這方面的問題。但肯定的是，神已經提供一個幫助你超越過去痛苦的方法。這痛苦不一定要干擾你現在的生活。老實說，你所珍視的婚姻可能就是神會用來修復你靈魂向你施恩的方法。

靜思細想

- 忙碌的生活是否已經悄悄地走進了你的婚姻？你是否覺得你的時間與你夫婦倆享受二人世界的時間有衝突？本星期你可以做甚麼來防止忙碌的生活干擾你的愛情生活？
- 沒有人想有暴躁的性情，但如果你發覺這種「短暫的」特徵停留過久，嘗試識別出這個特徵最明顯出現的特定時間。是甚麼時間呢？在這些時刻你可以做甚麼來減少暴躁對婚姻生活的影響？
- 想一想每一件在你婚姻生活中有害無益的例行公事。它們是怎樣出現的？是甚麼使你不能擺脫這些刻板的生活，來在婚姻中

..... 婚姻抗逆祕笈

創造一點驚喜？

- 在這六樣偷襲婚姻的壞事中——忙碌、暴躁、沉悶、疏離、債項、痛苦，有哪一樣你辨認出是對你的婚姻最有殺傷力的？過去你曾怎樣對抗它？而今天你會做甚麼來更有效地對抗它？



第六章

在危機中最容易應付的居然是戰鬥本身，
最危險的反而是劫後餘生的時刻……
那時人要當心自己遲鈍的反應和錯誤的判斷。

尼克遜 (Richard M. Nixon)

第六章

四件壞事翻天覆地

夫妻間的家庭生活是有週期變化的——有時淋浴愛河，生活好；有時止於客客氣氣地共處一室，只要家裏的事情運轉不息，我們也就無暇多顧念對方。然後有時婚姻的齒輪給卡住，「吱」的一聲停了下來。警報器響起，訊號槍發射，一片慌亂，因為你的婚姻遇上了危機。

對我們來說，這一幕剛在三年前發生了。婚後的第十五年，我們懷了第一胎。由於出現情況不明的併發症，萊斯莉在懷孕的第三個月，就給醫生吩咐要二十四小時臥床休息，只能在覆診時離開家門。進入懷孕的第六個月，醫生要她入院。他對我們說：「我不肯定發生甚麼事，但從超聲波可見你的嬰兒吸收不到所需要的營養，他沒有長大。」

由於萊斯莉的生命危在旦夕，她在兩星期後要緊急剖腹，產

下我們的男嬰約翰。他早產三個月，體重僅超過一磅。他給趕緊送入新生嬰兒的深切治療部，繫上顯示器和儀器來幫助呼吸，調節體溫，以及其他一切這小小身軀賴以存活的東西。

一星期後的晚上，有電話把我們從心緒不寧的睡夢中驚醒過來。照顧約翰的護士來電通知我們，我們的新生嬰兒快要接受緊急手術。我們趕到醫院時剛及時見到他那一磅重的小身軀，給放在一張成人尺碼的輪床上，由兩名外科醫師和四名技術員陪同，正在醫院的走廊給推送著。

嬰兒約翰的腹部手術成功了，隨後的三個月他躺在深切治療部的早產嬰兒保育箱內。我們每天穿上消毒袍坐在他旁邊，他周圍的儀器嘟嘟囔囔地運行著。約翰在體重剛超過三磅時，終於繫著一個六呎長的氧氣罐回家了。今天約翰是一個快樂的三歲大孩子了，他的精力比我們兩個人加起來還要多。但那些危機的歲月，永遠改變了我們的生活和我們的婚姻。我們知道作為一對夫婦一起有不可言喻的恐懼是怎樣的經驗，我們知道由於你哭得太厲害而要把車駛向路邊停下來是怎麼一回事，我們知道作為一對夫婦給飽受打擊是怎麼樣的。

「同甘共苦」「苦不堪言」

每個人的婚姻都有一段經歷、一個意想不到的轉折、一個關鍵的時刻，改變一切。就像一株經歷可怕風暴後折枝的樹，該件事件留下來的痕跡，決不容許我們可以忘記它的出現。幾句話便改變我們一生：

比爾要上戰場。

市場崩潰時我們損失了那筆錢。

醫生說我們不能生育。

龍捲風正面吹襲我們的房子。

單是一句話便完全改寫了一對夫婦的際遇，我們正在撰寫的愛情故事不再一樣，始料未及的事件把我們帶到無法估量的地方。

當你活下來後，當你成功經過這些叫人頭昏腦脹的人生逆境後，這些遭遇可以變成你婚姻的天堂和地獄。當然，是你的天堂還是你的地獄取決於你如何回應。

當你承諾「同甘共苦」時，或許你短暫地考慮過「苦」的可能性：疾病、養兒育女的難處、財務困難等常見苦楚。但你很可能從未想過，你會有一天面對一些真正可怕的、會把你弄得翻天覆地的事物。如今你的好婚姻給這壞事猛然搖撼，你感到像兩個在搏鬥中的職業拳擊手彼此扭抱著，因太疲累而無法分開，所以你互相抓緊對方，因為這是除了倒下或認輸以外的唯一出路。

本章是寫給每一對飽受打擊，而仍在堅持下去的夫婦。由於某些危機，你不再是昔日的你，而你的配偶亦不再是昔日的配偶。你遭遇的某些事物使你和你的婚姻苦不堪言，而你正嘗試苦盡甘來。雖然我們不知道你的故事，但我們想檢視四種最常會叫夫婦措手不及的爆炸性事件：上癮、不忠、不育、損失。

我們把這一章特別設計，以致你可以翻到任何一個對你婚姻最有關係的獨立段落。沒有一個會像魔術棒，立刻消除你的痛苦或修補你的婚姻，但當你的婚姻正穿越地獄時，這些篇章會給你

在上天堂路上可以緊握的新扶手。

吃一塹，長一智。

富蘭克林 (Benjamin Franklin)

上癮的煎熬

六年前，高中籃球教練史格雷與球隊進行例行操練時，突然眼前一黑暈過去了。他來到醫院的那個晚上，一個隱藏的祕密曝光了。格雷是一個酒鬼，卻不為人所知。十一年來他一直在偷偷地喝伏特加，他把這種沒有氣味的酒藏在汽車房內。當格雷在醫院那晚揭露他那長時間隱藏的祕密時，和他結婚十年的太太康尼震驚不已。

格雷在大學時代是藍球明星，他一生從沒有喝過有酒精的飲品。有一晚比賽後他參加隊友的活動，這是他第一次喝酒。「第二天早上醒來時，」他後來告訴我，「我只想到要再喝酒。」他就這樣再喝酒了。那年稍後的時間他娶了康尼，當時他的酒癮已深，只是她一無所知。

十一年後，當格雷暗地裏的酒癮給揭露時，康尼崩潰了。她千里遙遙地在醫院打電話給我們。「你知道這件事的經過嗎？」我們和她一樣無助。那定然是康尼生命中最孤單的一夜，而她的生活將不再一樣。

很少有事物比上癮更能分隔夫妻。這種癮癖不管是酗酒、吸毒、暴食或看黃色讀物，上癮猶如一條國際邊界般分裂婚姻。上癮形成一條靜靜的鴻溝，隨著每一次的強制性行為而日漸擴大。

若然你的婚姻慘遭上癮的衝擊而造成禍害，我們想提出一個重點，可以幫助你防止這個衝擊毀掉你婚姻關係。

悲傷和上癮有一個共通點，就是否認。由於涉及上癮的行為，穩固的婚姻生活失去了，這會產生絕望、憤怒和孤單感三種負面的情緒。由於這種失去不如其他失去般確鑿（上癮者仍然健在），因摯愛的家人上癮而失去所帶來的悲傷，可以使人無限期停留在悲傷的早期階段——這必然會導致任何關係破裂。那一點就是「共同上癮」的困境，所謂「共同上癮」，就是那想修復這破碎關係的配偶，到頭來不知不覺間參與了上癮者同樣受損的心理過程。

按定義，上癮是以失控的強制性行為，取代正常的人際關係。要是你的結婚對象是一位上癮者，你會感受到損失，你會試圖否認損失的存在，因而你變得憤怒。雖然你是絕望——又或者是因此之故——你為要保存你上癮配偶的外在世界和你曾經擁有的快樂家庭，你採取極端的手段。

這一切正好發生在路得身上，她是一個酒鬼的女兒。她嫁給雅各，他亦是來自酗酒的家庭。實際上，他們最初彼此的吸引部分，來自他們同意決不重蹈父母的覆轍。儘管雅各喝酒，路得並不憂慮他會變成酒鬼。然而，那晚當雅各因醉酒和行為不檢被捕，這一切都變了。路得因為尷尬沒有告訴任何人。雅各為他的行為辯護，路得不信任他，但又表現出信任的樣子。骨子裏，她相信她亦要負上部分的責任。總而言之，路得對丈夫的上癮幾乎如他般否認。每次他承諾要戒酒，都會令路得更加肯定他們的問題會消失，但事實不然。

上癮對你所愛的人而言是地獄，而對愛你的人而言是最可怕的地獄。

霍利戴 (Billie Holiday)

終於路得藉著輔導員的幫助，認識到她為求保持和雅各的關係，犧牲了自己的身分，放棄了部分的自己。更大的問題是，她為一個不是她造成的問題責怪自己。她的反應只會令到她的處境更加惡劣。

路得是一個「共同上癮者」。結果呢？與雅各的距離更大，更形孤立。原因是甚麼呢？當有真正可以親密的機會時，因沉默或爭執而讓這機會溜走。悲哀的是，這使路得如一切所有「共同上癮者」一樣，繼續她如烈士般的犧牲，為求她那可憐的丈夫離不開自己。雅各不能提供她渴求的關顧和愛護，導致她進一步要憑個人的努力來改造丈夫，而這個循環持續下去。

每一種形式的上癮都是不好的，不論引致上癮的是酒精、嗎啡還是理想主義。

容格 (Carl Jung)

對某些夫婦來說，這可悲的循環持續多年。不足為奇，各式各樣的上癮會在這種關係內滋生蔓延。酗酒和強制性暴食，甚至可以在這種環境下與性癮癖混雜。丈夫以「她常是醉醺醺的」來說明自己的性癮癖有理，妻子以增重五十磅來表達她的憤怒，亦是要做一些丈夫不能控制的事。每個癮癖或許涉及不同的行為，

但它們全都要求同樣的矯正方法：承擔責任。把精力從怨天尤人轉移到對自己的感受和行為負責，這種轉移創造出一個可信賴的新環境，這種環境是克服任何重大困擾及要從其中康復過來的關鍵（詳情可見下一章）。

這亦是我們的朋友格雷和康尼所發現的，格雷定期出席嗜酒者互戒協會的聚會，而他們兩人繼續重建關係，為他生活回復正常而歡欣。他們每個人都承擔責任，每次以一天為限，向自己負責任。

不忠帶來不安

「我在這張便條所寫的內容會使你震驚，但我不能再隱瞞真相，我厭倦了在謊話中生活。我與一個在工作間認識的男人有婚外情。他比我年輕，我想是他對我的讚美和挑逗把我吸引過去。無論如何，我不能再偽裝了。我想你知道真相，而假如我有多一點勇氣的話，我應該親自對你說，但這張便條已是我所能做到最好的了。對不起，我真的很抱歉，我知道我傷害了你，但我從不想過會這樣做的。我希望你為了我們兩人，亦為了我們的孩子的緣故，能用寬容的態度處理這件事。」

隨著這張小小的便條，世界坍塌了，自尊粉碎了，生活解體了，而只剩下一個毫無戒心的配偶在嘗試收拾殘局。原本穩定的一切，給不忠弄得天翻地覆。

最新的調查顯示，24%的男人和14%的女人曾有婚外性行為。²有人爭論這些數字比起之前的研究來說是太低了。無論如何，這些調查結果引起激烈的辯論。然而，假如是你的配偶對你

不忠的話，這些辯論一點也不重要。你唯一關心的是從你們遭受重創後的關係最脆弱的位置康復。

有破鏡重圓的可能嗎？你自忖。答案是有的。雖然不忠是丈夫或妻子所能遇上最具破壞性的事件，但只要兩個人願意勉為其難地走過當中的痛苦和憤怒，他們的婚姻仍是可以挽回的。³有無數的夫婦是活生生的見證，證明被不忠弄得天翻地覆的關係是可以修復過來的。我們和幾十名這樣的夫婦交談過，以下是我們從不同渠道收集到的有用建議：

對有婚外情的配偶：

比甚麼都重要的是，立刻切斷和第三者的一切聯繫。

假如你破壞了和配偶之間的誠信，你想要重建，清楚的界線是需要確立的。

你得要願意回答配偶的任何問題，這不是因為配偶需要知道過去的事的所有細節，而是他們確實需要知道你願意告訴他們有關的細節。願意開放自己回答問題，顯示出尊重、敬意和平等，反映出將來你可被信賴。

對保持忠誠的配偶：

你應該只問那些你真想知道真相的問題。如果可以的話，有些事情或許不碰為妙。在過程中你要避開一個試探，就是用你問題所得的資料來作為在其他難題上，把你的配偶狠狠地揍一頓的方法。

通姦不是一件你可以很快克服過來的事，發生的事所

帶來的情緒衝擊可能歷時多年才能減退，給你自己有充足的復原時間是重要的。

配偶雙方首要的目標是重建信任，在蘇珊的丈夫拉里有婚外情之後的好一段時間，每當拉里晚了回家，或致電到他的工作間找不到他時，蘇珊都會起疑心。多年來蘇珊從沒有就這些事情盤問他，但由於拉里不忠的事在她腦海中記憶猶新，她很難相信拉里的解釋。為要建立信任，拉里努力改變他的生活模式；如果他比平時晚一點留在外面，或他快要離開辦事處，他會讓蘇珊知道。雖然過了一段時間後，要向太太報到開始令他有行動不自由，處處受限制的感覺，他仍然這樣做。那時，蘇珊看得出拉里努力要為自己的行為負責任，所以她不需要那麼頻密檢查他了。之後，拉里的來電變成愛的表現，而不再是責任。

凱瑟琳和沃爾特亦有行為上的改變。沃爾特告訴凱瑟琳一天的那個時間，他會特別感受到試探，他們約定好任何時間沃爾特有想入非非的傾向時，他都可以致電給凱瑟琳尋求鼓勵。最後，這些電話成為表達愛情和互訴衷情的機會，而不是他情慾掙扎的最新報告。

一度似乎是無法復原的傷口竟成了婚姻成長的催化劑，這實在令人難以置信。假如你的配偶辜負了你的信任，使你要在困境中掙扎，要知道你已經活在「同甘共苦」的「苦」當中。靠著神的幫助和醫治，當你從歪路重回正軌，就算是最嚴重的背叛行為亦可以得勝。

不育對人不公

馬茜雅是一個32歲的已婚女士，她說：「假如我們不能有孩子，那我不那麼肯定想要結婚了。三年內我有五次流產，而我就是不能面對我丈夫肯恩，他想我能表現出若無其事的樣子。我們到一家生育診所求診了三年，我想要有我們自己的孩子過於世上的任何事物，我以為肯恩亦是這樣吧。我嘗試掩飾內心的悲痛，因為我看得出我的傷心令他感到不安，甚至變得脾氣暴躁。但他對每一次的流產愈來愈變得無動於衷了。」

肯恩，31歲，結了婚七年，是馬茜雅的丈夫。他說：「我知道馬茜雅對失去了嬰兒感到很不開心，但我不知道她有多不快樂，我不擅長鑒貌辨色，聽話聽音。我要她勇敢面對這些事，但她不願討論。她把所有事情收藏在心裏，讓傷痛腐蝕自己的心。我卻不是這樣，若然我遇上路障，我會在另一個方向向前推進。既然我們無法控制要發生的事，故此我認為，你雖然悲傷難過，但之後要振作起來，繼續向前走。肯定說，我想要有孩子，我是非常失望的，但我內心說：『不要給馬茜雅看到你是多麼悲傷，因為這只會令事情更為糟糕。』」

危機何時出現？當有不能回答的問題產生時。

卡普欽斯基 (Ryszard Kapuscinski)

在想懷孕的美國人中，有一半遇上困難，而在美國每六對夫婦中，就有一對深受不育所困擾——嘗試一年或以上而仍未能懷有孩子。⁴這些夫婦不但要付出金錢的代價，和撥出大量時間作種

婚姻抗逆祕笈

種創傷性的醫療檢查和治療，而且他們的婚姻常常給弄得亂七八糟。一度是愛與慾交流的房事，如今成了充滿焦慮的定期練習，深怕再一次不能成孕。配偶遷怒於他們的身體，亦深受一個棘手的問題所苦惱，就是是否向親友隱瞞正接受治療。在這種種努力之上盤旋不去的，是一個教人失望的可能性，就是無法保證他們會生孩子。⁵

如果你正在不育所帶來的情緒困擾中掙扎，你會如其他少數夫婦般經歷一陣陣悲哀的痛苦。有很大可能，你生活的每一方面都受到影響——從職業的抉擇，到性方面的事情，到和朋友及姻親的關係。視乎你掙扎時間的長短，你可能已經過一些在相當程度上可以預料得到的進程。首先，你只會問為甚麼這些事情會臨到你，你對其他一切都心不在焉。生活暫時停頓下來，因為你深受環繞著不育而有的問題所困擾。我們做錯了甚麼事？怎麼我會有這樣的缺憾？為甚麼我們不能有其他人視為理所當然的事物？然後，你會痛惜失去養育子女的機會，深刻反省為人父母對你作為個人、作為夫婦、作為家族和社會一分子的意義。最後，隨著時間過去，你進入一個要作出抉擇的階段，領養子女還是適應無兒無女的生活，而尋求在生活其他方面得滿足。這亦是一個階段，你必須重整你那因經過這個旅程，而弄得支離破碎的婚姻生活。

「危機」的中文是兩個字，一個代表「危險」，另一個代表「機會」。

肯尼迪 (John F. Kennedy)

夫婦怎樣處理這事是最好的呢？夫妻因不育而承受創傷，有時是各自隱藏的，醫治這些傷口是最好的方法。無論你是剛接受了不育的事實，還是接受了這個現實多年，對你婚姻生活要緊的，是盡快處理好任何懸而未決的零星事務——尤其是你配偶或許不知道的事。

在馬茜雅和肯恩的個案裏，他們對婚姻中出現的問題的看法，似乎是天各一方。馬茜雅給一連串的流產弄得全然崩潰了，她極度需要肯恩了解她哀痛之深。然而，她寧可偷偷地哭，也不願讓肯恩知道她的不快，不願對他說：「哎，我非常痛苦。」她哀傷過度，把肯恩連同他們的婚姻也擱在一邊。

肯恩天生是條硬漢子，跌倒了自然會爬起來繼續向前奮進；加上他是職業軍人，這種性格更加鮮明。縱然流產確實教他苦惱，他的處理方式是尋求採取積極行動的方法，這給馬茜雅理解為麻木不仁。他們的關係極需要彼此理解，互相諒解。

當馬茜雅承認肯恩的處理方式是同樣有效時，關係的轉機出現了。肯恩的這一番話給她莫大的幫助，他對馬茜雅說：「我以為不流露自己的悲痛和失望，是對你的呵護，但我真的很關心你。如今我覺察到你處理事情的方式可能和我不同，但這並不表示我們其中一個是對的，而另一個是錯的。」這番體貼的話對馬茜雅來說是一個轉捩點，肯恩的善解人意使她大為驚訝。

肯恩亦關注他們的性生活，在一個安全的環境下，他可以用沒有非難的口吻對馬茜雅說出他的心聲。他說：「在一段很長的時間裏，全都是為了生孩子，所有的羅曼蒂克都失掉了。」得到丈夫諒解的馬茜雅，較能放下防衛的心態，很快就同意了。

經過一段時間，馬茜雅和肯恩的性愛生活，變得既興奮又自然，超越他們以前所經驗的。馬茜雅解釋說：「因為我們現今向對方開放自己，這是我們首次致力於照顧彼此的希望和需要。我倆都想要有孩子，但當下我們首要努力的是建立我們的婚姻生活。我們在研究領養的事宜，但無論發生甚麼事，我們對未來在一起的生活都會感到雀躍。」

彼此協助對方治療因不育帶來隱藏的創傷，並不保證這些奮鬥會有「快樂」的結局——絕對不是——但這方面的努力大大增加了保存你那美好婚姻的機會，不致遭受不育這問題的拆毀。

婚姻抗逆實錄

怎樣在不育中找到希望

馬克和維多利亞 (Mark and Victoria Eaton)

1989年結婚

當時我們結婚已有八年，馬克在波士頓修讀的博士學位到了尾聲，而我在小學另一年的教學亦臨近終結，這時候我們決定不再避孕，要有小孩子了。一年過後，我仍未懷孕，馬克在我的家鄉俄克拉何馬城找到工作。我們以為這是好得無比的，我們盼望馬克找到第一份真正的教授工作，而俄克拉何馬看來是安頓下來建立家庭的理想地方。

馬克的心聲

開始時我以為我們有充足的時間，我對生兒育女沒有維多利亞那麼熱切。一旦我們兩人肯定要懷孕後，我以為那是易如反掌

的事。然而，一個月一個月過去了，不育這個詞開始進入我的腦袋。隨著幾個月變成了幾年，我暗自思忖我們會否有小孩子。可是，我保持樂觀。因為我堅信我們懷有孩子，不過是時間的問題，對於維多利亞想考慮領養的事，我的附和來得有點不大情願。我太太的情緒如雲霄飛車般急轉突變，使人聞者心酸。整件事的經過，對我倆是極其痛苦的，對我們的婚姻造成極大的困難。

維多利亞的心聲

我一覺察到懷孕對於我們來說並不容易時，我就在任何地方都見到嬰兒。在雜貨店、在教堂，都有嬰孩的蹤影。甚至坐在汽車內，我也不禁留意到在很多汽車的後座都設有嬰兒座位。當然，我很多朋友都有嬰孩，而那些沒有的都懷孕了，或者看來是如此吧。我嘗試制止自己不去想這些，留意不要緊張。我讀的所有有關不育的材料都告訴我，在試圖懷孕的時刻，緊張是最大的敵人。可是，似乎每一件事、每一個人——包括我丈夫在內——都把我弄得緊張起來。

怎樣解決困難

我們決定要齊心協力走過這條痛苦的路。為要抗衡我們滿腦子要有孩子的思想，我們尋找一些健康的消遣來分散注意力，例如參與體育運動和驚險旅程。我接受了一家大劇院的新工作。我們亦學習避開以接待家庭為主的旅遊地點，或在聖誕期間避免到滿是嬰兒車的購物商場。我（維多利亞）向一位明白不育痛苦的心理學家求教，我們兩人亦向一位社工求助。最重要面對困境的

方法，很可能是收集領養的資料，我們到訪一間位於德克薩斯州沃思堡（Fort Worth）的政府機構——我還是嬰孩時是從這間機構給領養的。在這段期間我亦寫下大量日記，我依從《藝術家的方式》（*The Artist's Way*）這本書的建議來找出除了育兒外，我還可以怎樣運用我的創意。直到今天，書寫日記容讓我抽離一切困難，從置身事外的角度看到點點的亮光。

給其他夫婦的忠告

和其他經歷不育困難的夫婦討論，分享彼此的痛苦，會幫助你度過這個難關。那些為你們代禱的家人和朋友，不要忽略他們的支持。

因承受損失而感到孤單

1988年9月，效力三藩市巨人的棒球聯合總會球員戴夫，給診斷左手有腫瘤——他投球那隻手臂。他和太太阿珍婚後十週年那日，戴夫接受切除腫瘤的手術。對手術後的結果不容樂觀，他夠運的話或者可以在後花園和孩子玩接球的遊戲，但戴夫決不可能再作職業棒球員了。但他的醫生全都意料不到，戴夫終於能夠從頭到尾做一遍投球的動作。1989年7月以前，他在二線的球會作賽；1989年8月10日，戴夫真真正正神蹟般復出，在燭台公園參加棒球聯合總會的賽事。

傳媒掀起一片報導的熱潮，全國報刊的體育版都有戴夫的專題報導。其後，在復出賽事之後僅有五天，當戴夫在蒙特利爾作賽時，他投球那隻手臂的骨「砰」的一聲斷裂了。清脆的斷裂聲

整個體育館也可聽見，他的棒球事業霍地終止了。1991年6月，戴夫的手臂和肩膀不得不切除。整個過程阿珍任勞任怨地支持著她的丈夫——與傳媒聯絡，回答信件，煮飯，照顧孩子。然而，她丈夫不知道的，是阿珍在默默受苦。她出現驚恐的徵狀，之後發展為抑鬱症，使她早上無法下床開始一天的生活。

承受損失，使人慘遭重創的損失，就是這個樣子。很少東西比承受損失更能動搖我們的人格、婚姻、最內裏的一切。不管是因受傷或環境因素而失掉工作，是由於投資失利而遭受金錢的損失，是因意外或疾病失去朋友或親人，是因與前妻或前夫爭奪撫養權失敗而失去孩子——損失形成世上最孤獨的經歷，即使你原有美滿的婚姻。

在所有我們能學曉的才能之中，沒有一項比得上把逆境轉化為可喜樂的考驗的能力那麼有用，對生存那麼重要，那麼有可能改善生活的素質。

奇克森特米海（Mihaly Csikszentmihaly）

你很可能知道當中的過程：呆若木雞、難以置信，依依不捨、四處尋覓，手足無措、悲痛絕望，整體而言我們稱之為哀傷。儘管個別的差異很大，這是一個過程，不是單一的事件，往往需要時間去經過。整個過程不能催促，亦不能壓縮。儘管哀傷的過程在很多方面都是痛苦的，哀傷有自己的內在邏輯；若能容許哀傷經過不同的階段，哀傷差不多都能成功得到解脫。最後，哀傷把我們帶進新的境界，幫助我們重整生活，向前邁進。

可是，當哀傷發揮作用時，它能破壞婚姻，正如它對戴夫和珍的負面影響。基於這個原因，我們想提供一個簡單的建議，如果你正面對生活上的損失：保持溝通的渠道暢通無阻。若缺乏坦誠的對話，夫妻在不知不覺間心靈上會築起了圍牆。他們會沿著不同的路走，彼此失去了接觸，失去了經歷結婚其中一個最大禮物的機會。

開放溝通是容易受傷的。它要求真情流露，容許眼淚在雙方的臉頰流下。戴夫和珍在一同走過哀傷之路時學曉了這個功課。正如鐵磨鐵，他們互相扶持走過這段婚姻路上最黑暗的日子，創造出新的生活，是他們任何一個人都不願意用任何東西交換的。

在哀傷期間保持坦誠溝通不一定是不會受到傷害的，但這是好的。在魯益師（C. S. Lewis）的兒童故事集《獅子、巫婆和衣櫃》（*The Lion, the Witch, and the Wardrobe*）裏，有一幕是其中一位主角，一位名叫露西的女孩子，首次遇上獅子王阿斯旺的情境。露西看見阿斯旺，驚叫起來，憂心忡忡地對其中一隻會說話的動物說：「他不會傷人吧？」那動物回答：「不會傷人？他會不會傷人誰說得上？當然他不是不會傷人，但他是好人。」

與你的配偶一同為損失而哀傷亦不是永遠不會受到傷害的，實況難以預料。你不能控制你們每一個人對可怕感受的反應，但這過程是好的。只要你信得過這是好的，誠實的哀傷——一塊兒——會防止你的婚姻受到壞事的傷害。

東山再起的藝術

家父是一名牧師，他常說每一個人都會有自己私人的客西馬尼，常會在熟悉的地方出現。以耶穌來說，祂的客西馬尼就是慣常禱告的地方，亦是猶大知道能找到耶穌的地方。而我們的客西馬尼很可能包括有一個猶大，一個以我們做夢也想不到的方式使我們失望的人，這猶大甚至或許就是我們的配偶。在我們私人的客西馬尼內或許有親密的朋友——我們的彼得、雅各和約翰，在我們最需要他們的時刻忽然睡著了。我們會嘀咕他們的電話是否斷了線。

無論你掉下深淵的經過是怎樣的，不管是由於上癮、不忠、不育還是損失，你很可能根本看不到它的臨近。任何計劃都無法防止這翻天覆地的禍害臨到你和你的婚姻。它的出現是你不大能夠控制或是根本無法控制的，但你能夠控制你對它的反應，而這就是東山再起的藝術的所在。

我們認識比爾和莉迪亞這對夫婦，他們差不多失去了一切。比爾在一家全國性公司任行政人員多年，他提早退休，把那一大筆的離職金交付給一位朋友，這位朋友有一筆必賺的財務交易，但這交易虧光了。比爾和莉迪亞兩人都六十多歲了，在投資付諸東流後，倉促間發現要靠微薄的收入過活。這是翻天覆地的打擊。我們都知道意志力薄弱一點的人，面對這種困境的打擊時，很容易會自毀的，但比爾和莉迪亞不是這種人。他們從時尚的大宅搬到小平房居住，把大轎車折價換購省油的小汽車。事與願違，比爾不能再享受他的退休生活，他現在替一家公用事業公司當外勤抄錶員，因為他不能回到昔日的行政

人員崗位。

比爾和莉迪亞大有理由愁眉苦臉。相反，他們立志隨遇而安，因為禍患不是他們能力所能控制的。若然你碰上他們，你會全然不知道他們曾遭遇這麼大的打擊。雖然他們曾為那次的巨大損失悲傷了好一段時間，但縱然有這種種的經歷，如今他們是快樂的。

我們認識另一對夫婦，他們遭遇到幾乎與比爾和莉迪亞同樣沉重的打擊，但他們無法承受。失去了退休金後，他們愁眉不展，脾氣愈來愈差。他們有參加教會聚會，就如比爾和莉迪亞一樣，但他們拒絕別人的愛心關懷。他們變得尖酸刻薄，叫他們的牧師要花很大的勁兒才能按捺自己，客客氣氣地待他們。他們想也沒有想過要掌握這門東山再起的藝術。

不要讓這情況出現在你和你的婚姻上，不管你的客西馬尼要你背負甚麼，立志爬起來，抖開灰塵，再接再厲向前邁開大步——兩個人一起。一段與逆境抗衡而能得勝的好婚姻，比一切更堅強，更使人得到滿足。

只要有愛他們的人，就算是最受創傷的人也會復原過來。

達克沃思 (Ken Duckworth)

由於損失可涉及很多不同的範圍，我們選擇以三對夫婦的故事來結束本章，他們都曾在損失中掙扎，從而勝過自己的客西馬尼考驗。

婚姻抗逆實錄 怎樣克服抑鬱

丹尼斯和愛美麗 (Dennis and Emily Lowe)

1975 年結婚

當抑鬱這位不速之客在毫無先兆的情況下來臨時，我們正享受著甜蜜的婚姻生活。我們剛結婚兩年，愛美麗快要完成社會工作的碩士學位，丹尼斯是一位全職輔導員。我們的財政日見改善，愈來愈有安頓下來了的感覺。我們搬進了第一間屬於自己的房子，積極參與教會的生活，兩人正計劃攻讀博士學位。這就是病態抑鬱第一次侵襲我們時的處境。抑鬱症把我們的婚姻翻轉過來，而遺憾的是在我們 25 年的婚姻生活裏，抑鬱不止一次侵擾我們。

丹尼斯的心聲

首次抑鬱症病發時，我不知道正在發生甚麼事。當時，我活躍於體育和音樂，我有很多朋友，我享受研究院的工作，事業剛起步，婚姻生活愉快。突然間我幾乎對一切失去了興趣，幹勁不知往哪裏去了。我精力枯竭，感覺極其孤單，夜不能眠，胃口失去，自我形象驟降，婚姻素質亦下滑。與愛美麗在一起時，我變得煩躁不安，我對我們的關係感到失望。最重要的是，我感到內疚，因為我不再是昔日愛美麗嫁給的那個男人，我極其沮喪。坦白說，我不知道她會否離開我。這些年來，當我和抑鬱症搏鬥時，有好幾次我大聲呼喊：「我是治療師、心理學教授、基督徒、教會領袖——我不該有抑鬱症！」然而，這病依舊賴著不走。

愛美麗的心聲

丹尼斯抑鬱時，我覺得我嫁的那個男人不見了。我看著他勉強自己上班，回家時卻崩潰了，我真替他難過。我嘗試一力承擔過往我們分擔的工作來幫他，卻好心做壞事，因為這「雙份的職責」我負荷不起，尤其是我們有了孩子之後。我開始筋疲力盡，怒火中燒。我知道丹尼斯並不想有沮喪，但有時我的怒氣發在他的身上而不是他的抑鬱症。由於他不希望有太多人知道他的病，多年來我都沒有尋求需要的支持。我把非常多的情緒憋在肚子裏，我恐怕我會爆發。我希望可以提供幫助，給與鼓勵，但我完全不知道該怎樣幫助。

怎樣解決困難

我（丹尼斯）要經過一段相當長的時間，才能對自己和其他人承認我患有抑鬱症。但我面對現實後，我們就很快找尋處理抑鬱症的方法，及設法修補抑鬱症對我們婚姻的創傷。首先，我們得到良好的醫療照顧，我要定時吃藥。我們亦接受個人輔導及夫婦輔導。我們兩人都閱讀有關抑鬱症的書籍，學習比以前更依靠神和教會肢體。我們夫婦同心禱告的時間，變得更有意義。經歷過抑鬱的教會肢體，給了我們很多生活上的支持。當我們和一些曾經或正在經歷同樣事情的夫婦交談時，我們的精神得到鼓舞。最後，我們重新認定對彼此的委身，給與我們時間離開通常忙碌的生活，為要得著治療。今天，我們不會預計抑鬱症永不會再出現，但當抑鬱再次出現時，我們準備好面對，是一同面對。

給其他夫婦的忠告

假如抑鬱症打擊你們的婚姻，要找尋專業的輔導。要是你們兩夫婦同心與一位勝任的輔導員共同努力，你們可以克服抑鬱。嚴重抑鬱是有治愈希望的。

婚姻抗逆實錄

怎能喜樂地養育弱智孩子

諾姆和喬伊斯 (Norm and Joyce Wright)

1959年結婚

我們剛買了第二間房子，亦懷有第二個孩子——都在同一年的時間。我們八年的婚姻生活滿有興奮和熱切的期待。我（諾姆）在本地一間教會任年青人的牧師，亦在南加州我們新居附近的一所神學院任教幾個課程。我（喬伊斯）適應了作母親的生活，生活甜美得無以復加。馬太出生那天我們興奮得筆墨難以形容，但他在八個月大時首次癲癇發作，給診斷為「腦部受損嚴重弱智」，他一生人只會有一歲半嬰孩的智力和能力。

諾姆的心聲

當我得悉馬太是弱智的時候，我的反應難以用言語表達。單說震驚並不足以反映我的心情，我簡直是大吃一驚，我從沒有想過我會有一個這樣的弱能孩子。在輔導工作中我曾接觸過弱能的孩子，但我自己的孩子呢？我需時多月才能流露我在這方面的感受。正如大多數男人一樣，我抑制住這些感受好一段時間。但一曉得接受這件事時，我的情緒出現了。我為我的兒子永遠不能正

當地生活而哀傷、哀傷，越發哀傷。

喬伊斯的心聲

無論他身體的狀況如何，我都想馬太得到愛和照顧。當然，在我內心深處我感受到失落和痛苦，但我對這個屬於我們的孩子有莫大的憐憫，一心想他能得著最好的照顧。為了好好照顧他，我最後到了體力耗盡的地步。畢竟，情況就像你有一個八九歲大的六十磅嬰兒，他不可以接受如廁的訓練，不可以自我餵食，你得為他做一切的事，而我作母親的天性教我竭盡所能照顧他，直到我找到一些協調為止。

怎樣解決困難

我們誠實面對自己的感受是邁出解決困難的第一步，我們得承認失去了一些極為重要的夢想。我（諾姆）是父親，但同時間我不知道作父親的滋味，喬伊斯作為母親亦是如此。我們要誠實承認我們的心低沉到甚麼地步，我們要具體說明出來。我們要承認我們的生活不再是一樣，這是我們容許自己哀痛的原因。我們家族的名字沒有人繼承了，我們將會失去了這個孩子在正常人生階段發展所帶來的一切樂趣，這種種的承認幫助我們向前邁進。

我們第二步是增加知識——不但是認識馬太的情況，還有是認識他對我們婚姻的影響。超過八成家有弱能兒童的夫婦，最後以離婚收場，我們無意重蹈覆轍。

其後，我們發現與其他人分享經驗會帶來醫治。雖然偶爾上教會會很有困難，但我們常以上教會為優先的事，享受教會這個

群體帶來的支持。最後，我們與其他育有弱能兒的夫婦分享，而我（諾姆）開始教授弱能兒童這個課題。

苦中作樂亦能醫治我們的身心靈。聽到馬太的笑聲是我們一星期的精彩片段，看到他的姊姊以憐憫待他教我們得著鼓勵。較為實際的是，我們努力為我們的婚姻創造空間。作為夫妻，我們需要一些消遣。所以我們一有可信賴代管孩子的人，我們就會安排去度假，有一些假期直到今天我們還回味無窮。

馬太在1990年離世，但他繼續活在我們心裏，而我們從他身上學到的功課將永誌不忘。

給其他夫婦的忠告

彼此坦誠相對，分享具體失望的事情，在痛苦當中尋找點點的樂趣。

婚姻抗逆實錄

怎樣對待反叛的孩子

戴夫和阿珍 (Dave and Jan Stoop)

1957年結婚

我們做夢也沒有想到會有一個有毒癮的孩子，亦從不知道這事會對婚姻構成怎麼樣的問題。我們結了婚十六年，我(Dave)在一間教會任職助理牧師，這時候我們其中一名孩子混上了一群壞分子。他才十三歲的年紀，已踏上了一條將會成為徹頭徹尾的癮君子的道路。這是一條歷時十五載的痛苦旅程，我們一度以為會是永無窮盡。有十年之久他是一名癮君子，大部分時間我們不知道

他身處何方，是生是死。

那時候我們對處理這個問題沒有甚麼頭緒，我們沒有一個朋友明白——甚至我們也不明白。對我們來說，似乎沒有一個人我們可以談及正面對的事情。

戴夫的心聲

我否認一切。至少在兒子出現問題的頭三年，我以為這只不過是行為問題，他長大一點便會沒事了。我需要多幾年的時間才能完全覺察到我們面對問題的嚴重性。就是這個原因，我變成了縱容孩子的主犯，我比其他人更是一無所知。阿珍知道問題比我了解的嚴重，但我不聽她的。我把兒子的問題大事化小，結果問題更為嚴重。

阿珍的心聲

初期大部分時間我亦是採取鴛鴦政策，但不知怎的我知道這個兒子讓我們碰上了麻煩。我無法使戴夫看到我所看到的問題，所以當我試圖強硬時，戴夫會拖我的後腿來保護兒子。當然，這有時會惹我更為生氣，加深我們兩人的分歧。在我而言，這好像有個炸彈在家裏爆發了，但只有我一個人看見破壞。然而，有時候我們的角色會暫時互換了，戴夫看見問題而我看不見。我們兩夫婦就是不能用同一個步伐來管教這個孩子。

怎樣解決困難

我們的兒子試過超過十個不同的復康計劃，後來我們偶然遇

上一個需要全家參與接受治療的復康計劃。這時候我們知道問題的嚴重程度，但不曉得有其他的處理方式。這個治療項目終於使我們彼此同意處理問題的方法，以致我們夫婦兩人能有同一陣線對付兒子。

另一個在整段痛苦的歲月能把我們夫婦倆拉在一起的方法，是我們結婚早期開始的一個習慣——每天一同禱告。那整整十五年我們持續禱告，今天依然禱告。即使我們會因對待兒子的方式不同而會有不和，但當來到一同禱告的時間，神會使我們的心合在一起。

我們的孩子如今已康復多年了。回顧過去，有很多次我們可能已經放棄了他，亦放棄了對方。感謝神，我們沒有放棄。今天，我們為所學到的功課感恩。最重要的是，我們知道神是信實的。

給其他夫婦的忠告

夫婦同心為兒女禱告是大有功效的，禱告會領你們平安經過任何黑暗時刻。

靜思細想

- 你認識有其他夫婦給無法控制的事情弄得翻天覆地嗎？他們如何處理危機？你又能從他們的處理手法中學曉甚麼嗎？
- 你們夫婦遇過意想不到的人生轉折嗎？是甚麼關鍵的時刻改變了你們兩人的一切？你滿意你對危機的反應嗎？若然不滿意，你當時可以有怎樣不同的反應來更有效地處理問題呢？

- 你會用甚麼詞語來形容你婚姻的重大打擊呢？這次的打擊會否讓你更能以憐憫的態度來看待那些正經歷他們個人客西馬尼考驗的人？這如何能做得到呢？
- 以從一至十的刻度，你會如何量度你的復原呢？打擊過後，為要穩固婚姻的根基，你會做甚麼，特別是在這一個星期？



第七章



婚姻抗逆祕笈

在人類內心深處，潛藏一股處於休眠狀態的力量；這是一股會令人驚訝不已的力量，是人類從沒有夢想過會擁有的；要是給喚醒過來發揮威力，這股力量可以把他們的生命徹底更新。

馬登 (Orison Marden)

第七章

好婚姻的抗逆良方

假如你將要取出一本黃色的拍紙簿，概略寫出一些會令婚姻生活變得愁苦的方法，我懷疑你想到的能否超越特德和利茲這對夫婦的親身遭遇。他們順利度過結婚的頭幾年，設法克服了一些諸如溝通障礙之類的常見困難。但在第一個孩子出生後不久，特德和利茲就給一連串始料未及的打擊擊倒了。首先，利茲患上乳癌，這個痛苦的經驗衝擊她的婚姻和生活的每一方面。四年後，特德由於與女同事搞婚外情而掉了工作。他懷著悔改的心懇求利茲不要離開他，而經過痛苦的掙扎後，她答應了。可是，當他們正努力修補特德給他們婚姻帶來的即時破壞時，他失業的事令情況更加惡劣。正忙於收拾殘局的他，要找工作更是困難，這對夫婦很快便落入財務困境裏。但他們的厄運還未停止，特德的弟弟在車禍中喪生，這把特德逼瘋了。他陷入嚴重的病態抑鬱之中，

留給利茲一個幼小的嬰兒、一份微薄的收入和一個在情感上疏離的丈夫。

上等的木材不是在安舒的環境長成的；風愈大，樹木愈堅壯。

馬里奧特 (J. Willard Marriott)

有些夫婦——或大部分的夫婦——無法從這一切的災難中復原過來。任何單一的事件已足以把好些佳偶變為怨偶。但今天，在他們首名孩子出生後接近二十年的時間，特德和利茲仍舊常在一起，婚姻幸福。要是你不知道他們的故事，你可能一點也不知道他們忍受過的苦楚。為甚麼？因為他們曉得對抗厄運。不是短時間的事，也不是容易的事。但隨著時間的過去，特德和利茲慢慢地、一步一步地使他們的婚姻重現光彩。而假如你將要取出一本黃色的拍紙簿，概略描繪出一對幸福夫婦的容貌，你要在今日找出比特德和利茲更接近那個描述的夫婦，將會是一件困難的事。

好夫妻做的好事

好夫妻碰上了壞事後，他們的婚姻不會很快復原過來。至少一般不是這樣吧。聰明的夫婦不會接受那些所謂可以快速醫治心靈，或迅速更新關係的即時成功方案。他們明白事理，不會相信這一套，相反他們預期的是緩慢的進展，穩定地達至一個又一個在婚姻裏的成就，就如每次贏取一個回合的比賽，或一棟逐塊磚頭砌成的建築物。聰明的夫婦不會期望有不勞而獲的事，這種事

婚姻抗逆祕笈

不曾有。但在每段婚姻的靈魂深處，每對夫婦都會發現有一種馬登 (Orison Marden) 稱為「處於休眠狀態的力量」。而這些驚人的力量，一旦驚醒就會起來，面對面直望厄運，著手徹底更新他們的關係。這或許是一場漸變的革命，但照樣是一場建立信賴、醫治心靈、更新愛情的革命。

逆境確實是靈魂成長的機會。

格雷 (John Gray)

我們知道你可能疲倦了，極度厭倦嘗試了。你想像你們婚姻要走的路的距離，要爬過的山嶺，你心裏自忖這是否真的可能。但這是可能的，要記著前聯合國祕書長韓瑪紹 (Dag Hammarskjöld) 的話，他說：「永不要量度山的高度，直到你登上了高峰。然後你會看到它是多麼的矮小。」

善良是唯一不會虧本的投資。

梭羅 (Henry David Thoreau)

每場革命都由一場戰爭開始。就婚姻來說，革命是與那些敢於攻擊愛情的壞事爭戰。然而，當一對夫婦鼓足勁來對抗壞事時，沒有一件壞事可以抵擋他們的怒火。一旦夫婦之愛那潛伏的力量發揮效用，那非比尋常的力量釋放出來，將不會袖手旁觀任由他們的婚姻受欺凌。我們不會接受普普通通的婚姻，這些熱情洋溢的夫婦喊叫。或者，我們不會給這事難倒的，我們要掙扎求

存。而他們就這樣行了。他們找到力量行這個旅程，爬過山嶺，與災禍爭戰。這些都不是非比尋常的夫婦，他們擁有常人無法擁有的能力；他們是像你我一樣的夫妻。

我們在本章向你提供五種最佳工具，每一對好夫妻都可以用來對抗逆境。它們是……

承擔 承擔順逆禍福的責任
 希望 相信好的會勝過壞的
 體諒 肯設身處地明白配偶
 饒恕 醫治你不該受的傷害
 委身 活出你曾經承諾的愛

這些要求對一般人來說是困難的，但卻不是遙不可及。憑藉神的幫助，你可以找到你想不到會擁有的力量，來把這每一項的品質活現在你的婚姻之內。

承擔——承擔順逆禍福的責任

接受輔導的夫婦大都相信，他們的問題主要是由另一個人引起的。好像昔日西部持槍決鬥的人，他們伸出指頭指向對方的軟弱和缺憾。他們說這樣的話：要不是你的憤怒，我們的婚姻可好呢。要不是你說這麼多的謊話，我可能會信任你。要是你樂意溝通，我可樂意有性生活。

每個合資格的輔導員都知道不管婚姻出現甚麼問題，叫這問題持續下去的因素，在兩個人身上都可以找到。就如懸掛在天花板的風玲，一小片的移動影響到整個結構的均衡狀態。同樣，婚

姻維持平衡，在乎兩人因應對方，來改變自己的位置、態度和行為。因此在長線的關係裏，問題的責任很少會完全落在一個人身上。在採取某一個步驟前，在作出某一個行動前，配偶需要問的不是誰的錯，而是有甚麼錯誤。

你抬舉我，我就抬舉你，我們就會一同高升。

貴格會格言

守約者運動 (Promise Keepers) 致力於建立誠實正直的男人，當麥卡尼 (Bill McCartney) 在1990年創立這事工時，他真的相信他和蓮達的婚姻是美好的。他同時投身於科羅拉多大學另一個重要球季的教練工作，與及建立這項新的事工。然而，這成了他在私生活上偽善的完美偽裝。他在他的著作《出賣》(Sold Out) 一書中寫道：「似乎是難以置信的，但當守約者運動在屬靈上把我整個人鼓舞起來時，我對這項事工全力以赴的態度，竟分散了我的注意力，使我不能真真正正作自己家人的守約者。」

麥卡尼指出有兩件事顯示他不了解自己的婚姻，亦在逃避有關的責任。其一是在一次守約者的集會上，出席的男人被要求寫下他們妻子會給他們婚姻的分數，以一至十的量表衡量。他得尷尬地向其他在台上的男人承認，他妻子蓮達可能只會給他們的婚姻六分。

隨後在1994年的秋天，麥卡尼聽到有講員發表這一針見血的話：「如果你想知道一個男人的品格，那麼看看他妻子的臉。無論他投資在她身上的是甚麼，取去的是甚麼，這都反映在她的面

容上。」麥卡尼有點心知肚明。按他的說法，他護送他那「受傷的妻子」離開停車場，盤算出要重建婚姻，他需要採取大刀闊斧的行動。其後不久，教練麥卡尼宣佈退休，辭去在科羅拉多大學的職位，為的是要有時間陪伴蓮達。要這樣做的話，他要放棄年薪35萬美元合約的餘下十年。《體育畫報》(Sports Illustrated) 稱這行動是「非美國人模式的」。麥卡尼稱這行動是對他的婚姻的狀況負上責任。

婚姻生活裏最好的一天，是配偶兩人各自承擔自己的那部分責任。這並不需要有像辭職那樣激進的行動，但承擔責任可以同樣是引起恐慌的。因為承擔任何重要的事情都會帶來新的恐懼，這一定是曼德拉 (Nelson Mandela) 說出以下一番話時心中所想的，他說：「我們最大的恐懼並不是會發現我們的缺乏，而是會發現我們有深不可測的能力。」

短期來說，諉過於人、逃避問題的責任是遠較為容易的。但長遠而言，承認錯誤、承擔問題應負的責任是扭轉乾坤，化壞事為好事最有力的指標。

希望——相信好的會勝過壞的

一旦夫婦兩人一同承擔婚姻裏順逆禍福的責任，一株希望的幼苗就植下了。幼小的根部到達肥沃的土壤，不受有人應做甚麼卻沒有做，或有人沒有做甚麼等負面思想的侵害。這株樹苗假以時日定會長出樂觀的果實來。

我 (萊斯) 在華盛頓大學醫學院的燒傷治療中心擔任醫療心理學家時，曉得希望的巨大潛能。一個歷時兩年的研究調查病人

的態度對康復的影響，其中一項發現是那些形容自己是充滿希望的病人，復原的效果和速度遠較那些希望不大的病人理想。當然，一個人無須甚麼研究，就知道希望對個人心靈的價值。

但就遭受逆境所傷的婚姻而言，有人並不那麼容易接受希望的效用。畢竟，希望是冒險的，而我們懼怕我們所盼望的並不實現。

我們曾問在我們大學裏的一組學生是否有希望，就我們記憶所及，他們大都说有。但有一位學生舉手問一個發人深省的問題：「我怎可知道我是否懷有希望？」他百思不得其解的是：希望像甚麼？希望有甚麼成分？我不知道我們當日給了他一個滿意的答案沒有，但我們此後得出的結論，是希望的內在經驗至少包含三方面的東西。¹

首先，希望含有渴求——我們想有的那類婚姻是我們還未有的。希望亦含有相信——我們相信我們想有的那類婚姻是可能的。但希望亦可以含有憂慮——雖然擁有我們想要的那類婚姻是全然可能的，但我們並不完全確信我們終歸會得著。我們恐懼終歸會失落這個可能性，而恐懼愈大，希望愈小。這是人類的希望常是一個冒險的原因。

假如要在婚姻中攪起希望對你來說是困難的話，知道你有的希望比你所想的為多，這個事實會給你帶來安慰。希望或許不易觸摸得到，憂慮和恐懼可以把它隱藏起來。我們的朋友斯史密德 (Lew Smedes) 這樣說：「希望在骨中滋生，靈魂為希望而生，猶如心靈為愛情、腦袋為思考而生。」²「生之本能」是曼寧格 (Karl Menninger) 對希望的稱號。³潘多拉的盒子這個古老的故事，揭示

出所有人在心底都知道，沒有希望他們不能活下去。

希望有兩個美麗的女兒，名叫憤怒和勇氣。憤怒對事物的現況感到憤怒，勇氣看出事物不會維持現狀。

聖奧古斯丁

潘多拉的神話故事是這樣開始的：希臘的神祇宙斯從奧林匹克山上下來，把一個寶盒交給潘多拉，裏面裝滿了人類過永遠幸福快樂的生活所需用的一切東西。寶盒是密封的，宙斯嚴嚴地警告潘多拉不要打開。但她敵不過自己的好奇心，撬開蓋子偷看了一眼，所有的祝福就從盒子飛走了，散落在人手不能及的地方。然而，有一個祝福給留在盒子裏，給人類保存著，這就是希望。而只要希望常在，我們就有力量為得著那不在我們掌握之中的幸福而繼續努力奮鬥。

希望使愛情的活力常在，沒有盼望婚姻就會枯萎。只要我們幻想有更美的婚姻，繼續相信終能享受到更美的婚姻，對抗壞事的戰爭就依然有得勝的可能。希望讓我們看到我們的世界是可以再一次重回正軌的。

體諒——肯設身處地明白配偶

「在你離開禮堂前，請在門廳桌子上拾取一個小盒。你一回家就打開盒子把裏面的東西放出來，這是一盒子的體諒。」

我們常常夢想，可以對出席我們婚姻研討會的夫婦說類似的話。我們不認識還有其他品質，可以比體諒對婚姻更有幫助，體

婚姻抗逆祕笈

諒是設身處地體會配偶處境，從他或她的角度看這個世界，想像在他或她的臭皮囊內生活會是怎樣的。這就是美國詩人惠特曼 (Walt Whitman) 在1855年寫他的傑作《草葉集》(Leaves of Grass) 時所領會的：「我不查問那受傷者有何感覺，我只會親自成為那受傷的人。」

調查顯示只要我們能從配偶的角度看問題，九成的夫婦爭執都會解決。體諒是愛情的心臟，然而親愛的夫妻因疏忽了體諒而陷入險境。為甚麼？因為這是難做的，這要求我們同時用頭腦和心靈來愛配偶。大部分人只能純屬運用其中的一種，不是用心靈來感受配偶的痛苦，就是試圖用頭腦來解決困難，兩者並用會考點功夫。然而這就是體諒的內涵和恩賜。

同情共感，心靈相通，是沒有備受讚揚的偉大恩賜。

米勒 (Jean Baker Miller)

有人不能體諒嗎？只有自戀狂的人和變態者才會沒有良心，其他所有的人都能用頭腦和心靈，來設身處地體會配偶的處境，這一點是證實了的。像希望一樣，我們從一開始在天性上就有了人類同情共感的素質。舉例來說，當一個飽足的新生嬰兒聽見另一個嬰兒的哭聲，他或她也會大哭起來。研究發現，這不是因為大的聲響，而是一個在苦難中的人類同伴的聲音引發這個嬰兒哭泣。

故此，若然你已有一段時間不再致力體諒你的配偶，容許我們作一個提議。不管你特有的掙扎是甚麼，不管你的婚姻碰上了甚麼壞事，我們確信藉著你們一同作一個小練習，你很快就會看

到體諒的益處。這個練習是要了解你配偶成長的家庭。

一個出類拔萃的好人，定必要有深入全面的想像力，能設身處地考慮別人的感受。

雪萊 (Percy B. Shelley)

大多數人不會覺察到他們所建立的婚姻，在某程度上是他們成長階段觀察到的那婚姻的產物。不管是好是壞，每個丈夫和妻子都不自覺地把行為、信念、特有的舉動和角色帶進婚姻內。就像一個按劇本（我們成長觀察到的那個）演出的戲劇演員，我們每一個人都在婚姻內扮演一定的角色，而我們通常對婚姻都沒有詳細思考過。結果，我們就掉在一個從沒有打算寫的故事中，糾纏不清。為甚麼？因為我們從沒有花時間去真正探索彼此早年的家庭環境。在毫不知情的情況下，我們從各自的原生家庭吸收了作妻子或作丈夫的方法——而我們亦為配偶樹立起他或她應達到的角色標準。這是為何有些佳偶會出現婚姻困難的原因。

假如你能夠回到過去，直接觀察你配偶作孩子時身處的家庭和當中的經驗，情況會有不同嗎？會否他或她今天所扮演作你配偶的角色，會因此變得更合情合理？答案幾乎是肯定的。明尼蘇達州維京人隊 (Minnesota Vikings) 前職業足球員道格 (Doug Kingsriter) 就體會這種轉變。他說有一次由於大風雪的緣故，他和太太戴比被迫滯留在她父母的家中三天。時間多得不知怎樣打發，結果道格看完了所有戴比家庭過去多年拍攝的錄影帶。他觀看她家人怎樣慶祝她的生日，她怎樣爭取得到美國美少女的頭

銜。他看到她父母怎樣相處，他們留給戴比的夫妻模式。「我真的看著她長大。」道格說，「到第三天，我覺察到影片中那個女孩就是和我結婚的同一個人……我第一次真真正正認識戴比。」他稱之為他婚姻中的「啟蒙時刻」。「自此以後，我加倍留心聆聽戴比的說話……更加敬重她。」

你也許沒有家庭錄影帶可看，但你同樣可以和配偶探索過去，嘗試想像在他或她的環境下長大會是怎麼樣的。

麗達是一名獨女，在成長中得着寵愛，因為她父母都不怕麻煩地來照顧她。他們持續不斷地照顧麗達，也持續不斷地彼此看顧。所以麗達嫁給文斯後，她作出一個很多人在婚姻中都會有的錯誤假設，就是「對我好的就是對你好的」。她以她想得到照顧的方式來照顧文斯。例如，她買小吃給他，不管他是否飢餓，她視這為一番好意。但文斯在家庭中是排行中間的孩子，他有幾個兄弟姊妹，不慣受人特別的照顧，故他認為這樣做是浪費食物。早上她會擺出一件乾淨的襯衫給他穿著，她視為體貼的表現，他卻視為失去了個人的空間。這一切都教文斯吃不消，過分的「照顧」對他來說是十分惱人的事。麗達完全不知道為何他會常常生氣，她一心以為她是好意幫助，但事實上她只是令事情更加糟糕，這不是個人的事。文斯只是覺得太多的照顧令他感到窒息。解決之道在哪裏？麗達在她能設身處地體會文斯的感受前，她對文斯的愛是不會有好結果的。同樣的道理對文斯而言亦是真確的。

當我們體諒配偶時，我們決不會再以同樣的眼光看他或她。這是表同情的神奇力量。體諒帶來更多的了解，了解帶來忍耐，

忍耐帶來恩典。誰的婚姻會有過多的恩典？就我們所知的是沒有。恩典使到饒恕這違反常性的行動成為可能。

饒恕——醫治你不該受的傷害

一對夫妻能承擔順逆禍福的責任，藉著相信好的勝過壞的，播下希望的種子，敢於設身處地體會配偶的處境，為的是要看到壞事並非如他們以為的那樣壞——這對夫婦和千千萬萬的已婚男女已有天壤之別。但沒有大劑量的饒恕，他們還是不大可能經得起考驗。

無法饒恕或接受饒恕，是差不多每一段婚姻不能維持下去的原因。兩個有這麼多機會觸犯對方的人，若沒有說「對不起」，怎能經得起考驗？可是在我們的輔導工作裏，我們發現有很多丈夫作妻子的，對應在何時說這些話，怎樣說這些話，有很大的焦慮。他們不知道在甚麼時候饒恕是合宜的。

愛是無止境的饒恕，是習以為常的溫柔眼神。

烏斯蒂諾夫 (Peter Ustinov)

已婚人士大多相信寬恕是好的，懷恨是不好的。但這會使部分人太輕易饒恕，不分青紅皂白以饒恕人為樂，為的是要佔配偶的上風，作為令配偶產生內疚的方法。或者他們趕忙饒恕為要逃避痛苦，他們以為，我會忍受這種可厭的方法，因為我不知道不是這樣做的話，我會遇上甚麼。總之，連珠炮發式的饒恕是不健康的，這肯定達不到饒恕的目的。

其他人錯誤地對饒恕採取相反的態度，他們緊抓著饒恕不放，恐妨饒恕會用光。畢竟，他們推斷，原諒那個造成我們有深沉痛苦的人並不明智。他們不知道要饒恕人的最大理由，是為了那饒恕別人的人。對配偶懷有盛怒帶給我們的傷害，過於對配偶的傷害。這是為何「首先而且往往唯一給饒恕醫治的，就是那饒恕別人的人」。史密德這樣說，「當我們真誠地饒恕，我們就釋放了一個囚犯，隨後我們發現釋放的那個囚犯就是我們。」⁶

饒恕是拒絕判斷，放棄報復，不再怨恨，消除冷戰，以及真誠地祝福那曾傷害我們的人。饒恕人的不是懦弱的人，一想到這個違反常性的行為，我們的公義感就會要求伸張正義，只有勇敢的人才能饒恕別人。

婚姻是三分愛，七分對罪的饒恕。

米切爾 (Langdon Mitchell)

在健康的婚姻裏面，夫婦兩人互相幫助學習饒恕之道，感到得罪對方時請求饒恕，感到對方有需要時給與饒恕。對不起，你會饒恕我嗎？這些簡短的話提供可行的出路，使人離開那使極多夫婦陷入困境的慣常責怪把戲。

「你說你會從洗衣店取回我那件白襯衫，它在哪裏？」丈夫問。

「我從沒有說過會取回你的襯衫。」

「我不信你。」

「不要把責任推在我身上，這是你的襯衫。」

「對，但我昨晚請你替我取回。幹嗎你不替我取回？」

「你瘋了吧。因為你和里克比賽，昨晚我們幾乎一句話也沒有說。」

「哦，我明白了。因為我去了比賽，你不滿意，所以不取回我的襯衫。」

「慢著，若然我不是每晚回家弄晚飯，不知誰會動怒呢？」

這愚不可及的對話一路互相抱怨下去，直到最後有一方說：「對不起，你會饒恕我嗎？」才會停止。婚姻生活有時是日復一日枯燥無味的苦差，饒恕使我們保持前進的動力。

但對在痛苦中掙扎的夫婦而言，使人體無完膚的創傷——完全是不該有的，也是違反神的道德要求的那種——更加迫切需要饒恕。有時在一段原本是美好的婚姻裏面，不忠帶來的痛苦所產生的創傷甚深，饒恕成為了這對夫婦與他們婚姻解體之間唯一存在的東西，饒恕成了避免曲終人散的最後希望。饒恕有這個能力嗎？要求如此多的饒恕公平嗎？是的，實在如此。饒恕是為了成就這件事而出現的，也只有這件事：醫治人內心最深的傷口。

美滿良緣是由兩個願意饒恕的人締結的。

葛培理夫人 (Ruth Bell Graham)

無數的婚姻就是給饒恕挽回了。紐約市三一浸信會的牧師麥哥登 (Gordon MacDonald) 在這方面很有體會。他說：「我嚴重得罪了神和我所親愛的人，他們絕對有權不理睬我，向我心懷怨憤。」他對妻子的不忠使他們的婚姻瀕臨崩潰的邊緣，而

婚姻抗逆祕笈

唯一令他們的婚姻不致解體的，是他謙卑的悔改和他妻子勇敢的饒恕。

在婚姻的高尚情操裏最有創意的力量，是醫治的力量，叫一個人不該受的創傷得醫治。饒恕容許犯罪的一方得著改變，受委屈的人得醫治。

除了打破責怪的循環和放鬆罪咎的扼制，饒恕對婚姻還有其他的好處。饒恕把配偶兩人放在圍牆的同一邊，或者可能是饒恕把圍牆全拆毀了。通過饒恕，我們覺察到我們和做壞事的人的分別，並不如想像中那麼大，而這催促每對夫婦要委身於對方。

婚姻抗逆實錄

怎樣在婚外情出現後饒恕配偶

李察和琳達 (Richard and Linda Simons)

1970年結婚

從一開始我們就一帆風順——意氣風發，得意忘形。李察開設了自己的廣告公司，我們賺很多很多的錢，買名貴汽車，住大屋。似乎沒有甚麼是我們不能做，不能擁有的。對我（李察）來說，這包括女人。在結婚初期，我便開始拈花惹草，最後弄得我們的婚姻支離破碎。超過五年的時間，我背著琳達和其他女人來往，哄騙自己以為這只不過是逢場作戲，沒有甚麼大不了的。在一個九月的星期六這一切都變了，我們夫婦倆坐下來第一次誠懇地談談。我承認我玩女人，而琳達這時剛懷有我們的第二名孩子，她要求離婚。

李察的心聲

我是一個最自私最不負責任的丈夫。作為一名企業家，我凡事都自把自為，不需要向其他人交代。在我的生意愈做愈大，享受成功的果實時，我視女人為另一種征服的對象，另一種戰利品。我瞞著琳達和其他女人在一起，我找出她們來，安排自己一天的時間和她們鬼混。我向女人求愛，樂此不疲。一晚、一星期，沒甚麼要緊的。這就是我和我自欺欺人的生活方式，我虛偽做人。

琳達的心聲

李察愈來愈投入在他的事業，而我卻愈發孤單無助；他愈成功，我愈覺得受冷落。最後我把種種蛛絲馬跡拼合在一起：晚上和週末他待在公司的時間多得非比尋常，顯然除了接待客人之外還有其他事情；他晚上隨時三更半夜回來，夜歸的理由牽強無力——我心中有數他是對我不忠。他對我們的性生活興趣不大，常常挑剔我，他好像單單在追求自己的生活，不是我們的。

怎樣解決困難

李察認罪悔改是我們婚姻的轉捩點。當天我們致電給一位牧師，他透過電話給了我們長時間的輔導。翌日我們回到教會——我們已有好一段時間離開教會了。教會是我們徹底改造生命的地方。最後，我（琳達）認定我們的婚姻值得挽回，我解除了要離婚的威脅。我曾哀傷地考慮過要打掉我們的孩子，我亦放棄了這個念頭。

婚姻抗逆祕笈

我們放棄了爭名奪利的生活方式，結交新的朋友，收拾殘局重整生活。對我而言，這代表要學習饒恕李察。他的所作所為傷透了我的心，我不知道我能否真正原諒他。我們接受輔導，努力學習新的溝通方法，不知不覺間學到和睦相處的新技巧。然而在學習新的溝通方法，不知不覺間學到和睦相處的新技巧。然而在學習新的溝通方法，不知不覺間學到和睦相處的新技巧。然而，我用心治療心靈的創傷，讓李察造成的痛楚慢慢消整段時間，我用心治療心靈的創傷，讓李察造成的痛楚慢慢消整段時間，我用心治療心靈的創傷，讓李察造成的痛楚慢慢消。我不曉得我終於可以饒恕李察是在哪一日、哪一刻的時間，但在我康復那一年的某個時間，我受創的心靠著神的恩典再一次為李察騰出位置來。

而我（李察）踏上我個人的改造之路。我建立對人負責任的生活，我只和正派的人交往，我們兩夫婦接觸的人也要是正派人士。我把婚姻視為生活的第一優先，學習尊重琳達，珍視我們在一起的浪漫時光。我們出席婚姻研討會，接受更多的婚姻輔導，我們能夠想及的一切都做了。但主要是因著饒恕，我們的婚姻才能度過這段極度痛苦的黑暗時期，饒恕是我們關係重現生機的關鍵。

給其他夫婦的忠告

打開心靈接受神奇異的恩典，饒恕就成為可能；藉著饒恕，你差不多可以度過一切的考驗。

委身——活出你承諾的愛

「無論甘苦福禍、富貴貧賤、康健病弱，我倆都不分離，至死方休。」這只是信口開河，口頭上說說而已。在每一次的婚禮你都會聽見這篇誓詞，你有深刻感受嗎？可能沒有。信誓旦旦是一

回事，遵守諾言又是另一回事。我們得承認，這個承諾只有用一生的時間來證明能否兌現，而有一半的時間諾言並沒有遵守。

有一次我們召聚了好幾位婚姻問題專家來到我們的大學，在接近200名修讀婚姻學的大學生面前接受訪問。這批專家沒有博士學位，從沒有發表過與婚姻有關的學術論文或任何其他東西，我們甚至不知道他們曾否閱讀過一份有關婚姻生活的文章。我們所知的就是由於他們的婚姻關係能夠長期維持，所以這些夫婦都是婚姻問題專家。埃爾文和洛伊絲結了婚七十二年，肯和梅保結了婚六十八年，埃爾登和多蒂結了婚七十年。

婚姻是一種獻身——決意一生一世以行動向配偶示愛。

基瓦爾 (Herman H. Kieval)

「你們知否婚姻可以維繫這樣長久？」在容許他們發問問題之前，我們這樣問學生。他們對這些溫柔親切的夫婦感到驚歎，猶如他們在注視博物館內罕見的珍品。有位學生率先舉手說：「如果你把每對夫婦的婚齡加起來，總數是210。」有學生暗笑，但很快一片死寂因為下一位學生問：「這麼多年來是甚麼可以叫你們在一起？」

埃爾文第一個發言，他說：「是要如此行的恆久決心。」台上各人都點頭同意。

要是萊克 (Bill Lake) 在場的話，他也會同意。比爾今年103歲，已婚，居住在華盛頓州亞基馬 (Yakima)，如其他極少數的人一樣，他印證了他委身的誓約。他每天總是按他的承諾，來到康

婚姻抗逆祕笈

復中心坐在他太太格拉迪斯旁邊，看著她身體的功能因帕金森氏病的摧殘而慢慢停頓。她的手一度因帕金森氏病的緣故震顫，如今不動了；她在病情較輕的時候說話流暢，如今沉默無聲了；她的臉，昔日見到丈夫時喜形於色，如今僵硬了。

「這對我和她都不是一件愉快的事，」比爾說，「但你可以做甚麼？」比爾所作的是全然的奉獻：他每日四小時坐在格拉迪斯床邊的椅子上，上午探望一次，下午探望一次。他花時間讀書給她聽，和她說昔日兩人在一起的生活，或只是坐著——履行七十二年來他所作的承諾。

每次他到來的時候，比爾會輕拂格拉迪斯的銀髮，親吻她的頭，以安慰的語調說：「喂，寶貝。聽到我嗎？」她的眼珠只是在轉。

毫無疑問這就是同甘共苦。比爾在復康中心探望他的妻子接近十年了，這期間他見過有人放下親人一去不返，有人在孤寂中死去。但他誓言他一日在生都不會讓這些事發生在他太太身上，我們強烈相信他是對的。

「至死方休」的婚姻不是遙不可及的理想，而是活生生的現實，由決不動搖的委身所保證的，這委身就是保持愛情長久鮮活的堅定承諾。而且，不管一對夫婦結婚多少年，委身可能是對抗逆境的最有效工具。要是缺乏委身和由此而來的信賴，婚姻就沒有歷久常新的希望。

丹佛大學婚姻及家庭研究中心的斯坦利(Scott Stanley)博士，在幫助我們認識委身是甚麼，及委身怎樣發揮作用方面所做的，可能比我們所知道的任何人還要多。經過多年的研究，他得出的

結論是委身這個詞語一般用在兩方面。

首先委身包含約束，產生責任感。委身要求一對男女保持婚姻的關係，不是因為他們的心必然常在，而是因為他們曾許下諾言。

其次委身包含奉獻，引發熱忱和投入感。委身轉化為對配偶對婚姻的積極奉獻，難怪研究指出有奉獻精神的夫婦，對抗逆境的能力比只有約束的夫婦為大。

電影《城市鄉巴佬》(City Slickers)裏面比利·克里斯托(Billy Crystal)飾演的角色是一個奉獻的例子。他的朋友埃德亦是一個已婚男人，向他提出一個想像的情景。

在完美的婚姻裏面，夫妻對彼此的忠誠不是基於責任，這是他們的喜樂。

魯特(E. Merrill Root)

埃德說：「比方說有艘太空船降落，裏面有一位你從沒有看過那樣美麗的女人走出來，她唯一想要作的是和你上演一幕在天地間最奇妙的交合。一旦曲終人散，她就會一飛沖天一去不返，真是神不知鬼不覺。你還要告訴我你不會幹嗎？」

「不會，你所說的真的發生在我表弟身上，他太太確實在美容院發現他的好事。她們知道那裏的一切。」

「不可能的！」

「哎，埃德，我想說的是，就算巴巴拉不會知道，這事也不是可以幹的。我會知道。而我不會喜歡自己，就是這樣。」

有人用埃德的心態看委身，一直在找委身的漏洞或迴避委身的方法。他們有受到委身約束動彈不得的感覺，而不是因奉獻而更加專心致志，力上加力。因此，問題不是你和你的配偶有否委身，而是你們委身的類別正確嗎？

婚姻得以維繫在某程度上有賴約束：離婚會產生在道德上的愧疚、孩子的福祉、經濟的考慮，等等。約束只是婚姻的一面，本身並不壞。不要著眼於廢除約束，相反，要找出增加奉獻的方法。約束加上奉獻，就是斯坦利所說婚姻的「環氧樹脂膠水」——兩種強而有力的化合物混合形成的超強黏合。

要知道這就是要有結婚盟誓的理由，太多的夫婦就是誤解了這盟誓的性質，他們以為盟誓是表達他們彼此間的感受，預測將來他們的感受會是怎樣。但剛好相反，當如醉如痴的愛情不再存在時，盟誓就是正為其時的承諾。盟誓不受制於感受，而是取決於委身，對關係產生影響，叫兩人不管感受如何都能保持信實可靠。

婚姻是我們最後亦是最好的成長機會。

巴思 (Joseph Barth)

人人知道婚姻不是件輕鬆愉快的事，至少不常是。就算婚姻如旅行野餐般輕鬆愉快時，也偶爾會下雨。按森特 (Ruth Senter) 的說法：「蟻會蜇，蚊會咬，吃過馬鈴薯沙拉會消化不良，但你會說『直到永遠』，因為愛情是你作出的選擇。」

婚姻抗逆實錄 怎樣堅持委身

傑夫和施達茜 (Jeff and Stacy Kemp)

1983年結婚

我們從不會盼望婚姻會是一帆風順的。不過，我們也從不會期望婚姻會是荊棘滿途的，但它確是如此。一開始我們就一頭栽進嚴重的個性衝突之中，而現在已進入第二個十年。因此，我們彼此間的不快和爭執多到我們不好意思承認。有時似乎我們是同床異夢多於同心契合。只要說我們兩人都百思不得其解，為何會和一個這樣不同的人結婚就夠了。我們各人都碰上對委身大可以有懷疑的時刻，但我們不這樣做。我們在任何情況下都堅持到底，不是為了孩子（雖然這是極其重要的），而是因為我們重視生死不渝的愛情。我們重視婚姻，重視婚姻的神聖目的。我們重視委身，亦因此之故，我們的婚姻愈來愈好。

傑夫的心聲

與施達茜比較，我是非常易衝動的人。我喜歡一時興起辦事，不拘小節，不需要有記事簿告訴我，我想做的事甚麼時間可以做及我能否做。若然工作上沒有這個需要，我可以連續多個星期不按時間表作息。施達茜不是這樣子的，她的生活作息像隻瑞士鐘錶。我們個性的差異判若雲泥，而我們兩人都慣於支配別人，這就是我們處於緊張狀態的大多數原因。

我們共有四個兒子，大兒子出生時，家裏的氣氛前所未有般緊張。現在回顧，我覺察到當時自己欠缺了觸角。當我們孩子的

婚姻抗逆祕笈

數目從一個變成兩個，兩個變成三個，三個變成四個時，施達茜拼命地幹活，按她需要的方式來照顧家庭，而我或多或少是隔岸觀火，袖手旁觀。我不理解她的手法，而她亦不了解我的方法。然而，這決不會令我懷疑我們的委身。

施達茜的心聲

與傑夫比較，我是非常有條理的人，甚至有點到了整潔成癖的地步，但我要生活有序才能照管一個有四個男孩子的家庭——是五個男孩子，如果你把傑夫也算在內的話！我會否因傑夫不那麼體諒而沮喪？當然有，而令我沮喪的是他不能多像我一點。我們的作風大相逕庭，我們幾乎都是從不同的角度看事物。他喜歡大伙兒的交際應酬，我享受和朋友度過溫馨的晚上；我客觀，他主觀；我喜歡作息有序，他享受興之所至。肯定地，我和傑夫兩人在過去多年都有進步，但我們離開對事物有一致的看法還有很大的距離。然而，這些都不會叫我們懷疑我們是否為婚姻共同努力，不會懷疑彼此間堅持對對方的委身。

怎樣解決困難

讓我們清楚說明這一點：我們從沒有說過離婚，我們沒有一個人會考慮以離婚作為解決問題的方法。我們見過不少夫婦離婚，不過是把一組婚姻問題換成另一組新的問題，我們不要這樣。在我們對婚姻的概念裏，從不會有一點兒放棄的念頭，我們是要執子之手，與子偕老。當然啦，這需要有信心——對對方的信心，對神的信心。我們今天仍是夫婦倆生活在一起，是因為我

們倚靠神來幫助我們度過難關。

我（傑夫）下苦功去明白男女之間的差異，盡力去理解我和施達茜不同的作風。我（施達茜）盡力去欣賞和肯定傑夫。可是，儘管我們竭盡全力，我們還是未能常常如願地彼此相愛；這是我們委身的力量是以神為基礎的原因，不是以我們自己，這亦是在我們的婚姻裏喜樂遠大於沮喪的原因。

給其他夫婦的忠告

嘴裏不要再說離婚了，要讓你們共同的光明前景來塑造你們今日的態度、抉擇和行動。

正如我們在開始時說，假如你的婚姻遇上了壞事，美境重尋的過程或許不會是迅速或是順利的。但假以時日，你肯定會到達你的目的地，如果你……

承擔順逆禍福的責任

相信好的會勝過壞的

肯設身處地明白配偶

醫治你不該受的傷害

活出你曾經承諾的愛

所以不要灰心，你可能比想像中接近成功了。愛迪生（Thomas Edison）說：「生活中很多的挫敗，是人們放棄的時候並不覺察到距離成功是這麼接近。」

靜思細想

- 只有當夫婦兩人對自己的態度和行動承擔順逆禍福的責任時，壞事才能克服，你是否同意？你能否記起在某一個特定時刻裏，在你的婚姻裏你是這樣做的？有甚麼結果呢？
- 有專家說希望並不如某些人所理解的難以觸摸，希望是有具體目標的，你的意見如何？把對婚姻的希望確定成為目標，你試過有成效嗎？
- 多少時候你會說你有意識地，設身處地體會你配偶的處境？你能否想起一次體諒，改變了你對婚姻某一件事的看法嗎？
- 饒恕是復原的真正徹底方法。回顧你的婚姻生活，有沒有某些時刻，因着饒恕——無論是你給與或接受——改變了你們婚姻關係的發展情況如何？

第八章

婚姻需要信心——徹頭徹尾的信心。

(Elizabeth Cody Newenhuysen)

第八章

好婚姻的靈程悲痛

上星期我們從西雅圖搬到俄克拉何馬城，不是永久遷移，只是在未來十二個月住在這城裏，與州長辦公室一同為全國一個最創新、最出人意表的社會計劃工作。

你要知道俄克拉何馬州是繼內華達州之後，全國離婚率最高的州。這裏就是有些人形容為聖經帶的扣環，婚姻卻是以令人吃驚的速率解體。訝異嗎？你不是唯一的一個。老實說，你和州長的感受相同。

為何俄克拉何馬州會有如此令人不安的離婚率，有關的推測很多，但基廷州長（Governor Frank Keating）不是被動地等待社會學家來確定問題的答案，他和第一夫人正在做一些正本清源的事。州長夫婦採取一項全力以赴，前所未有的措施，成立全州第一所婚姻專門機構，設有一個有進取心的目標：十年內把俄克拉

何馬州的離婚率減少三分之一。更進一步，州長投入了一千萬美元使這項計劃付諸實行。在美國歷史上沒有一位州長，曾把這麼多的精力和金錢投入在婚姻之中。

這項任務是前所未有地在全州建立更好的婚姻，所以當我們收到電話邀請我們參與時，不必再三考慮了。作為州長明年的「婚姻大使」，我們的使命是提高民眾對婚姻的意識，盡可能裝備更多的夫婦有一生一世的愛情。當然，這項任命不是沒有考驗的，我們在這裏的短時間內，已經發現很多真誠的夫婦對婚姻的準備，就只有禱告祈求。事實上，我們遇見很多夫婦，幾乎是純粹倚靠神來保持婚姻幸福愉快。「神撮合我們，就會保守我們永結同心。」一個神采飛揚的新娘，就在昨天這樣告訴我們。

生活中的挫折不過是一時，神的愛才是永恆。祂常在那裏引領我們經過難行的地點，帶領我們離開困境，進入坦途。

彭德爾頓（Terry Pendleton）

當地幾乎每一個街角都有一所教堂，這個州的居民緊靠信仰作為婚姻的基石。然而，即使有良好的宗教信仰基礎，他們的婚姻卻每況愈下，甚至在大多數的地方離婚的人比結婚的人還要多。

每一個循規蹈矩的人內心都會問，為甚麼？為何那些相信神又在婚姻生活方面倚靠神的夫婦，不見得比那些沒有基督教信仰的夫婦優勝呢？

我們確信答案就在每一對傷痛夫婦的靈魂深處。夫婦那焦躁

婚姻抗逆祕笈

不安的心靈若不是一同給神撫慰，那麼在共同生活的中心點，在日常生活的層層外殼之下，就算是最委身的夫婦，壓力還是上升。對很多人來說，那壓力是慢慢增加的，不容易描述。隨同壓力湧現出來的焦躁不安，只會加劇我們在婚姻裏感受到的傷痛。然而，就在那裏，我們迫切渴望與神同行，承認從沒有感到兩人是與創造主如此脫節，如此便開始得到醫治。換言之，婚姻傷痛的消除，在乎當我們與神聯繫時，彼此間的靈魂能互相連合。

兩段婚姻的剪影

正如我們早前指出，單靠愛情不能維繫好婚姻。雖然聽來像是異端邪說，我們還得冒險說，信靠神並不足以使婚姻變得好。試看看兩段相似但明顯不同的婚姻：其一是兩個真信徒的結合，但他們的個人信仰從沒有真正融合。他們的信仰生活得過且過，從不進深，結果他們的靈命交流十分膚淺，心底渴求有交流。雖則他們兩人個別地相信神，但他們從沒有以一對夫婦的方式和神有聯繫——沒有以任何有意義的方式。這是他們感到彼此像室友多於像靈友的原因。

其二是兩個有活潑信仰的人的結合。他們可能會有懷疑的困擾，有經歷靈命枯乾的掙扎，但整體而言，他們積極地在屬靈路徑之上行走。他們個別地尋求認識神，跟隨耶穌。但不像很多只是上教會的夫婦，即使是在節奏急促的生活中間，他們兩人都找到在屬靈的平原上彼此交往的方法。他們個別的靈命受到夫婦兩人一同經歷的神聖時刻所鼓舞，縱使這些時刻是一閃而過的。他們的宗教行為不僅僅是儀式或責任，而是饒有意義的活動，可以

把他們埋葬在單調的日常工作之下的心靈提升，然後在共享的屬靈經驗的翅膀上翱翔。

既然你還在看這一章，我們就相信你如無數的夫婦一樣，渴望得著這對夫婦所享受的心靈平安和靈魂的喜樂。

因此這一章是專為每一對渴望有更深入聯繫的夫婦而寫的，他們不滿足於只是有表面的共同信仰。這一章的對象是一切敢於與靈魂的伴侶分享生命終極意義的人，他們敢於發現一種只有在共同投入在靈程探索，才會帶來的合一。

誰較有興趣？

夫婦靈命的步伐不協調有兩大原因，其一是對屬靈事物有不同程度的興趣。不要自欺欺人，既然兩個獨特的人帶有不同的需要、不同的背景、不同的性格、不同的興趣，自然對討論屬靈事物的渴求會有不同。幾乎每對夫婦都會出現一方比另一方更渴望有靈程的對話。就算兩夫婦都是真誠的教友，固定出席教會聚會，總會有一方沉湎於涉及神的深入對話，另一方滿足於僅僅是上教會這類的共同活動；一方想與配偶有長時間親密的禱告，另一方滿足於僅僅是飯桌前的謝飯祈禱。

何解會有分別？理由有一籬籬。也許較有興趣的那一方，正經歷屬靈生命的「成長期」，而興趣較小的一方正處於停滯不前的「高原期」；或者較有興趣的配偶成長的家庭較常討論屬靈的事物；又或者興趣較小的一方整體而言是較為內向，而他或她的配偶在生活各層面，都較為開放及善於表達；又或者興趣較小的一方對扮演屬靈的角色感到不自在，覺得是受人操控。配偶間對

婚姻抗逆祕笈

屬靈興趣的程度不同原因有很多，但無論原因是甚麼，隨著時日分歧漸趨明顯，致命毒藥的兩種主要成分就正在醞釀。一方的失望與另一方的罪咎，混合起來對靈命的契合產生極大的破壞。因著靈命的衝突，很多夫婦大口大口地喝這苦酒。最後，這些夫婦對靈命契合不再抱有希望，在婚姻生活的痛楚下飽受煎熬。

愛情的閱歷並不重要，重要的是一個人有能力去愛。或許愛是唯一容許我們窺見永恆的管道。

海斯 (Helen Hayes)

若然你們發覺對屬靈事物的興趣有差距，容讓我們對你們個別說話。

我們對較有興趣的配偶先說：要適可而止。不管你是有意或是無意，你熱切要有深入的靈命聯繫，這舉動可能會令你的配偶有受到論斷的不快感受。而他或她越有罪咎的感覺，真正的改變就越加困難。與其把注意力集中在要有屬靈的溝通或同心禱告上，不如採取另一個策略。一旦你留意到你伴侶有退縮或不安的跡象，就輕描淡寫地結束有關屬靈事物的交談。稍後再嘗試，總比勉強進行一次毫無結果的談話為佳，至少避免產生不快。而你的伴侶一旦和你多談屬靈的事物，你要立即表達欣賞，讓他或她知道這對你是何等重要。這一份的肯定會大大減少你配偶的不安，增加他或她談論屬靈事物的意願。

我們對那興趣較小的配偶說：要真誠。細察你心靈的話語。要是你感到有壓力，有罪咎或是有憤怒，說出來吧。若然你隱藏

這些負面的情緒，面對同樣的情況下，就算你假裝沒有事，這些情緒還是會冒出來的。當然，這不是說你把這方面的各式各樣負面情緒都和配偶說，但確實你要私下向神承認有這些情緒。一旦你從心靈洗淨這些靈魂的毒藥，你可以盡你所能和配偶分享你的恐懼和不安，這比你想像中容易。若然有用的話，寫一封信吧。說出你對屬靈生命難以啟齒的理由（例如，你的教養塑造出你在這方面的表現）。不要假設你的伴侶知道這些事情。最後，認定你的角色重要。就靈命契合方面而言，有一些你配偶極度重視的事物只有你才能給與。雖然談及屬靈的事物對你或許是不容易的，但當你預備好了的時候，這是你能給予的禮物。

作為一對夫婦，承認你們屬靈的興趣有所不同，是踏出改善的第一步。第二步是學習一種新的屬靈語言——你配偶的屬靈語言。

說你配偶的屬靈語言

夫婦間屬靈契合的其中一塊最大的絆腳石，是不理解及不去欣賞對方的屬靈語言。換言之，若然我們認識不到配偶與神相交的方法是可行的，我們就會輕看這方法。有意無意間，我們給配偶的信息是你不如我般認識神。

一個幼兒園教師在教室內觀察孩子繪畫，她偶爾會四處走動觀看每一個孩子的作品。她走近一名正在努力繪製的小女孩，問她在畫甚麼。女孩回答：「我畫神。」教師頓了頓，說：「但沒有人知道神的模樣。」女孩一刻也不停工，頭也不回，說：「很快他們就會知道。」

有時我們對神的認識和與神的接觸亦有類似的表現。我們全

婚姻抗逆祕笈

神貫注在自己認識神的方式上，以為其他人——尤其是我們的配偶——亦會用同樣的方式認識祂。對大多數的夫婦而言，這是一個可怕的錯誤。為甚麼？因為有很多條同樣可行的途徑，來表達對神的愛。

不久前，我們在伊利諾伊州一間教會講道。該間教會的牧師向我們推介一本書，該書日後對我們夫婦的靈命契合有極大的幫助。幫助之大，我們不得不和你分享該書的要點。書命名為《神聖之路》(Sacred Pathways)，作者是托馬斯(Gary Thomas)。雖然不是刻意寫給夫婦，但我們即時可見該書的內容可以應用在很多夫婦身上，來消滅追求靈命契合的痛苦。事實上，我們最近和托馬斯談及此事，他很快便承認是他自己的婚姻觸發他寫作該書的意念。他說：「我知道太太很愛神，但我不明白幹嗎她不是用我的方式來與神交往。」

托馬斯的信息頗簡單：靈性的事不是「劃一尺碼，人人適用」的。與神建立關係的途徑奇妙地是多種多樣的，我們不得不承認同樣是可行的。托馬斯所展現幾種截然不同的屬靈氣質，我們加以改寫來適應夫婦的特殊情況。當你逐一閱讀時，考慮你在哪裏看到你自己及你最自然親近神的方法，然後想想你的配偶會用哪些途徑來得比你更自然。

傳統之路：走傳統之路的人通過儀式、聖禮和象徵來愛神。他們信仰生活的標誌是紀律和組織。他們會每天讀同一本靈修書籍或有固定跪下禱告的時間。旁人或許會視他們通往神的路徑為墨守成規，但行傳統之路的人主要是以行為來定規他們的信仰。他們享受有規律的教會生活，守安息日，遵守代代相傳的儀式。

週而復始地經驗相同的儀式，加深他們對神的理解和加強他們對神的委身。

異象之路：走異象之路的人以擁有偉大的夢想為愛神的表現。他們注目將來，專注未來的可能性。他們受使命的激發，委身於大使命，要帶領人與神建立更深入的關係。走異象之路的人不甘偏安一隅，他們要招兵買馬，衝鋒陷陣，為美好的明天而奮鬥。他們與神最親密的時刻，是為祂的名幹大事的時候。

關係之路：走關係之路的人在與其他人一起時最能表達對神的愛。他們自己的私下禱告可能會有困難，但在祈禱會中他們卻欲罷不能。聚會前後的人際交往令他們興致勃勃，他們往往是聚會後最後一個離開的人。他們安排聯繫群眾的活動。與愛神的人在一起，是他們感到最親近神的時候。

睿智之路：走睿智之路的人在頭腦上尋求神。他們費盡心機為要明白各種可以幫助他們——以及他們所教的人——更親近神的知識。他們喜愛思維和概念的世界。信仰對他們而言，固然可以經驗，亦同樣可以分析和理解。他們覺得最親近神的時刻，是看到一本有啟發性的書籍，可以更新他們對神或屬靈生活的了解。

服侍之路：走服侍之路的人藉著愛人來愛神。有需要的人吸引他們，而他們愈能滿足別人的需要，他們愈覺得渾身是勁。安靜的沉思或聲勢浩大的運動，對他們樂善好施的靈幫助不大。他們忙於照顧飢餓、病患及遭人遺忘的人，難以分身在意宗教的傳統和禮儀。服侍者在向困苦的人施與援手之時，感到最與神親近，無論這受助人就在隔壁或在半個地球之遙。

沉思之路：走沉思之路的人，愛神的表現是在靜中尋求神的同在。他們不在乎思維上的理解，只在乎接近祂。他們在私下的靈修和禱告中聆聽神。好沉思的人安穩在神的同在之中。正如托馬斯的說法：「時間是我們能給神其中一樣最寶貴的禮物，而好沉思的人盼望給神充裕的時間。」

願我倆愉快的生活，能使神享受我們的心靈相通。

古老的婚姻禱文

革命之路：走改革之路的人與不義開戰。他們通常不是獻身於社會運動就是宣教，與惡勢力周旋時可以毫不改容。他們站穩腳步，抗衡世上的罪惡；在艱苦的環境下，鬥志昂揚。耶穌潔淨聖殿的行動，是他們嚮往的榜樣。他們懷著由衷的信念，雄心勃勃要改變這個世界。為理想奮鬥的時刻，就是走改革之路的人感到最親近神的時間。

大自然之路：走大自然之路的人，在戶外感到與神最親近。無論是在林中漫步，欣賞草原的風光，在山上遠足，這些信徒都給神的創造所觸動。托馬斯說：「他們凝視著一個平靜的湖，比閱讀一本書或聽一堂講道能學到更多。」愛好自然的人處身於祂美麗的創造物之間，最能看到神的榮美。

敬拜之路：走敬拜之路的人給歡欣的歌頌鼓舞。托馬斯稱他們為「屬神的啦啦隊領袖」。他們投入敬拜時拍掌，高喊「阿們」和歡欣起舞。他們無須走傳統之路的人的儀式，亦無須走沉思之路的人的獨處，他們只需要歌頌神的榮耀。在熱烈敬拜

中，他們陶醉於那些頌揚的詩歌時，他們童真輕快的心靈喜形於色。

婚姻抗逆實錄

怎樣學說相同的屬靈言語

查理和巴巴拉 (Chuck and Barb Snyder)

1955年結婚

我和巴巴拉是「世上最不同的夫妻」。正如我們常說，我們只有兩件事是相同的：在同一日結婚與及有相同的子女。就屬靈的事情方面來說，我們剛好相反。新婚燕爾時，我常覺得巴巴拉比我「屬靈」。她喜愛研讀聖經，而我卻看不到聖經和我的生活有很大的關係，我較為熱衷於大幹一番，把聖經付諸實行。老實說，我在幫助其他人時，我覺得較為親近神。

是的，我（巴巴拉）熱切渴望明白聖經的信息。我慣於安排孩子們早早就寢，然後鑽研聖經直到睡覺時間。查理在電視台工作的時間，是由下午四時直至午夜，所以傍晚他不會在家，對我所做的事一無所知。每當我和他分享我所學到的東西時，他差不多是常與我爭論，他真是總會有不同的意見。過去我常常夢想可以和他開開心心地談及神的事情，深入討論，但這總是可望而不可及。

查理的心聲

結婚初期，我以為自己在靈命上並不稱職，我飽受罪咎的煎熬。回頭看來，我給錯誤教導在家裏作「屬靈領袖」的意思，我

婚姻抗逆祕笈

以為我得要指揮家庭中大小的「屬靈事務」。其後有人告訴我在馬太福音第二十章中，耶穌指出在家庭、企業或事工中為首的就是要作僕人。神以祂的兒子為絕佳的例子，耶穌來到世間洗門徒的腳。這從不是我對領袖的觀念。以弗所書第五章隨後出現，裏面說：「你們作丈夫的，要愛妻子，好像基督愛教會，為教會捨己。」就在那時，我覺察到在我們的婚姻中，有些屬靈的事物是不恰當的。

巴巴拉的心聲

七十年代初期我便學習歸納法查經，在看釋經書和其他外間材料之前，先研讀聖經。有一天，我在廚桌上打開希臘文的研讀指引和箴言練習時，查克在旁邊經過。他拍拍書本，說：「這些東西真令人感到壓力。」我心想，好啊，不但不欣賞我談論聖經，連看見我研讀聖經也不高興。我知道查理試圖成為家庭的屬靈領袖，但他帶領的方式並不是我盼望的。我只希望一同研讀神的話語，但他的看法並不是這樣。

怎樣解決困難

當我們認識到我們有不同的屬靈恩賜時，我們踏出了走出困境的第一步。查理的屬靈恩賜是勸慰，他喜歡走進人群，給與鼓勵和輔導；我的恩賜是教導，我喜愛發掘真理，幫助他人得著新的亮光。這婚姻生活裏的簡單發現徹底改變了我們的心態。還是第一趟，我認識到查理無須像我一樣研讀聖經，而他認識到我無須像他一樣喜愛輔導別人。查理可以是他自己，而我可以是我。

認識到這一點，我們對屬靈事物的爭論告一段落了。我們開始重視對方的恩賜，說對方的屬靈話語，這使我們雙方的精神都為之一振。查理如今可以安然扮演他在婚姻中的角色，無須因我是一名教師而感到受威脅。來到今天，他告訴我他靠著我提供的真理基礎，來幫助受傷的人。

給其他夫婦的忠告

容讓你的配偶成為神要他或她成為的人，彼此學習。

建造屬靈的房子

這裏有九條親近神的路徑，你可能已經找出最配合你和你配偶風格的路徑。這樣又如何呢？嗯，現今來到最需要勇氣的部分了。在這裏你倆探索彼此不同的路徑，嘗試明白對方；在這裏你倆共同努力學習欣賞彼此的屬靈言語。就在你們這樣做的時候，你們會建造一所新的「屬靈房子」——在這裏你們婚姻生活的精神痛苦會逐漸消散。

然而，你要有心理準備，你們建造的房子很可能不是你先前所夢想的。當你倆探索彼此的屬靈言語互相學習時，當你學習欣賞你配偶的路徑，把你配偶的路徑併入你的路徑時，你們建造的屬靈房子會結合你們潛在分歧的風格，併合的結果有時會很古怪。

在北愛爾蘭離開貝爾法斯特，約三十里靠近海邊的地方，有一所遊客可以參觀的莊嚴大宅，是分歧風格併合的恰當實物代表。大屋建於1760年代，原初的屋主是班戈的第一位子爵沃德

(Bernard Ward) 和他的妻子安妮夫人。

大屋最惹人注目的特徵，是它展現出兩種不同的建築風格：屋的背面是哥德式建築，而前面是新古典主義的風格。怎麼會有不同的風格？原來沃德喜歡一種而安妮夫人喜歡另一種。今天大屋依然聳立——有人會說是頑固的標記，但亦有人會說是對多樣性的歌頌。

偶爾我們會大哭大嚷，以致看不到在做甚麼，就如在剝洋蔥皮那樣。但我不會因而放棄洋蔥，我亦不會放棄你。

卡曼 (Jana Carman)

正如我們所說的，你們屬靈風格的結合會產生一個有趣的設計。我們就是如此。

工程進行中

婚後大部分時間，我們的屬靈步伐都不怎麼協調。我們懷著善良的動機，要過饒有意義的靈命交流生活，但婚後第一年，我們落得幾乎是各走各路的下場。不是我們沒有相同的價值觀，不是我們沒有個別與神同行，不是我們只是一廂情願要有深入的屬靈溝通，而是我們不理解彼此個別親近神的方法，因而我們夫婦倆一同親近神似乎變得不可能。但在我們的學習過程裏，這一切可歸結為認識彼此的屬靈風格，然後加以肯定。

萊斯莉的屬靈風格：我徹頭徹尾是一個好沉思的人，我最喜歡每天花上好幾小時單獨與神同在。有了孩子的負累，當然會對

我這種親近神的方式構成障礙，但這依舊是我親近神的基本途徑。多年來我用同一本祈禱簿，亦用同一本用舊了的聖經。在我追求神，用最單純、最深摯的愛情愛祂的時刻，這祈禱簿和聖經一直陪伴著我。自大學階段，我一直如此行。就是作一年級新生時，我比我的室友早早起來，在清晨寧靜的時刻安靜在神面前。這不是出於責任，這不是我要遵守的紀律，這是自然而然的行動。

萊斯的屬靈風格：我是一個知識分子。我不知道我是天生如此——我有些家人和我一樣——還是多年的學術訓練（包括神學院）驅使我走上睿智之路。無論如何，我在發掘真理時感到最親近神。要是我能以一個嶄新的觀念理解信徒生活的某方面，或致力於探索某一項真理時，我和神的關係會突飛猛進。我的書房擺滿了幫助我靈命進深的工具書，我在其間工作或閱讀新書的時刻，是我最常與神親近的時間。萊斯莉卻不是這樣，她視我的進路為缺乏情感的學究作風。

那麼我們現在的境況怎樣？我倆仍是按各自的路徑親近神，但亦日益重視對方的風格。這是前所未有的，過去我們一直期望對方多一點隨從自己的性向。說到底，我們都覺得自己的方式是和神建立關係的最佳方法。但只是對我們個人而言，不是對我們夫婦兩人——這項簡單的真理促成了我們婚姻關係的突破。認識到這一點，我們接納把我們的方法混合，及接受一些我們各人都沒有癖好的新嘗試。例如，最近我們向一些走敬拜之路的朋友學習，以嶄新的方式以讚美的音樂參與敬拜，這成為了我們一同親近神的一個奇妙接合點。

我（萊斯莉）如今不會期望萊斯會清晨起來，和我一同共度一段快樂的靈修時間。老實說，與萊斯一起按著他的釋經書一同研讀一個題目，我在學習體會這可以是一件令人振奮的事。而對我（萊斯）而言，不做甚麼，單單與神同在的沉思片刻，可以深深激動我的心靈，這是我正在學習的。我們不是迫使對方改變，來適應一個不自然的風格，而是鼓勵對方用這方法來親近神，這是我們從來沒有試過的。

期望你的配偶用某種方式親近神，會給你的婚姻帶來災難。神並不願意我們改變品性，只要求我們真誠，用最自然的方式來到祂的跟前。所以無論我們的配偶走甚麼親近神的路徑，大自然之路、傳統之路、革命之路，還是其他，我們都要重視和肯定配偶與神建立關係的方法。

經歷神的方式很多，林中漫步，唱讚美詩，闢室避靜，研讀神學，每種方式都會更新我們對屬靈活力的感受。在你欣然接受你配偶的路徑時，你會發現一部分你從未觸及的靈魂，在你裏面有一些東西把你、你的配偶和神拉得從未有過這麼親近。這就是轉捩點，你婚姻生活上的精神痛苦開始消散。

進深一步：以神為中心的婚姻

我們認識一對夫婦，他們在家裏以一頓羅曼蒂克的晚餐慶祝新婚週年紀念。主菜接近結束時，妻子溜進廚房取出最恰當的甜食，作為當天晚宴的最後甜點：他們結婚蛋糕的頂層。然而，一刀切下時，他們兩人都知道事情不妙了。蛋糕嘎吱的響。再切深一點，他們發現了問題所在，他們把一圓塊鋪上了糖霜混合物的

泡沫塑料，保存在冰箱裏一整年之久。

外觀可以騙人，就如這個滑稽卻是真實的故事所顯示的一樣，我們可能太過注重婚姻的外表，以致忽略了留意我們到底在婚姻裏保存了甚麼。這帶出了一個嚴肅的課題：在內心深處，你相信婚姻的最基本目的是甚麼？追求快樂？我們相信至今你已知道，婚姻決不是防止悲哀的保障，正如本書書名顯示的，婚姻無論如何好，決不會無風無浪。因此，我們再問：你婚姻的基本目的是甚麼？

我們對這個問題長時間深思熟慮後，得出的結果如下：婚姻的目的是引領我們更靠近神。我們慣於以為神會幫助我們有更親密的關係，有更好的婚姻，祂當然是這樣行；但近年我們強調的焦點，更多是婚姻幫助我們和神建立更美好的關係。這思想的轉向，使我們的關係產生根本的變化。與其求神幫助我們的婚姻，我們毋寧彼此對問如何能幫助對方更緊密與神同行。換言之，婚姻——尤其是我們在其中面對的挑戰、慶祝的歡樂——成了創造主用來帶領我們建立與祂有更親密關係的重要方法。

忍耐在婚姻中的效用在很大程度上如同信心，這表明我們所盼望的身心靈合一，確實正等待我們進入，即使我們眼前看不見這合一。

史密斯 (Harold B. Smith)

婚姻抗逆實錄 怎樣一同尋求神的旨意

洛文和芭比 (Norm and Bobbe Evans)

1961年結婚

丈夫發號施令，妻子領命聽從。這些信念如今看來是古舊得難以置信，政治不正確，但卻是我們結婚時所持守的。在我們兩人成長的家庭裏，父親的決定是無人能更改的。父親的話就是聖旨，我們從沒有見過母親敢違抗。所以作為十七八歲的小新郎小新娘，我們想也不想就掉進這些嚴格的角色陷阱裏。洛文作帶領，而我(芭比)會贊同洛文的計劃。此外，他說他想令我快樂，故此我以為這代表我們總會公平地解決問題。

蜜月期延伸至差不多整個我們的大學時代。當我(洛文)外出工作時，我們的角色已差不多定形了——我踢足球而芭比管理家裏的大小事務。在我們結婚的頭二十年，我想不起有哪一回芭比曾質疑我的智慧或我的決定。後來我決定自行創業出版體育刊物，但很快生意失敗，把我十四年職業足球員生涯所積蓄的一切全虧蝕了，這可怕的經歷標誌著我們決策方式的轉變。

洛文的心聲

在我們結婚時，單說足球是我的生活還是不夠貼切，一年的六個月，足球比賽是我一切工作的中心。從飲食到睡眠，足球成了我生活的焦點，關心芭比和孩子是我勉為其難的事。面無懼色，行動果斷，男子漢大丈夫的形象是我工作不可少的條件，我要在比賽場上出人頭地就得如此。就這樣，我把同樣強蠻的領導

作風帶進婚姻生活裏。一時間這是行之有效的，但當金錢的保障白白失去時，除了自己我不能怪任何人。我從沒有徵詢芭比的意見，因我不覺得有此需要。可是我獨斷獨行的作風，把家庭陷入愈來愈多的危機時，我覺察到這必然有更好的方法。

芭比的心聲

我對基督徒妻子應有的表現有一幅圖畫，在這幅圖畫裏並沒有質詢丈夫那一幕。我以為我的角色是要順服他的帶領……那舊有的「權力系統」。我和洛文信主時已是成年人，我接受的教導是丈夫是家庭的頭而妻子是他的助手，凡事由丈夫作最後的決定。我認為我的位分並不是要抗衡洛文的意見，這樣做不是敬虔的表現，亦有損他的領導。儘管如此，每當我對某事表達疑慮或有保留，而他仍毫不猶豫地去做時，我想說：「我是這樣對你說的。」但我沒有。我嚥下我的憤怒和憎恨，保持緘默，沒有提醒他要考慮我的意見。但經過了這麼多年，我逐漸看到這樣的忍氣吞聲不是神的心意，對我個人的身心和我們的婚姻都沒有好處。他為我設計了一個腦袋、一把聲音、一組情緒，他的心意是叫我善加運用。

怎樣解決困難

一旦確認我們的決策方式需要改變，我們就開始一個徹底改變我們的過程——這個過程使我們彼此更親近，更靠近神。首先我們認識到有些我們接受的教導並不正確。我們從書本和講座中，更新對夫婦一同尋求神旨意的觀念(弗五21)。從中我們體

婚姻抗逆祕笈

會到一項指引，我們作決定直到今天的原則：在重要的決定上，神不會使我們意見不一。換言之，神不會感動洛文去做一件會影響我們婚姻的事，若然祂不同樣感動我的話。

其次，我（洛文）開始在作決定前會詢問芭比的意見。我回顧過往的錯誤，記得她曾給與一些好意見，但我忽略了。而我（芭比）要重新學習提出建議的方法。我們的父母在這方面沒有留下榜樣，所以我們認定接受輔導可使雙方得益。這是極大的進步，尤其是對一個雄糾糾的足球運動員來說。但在輔導中，我們學習新的溝通方法，輔導員教導我們說「我」的信息，給我們練習來磨練聆聽的技巧，學習問問題來澄清對方的意圖。這對我們雙方都是艱難的功課，需要不斷地操練、操練、操練。（一個足球老將自然深明此道！）

最後，我們以新的方式處理重要的決定。我們承認雙方的分歧，亦看出有差別的價值。神造我們每一個人都是獨特的、個別的，我們無須完全一樣。實際上，若然我們對某件事的意見有出入，例如在工作上的一個重要決定，我們不會貿然進行，直至我們有一致的意見。這樣做大大提高了我們對雙方的尊重。面臨重大的決定，如今我們亦會問其他專家的意見。神會透過其他人對我們說話，我們要洗耳恭聽。最重要的是，我們夫婦倆一同尋求神的旨意，我們亦個別尋求神的旨意。我們信靠神會引導我們的前路——兩人一起。

給其他夫婦的忠告

學習兩夫婦一起作決定是需要時間和操練的。在你們學習與

神同行時，祂自會向你們兩人顯明祂的心意。

傳統屬靈操練有祈禱、默想、研經、禁食等等，但似乎很奇怪，彷彿我們加上新的操練項目：婚姻。對，婚姻。一旦我們認識到婚姻的基本目的是引導我們靠近神，我們就開始視我們的關係不是目的，而是手段。我們開始看到婚姻的一切——若然我們願意睜開眼的話——提供更多發現神和顯明神的可能性。我們互相饒恕的時刻、性愛的無窮樂趣、歡笑快樂的經驗、我們的承諾和共同創造的歷史——這些和其他婚姻的方面把神的性情反照在我們的生活上，婚姻生活變得前所未有般甜美，更堅強的婚姻是共同學習愛神的副產品。

當然，我們不是首先發現婚姻這個「新」觀念的人。事實上，這個觀念像聖經一般古舊。要記得聖經到處是新郎和新婦的意象、丈夫和妻子的意象。但基於某些原因，我們需要多年的時間才能在自己的婚姻關係中理解出來。或許對於你來說這也是「新」的。總之，本章餘下的篇幅我們會用作談一些能幫助你深化你們和神的聯繫與及你們彼此間聯繫的特別事物。這不大是一件工具，而是一些可以豐富你們婚姻內涵的體驗。

前所未有的心心相印

「我剛看見你的車了，」萊斯說。他站在我們屋前的車道上，對著手提電話說話。「你只要在那個街角拐彎就隨時來到這兒了。」我們兩人揮動手臂向尼爾和瑪麗林顯示我們的位置。我們兩歲大的孩童約翰，在我們身旁興奮地跳上跳下。

尼爾和瑪麗林是我們要好的朋友。幾天前他們決定順道來我

們家裏拜訪共進午餐時，他們正穿州過省旅行。他們並不是空手而來。「嘿，約翰，」尼爾對我們的小約翰說，「我們帶了一件東西給你。」尼爾從他們汽車的後座取出一個裝有一部三輪車的大箱。約翰高興得大聲尖叫。「靚靚」是這個兩歲大的孩子從他有限的詞彙裏選取的字眼。「靚靚。」他講了這句話超過十次。「靚靚。」約翰蹲著看尼爾和萊斯在客廳地板上，用臨時工具裝配這部玩具車。車一裝配妥當，約翰就爬上去。「靚靚。」

車確實靚靚。老實說，相聚的時光亦靚靚，大家都不願曲終人散那一刻來臨。我們一同在一家意大利餐館享用一頓悠閒的午飯，其間約翰在我懷中睡著了。我們的對話一如既往般既風趣幽默，亦坦誠深入，總之莊諧並重，共治一爐。他們問我們的前途問題，幫助我們塑造異象。聽到他們談夢想，我們對自己的夢想更為熱切追求。就在此時此刻我們的婚姻給注入新的動力。我們圍坐在餐桌旁至少有三小時之久，然後，無奈地，尼爾和瑪麗林得重新上路了。

「這頓午飯真美妙。」我們步出餐館時萊斯說。我們都認同，而我們每個人都知道我們說的不是食物。即使到現在，我們還不完全可以解釋，可以指出箇中因由。但每一次我們在這兩人身邊，看到他們經歷數十載時間考驗的婚姻，我們就有更好的感受——頭腦更有領悟，心靈更為契合。或許是受到他們的樂觀精神感染，或許是受到他們敏銳的思想啟發，或許是受到他們喜樂的心靈薰陶，我們不肯定知道是甚麼，只知道他們是我們的靈感。尼爾和瑪麗林是少有的幾個能一直在婚姻生活上給我們靈感的人。與他們在一起時，我們總感覺到我們作為一對夫婦像長出了新的

翅膀般雀躍。他們在屬靈契合一事上，教曉了我們珍貴無比的一課：靈感是把兩個靈魂結合在一起的東西，它又使靈魂飛升。²

有感於靈感這份禮物對婚姻生活大有好處，我們不得不在本章結束前談論靈感。每逢夫婦一同得著靈感，他們經歷心心相印的契合程度就深不可測，契合的水平是一般人想也沒有想到的。靈感剝去我們日常生活的平淡外殼，教我們的眼光超越愚昧的爭吵、自私自利的渴求、莫不關心的批評，對至關重要的事情作出正確的評價。

靈感的鼓舞

試回憶一部觸動你們的電影。曾否在戲院看電影或在家裏看影碟時一同感動落淚？曾否在看一本小說或人物傳記後一同對生活重新作出評價？可能有一首歌唱得太美妙了，太扣人心弦了，或太豪邁奔放了，你們聽過後難以忘懷。或許有一個心酸的信息你們聽過後刺痛兩人的心。

我們最受靈感鼓舞的一個時刻是在最意想不到的時候出現。有一次我們正在橫貫加拿大的公路上行車，穿越坐落於世界聞名的洛磯山脈之上的班夫國家公園時，我們想在路易絲湖畔的酒店住宿。原來正有此意的不只是我們兩人。當晚十時正我們在美麗的路易絲湖莊園酒店的登記櫃台查詢時，服務員告訴我們客人通常至少預早一年在這裏訂位留宿。整個市鎮都沒有一間空房可供入住，更不用說是這間素負盛名的酒店了。「估計我們要睡吉普車的後座了。」萊斯說。

「這不是個好主意。入夜後這兒的高地極為寒冷。」領班插嘴

說。

櫃台職員對我們的處境表示遺憾，他建議我們繼續在公路上向東行駛。我們打算接納他的建議，但決定先在這酒店位於高山上的晚飯廳享用一頓豐富的飯食才出發。晚飯後，萊斯決定再到櫃台最後查詢一次。

「我簡直不敢相信！」職員大聲說。「我們有空房。時近午夜，而租用了總統套房的客人還沒有到，我可以用一般房租的價錢租給你們。」

當侍者向我們展示那昂貴的套房時，我們興奮得有點飄飄然，那套房包括酒店頂兩層的大陽台。「願你們享受這幕奇觀。」他說。

「甚麼奇觀？」我問。

「就在窗外，」他回答。「今晚有一百顆流星閃耀天際。」

他說的不錯。我們不敢相信自己的眼睛。我們看著一顆又一顆星星劃破漆黑的長空時，時間像是寂然不動。我們以前從未聽聞，亦肯定從未見過這種景象，簡直是非筆墨所能形容。「歎為觀止」就是我們唯一所能說的。

我不能確知當晚我們進入夢鄉的時間，但我知道醒過來的時候。翌日早上在湖畔揚起一支傳統瑞士號的樂聲把我們吵醒了。在冰牆和岩層之間迴響，在湖面上縈迴的，是「奇異恩典」這支歌曲，真是美不勝收！我們站在陽台上看到一個保持著原始風貌的湖，這湖昨夜不可見。良辰美景，令人悠然陶醉。一曲既罷，我們熱淚盈眶。默然無聲，一切盡在不言中。這一刻的靈感常與我們同在，永遠把我們連結在一起。

靈感成就的就是這些。容讓我們急忙補充說，你無須要在充滿詩情畫意的湖光山色中間尋覓靈感。我們在觀看一則電視新聞報告時一同得著靈感的鼓舞。我們永不會忘記在羅馬尼亞遭受虐待的孤兒的悲慘景象，以及一對夫婦尋求收養一個肢體殘缺的小男孩的動人故事。

我們在敬拜時刻一同經歷靈感的鼓舞。我們永不會忘記站在一間教堂內聆聽沃森 (Wayne Watson) 唱「在這偉大時刻」(For Such a Time as This)，那是我們少有熱情洋溢的時刻。還有我們在聆聽奧格維 (Lloyd John Ogilvie，現任美國參議院駐院牧師) 在好萊塢長老教會以「直奔標竿」作題目講道時，我們感到大家的心靈一同飛升。

每當靈感同時感動你們兩人，要認定這是神把你們結合在一起的強而有力方法，以致你們能在有生之年通過種種命運逆轉的考驗。

沃倫 (Neil Clark Warren)

我們在閱讀書本時一同經歷靈感的鼓舞。不久前我們讀到克里斯多夫·里夫的回憶錄，他是電影《超人》的演員。他在一次墮馬意外中弄傷了脊髓，肩膀以下的部位因而癱瘓。隨後的日子，他和他媽媽都有想過把他維生系統的插頭除掉。該書《仍是我》最感動我們的一個片段，是當里夫第一次頭腦清醒時對他太太達納說話，他說：「或許我們應該讓我離去。」但他太太流著淚勸他努力爭取康復過來，她說：「我要你知道，在前面的漫漫

長路，無論有多艱辛，我仍會陪你經過。你仍是你，我愛你。」
靈感再一次觸動我們的婚姻。

你又如何呢？最近一次你們兩人一同得著鼓舞的經歷是甚麼時間呢？萬一你不知道，這是有無數受靈感鼓舞的機會，留待給那些願意尋找它們的親密靈友來發掘的。當我們一同經歷靈感的鼓舞時，我們的生命會更豐盛，關係會更深入，心情會更輕快。

靈感，是撫慰婚姻傷痛的膏油。

靜思細想

- 要有真正的靈命契合，即是夫妻能分享彼此的屬靈光景，因而有合一的感覺，就是最敬虔的夫婦也常感到有困難。在你看來，為甚麼會是這樣？
- 思想以下的問題：按一至十的量表，你會怎樣評定你對與配偶靈命契合的渴求？按同一個量表，你會怎樣評定你們兩人現時靈命契合的程度？要把這兩個數字拉近，你可以做甚麼？
- 在讀過這章所描述的不同屬靈氣質或風格後，你看你自己最常見的表現是甚麼？你有否想過，所以只因為這風格對你行之有效這風格對你的配偶也是最好的？若然是有的話，有甚麼不露形跡或是明顯可見的信息你因而傳遞了給配偶？你會做甚麼來消除由此而起的可能傷害？
- 探討靈感這課題。你夫婦兩人一同經歷最受靈感鼓舞的事件是甚麼？這些經歷容易想起來嗎？在你需要靈感一事上，這些經歷帶給你甚麼信息？更重要的是，你可以做甚麼來在你們的婚姻生活中發展出更多受靈感鼓舞的時刻？

第九章

天作之合的婚姻是男女在其中大大豐富了自己，
而他們沒有一個在獨居時能有這樣機會的。

比克納 (Frederick Buechner)

第九章

好婚姻帶來的好處

若然有一個計劃可以保證你會更長壽，更健康，更快樂，節省更多時間，由今天起賺更多錢，你心動嗎？當然咯，誰不會動心？這是條愚蠢的問題，廣告界一直以來就是透過這條問題向我們販賣商品和服務。老實說，電視特約廣告、推銷各式自助方法的專家、健身器材、廚房用品，或其他的小發明，兜售數之不盡的類似保證。市民大眾每年花費數以億計的金錢在其中一種計劃或系統上。但真相已水落石出，真正能達到擁有所有這些我們夢寐以求的好處的途徑，不是在任何一項計劃或一件器材裏找到，這條路徑是在婚姻關係裏面。

若然你認為我們似乎是言過其實或是過於天真，請你寬容我們。寫這本書時我們一直渴望來到這短短的最後一章。為甚麼？因為像你這些不肯容讓一些壞事來破壞婚姻生活的夫婦，婚姻是

大有好處的。我們怎麼知道？因為我們花了好一段時間來尋索婚姻的好處，而我們發現了。這些好處不是由我們虛構出來寫成的，而是由嚴謹的科學方法發現的。

那麼，好婚姻有甚麼好處呢？這答案足以寫數冊巨著。事實上，情況確實如此。在刊載於全美的科學期刊上的論文，在美國每一所大學圖書館內的藏書，你都會找到成千上萬的研究從不同的角度來檢視婚姻的好處。社會學家辛勤了數十年，為要準確量度和量化那些發生在婚姻配偶身上的事。

因本書的旨趣所限，對這有趣問題帶出洞見的研究本章不能一一細察，這些基本事實留待學術評鑑一類的專著處理吧。本章會告訴你一段好婚姻怎樣使人更快樂、更健康、更富有，而這些事實沒有一個社會學家可以否認。但在本章，也就是本書結束前，我們會多給你一個意念，也是最後的一個意念，留待你思考。這是與一段好婚姻所帶出的好事有關的——是社會學家至今還未能量度和量化的事，可能永遠也不能。

好婚姻使人更快樂

身為大學教授，我（萊斯）教授基礎心理學這門課超過十年了。多年來我都是用同一本教科書，由邁大衛博士 (Dr. David Myers) 編寫，他是我所認識的一個最仁慈的紳士。邁博士在密歇根州的希望大學 (Hope College) 工作，曾不止一次專程來到我的教室向大約一百名學生作客席講座。老實說，邀請他的到訪是為了我的好處多於為學生的。大衛可以說是世上其中一個在心理學方面最有豐富學識的人，我重視向他請教的時機。有一次，他知

道我大部分的研究和著述都環繞婚姻問題，他就告訴我他在快樂這個領域的一些研究。他的腦袋裝滿了無窮無盡可以令人感到快樂的資料和統計數字。¹聽過他談論快樂在人類心理上的錯綜複雜性，我最後問他一個直截了當的問題：「你能否做任何事來保證一個人快樂呢？」

他不加思索便回答：「快樂不能保證，但接近能確保一個人有愉快生活的是婚姻。」

邁博士的看法並不是獨樹一幟，在這領域的專家全都同意，好婚姻能使人在情緒健康方面有意外的收穫。即使婚姻生活不大快樂的人在這方面都有得益，但對於有好婚姻的人來說，好處顯而易見。追蹤對象多年的研究證據確鑿地指出，婚姻顯然使人有更健康的情緒。舉例說，已婚的男女比那些未婚、離婚或喪偶的人更少會報告說有情緒上的掙扎，換句話說，他們整體上較少有抑鬱、焦慮或其他心理的問題。²更重要的是，有好婚姻的人更有樂趣，婚姻狀況是快樂與否的一個極其可靠的預測指標。一項為期十年，對象有一萬四千個成年人的調查發現，40%已婚人士說他們對整體生活來說是「很快樂」，相比之下，那些未婚或是同居的人在這方面少於25%（離婚人士說「很快樂」的就只有18%）。³

想要有另一個量度夫婦快樂程度的晴雨表嗎？性生活如何呢？真相是，好婚姻亦代表有好的性生活。一項又一項的研究指出，已婚人士比未婚者有更多更好的性生活。⁴人一般以為已婚者的性生活是貧乏枯燥的，但剛好相反，夫婦是世上在性生活方面最感到滿足的一群。夫婦不單有更頻密的性生活，他們比沒有結婚的同組別人士更能在肉體和情感方面享受性。或許對某些人來

說更是出乎意料之外，每星期上教堂的夫婦在性滿足方面大大超越那些較少有傳統價值的夫婦。⁵結果表明，婚姻並沒有撲滅熱情，它反而大大煽動性愛的火焰。

好婚姻使人更健康

幾個月前我（萊斯）從西雅圖飛到華盛頓，途中在通道另一邊坐著的男人突然出現呼吸困難，他抓著自己的胸口，倒在地上。「有醫生在嗎？」他身旁的女人狂叫。顯然這個男人有嚴重的胸口疼痛。幸而，一名醫生快快冒出來。他和我一同把那個男人移到機艙的前半部。醫生要求機長改道飛往丹佛這個最近的機場，安排救援人員在機場守候。「如今他需要甚麼？」一位關心的機艙服務員問。「他的太太。」醫生說。她很快就給護送到他的身旁。她躺在他身旁的地上，拿著他的手，撫摩他的臉頰。「這就是此刻就好的藥物。」醫生輕聲對我說。

我不知道這男人的結果怎樣，只希望他能得到及時的診治。但我確實知道，我當日遇到的這位好心醫生，當他找病人的妻子到她丈夫身旁時，他知道他在做甚麼。調查指出配偶真的能救你的性命。有一項研究作出這樣的總結：「相對於已婚者，未婚者……死亡率較高：女性大約高50%，而男性高250%。」⁶未婚的人士在各種死亡原因的率都遠高於已婚者——包括冠心病、癌症和交通意外。

好婚姻不單保全生命，還保障健康。根據調查顯示，已婚人士比離婚、分居或喪偶的覺得自己更健康。⁷已婚男女亦比未婚者較少遭受慢性病或傷殘的困擾。⁸

就身體健康而言，一紙婚書或一隻結婚戒指如何會是重要的？答案在於社會學家稱之為社交支援的東西——有些配偶稱之為嘮叨。已婚人士會互相照顧，我們會確保配偶有足夠的睡眠，有做運動，飲食有智慧，諸如此類的健康之道。有一項研究顯示，十個已婚男人之中會有八個表示他們的妻子曾提醒他們要採取行動來保障健康。

要點是好婚姻能促進健康，但婚姻美滿的好處還不止於此。

好婚姻使人更富足

「甚麼是婚姻生活最常有的神話？」在週末的研討會上我們常向夫婦問這個問題。那些夫婦聚首商議一會，然後手開始舉起。幾乎屢試不爽，總有人會喊出一句：「二人世界，一人開支！」當然，這是說笑罷了，但確實它接近現實多於純屬虛構。已婚人士比未婚者較為富有，特別是已婚男人比王老五掙的錢多得多。儘管已婚女人的個人收入較少，但因為她們分享丈夫的收入，為人妻子的比單身女人在財政上較為富裕。

真的可以二人世界一人開支嗎？不完全是，但接近。畢竟，已婚人士可以分享傢具、同用一部電視、一套音響組合、一條電話線。同一樣的生活模式，他們按人頭計的開支比分開居住的個人為低。換言之，因著結婚，你比假如還是獨身的你在財政上較為富裕。而你結婚愈久，累積的財富愈多。相反，同居關係的長短對財富的累積沒有任何影響。¹⁰

為甚麼婚姻對我們的銀行戶口有深遠的影響？因為婚姻要求我們更負責任。韋特 (Linda Waite) 和加拉格爾 (Maggie Gallagher)

在她們的好書《婚姻個案》(The Case for Marriage) 中這樣說：「當單身人士有瘋狂購物的衝動時，這純屬個人的事，與他人無關。但已婚者一想到要瘋狂購物，他或她就要想想怎樣向配偶交代。」¹¹ 基於同樣理由，一對夫婦的婚姻愈是好，這對夫婦就愈有可能在財政上更為負責任。婚姻美滿的夫婦會共用金錢，分擔開支，分工合作，制止對方一時衝動購物，因而創造更多累積財富的機會——以致有些理財專家宣稱，好婚姻確實是一個人最重要的財政資產。

賢妻與健康，是男人最大的財富。

富蘭克林 (Benjamin Franklin)

所以好婚姻會帶來甚麼好處？用一句話來說，婚姻美滿使人更長壽、更健康、更富裕。這不錯啊，但當壞事降臨你的婚姻時，還有另一個理由要抗衡壞事。這個理由比一切其他的理由更好。

好婚姻的終極關懷

本書早段提及電影《鐵達尼號》的主角傑克與露絲的愛情故事，我們最後的故事亦與這艘遇險的船隻有關，讓你細細回味。

但這是個真實的故事，發生在一對移民夫婦伊西多 (Isidor) 和艾達 (Ida Strauss) 身上。他們在美洲新世界中胼手胝足建立自己的名聲，在紐約市開設一家稱為梅西的小商店。

1912年4月那遭逢不幸的一天，他們在這艘豪華郵輪的甲板

上漫步，享受他們應得久矣的假期，構成一幅浪漫的圖畫。然而，我們都知道就在那晚的深夜，當鐵達尼號在作橫渡大西洋的處女航時，她撞上了在海洋表面以下碩大無朋的冰山。

當人們爭先恐後尋找逃生方法時，伊西多和艾達鎮定地在甲板上走，審度時勢後最後走近一隻正在安排婦女孩子上船的救生艇。當艾達正要爬進救生艇時，她停了下來，回心轉意回過頭來對她丈夫說：「你去哪裏，我也去。」

船員試圖勸阻她，但艾達不願聽從。一名水手轉過來對年老的伊西多說：「我肯定沒有人會反對讓像你這樣的一位老紳士上船。」但伊西多和他的妻子一樣頑固。「我不會在其他男人之前上船。」他提出異議。

事情就這樣解決了。沒有人願意撇下其他人而去，結果沒有人願意去。這對年老的夫婦走近一排甲板上的坐椅，一同坐下，等待那避無可避的事情來到。

我們有多少人願意放棄救生艇上的坐位，而寧願與所愛的人坐在鐵達尼號甲板上的坐椅呢？我們直覺上覺得你願意，我們亦希望我們願意。因著婚姻已帶給我們無限的好處，我們願意這樣做。我們為對方的緣故願意這樣做。

在第一章我們指出所有婚姻在開始的時候都是好的。每個人的婚姻確實如此。每一對新人在舉行婚禮那天，他們的婚姻都像破壞不了的，他們的結合比那「沉不了」的鐵達尼號的鉚釘更強壯、更緊密。但在婚姻的路上，我們都撞上了冰山：忙碌、暴躁、債項、沉悶、痛苦、性的不滿足、不誠實、上癮、不忠、損失，或其他種種的壞事等。這足以令大部分的凡夫俗子棄船逃生

了，但我們不會。若然這是你的選擇，你就不會讀本書了。

由於好婚姻帶來的好處好得教人不離不棄，所以我們每個人都轉向配偶說：「你去哪裏，我也去。」

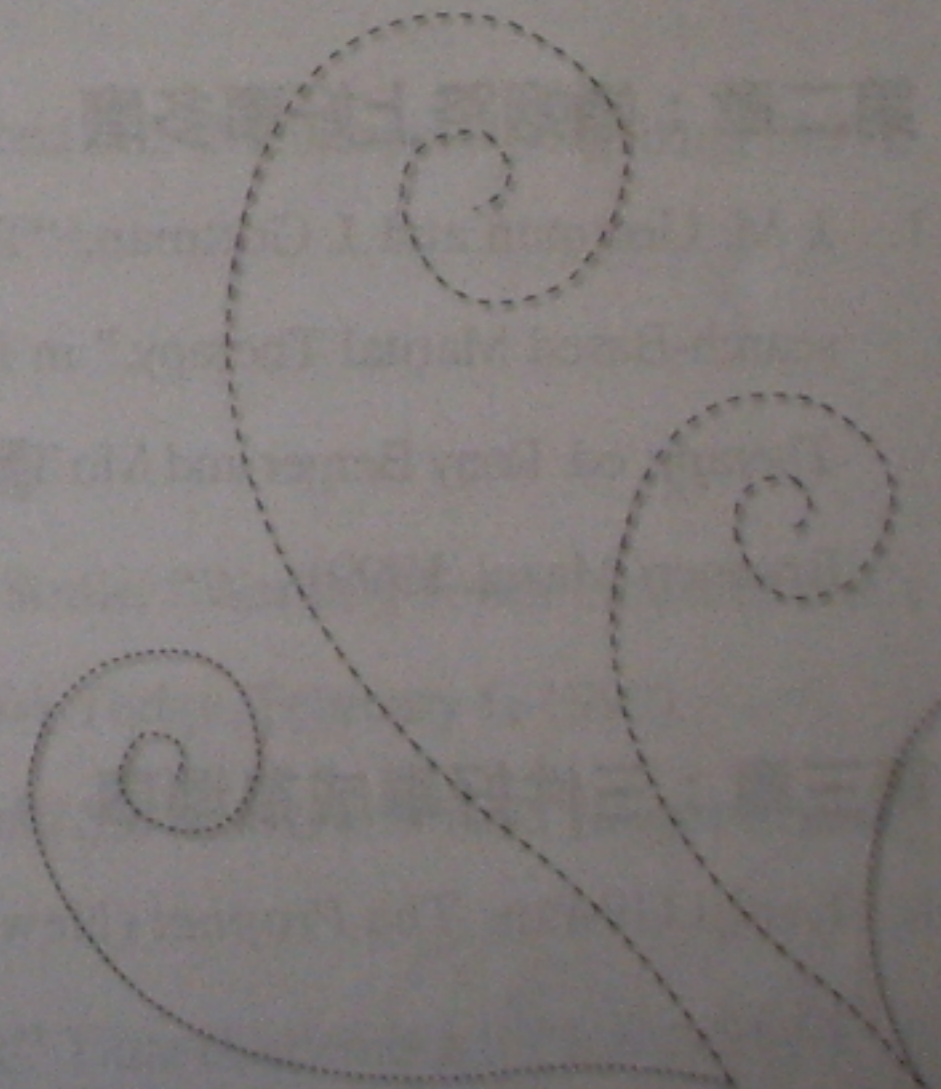
而這也不錯吧。

靜思細想

- 有人說：「天作之合的婚姻是男女在其中大大豐富了自己，而他們沒有一個在獨居時能有這樣機會的。」你怎樣因著你的婚姻大大豐富了自己？
- 研究清楚顯示婚姻使人身體更健康，情緒更穩定，財政更富裕。當然，好婚姻帶來的好處對每對夫婦來說都是獨特的祝福。在這三大領域之中，你最欣賞的是哪一樣的祝福？為甚麼？
- 有人發現為他們感恩事項保存記錄是極有好處的。如果應用這樣的一個練習在你的婚姻之中，你認為會提升你對婚姻的欣賞程度嗎？毫無疑問。你或許就想做這個練習，但在這一刻，在你婚姻關係之中，有哪兩三樣事物是你最欣賞的呢？



附註



附註

第一章：一切婚姻都有好開始

1. Sheldon Vanauken, *A Severe Mercy* (New York: Harper and Row, 1977). 我們在自己的著作《婚前抗逆祕笈》首次形容這本書對我們的影響 (Saving Your Marriage Before It Starts, Grand Rapids: Zondervan, 1995)。
2. K. Kayser, "The Process of Marital Disaffection," *Family Relations* 39 (1990): 257-65.
3. Mike Mason, *The Mystery of Marriage* (Portland, Ore.: Multnomah Press, 1985).

第二章：婚姻路上好事多磨

1. J. M. Gottman and J. Gottman, "The Marriage Survival Kit: A Research-Based Marital Therapy," in *Preventive Approaches in Couples Therapy*, ed. Rony Berger and Mo Therese Hannah (Philadelphia, Penn.: Brunner/ Mazel, 1999).

第三章：三件好事成為壞事

1. Kahlil Gibran, *The Prophet* (New York: Alfred A. Knopf, 1995), 15-16.

2. John Gottman and N. Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Crown Publishers, 1999).
3. Ibid.
4. Patricia Love and Jo Robinson, *Hot Monogamy* (New York: Plume, 1999).
5. D. W. Winnicott, *Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development* (New York: International Universities Press, 1965).

第四章：必可扭轉的壞事

1. Chuck Swindoll, *Improving Your Serve* (Waco, Tex.: Word, 1981).
2. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Simon and Schuster, 1984).
3. Nell Mohoney, "Beliefs Can Influence Attitudes," *Kinsport Times News* (July 25, 1986): 4B.
4. Alan Loy McGinnis, *The Balanced Life* (Minneapolis: Augsburg, 1997), 53.

第五章：六件壞事偷襲婚姻

1. Wayne M. Sotile and Mary O. Sotile, "Working Fewer Hours Doesn't Ensure a Happy Marriage," *USA Today* (February 1, 1999).
2. Quoted in Dean Ornish, *Love and Survival* (New York: Harper-Collins, 1998), 96.
3. Alain Sanders, "Job vs. Family," *Time* (December 13, 1999): 63.

4. Ron and Judy Blue, *Money Talks and So Can We* (Grand Rapids: Zondervan, 1999): 51.
5. C. Crosby, "Financial Gain, Less Pain," *Marriage Partnership* (Winter 1999): 51.
6. G. P. Parker, E. A. Barrett, and I. B. Hickie, "From Nurture to Network: Examining Links Between Perceptions of Parenting Received in Childhood and Social Bonds in Adulthood," *American Journal of Psychiatry* 149 (1992): 877-85.

第六章 四件壞事翻天覆地

1. 這裏必須澄清，所有陷入癮癖的人都需要接受治療。癮癖是嚴重的問題，需要專業輔導人員的介入。如果你或你的配偶正陷於酒癮、濫用藥物或任何病態依賴，你必須知道這是不會自然消失的問題。上癮的人需要專業輔導員的幫助，而且如果門診治療對他們沒有幫助，他們或許需要在醫院接受專業的治療。另外，許多康復中的上癮者，都發現心理教育課程對保持他們心思的平衡很有幫助，其中最大及最著名的是無名的戒酒者。他們的十二階療程及「一天的難處一天當」哲學，已經成功地應用在治療許多不同的癮癖上。
2. K. S. Peterson, "Affairs," *USA Today* (December 21, 1998).
3. Frank Pittman, *Private Lies: Infidelity and the Betrayal of Intimacy* (New York: Norton, 1989), 121-25.
4. Beth Cooper-Hilbert, "The Infertility Crisis," *Networker* (November/December 1999): 65-76.

5. 最後，這些夫婦中大概有一半會懷孕生子，而其他夫婦則會在是否收養子女這兩難上掙扎。

第七章 好婚姻的抗逆良方

1. 我們對希望及其元素的認識，多來自福樂神學院的史密德 (Lewis Smedes) 的著作及教導。
2. Lewis Smedes, *Standing on the Promises* (Nashville: Nelson, 1998), 7.
3. Karl Menninger, "Hope," in *The Nature of Man*, ed. Simon Donier (New York: Harper and Row, 1962), 186.
4. Beth Azar, "Defining the Trait That Makes Us Human," *APA Monitor* 28 (1997): 1.
5. Doug Kingsriter, "A Husband's Confession," *Christian Herald* (March/April 1991): 52.
6. Lewis Smedes, *The Art of Forgiveness* (Nashville: Moorings, 1996).
7. Gordon MacDonald, "How to Experience Forgiveness from the Heart," *Christian Herald* (March/April 1991): 19.
8. 要饒恕配偶的不忠，我們大多都要記得饒恕就像哀傷，你的傷痛與憤怒可以得醫治，但記憶可能再叫傷口裂開。故重點不單是饒恕，而是在饒恕的過程中。
9. Scott Stanley, *The Heart of Commitment* (Nashville: Nelson, 1998).

第八章 好婚姻的靈程悲痛

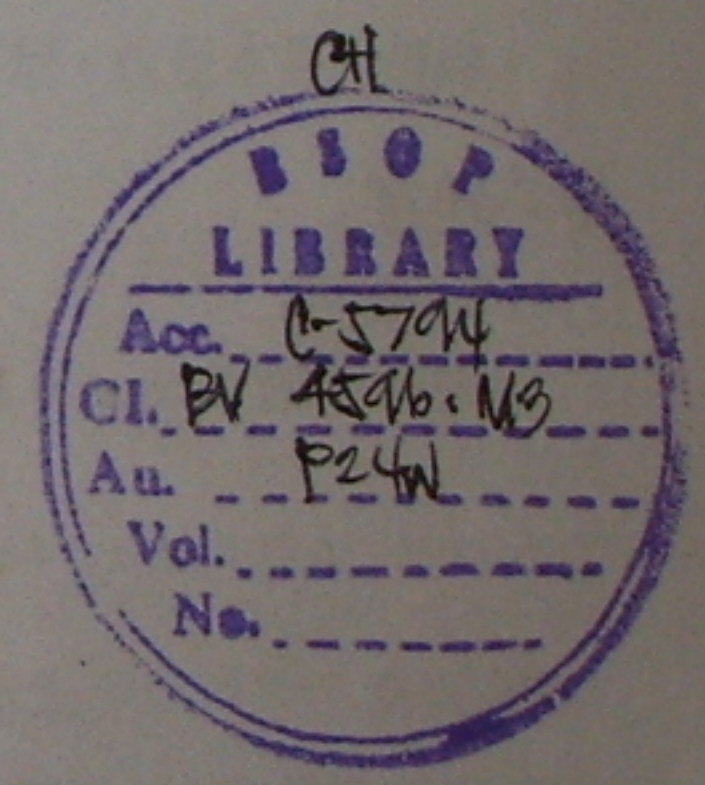
1. Gary Thomas, *Sacred Pathways: Discover Your Soul's Path to God* (Grand Rapid: Zondervan, 2000).

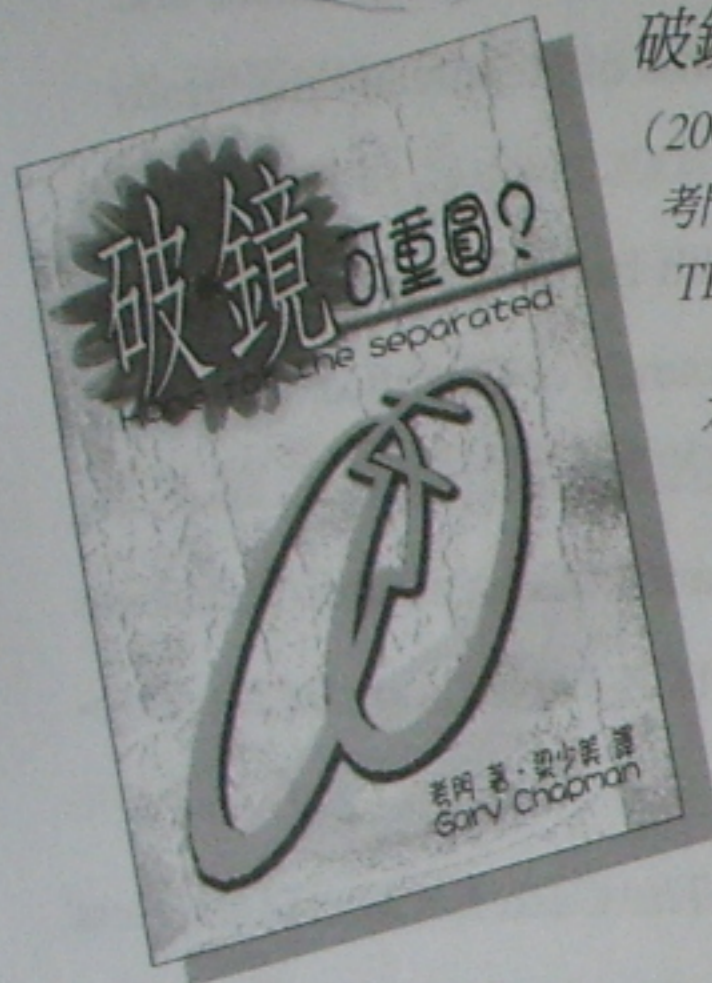
2. 我們常感到被好友尼爾及瑪麗林啟發並非偶然，他們實在寫了一本這方面的書。他們將三輪車送給小約翰的同一天，尼爾把他那本精采的書送給我們，就是*Catching the Rhythm of Love* (Nashville: Nelson, 2000)，他在書中把這素質和其他素質表達得淋漓盡致。

第九章 好婚姻帶來的好處

1. David G. Myers, *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy* (New York: Avon, 1993).
2. John Mirosky and Catherine E. Ross, *Social Causes of Psychological Distress* (New York: Aldine De Gruyter, 1989).
3. James A. Davis, "New Money and Old Man/ Lady, and 'Two's Company': Subjective Welfare in the NORC General Social Surveys, 1972-1982," *Social Indicators Research* 15 (1984): 319-50.
4. Scott Stanley and Howard Markman, *Marriage in the Nineties: a Nationwide Random Phone Survey* (Denver, Colo.: Prep Inc., 1997).
5. William R. Mattox, Jr., "What's Marriage Got to Do with It: Good Sex Comes to Those Who Wait," *Family Policy* (February 1994): 1-7.
6. Catherine E. Ross, John Mirowsky, and Klaren Goldsteen, "The Impact of the Family on Health: Decade in Review," *Journal of Marriage and the Family* 52 (1990): 1061.
7. Beth A. Hahn, "Marital Status and Women's Health: The Effect of Economic Marital Acquisitions," *Journal of Marriage and the Family*

- 55 (1997): 156-64.
8. Mike Murphy, Karen Glaser, and Emily Grundy, "Marital Status and Long-term Illness in Great Britain," *Journal of Health and the family* 59 (1997): 156-64.
9. Ebra Umberson, "Family Status and Health Behaviors: Social Control as a Dimension of Social Integration," *Journal of Health and Social Behavior* 28 (1987): 306-19.
10. Ronald R. Rindfuss and Audre VandenHeuvel, "Cohabitation: Precursor to Marriage or Alternative to Being Single?" *Population and Development Review* 16 (1990): 703-26.
11. Linda J. Waite and Maggie Gallagher, *The Case for Marriage* (New York: Doubleday, 2000), 116.





破鏡可重圓?

(2000年初版)

考門 (Gary Chapman) 著 / 梁少美譯

TD0514 / 188頁 / 10.5 x 16.5cm

本書是寫給面對嚴重婚姻危機的基督徒夫婦，尤其是正考慮或已開始分居的夫婦。作者相信分居不一定是婚姻完結的開始，反而可能是更美滿、成熟婚姻的開始，分居使人對自己和配偶建立新的了解。本書討論的問題包括：分居後的約會、與孩子的相處、增加溝通等。

傾心吐意

(1998年初版)

班若柏 班露斯瑪麗 (Robert & Rosemary Barnes) 著 /

鄭非兒譯

TD 0511 / 216頁 / 21 x 14 cm

本書幫助你和愛侶消除溝通的障礙，發展心靈層面的親密關係。作者融合豐富的生活體驗，與讀者分享婚姻溝通的祕訣。本書也是一本實用手冊，適合不同婚姻階段的夫婦；章末附內容提要和溝通要訣，提實際的指引。



婚姻歷程

(2001年初版)

米勒 (Frank & Mary Alice Minirth)、紐曼 (Brian & Deborah Newman)、漢菲特 (Robert & Susan Hemfelt) 著 / 蘇艷玲、鄭惠仁譯

TD 0513 / 451頁 / 21 x 14 cm

本書極之適宜作為婚姻與家庭的教科書，也適合愛閱讀此類書籍的夫婦作共同讀物。本書介紹了每個階段的特點和經過，由幼嫩到現實到安逸到更新以至於昇華，指到基督徒夫婦在婚姻中實行的真諦，就像生命的循環生長 (Life Cycle) 及至復存於永恆中，正正是委身於婚姻中男女的夢想，也是本書的指向。

幸福的前奏

(1997第二次印刷)

麥雷 (William J. McRae) 著 / 鄭欽炎譯

TD0508 / 226頁 / 14 x 21cm

本書作者以聖經的教導為準則，輔以豐富的婚前輔導和訓練經驗，嘗試全面地引導適婚青年基督徒對婚姻的觀念、夫妻相處、婚前的準備和婚後的適應等，都作深入의思想和反省。



相知相交戀愛中

(1995年初版)

李保羅、李榮鳳著

TD 0506 / 134頁 / 21 x 14 cm

俗語云：「預防勝於治療」。一個婚姻的成敗往往與事前的預備功夫是否充足有直接的關係，因為明天的成功是建立在今天的基礎上。婚前輔導固然重要，負責任的戀愛生活對婚姻的影響更加重要。「相知相交戀愛中」這本書提供了很多實際的指引。



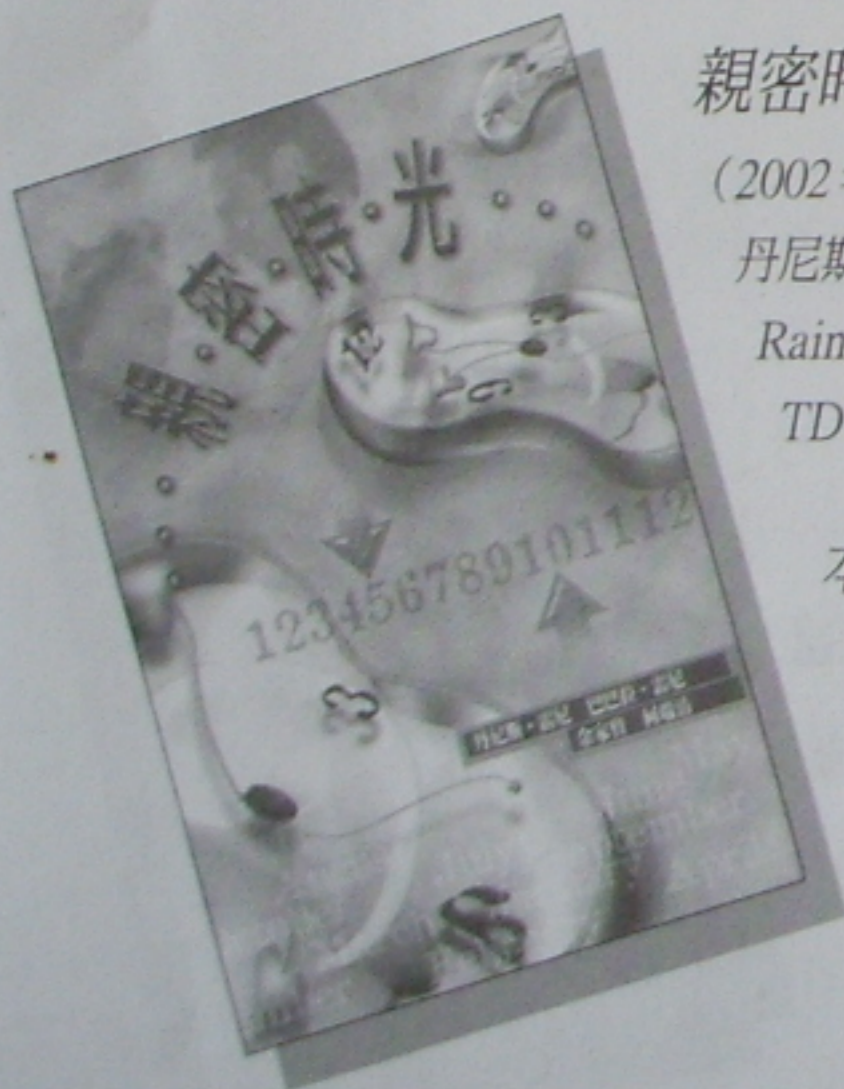
親密時光

(2002年初版)

丹尼斯 雷尼 巴巴拉 雷尼 (Dennis and Barbara Rainey) 合著 / 余家寶 何瑞清合譯

TD 1511 / 373頁 / 24 x 17 cm

本書有365篇靈修資料啟發人心，易於閱讀，引領您了解上帝對您婚姻的心意。每篇皆按日期安排，易於跟隨，每篇最後皆有討論和祈禱引導，讓您可以跟配偶一起溝通禱告。



CH
BV
4596.M3
P24w

148 (A)

BAD THINGS
GOOD MARRIAGE

BSO
LIBRARY



GENERAL RULES

1. Protect book from damage
2. Do not write / mark in
3. Remember to return book



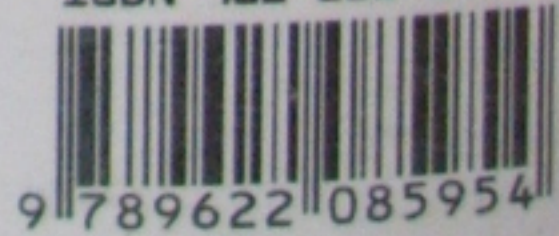
從事婚姻輔導與治療師的訓練多年，涉獵或鑽研有關婚姻的書籍也不算少，自己也寫了數本小書，但卻從未遇上一本這樣愛不釋手的「祕笈」。它與眾不同的地方是很具體實際地結合了重要的理論和活生生的實錄，毫無紙上談兵的感覺。一對對勇於面對婚姻逆境的夫婦現身說法，道出他們有血有肉的抗逆故事，將會幫助讀者靜思細想，把婚姻的逆境轉為佳境。我誠意推薦本書。

李耀全博士

教授、心理治療師、作家

03F70049
大道 天道書樓
\$ 60.00

ISBN 962-208-595-4



N: 962-208-595-4