



*Hope for  
the Separated*

回到起初的爱

[美] 盖瑞

雁红 译

团结出版社

# Hope for the Separated

如果，瞎眼的能看见，瘸腿的能行走……  
那么，破镜会重圆，冰冷的心也会重新温暖。

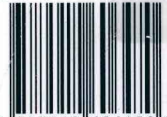
即使爱已逝，情已伤，你依然有盼望……

这本书真是太好了，让我茅塞顿开。在我对未来感到迷茫的时候，它给我带来希望之光，让我不但对破镜重圆有了信心，而且知道我们的婚姻会比以前更好。这本书最触动我的是：不要陷在过去的痛苦之中，要行动起来，改变自己！

——亚马逊网站读者推荐

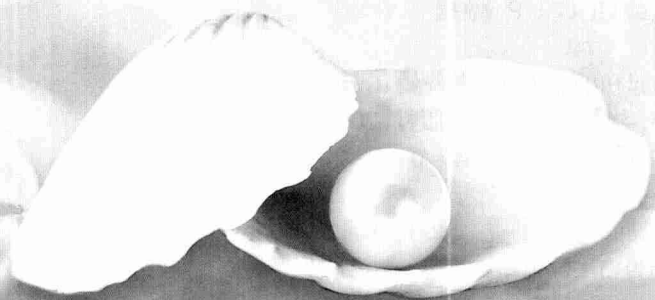
上架建议：婚姻·家庭

ISBN 978-7-5126-0647-0



9 787512 606470 >

定价：29.00元



*Hope for  
the Separated*

# 回到起初的爱

[美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman) 著 王雁红 译

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

回到起初的爱 / (美) 查普曼 (Chapman, G.) 著;  
王雁红译. -- 北京: 团结出版社, 2011.9  
ISBN 978-7-5126-0647-0

I. ①回… II. ①查… ②王… III. ①婚姻 - 通俗读  
物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第183794号

著作权合同登记 图字 01-2011-5087

Originally published in the U.S.A. under the title “Hope for the Separated:  
Wounded Marriages Can Be Healed.”  
Copyright © 1982, 1986, 2005 by Gary Chapman  
Published by Moody Publishers  
820 N. LaSalle Boulevard  
Chicago, IL 60610

---

出 版: 团结出版社  
(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)  
电 话: (010) 65228880 65244790  
网 址: www.tjpress.com  
E-mail: 65244790@163.com  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

---

开 本: 16开  
印 张: 10.5  
字 数: 90千字  
版 次: 2011年10月 第1版  
印 次: 2011年10月 第1次印刷

---

书 号: 978-7-5126-0647-0  
定 价: 29.00 元  
(版权所属, 盗版必究)

## 前 言

30年来，我一直在帮助那些遇到婚姻问题的人。许多到我办公室来的人，已经走到了分居的地步。分居的痛苦和离婚的迫近，促使他们来这里寻求帮助。

通常，他们来到我办公室的时候，已经对婚姻不抱希望，而我要做的，就是让他们看到希望。我热切期望通过本书的内容，与你们分享我30年辅导生涯中的一些经验和感受。记住：经受这些痛苦的不止你一个人。

过去一年来，又有成千上万对夫妻落到分居的地步。我相信，一定有许多人提出这样的问题：“作为基督徒，我该怎么办？”本书正是要回答这个问题。这里没有轻松的答案，也没有死板的公式，特别是对于已经分居的人，这本书无法提供一个快捷的方案，让你们迅速和好如初。不如说，本书为你提供的，是一副难以下咽的药，如果你真的想寻求帮助，就请你读下去，因为你仍有机会挽救自己的婚姻。

有些牧师、非专业辅导员和当事者亲属也想帮助那些遭受分居之痛的人，因此我努力以每个人都能明白的语言，给出实际可行并且合乎圣经的答案。对离婚者很有帮助的书不少，但是依我看，还没有一本书，能够帮助那些夫妻面对分

居生活中的痛苦和挣扎。

分居不一定会导致离婚，它也可能使婚姻得以重建，使夫妻感情更上层楼，但这取决于身处其中的夫妻双方的态度。在这本书中，我尽量现实地看待这两种可能性。分居只是一个过渡，要么通往婚姻的重建，要么导致离婚。无论结果如何，我们都必须尽力而为，往好的方向努力。

我在每一章的总结部分安排了一些作业，帮助你采取具体的步骤将书中的观点实践出来。本书所能提供的真正帮助不是来自阅读本身，而是来自对真理的应用。古人说：“千里之行，始于足下。”

我希望这本书能够帮助你迈出第一步。



# 目录

## *Contents*

第1章	爱情变质了吗?	1
第2章	你想打捞爱情吗?	13
第3章	对自己好一点	27
第4章	美好之源	43
第5章	回到起初的爱	59
第6章	依然爱你	71
第7章	如何面对冲突?	87
第8章	如何应对孤独?	101
第9章	如何对付苦毒?	115
第10章	破镜重圆	125
第11章	落花有意,流水无情	139
第12章	我要向高山举目	153



## 第 1 章

爱情变质了吗？

*What Happened to Our Dream?*





分居还是不分居，这问题实在是令人纠结。但是，当夫妻中的一方从家里搬走之后，这就不再是个问题了。也许对方的衣服和个人用品还在原处，但你们的分居生活已经开始了。你大概很不喜欢“分居”这个词，心里充满恐惧，但分居的事实不能回避。为什么你不大声说出来：“我分居了！”

分居不是死亡，尽管它的确是“死阴的幽谷”（诗 23:4）。一方面，分居与死亡类似，所以，你与那些眼睁睁看着挚爱亲朋撒手尘寰的人，也许有着相同的悲哀与伤痛。另一方面，分居与死亡本身有所区别。分居可能是恢复关系之前要经过的幽谷，也许在此期间你感觉到分娩之痛，但接踵而来的或许就是婚姻的新生。换句话说，分居后你的婚姻看似走到了尽头，实际上可能是新的开始。分居最终会带来什么结果，取决于接下来的几周或几个月里你和配偶付出的努力。

我们要认真、小心地对待分居，如同照顾一位身患重病的病人。此时，你的婚姻处于危机之中，而且可能朝任何一个方向发展。我们要采取正确的治疗方案，这就是我写作本书的目的。你的婚姻可能要动手术，也就是说，你可能需要

牧师或辅导员的帮助。你接下来几周内的行为会决定你未来许多年的生活。请放心，上帝关心这个结果。你可以向他寻求超自然的帮助。

分居不是投降、放弃的时候，只要还没有签署离婚协议，你就要努力为婚姻合一而战。多数情况下，你有6到12个月的时间向你婚姻的敌人开战。刚结婚时双方共有的梦想和希望依然值得你们为之奋斗。你们彼此相爱（或自以为彼此相爱），所以才会结婚，梦想有一个完美的婚姻，让对方感到幸福。如今这样的梦想到哪里去了？什么地方出错了？你可以做些什么去纠正、弥补呢？

梦想可以重新开始，但你必须努力，这努力包括倾听、理解、训练和改变，它可以使你享受梦想成真的快乐。

我知道有些人会说：“听起来不错，但是不会有用的。我们以前不是没有努力过，现在我的配偶根本不想一试。”

可能你是对的，但是别假设你配偶的恶劣态度永远不会改变。上帝给了我们一个礼物，叫做选择。我们可以选择改变——朝好的方向改变。你的配偶可能会说：“我没有办法了，到此为止吧，我再也不想谈论这件事了。”两个星期或者两个月以后，你的配偶或许就愿意谈了。很多事取决于你是否为之付出了努力。

有些人会说：“我不想再为这桩婚姻努力，我尽力了。一直以来都是我在付出，但没有用，我还是放弃吧。”对于这些感受我深表理解和同情。我知道当再三尝试却不见效

时，我们可能会打消再试一次的念头。我们看不到希望，因此就断定：除了放弃，别无选择。个人的情感驱使我们放弃任何努力。所以，我从来不问“你还想继续努力挽回你的婚姻吗？”，而总是问“你会继续努力挽回你的婚姻吗？”。面对分居，不要再“想”做什么了。这时一定要牢记我们的价值观，我们的承诺，以及我们的梦想，做我们该做的事。

我们到哪里去寻求帮助？当我们需要指引的时候，可以转向那个稳固可靠的源头——圣经。圣经不但教导我们应当做什么，而且能激励我们把应该做的事做出来。如果你真心在圣经中寻求帮助，你会发现保罗这句很有价值的话：“我靠着那加给我力量的（耶稣基督），凡事都能做。”（腓4:13）当我们来到基督面前时，就能得到他的帮助，去做那些靠我们自己无法完成的事。

当我们转向圣经去寻求婚姻方面的指引时，会看见两个路标：一个指向“错路”，另一个指向“绕道”。指向“错路”的那个路标上写着“离婚”，而指向“绕道”的那个路标上写着“婚姻里的合一”。下面我们一起探讨这两个路标的含义和方向。

圣经告诉我们，离婚是错误的。起初，上帝告诉亚当和夏娃：“要生养众多，遍满地面”（创1:28），这里所说的婚姻关系绝对是一生之久的。圣经中第一次提到离婚已经是人类被造很久以后的事了，摩西五经中的律法（利21:14，民30:9，申24:1-4）允许人离婚，但上帝从未支持离婚。耶

稣后来对法利赛人解释说，摩西许可他们离婚，是因为他们“心硬”。耶稣非常明确地指出，上帝的心意是人拥有一夫一妻、一生一世的婚姻关系。当上帝设立婚姻的时候，离婚并非备选方案。上帝既没有谈到离婚，也没有设立一夫多妻或一妻多夫制。这些都是人们违背上帝的旨意，自己创造出来的。在上帝的眼中，这些人的创造和改变永远是错误的。

另一方面，指向“绕道——婚姻里的合一”的路标表明你并未丧失目标，也没有远离正路，只不过是在分居这条路上绕行，因为你们和睦的桥梁已经坍塌了。你们之间的矛盾和关系中的裂痕使婚姻之桥摇摇晃晃，重建和谐婚姻已无捷径可走。

看到“绕道”这个路标，你的第一个感觉可能是焦虑，但是你要知道，焦虑之后便是希望，因为至少有路标指示你回到大路上去——通往婚姻合一的大路。如果你认认真真朝着路标指示的方向走，就完全可以走回到大路上去。

你在分居时，就像站在人生的叉路口，在接下来的几个月里你必须选择走哪条路。我们看到，上帝虽然从不鼓励离婚，但他给人选择道路的自由。在人类历史的进程中，人做了许多不明智的决定，但上帝没有因为这些错误立即毁灭人类。如果上帝非常严苛，对人的错误锱铢必较的话，恐怕几千年前人类就已经灭绝了。圣经指出，上帝赐予人自由（包括咒诅上帝、偏行己路的自由），每个人却在不同程度上运

用上帝所赐的自由，去做败坏的事（赛53:6）。

上帝给人自由的同时，也在《加拉太书》6章7节中设立了这样的原则：“不要自欺，神是轻慢不得的；人种的是什么，收的也是什么。”上帝虽然允许人根据所种的种子获得收成，但他盼望人能学会种好种子。“顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。”（加6:8）

上帝对人的计划是美善的，他从未创造出任何事物来让人痛苦。“耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末后有指望。”（耶29:11）。上帝说离婚是一条错误的道路，他这么说，并不是想让我们生活更艰难，而是为我们指出一条幸福与希望之路。

你也许会说：“可是就因为已经没有幸福和希望，我们才分居的。”事实可能的确如此，但是过去的失败不应该左右将来的生活。分居以前你的生活缺乏满足感，可能与下面三个原因之一有关：（1）缺乏与上帝之间的亲密关系；（2）缺乏与配偶之间的亲密关系；（3）缺乏对自己真正的了解和接纳。第一条和第三条可以在没有配偶协助的情况下得以纠正，而若想纠正第二条，需要夫妻双方互相配合。

在后面的章节里，我会逐一讲解在上述每个领域中着手改变的方法，但是我要声明，对于分居的夫妻，合乎圣经的目标是和好。你可能很不情愿和好，也没有指望能和好，甚

至对和好的前景心生畏惧，但是，你是否愿意效法上帝呢？

纵览整本圣经，我们不难看到，上帝期望与他的子民建立彼此相爱的关系，包括在旧约时代与以色列人的关系以及新约时代与教会的关系。然而许多时候，上帝发现自己与他的子民关系不和，彼此分离。不是他要如此，而是他的子民离他而去。某种意义上讲，整本圣经都记录着上帝与他子民和好的努力。《何西阿书》对这个过程的刻画，最为生动翔实。

何西阿的妻子歌篾屡次对他不忠，但是上帝说：“你再去爱（你的妻子）……好像以色列人，虽然偏向别神……耶和华还是爱他们。”（何3:1）《何西阿书》好像一幅图画：上帝向以色列人伸出和解之手。不管以色列人如何拜偶像，对上帝的不忠，他依然说：“……我必劝导她，领她到旷野，对她说安慰的话。她在那里出来，我必赐她葡萄园，又赐她亚割（愁苦）谷作为指望的门。她必在那里应声，与幼年的日子一样，与从埃及地上来的时候相同。”（何2:14-15）

在新约里，我们听到耶稣如此表达分离之痛：“耶路撒冷啊！耶路撒冷啊！你常杀害先知，又用石头打死那奉差遣到你这里来的人。我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。看哪，你们的家成为荒场，留给你们。”（太23:37）

在《耶利米书》中，上帝对以色列说：“你幼年的恩爱……你怎样在旷野，在未曾耕种之地跟随我，我都记

得。”（耶2:2）上帝接着描述他是如何在那些时日保护以色列远离她的仇敌，得到的回报却是冷淡和背离。“处女岂能忘记她的妆饰呢？新妇岂能忘记她的美衣呢？我的百姓，却忘记了我无数的日子！”（耶2:32）“我（耶和華）说：‘以色列家，你们向我行诡诈，真像妻子行诡诈离开她丈夫一样。’”（耶3:20）

这卷书的剩余部分充满了和好的呼求：“耶和華说：‘背道的以色列啊！回来吧！我必不怒目看你们，因为我是慈爱的，我必不永远存怒。这是耶和華说的。只要承认你的罪孽，就是你违背耶和華你的神，在各青翠树下，向别神东奔西跑，没有听从我的话……背道的儿女啊！回来吧！因为我作你们的丈夫。’”（耶3:12-14，根据NIV版本翻译）

请注意，上帝总是在离弃罪恶的基础上寻求和好，他从未同意与依然处在罪中的以色列和好。“你们这背道的儿女啊，回来吧！我要医治你们背道的病……”（耶3:22，根据NIV版本翻译）“耶和華说：‘以色列啊，你若回来归向我，若从我眼前除掉你可憎的偶像，你就不被迁移。你必凭诚实、公平、公义，指着永生的耶和華起誓；列国必因耶和華称自己为有福，也必因他夸耀。’”（耶4:1-2）

没有悔改就不会有和好。在婚姻关系中，夫妻双方都必须悔改，因为失败的婚姻是两个人造成的。关于这一点，我们会在以后的章节中探讨。在这里，我想指出一点：上帝给我们的挑战，是让我们悔改与和好。



我不想漠视你可能会感受到的伤害、痛苦、沮丧、愤怒、怨恨、孤独、失望，我也不会轻看你过去为调整婚姻关系所做的努力。然而，这一章的目的，是帮助你接受分居的现实，并胜过这个困境，得到最大收获。

有时分居会给夫妻中的某一方带来一种情感上的安宁。这种安宁会让人误以为分居是应该的，离婚是正确的。一位做丈夫的说：“多年来我第一次过了一周安静日子。”这种安宁平静其实是暂时远离战场所致。你会很自然地感到平静，因为你避开了冲突。然而，退下来休息永远无法帮助你走向胜利，你必须带着被更新的意志与决心重返战场，打败攻击你婚姻的敌人。

分居时，你从持续不断的压力中被解脱出来，这使你有时间学习如何以圣经的原则建造婚姻，你也可以安静下来，省察自己的情感与行为。这期间，你们的交流会比从前更加深刻和敞开。

## 成长作业

1. 如果是你要离开，请找找离开的原因，把它写在一张纸上：“我离开是因为……”
2. 分析你离开的每个原因。如果你或配偶愿意改变，哪一点是可以改变的？
3. 如果你是被离弃的那一方，请找找配偶离开的原因，把它写在一张纸上：“我认为他（她）离开是因为……”
4. 分析配偶离开每个原因。如果你或配偶愿意改变，哪一点可以被改变？
5. 认真阅读下一章，省察你自己的态度和行为。





## 第 2 章

你想打捞爱情吗？

*Taking Constructive Action*



我想问你一个问题：你是否愿意付出努力与配偶和好？你是否愿意付出精力和时间，寻找解决之道，然后采取建设性的行动？如果你愿意，我想给你一些建议，帮助你走上重建婚姻的道路。

## **情感，态度和行动**

比尔和玛莎分居3个月了。他每周来看望他们5岁的女儿苏茜两次。有时他会带苏茜出去吃晚饭，有时玛莎会请他在家一起吃饭。大部分时候，比尔拒绝她的邀请，但是有两次他接受了。玛莎尽力以积极的态度面对比尔，但是不可避免的，她又开始指责比尔，因为他与别的女人约会。如此一来，他们就开始争吵。

她重复着以前说过无数次的话。“你怎么能这样对待我？你难道就没什么自尊吗？你考虑过我的感受吗？你考虑过苏茜的感受吗？别以为她不知道你干的好事儿！她年纪是小，可是她知道你都干了些什么。你简直就是在侮辱我们。”

有一次她对丈夫说：“你哥哥告诉我他星期四晚上看见

你了。你一点都没考虑过我的感受!现在你又到我这儿来，装作若无其事的样子。可是我要你知道，咱们俩之间麻烦大了!”这样的话说了一遍又一遍，她哭了起来，一发不可收拾。

每当这种时候，比尔就犹豫不决：是回击呢，还是退让？如果回击，他也能长篇大论，说得一点也不比她少，但是他通常的反应是沉默，有时妻子还在啜泣，他就转身离去了。玛莎把这看成是对她更进一步的拒绝，她的敌意又增加了几分。很显然，分居并未带领他们走向和解。如果继续这样彼此相待，他们很快就会离婚。

玛莎可能没有察觉，这样做不但无法使她和丈夫和好，而且适得其反。她已经成为自己不良情绪和负面态度的奴隶，她使得他们在一起的时光极为不愉快。她所做的不但不能比尔回转，反倒把他赶得更远。想想看，有哪个男人愿意回到一个喋喋不休、满腹怨恨的妻子身边去呢？我不是说比尔不能回家——不管妻子表现如何，他都可以回家（我们稍后再谈比尔）。玛莎的问题在于，她不但没有努力恢复关系，反而在制造更大的裂痕。

第一个建议是：注意你的态度和行为。你要有正面的态度，采取积极的行动。我们无法左右自己的情绪，但可以选择正确的态度和行动。

我们可以承认自己有负面的情绪，但不要成为它们的奴隶。玛莎可以选择一个更好的做法，比如这样说：“比尔，

想到你在和别的女人约会，我感到非常愤怒，也非常受伤害。我的朋友们说他们看见你和别人在一起，你却不承认，这让我有些困惑。我很想相信你说的话，可是一想到你过去的所作所为，我真是很难再相信你了。无论如何，你都应当知道我对你所做的事是什么态度。如果你不和那个女人分开的话，我们永远都无法和好。你得下决心跟她分手。同时，我想告诉你，我不想被我的愤怒所控制。我会尽量尊重你，因为你一直都是我最在乎的人。有上帝的帮助，我相信我会改变原来的态度，不再一见面就指责你了。”

玛莎说出这样的话，证明她在情感上得到了自由，因此也能对比尔产生积极的影响。她承认并表达出她的感受，没有被它们所控制。

那么，比尔的感受和想法又如何呢？他可能感到妻子不再爱他，由于她总是恶言相向，比尔对她也产生了愤怒和敌意。这些情感也要得到认同。他跟别人约会可能是想报复她，他或许会这样为自己辩护：“她没有满足我想被爱的需求，我是不得已才找别人的。”因此，他把自己不忠的行为归咎于玛莎。

如果比尔打算努力和好的话，他会怎么做呢？他应该先坦承自己的情感，对玛莎说：“很长时间以来，我一直觉得你不爱我。这些年来，我感到你一而再、再而三地抗拒我，你对我的要求太多，付出的关爱太少。我很生气，因此就对你冷淡了。我希望能改变这样的感觉，也祷告我们能够向对



方敞开，互相分享彼此的感受。我不想被自己的负面情绪掌控。”

接下来，比尔必须诚实面对他与别的女人之间的关系。如果他对别的女人怀有浪漫情怀，那么这件事必须好好谈一谈。如果夫妻双方想和好，他们必须从讨论、解决当下的问题开始。他可以承认自己对别人有浪漫情怀，但不能任其发展。比尔必须结束和另一个女人的关系，才能与妻子和好。他可以这样对玛莎说：“是的，我确实喜欢上别的女人了。我觉得要放弃这份情感很不容易。但是，如果你愿意帮助我，和我一起重建我们的婚姻，我想我能做到。”

如果比尔与别的女人之间只是单纯的友谊，没有任何浪漫情感或行为，那么他必须好好和玛莎说清楚。如果玛莎很难相信他，他必须表示理解。他可以说：“玛莎，你或许很难相信我说的话，对此我非常理解。我只能用行动向你证明我没有和别的女人有不合宜的关系。我知道总有一天你会重新相信我的。”比尔以这样的态度和行动向玛莎表明，他在为和好做出认真的努力，而这样努力也包括：避免在婚姻之外与其他女性发展亲密关系。

一旦一对夫妻同意为重建婚姻而共同努力，他们就为解决那些曾使他们各奔东西的冲突做好了准备。现在他们可以共同面对问题本身，而不是针锋相对，彼此攻击了。

## 第三者

出现第三者会使分居的情况变得更加糟糕。假设一对夫妻之间的婚姻关系不正常已经有好几周了，他们之间没有温暖，没有理解，甚至都不愿意呆在一起，慢慢地，其中一方开始约会别人，并产生爱意，于是就有了外遇。在这种情况下，夫妻中的一方对配偶的外遇可能有所察觉，也可能一无所知。有些人会公开谈论第三者，另一些人则会极其隐秘。无论怎样，外遇对和好都会有破坏性的影响。因此我指给你的第二个建议是：避免婚外的浪漫关系。婚外情永远不能解决婚姻中的任何问题。

与某些心理学家的观点相反，外遇不但对婚姻没有任何益处，反而会摧毁婚姻。大量的研究已经清楚证明了这一点。圣经从一开始就谴责这样的行为，称之为“罪”（出20:14）。婚外情永远无法促进夫妻和解，只能导致离婚。

请不要误解，我并非不理解外遇带来的两难处境。你不喜欢离婚，但是情人似乎比你的配偶更好。仅仅几周或几个月的时间，你对情人的爱就超过配偶。你们可以自由交流，彼此之间非常默契，就像天生的一对。感觉这么好的事怎么可能会有错呢？

你想：“是的，我知道外遇有悖我的婚姻誓言，是圣经所谴责的。”然而，你为自己辩解说，上帝会饶恕我的，假以时日，一切都会恢复正常。”

如果我们真正承认自己的罪并且悔改，上帝确实会饶恕我们。然而，悔改意味着远离罪。如果我们继续犯罪，上帝是不会饶恕我们的。即便上帝饶恕了我们，罪的后果也要我们自己来承担。请看发生在大卫身上的这个例子（撒下 11:1-12:31）。一天傍晚，大卫在王宫的屋顶上散步，看见拔示巴沐浴。他喜欢她的美貌，于是就让人把她带到王宫，与她发生了性关系。之后，大卫派人把拔示巴送回家，一如既往地忙于他的军国大事。他可能没打算跟她有进一步的发展，也可能只会在某些“特定时刻”约会她。无论如何，只要没人知道，这事应该不会带来任何不良影响。

可是，出了个小麻烦。拔示巴打发人告诉大卫说她怀孕了。她的丈夫乌利亚在战场上打仗，已经好几个月没回家了。于是大卫把乌利亚召回来，让他回家休养，指望着乌利亚能与拔示巴同房，这样他就会以为孩子是他的。（我们一旦犯罪，就会想尽办法来掩盖。）大卫的计划没有成功，因为乌利亚比他想象的更忠诚。他拒绝回家与妻子同房，因为他的弟兄们正在艰苦作战。于是，大卫把他灌醉，但是这样做也没有用，乌利亚还是没有回家。因此，大卫只好启动另一个计划。

他命令乌利亚回到前线，结果乌利亚战死疆场。这样一来，大卫就没有任何顾忌，匆匆忙忙娶了拔示巴。如今似乎万事大吉，他们过上了幸福快乐的生活。果真如此吗？当然不是！请读一读《诗篇》51篇，听一听大卫王在忧伤痛悔中

的祷告，那是一颗破碎心灵的真实告白。

犯罪永远不会有好结果。悔改和饶恕不能除去错误的行为带来的负面影响。分居和离婚产生的情感伤痕永远不能愈合，对孩子们的伤害也很难消除。我们的社会似乎罹患严重的“随意丢弃神经官能症”。我们如果不喜欢什么了，就随意丢弃，不管是汽车还是配偶。无怪乎我们的孩子们如此缺乏安全感，我们的婚姻关系中鲜有信任，人们所说的话是那样不可靠。

如果你与配偶之间那种温馨的感情消失殆尽，转而爱上了另一个人，我理解和同情这其中的挣扎与伤痛，但是我也要敬告你：你不能受制于自己的情感，否则你的生活就会危机四伏。放任情感一定会导致孤独和毁灭。如今离婚率高达百分之五十，而另娶新欢的人最终会再次离婚。

面对分居困境，最有益的做法就是：回到配偶身边，解决冲突，学会如何去爱，重新寻回梦想。我的第三个建议是：离婚不会带来幸福。转型家庭中心主任朱迪·沃勒斯坦（Judith S. Wallerstein）已经确认这个事实。沃勒斯坦是研究离婚影响的国际权威，在研究的初始阶段，她提出离婚会导致短期痛苦，却会带来长期的幸福。后来，通过对许多家庭的充分研究，她承认她早期的观点是错误的。离婚不会给夫妻双方和他们的子女带来更多的幸福感或满足感。事实上，离婚的破坏性结果会一直伴随这对夫妻和他们的子女。她的上述发现被引用在《第二次机会：离婚后十年的男人、

女人和孩子》( *Second Chances: Man, Women, and Children a Decade After Divorce, Who Wins, Who Loses—and Why.* ) 这项著名研究著作中。沃勒斯坦给出许多当代的证据，说明圣经真理适用于所有的时代。

和解之路虽然并非简单易行，它却是正路，美好的结果值得你付出。

如果你没有听从我的第二个建议，陷在婚外情中不能自拔，我建议你要以一种尊重对方的友善态度断绝这个关系。这样做会减少离婚的可能性，夫妻双方也更容易和解。但是，如何结束一份婚外情呢？首先，向对方表明你的关心；然后，你要承认你违背婚姻的誓约是错误的；你还要坚定地告诉对方，你已经决定与配偶和好。你可以再一次表达你的感情，但要坚持做正确的事，而不是感觉好的事。请记住，做正确的事才能带给你幸福，盲目地跟着感觉走会使你走向痛苦。

如果你是那位被离弃、留在家中的人，配偶有了外遇，现在和你分居了，该怎么办呢？

首先，你要认识到，第三者绝非分居的主因。这里，我想给你第四个建议：婚姻中的问题是由夫妻双方造成的，而不是婚姻之外的任何人，因此，夫妻双方都应该为和好而努力。绝大多数的情形是，外遇产生之前，你们的婚姻已经问题重重，而且时日不短了。你和配偶的问题共同导致婚姻的失败。经年累月，未解决的冲突，未满足的需要，固执和自

私，一点点地吞噬着你们的婚姻。

配偶有了外遇，你会作何反应？当然是生气了。但问题是你该如何表达你的怒气。大吵大闹、谩骂指责？忧伤烦闷，逃避退缩，甚至以自杀相要挟？离家出走，也以外遇报复？你失望、沮丧、深受伤害，但是这些负面的情绪能使你与配偶和好吗？显然不能。你当然需要表达自己的感受，但是请注意，别变成感受的奴隶。你要告诉配偶你很受伤害，承认你的错误，然后请求与他（她）和好。配偶可能不会立刻回应你，甚至带有敌意，但是你已经迈出了第一步。

其次，不要让外遇成为核心问题，尽可能克制每次一见面就想谈论外遇的冲动。集中精力重建你们自己的关系。要记住：婚姻中的问题是由夫妻双方造成的，责任不在婚姻之外的任何人。

配偶可能不会立即终止外遇关系，但是你越努力解决冲突，表达自己的盼望，对方就越会愿意考虑和好。如果你总是怒气冲天或是自怨自艾，配偶反而会退避三舍。

你要表达这样一种盼望和信心：你们两个能有办法来解决过去婚姻中的问题。这样的盼望能够使配偶对你们的未来心存希望。很显然，只有配偶结束外遇关系，你们才能和好，但是不要为配偶限定时间，也不要对配偶的行为有特定的要求。（当然，如果你们分居之前，配偶在身体上虐待你，或对你有其他伤害性的行为，你要非常清楚地告诉对方停止那些行为，否则和好的希望很渺茫。（我们在第七章会

探讨这方面的问题。)给配偶一些时间去思考、祷告,然后自己做出决定。你不能迫使他(她)与你和好,只能帮助他(她)看到,你们的前景是光明的。第五章中,我们会探讨一些切实可行的办法,或许对你有所帮助。

## 约会

“在分居期间我能约会吗?”我多次听到这个问题,又多次给出同样的回答:“如果你没有自由结婚,就没有自由约会!”第五个通往和好之路的建议是:在分居期间不要约会。

“你如果不能结婚,就不能约会!”在布里顿·伍德(Britton Wood)所著《单身与教会》(*Single Adults want to Be the Church, Too*)一书中,我第一次读到这个说法。伍德先生在教会中服侍单身与分居人士的时间比任何人都长。我辅导了几年分居者之后,更加相信伍德先生是正确的。你在分居期间与别人约会,就是在增加夫妻和好的难度,约会只能让情形更糟糕。

我知道你很孤独,有时候似乎不堪重负,我也知道人们能够接受分居期间的约会,甚至会鼓励这种做法,但是大部分这样做的人以离婚告终。约会是再婚的序曲,而非和好的良方。

你当然会需要朋友,需要有人倾听,有人关心,帮助你

承担压力，但约会不是满足这些需要的最好途径。我们在第四章会讨论，你在哪里可以找到这些帮助。

在分居的日子里，你会极度脆弱。不幸的是，有些异性心怀叵测，他们会利用你的脆弱乘虚而入，假装关心你，目的是满足自己的欲望。我看见过许多男男女女遭受这样的伤害。你本来就在情感上游移不定，要是有那么一个人尊重你、爱慕你，让你感到很温暖，你会轻易失去理智。

你有没有注意过？有些人离婚之后第二天就又结婚了。很显然，分居期间他们就在与别人约会。如果你认为分居这段时间是与配偶和好的机会，那么为什么要花时间和精力去约会别人呢？分居不等于离婚，我们分居的时候依然拥有婚姻关系。不管配偶怎样做，我们都应该尊重这个婚姻关系。

虽然这很难让人接受，但我认为，分居之后马上公开约会，此风不可长。这样做实际上是鼓励离婚，这个因素也造成了现在离婚率大增。如果你相信人类有力量做出正确的选择，就应该相信离你而去的配偶会回来与你和好。你要为那一天的到来做好预备，而不要与别人约会。在这期间，你可以交朋友，但不要跟任何人发展浪漫的情爱关系，你要等到婚姻有了最终的结果再做打算。



## 成长作业

1. 为努力与配偶和好，你要纠正自己的哪些态度和行为？请列出五点，例如：“我必须改变……”
2. 你愿意做出这些改变吗？如果愿意，为什么不从今天就开始呢？你不需要告知配偶，马上行动吧。



## 第 3 章

对自己好一点

*Self-Development During  
Separation*



我们在第一章中提及，婚姻的失败，主要是由下面这3个原因造成的：（1）缺乏与上帝之间的亲密关系；（2）缺乏与配偶之间的亲密关系；（3）缺乏对自己真正的了解和接纳。在这一章里，我们来探讨最后一个原因：缺乏对自己真正的了解和接纳。你可能会想，我们应该从自己和上帝的关系开始来分析婚姻失败的原因。事实上，一个人对自己的了解会很大程度上影响他（她）与上帝之间的关系。分居这段时间里，你可以重新发现自己的优缺点，积极促进自身的成长。

大多数人倾向于低估或高估自己的价值。我们要么把自己看得一无是处，要么把自己看成是上帝的宠儿，世界上最重要的人。这两个极端都是错的，事实上，你的情感、思想和行为模式，也就是你的个性，既有优点也有缺点。

## **自卑感**

有自卑感的人总是强调他们的弱点，总是看到自己的失败之处，把自己看成失败者。如果我们专注于自己的弱点，就会把自己想象成弱者。自卑感通常源自童年时期。在我们

小的时候，父母或其他人有意无意地传达出这样的信息：我们又呆又傻，又丑又笨，什么都做不好。

有一次，一名身患胃溃疡的13岁男孩对我说：“查普曼博士，我什么事情都做不好。”

“你为什么这样说呢？”我问他。

“是这样的，”他回答说，“每当我成绩单上出现一个B，父亲就会说：‘你本应该得A的。’打棒球时，如果我打得还不错，父亲就会说：‘你本应该打得更好，你就不能再跑快点吗？’当我割草的时候，他说：‘你漏了树丛下面的杂草了。’我什么事都没做好过。”

这位父亲一点都不知道他向儿子传达了怎样的信息。他想挑战儿子，期望他能发挥出最好的水平。但事与愿违，儿子没有受到鼓励，反而觉得自己样样不如人，什么都做不好。

有自卑感的人总是与比他好的人比较，这会加深他的自卑感。当然，每个人都能发现比自己更漂亮、更英俊、更健壮和更聪明的人，但还有成千上万不如你的人呢，自卑的人从不跟这样的人比较。

我想起《民数记》13章中的故事，摩西派遣12名探子进到迦南地，其中有10人回来报告说：“我们看见亚纳族人，就是伟人……据我们看自己就如蚱蜢一样，据他们看我们也是如此。”（民13:33，根据KJV版本翻译）他们不仅自己看自己犹如蚱蜢，而且断定别人也把他们看作软弱不堪的人。

这种“蚱蜢心态”在那些有自卑感的人中尤为典型。有许多女人说：“我觉得自己太丑了，别人也是这样认为的。”有一位女士觉得自己太丑，怕被人看见，甚至不敢去商场购物。其实这些女人一点都不丑，她们只是主观地认为，别人看待她们就像她们看待自己一样。

自我定义有三个角度：（1）我如何看自己；（2）别人如何看我；（3）我认为别人如何看我。第一个的答案和第三个的很相似，但是第二个几乎总是不同的。人们看待我们和我们看待自己非常不一样。有自卑感的人要明白，与你的自我评价相比，绝大多数认识你的人把你看得更聪明、更有魅力，也更有价值。为什么要在自己虚构的阴影下生活呢？实际上人们根本不是那样看待你的。

“可是查普曼博士，”有人对我说，“你不明白，人们真的认为我很愚蠢。”为了证明这个看法，他列举了3岁以来发生的所有事例。我可以叫进很多人来验证这位被辅导者非常聪明，但是一点用处也没有，他确信自己是愚蠢的，而且没人能让他改变这个想法。

没有两个人完全一样：有人在某些方面比你强，而有些事你比别人做得更出色。谁都明白这个道理，为什么要过于强调自己的弱点呢？

我记起小时听过的一个故事，它至今还常常激励我。一个小镇上有个超级乐观主义者。他有一个惯例，就是参加镇上所有的葬礼，然后在合适的时候站起来，说一句好话来称

赞那位离世者。有一次，镇上有名的醉汉死了，这个人无论在哪方面都令人厌恶：他涉及各种犯罪活动；虐待自己的妻儿，并且抛弃了他们；他说话粗俗鄙陋，一生都极其可憎。在醉汉的葬礼上，人们都想听听这位乐观主义者会说些什么。

轮到这位乐观主义者说话了，他站起来说了一句话：“他口哨吹得不错！”

葬礼结束后，有人过来问他：“我从来没听过他吹口哨，他是个口哨演奏者吗？他经常吹口哨吗？”

这位乐观主义者回答说：“我只听他吹过一次，但是吹得很棒！”

真遗憾，那位醉汉一生中并没有花更多的时间吹口哨！如果他只能做好这一件事，也会成就一个极为不同的人生。你擅长做什么？为什么不定睛自己的专长，却对自己的弱项耿耿于怀呢？

分居之后，典型的有自卑感的人会把婚姻的失败归咎于自己。他（她）会向配偶请求能有机会重新开始。当这个请求被无情地拒绝后，他（她）就会沉浸在深深的沮丧之中，甚至产生自杀的念头。这样的人竟然允许个性中最弱的部分（自卑感）来掌控自己的行为。

有什么能够阻止你的生活被卷入漩涡呢？《诗篇》15篇1-2节说：“耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？就是行为正直，作事公义，心里说实话的人。”这是

对你最强有力的忠告，它鼓励我们对自己的心说实话，在心里存留真理。我们要接受真理，因为耶稣说真理必叫我们得自由（约8:31-32）。

下面这些都是真理，而且都与你相关。你以上帝的形象被造，具有极大的价值。你很有能力，也有令很多人羡慕的品格。你当然会经历失败，可是谁不会呢？那并不意味着你就是个失败者。你只有破罐破摔，才会是失败者。换句话说，如果你努力成功，没有任何事物，包括你的自卑感，能阻止你达到目标。你要认识到上帝并没有撇弃你，这会使你抛弃负面思想。使徒保罗写道：“我深信那在你们心中动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓1:6）无论发生什么事情，无论经历多少失败，上帝依然要带领你到一个完全的境地。上帝会使你的人生多姿多彩。你一定要确信这个真理，并依据它去行事为人。

## 优越感

与上述个性类型相反，有人感觉自己是最棒的，永远都不会做错事。“如果我们婚姻中有什么问题，那很明显是我太太的错。”如果有人当面指出他的错误，他也会承认自己不完美，但是仍然说真正的问题出自他的配偶。

这种思维、情感、行为模式也始于童年时期。这是个被宠坏的孩子，他从来不承担责任。长大以后，他觉得整个世



界都欠他的。他对别人有很多要求，对于别人不完美的地方很没有耐心。他刚愎自用，固执己见。配偶稍有反抗，他就企图强迫她服从他的规范。当配偶不听从他的指令时，他会分居，把婚姻的失败归咎于对方。

怎样的真理能够释放有优越感的人呢？他要认识到，在耶稣的十字架前面人人平等，我们所有的人都需要被饶恕。当我们感觉自己高人一等时，就要认识到，我们跟别人一样，都做错过很多事。

你可能向来都不太愿意承认自己的不足之处，却常常大声宣告别人的过失。你很重要，这没错，可是你并不比别人更重要——包括你的配偶。你智商很高，但聪明才智是上帝的恩赐，你要为此感恩。你成功地实现了诸多目标，好极了！现在请跟别人分享一下你成功的秘诀吧，体验一下耶稣所说的“施比受更加有福”（徒20:35）是什么意思。

优越感是不是让你觉得自己比别人优秀？那么你该向上帝认罪悔改了。从你自己的宝座上走下来，跟别人一起享受生活吧。你本来就是重要的，不需要宣称自己是完美的才能证明这一点；坦承自己的弱点并不会减少人们对你的好印象。事实上，在过去的生活里，你那种高高在上的姿态已经多少次拒人于千里之外了。

分居之后，具有优越感的人士会怪罪配偶，认为一切都是对方的错。“优越先生”或“优越女士”即便离开家或者有外遇，也总要把责任推到配偶身上。如果配偶刚好是一个

有自卑感的人，可能真的会认为一切都是自己的错，因而痛苦万分。

有优越感的人常常急于为自己的错误行为找理由。他们了解圣经的真理，但仍然能随时找出一打理由说明在当时所处的环境中，他们的所作所为都是合理的。

想治愈“高人一等”的毛病，首先要承认你和其他人一样，不过是人，每个人都不可能完美。你要找出自己的问题所在，并在上帝以及配偶面前坦承自己的问题。你这么做的時候，要尽可能具体。承认自己的错误，你会找到很多朋友；自以为义，你只会越来越孤独。

## 了解个性

我们仅仅谈到了个性的一个方面，即缺乏正确的自我评价。然而，个性涉及人类经验的全部领域。当我使用“个性”这个词时，我是在谈及你在思想、情感和行为方面的独特模式。没有任何两种个性是完全一样的。我们习惯于使用对比的词汇来形容不同的个性特点。比如，我们会说一个人是乐观的或是悲观的，消极的或是积极的，好批评的或是喜欢赞赏的，外向的或是内向的，健谈的或是寡言的，耐心的或是急躁的。

个性在很大程度上影响了我们的生活方式。这是事实，但可悲的是，长久以来，我们被误导了，以为自己的个性在

五六岁时就定型了，我们的命运也因此不可逆转。许多人被这个谎言牢牢抓住，他们察看自己的思想、情感和行为模式，发现这些模式在他们过去的生活中引起很多问题。他们因此断言这些模式已经固定，不能改变。但是，这个结论大错特错。

作为成年人，我们会被某种个性模式所影响，然而我们的生活却不一定被那些模式所掌控。因为我们所受的教育，心灵的依靠，灵命的成长都打破了童年建立起来的模式。圣经说，我们自己要为现在的生活负责。我们对上帝的回应、有意识的决定、选择的态度都对生活质量产生巨大影响。我们不能把自己看成是个性的奴隶。我们要了解自己的个性特点，发挥利用其长处，努力改变其短处。

你对自己了解多少？你是个什么样的人？你对生活的态度是消极的还是积极的？一位做妻子的说：“我丈夫非常消极。每天早晨起床的时候，他要么说‘糟糕，我睡过了！’，要么就说‘唉，我起得太早了！’。”那个丈夫每天一睁眼就不顺心。这种态度会使人一事无成。你可能会觉得他真是够愚蠢的，可是成千上万的人都以那样的态度来生活，觉得一切都不对劲，凡事都不满意。你也有这样的生活态度吗？这会不会成为你婚姻破裂的一部分原因呢？每天听你说这些沮丧的话，配偶会有什么感受？

你喜欢批评别人，还是赞赏别人？你对自己的态度怎样？回想一下，今天你有没有夸奖过自己，有没有夸奖过别

人？或者，你有没有批评过什么人？你批评过自己吗？批评是否已经成为你的一种生活模式了？批评是如何影响你的婚姻的呢？

你的交流模式是怎样的？你喜欢隐藏心事还是敞开心扉与别人沟通？一位妻子说：“丈夫从来不跟我交流，基本上是他过他的，我过我的。我不喜欢这样，但是不知道该怎么办。有一天他回家来，跟我说他要离开我，这简直叫人不能相信。我一点都不知道我们之间有那么糟糕了。”

这样的情形是如何产生的呢？夫妻双方把矛盾或问题放在心里，不去交流，日积月累，你们的婚姻开始陷入沉睡状态。这样的婚姻可以被医治吗？可以，但是可能会需要手术。你们可能需要辅导员或牧师的帮助。一旦你们把自己的感受表达出来，我们就可以寻找解决方案了。如果不知道问题出在哪里，没有人能找到解决方案（包括你的配偶在内）。

你常常把感觉埋在心底吗？如果是这样，你可以在分居的这段时间里，学习如何释放那些感受，找一位辅导员或是可以信任的朋友，寻求帮助。当你学会与别人进行建设性的沟通时，就可以与配偶好好交流了。保持沉默并不总是坏事，甚至圣经也要求我们要“慢慢地说”（雅1:19），但是沉默如果影响到沟通，就会产生问题。了解到自己基本的性格弱点，你就会明白那些弱点是如何影响你的婚姻的。在上帝的帮助下，那些模式能够被纠正。

## 世上没有后悔药

《耶利米书》13章说：“古实人岂能改变皮肤呢？豹岂能改变斑点呢？”。在新约《马太福音》6章，耶稣问道：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”当然没有人能，有些东西不能被改变。你的身高、肤色、头发的质地和数量、眼睛的颜色是不能改变的，除非现代医学科技有什么新的发现。

最具影响力而又不能改变的，可能是你的经历。没有人能改变历史，因为它已经成为过去，不可能重新来过。你的父母，无论好与坏、生或死、知名或无名，他们始终是你的父母，这是不可改变的事实。你的童年，无论是幸福愉快还是悲伤痛苦，它已经成为历史，你不可能重新度过。

你的婚姻也是同样的。你可能会说“我们从一开始就不该结婚”，但这样的话毫无意义。历史是不能改变的，发生在你婚姻里的那些事件也已然成为历史，没有一件能被抹掉，没有一句话能被收回，没有一件事能被撤销。我们可以请求配偶饶恕我们的错误，但即使如此也不能除掉所有罪的后果。

我们虽然不能改变自己的历史，但可以接受它。当耶稣在井旁遇见那个女人时，他没有让她忘记自己的五次婚姻，因为那是不可能的，他只是给她水喝，让她不再干渴（约4:5-29）。

事情本该如何，自己或配偶应当如何，这样的想法毫无意义，只是浪费自己的时间和精力。我们要做的是向自己、向上帝以及配偶承认自己的错误，然后接受上帝的饶恕，同时也饶恕自己，并相信配偶也会去祈求上帝的饶恕并饶恕自己。除此之外，你没有别的办法处理过去的失败和伤害。你必须专注于未来，因为未来在你手中，等待你去塑造。

为什么不在分居的日子里，花点时间深入了解你自己呢？比如你是什么类型的性格，你的思想、情感和行为的基本模式是怎样的，然后找出自己的优点并善加利用。这可以帮助你开阔心胸，更加客观地看待自己的弱点，找出那些需要改变的地方，付诸行动让自己成长起来。还有一些事实是不可改变的，你要承认并接受它们。如果处理得当，这会是一个令人兴奋的自我发现和成长的人生阶段。几个月之后，你就和现在的自己迥然不同了。

## 充实和提高

分居时期，你不仅可以省察自己个性的优缺点，也可以发展创造性的能力。如果没有孩子，分居时你可以拥有更多的自由时光。为什么不利用这段时间发掘或培养你的兴趣爱好呢？读读那些你一直都想读的书，上钢琴课或是吉他课，报名到就近的大学或技校学一项职业技能，或者就只是结交几个新朋友。你也可以去听音乐会，看戏剧，学习打网球，

等等。绝大部分社区都会提供很多机会，让你培养兴趣、开发天赋。

我知道，分居过程中，你可能对我上面提到的那些事提不起半点兴致，只感到孤独和伤痛。可是，坐在家中反复思虑只会使你更加消沉。努力去做一件自己感兴趣的事吧，你一定会有拨云见日之感。

开始的时候专注在那些小的，可以实现的目标上。不要为后半生恐慌，只为今天做计划。你今天能做点什么有建设性的事呢？假若每天都以有意义的活动来充实自己，你对未来的盼望就会与日俱增了。

当你积极地了解自己、提升自己、接纳自己的时候，你与配偶和好的前景也会更加乐观。

## 成长作业

1. 请牧师或辅导员为你做一下分析，帮你了解自己的个性类型。
2. 为了更好地了解你的个性，在一张纸上写出下列问题的答案。
  - (1) 我喜欢自己哪些地方？
  - (2) 我今天情绪如何？把这些情绪分成两类：  
消极情绪                  积极情绪
  - (3) 我的消极情绪让我了解到我性格中的哪些方面？
  - (4) 我的积极情绪让我了解到我性格中的哪些方面？
  - (5) 今天我的情感需求是什么？
  - (6) 我如何以一种负责的、合乎圣经的方式满足那些需求？
  - (7) 我希望自己性格中哪些地方被改变（比如：我的思维方式，情绪和行为）？
  - (8) 我将做些什么来实现那些改变？
  - (9) 我不喜欢自己性格中哪些无法改变的地方？
  - (10) 我愿意接纳这些地方并且专注在自己的长处上吗？  
愿意                          不愿意







第 4 章  
美好之源

*Developing Your  
Relationship with God*



与上帝的关系最重要，它会影响我们的婚姻。奥古斯丁说：“人是被上帝所造，只有找到上帝，人才能得安息。”指望伴侣给我们一种价值感并使我们幸福快乐，实在是大错特错。许多人指望配偶能给他们提供心灵的平安、内在的安全感、对未来的自信心和对生活的喜乐态度，然而他们不知道，这些只有上帝才能赐予。分居的这段时间里，你与上帝的关系如何？许多人发现自己对上帝怀有怒气，因为上帝似乎任由这桩婚姻破裂，并且允许随之而来的痛苦、孤独和沮丧吞没他们。有些人则重新回转归向上帝，盼望从他那里得到真正的帮助。

请读一读《诗篇》77篇1-15节，这是一个正在经历重大危机的人发自内心的呼求。这首诗开篇描述他与神以及与其他人的疏离之痛，但是在这种痛苦之中，诗人转向神，回想从前的幸福时光——那时，他享受着从神而来的祝福，以及与他人之间的和谐关系。

我要向神发声呼求。

我向神发声，他必留心听我。

我在患难之日寻求主，

回到起初的爱  
*Hope for the Separated*

我在夜间不住地举手祷告，  
我的心不肯受安慰。  
我想念神，就烦躁不安；  
我沉吟悲伤，心便发昏。  
你叫我不能闭眼。  
我烦乱不安，甚至不能说话。  
我追想古时之日，  
上古之年。  
我想起我夜间的歌曲，扪心自问，  
我心里也仔细省察。  
难道主要永远丢弃我，  
不再施恩吗？  
难道他的慈爱永远穷尽，  
他的应许世世废弃吗？  
难道神忘记开恩，  
因发怒就止住他的慈悲吗？  
我便说：“这是我的懦弱，  
但我要追念至高者显出右手之年代。”  
我要提说耶和華所行的，  
我要纪念你古时的奇事；  
我也要思想你的经营，  
默念你的作为。  
神啊，你的作为是洁净的，

有何神大如神呢？

你是行奇事的神。

你曾在列邦中彰显你的能力。

你曾用你的膀臂赎了你的民，

就是雅各和约瑟的子孙。

这段经文结尾是大卫王对当时境况的生动描述：“你曾用你的膀臂赎了你的民。”“赎”这个字的意思是“买回来”或“归还”。上帝一直对他的子民怀有这样的心愿，然而这个买赎的过程可能是充满痛苦的。大卫写道：“你的道在海中，你的路在大水中，你的脚踪无人知道。”（诗77:19）分居后，你可能感觉自己仿佛在波涛汹涌的大海中挣扎，丝毫看不到上帝的踪影。但是请相信我，上帝非常关心你，了解你现在的处境。“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太11:28），耶稣当年对人们讲的这些话，同样可以指引今天的你。

压力可能会使你萎靡不振，愧疚、愤怒、敌对和焦虑仿佛重担，使你直不起腰来。请注意，耶稣没有让你先把重担放在旁边，然后再到他那里去，而是让你直接到他那里去。他没有让你自己处理好自己的问题，也没有应许会使问题消失，但是，他应许给你安息。

如果你还没有接受上帝做你的天父，至少可以把他当做你的朋友。圣经教导我们说，人只有借着神子儿子耶稣基督

来到上帝面前，并承认耶稣基督是主，才能够称上帝为天父。但上帝是所有人的朋友。上帝的心愿是与我们分享生命、帮助我们找到生命的意义和目的，当我们遇到难题时，他告诉我们答案。在深切的痛苦之中，我们有时很难相信上帝会对我们有什么帮助。在你分居的这些日子里，容我给你一些建议，帮助你在属灵生命上成长。

## 面对过错

通过反思，你或许能意识到自己对婚姻失败应该负的责任，但你更多看到的，恐怕是配偶的过错，因此在心里大张挞伐。这正应了《马太福音》第7章中耶稣的话，略加改动，可以这样说：“为什么看见配偶眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉配偶眼中的刺。”（太7:3-5）

我们本能的倾向是责备配偶，并且在心里说，如果配偶愿意改变，我们的婚姻就会得以重建。然而耶稣说，我们必须先处理自己的罪。不管那罪是大是小，我们总要到神面前来认罪。如果我们能承认自己的过错，就能更好地帮助配偶来面对他（她）的过错。背弃了配偶，其实也背弃了上帝，因为耶稣告诫我们要彼此相爱。我们借着彼此相爱来表达对上帝的爱，这是唯一真实的方式。若不能彼此相爱，我们也无法爱上帝，因此，我们必须向上帝承认自己在婚姻中的过

错。

或许圣经中最能帮助我们保持心智健康的经文是《使徒行传》24章16节。在这节经文中，保罗谈到他自己说：“我因此自己勉励，对神对人，常存无亏的良心。<sup>1</sup>”保罗是根据自己的经验这样说的，他知道，人要对付自己的过错，必须加强自我约束。如果我们想获得情感和灵性上的自由释放，这样的约束非常必要。

这个洁净良心的过程就是认罪。认罪（confession）这个词字面的意思是“同意”，也就是说我们同意上帝对我们所犯的罪的指证。我们不再为自己的言行找借口，而是在上帝面前承认我们犯了罪。《约翰一书》1章9节说：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”如果我们愿意承认自己的罪，上帝就愿意赦免我们；如果我们只是一味地为自己开脱，上帝就不会听我们的祷告（诗66:18）。

因此，要与上帝建立关系，第一步就是认清我们自己的罪。我建议你拿出一支笔和一张纸，对上帝说：“主啊，我在婚姻当中都有什么过错？”当上帝使你想起你所犯的那些罪，你就把它们一一写下来。然后重新看着你列出的清单，承认每一个罪，感谢基督耶稣已经为你的罪接受了刑罚，接受他对你那个罪的赦免。只有经历到上帝的赦罪之恩，我们才能从沉重的愧疚感中被释放出来。不认罪，就得不到赦

1 这里“勉励”的意思是“自我约束”。——译者注



免；得不到赦免，我们就会永远被愧疚感所缠累。

认罪和赦免，使我们不再为犯罪后的懊悔感觉所累。上帝应许借着赦免，不再纪念我们的罪。当我们想起那些做错的事时，可能还会感觉很糟糕，但是感觉如何与上帝的赦罪没有任何关系，我们一定不能让那些感觉占上风。认罪之后，如果罪疚感又回来搅扰我们，我们要说：“天父，谢谢你！这些罪已经被你赦免了，你已经不再纪念了，请帮助我饶恕自己。”饶恕自己也是一个承诺，你承诺不再因以往的过错惩罚自己。那样的惩罚不但不会产生任何积极的影响，而且会阻止你从失败中吸取教训。

向上帝承认自己的过错，就好像我们结束漫长的旅程回到家中，父亲张开双臂欢迎，赦免我们的罪，为庆祝我们的归回大摆筵席（路15:21-24）。在你分居的这段时间里，回转归向上帝可能是最重要的一件事，因为你现在回到造物主那里，只有上帝才知道如何带领你获得一个丰盛的生命。

## 学习交流

只有学会与上帝交流，你与上帝的关系才会增进。请记住，交流是双向的，不单是我们对上帝讲话，而且上帝也对我们讲话。许多人都很熟悉祷告，我们借着祷告与上帝交谈，但是很少有人听到上帝的声音。其实，上帝会通过圣经，以一种非常个人化的方式，对那些愿意花时间聆听他的

人说话。

有些人认为读圣经和祷告仅仅是宗教活动，但是，这是个人与上帝之间建立亲密关系的重要方法。当我们读圣经的时候，上帝会告诉我们许多事情，与他自己和我们的生活相关。圣经比你读过的任何一本关于人际关系的书都更贴近主题，因为它实际上是造物主和被造物之间的对话。这里有几条建议非常实用，能够帮助你与上帝交流：第一，圣经是上帝对我们说的话，我们读的时候要安静自己的心，认真聆听上帝的声音；第二，读经的时候，每一章里面都会有某些词组、句子或观点引起你的注意，似乎上帝特地选择那些字句与你说话。你可以给这些字句下面划上线，或者把它们圈起来，也可以在它们旁边标记一颗星，好让自己特别留意那些经文里的意思。

许多年来，我一直坚持每天坐下来，打开圣经，与上帝交谈：“天父，我生命中的这一天是属于你的。我想听到你的声音，我需要你的指引，我想知道今天你要对我说些什么。我读这一章的时候，请让我留意你想让我看到的内容。”然后我就开始默读或者读出声来。我手里会拿一支笔，把那些使我眼前一亮经文标记下来。有时我会把同一章再读一遍，对上帝这样说：“主啊，我不知道是否理解了您刚才对我说的话，我想再读一遍，我想清楚知道你今天到底想让我听到什么。”第二遍读的时候，我可能会划下新的字句。

读完一章之后，我会回过头来跟上帝谈一谈刚才标记过

的地方。既然那些字句是上帝对我说的话，我就该给他一个回应。许多人读完圣经就合上，然后就开始祷告一些跟刚才读过的经文毫不相关的题目。没有什么比这种做法更粗鲁无礼的了。我们从来不会这样对待朋友。如果朋友问我们一个问题，我们会给他一个答案；如果朋友提出一个观点，我们也会给他一个回应。因此，当上帝借着圣经跟我们说话时，我们也应当对他说的话做出反应。

比如说，我在读《腓立比书》第4章的时候，第4节给我的印象很深刻：“你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐！”于是我把这句话划下来，把“常常”这个词圈住。然后我对上帝说：“主啊，这怎么行呢？我根本不可能常常喜乐。是的，我有时候很喜乐，但是常常喜乐，不可能吧？”你看，我向上帝提了一个问题，这就是我在回应上帝刚才对我说的话。接下来我把这节经文又读了一遍：“你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐！”这一次我看到另外两个字——“靠主”。上帝已经回答了我的问题。上帝对我说的是：要在主里常常喜乐，而不是在各样的处境里喜乐。因为在艰难的处境里面，我无法喜乐，但是我靠着主在那些处境里面就可以喜乐了。因为我与上帝有亲密的关系，所以即便现在有难题，我也依然能够喜乐。对于那些身处逆境中的人们，这是多么有力的鼓舞啊！

每一天上帝都渴望借着圣经与我们交谈，也渴望我们给他回应。我给你一个挑战：你能否从今天开始每天读一章圣

经，并且做出标记，然后跟上帝讲讲你圈起来或者划下来的字句？我建议你先读一卷书（《雅各书》是个不错的选择），把这卷读完再开始读下一卷。这样，在整本圣经中，你会留下与上帝同行的脚印，你也很容易就能查阅到经年累月上帝曾经对你说过的话。你会发现你与上帝的关系越来越紧密了，因为只有敞开交流才能建立稳固的关系。

## 选择顺服

读圣经的时候，你有时会发现上帝给我们的命令非常清晰，比如《以弗所书》4章32节这样说道：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。”这样的命令是为着我们的益处。上帝创造了我们，他清楚知道什么能够使我们快乐，什么能够使我们的生活卓有成效。上帝给出的所有诫命都有他的目的，所以我们必须发自内心地顺服上帝所说的每一句话。因此，既然读到“要以恩慈相待”，我们当天就应当找找看，能对谁恩慈，可以怜悯谁，要饶恕谁。我们的榜样是耶稣，他饶恕了我们。你会记起耶稣在十字架上看着那些钉他的人，说：“父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”（路23:24）这岂不是我们对那些错待我们的人应有的态度吗？圣经中这类命令有成百上千条，当我们选择顺服并加以应用时，我们的生活就会大受裨益。

谈到顺服时，我们不是依靠自己的力量去如此行。我们是基督徒，所以圣灵在我们里边内住，给我们力量去顺服神的诫命。因此，如果你发现很难饶恕那些得罪你的人，不要只是依靠自己的力量去饶恕，你可以寻求圣灵的帮助。饶恕基本上是一个承诺，我们承诺不再紧抓住别人的错误不放。饶恕不是说我们没有意识到那些罪，也不是说我们会忘记那些罪，因为我们很清楚地知道，这些罪的确存在。但我们能够靠着上帝的帮助，不再紧抓住别人的罪。

如果你每天读圣经，聆听上帝的话语，并在圣灵的帮助下回应他的诫命，想象一下，你的生活中会发生什么样的事？几个月之后你会很难认出自己，因为在你身上每天都会发生巨大的变化。

## 歌唱赞美

音乐是人类表达情感的普遍方式。听听各国不同文化背景下的歌曲，你会发现有些歌曲表达欢乐、兴奋和愉快的主题，有些则述说着悲伤和痛苦。无论宗教音乐还是世俗音乐，都是如此。歌唱是交流的一种方式，它可以使你欢欣鼓舞或是消沉沮丧。尤其是歌词，它或是鼓励我们争战得胜，或是使我们沉湎于忧伤之中。整部《诗篇》都在鼓励我们要赞美主。然而在痛苦当中，我们可能会非常疑惑：“我有什么理由来赞美上帝呢？”但是当我们细细思想上帝的真理，

会发现有许多理由赞美上帝。

《诗篇》中，大卫赞美上帝在往日赐给他诸多的恩惠和祝福。当我们开始为上帝过去的作为赞美他时，就能为他将来对我们的信实而感谢他。保罗写信给以弗所教会的会众说，他们若要被圣灵充满，就会“用诗章、颂词、灵歌，彼此对说，口唱心和地赞美主”（弗5:19）。我们的喜乐与得胜之歌一定是基于我们与神的关系才能唱出来。当我们被圣灵掌管时，即使在歌中会唱到我们的问题，但歌唱的核心仍是对神的赞美，因为他是那样一位奇妙的神，他一直在我们生命中施行奇妙的事。

我们所处的环境不会妨碍我们与神的关系，相反，环境会使我们更加亲近神。你以前也许不愿意唱歌，或者从未唱过歌，但是作为基督徒，你要赞美神，唱给神听。保罗说我们也是唱给自己听。你可以在洗澡的时候唱，也可以躺在床上唱。如果你不习惯这样做，你可以在《诗篇》中选出一篇（《诗篇》就是犹太人的赞美诗），编上曲调，唱给神。旋律、音调和节奏都不重要，重要的是，借着《诗篇》中那些走过艰难处境之人的心声，你向上帝表达你的赞美。

## 团契生活

分居期间，你最好能常与其他弟兄姐妹交流。你可能会听到一些人批评教会，说：“我不想去那个教会，因为那里

都是些伪君子。”要知道，我们都犯了罪，都有假冒为善的时候，都不完全。去教会不代表我们是完美的，而是意味着我们愿意成长。

在教会里，有很多人愿意帮助你。我们不应该单独生活，上帝在创世之时就说过：“那人独居不好。”《诗篇》的作者说：“神叫孤独的有家。”在与配偶分居的日子里，你会迫切需要别人的帮助。

许多人只愿意参加星期天上午的主日崇拜。参加主日崇拜虽然很好，但那只是教会生活的一部分。基督徒是“被呼召出来的一群人”，他们回应耶稣基督的爱、承认他是主；他们聚在一起彼此学习，互相鼓励。只在星期天去听听讲道是远远不够的，在教会团契生活中，圣经学习小组和祷告小组也非常重要。参加小组学习时，你有更多的机会提出问题，并得到解答。许多教会为那些分居人士专门设计了课程，牧师也愿意提供个人辅导。

如果你还没有定期参加教会的聚会，就从这个星期天开始吧。你一定会遇到能够理解你的人。你可以跟他们敞开心扉，他们也会给你鼓励和支持，这些都是你所需要的。

你不要仅仅带着想得到什么的想法来到教会，也要想想自己有什么恩赐可以用来帮助别人。你可能会问：“我能有什么给出去的，我自己还一大堆问题没解决呢。”在教会里，也许会遇到跟你有类似问题的人，你可以与他们分享你在与神的关系中体验到的点点滴滴。奔走天路的旅程中没有

独行侠，《希伯来书》10章中，作者告诉我们要彼此劝告，互相安慰和鼓励。在任何一个真正的教会，信徒之间都应该有这样的关系。

耶稣在《马太福音》11章28-30节说道：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”耶稣并未让我们放下重担以便得到安息，他让我们负他的轭。在这里，安息并非什么都不做，而是要担负基督的轭。我们还要与其他人的生命相联结，在这个世界上一同为主完成善工。

耶稣说：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”这是与什么相比较呢？是与我们偏行己路时所承受的担子相比较。当我们选择以自己的方式生活，不理会上帝或他的话语，就会发现我们的轭是重的，肩上的担子也会日渐加重。但是，当我们与基督同行时，会发现比起以前的负担，他的轭是容易的，他的担子是轻省的，而且他给我们的担子总是有他的目的。是的，我们是要为主做工，但这工作是有目的、有意义的。

我认识许多分居的人，他们花时间帮助教会做行政工作或清洁工作，去探访病人和其他处于困境中的人。你自己的痛苦不会使你失去帮助别人的能力，正相反，你的遭遇可以预备你更好地与别人分享。远离人群，每天都盯着自己的问题，你不会走向幸福之路；与上帝同行，学习服侍他，这才是获得幸福的秘诀。



## 成长作业

1. 请求上帝帮助，让你想起自己在婚姻中有哪些失败的地方。
2. 列一个过错清单，逐一向上帝承认。感谢耶稣已经为那些罪付了代价，接受他的赦免。
3. 操练每天读一章圣经，并划下重点字句，然后与上帝交谈。你可以从新约中的《雅各书》开始。
4. 给上帝唱一首诗篇，自己编曲调和节奏。你可以从《诗篇》第1篇开始。
5. 如果你不常参加聚会，今天就来决定下个星期天你去哪个教会。除了主日崇拜，你一定要参加查经班。
6. 要和一群有热心、有爱心的基督徒分享你的生活。



## 第 5 章

### 回到起初的爱

*Developing Your  
Relationship with Your Mate*



“我们都分居了，还怎么发展关系呢？”这个问题听起来颇有道理。鲍勃和詹尼丝分居有3个月了。他们仅有的一次联系就是跟律师见面，一起讨论了分居协议书里的几个法律术语。很显然，鲍勃和詹尼丝没有什么机会再重建彼此的关系。他们的婚姻还有希望吗？

除非有人打破僵局，否则他们没有复合的希望。只要他们两个都固执地维持现状，不与对方沟通，他们的关系就像是沙漠上的飞机残骸，无法修复，他们也不可能和好了。

然而，只要有一个人愿意，就可以打破沉默。沟通需要两个人，但必须要有人先迈出第一步。

你是不是一直都采取一种疏远的态度，不肯让步，拒绝打电话，等着配偶迈出第一步？为什么要等待呢？寻求和解是你的责任（太5:23-24；18:15-17）。虽然你未必能达到和好的目的，但必须为之努力。

有时，积存于心的怨恨阻止我们迈出第一步。我们的理由是：“是他离弃我的，凭什么要我去跟他和好？让他来找我，求我饶恕他吧！”这样的推论再正常不过了，可惜这不符合圣经。耶稣说：“所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，

然后来献礼物。”（太5:23-24）

耶稣又说：“倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄；他若不听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句句都可定准。若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。”（太18:15-17）

这些经文教导的是：无论是你犯罪，得罪了配偶，还是配偶犯罪，得罪了你（两者皆有可能），你都有责任寻求和好。如果是你犯罪，你必须去向配偶承认错误，并请求饶恕；如果是你的配偶犯罪并愿意认罪悔改，那么你必须心甘情愿地饶恕对方。

## 认罪的艺术

只因一方的问题而导致婚姻破裂，另一方完全无辜，我在辅导中从来没有见过这样的例子。丈夫或妻子可能做了很明显的错事，比如，奸淫或者非常自我中心，几乎不考虑配偶的需要，但是配偶也难逃罪责。判断配偶的过失是很容易的，然而要承认我们自己的错误，就困难得多。我经常给前来咨询的人一张纸，让他们列出配偶的过错，他们一口气能写10到15分钟。有些人一张纸都写不下，又要几张。单子上列出来的全部是重大错误，而且很详细。

然而，当我让他们列出自己的过错时，他们通常会迅速写出一条大错，然后苦思冥想第二条。有些人甚至都找不出第二条，很少有人能找出超过四条的错误来。这说明什么？说明真的是配偶的问题吗？不太可能，因为每个人都能找出对方的一大堆错误来。这说明我们的过错在自己看起来没那么大，因为我们已经习惯了，带着那些过错已经过了许多年。因此，很自然的，我们就把真正的问题归到配偶的身上。

在第四章里，我引用过耶稣的话：“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说‘容我去掉你眼中的刺’呢？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”请注意，耶稣没有说你的配偶是完美的。他只是说要想改善关系得从去掉“自己眼中的梁木”开始。当你找出并承认自己的过错时，才能更清楚地看到配偶的问题，也才能更好地帮助他（她）。

我们的失败之处主要在于：首先，我们没能满足配偶的需要；其次，我们说的话、做的事好像是设计好了要伤害他们似的。我们非但没能做到本该为他们做的，反倒做了不应该对他们做的事。这当然不是我们的本意，我们曾经心怀梦想，盼望能使配偶得到最大的幸福。但是，当自己的需要没有被满足时，我们就变得冷漠甚至充满敌意。保罗在《罗马书》7章15节讲到这个问题，这也是他自己的经验：“因为

我所作的，我自己不明白。我所愿意的，我并不作；我所恨恶的，我倒去作。”保罗认为，这是因为我们允许里边那个罪恶、自私的自我掌控我们的行为。改变的唯一希望是请耶稣来掌管我们的生命。唯有他能给我们力量，使我们去做正确的事。

重建关系的第一步是向配偶承认过错。我给你一个忠告：不要为婚姻的失败责备自己。这不全是你的错——当然，你也并不完美。你曾经做错过许多事，因此你要向配偶承认这些过错并请求饶恕，这是你首先要做的。我建议你：请上帝帮助你，你要列一个自己的过错清单，写得尽可能详尽。你要先求上帝的赦免，然后祈求上帝给你勇气，把这个清单拿给配偶看。

承认过错和请求饶恕不能保证一定会重建你的婚姻，但是这样做可以使你无亏的良心（徒24:16）。你只有承认失败的婚姻中自己的那部分过错，才能从罪咎感中得以释放。你的配偶也许会饶恕你，也许不会；可能愿意和好，也可能不愿意。然而，当你请求饶恕之后，你已经尽你所能去弥补过去了。过去做错的事不可能被消除，你只能去承认它们。

那么，配偶的过错呢？除非他（她）愿意承认自己过去做错的事并真正悔改，否则你们不可能真正和好。然而，悔改的事必须亲力亲为，别人无法代替。配偶必须改变，重新转向你。如果配偶选择认错悔改，你必须做好饶恕和接纳对方的准备。配偶同样不能抹掉自己的过去，但是可以转离过

错，寻求和好。配偶可能不会在你认错的当天也向你认错，但你必须愿意等待、不住地祷告，即使你要等再长的时间，也要坚持。

## 祷告的力量

不要这样祷告：“主啊，如果这是你的旨意，请把配偶带回到我身边来吧。”我们已经知道，他的心意是婚姻得以重建，尽管上帝也尊重人的自由意志。那么，我们该如何祷告呢？

耶稣谈到圣灵时这样说：“他既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。”（约16:8）我认为你应该祷告，求圣灵在配偶的生活中工作，使他（她）对自己的罪产生很深的罪咎感，真正明白什么是义（正确的），也能够了解审判确实会临到那些不悔改的人。这样的祷告与圣灵的工作是一致的，相信上帝会垂听。

配偶会如何回应呢？他（她）可能会回应圣灵的工作，远离罪；也可能会抗拒上帝的力量，依然偏行己路。你必须给对方自由，因为上帝就是这样做的。

有些人责怪上帝允许他们的婚姻破裂。如果配偶拒绝回转，不要以为上帝就没听你的祷告。人有自由选择是否结婚、如何对待别人、是否分居或怎样解决问题。如果上帝不给人这样的自由，他就得把人降等成为别的什么受造物。他



也将不得不除去人里面他自己形象的印迹。

不要放弃。每个人回应上帝带领的时间都不一样，有时要等一段时间。继续为你的配偶祷告吧，一直到上帝的旨意得以成就。

## 学习去爱

你承认了从前的过错，请求了配偶的饶恕，而且也已经主动去与配偶和好了，该做的都做了，但对方还没有回转，你还能做什么呢？试试去爱吧！爱那位与自己疏远的配偶不是容易的事，却是最值得做的事。许多人对“学习去爱”这个提议犹豫不决。我们这个社会把爱定义成自然发生的，而不是在我们的控制之下的。例如，许多人会非常诚实地说：“我就是不再爱那个人了。我希望我还能有爱，但是我们之间发生太多不愉快的事情了。”说这种话的人所持的观点是：爱是一种情感，一种对异性温馨浪漫、心潮澎湃的情感。你要么就爱如潮涌，要么就心如止水；如果你的心再也激不起爱的波澜，那就谁也没办法了，只能黯然离去，心想或许某天、某地再与某人共坠爱河吧。

这种对爱的理解成为我们这个世代离婚率激增的最大因素。既然爱的感觉消失了，婚姻就没有希望，离婚则在所难免。我们对情感的去留束手无策，任由外界事物摆布。同时，我们也不再对自己的行为负责，觉得只要“跟着感觉

走”就行了。没有什么是非对错，人只要做自己想做的事就好。这种人生哲学使人们受制于其情感背后某种未知的、更大的力量。

圣经的观点是：我们可以选择、控制自己的爱。爱不仅是一种情感，更是一种态度，一种思维方式。爱是这样一种态度：“无论做什么，我都愿意优先考虑你的益处。”与爱相随的则是合宜的行为，因为态度与情感始终都是一致的。如果我们选择以某种方式思考，那么我们的行为也会是相应的样式。圣经命令丈夫爱妻子（弗:5-25），让老年妇人指教少年妇人爱她们的丈夫（提2:3-4）。既然爱可以被命令、被教导和被学习，当然也就在我们可控的范围之内。

爱是一个选择。无论配偶做过什么，无论你的感觉如何，你都可以爱对方。你可能感觉很失望、受伤害、被拒绝，你也可能感觉孤独、愤怒、沮丧、怀有敌意，或许还有别的负面情绪，然而，你依然要爱你的配偶。我们不是情感的奴隶，已经获得释放，这是圣经教导的真理。由于配偶对待你的方式，你有一些负面的情绪，这是很正常的。然而，作为基督徒，你却不能允许那样的负面情绪掌控自己的思想和行为。

我们最好的榜样是耶稣，他甚至爱那些把他钉死的人。在十字架上，他这样祷告：“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”我辅导过的夫妻当中，有许多人效法基督，走爱的道路，尽管他们也有很多负面情绪。我没有说

要压抑或否认负面情绪，你要承认它们，也要靠着上帝宣告，你不受它们的控制。

有一个人的妻子在性关系上对他不忠，他对妻子说：“我非常生气，而且伤心失望，几乎要崩溃。前一分钟我想自杀，下一分钟我又恨不得搥你几个耳光。但是上帝帮助我，给我一条更好的出路。我知道我在许多方面都得罪了你，昨天晚上我列了一个自己的过错清单，希望你能原谅我。如果你愿意，我会想办法解决这些问题。”这个男人并未否认他的感受，但他主动选择了一条更好的道路。

我们已经说过，爱是一种态度，它使我们关心并努力维护另一个人的利益。你若心中有爱，就会如此说：“我想尽全力帮助我的配偶成长为一个更成熟的人，我想尽我所能满足他所有的需要，帮助他解决情感或交际方面的难题，使他发挥出上帝赐给他的所有潜能，为这个世界多做贡献。”

《哥林多前书》13章中这样描述爱的属性：“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”

正如圣经所说，爱不会自动产生。照我们的本性，如果配偶不爱你，你也不会爱他。可是耶稣说：“要爱你们的仇敌，为那咒诅你们的祝福，向那恨你的人行善，为那逼迫你们的祷告。……你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐


呢？”（太:5-44、46，KJV版本）丈夫是你的仇敌吗？妻子恨你吗？耶稣的命令是爱他们。如果爱只是一种情感的话，你不可能听从这样的命令。请注意耶稣用以表达爱的词汇：行善、祝福、祷告。这些都是表示动作的词，而不是描述情感的词。爱的表达是透过精心设计的行动，完全是为了帮助另一个人。如果我们愿意以行动去爱配偶，那么爱的感觉也会渐渐生发出来。

可是，当配偶不向你示爱时，你如何去爱呢？只有借着从神而来的帮助！在《罗马书》5章中，我们看到：“因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”我们最大的帮助来源于上帝。如果你是一名基督徒，上帝已经把圣灵赐给你了，如同一位恒久不变的朋友，伴你左右。圣灵盼望我们的生命中充满他的爱。如果你把自己视为一个管道，上帝透过你来爱你的配偶，你就明白了上帝的心意。上帝想爱你的配偶，想关心他、顾念他，而你是上帝工作的重要途径。但你必须首先接受他的赦免，然后求圣灵让爱充满你。

现在，因为分居，你没有以前那么多机会来爱他了。然而，你仍然有一些爱的机会。下一章我们一起来探讨这个问题。请完成下面的成长作业。

## 成长作业

1. 请上帝帮助你写下来，具体在哪些地方你得罪了配偶（你可以把它们加在第四章你列的清单后面）。
2. 向上帝承认那些过错，然后接受他的赦免。
3. 请上帝以他的爱充满你（罗5：5），请上帝借着你来爱你的配偶。
4. 安排与你的配偶会面并给他看你的清单，然后请求他饶恕你。告诉配偶你盼望能有机会对付自己的问题，与他和好，但是别要求他立刻就给你答复。
5. 在等待配偶的回应时，祷告上帝让配偶为罪、为义、为审判而责备自己。
6. 请读第六章，那里有一些分居期间如何表达爱的实际建议。



## 第 6 章

依然爱你

*Long-Distance Love*





晚上，你孤零零地回到家中，再也听不到嘘寒问暖的声音，配偶已经搬出去了。即使你想去爱，也只能是偶尔地、远距离地表达。有些分居的夫妻有很多联系的机会，但是有些夫妻连见面的机会都很少。那些联系较多的夫妻，就比其他人多一些向配偶表达爱的机会。不要抱怨你的处境，每个人的处境都不同，你必须在其中尽你最大的努力。我想用《哥林多前书》13章给你一些建议，分居期间你还是可以用一些实际可行的方式来表达对配偶的爱。

## 忍耐

“爱是恒久忍耐”（林前13:4）。不要着急，冰冻三尺非一日之寒，你们不可能在一天之内就和好如初。不要给你自己或配偶设立时限。“如果你下个月初之前不回来，就永远也别回来了！”这样的话可不是爱的表达。当你设立期限时，就在试图掌控另一方。你在指导配偶应该做什么，而这可能正是你们目前分居的原因。没有人喜欢被别人掌控，只有当人们感觉自由时，才能有良好状态，做出清醒的决定。你不会希望配偶是在威胁之下回到你身边的，而是希望他自



愿回来。你表达了自己的意愿之后，要给配偶时间，然后就安静等候。

对配偶的矛盾心理，你也要有耐心。在分居这段时间里，人们经常会被两种矛盾的情感撕扯：一方面似乎盼望能重归于好，实现最初的梦想；另一方面，因惧怕更多的伤害，想走得越远越好。另外，他也有可能迷上另一个人，被一份新的情感拉扯着。配偶可能今天一个想法，明天就又改主意了。但他并非有意撒谎，只是根据当时的心情说话。我们只有希望他能学会依据正确的原则而非感觉来做决定。然而与此同时，你必须忍耐他自相矛盾的言辞。如果你能表示理解，那就更好了。你可以这样说：“我理解，你现在好像被两种力量拉扯，我自己有时也是这样。”

## 恩慈

《哥林多前书》13章中说：“爱……又有恩慈。”“恩慈”这个词的原意是“有帮助的或是有益处的”。因此，对人恩慈就是对另一个人说有益处的话或做有帮助的事。对于配偶，你能说些什么有益处的话，或做些什么去帮助他呢？如果你是离开家的丈夫，家里有好多事你都可以去做。如果是妻子离开你，你依然能做一些有益处的事使妻子的生活更加愉快。不要因为是她离开，你就止步不前。如果她愿意，你就能被上帝使用来表达对她的爱。况且，如果你不帮

助她，这对你又有什么好处呢？要是你不帮忙，总有人会帮忙，你却会失去一个表达爱的机会。

“惟有爱心能造就人”（林后8:1）。在这里，“造就”这个词的意思是“建立、建造”。造就配偶的一个方式就是对他讲恩慈的话。说一些于他有益的话——记住，是建造而不是诋毁。通常，我们分居时互相讲的话都是破坏性的。为了表达心中的敌意，我们使用尖酸刻薄的言语来强调配偶的过错。和好之路是由恩慈的言语铺起来的。在这些日子里，你们俩各自的状况都糟透了，对自己的过错都心怀愧疚，也都很怀疑自己是不是出了什么问题。你何不试试赞赏配偶的某些优点，以此来建立他呢？

不久前，我读到这样一个故事。有一个女人去见一位婚姻咨询师，说她想与丈夫离婚。“我想用最厉害的方法伤害他，”她说，“你觉得我应该怎么做？”

这位咨询师回答说：“每天都赞赏他，当他以为你深爱着他的时候，就向他提出离婚。这是最能伤害他的方式。”

两个月以后，这个女人回来，对咨询师说她采纳了他的建议。

“很好，”咨询师说，“那现在是提出离婚的时候了。”

“离婚！”这个女人大叫起来，“我永远都不会跟他离婚的！我爱上这个男人了！”

这是怎么回事呢？她开始通过赞赏来向他表达爱。渐渐

地，他开始感受到她的爱，也开始以爱回报。

是的，美好的感情可以重生，但是必须先有恩慈的言语和行动。许多夫妻以为分居可以帮助他们解决感情上的一些问题，于是就分开一段时间，彼此不联络，看看能否使冷却的感情升温。这样做是徒劳的。人必须先有积极的态度和行动，才会产生积极的感情，单靠距离无法回到当初的美好。

你今天能说些什么温暖的话或做些什么有用的事帮助配偶呢？打个电话，关心问候一下如何？除非你的配偶愿意，你不用每天都这么做。偶尔的问候是很好的表达爱的方式。你的配偶表面上也许会说：“请不要给我打电话了。”内心或许一直都盼着你打电话呢。你当然不想让对方有被纠缠的感觉，但是打一个友好的电话，告诉配偶你关心他的健康，这是一种爱的表达。请记住，你是在为和好而努力，而满有恩慈的爱是迈向正确方向强有力的一步。

## 不要嫉妒

“爱是不嫉妒。”（林前13:4）分居以后，两个人都会认为自己受了委屈，而对方得了极大的好处。在家里带孩子的妻子会抱怨丈夫如今自由自在，想干什么就干什么；而离家的丈夫却抱怨妻子把钱都攥在手里，他度日尚且艰难，更不用说享受生活了。

因为丈夫有别的女人，所以嫉妒使得妻子去找别的男

人。同样因为嫉妒，丈夫放弃照顾孩子的责任，跑到很远的地方去独自逍遥。事实上，分居使双方处境都很艰难，没有一个人会如愿以偿，轻松自在。你们俩都面临许多压力：财务状况和大大小小的家务事使你们疲于应付，而时时袭来的孤独感以及觉得生活没有意义，使你们倍感迷茫。这不是一种正常的生活状态。夫妻本应在和谐的家庭中共同生活，而不是分开居住。只有在设法互相补足，寻求婚姻合一的过程中，你们才能在情感上、身体上、灵性上以及彼此关系上获得最大的益处。不要嫉妒你配偶的现状，要祷告，努力使两个受伤的人重归于好。

## 谦卑

“爱是不自夸，不张狂。”（林前13:4）回首往事，你很容易说出你为婚姻付出的种种努力，而忽视自己的不足。

“我对你忠贞不贰，我为你洗衣、做饭、带孩子，我又图的什么呢？你不能说我没努力过。我求你多花点时间跟我在一起，我愿意随时跟你去任何地方。我……”这番话说的都对，可这不是爱的表达。

没有人能掩盖你过去的好行为，你不需要自吹自擂。朋友们了解你，孩子们了解你，你也知道真实的自己是什么样的，上帝更是完完全全地了解你。其实，配偶也了解你，只不过他在这个阶段会强调你的弱点。爱是不宣扬自己的良

善。你要保持谦卑，信靠上帝。

## 谦恭有礼

“爱是……不做失礼的事”（林前13:5，新译本）。你们不能因为分居就以粗鲁无礼的态度彼此相待。相反，你要以一种谦恭尊敬的态度对待配偶，仿佛你们在热恋中。虽然配偶疏远你，但你要努力去赢得他的好感。你还记得结婚前是怎么对待他的吗？如果当时你对他是谦恭有礼的，那么现在也这样对待他吧。

分居以后见面时，你们没有必要大喊大叫，争吵不休。《箴言》15章1节说道：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”你们当然要讨论某些令人不快的问题，但是不需要彼此攻击。每个人都会生气，但圣经教导我们说“生气却不要犯罪”（弗4:26）。关于如何在冲突中有效沟通，你可以在我写的《爱的进行式》（*Toward A Growing Marriage*）这本中“沟通”那一章中找到一些实际的建议。

如果配偶同意，你可以安排几次约会，不要每次见面都讨论你们之间的问题，你们可以做点以前喜欢一起做的事。你们在一起的时候要彼此尊重，言语柔和，以礼相待；要先想着对方，做一些对方喜欢的小事情。去重新发现对方的优点吧，相信你一定会找到一些的！

## 不自私

“爱是……不求自己的益处。”（林前13:5）爱是不刚愎自用。大部分人结婚时，都想着能从婚姻中得到些什么；我们梦想着从此会如何幸福，配偶会为我们做些什么。当然，我们也想让配偶快乐，但主要的心思是婚姻能为我们带来什么益处。

结婚之后，我们很快发现配偶并不在意我们的幸福，也不能总是满足我们的需要。相反，为了自己的幸福，配偶越来越要求我们付出时间、精力以及各样的帮助。我们感到被欺骗、被利用了，于是开始为权利而战：强求配偶为我们做某些事情，否则就放弃，到别的地方去寻找快乐。

幸福是一种很特别的东西，你孜孜以求，却可能一无所获。你走遍全世界，到所有货架上寻找它，无论价格高低，却始终遍寻不得。孤独的男女老少常常牢骚满腹，抱怨寻找幸福是多么徒劳的一件事。其实，真正的幸福是使别人幸福的副产品。圣经说：“施比受更为有福。”（徒20:23）

为了配偶的幸福，你能做些什么呢？“我才不要他幸福呢。”你说。幸福是很值得为之努力的目标，但是你如何才能找到幸福呢？你必须了解别人的需要，然后去满足那些需要。为何不从你的配偶开始呢？为何不请他跟你谈谈生命中那些最大的需要呢？你要认真听，然后问：“我怎样才能满足你的需要？”也许配偶会拒绝你，但是这样做会使你感觉

好一些，因为你已经努力过了，比起对配偶怀怒、拒绝提供帮助，要好上不知几百倍。

## 忘记过去

“爱是……不计算人的恶。”（林前13:5）在辅导的过程中，不知有多少次，我听着丈夫或者妻子花数小时一一列举配偶说过的话、做过的事。有些人能回想起多年前一些极其微小的细节。每一次重温那些往事的时候，他们就会重新体验当时的感受。

于是，伤害、痛苦以及失望全都历历在目。请问，你这样做有何价值？你可以跟咨询师讲一讲过去的事和你的感受，但是每天在脑海中回放陈年旧事不仅徒然无益，而且会带来破坏性的影响。

每个人都会做错事，而且可能会被配偶抓住把柄。是的，我们的确犯过可怕的过错，但是圣经告诉我们一个好消息：我们可以被饶恕。基督为我们的过犯而死，因此我们可以免于刑罚。“如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”（罗8:1）饶恕意味着上帝不再追究我们的过犯，他也永远不再提醒我们过去犯过哪些错误。

在对待配偶的态度上，我们要向上帝学习。是的，我们曾被冤枉、错待，但是在上帝的帮助下，我们有能力去饶恕。如果配偶承认了自己的过错，并且请求饶恕，你千万不

要重提旧事，不要一而再、再而三地数算过去那些细枝末节。你的幸福不是取决于过去，而是取决于你如何面对未来。请记住，忘记过去，是你和配偶彼此和好，共同打开未来之门的钥匙。

## 信任

“爱是……凡事相信。”（林前13:7）“我还能再相信他吗？”一个妻子问道。“发生了那么多事之后，我如何能信任她呢？”一位丈夫诚恳地问道。信任是使婚姻走向合一的至关重要的因素。当我们信任配偶时，我们相信他们是诚实的，所说的话是真的。但是，当一个人开始说谎，亵渎了我们对他的信任时，信任就被破坏了。这样的事重复发生几次，信任就日渐减少，甚至消失殆尽。

信任可以重建吗？可以。但前提是，对方要重新以诚待人。诚实一旦不复存在，信任就会消失。如果我们承认自己的过错，并且祈求饶恕，就会得到上帝的赦免，诚实的种子也在那一刻被重新种进去了。然而，这种子生根发芽、开花结果需要一段时间。信任并非一夕之间被摧毁，诚实也不可能立即就枝繁叶茂。我们必须给这棵柔弱的诚实之苗浇水施肥，悉心照料，直到它再一次在我们的关系中扎根。

因此，配偶若想重新得到信任，首先必须值得信任。他要言出必行，也要在与你交往的整个过程中保持诚实。如果



他不付诸行动，信任就不会成长。每一次发现配偶讲实话时，你对他的信心就会增长。分居期间是可以重建信任的，但前提是配偶开始以一种能够被信任的、新的方式来与你交往。

如果是你冒犯了配偶，你可以请他观察你的行为，借此来帮助他重建对你的信任感。当配偶发现你言行一致时，他对你的信任就会增长。这要花些时间，但很值得，你会成为一个有诚信的人，而配偶也会重新信任你。

## 盼望

“爱是……凡事盼望。”（林前13:7）我认为咨询师带进给人最好的东西就是盼望了。对于成功的辅导来说，虽然认真倾听、悉心关怀、交流技巧以及圣经的教导等都是必要的，但是如果没有盼望，一切便都枉然。我在自己的婚姻难题得到解决之时看到了盼望，也在看到成百上千对夫妻重归于好之际得到了极大的鼓舞。这盼望根植于圣经强有力的教导当中。

我和卡罗琳在婚姻生活最初的几年里，曾经非常绝望。那时我们觉得连撑着过下去都很难，更不用说实现共同的梦想了。我们彼此相爱，但无法解决接连不断的冲突。对于彼此应该如何相处，我们俩都坚持己见，但谁都不能达到对方的期望值。我了解那种痛苦，就是眼看着自己一生中最渴

望的幸福婚姻随着时间的流逝悄悄溜走。虽然我们还住在一起，但情感上已经分开了。

没有简单的解决方案，没有那么一根魔杖“唰”地一挥就改变了我们的生活。我们读了很多书，参加了很多研讨会，也得到了朋友们的关心。上帝借着这一切让我们看到，我们之所以有那么多破坏性的行为，是因为缺乏安全感。于是，我们开始更多地了解自己，特别是个性中的优点和缺点。我们开始学习倾听而不是一味地说，开始请求而不是命令，开始彼此理解而不是固执己见。我们学习欣赏彼此的优点，弥补不足，把对方看做自己的朋友。经过漫长的一段时间，我们才从最初那几年的痛苦和伤害中走出，重建温暖和安全的婚姻关系。这一段历程我珍藏在心，也因此对与我们有类似境遇的人心怀盼望。

福音是神的大能，要救一切相信的人（罗1:16）。许多年来，我看到每当人们愿意委身基督时，他们的生命就会发生彻底的变化。福音的信息简洁明了，即：通过相信基督在十架上为我们所做的，上帝赦免了我们的罪，圣灵也会与我们同住，赐给我们改变的力量。所有的人都有改变的力量，但是当一个人选择走在上帝的道路上时，他就拥有了来自圣灵的特别的帮助。

是的，你仍有盼望，你的婚姻也是这样。第一步，你要转向上帝；第二步，无论发生过什么事情，你都要去爱你的配偶。当然，配偶可能既不回应你的爱，也不回应上帝的

回到起初的爱  
*Hope for the Separated*


爱，但上帝不会使你毫无盼望。耶和華說：“我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末后有指望。”（耶29:11）

你在上帝那里有美好的前程，不过要一步一步地走，为和好付出每一个努力。上帝将引导你，带你进入丰盛的生活。你最终的满足不是取决于配偶对你的反应，而是你对上帝的回应。

## 成长作业

1. 借着祷告，想出一些具体的方式来向配偶表达上帝的爱。
2. 如果你希望上帝透过你来爱配偶，请列一张清单，写下那些你不应再做的事和不应再说的话。
3. 祷告上帝，求他帮助你不再以破坏性的言行与配偶交往。
4. 从第一条里列出来的方式中选择一种，祈求上帝在这周给你一个机会，让你用这种方式向配偶表达上帝的爱。
5. 无论配偶怎么做，你都要听从上帝的教导，与上帝同行。





## 第 7 章

如何面对冲突？

*Tough Love*



爱并非总表现得温顺、柔和，有时也会坚定、严厉。如果你怀疑这种观点，请想一想耶稣对待圣殿中那些兑换银钱之人的态度。当耶稣看到那些人在圣殿中不是祷告、敬拜神而是在敲诈勒索时，他不是坐在那里视而不见，而是坚决将他们赶出去（太21:12-13）。他的话非常有力：“经上记着说：‘我的殿必称为祷告的殿；你们倒使它成为贼窝了。’”这位伟大的教师被激怒了，他“赶出殿里一切做买卖的人，推倒兑换银钱之人的桌子，和卖鸽子之人的凳子”。

这算是严厉的行动吗？是的。这是爱吗？是的！耶稣是因为爱得太深，因此看到人们如此堕落，不能不采取行动。他的行动坚决而果断，于是那些冒犯上帝的人不得不离开圣殿。那些人后来有没有悔改并且成为祷告的人，圣经并没有告诉我们，但那肯定是耶稣当时的心愿。耶稣把那些人赶出去之后，虽然那些人需要为自己的行为负责，但耶稣这样做显示出他们对他们的爱，正如他爱天父一样。

有些事在婚姻中是不被容许的。当婚姻中持续存在身体上的虐待、性方面的不忠、虐待儿童、酗酒或者吸毒等行为时，那就该采取爱的行动了。事实上，一个人如果容忍甚至习惯这样的行为，那么他里面就没有爱。如果爱一个人，你



不会接受这样的行为并且听之任之，这样做等于毁了配偶，也毁了你们的婚姻。真正的爱会让你勇敢地面对冲突并坦诚地说出自己的观点。

在圣经中，坦诚沟通是挽回彼此关系的重要途径。耶稣在《马太福音》18章15节中说：“倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。”当我们选择面对冲突、坦诚沟通时，实际上是盼望我们之间的关系能得以重建。

然而，我们都知道，很多人做错了事却不悔改。耶稣说：“他若不听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句句都可定准。若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。”（太16:18-17）你如何对待外邦人？为他祷告。你尽自己所能向他见证上帝的恩典，但不接受他有罪的行为。当他悔改时，你要完全愿意饶恕他并且重新与他建立关系。事实上，这就是我们期望的关爱和坦诚的结果。

## 关爱和坦诚的三个方面

遇到冲突，需要坦诚沟通时，请注意耶稣列出的三个方面。

第一，私下里交谈。不仅要告诉对方我们不喜欢他那样的行为，而且要坚定地告诉他那样的行为是有罪的，它违背

了上帝为婚姻和家庭设立的律法。我们力劝那人回转归向上帝，并且弃绝那种破坏性的行为。我们要让配偶明白，我们不能容忍那样的行为，但是因为我们非常爱他，所以不能坐视不管。如果配偶悔改了，就饶恕他，然后与他在婚姻中继续共同成长。

第二，如果配偶拒绝改正其罪恶行为，你要把这个情况告诉两三个人，然后一起去找配偶沟通。你选择的这两三个人必须成熟、值得信任，他们知道如何友善而坚定地表达自己的观点。也许，当配偶知道有人了解自己的问题，就会努力改正自己的行为。如果他愿意接受辅导，那就尽快开始，不过辅导师和夫妻双方要在解决问题的方式上达成共识。有了个人辅导以及许多爱心人士的支持，破坏性的行为模式就可以被改变，婚姻关系也因此得以修复。

第三，把实际的情形告诉教会。当配偶与你以及你带来的两三个人沟通之后，仍然不愿悔改，那么教会就可以介入。通常你要先告诉牧师或是教会同工，然后牧师带着教会的人再次和你的配偶进行沟通。如果他愿意对教会提供的帮助做出积极回应，你们从此便可以进入医治与恢复的阶段了。

如果他还是不愿意处理自己的问题，圣经告诉我们，可以把这个人看做外邦人，而不再是我们的弟兄姐妹了。如果我们把这个原则应用到婚姻关系上，意思是不是说我们可以分居？我的观点是，那当然是一个选择，但我们的目的依然

是挽回配偶以及婚姻关系。分居的目的是要提醒配偶，现在是危急时刻，必须马上采取建设性的行动。

## 分居并非不爱他

要想改进符合圣经原则的沟通步骤几乎是不可能的。如果你的婚姻中存在上面提及的那些持续的不负责任的行为，你有没有切实采用那三个步骤呢？分居是最后的选择，是在一切努力都不奏效之后实行的，而且即便分居了，我们依然要为恢复和好祷告。有些人认为只要是分居，就是违背神律法的有罪行为。但事实上，分居可能是一个人能做出的最具爱心的行动。

乔伊斯站在演讲大厅门外等候，而我正准备进去演讲，走近的时候，我感觉到她的眼睛一直盯着我。“你是查普曼博士吧？”她问。我点头说“是”，她接着说，“我一直在这儿等你，因为听了你昨晚的演讲后，有一个问题想问问你。你讲的关于爱的那部分令我很痛苦。我跟丈夫分居3个月了。我的问题是：什么时候可以不去爱他了？”

“你为什么问这个问题？”我反问她。

“我丈夫在身体上和精神上虐待我8年了。他拒绝出去工作，7年来都是我在养家。后来，我就病了。可是即使我生着病，他也不出去找工作。”

“他有能力工作吗？”我问道。

“跟我一样有能力。我们结婚的时候他还在工作。6个月之后，他被解雇了，打那以后他就从没主动去找过工作。那时我还上班，所以他就在家看孩子，看电视。他大部分时间是看电视，而且还指望我下班回来给他做饭。后来，我们最小的孩子都上学了，他还不愿意去找工作。我真是受够了。我不停地付出，可是一点儿回报都没有。我再也爱不出来了。像我这种情况，不再爱他有什么错吗？”

“也许你没有不再爱他，”我说，“也许你现在比以前更爱他。照我的理解，合乎圣经的爱是寻求另一个人的益处，是优先考虑另一个人的身心健康。”

她打断我说：“查普曼博士，这么多年来我就是这么做的，但是我现在坚持不下去了。”

“我想你这些年来只是有这样的意愿，”我说，“但是并没有这样做。事实上，你助长他过一种不负责任的日子。你真的是在帮助他吗？你的‘帮助’对他有好处吗？你让他觉得，即使不用上班也能过得舒服自在，可是圣经上说‘若有人不肯做工，就不可吃饭’（帖后3:10）。你的做法助长他违背了一个基本的圣经原则。”

我看得出，乔伊斯没有料到我们的谈话会是这样的。我接着说：“现在，借着分居你已经帮助他来遵循这个原则了，这是可喜的一步。你试试这样说：‘我不会再助长你违背圣经的教导了，虽然我不能逼着你去工作，但也不会让你逃避责任。’或者他就能去找个工作了。”

“噢，他已经承诺要去找工作了，而且他还说要好好待我，要是我肯回去的话。”她说。

“那我们就拭目以待，看他能否说到做到。让他去找个工作，然后让他跟你一起去找牧师或咨询师谈谈虐待的问题。假以时日，或许你就能拥有一个健康的、合乎圣经原则的婚姻了。不过要让他知道，只有那些问题都彻底解决之后，你才会回去。你必须有他已经改变的证据。我说你现在比以前更加爱他，并且爱得更好，你现在明白了吗？别误会，我并不赞成离婚。我的意思是，如果你爱他，就去面对他的问题，和他坦诚沟通，这是你尽力帮助他的一个方法。

“对你的丈夫说：‘我太爱你了，所以不能纵容你做错事。我不会坐在这儿，听着你每天晚上咒骂我，任凭你毁了自己，也毁了我。虽然我没有办法让你停止咒骂，但我今天晚上不打算听了。如果你想让我们日子过得好点，我很乐意，但我再也不会助纣为虐了。’这才是爱。”

“这样做不是抛弃他，而是爱他。”我接着说，“现在我来回答你最开始的那个问题：爱是永不止息，但有时可以换一种不同的，更有效的方式来表达你的爱。爱不是允许别人把你踩在脚下，而是你在乎他的身心健康，所以不再对他的行为听之任之了。这样做，反而能够帮助某些人得到医治和恢复。”

## 爱与界限

在圣经中，我们一再读到上帝对以色列人所说的话：

你们果然听从这些典章，谨守遵行，耶和华你上帝就必照他向你列祖所起的誓守约施慈爱。他必爱你，赐福与你，使你人数增多；也必在他向你列祖起誓应许给你的地上，赐福与你身所生的、地所产的，并你的五谷、新酒和油，以及牛犊、羊羔。

（申7:12-13）

你若忘记耶和华你的上帝，随从别神，侍奉敬拜，你们必定灭亡。这是我今日警戒你们的。（申8:19）

有些人认为为爱设立界限是没有爱心，岂不知，这却是最好的爱。没有界限，生活会充满困惑。诗人罗伯特·弗罗斯特曾经写道：“搭起篱笆，邻里和睦。”这精彩诗句，反映出作者的真知灼见。有些行为在婚姻中是不被允许的，所以设立界限，拒绝那些破坏性行为，这样的爱虽然不能保证你们一定会和好，却是负责任的爱心行为。

有些人把爱定义为完全迎合配偶的想法，而不考虑他的行为是否正当。上帝自己从来不做这样的事。确实，上帝对我们的爱是无条件的，但不是没有原则的。上帝已经确立

了界线，不跨越这些界线，我们会蒙福；但当我们违背他的律法，他就会因为爱之深，而责之切。《希伯来书》12章5-8节指出，当人们逾越上帝设立的界线时，上帝会以指责、惩戒以及鞭打来回应。这些是与祝福多么不同的后果啊！我们只有以负责的态度去生活，才能够得到上帝的祝福。

有时，我们会因为爱或惧怕，忍受配偶的破坏性行为。终有一天，我们再也无法忍受，心中对配偶充满怨恨，然后就会因自我防卫而采取行动。如果趁我们还能忍受的时候，早些采取积极行动，结果会大不一样。因为爱我们，所以上帝从来不会对我们罪恶的行为姑息迁就。

越早明确界线，越早做出反应，结果就越好。我们只有愿意对自己的行为负责，才能享受充满温馨的爱带给我们的益处。

## 对无法接受的行为采取行动

上文我们提到一些无法让人接受的行为，诸如身体上或精神上的虐待，性方面的不忠，儿童性虐待，酗酒或滥用毒品，或其他在圣经中被明确谴责的行为。也许你已经因为其中的一种或几种行为与配偶分居，如果是这样，我鼓励你与牧师或咨询师一起决定接下来应该做些什么。分居可能是为对方的成长、改变考虑，也可能只是本能的自我防卫行动，

无论怎样，你都会从专业人士那里得到帮助，他们曾经帮助过许多人回应配偶的虐待性行为，经验非常丰富。

分居期间，你会面临很多问题。例如：如果配偶对你有身体虐待或对孩子有性虐待行为，你允许他去你住的地方看看吗？依我看，若非确定他进行过多次咨询，而且咨询师认为这样的拜访是安全的，就不要和他见面。那些多次许诺却又食言的人，只在口头上答应改变是不足信的。没有大量的咨询和圣灵的帮助，在一个有虐待倾向的人身上不太可能发生真正的改变。而问题没有解决就重新一起生活，无疑是灾难。

为了对方的好处，你有时需要用很严厉的方式表达爱，这是很必要的。正确的做法是严慈相济。对于那些有虐待倾向的人，我们要等他们彻底改正后，才能考虑与他们和好。我们要在那条医治与恢复之路上与配偶同行，但决不能忽略虐待这个问题，否则只能使之愈演愈烈。最好现在就设立爱的界线，恐怕问题更加严重，那时就太晚了！



## 成长作业

1. 在婚姻中你的配偶有下列哪些行为？（请在相应的横线上画“√”）

_____ 身体虐待	_____ 语言虐待
_____ 儿童性虐待	_____ 性不忠
_____ 酗酒	_____ 滥用毒品
_____ 其他	

2. 在婚姻中你自己有上面哪些行为？（请在相应的横线上标注。）

3. 你曾经采取过何种方法纠正自己的破坏性行为？

4. 你的配偶曾经采取过何种方法纠正其破坏性行为？

5. 如果上述行为已经成为你或者配偶生活中的固定模式，只有等这些行为模式被改变以后，你和配偶才能真正和好。通常，这样的改变与和好需要牧师或专业咨询师的帮助。如果你还没有去见牧师或是咨询师，要尽快去找他们，然后约时间请他们

给你们做辅导。你要确保配偶明白，只是口头上承诺改变是不够的。如果配偶真愿意和好的话，就会愿意寻求帮助。

6. 如果你的配偶不愿意接受辅导，你可以单独去，这样你将会得到帮助，知道如何与配偶设立爱的界线。





## 第 8 章

如何应对孤独？

*How Will I Handle  
the Loneliness?*



几年前，有一次讲道时，我谈及上帝的大家庭里单身成年人应发挥的作用。在讲到单身人士面临的一些问题时，我提到了孤独的痛苦。第二周，一个刚与丈夫分居的年轻女士走过来对我说：“我觉得你对自己讲的东西根本不了解。”我一愣，于是问她：“你是什么意思？”

“听了你上周的讲道，我觉得你一点也不知道孤零零一个人意味着什么。你有一个爱你的妻子，怎么会了解孤独是什么滋味？”

我承认她说得很对。“我的确不知道你正在经历的痛苦。”我对她说。没有人能完全理解别人经历的痛苦，我们只能倾听那些受伤的人并且尽力理解。

我想起三个月前我写下的一些文字。那时，我远离家人，在西海岸大学教授一个关于单身事工的课程，为期三周。孤独感再一次袭来，记不得这是第几次了。是啊，一个人住在4000公里之外，远离亲朋好友，怎能不感到空虚呢？校园里的人成百上千，可是我一个人都不认识。学生们似乎彼此熟识，轻松自在，可是我感到很孤单。

那天晚上我感受到的痛苦——那种身边没有任何一个人认识我、仿佛与世隔绝的感觉，与那位年轻的母亲感受到的

孤独根本无法相提并论。我知道用不了多久我就会回到家中，回到爱我、关心我的妻儿身边。我憧憬着重新见到家人，带着和家人团聚的梦想过每一天的生活。可是，那位年轻的女士却没有这样的憧憬和梦想。

有位年轻人对他的牧师说：“我过了两年非常孤独的生活。我不是说孤单，而是孤独。你知道这两者之间的区别吗？不知道！你永远也不需要知道。孤单是虽然他们不在你身边，但你知道过一阵子他们就回来了；孤独是你根本无人可等，无人可盼。

“他们离开以后，我孤单了好长一段时间，但那时我还以为他们会回来的。我没有怪他们，也没说那不是我的错，大部分都是我的错。但他们再也不回来了，一百万年以后也不会回来了。你真的不知道那种地狱般的感受！我希望你永远也别有这种感受！”

孤独是很真实的，甚至是致命的。詹姆士·林奇（James J. Lynch）是马里兰大学医学院心理系教授、身心医学诊所的科研主任。他对孤独与身体健康的关系做了大量的研究。在一次采访当中，有人问及孤独与健康的关系，他的回答是：“这个问题等于是问空气与人的健康之间有何关系。很多人经常不把自己的伙伴关系当回事，等到有一天失去它的时候，才知道它的重要性。人际关系上的隔绝、突然失去心爱的人以及长期孤独，是导致疾病和死亡的三个重要因素。孤独不仅破坏了我们的社会文化关系，也威胁着我们

的身体健康。”当然，孤独感不是分居人士的专利。许多夫妻虽然住在同一个屋檐下，实际上却是貌合神离。杰克·梅达利（Jack H. Medalie）和乌里·戈德伯特（Uri Goldbourt）在以色列进行了一项调查：他们在5年的时间里追踪调查1万名40岁以上的已婚男人，想确定导致心绞痛的因素。研究显示，那些从妻子那里得到爱与支持的男人，比被妻子冷待的男人患心绞痛概率要小，前者是每千人中52人，后者是每千人中93人。亲密的婚姻关系能够增进身体健康，而孤独的婚姻对健康有害。

然而，孤独对于分居人士来说似乎更加难以承受。一位女士在《基督徒医学社会期刊》上撰文，生动描述了这种痛苦：“孤独恐怕是人在分居之后面对的最深的壕沟，让他们无法继续前行。几年的婚姻生活之后，我已经无法忍受独自一人的生活了，用餐时间尤其孤独，只为自己一个人做饭毫无意义。如果你有孩子，你可以为孩子们做饭，跟孩子们讲话，即使如此，她们也渴望成年人的陪伴。因为没有孩子，我投身于各种活动，为了逃避生活中的空虚。不过，在教会或参加某个聚会时，我经常感到自己是被孤立的，尤其是如果没人主动坐在我旁边的话。”罗伯特·维斯（Robert S. Weiss）是马萨诸塞大学社会学系的教授，他是研究孤独问题的先驱者，发现并确定了孤独的两种类型：情感孤独和社交孤独。尽管症状不同，导致这两种孤独的原因却是一样的，都是因为无法建立亲密关系。



情感上的孤独源于对亲密感的需要——与配偶或是与最好的朋友。在情感上孤独的人觉得没有任何人可以让他绝对依靠。他会表现出如下症状：紧张、对可能的威胁有警戒心、焦躁不安、食欲减退、无法入睡、较低程度的焦虑。

患有社交孤独症的人感到自己与整个社会群体是脱节的。他觉得“所有重要的、有意义的事都发生在别处”。白天还是黑夜对社交孤独者来说没什么区别，他们可能在大白天打瞌睡，也可能在深更半夜醒过来。社交孤独症多见于那些没有重要工作的人，他们感觉自己的生命没有意义。

这两种孤独感分居的人可能都会经历到，在婚姻之外再没有社交圈的人更会如此。开始分居的时候，多年在家的妻子会感到她不仅与丈夫分开，也与整个世界失去了联系。

孤独有时被误以为是抑郁。尽管无力排解孤独的人会产生沮丧情绪，最终导致抑郁，但是这两者依然是非常不同的状态：抑郁拒绝改变，孤独却会产生压力促成改变的发生。抑郁使一个人犹如瘫痪，动弹不得；孤独却推动一个人朝着任何一个能提供希望的方向迈进。因此，许多孤独的人动身前往单身俱乐部，同时又为此感到自责；抑郁却使人待在家里，躲在过去的阴影里自怨自艾。

## 社交上的孤独

人感觉自己与世界上所有重要事物之间的联系都被切断

了，这就是社交孤独。参与一种有意义的职业，这种病症就可被治愈。如果你感觉自己在为上帝和这个世界做出真正的、积极的贡献，就不会被社交孤独症困扰。你不但不会被隔绝，而且还会积极参与那些重要事件。

对有些人来说，这可能意味着重返校园，为实现那些休眠多年的职业梦想做点装备。我想起有这样一位妻子，她在三十几岁时与丈夫分居，之后到当地的一所工业学院学习。她修完了高中的课程，学习了文秘技能，现在感觉对自己所在的这个职业圈很有归属感。当人身处一个正在为这个世界做出重要贡献的团队中，这种归属感可以从情感上治愈社交孤独症。

这样的培训也会建立你的自信心。当你在课堂上证明自己是成功的，你就会对自己有更好的感觉，也能扩展自己的视野，更清楚地看见上帝为你预备的未来。毫无疑问，你有很多未开发的兴趣和能力，这可能是把它们开发出来的最佳时机。

这种职业和个人的发展也可能成为你与配偶和好的基石。看见你没有陷在痛苦中不能自拔，而是抓住机会努力成长，配偶就对你们婚姻关系的改善有了指望，因为你正在改变，而且越变越好。这种建设性的改变会带来鲜活的希望，使人精神大振。当然，你的积极行动不能保证他一定会回转，但是能保证你的社交孤独症一定会痊愈。

有些带孩子的女性觉得这种职业培训不现实，很麻烦，

她们觉得被孩子缠住了，想做点什么很不方便。我要提醒你，孩子是上帝的赏赐（诗127:3）。当你正在经历分居时，他们依然如此——与孩子在一起会减少你的孤独感。没有什么职业比培养孩子更重要、更有价值。许多别的职业都只是涉及到如何处理事务，但你要做的确是如何育人，这是涉及永恒的工作。“摇动摇篮的手主宰着世界。”这话有理。在我看来，那么多的母亲为了并不是最重要的事情放弃了养育孩子这个最伟大的职业，真是可悲。如果你不能离开家出去工作，不要抱怨你的处境，感谢上帝赐给你这份最伟大的职业，然后尽你所能从中受益。

另一方面，有些做母亲的，本来不想出去工作，因为分居，被迫离开孩子去挣钱养家。如果你是这种情形，请把它看成机会而不是压力。请求上帝给你加添心力和体力，求神给你所罗门那样的智慧来抚养你的儿女，然后开始行动。无论做什么，记得要做一个合神心意的女人。这样，你就不会得社交孤独症了。

不能出去工作或学习的人，可以在社区里参与一些有意义的活动。有些机构需要志愿者，你可以把时间和精力用在志愿服务中。还有些群体会介绍你参加一些活动，来发挥你的聪明才智。在人生这个赛场上，你不能做个旁观者，要和大家一起投入比赛。把你的生命投入一些有意义的事情，那会让你的成就感倍增。

## 情感上的孤独

情感上的孤独，是因为缺乏与他人之间的亲密关系。解决这个问题的办法，是主动与你自己、上帝以及他人建立健康的关系。在前面的章节里，我们已经探讨过这些内容。这里我再说一遍：接纳自己，学着喜欢自己，创造一个可以享受生活的氛围。你没必要因为过去发生的事情毁了自己。你已经认了错，现在干点让自己高兴的事情吧。

教会可以在很大程度上帮助你与上帝以及他人建立关系。当一位孤独的分居者来到教会，融入我们的教会生活时，看到他渐渐恢复，真是一件令人非常欣喜的事。牧师的讲道使他重温生活的盼望，在学习小组里他结识许多寻找同样盼望的人。他发现那些人虽然都不完美，但是都被上帝赦免，现在他们带着神的爱来关心他。渐渐地，这个人开始回应上帝的爱，开始握住那些向他伸出的手。他学会跟上帝谈话，学会聆听上帝的话。他学会向那些真正关心他的人敞开自己，跟他们分享自己的经历和感受。于是，他的孤独渐渐消失，由一个忧郁沮丧的人，变成健康美丽的人，就像芬芳的玫瑰一样慢慢绽放。对于在教会里服侍的人来说，没有什么比帮助一个人重新建造生命更有意义了。

听起来这是不是太容易了？我向你保证，这并不容易，但也不是天方夜谭。首先，你自己要有勇气。想学会飞，你必须破茧而出，脱离束缚。你必须寻找一个能够关心你、爱

你的团契。耶稣说：“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门”（太7:7-8）。你的努力一定不会徒劳无功。

请记住：你的目标是与配偶重归于好。为了达到这个目标，你要尽力而为，同时，你也需要别人的爱与关心。让我再说一遍，不要期望你所遇到的人都是完美的，你甚至可能发现，教会里也有人试图利用你。要知道，教会并没有派人站在门口，检查所有参与者的人品。正如耶稣所说，让麦子和稗子一起长，到了收割的时候就区分出来了（太13:24-30）。

教会会给人灵性上的帮助。在这里，你不但可以与上帝建立正确的关系，而且还能被人们的爱心温暖，这是治愈孤独的最佳方法。

我想对基督徒说：我们的团契应该对人充满关爱与支持。若是受伤的人们来到这里，与我们一同敬拜上帝，却没有得到任何安抚和帮助就失望地离开，这真是极大的悲剧。一位年长的女士说：“我坐在教会的长条凳上，身边是活生生的人，但我感受不到温暖；我们拥有相同的信仰，却看不到爱的行动；我们唱着相同的赞美诗，但我只听见自己的声音。当礼拜结束离开的时候，我心中与来的时候一样饥渴。我渴望有谁能给我一个拥抱，或有人来告诉我，我对他们是有价值的，可是没有人这样做。哪怕仅仅一个微笑、一个手势，让我觉得我不是个陌生人都行，可是没有人这样做。”

保罗·特尼亚（Paul Tournier）在他的书中写道：

如今，人们对拥有彼此相融的团体有着极大渴求，只有教会能满足这样的需要。基督把门徒两个两个地差遣出去。早期信徒的团契，根据圣经里所记载的“一心一意，凡物公用”（徒4:32，2:44）。如今的教会不但没有向这个世界示范什么是符合圣经的团契方式，反倒更努力体现个人主义的伟大胜利。那些宣称有信心的人肩并肩坐在一起，可是彼此互不相识；长老们组成小小的团体，宗派林立，礼仪各异；牧师们固步自封，互无往来、借鉴与帮助。

愿我们所服侍的教会能够承担起主耶稣的事工，他说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太11:28）

无论在教会、社区，还是在杂货店，你都要主动去问候、结识别人。情感上的孤独不会随着时间的流逝自动消失。你必须与别人交往，拥有朋友，而这样的关系必须主动建立。

别人可能不会来找你，但是当你主动跟别人说话，表达你的友好时，他们也会对你感兴趣。当你流露出对别人的关心，你就会发现别人也开始关心你。建立了互相关心的朋友

关系之后，你就不会再有情感上的孤独了。

孤独不是永远的。你目前只是分居，虽然没有人来伤害你了，但你也不能再婚，所以你会感到自己孑然一身，仿佛陷入一个无望的处境。不过，正如分居是暂时的，孤独也是短暂的。有人将分居比作房间的过道或门厅，里面虽然有沮丧、停滞、痛苦和黑暗，但走进房间你就会得到生命和爱。现在，你就站在门厅的中间，甚至可能躺在地板上哭泣，但最终你会站起来的。

记住，孤独不是永远的！

## 成长作业

1. 回答下面的问题，了解自己社交孤独的感受：
  - (1) 你感觉自己与世界上一切有价值的事物隔绝吗？
  - (2) 你是否看到别人在忙于追求目标，而你却只能坐在边上观望？
  - (3) 如果你有能力，你想为这个世界做些什么？
  - (4) 你的目标现实吗？如果不现实，什么样的目标会现实一点？
  - (5) 如果你打算去实现你的目标，第一步要做什么？
  - (6) 这一步将如何影响你与你配偶的关系？
  - (7) 这一步会如何影响你？
  - (8) 为何不尝试走走这一步，然后祈求上帝为你指引方向，带你去到最好的地方？
2. 回答下面的问题，了解情感孤独的感受：
  - (1) 你感到情感上很孤单吗？你觉得没有人可以让你分享真实的感受吗？
  - (2) 你有机会与配偶分享你的感受吗？在分享的时候，你可以畅所欲言吗？
  - (3) 有没有哪个朋友让你坦然无惧地说出你的感受？如果有的话，你有没有跟那位



朋友倾诉你现在的痛苦？为什么不今天就告诉他（她）呢？

(4) 你是否觉得有必要与他人建立友情？在你的社区中，你可以到哪里去认识更多的朋友呢？

(5) 你现在有没有教会生活？如果没有，是什么阻碍你去教会？

3. 如果你的孤独感很严重，又无法跟任何人说出你的感受，你需要约见一位咨询师或是牧师，他们可以帮助你更客观地看待你的处境。



## 第 9 章

如何对付苦毒？

*What About My Bitterness?*



“我一想起他就很生气，特别是想起他对我所做的一切，我真是恨透了他，简直都要发疯了。我知道这样不对，但控制不住自己。”愤怒写在这位女士的脸上，丝毫无法掩饰。

“当我看见她和那个家伙约会时，”一位正在离婚的男士说，“说实在的，我的第一个想法就是把他们俩都杀掉。”

这样的想法和感受并不少见。心理学家指出，一个处在分居和离婚过程中的人，就像遭遇亲友离世的人一样，他们所经历的情绪变化是相同的，其中一个阶段就是愤怒。这种愤怒可能会指向自己、上帝或是配偶，或同时指向这三方。人类的情绪通常被分为三个基本领域：爱、恐惧和敌意。爱使我们靠近一个人、一个地方或是一个事物。恐惧使我们远离某人或某事。敌意使我们反对那个人或那件事。

走到分居这一步时，通常夫妻中的一方或双方失去了爱的感觉。他们的情绪中会有恐惧，即使不明显，敌意也几乎始终都存在。我们觉得自己被伤害，被不公正地对待，而这一切都是配偶的责任，因此我们的敌意是指向他们的。我们想回击，想让他们尝尝我们遭受的痛苦。

通常夫妻两个人都会感到愤怒，因为两个人都认为对方要为自己的痛苦负责。尽管愤怒是一种正常的情绪，可它也是破坏性的。愤怒可以摧毁我们恨的人，也摧毁发怒的人。怒气如果能以一种健康的、建设性的方式表达出来，可能会带来我们所希望的改进。如果我们让它闷在心里，那就会带来毁灭性的后果。压抑的愤怒会使夫妻关系走上死路，就像恶性肿瘤一样，慢慢吞噬掉我们的生命。

若不加以控制，愤怒就会像炸弹一样爆炸，毁灭你周围的一切。咆哮、尖叫、抱怨、又踢又打，这样做没有任何好处。用这样的方式发泄怒气，会带来永久性的伤害。

如果说爆发性的怒气像心脏病发作，被压抑的怒气像癌症，那么我们最好的办法就是承认怒气。“承认”这个词的意思是“同意，接受”。我们承认怒气，就是接受“我们生气了”这个事实。我们不是试图隐藏感情，也不是要痛痛快快地发泄怒火，而是寻找一种建设性的方法来释放我们的压力。

圣经在这个问题上给出了非常清晰的答案。使徒保罗鼓励我们说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。”（弗4:26-27）请注意，保罗并没有说“不要生气”，因为这是不现实的。当受到不公正的待遇时，所有人都会生气。然而，保罗说：在怒气当中，不要犯罪！我们不要被生气的情绪牢牢抓住，结果做出破坏性的事，说出不可挽回的伤害人的话，否则就是犯罪。即便在生气的时候

候，我们也要对自己的行为负责。因此，我们要做到的是：生气的时候，不要犯罪！

怒气会使人很容易犯罪。如果我们任由怒气掌控自己的行为，就会暴打那个惹动我们怒气的人。大部分谋杀是在一种愤怒的气氛中或者醉酒的状态下发生的，有时这两种状态同时存在。大部分的凶手并不是蓄意杀人，他们只是情绪失控。我听过很多虐待妻子的人哭着一遍一遍地说：“我不是故意的，我不是故意的。”丈夫、妻子在辱骂对方之后经常说：“我真后悔说过的话，我希望能收回那些话，我真的不是那个意思。”

我们要做的是，不要被愤怒的情绪所掌控。你可以谈论自己的愤怒，但是不要被愤怒的情绪控制。你跟别人谈论你的感受时，是在释放你的怒气。另外，你还能采取积极的、建设性的行动。保罗给我们的第二个挑战是：不要等到太阳都下山了，你还在生气。你不应容忍怒气驻扎在你家里。愤怒可以发生，但是你不能允许他掌控你的生活。

因此，除去愤怒最好的办法是承认它，最糟的办法是压抑它。当你把愤怒埋在心底，然后对自己说你并没有生气，你是在为一场巨大的火山爆发创造条件。简单地说，你这样做是在导致自己犯罪，给魔鬼提供一个根据地。

苦毒其实就是被抑制的怒气。怒气被压抑得太久，已经成为一种固定的思维和情绪模式。你陷在其中，不断地想怎样报复你的配偶。你一遍又一遍地回想过去的失败，每想

一次就又感受到那种伤害、痛苦、愤怒，仿佛是刚刚发生过的。你一遍又一遍地问着相同的问题，然后得到相同的答案。过去的伤痛就这样重放着，直到深深铭刻在你脑海里。愤怒变成苦毒，你的心被仇恨的恶性肿瘤填满。你说配偶使你苦不堪言，事实却是：你选择了与愤怒相伴。没有哪个人总是发怒，却不沾染苦毒和仇恨。

## 饶恕的自由

如果你的愤怒已经成为苦毒，你可能需要一位咨询师或牧师，帮助你从其中脱离出来，引导你寻求上帝的饶恕和医治。是的，你有权利愤怒，但是没有权利毁掉上帝的受造物——你自己。圣经中说，苦毒是罪。人人都难免生气发怒，但每天都让怒气住在心里，就成了苦毒。因此圣经中说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。”我们必须向上帝承认心中有苦毒这样的罪，需要接受上帝的赦免。

应该注意，一次承认苦毒的罪，可能不会除去所有愤恨的感觉。如果苦毒存在心中已经很长时间了，带有苦毒的感觉和态度也可能要花些时间慢慢消除。当愤怒的想法和情绪重返脑海时，你该怎么办呢？向上帝承认那些想法和情绪，然后宣告你已经决定饶恕了。你可以这样祷告：“天父，你知道我那些不好的心思意念，但是我感谢你帮助我，我不想

再记着那些伤害并且以此来攻击配偶。现在请你帮助我成为你爱的传递者。”饶恕要成为一种日常操练，并且你必须拒绝怨恨情绪。当你操练饶恕时，那些愤怒和苦毒的情绪就会越来越少。

从苦毒中释放出来，我们还“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样……所以你们该效法神”（弗4:32-5:1）。我们要不断向上帝承认内心的苦毒，求得赦免。同时，我们也必须释放内心的愤怒，把配偶交托给上帝，请求上帝让我们里面充满爱而不是恨。上帝不仅关心我们，把我们从愤怒中释放出来，更愿意我们向配偶传递爱与恩慈。在前面的章节里，我们探讨过这些内容。

这就是圣经所传达的奇妙信息。上帝不想让我们成为任何一种负面情绪的奴隶，相反的，他想让我们与他之间有一种爱的关系。这种爱满溢出来，便可以流入我们与他人的关系当中。愤怒使我们关注某个冲突领域，我们要做的是解决冲突，而不要成为怒气的牺牲品。我们可以允许怒气暂时存在，但不能让它永远待在我们的生活中。

## 报复的危险

苦毒若是不加以控制，便会生发报复的心。如果陷入报复的情绪里，就违背了圣经中清晰的教导。保罗说：“不要以恶报恶。众人以为美的事，要留心去作。……不要自己申



冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：‘主说，申冤在我，我必报应。’”（罗12:17、19）你可能在配偶那里受到了极大的冤屈，但是因为他犯罪而惩罚他，这不是你的任务。他必须来到上帝面前，上帝是公正的审判官。

保罗对帖撒罗尼迦的信徒们说：“无论是谁都不可以恶报恶。或是彼此相待，或是待众人，常要追求良善。”（帖前5:15）你要考虑的是怎样做对配偶来说最好，而不是想办法报复。当然，考虑怎样做对配偶最好并不是说忽略他的罪，容忍他继续过一种不负责任的、犯罪的生活。你的重点应该是考虑配偶的何益，而不是想办法报复，你要为着他的益处温和地责备他，而不是愤怒地威胁他。

愤怒和苦毒经常借着破坏性的语言爆发出来。艾姆布罗斯·比尔斯（Ambrose Bierce）说：“生气时说出的话，往往是后来让你最后悔的话。”报复性的言语无法达成任何建设性的目的。有一个好办法是：承认我们现在很生气，无法积极讨论问题，所以愿意等一段时间，直到能控制情绪的时候。问题需要探讨，冲突需要解决，但是在怒火中我们找不到任何解决方案。

不要因为发怒就谴责自己，每个人都有愤怒这种情绪，会被自己所看重的事情深深触动。这很好！让这种关注带领你采取建设性的行动，而不要让你成为怒气的奴隶，做出导致情况恶化的事情。向上帝和好友坦白你的感受，请他们帮助你更有创意地应对目前的局面。

## 成长作业

1. 把那些让你愤怒的事情写下来。请上帝带领你表达你的感受。你可以这样开始：“我很生气，这是因为……”
2. 找一个看待事情比较客观的朋友，跟他分享你写下来的这些感受。请他在你读的时候认真听，然后帮助你找到处理问题的建设性的方法。
3. 你是否觉得你已经允许自己的怒气发展成苦毒了？如果是，你是否愿意承认这是罪，是否愿意接受上帝的赦免？
4. 请求耶稣赐给你能力，帮助你处理现在的问题。
5. 你可以看一看盖瑞·查普曼所著《愤怒，爱的另一面》（*The Other Side of Love*），这本书能够帮助你处理怒气。





## 第 10 章

### 破镜重圆

*If Your Spouse Returns*



有人会对配偶说：“我想让你快乐，如果离开我能让你感觉快乐的话，那你就走吧。你走了我会很痛苦，但是只要你快乐就行。”表面上听起来，这话很有爱心和自我牺牲精神，其实根本不是。爱是寻求配偶的益处。根据圣经，违背婚约彼此分离，这对夫妻双方都没有益处，因此，不应该鼓励任何一方这样做。

使人能得到最大益处的，是公义而非快乐。如果通过做错事得到了某种快乐，那种快乐也会稍纵即逝。罪中之乐永远都是短暂的。记住，永远也不要鼓励配偶离开家去追求所谓的快乐，相反，应该鼓励对方追求公义。圣经是如何教导我们的？从上帝的角度来看什么是对的？你若不能很快回答这些问题，就要寻求帮助，了解圣经在人际关系方面的原则。一旦我们知道什么是正确的，就要不惜一切代价去寻求它。

## **选择回来**

走正确的道路可能不是最容易的，但它永远是最佳路线。也许你会觉得，与配偶分开去追求自己的快乐比起解决

矛盾、重新建立关系更容易些。的确，夫妻之间爱的感觉消失之后，两个人在一起可能比分开更难，但是，我们所受的呼召不是走容易的路，而是走正确的路。我可以向你保证，在经历了和好的痛苦之后，走正确的路会使你既拥有快乐，又拥有爱情。

回到配偶身边、寻求和好要凭信心。信心不是盲目的，而是来自上帝。你感受不到温暖的爱，得不到渴望已久的亲密感，你们的分歧也没有解决，因此，你迈出最初的几步不是凭着眼见，必须凭着信心。你必须把你的手放在上帝的手中，跟随他，相信他的智慧。你要透过信心的眼睛去看面前的一切，当你这样做的时候，你就是在与过去那些信心伟人同行。

以摩西为例，《希伯来书》11章写道：“摩西因着信，长大了就不肯称为法老女儿之子。他宁可和神的百姓同受苦难，也不愿暂时享受罪中之乐。他看为基督受的凌辱，比埃及的财物更宝贵，因他想望所要得的赏赐。”摩西在法老家长大成人，他即将得到埃及的财富和威望，但是上帝的计划是呼召他拯救他的同胞以色列人。凭着信心，摩西选择与上帝同行。这个选择是否会有最好的结果？他唯一的把握就是上帝的应许。你的把握也来自上帝的应许。难道你还需要别的吗？

要和好，就要做出选择——结束旷日持久的分居、拒绝离婚。你要重申你们的婚姻誓言，积极地查验上帝的心

意——创造婚姻时，他已经定意将亲密感和满足感透过婚姻赐给我们。你当然不是要回到分居前的那种状况中去，而是努力建立一个更美好的关系。

在这个世代，选择和好并不是很受欢迎，有一千个声音会诱惑你选择离婚和再婚，因为那样做会带给你“快乐”。还有些人让你跟他们发生性关系，却不跟你谈婚论嫁。你站在一个十字路口上，必须做出决定。罗伯特·弗罗斯特在《未选择的路》一诗中描述了做决定的重要性：

萧瑟的林间有两条路，  
我却不能同时去涉足。  
我在那路口久久伫立，  
向着一条路极目望去，  
直到它消失在丛林深处。

但我选择了另一条路，  
它荒草萋萋，十分幽寂，  
显得更诱人，更美丽。

在这两条小路上  
都很少留下旅人的足迹。

那天清晨落叶满地，



两条路都久无人迹，  
留一条路改日再尝试吧！  
但我知道路径延绵无尽头，  
恐怕我难以再返回。

也许多少年后在某个地方，  
我将轻声叹息将往事回顾：  
一片树林里分出两条路——  
而我选择了人迹更少的一条，  
从此决定了我一生的道路。

和好很显然是人迹更少的一条路，但它会决定你未来的道路：走向丰盛，而不是毁灭。

## 和好之路

假设你已经做了决定，愿意与配偶和好，那么让我来陪你走这条“人迹更少”的路。首先，在采取行动之前，为什么不把你的决定告诉上帝呢？没错，上帝知道你的心思意念，也知道你的决定。但他是一位有位格的神，是我们的天父，他喜欢听到你的声音。如果你不习惯和上帝对话，可能会觉得祷告有点奇怪，但是如果你坚持下去就会习惯。对上帝说出你的感觉，比如你去过哪里，做过些什么事；向他

承认你的过错，然后祈求他的赦免；告诉他你已经决定与配偶和好，跟他说你需要他的帮助。（请记住，他不会强迫你的配偶来配合你，但是他会使你在努力的时候充满爱心。）请求他改变你，成为他想让你成为的样子。在你走和好之路时，请他为你指引方向。

确信得到上帝的赦免和帮助后，你就会有勇气把你的决定告诉配偶——最好当面说，而不是通过电话。你可以打电话给配偶，邀请他共进晚餐。如果他不太愿意，你可以告诉他你有非常重要的事要跟他面谈。如果他坚持要你在电话里谈，你就对他说这件事太重要了，不可能在电话里谈。如果他当天不能跟你吃晚饭，那你就建议过一周左右再见面。不要给配偶施加压力，强迫他同意与你一同吃饭。你要对他的犹豫表示理解，并且让他明白，你愿意在他方便的时候见面。如果他还是不同意见面，你可以告诉他大约一周以后你会再打给他。接下来这一周，你要花时间好好祷告，祈求上帝改变他的想法。让我再说一遍，上帝不会强迫你的配偶做决定，但他会激发他、鼓励他。

大部分配偶都觉得安排晚餐不是很难。如果配偶不同意跟你见面，那就继续祷告，然后每两周或三周打一次电话。不要在电话里告诉他你的决定。你的执着和耐心最终会让他明白你是认真的。这样，当你终于有机会说出你决定与他和好时，他可能会更重视你的决定。上帝可能会用这段等候的时间预备他的心，来听你要说的话。

跟他见面时，你要在吃饭过程中或吃完饭后，告诉他：你一直在思考你们的婚姻，也一直在祷告；让他知道你现在更全面地了解自己，明白以前的很多行为都是被自己的情绪和态度控制，现在你已经认识到，不应当做情绪的奴隶，而且你的态度也会改变；向他承认以前你很多地方都做错了，请求他饶恕你。

你要告诉配偶，你正在读一本书，这本书使你想了很多，并且帮助你决定努力重建家庭。你可以这样说：“我知道，没有你的帮助我自己无法重建我们的家庭。你要是有些不情愿，我也能理解。我知道过去发生的那些事情让你实在不想再努力了。我也不想让咱们重蹈覆辙，但我们可以尝试一种比从前更有意义的做法，让我们更多地了解自己，也更多地互相了解。我知道这不容易，可能会很痛苦，但是只要对我们的关系有好处，我愿意去尝试。”

你可以告诉配偶不用立刻答复你，你只希望他能好好想想，好好祷告。你也可以把这本书给他，建议他读一读。读这本书时，他可能会理解你一直以来的想法，以及你为什么做出这个寻求和好的决定。你可以建议配偶在付出足够的时间思考、读书、祷告之后，给你打电话安排见面，进一步讨论和好的事。

不要期望所有的问题在一顿晚饭之后就烟消云散，在这条“人迹更少”的道路上，你仅仅迈出了第一步，接下来你要考虑的是：要往哪里走呢？

## 两厢情愿

在第十一章里我们会探讨，如果配偶不愿意为和好付出努力，你该怎么办。在本章，我们假设配偶对你的决定有积极的回应，并与你一样愿意重建你们结婚时的梦想。这样的话，你们应该立刻住在一起吗？不行。记住，你们的目标不是让两个人重新“在一起”，而是让你们的婚姻获得新生。那些导致你们分居的冲突、沮丧、误解以及未被满足的需要，必须得到认真的处理和解决。

对大部分夫妻来说，重建婚姻需要一位牧师或是婚姻咨询师的帮助。你们需要学习一些技巧，以建设性的方式表达自己的感受，还需要学习如何了解和欣赏配偶的思想和情感。你们得找出一些方式来，满足彼此情感和身体的需要。婚姻咨询师和许多牧师都接受过培训，可以帮助你们学习所需的技巧。

如果你们在同一个教会聚会，可以给牧师打电话，告诉他你们已经决定和好，问他是否有时间帮助你们学习如何更好地彼此相处，或许他会推荐其他人来帮助你们。不是所有的牧师都擅长婚姻辅导，但是大部分牧师都能找到合适的人来帮助你们。与牧师或是咨询师见面的时候，你们能够学习沟通技巧，这会使你们对处理婚姻关系中的问题更有信心。你们会觉得自己更容易理解对方，对过去一些无法解决的问题也会达成一致的意見。你们会给对方更大的空间，让对方

坚持自己的观点，以恩慈和爱心彼此相待。

在关系改进之后，你们可能想商量一下何时应该搬到一起住。在这个问题上没有一定之规。有些夫妻在接受牧师或咨询师的三四次辅导之后就打算搬到一起住了，而有些夫妻则需要辅导十二次或是更多之后再做决定。搬到一起之后，不要停止咨询，这段时间至关重要。重新住在一起会增加你们的压力，你们要继续进行坦诚沟通。只有当冲突都得到解决，而且你们已具备处理分歧的能力之后，才可以考虑停止辅导。你所学到的那些沟通技巧，在接下来的生活中也是非常重要的，千万不要因为分居的危机已经过去就忽略它们。

有些夫妻无法得到受过训练的咨询师的帮助，不过幸运的是，他们可以求助于很多其他的资源，比如书籍、音像资料以及婚姻研讨会，等等，任何一对夫妻都能接触到这些资料。我的另一本书《爱的进行式》，专门帮助夫妻解决婚姻生活中各个领域出现的问题，并且帮助他们找到在一起生活的积极的原则。这本书在每一章的结尾处都有很实际的问答题，促进夫妻二人之间的交流和理解。我建议大家每周读一章，独立完成作业，然后和配偶一起讨论。许多分居的夫妻发现，这样做对于重建他们的婚姻极为有益。

如果你想得到恢复婚姻中情感之爱的建议，我强烈推荐《爱的五种语言》这本书。它能帮助你找到配偶主要使用的爱语。只有两个人都讲对方的爱语，你们才会重温浪漫的情感之爱。当我们讲对方的爱语时，就是在传递爱与关心，同

时，我们也在填满彼此的“爱箱”。这可以创造出一种适宜的条件，帮助我们解决冲突，重新成为朋友。

读一本书或是听婚姻讲座录音的好处在于，它们不仅可以给你提供有用的信息，而且能促使你和配偶去交流。你们听讲座的时候应该做笔记，看书时也要把重要的观点划下来，然后彼此交流一下，看看哪些内容给你们留下最深刻的印象。你们一起探讨的时候，试着去理解配偶所说的话和他的感受。当对方表达了自己的观点后，你要确认自己是否听明白。比如，你可以问：“你是说……”重复配偶讲的话，让他知道你听明白了他的意思。即便你们意见不一致，也要表达爱心。请记住，沟通的目的是理解配偶，发现他的需要，并且尽可能帮助他满足那些需要。如果夫妻双方都致力于让对方得到满足，那么用不了多久，你们最美好的梦想就能实现了。

通过咨询、读书、听讲座和参加研讨会，你们建立起一种健康的成长模式，这种模式必须成为你们夫妻关系中固定的一部分。婚姻不是一成不变的，要么在成长，要么就是在衰退。你们必须不断为成长付出努力。我的另一本书起名为《爱的进行式》，就是为了说明，我们的目标不是追求完美的婚姻，因为婚姻是需要不断成长进步的。完美是很难定义的，即使我们抓住它了，也会稍纵即逝。不断进步、成长的婚姻则不然，你每天去追求，每天都可以得到。如果你们两个人都在成长，那么你们就能收获希望和成就感。只要你们

存活一天，这样的成长就应该持续一天。这样，你们的婚姻也每天都充满活力。

请把你的婚姻关系当做生命中最重要的事，让对方在你思想中占据最重要的位置，让上帝处在你们关系的中心。每天都做点什么彼此表达爱意吧。忽视配偶的缺点，关注他的优点吧。如果你赞赏配偶，他就会越来越优秀；爱他，你也会收到爱的回报。把人际关系的黄金法则应用到你的婚姻中：“所以，无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人……”（太7:12）

## 成长作业

1. 包括上帝在内，没有谁会强迫你挽回你的婚姻。这个决定只有你来做。如果你做了决定，上帝会帮助你。也许你已经跟很多经历过离婚的人谈过，也观察过他们，你现在愿不愿意去找一对婚姻幸福的夫妻，问问他们是如何做到的？或许，你可以多访问几对夫妇，问问他们在通往幸福的路上，克服了哪些困难。
2. 如果你决定走那条“人迹更少”的路，你可以使用下面这个清单：

我们已经采取的步骤	日期
我决定与配偶和好	_____
告诉上帝我的决定，	
祈求他的帮助	_____
给配偶打电话，	
请他与我共进晚餐	_____
配偶接受邀请	_____
告诉配偶我决定跟他和好	_____
配偶同意和好	_____
请牧师或咨询师辅导	_____
做咨询师布置的作业	_____



增加辅导时间 \_\_\_\_\_

完成沟通作业 \_\_\_\_\_

与配偶搬到一起住 \_\_\_\_\_

增加辅导时间 \_\_\_\_\_

完成沟通作业 \_\_\_\_\_

我们读过并且探讨过的书：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_

我们听过并且探讨过的关于婚姻的讲座：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_

我们参加过的婚姻研讨会或课程：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_



## 第 11 章

落花有意，流水无情

*If Your Spouse*

*Demands a Divorce*



我们并非总能如愿以偿地与配偶和好，尽管你已经竭尽全力，可能也会遭遇冷漠、敌意，最后以失败告终。上帝与他的百姓也并非总是处于和好的状态之中。《耶利米书》3章8节写道：“背道的以色列行淫，我为这缘故给她休书休她。”和好需要两个人的努力，夫妻二人谁都不能强迫另一方回转。

人类拥有真实的自由。上帝不会强迫以色列人回转，他通过允许以色列的敌人得胜来施加压力给这个民族。他挪去他赐福的手，但他不强迫以色列人回转。上帝永远都不会剥夺人类选择的自由。当我们祷告的时候，必须记住这一点。许多分居的基督徒祷告、祈求上帝“把配偶带回来”，但是，配偶没有回来，于是他们就很泄气，下结论说上帝没有听祷告。很多人因此对上帝怀有敌意，苛责教会和基督教信仰，结果远离了能真正帮助他们的上帝和教会。

有可能会失败就意味着我们不应该尝试吗？整本圣经的教导都反对这样的态度的态度。上帝从来没有放弃他的子民，历史上也满是灵命真正重建的例子。为了重建你的婚姻，你值得冒失败的风险。

你的态度很重要。不要说“我可能会失败”，应该说

“我会成功”！你值得为重建婚姻而努力。如果你能找回你们刚结婚时的梦想，而不是专注于分居前的那种状态，那么你的努力就会收到回报。我从来没有遇到哪一个人真诚、执著、充满爱心地按照我的建议去尝试、去努力，最后却后悔这样做了。相反，我见到许许多多成功的人，他们今天都已经与配偶修复了关系，并且正在与配偶共同成长。

在这本书里，我希望你明白：你是自己心灵的主人，对你自己的言辞和行动负责，却无法控制配偶的回应。我已经说过，和好是符合圣经原则的呼召，不管愿意与否，你都必须面对这个呼召，你的配偶也有同样的责任。然而，你选择和好，并不能保证配偶也愿意和好，他也有选择的自由。

## 我应该反对离婚吗？

如果配偶要求离婚，你即使反对，恐怕也收效甚微。有一段时间，美国大部分州在准许离婚之前，要求提供调解证明。许多咨询师认为，强迫已经分居的双方努力和好没有多少益处，因为生命的联结在于主动选择，而非被动接受。美国大部分州的离婚法是非常自由的，而反对离婚者需要付出昂贵的诉讼费用，而且大多数没有好的结果。

反对离婚仅仅是一个法律步骤，反对方想证明另一方没有理由提出离婚。过去，美国许多州的法律只有在精神错乱、通奸或遗弃这几种情况下才允许离婚。在这种制度下，

你以没有上述情况为由反对离婚或许可行。然而今天，所有的州政府实际上都有某种形式的无过失离婚法案，反对离婚最多只能拖延判决的进度。有些州在准许离婚前，要求提供几个月的分居证明，因此如果你反对离婚，可以争取多一点时间，但是想阻挠离婚是徒劳无益的。

如果你的配偶要求离婚，你除了同意之外别无选择，这似乎很不公平。但是，这就是人类关系的本质。我们不能强迫任何人做我们的朋友，朋友关系是两个人共同的选择。如果一个人选择结束这个关系，那么另一个人是无法使它存留下去的。婚姻是所有朋友关系当中最亲密的，当然更要彼此愿意，互相给予，才能维持。

和好是强迫不来的，两个人都愿意才行。离婚的字面意思是“分离”，只要一个人提出来就行。如果一个人想合一，而另一个想分离，那么想分离的那个人有优势，因为没有他的同意，合一是不可能的。

## **我需要律师吗？**

离婚不仅切断了感情和身体的关系，而且终止了一个法律上的合约。在解除婚约方面，每个州都有自己的法律法规。大部分情况下，你们要请律师解释那些法规，在整个过程中给你们一些引导。

如果你们双方在财务、财产和子女抚养方面不能达成一

致，肯定要各请律师帮助；如果能够就一个比较合理的协议达成一致，那么同一位律师就可以代表你们两个人。不过，在同意请同一位辩护律师之前，你应该去查一查关于离婚的书或是小册子，了解有关离婚的法律方面的内容。你可能也要跟几位离过婚的朋友聊一聊，这会帮助你更现实、更清楚地了解一个合理的协议应该包含哪些内容。

情感经常会成为一块绊脚石，阻止我们达成一个令人满意的解决方案。安·戴尔蒙德（An Diamond）是一位专门负责受理离婚案件的律师，她列出一些会影响双方达成公平离婚协议的情感因素：

被拒绝的配偶，因为无法接受离婚的定局，无论对方提出何种要求都可能同意，指望对方因此会与自己和好。

习惯让丈夫做所有重要决定的妻子会继续依赖丈夫给她建议，即便他已经离开她，不再愿意保护她了。

长期痛苦、被动的配偶经常在协议中为过去关系中所受的痛苦要求赔偿，不管那些痛苦是否由自己造成。

想离开的配偶可能会觉得愧疚，会在财产分配时过度慷慨，同意付太高或接受太低的抚养费，以此来尽力补偿配偶。日后他（她）又会爆发更大的

愤怒，而这只能给两个人带来更大的问题。

被拒绝的配偶可能会太忧伤，无法再面对任何额外的压力，因此会同意任何财务上的协议，只为尽快让事情过去。

被拒绝的配偶可能会使用孩子惩罚、报复、拒绝另一方。

在决定协议的细节时，你可能不只需要法律上的帮助，也需要情感上的帮助。一方面，你不应该把离婚协议当做惩罚配偶的棍棒；另一方面，你必须很现实地知道什么是你的需要，怎样做对你们的孩子最好。

## 孩子们怎么办？

要告诉孩子们真实的情况，不要试图用撒谎来保护他们。他们总会知道真相，如果你跟他们撒谎，他们就会越来越不相信你。给孩子说离婚这件事的时候，要简明扼要，尽可能不添油加醋。最好是父母和孩子们一起谈，告诉他们要离婚的决定，同时要让他们明白你们依然爱他们，而且父母离婚不是他们的过错。如果配偶不愿意和你一起跟孩子们谈，那么你必须独自告诉孩子们，相信配偶以后会跟孩子们谈的。

最要紧的，是让孩子感受到你的爱。爱与被爱是人类最



强烈的情感需要。童年时期，被爱的需要直接与孩子的安全感相关。没有爱，孩子在情感上就会很不安全。不要以为仅仅说“我爱你”孩子就能感觉到被爱。新约圣经鼓励我们说：“我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。”（约壹3:18）孩子们感觉被爱的方式不同：有些孩子，你要坐在他们身边与他们聊天，然而另一些孩子，你要为他们做些特别的事；有些孩子，你要给他们一些意外的礼物，然而另一些孩子则喜欢被拥抱。当然，你也要尽可能经常地说“我爱你”。

父母双方都应该以一种孩子能明白的方式向孩子表达爱，对孩子来说，行动比语言更响亮。如果爱只停留在口头上，而不能落实在行动中，那样的爱一定是廉价的。如果孩子对妈妈说：“爸爸不再爱我了，是吗？”一位体贴的妈妈会这样回应：“亲爱的，你为什么这样说？”当孩子表达了自己的失望之后，妈妈可以问：“你希望爸爸怎样做来表示他爱你？”得到孩子的回应后，妈妈要转达给孩子的父亲，但是不要责备他。我想告诉离开孩子的父亲或母亲：“虽然你与配偶离了婚，但是请不要离弃你的孩子们，他们需要你的爱。”

孩子的第二个情感需要是管教，界限会让孩子感觉安全。有时，离婚的父亲或母亲下意识里想宠惯孩子，以弥补孩子的损失。如果对孩子的每一个要求都妥协，你很快就成为他的奴隶，而且他长大后也期望别人都能这样。这种具有

“国王情结”（期望每个人都服侍他）的人在现今社会里根本无法适应。如果你培养“国王”，实际上你是在培养一个不适应生活环境、无法和别人和睦共处的人。

你的孩子需要约束带来的安全感。如果父母双方在教养孩子的基本理念方面能够达成一致，这是最好的，比如上床睡觉的时间、学习习惯、看电视的时间和节目类型、吃糖的数量和时间、钢琴练习，还有餐桌礼仪，等等。如果父母非常注重教养富有责任感的孩子，那么对于这些事情就很容易达成一致意见。当两个人的标准不一样的时候，孩子可能会享受父亲或母亲给他的更大的自由，但会失去严格的界限带来的安全感。如果对某些规则你们不能取得一样的看法，那么至少对于那些不同的地方要保持一致。不要经常改变你的规则，这种变化会让孩子在情感上非常沮丧。

离婚的父母有一个常见的错误，那就是根据自己的情感需要来对待孩子。例如，通过给孩子买非常多的礼物来赢得孩子的爱，以此满足自己被爱的需要。或者，为了发泄对前夫或前妻的敌意，不断在孩子面前贬低对方。这样在孩子面前揭露父母的过错，对孩子的成长没有丝毫帮助。我们必须察验自己的行为，弄清楚这些行为背后的动机。怎样判断我们的行为是否合宜？这要看我们的行为是否有助于孩子健康成长。

在分居的最初几天，与孩子同住的父亲或母亲应该努力维持孩子日常生活的习惯。如果可行的话，应该带着孩子在

原来的房子或公寓里至少住几个月的时间。离婚已经让孩子的心灵备受创伤，如果再搬到新的环境，使孩子离开朋友、换学校，只会加重孩子的不安全感。如果你不得不搬家，要尽可能多地保留原有的生活习惯，像以前一样给孩子讲故事，跟孩子做游戏、一起玩耍，即使是在一个陌生的地方，这样的活动也能给孩子带来温馨的感觉。

夫妻中与孩子住在一起的一方，应该欢迎不与孩子同住的另一方介入孩子的生活。大部分离婚协议都会设定探访时间。要记住，即使分开了，你们仍然是孩子的父母亲，两个人都应该继续保持与孩子的关系，这一点很重要。但是也有例外，那就是父亲或母亲不能在身体上或情感上与孩子建立有意义的关系，例如酗酒或吸毒后虐待孩子，殴打孩子，对孩子进行性侵害，或是精神上不健全。在这些情况下，他们无法继续承担父亲或母亲的责任。此时，抚养孩子的家长可能要向律师或咨询师寻求建议，找到相应的解决办法。

亲戚、朋友对父母离异的孩子很有帮助。祖父母可以成为孩子们效法的榜样，如果父母不能花时间和孩子们在一起的话，姑姑、阿姨还有叔叔、舅舅们有时也可以邀请孩子们去他们家里玩。你的朋友或许能跟孩子们度过一些美好的时光，教给他们一些技能。越来越多的教会开始注意到那些单身家长的需要。许多教会组织小组学习、研讨会，也会提供个人辅导。此外，你还可以借助一些书籍和音像资料的帮助。如果你认为朋友和亲戚有能力帮助你，就不要犹豫，请

求他们的帮助。许多人都很乐意提供帮助，只是不知道如何对你说。

没有人希望离异，但既然已成事实，就要好好面对。你首先要有积极的心态，有什么条件，就最大限度地运用那些条件。把你的手放在上帝的手中，同时也寻求别人的帮助。让上帝的爱来安慰你，上帝有能力帮助你成为最好的单身家长。

## 我有再婚的自由吗？

关于圣经怎样教导离婚和再婚，已经超出了本书讨论的范畴。有许多优秀的书籍已经对这方面的经文做了详尽的解释。圣经强调的是上帝为人类设计的理想：一夫一妻，一生一世。圣经中提到，离婚是因为有人没有实现这个理想，但言及再婚却少之又少。著名的新约学者乔治·彼得斯（George W. Peters）说：“既然上帝设立了至高和至尊的理想，他无法为次等和次好的想法颁布新的法案，于是就允许人在一种不太理想的水平上生活。”

圣经没有明确地要求或禁止再婚，上帝把这个选择权留给人，让人自己来辨明什么对他是最有益的（罗7:1-6；林前7:6-9；提前5:14）。在以奸淫或是遗弃为由而离婚的情况中，圣经也没有谈及再婚的问题。彼得斯指出：

在《马太福音》5章32节和19章1-9节中，耶

稣没有提到因为一方犯奸淫而离婚的人不可再婚。耶稣甚至对于那种情况下再婚没有表示否定的态度。在使徒书信（特别是《哥林多前书》7章15节）中也没有说被配偶抛弃的信徒再婚是有罪的。  
*(Divorce and Remarriage, Minneapolis: Bethany, 1967)*

因此许多人认为，在以奸淫或是遗弃为由而离婚的情况下，圣经既没有谴责也没有赞同再婚。

然而，现在人们离婚的理由不仅仅是性方面的不忠实和遗弃。无过错离婚法案出台之后，大部分人离婚的理由都非常主观，比如有人认为彼此在许多方面都“不合适”。根据耶稣和保罗的观点（请参照《马太福音》5章32节，19章9节；《马可福音》10章11-12节；《路加福音》16章18节；《哥林多前书》7章15节），那些不是因为奸淫和遗弃而离婚的人如果再婚就等于犯了奸淫罪。保罗在《哥林多前书》7章10-11节中说道：“至于那已经嫁娶的，我吩咐他们，其实不是我吩咐，乃是主吩咐说：‘妻子不可离开丈夫，若是离开了，不可再嫁，或是仍同丈夫和好。丈夫也不可离弃妻子。’”

我们尽管承认离婚的可能性，但圣经从来没有鼓励我们离婚。除了可能是因为奸淫或遗弃而离婚以外，再婚被看做犯了奸淫罪。于是，马上就有一个问题被提出来：奸淫罪难道不能被赦免吗？答案很明确：当然能。如果犯了奸淫罪的

人很诚实地认罪，那么他就能被赦免。然而，赦免也不能除去所有罪的后果。成千上万被赦免的夫妻证明，曾经存在的那些伤疤从未被完全消除。

应该再婚吗？也许你应该先把这个问题搁置起来，等到你为和好付出所有的努力之后再说。如果不可能和好了，你或许可以考虑再婚。例如，你的配偶又结婚了，或是在性方面不忠实，而且拒绝你为和好做出的所有尝试，离婚已成定局。但是不要太快。大部分咨询师认为，离婚带来的伤痛大概要两年的时间才可以渐渐平息。最常见的错误就是没有经过深思熟虑，非常草率地迈入第二次婚姻。第二次婚姻的离婚率比第一次更高，原因正在于此。应该多花点时间为你的第二次婚姻做预备，因为你带着忧伤沮丧的心情和痛苦的回忆进入第二次婚姻，这使夫妻间的合一更困难。再婚之前，你要重新认识自己。

 **成长作业** 

1. 如果配偶坚持离婚，拒绝为和好付出任何努力，祈求上帝给你力量和智慧，让你能够接受这个决定。
2. 对于和好，你要保持开放的态度，祈求上帝继续在你配偶的心中做工。
3. 遇到问题要咨询律师、牧师或是朋友。
4. 所有的法律协议要尽可能公正合理。



## 第 12 章

我要向高山举目

*Facing the Future*







不要悲观，你的未来会非常光明，因为上帝的计划是最好的。“耶和華說：‘我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末后有指望。’”  
(耶29:11)

過去的失敗不應該摧毀你對未來的盼望。只要做出正確選擇，你會經歷到婚姻重生的歡欣，這種重生將使你的婚姻關係達到前所未有的深度，夫妻之間的交流可以如此充分，對彼此的了解可以如此深入，遠遠超過你的期望。當你饒恕從前的過錯、分享彼此的感受、努力尋求理解、學習彼此相愛的時候，就能從你的婚姻中找到幸福和滿足。這不是一廂情願的想法，對成百上千對立志走和好之路的夫妻來說，這已經成為現實。

在講述婚姻重建的過程時，我已經盡量切合實際。這不是一件容易的事，當配偶坦率地告訴你他多年來累積起來的負面感受時，肯定是很令人痛苦的。你可能想為自己辯護，否認你曾經忽視了他的需要。你會非常清楚地看見配偶的過錯，而把自己的錯誤看得微不足道，因此，你很難承認配偶的這些失望。

當你们都认识到自己的错误，并且愿意改正，你们都会

经历很大程度的生命成长。过去你一直拒绝改变，但现在你不再是旧的行为模式的奴隶。看到自己变得温柔体贴，你会欢欣鼓舞；看到配偶的积极改变，你更会非常兴奋。

要知道，没有上帝的帮助，这样的改变不会发生。你们要回转归向上帝在上帝的帮助下，你能够做成以前做梦都没想过的事情。不仅你的整个生命都被更新，并且还能成为别人的帮助。

不过，我也希望你明白，尽管你付出许多努力，仍不能确保你们双方和好如初。你的配偶有自由，可以转身离开，不接受你一切友好的表示。如果你为和好做了所有的努力，而配偶依然拒绝与你和好，怎么办？不用忧虑，把一切放在上帝的手中。你会从过去的错误中被释放出来，不再被愧疚感折磨，因为你已经向上帝，也向你的配偶承认了自己的过犯。既然你已经为和好尽了力，就无憾无悔了。你与上帝的关系将会是活泼而亲密的，并且会不断增进。你会欣赏自己的能力，承认自己的不足，也可能会参加一个个人成长项目或事工，并因此越来越有成就感。上帝不会让你为配偶的决定负责，你只能为自己的态度和行为负责。

不要以为若不和好，上帝对你的计划就结束了。上帝给你许多的恩赐，他呼召你在他的家里服侍他，他要使用你去做许多奇妙的事，而且也要满足你所有的需要（腓4:19）。不要说“没有配偶我永远也不会幸福”，如果你的配偶不回来，上帝依然会带领你走出绝望之谷，登上喜乐的山峰。

上帝对你的计划尚未结束。你的幸福不是建立在配偶的行为上，而是建立在你对上帝的回应上。“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓4:13）“因为你们立志行事，都是上帝在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓2:13）

生命中最高的目标，是每一天都跟随上帝的带领。上帝不仅指示你当行的路，也会给你力量，让你一步步走下去。他会使用教会、朋友、书籍以及音像制品来帮助你。孤立无援的时候，你也会感到他的同在。正如大卫所说的：“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。”（诗16:11）

李理纳（Haldor Lillenas）是赞美诗作者，他表达了把生命的主权交给上帝的不可言喻的喜乐。他这样写道：

我心平安，非人所知，  
我有喜乐，非人所赐，  
因我身心，都已奉献，  
完全献给，奇妙救主。

因为知道上帝是我们的天父，我们心灵深处有一种深深的平安，这样的平安没有人能够夺去。没有什么能给我们带来更大的安全感，我们需要与上帝分享生命，这是任何人与人之间的关系无法取代的。当我们把发展与上帝的关系看得

至关重要时，他就会帮助我们发展与别人的关系，让我们能爱别人，也被别人所爱。

## 选择的力量

未来是你生命中最闪亮的部分，不要毁掉它。不要允许情绪把你拽进消沉的漩涡，不要允许苦毒吞噬你的灵魂，不要让自怜摧毁你，不要总是拒绝朋友的安慰，也不要一遍遍倾诉你的烦恼，以致他们退避三舍。圣经中经历失败后又重新站起来的例子比比皆是。

你可以选择自己如何去做：走上自我毁灭的道路，落得精神崩溃；每天重温过去，让自己苦不堪言；或者，与《诗篇》的作者同唱：“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。”（诗118:24）看到过去或现在的处境，也许你觉得无法欢喜。但是，上帝已经赐给你能力，让你能够欢喜，让你善用今天。这样去做，你就会经历到欢喜。

你会不会对未来担忧？请记住，不要让这样的忧虑搅扰今天的生活。耶稣说：“不要忧虑说：‘吃什么？喝什么？穿什么？’……你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太6:61-34）每一天都有每一天的难处，把时间和精力用来解决今天的问题吧。

那么，怎样才能改善今天的状况呢？我今天要如何祷告，要找谁谈谈，应该采取什么行动？找到这些问题的正确答案，你就会做一些有意义的事。你要做的就是过好每一天。上帝只把今天交给你，所以你既不用悔恨过去，也不用为未来焦虑，只要智慧地过好今天就可以。别指望你的人生一夜之间就改头换面，而要一点一滴，不断地改变、完善自己。

## 为今天做计划

我发现，在每一天开始之前做好计划极为有益。时间就是生命——计划我的时间，就是计划我的生命。每一个小时都是我生命的一部分，在上帝的带领下，我有责任好好使用它。因此，每一天开始的时候，我拿出纸和笔，请求上帝在我做计划的时候引导我。我列下所有当天要做的事：要打的电话，要写的信，要去探望谁，要读的书和杂志，要买的东西，要去的地方，要查找的信息，要参加的活动。这些事情列出来之后，我就请上帝帮助我决定哪些是最重要的。然后我再看一遍，根据重要性给每一件事标号、排序。

我会首先做最重要的事，在我的行事历上把做这件事情的那段时间标记出来，然后再做第二件事。我不一定能完成单子上列出的所有事情，但至少能完成当天最重要的事，其余的事放在明天的清单上。

有条理地设定和实施计划，能帮助我们完成每天生活中

大部分事情。成功的主要敌人就是懒惰或没有计划。如果只是坐在那儿等着天上掉馅饼，你的生命就被浪费掉了。如果你呆坐在那儿，觉得自己倒霉透顶，那你十年后可能还是垂头丧气。然而，如果你能充分利用每一天，就会成就上帝在你生命中的旨意。

没有人能代替你活。你可以把自己的不幸归咎到别人身上，但那毫无意义。上帝不会让你对别人做的事负责，他只让你对自己做的事负责。你无法支配别人的行动，但可以选择自己如何做出反应。你不必因为别人不公正的对待就悲伤痛苦。你可能无法控制自己的情绪，但你必须掌管自己的行为。为你的生活做计划，然后去实施你的计划吧。

记住，你的计划里一定要有上帝，让他掌管你的生命。

求救主为我掌舵，  
过今生苦海狂波，  
大风浪迎面袭我，  
看不见暗礁险岸，  
你手有南针海图，  
求救主为我掌舵。

上帝了解你的心，更期望你能活出丰盛的生命，而不要在不良的情绪里挣扎。计划好时间，克制住情绪，去做今天该做的事。这样，当一天结束时，你可能会筋疲力尽，但会

第十二章 我要向高山举目  
*Facing the Future*

很有成就感，因为你做了许多有意义的事。随着时光流逝，怨天尤人的感觉会越来越少，你将向自己证明，在上帝的帮助下，你的生活会富有成效，快乐满足。



 **成长作业** 

1. 现在就做好计划，过好人生的每一天吧！

列出你今天要完成的事情。

**今天要做的事**

日期 \_\_\_\_\_

重要程度

是否完成

_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□
_____○	_____	□

2. 按照重要性给这些事情编排顺序，写在圆圈中。

3. 每当完成一个任务，就在右边的方框里划钩（√）。