

十一月份親子月報

教養孩童使他走當行的道
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



Building I 崇拜大堂

2260 Camino Ramon, San Ramon,
CA 94583

Building II 教會副堂办工大楼

2278 Camino Ramon, San Ramon,
CA 94583 (925-2362118)

活在爱中的秘诀（黄维仁新浪博客 连载 完整版， ...



来自: [Humble](#)(事以密成，语以泄败) 2011-03-04 00:07:11

连载 3~47 完整版（转自黄维仁新浪博客）

(三)

第一堂课 刻意地经营友情

我们不是要爱得更努力，而是要爱得更有智慧。

有意义的爱的连接

我心中经常思考一句话，就是“凡事都不可亏欠人，惟有在爱心上，要常常觉得亏欠。”当我回头看自己的人生时，心中充满了感恩。

我本来是学理工的，后来改学心理，那时，我的亲友们都非常担心，他们劝我说：“维仁呀，哪有中国人会到你这边来，把他家里的秘密都告诉你，之后还付你钱呢？”他们担心我将来会饿死。但是我母亲了解我，鼓励我。

其实，我人生中碰到过很多困难。我来美国的时候，因为学的是心理学，刚开始没有奖学金，语言上也非常困难。但是，其实比语言更困难的是文化上的转换。当美国人一看到我的东方脸孔，听到我的东方口音时，就对我的信心大打折扣。我人生中曾经有好几次快要走不下去了。

但是我记得我的老师阿尔·戴伊(Al Dye)，在我面对考试问卷，脑海里一片空白的时候，拍拍我的肩膀对我说：“维仁啊，没有关系！”他英文是这样讲的：“Don't panic, just do your best!”(别紧张，只要拿出你最好的。)那句话给了我很大的鼓励。

在我最没有信心，快要放弃的时候，有一位我非常尊敬的老师道格拉斯·斯普伦克尔(Dr. Douglas Sprenkle)，是婚姻治疗的祖师之一，鼓励我说：“Wei-Jen, you are one of the most perceptive students I know.”我那个时候连什么叫 perceptive 都还搞不太清楚。原来他是说我“是一个有洞察力的学生”。就是靠着这些鼓励，我能够在这样艰难的情况中一直走下去。

所以，当我回头看的时候，我觉得自己真是欠了这些“天使”们很多。是这些“天使”们激励了我要不断学习，不断去爱，做一个“医心的人”。很少人知道我留在研究所的时间比别人都长，超过十年！为什么在研究所里待了十年呢？因为不知道自己懂得什么，不敢毕业。但是我这十年来并不敢松懈。除了本科之外，还去旁听了许多课程，接受各种训练。结果十年下来，我拿到 236 个 Ph.D.的学分，是其他博士生的三倍！

我觉得我人生中最好的老师，是那些邀请我进入他们生命的“个案”们。他们通常在人生最重要的转折点，邀请我进入他们的生命，伴他们走过。我在这些人身上看到世态的炎凉，也看到人性的温暖与尊严。他们教给我很多人生的功课，也给我很多的鼓励与安慰。

这些人教给我人生中最重要的是什么呢？就是人与人中间的那个紧密相连的心！英语说“Meaningful connections with other people”。我们过去在医学界和心理学界不太重视这方面的问题。但是在最近二三十年接二连三地出来很多实证研究的资料，帮助我们看到这个事情的重要性：一个人可以非常重视食物，吃得健康、锻炼身体、早睡、戒烟、戒酒……但这些东西加起来的总和，可能都不如人与人之间有意义的爱的连接所带来的好处。

在过去这二三十年，研究者们开始通过很多实证报告来研究这个问题。比如说最有名的研究之一，是得克萨斯州的汤姆·奥克斯曼博士(Dr. Tom Oxman)，他研究了一群因为心脏病

开刀的病人。他想预测哪些病人开刀以后恢复得较快，而哪些病人没有办法存活。

结果他发现，竟然有两个很简单的问题可以来区分这两大群人：

第一个问题是，你跟旁边的人有没有定期规律性的、有意义的、爱的连接？

第二个问题很奇妙，就是你有没有从你的宗教信仰上得到力量与安慰？

结果，对两个问题的答案都是否定的人，在 6 个月内，死亡率是 21%。但是对于两个问题的答案都是肯定的，即他们既有有意义的爱的连接，同时也从宗教上得到力量与安慰的人，死亡率只有 3%。短短 6 个月之内，竟然有 7 倍的差别！

《美国医学会杂志》(Journal of American Medical Association)做了一个非常有说服力的实验，就是给条件相似、数量一致的两组人通过鼻孔喷剂注入少许感冒病菌，结果发现，那些身边有高度社会支持的人比低社会支持组的人发病的几率要少 4 倍！

有的人就开玩笑：如果要在健康的朋友和健康的食物之间做选择，最好的当然是两者兼得。但如果迫不得已，必需在两者选其一的话，宁可选择健康的关系、不健康的食物。换句话说：宁可跟朋友们吃北京烤鸭、吃蹄膀，而不要一个人吃胡萝卜！

所以，这个有意义的、爱的连接非常重要。因为现在实证科学发现：这些爱能够“Buffer against stress”，就是在人身上造成一种抗压力的缓冲带，帮助你在高度压力的情况下，降低身体中的一种叫做皮质醇 (Cortisol) 的压力荷尔蒙，而且能够增强你的免疫力。

(四)

爱的两难

我们每个人可能都期待跟身边的人建立有意义的、爱的连接，憧憬着一份令人刻骨铭心的爱。只可惜，要得到这样的爱谈何容易！现代人的爱情关系非常复杂，现代人关系的两难就是，跟你亲近我就受伤，不跟你亲近我又孤单。如果我把我的心声与感受告诉你，你会离我而去。但是，如果我无法向你倾诉心声，我会离你而去。如果我连跟自己最亲近的人都无法沟通心声与感受的话，我们中间就产生一个非常深、非常宽的鸿沟。换句话说，说了，你会走；不说，我会走。

现代人的爱情关系非常复杂，现在社会的离婚率也越来越高了。比如在日本、新加坡，还有在中国的北京、上海等大城市，离婚率非常高。这种现象在很多亚洲国家都非常普遍，离婚带来的身心伤害是非常大的。婚姻破裂的人，身体的免疫系统降低，比较容易生病，也比较容易有忧郁症和自杀的倾向。而且据统计，婚姻破裂的人，开车出事和受伤的比率也比较高。他们的孩子也很容易受到影响。有很多实证研究指出，一般说来，离婚家庭里长大的孩子，其自尊心和自信心比较低落。而且他们的行为问题比较显著，特别是女性未婚怀孕的比率比较高。我们可以发现，婚姻破裂对个人和家庭的伤害都是非常大的。

(五)

爱是需要学习的

爱情和婚姻对我们如此重要却又如此复杂，那我们要如何面对呢？如何才能活在爱中呢？

我想，第一，我们要懂得爱是什么；第二，我们要花功夫去学习。第一个问题很关键，我会在下面讲。我先说第二点，我们要花功夫学习爱。

有人可能会问，难道爱也需要学习吗？是的。我有机会到世界各国去讲学，看到世界各地挣扎的很多问题其实都很相似。全世界都有非常可爱、非常爱家庭的人。但是我常说：

“Intention is never equal to impact, and love needs to be learned”。好的动机，并不见得能够带来好的效果，因为爱是需要学习的。

从过去 30 年的临床实证资料来看，婚姻成败的关键是什么呢？除了左脑的理论学习之外，其实更重要的是右脑经验性的学习。要去学习沟通和解决冲突，操练怎样自我了解、自我成长，怎样医治，怎样去发展情感智慧。了解理论是左脑方面的东西，实操是右脑的经验性的学习，所以我们要做一个左右脑平衡的人，不是只在脑子里知道，我们也要感受到，也要能行出来。

(六)

到底什么是爱呢？

要知道爱，我们才有办法去寻求爱。那么，让我们回到第一个关键的问题上，到底什么是爱？

我先给大家讲一个我的学生的例子。我的一个学生周五参加派对。她在柔和的灯光下，与一双神秘的眼睛四目相接，两人好像触电。当天晚上两个人互相打听，那个女孩、那个男孩是谁，然后两人在西北大学一个非常美丽的地方不期而遇。在罗曼蒂克的环境下，两人从晚上 9 点谈到第二天早晨 5 点。她感觉这件事很奇妙：我们才刚见面，为何我会情不自禁地把心中所有的秘密都告诉对方呢？

分开以后两人失魂落魄，开始思念对方，电话一打就是 4 个小时。两个人不在一起的时候，心中就拼命地思念对方，巴不得可以为对方做了一点事情。中国话有一句很传神，就是“失了魂，落了魄”；重新在一起的时候又觉得那么快乐，那么平安。

那我想问：这个是爱吗？还是迷恋？

真爱与迷恋有什么差别呢？

(七)

真爱与迷恋的差别

真爱和迷恋在某些地方可能看起来很像，我们常常会把电视剧、电影中男女主人公之间缠绵悱恻的恋爱理解为是真爱，而且在生活中也这样效法，但是真爱与迷恋之间是有差别的。可以说，有五个主要的差别：

第一个差别，迷恋通常是在非常快、非常短暂的时间内发生的。所谓的“一见钟情”大部分都是迷恋；真爱是必须经过很长时间，对彼此的优点和缺点有充分的了解之后才能产生。设想，你如果连对方是谁都还不了解，怎么可能去爱对方呢？

真爱与迷恋的第二个差别是，迷恋通常是基于一种投射。而真爱是基于对对方长期、全面的了解。对一个男孩子来讲，也许是爱情小说看多了，就在心中编织了一幅美好的形象。在某一个社交场合里，突然看到一个女孩子穿着一袭白衣，细细长长的头发，说起话来气如游丝，就在不知不觉中疯狂地爱上了她。特别是看到她在舞池中稍微一旋，她的白衣斜裙飘起来，姿态优雅，就爱得不得了。

对一个女孩子来讲，可能过去看一部电影的时候，就特别喜欢某一种形象的男孩子。现在看到一个男孩子有高挺的鼻子、自信幽默的谈吐，不知不觉就被他潇洒的英姿所吸引，就疯狂地爱上了他，连他是谁都不知道！

所以，如果他在跟你见面的第一个星期就向你求婚的话，你就知道这一段关系可能在三个月内就会结束。为什么呢？因为三个月，恰好是他梦醒的时间，他会突然发现，你不是他在头脑中想象出来的那个女孩子！最后，他还会反过来指责你，为什么改变了？其实你根本就没有变，只是他把凭空想像出来的东西完全投射到你身上去了。好像一个电影放映机，你是一个银幕，把他心中理想的形像映在你的银幕上，然后不许你做真正的自己。所以很多人说，在这个阶段的恋爱其实一个人就够了，两个人反而碍手碍脚。他清楚了你是谁，反而破坏了他对爱情想象的美感。

(八)

真爱与迷恋的第三个差别是，迷恋通常是自我中心的，有强烈的占有欲。一朵花很漂亮，带给我美好的感觉，我就爱它。哪一天这朵花谢了，对我没有什么好处了，我就把它扔掉。但是真爱不是这样的。真爱是想要了解对方，愿意帮助他成长，让他得到益处，使他快乐。

美国耶鲁大学心理学家罗伯特·斯坦伯格(Dr. Robert Sternberg)是专门研究爱情的。他经过细致的研究，对于“爱”做了一个因素分析，他发现：爱情有三个要素。

第一个要素叫 Passion，即是大家熟悉的、来得快去得也快的“激情”；第二个要素叫做 Intimacy，就是那种相知相惜、细水长流的温情、亲情与友情；第三个要素是非常重要的，叫做 Commitment，就是理性与意志上的抉择与委身。

这三个要素跟我下面提到的真爱与迷恋差别的第四点有关系。迷恋与真爱的第四个差别，就是迷恋通常基于一种激情，与化学作用有关。而激情，按照现在最新脑科学的研究，一个人在恋爱的时候，大脑里分泌一种化学物质，叫做 Phenylethylamine，简称为 PEA，中文把它翻译成“苯乙氨”。PEA 这种爱的激素会给人一种非常快乐、安和的感觉。一个人在

工作时，受到很多挫折，但是当看到爱人的一个微笑，就像服用了抗抑郁药物“解百忧”(Prozac)一样，所有的创伤和疼痛就一扫而空。

但我们都**知道**，靠着化学物质得到的刺激，过了一段时间之后，就会慢慢消失。比如说，一个人喝第一杯酒的时候，感到很兴奋。但将来可能要喝两杯、三杯才有办法回到同样兴奋的感觉。

但是，**真爱**却是与细水长流的友情有关系。按照研究，那些彼此相爱、彼此珍惜的老夫妻，彼此见面的时候，大脑中分泌的 PEA 逐渐降低，而“安多芬”(Endorphin) 却不断升高。**安多芬就是上帝赐给人一个最自然的止痛药**。当母亲在生孩子的时候，上帝就给人“安多芬”来止痛。

你可以想象：**真爱**是一个细水长流的感情经历，彼此见到对方的时候，就分泌可以让你心里觉得很平安的、很温馨的化学药品。所以，第四个差别是，迷恋是一种激情，但真爱却与两个人之间细水长流的友情有关。

(九)

真爱与**迷恋**的第五个差别在于，**迷恋**通常没有办法持续，而**真爱**是两个人都有一个很强的**承诺**和**委身**。

我个人认为，在现代的婚姻、爱情关系中，如果两个人没有**承诺**的观念，他们之间的爱情很难持续下去。为什么呢？因为我们的生活在改变，我们每一个人的需要都会改变。如果没有**承诺**与**委身**，两个人的关系就会随着外在的变化，随着各自需要的变化而分崩离析了。

想想，你有没有过这样的经历呢？当初两个人彼此相爱、一见钟情，女朋友手上多了一把伞，你就心疼得不得了。婚后，你的妻子在厨房做菜，满头大汗，一边炒菜，小孩一边还拖着她的腿，旁边还有另外一个孩子在拣地上的垃圾吃，你老兄自己却坐在一边，翘着二郎腿看报纸。

婚前，男朋友给你一点点礼物，你就**珍爱**得不得了；婚后，他把整个薪水袋都交给你了，你却说：才这么一点点。婚前，你的男朋友不太讲话，你觉得这个人很有智慧；婚后你就嫌他**拙口笨舌**。婚前，你女朋友讲的话好像风中悦耳的铃声；婚后你又觉得她太**唠叨**。

不仅婚前婚后的感觉会变，我们的心理需要也在不断改变。你可能想要找一个外表有吸引力的，等到你找到外表有吸引力的，又希望他是个性温柔的、负责任的；碰到个性温柔，负责任的，却没有钱；碰到有钱的，却不温柔、不负责任，会在外面有外遇；你碰到又有钱的、又负责、又温柔，你就希望他的兴趣跟你很像；他又有钱、又温柔，兴趣又跟你很像了，你又希望他的性需求跟你差不多。

从**深度心理学**的角度来看，每个人的心理需求都在不断在改变。一个女孩子恋爱的时候，可能会受到一个父亲一样的人的吸引，觉得这个男人很稳重，给她安全感，可以保护她。但是这个女孩子是会长大的，到了一个地步，她就会觉得这个人怎么什么事都管我？那时，这个女孩子心中所要的，可能是一个小弟弟型的，可以让她疼。

一个男人可能很喜欢小妹妹型的，可以让他照顾，让他疼惜。但如果对方总是像小妹妹那样依赖他，他又觉得受不了，巴不得能够找到一个可以保护他，在事业上帮助他的，一个妈妈型的女人。

当一个人没有**承诺**的时候，他的需求没有任何一个人可以满足。

(十)

年轻人一定要非常注意，因为现代最尖端的实证研究指出：很多人会离婚，最主要的原因是他们还**不知道**对方是谁之前，就已经疯狂地爱上了那个人。这基本上是基于一种化学作用，就是我才所说的那个 PEA，**被迷恋**的感觉冲昏了头脑。所以临床实证的研究者一致建议：在你要投入感情，对对方产生心灵上的依附之前，一定要多了解对方到底是谁，不要一下子就陷入爱情。

如果只有**激情**，没有**承诺**和**委身**，这样的感情很容易在遇到困难或者自己的需要发生变化后，就放弃了。但如果既有**激情**又有**委身**和**承诺**，这样的感情却是越遇到困难越牢固，在内心需要发生变化时，双方反而能发展出很好的互动关系，感情变得更加丰富、饱满，这样的感情是不弃不离，时间愈久愈有味道。

(11)

活在爱中的秘诀

如果我可以把过去 30 年的临床实证研究，整合成影响婚姻成败的三个关键要素，那就是：

- 1.刻意地经营友情：就是有意识地培养两个人之间的感情。
- 2.有效地处理差异与冲突：差异不可避免，有差异的地方就可能产生冲突，但是有效地处理差异和冲突会使双方的关系更上一层楼。
- 3.发展健全的真我：两个健全的人在一起，才能建立健全的关系。

这三个要素将是我整本书的内容。一个真正有效的学习，需要有精深的理论配上实际体验性的操作，所以，我在这里推荐大家参加“亲密之旅”课程的学习，这套课程是我总结了国际 30 年最尖端的研究成果，不仅有理论的学习，也有小组的互动，实际的操练、体验。大家不仅可以通过左脑学习为什么，也可以通过右脑学习怎样做、怎样体验。因为爱不仅仅在头脑里，更是在心里，在日常的作息中。

(12)

“情感账户”

要刻意地经营友情，我们需要先了解一个“情感账户”，或者说“爱情银行”的观念。“情感账户”这个观念是美国一位心理学家威拉德·哈利(Willard Harley)提出来的。在他之前和之后，还有其他人提出类似的说法。但是哈利的这个说法被大家普遍接受。

“情感账户”是什么意思呢？我们每个人心里都有一个账户，每一次你让对方开心，做了一些让对方高兴的事，就是在对方的账户里存款；每次你让对方哭、受挫折、受痛苦，就是在你们的银行中提了款。存款丰厚，很多小问题就可以被原谅。但是，如果银行里已经赤字连篇、债台高筑，再来任何一点小事，都可以变成大事。

中国人有一句话讲得非常好：没有关系，就什么都有关系；有了关系，就什么都没有关系了。

关于这个观念有一个很重要的原则，就是我们存款的时候要“投其所好”，而不是“给己所要”。

举个例子来说：我非常口渴的时候，你给我一杯水，这是存款。但是我非常口渴的时候，你给我一个馒头吃，因为你自己肚子饿了，你想我也饿了。你想，这是存款还是提款？

从他的角度来看，这是存款，他的动机是好的。但是从我的角度来看，这不是我要的东西，这可能是一个提款。对方可能会觉得冤枉，因为他要对我好，我竟然没有收到这份礼物。

所以，我们要爱别人，就要用别人爱的语言。

(13)

我在华人的亲密关系中常常看到令人心痛的现象。比如，有一位妻子，她出于爱，也出于责任，每天在全家还未起床之前，就开始准备丰富营养的早餐。常见她跪在地上仔细地擦地板，一天到晚把家里整理得窗明几净、一尘不染。她勤俭持家，为自己的婚姻家庭而努力，人人都认为她是个认真负责的好女人。然而，她并不快乐，当她做牛做马，极需帮助时，丈夫却不施以援手。她常常一个人暗中掉泪，因为觉得丈夫不爱她。

她的丈夫并不是个没有良心的坏人。他也知道应该爱这位认真的好妻子，他想要爱，但却爱不来。他也是个奉公守法，忠于职守的人，每天认真工作。只是他比较感性，平时爱看电影，买唱片和各样的书，下班后喜欢去抱抱妻子，要她陪他听音乐，坐下来听他分享各种心得与情绪感受。当他想要休闲和陪伴时，妻子却忙着烧饭做菜，提醒他要省钱，要上进，只能读有用的书。朋友们不止一次听他谈及他在婚姻中的孤寂和挫折。

在东方社会中，我见过不少上述这样的夫妻。而更常见的是丈夫夜以继日，拼命赚钱养家，搞得都快有心脏病、高血压了，妻子却还抱怨丈夫不懂得她的心，常常让他觉得“辛苦无人知”。在别人眼中，他是个忠诚负责的标准丈夫，嫁给这种先生的女人应该很幸福：有车、有房，有丰裕的生活。妻子并非不知感激，她是心地善良、感情丰富、辛苦工作的好女人。然而对她而言，丈夫对她的感情世界一无所知，她那片渴望阳光、雨水、渴望被爱滋润的心田已经枯干，觉得在这样“好婚姻”中的抑郁与孤寂没人能了解。

两个人都是好人，都努力爱家，他们都配得享受一个甜美的婚姻，但为什么都觉得不被了解，心灵无法交流，在婚姻中饱尝那么多的无奈和痛苦？

原因是我们常常用自己的方式去爱对方，给对方的，常常是我们认为对方需要的，而不是对方真正想要的。换句话说，我们都在努力地“给己所要”，而不懂得幸福的秘诀是要“投其所好”。

所以我们要学会不要做太多的“虚功”，要看到对方需要什么就给对方什么。因为我们人常常是自己需要什么，就以为对方需要什么。结果，常常是我存了 100 块，对方可能只收到 1 块钱。

我们要怎样存 1 块钱就让对方收到 100 块钱呢？这就牵涉到爱的语言的问题。

(14)

了解对方爱的语言

美国的盖瑞·查普曼博士(Dr. Gary Chapman)，写了一本书，叫做《爱的五种语言》(中国轻工业出版社，2006 年)，他里面谈到人有五种爱的语言。他的观察非常有见地，因为每一个人爱的语言的确不太一样。

第一种爱的语言，叫做 Quality Time，精心的时刻，是花高品质的时间跟对方在一起。

第二种爱的语言，是 Gift，精心的礼物，重点是在精心，而不在于花多少钱。

第三种爱的语言，是 Acts of service，服务的行动，也就是说，在对方需要帮忙的时候，你就尽量主动地提供帮助。

第四种爱的语言，Physical Touch，身体的接触。很多时候，口语上表达不出来的爱，可以借着身体的拥抱，让对方感受到。大部分的女性需要亲密的拥抱，当然也需要性。但是对女性来讲，亲密的、非性的拥抱，更容易让她们感受到爱意。

最后一种，叫做 Words of Affirmation，是肯定的言语。就是赞美的话。看到对方的好处，就称赞他。当你感激对方的时候，可以直接告诉他。也可以通过电话，表达对对方的鼓励、感激和想念。

口语表达其实是非常重要的。也是我们中国人之间表达爱最弱的一环。因为中国人很多时候表达爱都是用行动。但是，很多时候光用行动，对方可能没有办法收到。其实，大部分人除了行动之外，都会非常感激语言上爱的表达。中国人的问题是爱在心头口难开。很多时候，我们的亲人都不太能够感受到我们的爱，所以这是我们中国人最需要加强的。

我在“亲密之旅”培训中特别安排了一个用话语存款的练习。(本书附录二里有详细的练习程序与说明，也请参看本书所附的 DVD 光盘。)这个存款练习看起来很普通，甚至有人还觉得不习惯，但奇妙的是，每次存款的双方都非常感动，因为这个练习帮助我们看到我们平常看不到的、对方身上值得欣赏、肯定和珍惜的地方，也帮助我们说出平时无法说出来的、对对方的感激和欣赏。我鼓励你参加身边的“亲密之旅”小组，学习在我们中国人最弱的环节——话语上来突破。

(15)

存一进百的诀窍

正如我上面讲的，我们存款，要投其所好，不要给己所要。那我们怎么样才能存得好，存一进百，怎么样存 1 块钱，能够让对方收到 100 块钱呢？而不是你存了 1000 块钱，对方连 1 块钱都没有收到。

方法之一，就是按照对方爱的语言去存款。

就以我自己为例吧，我虽然是一个心理学家，但我一直到最近几年才突然看清楚：我妻子淑烟的爱语言是服务的行动。

她喜欢我铺床。但是我在我的原生家庭中是不太铺床的。因为我想：我晚上就要睡觉了，铺床干什么？但是淑烟喜欢家里整齐，她起床以后就喜欢铺床。后来，因为她对我很好，有一天，我突然良心发现，就帮她稍微铺了一下。她很聪明，虽然我铺得并不是很好，但她没有批评我，反而称赞我，鼓励我。回家的时候就有很好吃的菜。她好像在用心理学的增强原则，训练我发展出一个铺床的习惯。到现在，我天天铺床，铺到一个地步，不铺我就不舒服。我天天铺床，甚至到外面住旅馆的时候，早晨起来还不小心中顺手一铺，帮人家把床铺好了。

可见，我们要改变别人，**就要建立两人中间的友情**。如果没有感情，对方是不愿意改变的，你越压迫对方改变，对方越不愿意改变。所以，我们如果要别人改变的话，要懂得用增强与鼓励的方式。

(16)

存一进百的方法之二，是看到对方有需要的时候去存款。我举一个简单的例子：当你的妻子或丈夫做错事情的时候，对方已经觉得很心虚、理亏。而你如果对他很有恩慈，不谈这件事，原谅对方，这就是一个大存款。所以，当先生投资错误，一下子损失了很多股票的时候，妻子不要在这个时候说：“你看，一下子赔掉了三部奔驰汽车！”妻子可以说：“唉呀！真是！我可以了解你的挫折，每一个人都会犯错的，那没有关系，钱还是可以赚回来的。”讲这句话，就是一个大存款。

另外一点要注意的是，当你的妻子、丈夫或是家人在外头被人家欺负，跟人家起冲突的时候，先不要急着批评对方。如果你站在别人的立场，趁机修理你的家人，说：“你看，你就是脾气不好！”这个是大提款，对婚姻伤害是最大的。但是，你如果聪明，懂得在那个时候，站在你的伴侣、家人这边，这就是个大存款。你可以先存款，先支持他，然后再回到家，慢慢讲理。很多时候，你先爱了以后，对方就比较容易听进去你的理。

(17)

其实，很多时候，存款是一个心理感觉的问题。

有一对夫妻，双方说好了，每个人按期寄给自己的家人 100 块钱。结果有一次妻子的父亲生病了，妻子跟丈夫讲：“这一次，我能不能寄 300 块钱回家？”如果丈夫回答说：“上次我妈妈生病，我也没有多寄钱回家呀。”这句话一讲出来，就已经是提款了。

请大家想一想，如果丈夫说：“那我给你 299 块钱。”这是存款还是提款呢？从客观的角度上，已经增加了 199 块钱，但是那个心理感觉就是不好，还是一个提款。

如果这个先生有智慧，就懂得说：“300 块哪里够？我们寄 600 块回家！”这时，可能反而变成太太回答说：“唉呀！不用！不用！200 块钱就够了。”这就是一种君子国的观念。我们需要先体恤、疼惜对方的需要，特别是对方心理的感觉。

中国人有一句话，我觉得很传神，这是很多人容易犯的一个错误。这个语言的图像是什么呢？就是你请人家吃了一顿满汉全席之后，给人家臭水沟的水漱口。

很多人做了非常非常多的努力，但是到最后，要讨功。他替别人卖命花了很多时间，但是在最后一刹那间，讲了几句伤人的话，结果前功尽弃，他过去所花的功夫完全白费。这是我们要特别注意，要避免的事情。

(18)

如果你不知道你配偶爱的语言是什么，一个非常简单的方式，就是仔细听听对方对你最经常的抱怨是什么。在那个对方对你抱怨最多的事上，做 1% 的努力，这时就能存 1 块钱，对方收到 100 块钱了。

比如，对方经常抱怨的都是：“你不准时回家”，这说明对方要的可能是跟你在一起的、高品质的时间。你今天刻意准时回家一下，对方一定会很高兴。如果对方抱怨的都是：“你老是不帮忙”。对方可能需要服务的行动，你帮对方去洗一下碗，做一些爱心的服务，这时对方就可以感受到爱。

请记得，我们不是要爱得更努力，而是要爱得更更有智慧。在对方难过的时候，尽量少给对方“不请自来”的劝告，不要让对方自尊心受伤，觉得自己像个笨蛋。同时要记得为爱留一处空间，不要让对方觉得被掌控。最重要的是常常问对方：“你需要什么？”让对方觉得被爱、被尊重。

夫妻或是情侣双方，如果可以不断地做一些“爱情存款”，就可以帮助你们情绪的脑①安全下来，这样，双方在解决冲突的时候，就不太容易情绪激昂，而更愿意为对方去改变。

①根据麦克莱恩 (MacLean) 的研究，人脑分为三个部分：脑干 (Brain Stem)，掌管呼吸、睡眠、心跳、消化系统等等；理性的脑 (Cerebral Cortex)，掌管逻辑思考、理性分析等等。情绪的脑 (Limbic System)，掌管情绪、人际关系等等。

(19)

第二堂课 有效地处理差异与冲突

长期地避免冲突，会带来很大的问题，但冲突如果处理得当，可以为婚姻注入是生命力，成为通往亲密的康庄大道。

上一章我们讲到了存款，讲到了怎样刻意地经营友情。当你们存款丰厚的时候，就会把你的配偶解释成是朋友，是安全性的，就有很好的基础去处理差异和冲突。但当你存款不够的时候，就会把你的配偶解释成敌人，很容易发生冲突。如果双方真的发生了冲突怎么办呢？

婚姻心理学界的实证研究发现，造成现代夫妻离婚的首要因素是“长期习惯性地避免冲突”。**夫妻逃避冲突，是因为冲突会**带给双方痛苦，而他们却无法有效地化解冲突。事实上，我认为冲突对婚姻而言，可以是个“化妆的祝福”，**只要**处理得当，它可以为婚姻注入生命力，成为通往亲密的康庄大道。

(20)

冲突是婚姻的一部分，是双方深入互相了解的重要契机。因为，冲突常发生在夫妻一方或双方真正在乎的事上。冲突之际，正是双方真情流露之时，若不懂得善用这些沟通的良机，许多夫妻的关系就由新婚蜜月时的“相敬如宾”演变成婚后的“相见如兵”。

争吵时，心理的伤痛往往超过肉体的伤害。如果两人长期逃避冲突，关系就会逐渐冷淡，最后成为“相见如冰”。中国的俗语说“哀莫大于心死”，**关系如果到这个地步**，就要花很大的功夫才能医治。

然而，夫妻关系的危机可以成为一个转机。我们中国人在“危机”(Crisis) 这个词语上包含着很大的智慧，“危机”等于“危险”加“机会”。**如果夫妻双方可以好好学习沟通与处理冲突的技巧**，学会安抚自己的情绪，努力去了解对方的心境与感受，同时想办法去妥协，投桃报李，让对方也能达成心愿，那么，夫妻就能把每次冲突变成更加了解和增进感情的机会，而越来越“相知”、“相爱”。

有些婚姻心理实证研究指出，如果懂得处理冲突，冲突可以变成平淡婚姻生活中的“调味料”，**并有助于提升长期的婚姻满足程度。**

所以，冲突的结果并不总是负面的，如果我们可以有效地处理冲突，它会使我们的亲密关系更上一层楼。

(21)

关于差异与冲突的三个小测验

让我们来好好地了解冲突。冲突，很多时候是基于误解，而误解大多来自差异。差异的来源有很多种，包括年龄的差异，城乡的差异，出生年代的差异，还有宗教信仰上的差异，个性的差异和原生家庭的差异等等。

那么，是不是差异一定会导致冲突呢？我想在这里给大家三个小测验：

第一个问题：差异会导致冲突吗？夫妻间差异的程度，跟他们的离婚率是不是有关系？换句话说，是不是差异越大的夫妻，就越容易离婚？

我想，这个问题不容易回答。事实上，临床实证资料指出，夫妻间相似与相异的程度，不能预测离婚。有些夫妻差异很大，但是依然很幸福、很恩爱。有些夫妻即使彼此个性非常相似，却仍旧以离婚收场。

而且很多个性不一样的夫妻婚前会彼此吸引，但是婚后，双方会因为一些差异而产生冲突。然而，只要他们能够好好地学习爱，经过冲突、调适，最后很多人都可以进入一个非常幸福的婚姻。

第二个问题：那些争执、吵架次数多的夫妻容易离婚呢？还是那些争执、吵架次数少的容易离婚？

过去 30 年的临床实证资料表明，**夫妻间吵架次数的多寡**，也不能够预测离婚。研究者发现，快乐的夫妻跟离婚的夫妻，吵架的次数平均起来差不多。

不但吵架的次数差不多，连吵的内容都是一样的：为金钱、子女教养方式、家务分配、双方的姻亲吵架，为双方的娱乐、朋友、性关系吵架。所以，夫妻间吵架次数的多寡，跟是否离婚没有关系。

真正能够预测夫妻是不是会离婚的，是夫妻间懂不懂得处理他们彼此的差异与冲突。

第三个问题：那一些快乐、幸福的夫妻，是不是他们之间的问题统统解决了？

按照约翰·戈特曼博士(Dr. John Gottman)的实证研究，即使是非常幸福、快乐的夫妻，他们的婚姻中还有**69%**的问题是无解的。只是幸福、快乐的夫妻没有让这些差异成为问题，而是懂得跟这些差异和平共存，并把这些差异变成他们生活的调味料。

(活在爱中的秘诀连载二十一)

(22)

化冲突为机会的三个重要观念

可见，差异并不一定会带来冲突。当我们用你死我活的眼光来看差异的时候，它就容易演变成冲突，但是如果我们用一个新的眼光来看差异和冲突，就会完全不一样了。我在这里想提出三个重要的观点：

第一，冲突是不可避免的。

任何关系，只要亲近，就一定会有冲突。特别是在夫妻与亲子关系中，因为这是人间最亲的关系。

比如，你的牙齿会不会咬到耳朵呢？牙齿只会咬到嘴唇，不会咬到耳朵，因为耳朵离牙齿很远，但牙齿离嘴唇很近。人的关系也是这样，亲近到一个地步，就一定会发生冲突。因为双方的个性和需要都不完全一样。例如，两人一快一慢，一个花钱一个省钱，教养子女一松一严；一方需要帮忙，另一方却需要休息；一方想要亲密，另一方却需要空间。

中国人有一句话，不打不相识。引起夫妻冲突的事，通常是双方都比较在乎的事。比如，我有一件实验服，破破旧旧的，你不小心在上面泼了些墨水，我可能不是很在乎。但如果我身上穿了一件洁白的衣服，是我母亲在我过生日时送给我的礼物，非常珍贵，如果你不小心泼了墨水，我就会非常心痛，非常生气，因为那是我在乎的事。

夫妻间越大的冲突，通常是跟双方越在乎的事情有关系。通常都跟我是不是被爱，是不是受到尊重有关。

前面提过现代亲密关系的两难是：跟你亲近我就受伤，不跟你亲近我又孤单；告诉你我真正的心声与感受，你会离我而去，但是，如果我无法向你倾诉心声，我会离你而去。如果希望关系亲密，就一定要借着体验式的学习，不断操练处理冲突的技巧，学会建立安全的情境，让两人都能吐露真正的心声与感受，处理双方真正在乎的冲突，即所谓的“**真我冲突**”。

所以，我的第一个观念就是，冲突是不可以避免的。懂得处理冲突，可以帮助我们更加彼此了解，让亲密关系更上一层楼。

(活在爱中的秘诀连载二十二)

(23)

我要跟大家分享的第二个观念是基于哈佛大学一个专门针对人际冲突的研究。这个研究指出，人与人之间的冲突，很少是与事实的本身有关，而大部分都是与一个人对这个事实的解释，对这个事实的角度与看法，和双方的价值观有关系。

例如有一对夫妻，妻子在丈夫生日那天送他一个极为名贵的金表，满怀爱意地期盼看到丈夫惊喜若狂的神情，却没想到丈夫的反应竟是勃然大怒。妻子泪流满面，大为受伤。原来，妻子来自一个富裕的家庭，在妻子原生家庭中，爱一个人就要舍得花钱，买最好的东西给他。丈夫却成长于极为贫穷的环境，在丈夫原生家庭中，爱一个人就要为她省钱，以备将来不时之需。

每个人都需要被爱、被尊重。但我们是否能感受到爱与尊重，却与双方的文化、观点、角度和价值观有关。如果不懂这个道理，丈夫在妻子生日那天，也按自己的观点、角度和价值体系，送妻子一件极为便宜的礼物，可想而知他们之间将产生多大的冲突。

在冲突中，我们每一个人都会觉得自己对，是对方的观点和态度有问题，但殊不知，我们每个人的经验世界**都是有限的。**

比如一对夫妻，有一天丈夫回来晚了，妻子就对先生说，为什么常常这么晚回来？光这句话就可能引起两个人之间的战争。为什么呢？因为在先生看来，我没有常常晚，一个礼拜七天里我顶多迟到一天。先生会埋怨：你为什么其他六天都不看呢？就专门看到迟到的这一天？但是对太太来讲，先生迟到的那个行为真的引发了她痛苦的感受，妻子觉得

丈夫回家晚这个痛的感觉是千真万确的。但是先生觉得他为要准时回家所做的努力被漠视的感受也是很真实的。

如果我们把原生家庭也带进来，就会更加有意味。如果妻子在过去成长的过程中有被抛弃的经验，爸爸妈妈说要回来，但是没有准时回来。那么将来她进入亲密关系，就要加倍向她现在的亲密伴侣讨债。我们过去受的创伤，今天要在我们亲爱的人身上加倍讨回。所以我们很多人今天在亲密关系中所打的仗，多半不是现在的仗，而是在打过去没有处理完的糊涂仗。

所以第二个原则其实非常重要，我把它叫做瞎子摸象或者双赢的原则。每一个人都像瞎子那样在摸象。所以每一次吵架的时候请记住，也许我所看到的是千真万确，但是别人所经验到的，从对方的角度来看，很可能也是千真万确的。我们都有错的可能性！记得这一点，会减少很多不必要的冲突。

很多时候，在冲突中的夫妻不了解这一点。一般情况下，吵了架，我们就喜欢去找第三者，第三者可以是一个人，或是一群人，你希望他们能站在你这边支持你。但是你会发现，即使有一千亿人站在你这边，说你才是对的，他是错的，这对你们的关系也完全没有帮助。不但没有帮助，反而有伤害。你赢了理，却输了情。因为到最后，对方还是不会改变，对方会改变的惟一理由是当对方感受到你的爱。

英文有两句令人深思的话：

一句是：“People may not remember what you said, people may not remember what you did, but people will always remember how you make them feel.”(出处不详)“别人也许不记得你过去说了什么，也不记得你过去做了什么，但他们会永远记得你带给他们的心理感觉。(是让他们觉得被羞辱，还是让他们觉得被疼爱、被尊重?)”

另一句是：“Do you want to be right or be married?”(出处不详)“你到底是要争自己是对的，还是愿意保护你们的关系，维持一个好的婚姻?”

换句话说，家，不是争辩到底谁对谁错的一个地方，家是一个讲爱的地方。有了爱，很多事情就容易了，这是一个非常重要的原则。按照新西兰刚刚出来不久的一个实证研究，在所有的夫妻中，90%的夫妻都要努力改变对方。改变哪些事情呢？要改变对方的容貌、穿着、希望对方变得更温柔、更体贴，变得更勤快，在工作上更勤奋、更有发展潜力。

但是，他们发现，努力改变的结果，都是一样：道高一尺，魔高一丈。你要叫对方往东走，对方就偏偏故意往西走。你越努力改变的结果，是对方越往你不要他去的方向走。

我发现在大多数情况下，如果要别人能有持久的、发自内心的改变，至少需要两个条件：

1.他要能感受到爱。

2.他需要有空间，有改变或不改变的自由。大多数人受到压迫时会反弹。很多时候你放弃改变对方，对方反而慢慢改变。就好像淑烟放弃了逼我洗碗，放弃了逼我铺床，但不知怎的，我就越做越多，越做越好。

我深深体会到，在亲密关系中，“多未必佳，少能胜多”。越努力逼自己睡着，越睡不着；越逼孩子弹钢琴，他就越无法主动喜欢钢琴。在亲密关系中，你努力讨好别人，但如果别人感受到压力，产生了内疚感，就反而无法主动喜欢你、爱你。所以爱的艺术是学会“四两拨千斤”，“不是要爱得更努力，而是要爱得更智慧”。“It's not to love harder, but to love wiser”。

(24)

第三个要跟大家分享的，就是我们在冲突的时候，通常会以五种模式出现。而我们常常会以以前四种不健康的方式处理冲突。了解这五种冲突形态会帮助我们发现自己的冲突模式和对方的模式，帮助我们改变不健康和不真诚的沟通方式，而学习用健康和真诚的方式彼此沟通。

在冲突的背后：处理冲突的五种模式

第一种处理冲突的模式是攻击型。英文叫做 Fight, 或者 Attack。第二种是屈就、顺服，英文叫做 Submit。第三种，英文叫做 Freeze, 就是冻结，不知道怎么办。像一些动物，一只兔子，被车灯照到的时候，突然僵在那个地方，不知道怎么办。第四种，叫做 Flight, 就是逃逸，在受到威胁或碰到危险的时候逃掉。第五种方式，叫做 Collaborate, 双赢，是最成熟的方式。

我要把这五种解决冲突的模式，跟我很尊敬的婚姻家庭治疗大师弗吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)所设计的防御系统整合起来。萨提亚讲到人碰到冲突和张力的时候，会有五种不同的应变形态，而且每种形态都有相应的姿势：

第一种形态，就是攻击对方，叫做 **Blamer**，就是**指控者**。这种人相信先下手为强，用攻击别人来保护自己。

指控者的姿势是这样的：左手叉腰，右脚伸出来。然后，伸出右手，指向对方，而且用很凶狠、恶毒的眼光看着对方。许多人受到伤害的时候，就容易用指控别人的方式来保护自己。大家试试这样站一会儿，会感觉如何呢？会不会觉得很累？因为，指控久了是很不舒服的，而且会死掉很多细胞。

第二种形态，叫做 **Placator**，讨好型。这种人用讨好别人的方式来保护自己。

讨好型的姿势是这样的：左膝跪下来，右手伸上去，左手捧着心。最好是右手高高伸上去，然后头低下来，再向上看。

斯科特·佩克博士(Dr. Scott Peck)把人基本上分成上述两种。有一种人是绝对不认错的，碰到事情统统是别人的错。另外一种人，碰到张力的时候，不分青红皂白，马上道歉：“对不起！对不起！都是我错。”这是我们人容易走的两个极端。

但是那个一天到晚都说“对不起！对不起！”的人，**里面受伤了**。他不能这样长久积怨。到最后，受奴役的人们，还是要起来的。比如一对老夫妻，老头子很强势，很暴力，老太太总是讨好。老头子天天要喝豆浆，逼她磨豆浆，这位老太太最后忍无可忍，就在磨豆浆时，一面磨，一面在豆浆里吐口水，搅一搅，再给那个很凶的老先生吃。被迫的这一方，最后总是要反弹的。

(25)

第三种形态，就是 **Computer**，僵化、冻结。这种人有一种常见的的生活形态：工作狂。他们压抑自己的感觉，把所有的精力都投注到工作或者事情上，通过这样的方式逃避感受，保护自己不受伤。

它也有一个**特定的姿势**：身体笔直、立正。不但立正，还把头向上看。这个姿势是在说：我不想跟任何人有任何交流。跟人在一起，是非常危险，非常痛苦的。所以，我绝对不告诉你我心中的任何感受。我总会告诉你理论怎么说，别人怎么说，但我绝对不告诉你我心中怎么想、有什么感觉。这样保持距离才安全。他们就像电脑死机了，没有任何的**运作，不跟任何人有交流**。

刚才讲到三种形态，经常会埋怨别人的，会伤害很多关系，人家碰到他就要逃避；而一天到晚道歉的人，比较容易产生忧郁症；一天到晚僵化、冻结的人呢，比较容易产生成瘾行为。

还有第四种类型，萨提亚把他叫做 **Irrelevant**，就是说像小丑一样。他碰到正式的问题时，马上会开一个玩笑，避重就轻，不谈正式的问题，他很懂得闪避。做这种类型的姿势的时候，需要把两只裤管稍微拉起来一下，然后装疯卖傻。

以上这四种都是不健康的处理冲突的模式。可能每一对夫妻扮演的角色不同，而且一般来说，每个人都有主要和次要的**自我保护方式**。

(26)

其实，在前面四种冲突形态的后面，都有一个受伤的小小孩。如果我请人来表演这几种姿态的话，我还会再请一位演员在每一个人的后头，抱着头，做受伤的小小孩的姿态。为什么有人要讨好？是因为怕被伤害。为什么有人要指责？是因为怕被伤害，所以就先进攻。那个僵化的人后面也有一个受伤的小孩。他害怕跟人接触，他宁可养一条狗，因为狗比较安全。狗不会伤人，但人会伤人。他宁可跟电脑玩，一个指令，一个动作，电脑什么都听指挥，但跟人交往太复杂了。而那个小丑呢，也是怕受伤，所以要用滑稽的方式来保护自己。

但是，上帝创造人，就是要人与人之间有关系。有关系就会有伤害，怎样减少伤害、提升关系呢？我们都很容易看到对方表面的冲突类型，但是如果学会看到对方背后那个受伤的小小孩时，我们就比较能够疼惜对方，修复关系。

要知道，一个成人的内心里面其实有好几个部分，有成人的部分，能够办事情，能够赚

钱，能够养家。男人里面有父亲的部分，会心疼对方里面的那个小女孩。女人有母亲的部分，会心疼对方里面的那个小男孩。如果夫妻都有办法看到对方身上的那个小男孩和小女孩，女人的母性会出来，男人的父性也会出来，会想要抱抱对方，安慰对方。为了要学会有效处理冲突，促进亲密关系，让我们都来学习最健康的冲突处理模式，即第五种类型，真诚型。

(27)

真诚型的表现是什么样呢？

真诚型的人有成熟健康的人格，他们知道自己是谁，需要什么，也了解伴侣，知道对方需要什么。他们懂得彼此疼惜，寻求双赢，想办法让两个人的需求都得到满足。真诚型的人懂得接纳自己，也允许别人做自己。我在医学院里看到一些让我很痛心的事情，就是某个学生明明非常喜欢文学，喜欢音乐，但是他的父母亲却逼他当医生，做他不想做的事情，结果最后大家都受伤，这对人对己都不真诚。真诚型就是学会做自己，也宽容别人，允许别人做他自己。每个人都需要按照自己的天性被接纳。真诚型的人不会强求每一个女人都必须一样：都娇娇小小，会撒娇，或是天天都必须做一个开心果。真诚型的人也不会强求每一个男人都一样，必须“好汉打落牙和血吞”。男人应该也可以表露感情，做一个真正的自己。真诚型的人，除了做自己，也会比较懂得怎样不亢不卑地表达他的需求，他了解自己的思想，了解自己的感受，也知道如何表达出来。同时，他又可以仔细地倾听，让别人也能够表达他们的思想和感受。真诚型的人可以想办法带来双赢，就是我做自己，也允许你做自己；我了解自己的需要，也能够帮助你满足自己的需要。

(28)

怎样才能用真诚型的模式来处理冲突呢？

首先，我们要先让自己本身安全起来，如果我自己本身不安全的话，就没有办法去爱别人。如果我自己有自尊心、自信心，有自我价值感，就不怕被伤害，就能更多地去爱别人。我爱别人的时候，别人就会爱回来。从恶性循环变成良性互动。现在让我用下面一个例子来说明上述五种冲突模式。一对夫妻，丈夫想在院子种菜，而妻子想种花。如果丈夫用“攻击”的模式来处理冲突，他就不管妻子感受，用霸道的方式，先种了菜再说，反正木已成舟，你对我无可奈何。如果丈夫用“讨好”的模式来处理冲突，他就委曲求全，压抑自己需求，拱手把地让给妻子种花。如果丈夫用“冻结”的模式来处理冲突，每次妻子一提到要种花，他就不知所措，为了避免争端，不敢表达意见，采用拖延战术。如果丈夫用“逃逸”的模式来处理冲突，每次妻子一提到要种花，他就开个玩笑，转换话题，逃之夭夭。“冻结”和“逃逸”的处理冲突模式有极相似之处，两者都不敢正面处理冲突，前者采用较被动的方式，而后者采用较主动的方式来保护自己以上四种方式，都无法真正解决问题，而且到后来会伤害关系。但如果丈夫学会用“真诚型”的模式来处理冲突，他可以用下列寻求双赢的步骤来满足双方的需求。

(29)

寻求双赢，真诚地处理冲突

很多争吵往往是双方都只关注自己的表面立场。如果双方能够在意对方的感受，探索彼此的深层的心理需求，就有可能发现双赢的办法来解决冲突。因此，我结合前人对心理学的研究，设计了一个双赢的三个步骤，我的学员们在“亲密之旅”培训和小组活动中实际操练这三个步骤，取得了意想不到的好效果，学员们常常发现，两个人刀兵相见的冲突实际上并没有那么严重。当双方能够努力探索彼此深层的心理需求时，就常常能够发现双赢的解决办法。这三个步骤是这样的：

第一个步骤，觉察表面立场。表面立场是丈夫要种菜，妻子想种花。

第二个步骤，探索深层需求：了解表面立场下必须被满足的深层需求。

双方以爱心和耐心彼此倾听，轮流扮演记者的角色去探索，了解对方的深层心理需求。倾听者用自己的话复述恳谈者的语意，直到恳谈者觉得被了解：“你的意思是不是……你需要

的是……这样，我听对了百分之几？”然后倾听者不断复述，直到恳谈者觉得倾听者听对了90%以上为止，此时就可交换恳谈者与倾听者的角色。经过这样持续的、爱的对话，最后，妻子了解到丈夫想种菜，是因为来自农家，心底深处非常想念那种跟大自然亲近，看到绿色生命成长的感觉，并享受丰收果实的喜悦，而种菜正好可以让他满足这种愿望；丈夫也明白了妻子因从小家里脏乱，心中最梦寐以求的，就是要有美观的家园，所以才坚持要种花。

第三个步骤，合力寻求双赢。

由谈判桌对立的双方，并肩坐到桌子的同一边，把两人的深层需求在桌上放成一堆，合力寻求双赢的解决办法。可以按下面步骤来完成：

1. 脑力激荡，双方都先写下所有可行的解决方案。
2. 双方各选出三个自己喜欢并且较容易达成双赢的解决方案。
3. 在双方所选的方案里，共同找出一个愿意去尝试的方案。

因为双方都有寻求双赢的心，最后两人在院子里面种上菜，在外面种了非常漂亮的花，正好把菜圃遮住，也增进了家的美观。(活在爱中的秘诀连载二十九)

(30)

其实“真诚型”、双赢冲突处理的关键，并非最后找到满足双方需求的办法，而是因为两人平日不断存款，建立了深厚的感情基础，彼此有一颗疼惜对方、愿意看到对方快乐，看到对方的梦想成真的心。临床实证研究指出，幸福、快乐的婚姻中还有69%的问题无解，但只要有了这样彼此相惜的心态，即使两人一时找不到双赢的解决方案，他们之间的差异与冲突也可以成为彼此了解、并肩作战，不断增进关系的良机。

要用“真诚型”(Collaboration)的模式来处理冲突，是一件非常不容易的事情，我在“亲密之旅”的课程中针对处理冲突，设计了一系列的练习，包括恳谈与倾听练习，以双赢的态度解决冲突，情绪自我调节的五大要诀，关系修复十步骤等等。由浅入深、循序渐进地帮助我们面对冲突、修复关系。这的确是一件不容易的事，对于我们强调含蓄、忍耐的中国人尤其不容易，但这却是值得所有爱的追寻者一生学习的功课。

(31)

男女差异

了解了差异与冲突之后，再谈两性之间的关系就很有帮助。因为男人和女人之间有很多差异，而这些差异的来源，有些是先天的，有些是后天的，这导致了夫妻间的诸多冲突。有人以战争、冤家来形容两性之间的关系，但是你知道吗？夫妻如果能真正处理好他们之间的差异与冲突，就会成为世界上最好的朋友。美国的学术界一般不太喜欢谈性别差异。因为总是觉得，这似乎是包含了性别歧视，所以有一个流行的倾向，就是认为男人可以做的，女人统统可以做。我听说国内也有类似的情形，觉得男女都一样。临床实证的报告指出，男女两性的相似性，可能要大于差异性。有些东西是先天的，但有些差异是后天造成的。尽管如此，我觉得我们不能够去漠视性别、角色这个差异。因为不管是先天的还是后天的，差异已经存在了。

(32)

临床实证的报告指出，男女两性的相似性，可能要大于差异性。有些东西是先天的，但有些差异是后天造成的。尽管如此，我觉得我们不能够去漠视性别、角色这个差异。因为不管是先天的还是后天的，差异已经存在了。

男女差异其实在我们的生活中很常见，男人和女人对一件事的反应很多时候是不一样的，甚至说同一句话背后的意思也是不一样的。比如，当女人说，我没有衣服穿了，往往是说我没有新的衣服穿了，我需要去买衣服了。当男人说我没有衣服穿了，往往是我没有干净的衣服可以穿了，该洗衣服了。当女人听到有人说：我想要跟你谈一谈，一般都很开心。但男人听到有人说，我需要跟你谈一谈，就感到心惊肉跳，不知道又要发生什么事了。男

女的确有一些差异。如果我们不注意这些差异的话，可能会产生很多的问题。

(33)

其实，从临床研究的角度来看，男女也是有差异的。每一个人细胞里的 DNA 都有差异，女人是 XX，男人是 XY。我们再看每个人的左右两个半脑，它们就像两个电脑一样。男女之间两个半脑之间的桥梁，英文叫做 CorpusCallosum(胼胝体)，是有差别的。一般说来，女人的要比男人的厚 40%，而且女人的两座半脑中间的连线非常丰富。所以有人说：女人是左右脑同时运作。女人两个半脑中间要通讯的话，好像是 16 条线的大道，8 条过去，8 条过来。男人两个半脑中间的连线，则是一条过去，一条过来，而且中间经常还会发生短路的现象。所以，一般说来，女人的感受很丰富，语言表达能力也比较强，但男人不是。女人问男人：你有什么感觉？大部分的男人不太知道有什么感觉，好不容易找到一个感觉的字眼了，但是那个感觉已经荡然无存了，所以要男人谈感觉真的很辛苦。

(34)

按照科学研究，男女中间还有一些很重要的区别。例如，一般说来，女人比较容易同时做好几件事，这边炉子上在炒菜，那边微波炉在热东西，小孩子在拖你的脚，要跟你讲话，门口还有邮差要送信。女人可以招架得非常好，泰然自若，这里翻一翻，弄一下微波炉，安抚小孩几句，那边还可以跟邮差讲一下，女人比较容易自然地处理几件不同的事。但是男人就惨了，担心锅烧掉了，又要专注微波炉正在热东西，跑去微波炉一半的路程中，赶快回来看这个锅，结果两边都没有照顾到。邮差又在外边敲门了，男人的大脑在这个时候就很容易死机，不能很好地运作了。其他的临床实证研究也证实了这一点。例如核磁共振，即脑显影的研究发现，当女人受到情感刺激时，反应时间较快，而且非常有效率，这里反应一下，那里反应一下。而男人当受到情感刺激时，好像过了很久都没有什么反应。但是一旦反应起来，就好像整片都被轰炸了一样，整片都亮起来。这就是为什么很多时候我们会发现，一般说来，男人感觉反应比较迟缓。男女天生有这么大的差异，难怪会产生一些大大小小的冲突。大家知道一般的女性对男人最大的抱怨是什么吗？一般而言，女人对男人最大的抱怨是，男人不肯沟通。男人不肯听女人说话，也不喜欢把心里的感觉跟女人分享

(35)

但其实，我们男士也是很会沟通的，只是大部分的男士沟通的方法，跟女人沟通的方法不太一样。男人什么时候沟通得最好？男人沟通得最好的时候，是两个男人一起做事的时候。你可不可以想象，两个男人钓鱼的时候是什么样子？坐在那边垂钓三个小时，一句话也没说。一会儿老张打开一瓶啤酒递给老王，老王喝了一口，啊！这样的日子真好！两个人回家，都各自跟自己的爱人说，我今天跟老张/老王有很好的时光！这是大部分男人“粘”的方式。那女人“粘”的方式呢？很多时候，当女人碰到压力时，需要谈话，需要心连心的感觉。请记得我现在所说的都是一般情况，也有男人比较喜欢谈话的。但是因为社会文化的缘故，男女在大多数情况下基本上是这样的。请问，有没有看过这样的男人？他在外头受了气，回家就告诉自己妻子说：“亲爱的，我今天在外头受了好多委屈，我心里好难过。能不能请你坐在我旁边？我有好多话想告诉你。我好想哭，能不能抱抱我？”我想没有。一般说来，男人在外头受了气回来，一进门就是把脸拉得长长的，鞋子一踢，就飞到那边去了。再往沙发上一坐，任何人都不能跟他亲近。狗过来，他就踢狗，小孩过来就骂小孩，然后拿着电视遥控器，啪啦、啪啦，不断地转台。他其实不是看电视，他是看电视的框框。他需要时间来慢慢地疏解自己的压力。

(36)

为什么会有这样的现象？不仅仅是先天的原因，还因为我们社会文化这样教导我们的孩子。男孩其实也是很有感情的。但是一个男孩过了 5 岁以后，还粘妈妈，会被笑的，我们的社会不喜欢男孩子这样。过了 5 岁的男孩，被要求有男人的样子，见面要跟人家握手。走路跌倒了，要哭，爸爸就会说：“哭什么？马上给我站起来！好汉有泪不轻弹，你再不站

起来我就揍你！”中国人衡量男子汉气的一个标准，是一个人可以忍受疼痛的程度有多少，你越能够忍受就越了不起。中国人喜欢喜怒不形于色我要绝对地控制。结果，男人慢慢地就会产生这样的思维定势：我要得到爱吗？我就要努力在事业上有所拓展。我不可以太表露自己内心中的感受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。我好好去努力的话，就会成功，就会有人爱我。而女性则要被教导成：你要被爱吗？你要被爱就要失去自我。你要被爱，就不可以有怒气。你的男朋友要你穿皮裙子，你就穿皮裙子；要你把头头发染成金的，你就乖乖染成金的，不可以有自己。所以，一个不懂得怜惜的男人跟一个没有自我的女人在一起的时候，就会出现问題。因为一个人不可以长久失去真正的自己，这样会容易得忧郁症的。所以不论是男是女，重要的是，学习怎样让自己变成一个更健全的人。

(37)

男女之异：男人和女人的需要有什么不同？

从上面的讨论中，我们知道，男女两性还是有一些差异的。那么，男人和女人之间到底具体有什么差异，他们的需要有什么没呢？我这里可以总结一下，帮助大家更好地彼此了解。从自我价值感与自尊心方面来说，大体上，男人是借着他事业的成就和能力来建立自尊心。女人当然也重视事业的成就，但是女人更重视的是关系上的成功。对女人来说，是否有“有意义的爱的连接”，是非常重要的。所以英文说，男人看重的是 Selfdefinition(自我定义)，女人看重是 Relatedness(亲密连接)。男人女人的不同，从小的时候就已经可以看得出来，因为社会化的缘故，男孩玩的游戏跟女孩玩的游戏非常不同，男孩玩的是骑马、打仗，将军、士兵这一类的游戏，女孩子玩的是跳绳，家家酒。男人比较重视上下级的关系，我是将领，你是士兵，你要服从我。女人比较重视平等的关系。例如跳绳是很公平的，每一个人都可以轮流跳，家家酒也是每一个人都有一份，可以扮演一个角色。

(38)

男人跟女人怕的事情也不一样：男人比较怕的是自己无能、事业上的失败、事情做不好。一项研究指出，预测婚姻暴力一个很强的指标是男人失业。男人失业的时候，婚姻暴力的危险性会升高。女人怕的是什么呢？女人怕的是落单，被抛弃，失去她亲爱的人，失去她现在拥有的，比如房子、家庭。男人女人都会怕，但是怕的东西不一样。男人比较怕被羞辱，女人比较怕失去关系。但是请记住，绝对有例外。不过在学习时，我们总要从某一个观点先开始了解，然后再从多重角度去详细分析。很多时候，当女人觉得焦虑，跟男人讲时，男人就想帮她解决问题，而解决不了的时候，男人就觉得自己很无能，然后，就找各种各样的借口溜掉。而男人溜掉的时候，女人会觉得更加焦虑，就更想去追逐男人，这就造成两性之间一追一逃的挣扎。

(39)

人性有两个最基本的需要：被无条件地接纳，和在所爱的人心目中居首位。其实，这是我们陷入爱情的主要原因。因为惟有你在爱情中的时候，才可以得到无条件的接纳。你可以唱歌唱得荒腔走板、五音不全，你的爱人还是听得津津有味。惟有在爱情中，你的爱人才永远把你当作最重要的。一般来说，男性比较在乎的是被无条件的接纳，女性比较在乎的是在所爱的人心中居首位。男人比较怕被批评，女人比较怕被忽略。男人还有一个惯性，喜欢帮人解决问题。当女性来找男性谈心中的一些感受时，其实需要的就是男性的了解与倾听。很多男女在这方面会出现问题，我跟我的妻子淑烟也一样，虽然我比较感性的，而且也很重视情感智慧，但我还是有很大男人的倾向。比如，很多时候淑烟在外头受了委屈，回到家里跟我说。有时候我就告诉她说：“你不要理他就好了嘛！”但是，淑烟听了心里还是很不舒服。我后来学会，她在外面受了委屈，回来的时候，我就把我的手放到她的肩膀上，把她搂一搂，跟她说：“那个人真是很糟糕”或是“你真委屈，好可怜哦！”她心里就舒服多了。其实我们男人是很爱女人的，想要去安慰女人，很多时候却言多必失，每次讲出来的话都不是女人喜欢听的。而大部分女人这个时候需要的是被了解、被疼惜的那种感觉。你可以拍拍她的肩膀，搂搂她，甚至你如果不知道要说什么话，就重复她每一句话最后的两个字，她也会觉得很舒服。“哦！是吗？这样子？你真不容易呀。”你这样支持她，

就可以让她的情绪得到一些疏导。

(40)

还有一个男女差异，就是男女面对挫折、解决挫折的方式不太一样。一般来说，男人碰到压力的时候，比较喜欢自己一个人独处，他需要一些空间，自己慢慢减压。他不要其他的任何人来干扰他。美国著名的两性关系专家盖瑞·斯莫利(Gary Smalley)把男人比喻成一条水牛，受伤的时候，要单独去好好泡泡水，在水中去疗伤，慢慢地恢复。女性在碰到压力的时候，通常喜欢找人谈谈，特别是找她们的女性朋友。因为她觉得女性朋友更能够了解她心中的委屈跟感受。如果我们了解对方的性格以及对方需要的是什么东西，就比较容易存款和经营友情。

(41)

男女之谊：怎样存 1 块钱，伴侣收到 100 块钱？

前面我们整体地谈了伴侣间如何存一进百，在这里，我想分别给男士和女士一些具体的建议，怎样可以存 1 块钱，让你的伴侣就收到 100 块钱。我先给男士们一些具体的建议，请记住，一般说来，女士对男士们最大的抱怨，就是男士们不跟她们沟通，不会听她们说话，也不分享自己心中的感受。所以第一个要点，是要学习在沟通上进行存款。对男士来讲，请记住：倾听就是爱，了解中有医治。不要急着给她一些建议。当女士心中难受的时候，如果男士马上就给建议，她会觉得自己没有被了解，心里会受伤。很多时候，当女士来找你，跟你倾吐心中的苦情时，其实，她们心中已经有了答案，她来找你，其实是要得到一些情感上的慰藉与理解。男性们用语言来交换信息，为的是要解决问题。所以，男性的谈话大部分都是在交换信息。但是女性的谈话，一般说来，是着重在联系感情，彼此了解。所以当女士来找你要谈话的时候，如果你可以放下手边的报纸，或是关掉电视，眼对眼地专心地倾听，就可以帮助你存 1 块钱，而她却能收到 100 块钱。如果你也懂得，把心中的一些感受跟女士来分享的话，那可能就是你存 1 块钱，对方收到 1000 块钱！因为当你分享心中的情绪和感受的时候，可以给大多数女士们一个心连心的、温馨的感觉。请记住，经常在口头上真心地说赞美、感谢的话，比如说：“这件衣服穿在你身上，真的很好看！”多赞美，可以帮助女性感受到你很多的爱。

(42)

第二个要点，要从小处着手。

很多时候，你辛辛苦苦地工作，要给她买一幢大房子，其实，你只赚到 1 分。但是，你如果能够一天繁忙的工作中，记得给她打个电话，问她：“你怎么样？这一天过得如何？心情如何？”或是当她去看病的时候，打电话问她：“今天看医生，结果怎么样？”光是这个简单的行动，也同样能让你赚到 1 分。因为这可以让她有一个非常温馨的感觉。重点是，大部分的女性需要知道她在你的思念之中。

第三个要点，常常拥抱你所爱的人，让她从中感受到你的爱。

美国一个非常有名的专栏作家安·兰德(Ann Lander)做了一个调查研究，她向将近一万名女性读者问了这样一个问题：如果让你选择是和你的爱人或丈夫有温馨的拥抱，还是性关系，你会选择哪一个？结果，有 90% 的女性都选择和丈夫或情人有一个非常温馨的拥抱。请记住，如果能够常常给她拥抱和没有性挑逗的抚摸，可以让她感受到温馨的爱。

(43)

第四个秘诀就是当她累的时候，主动帮她做一些家事，或倒一杯咖啡给她，这些小小的关怀行动，可以帮助她感受到你温馨的爱意。当然，礼物也是很重要的。千万不要忘掉她的生日，或是情人节。在这样的时候，送一张小小的卡片，可以让她知道，她在你的思念

中。请记得，女性非常需要知道她是在你的思念之中。所以，一张卡片，一束花，或是买她最喜欢的小点心，都可以让她感受到很大的爱。你知道吗？当你买了一个大钻石给她，你只得到 1 分，但是，你如果在路上回来的时候，看到很漂亮的花，摘一朵回来给她，这也是 1 分，因为这代表她是在你的思念之中。所以，请记得要用这些存一进百的绝招。很多时候你买东西给她，并不在乎贵还是便宜，关键是那个心意。有人说，你买东西给女士，越不实用越好。比如说花，花会谢。但买花绝对比送她一棵花树要好。花树年年开花，你就没有存款的机会。但是，请留心，你如果买花给她，在她心花怒放的时候，千万不要告诉她，那是大减价的时候买的。

(44)

现在给女士们一点提示和一点建议。请记得，男士们对女士最大的抱怨是什么呢？就是不管他怎么做女士都觉得不够好。他们觉得常常被挑剔，常常做得不好。所以，女士存一进百的办法，第一点就是常常赞美、鼓励男士。比如说，你看到他家里的水龙头修好了，就称赞他，让他知道你看到了他的努力。男士们最需要的，就是女士欣赏他的才华，和女士们口头上的鼓励。当他穿的衣服跟裤子颜色不对的时候，你可以鼓励他说：“你这件衣服穿在身上很好看哟！”过了两天之后才告诉他说：“你前天所穿的这件衣服很好看，如果再配上这一条裤子，会更出色。”可以用这种方式去鼓励他成长。

(45)

第二个要点就是学习多接纳他，而不要一天到晚想要“修理”他、改进他。男性最需要被接纳，当他感受到被接纳之后，反而比较容易改变。

我发现，当女士们慢慢提高自己的自尊心和自我价值感的时候，她们对男士的要求通常会慢慢降低。所以，学习怎么样让自己快乐、幸福，是一件非常重要的事。这样给男士的压力也比较少，他们反而容易去改变。同时，女士们如果能够多了解自己的需求，然后在自己十几、二十种需求里，挑一两个你最需要的告诉男士，他们做了，就去称赞他们，感激他们。这样的效果会非常好。对于女士来讲，请记得，大部分的男性感受到亲密，是在他们生活中一些固定的作息之中。所以，经常花时间参与他的活动，学习他感兴趣的东西，跟他一起看球。看他感兴趣的杂志，他们会很高兴的。

(46)

还有，男士也很喜欢被女士们抱一抱、亲一亲。虽然他们表面上会说：不要！好恶心！但其实大部分的男性，心中都还是可以感受到这份爱，还是很喜欢的。最后，请记得：食、色，性也！食疗法是一个非常棒的存款方式，做一些他爱吃的东西，可以抓住他的心。有人这样说：抓住一个男人的胃，就抓住了他的心！此外，对男人来讲，性是一个非常大的需要。男人大多是通过性来感受到爱。而大多数女人却正好相反，女人是必须要先感受到爱，才能在性方面有所反应。也许在这个方面，男人可以先学习去抓住女人的心。而女人，也可以试试看，虽然说心中不情愿，有时候还是可以给他一个性的满足，再观察一下他的反应。总之，男女双方要彼此多疼惜、多体贴，用对方爱的语言先来疼惜对方。在性的这方面，其实技巧不是最重要的事情，心才是最重要的。请记得，要有和谐的性关系，有一句非常棒的话：那就是对男性来说，长度、硬度不如你的态度。对女性来说，深度、紧度，不如你的温度。

(47)

最后，请男性和女性都记得：如果能够常常自我反省，说：“我的这个行为到底让我们更亲近呢，还是更疏离？”这样会对你们的关系会很有帮助。还有，你们可以常常问对方：“从 1 到 100，你现在爱的账户里大概有几分？”比如对方现在的账户里只有 40 分，你可以问对方说：我怎么样可以让你爱的账户从 40 分变成 41 分？从小处着手，可以帮助我们增进彼此的关系。解决冲突的关键在于两个人的亲密关系，两个人建立亲密关系的关键，在于健全的个人。因为一个真正幸福的婚姻不是一个残缺的人加上另一个残缺的人。幸福的婚姻

是乘法，一乘以一得到一。我们要学习发展一个健全的真我，两个健全、完整的人，才能有效地处理差异与冲突，好好地经营友情，这是我们下一章的内容。

<https://www.douban.com/group/topic/18004128/>

我來了，是要叫羊（或作人）得生命，並且得的更豐盛

約翰福音 10:10

基督是一家之主的实行

阅读属灵书刊

透过阅读属灵书刊，我们可以把古今中外的圣者请入我们的家庭。不论是新约中的使徒、旧约中的先知或近代的属灵伟人，都可和我们同坐一堂，让我们分享他们的信仰历程。

在我们最初十年的婚姻生活中，家庭聚会遭遇彻底的失败。我们想尽了各种办法，可是没有一种方式可以一直推行下去，有的只有几天，有的不出数周便须改弦更张，就是无法起飞，走上轨道。我们缺少那种信徒间透过神的话语彼此分享的活泼感受。我们是在实行，而非享受每日举行的家庭聚会。

有一天我们比较轻松，少年圣经故事书（若有图画版更能吸引年幼儿童）中找了一篇念给孩子们听。第二天他们就提出热烈的要求说：“再念一篇给我们听嘛！”於是一天一篇，欲罢不能，我们的圣经故事节目就这样连续下去。故事的作者成为我们家的常客，向我们讲述神的爱和神的道。圣经故事真是管用！当书快念完时，我们也邀请本仁约翰来我们家讲他那著名的“天路历程”；李斯博士“中国的耶稣家庭”；还有一些属灵人小传或传记，例如在中国传福音的戴德生等。

孩子长得更大时，我们就直接读圣经了。马太、约翰、路加和旧约中编写历史的作者一个一个进入我们家中，与我们分享他们的信仰。我们避免和他们匆匆忙忙地会晤，而是从从容容地细心咀嚼他们留下来的话，一天只读几节经文而已。这些来宾有时只消说两三句话，其中却蕴藏著丰富的意义，我们必须反覆的思想才能全部领会。全家每一个人轮流一节经文，每读毕一节，接下去的第二人就要用自己的话来讲述这节经文。这样，即使最年幼的孩子也跟得上所读的经文。大卫韦克逊牧师（David Wilkerson）曾参与我们的家庭聚会有一个月之久，他在他写的“十字架与弹簧刀”那本书中告诉我们吸毒成癮的青少年如何蒙恩得救。对孩子们而言，这是一剂烈药，但是他们在这个充满罪恶的世界中生活，不得不防。然而更重要的是，从家庭聚会的立场来看，韦牧师让我们分享他那活泼的信心，证明耶稣的能力断金削铁，任何顽强的锁链碰上了都必粉碎。

我们发现在读经的中间不时穿插阅读一些古今圣徒的属灵著作，会使读经充满生气。尤其是近代著名基督徒科学家、医生、教师、社会工作者的见

证。这些圣徒既说明也应用了圣经真理，使我们更清楚的看见圣经真理与现实生活之间的关系。

表演

假如我们研究一下旧约中神对敬拜所作的指示，接著再看启示录中围著宝座敬拜神的各种方式，便会发现敬拜是一种极富於仪式的活动。敬拜中不仅有建造灵性的讲道，也藉著仪式使整个人随著身体、行动和心智进入敬拜。简单的仪式和表演提高了敬拜中与神相遇的感受。

圣经故事本身能使人作即兴的表演。念完故事後，全家人不妨集体表演其中的情节。在故事中寻找产生冲突的因性，演出的重点应围绕这些因素，因为戏剧的力量都由冲突而来。迅速而简单地布置好场景，便即兴进入剧中。演出的目的不在表演有多精彩，而在参与。

神命令以色列人藉著遵守仪式来重演他们从埃及被拯救出来的大事（出十三 5-10）不是没有意义。往事的重演使真理和神话语的真实性倍增力量。在家庭敬拜中，一个小女孩扮演复活节清晨到耶稣坟墓去的抹大拉的马利亚後，多少会领略到遇见复活的主，会在心中造成何等剧烈的冲击。同样的，一个小男孩在扮演过圣殿美门口的瘸腿乞丐後（徒三 1-10），也会进入实在有神迹奇事的信心里。

家庭可以发展属於自己的、具有意义的仪式，藉此来强化耶稣与全家同在的感受。最简单而有意义的仪式便是围著桌子手拉手作感恩祷告。在主的 面前，这样的仪式象徵家庭的团结，连最幼小的孩子也能参加。另一个方式是在作完感恩祷告後，全家手拉手彼此对说一句适当的话，例如：“这是蒙福的一餐”，“主与我们同在”，或“信靠神是何等的美、何等的善！”等等都可以。

（4）祷告

把孩子带到神面前的最佳途径便是透过祷告。关于这一点，我们要略加引申。但在教导孩子祷告的过程中，祷告就成为我们带领孩子到神面前的媒介。藉著祷告，他们得以认识真神，知道他听祷告、对他们说话、并且独行奇事。

我们如何教导孩子真实的祷告？有什么秘密的诀窍能帮助孩子进入祷告的实际，使祷告不致流於无聊的行式？有，就是父母暗中的祷告生活；换句话说，父母要用祷告来托住家庭聚会中的祷告。惟有靠父母自己暗中的祷告，才能使家庭祷告获得生命和实际，此外别无他法。

主耶稣教导门徒祷告可作为祷告的模式及内容：

“我们在天上的父……过犯。”（太六 915）这种祷告如加以变化会妙趣横生。作父亲的先带头背一节经文，然後大家针对这一节经文为具体的事情祈求。例如父亲祷告说：“愿你的国降临”，接著就有人求神把平安赐给我们

的家庭或社会或国家、世界各国，及有灾难的国家。“我们日用的饮食，今日赐给我们”，全家若想到日常生活的需要、灵性的需要或别人的需要都可以提出来祷告，因为“我们”这两个字是包括住在地上所有的人们而言。“免我们的债，如同我们免了人的债”後，小孩子也许会承认自己讨厌同学、不肯原谅别人的罪，求主赦免，而宽恕同学。

每天为不同主题祷告

如果家庭祷告有较多时间，每个礼拜每一天应有专心为一个不同主题祷告。例如：

周一，为神的国度祷告。保罗说：“我劝你们第一要为万人恳求、祷告……可蒙悦纳。”（提前二 13）为全世界各地福音工作及教会及传道人祷告，特别该为宣教工作及宣教士祷告。每人为一位宣教地区宣教士代祷，这种祷告会使我们不断关切基督的福音有否传到地极。也该为世上各国君王，及一切执政掌权者祷告。

周二，为本地教会及信徒祷告。每人找一件有关教会聚会事项祷告，特别是为教会传道人、服事的人，也该为你们所认识本地或外地教会及传道人祷告。

周三，为本国及社区祷告。每个国家及社区都有重要事情，我们都该列入祷告，包括为国家及社会，各个机构的负责人祷告。

周四，为亲友祷告。包括家人及朋友祷告。每人选择一位不拘住在近处或远方的亲戚及朋友，为他可能有一些需要代祷。

周五，为自己灵性，及认罪祷告，每人公开承认一件破坏学校、家庭和和睦的罪。这种认罪对小孩子还容易，对大人却困难得多。小孩子因做错事，对接受纠正和惩罚已习以为常，大人却经常扮演审判者和施刑人的角色。然而大人同样需要赦免，在面对天父的环境中，大人可以对付生气和发怒的罪，恳求慈爱的天父赦免。

有一个星期五，一个孩子想不出什么罪好认，就说：“好，请各位指出我的过失吧！”他的兄弟姐妹就凭爱心说其诚实话了。大人可以提出建议，也常有接受建议的雅量，才能引出真实的罪和伤害。当然，大人应密切注意发展的过程，务使侮辱性的言词和含有怨气的非难不得其门而入。只要是凭著爱心而说的诚实话，一定会带来真诚、深切的悔改。

周六，信心的祷告。或作特别祷告，家中每一个人自行决定一件祷告事项，并仰望主在本周或近期赐下答应。或者全家人一同为全家人及所关心的特别事情（包括神的同在、教会、亲友）祷告。

<https://godoor.net/text/shenghuo/jlsldjt/fsf02a.htm>

第四课

住在主里面的生活

本课目的： 理解并开始过住在主里面的生活
背经： 约翰福音十五： 7、 16
读经： 约翰福音十至十二章

住在主里面的生活是基督徒生命的最重要阶段之一。要有主内住的喜乐，我们必须学会不断地住在基督里面；很多人从没有发觉喜乐生活的秘诀，总觉得上帝使他们失望。这些人应该用神的真道来教导。“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”住在主耶稣里面的生活给我们带来永久喜乐，结满果子，祷告得以垂听。我们应该顺服他，因为他住在我们生命里，并通过我们活出他的样子来。

一、 住在主里面的生活

住在基督里就是时刻依靠他而生活，让他的生命、能力、智慧、丰富住在你里面，使你能够按着他的旨意生活。“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”但是离了他，我们就不能作什么。（腓四： 13； 约十五： 5）基督徒相信：“因为基督是我的力量，我凡事都能作。”

- 1. 约翰福音十五： 5 主耶稣说他自己是_____，基督徒是_____。

根据约翰福音十五： 5 的比喻，基督与你有何关系？

- 2. 约翰福音十五： 2 主耶稣说凡结果子的，他就修理干净，是为了什么？

在你基督徒的生活里，有哪些是“被修理”的经历？（来十二： 6； 罗五： 3—5）

二、 住在主里面的结果

- 1. 读约翰福音十五： 7—11，根据第七节，有效力的祷告不可缺的两个条件是什么？

- 2. 根据第八节，主耶稣使神得了荣耀，我们怎样做才能使神得荣耀？

- 3. 根据第九节，基督要我们住在他的爱里，这爱到底有多大？

根据第十节，我们怎能常在主的爱里？

根据第十一节，基督为什么给我们这些教训？

4. 基督拣选我们作什么？（约十五：16）

“果子”是什么意思？

5. 你能够实行基督要你做的事吗？

如何知道？

6. 为什么耶稣选用这种独特的方式来描述我们住在他里面的情形？

生活应用：

1. 为了开始过住在主里的生活，简单述说你现在所应采取的行动。

2. 结果，相应地，你认为他会做些什么？

“住在主里面乃是基督徒进入属灵经历的钥匙，藉此神的属性得以被移植到人的里面，而必改变他本来的性格与行为。”哈理逊（Norman B. Harrison）

Pray for your child everyday



每日為孩子代禱守望

11/01-11/7

親愛的天父:

感謝讚美你的信實與慈愛,保守(孩子的名字)在疫情期間能平安,健康,快樂地成長。求天父保守孩子有受教的心,每天懂得感謝父母,每天依靠你的信實與慈愛,每天愿意认罪悔改,每天行在你的旨意中,討你的喜悅。

奉耶穌基督得勝的名求 阿們

11/08-11/14

親愛的天父:

感謝讚美你,讓主耶穌降世為人,住在我們中間,體會人的軟弱,又勝過罪惡,為我們成就救恩。求天父叫(孩子的名字)認識自己的軟弱,知道單靠自己不能勝過罪惡,每天读你的话,願意每天祷告,愿意每天寻求主的帮助,在主的愛裡一天天成長,神和人喜悅(孩子的名字)的心都一齊增長。

奉耶穌基督得勝的名求 阿們

11/15-11/21

親愛的天父:

感謝讚美你是永恆的君王,是統管萬有的主,萬民都敬拜獨一的,永活的真神。

求天父幫助(孩子的名字)跟隨主,每天行在真理及光明中,不隨從撒旦的謊言,每天愿意对付生气和发怒的罪,每天愿意靠着主,不從惡人的計謀,不站罪人的道路,不坐褻慢人的座位,惟喜愛耶和華的律法,晝夜思想,凡事追求聖潔公義,作诚实无过的孩子。

奉

耶穌基督得勝的名求 阿們

11/22-11/31

親愛的天父:

感謝讚美你,求主開(孩子的名字)的心眼,願意順服聖靈,心思意念蒙你悅納,每天能依靠聖靈的帶領,穿上神所賜的全副軍裝,就能抵擋魔鬼的詭計,作神順命的儿女,一生感恩,一生寻求主帶領的人。

奉耶穌基督得勝的名求 阿們



*Believe in the power of prayer
Have a blessed family!*

相信禱告的能力, 願神祝福你的家庭!

Chinese School schedule (2:00-4:00pm)

教會中文學校決議暫停秋季班課程, 等到春季時, 依據報名情況再考慮是否恢復上課。
請繼續為中文學校前面道路代禱。

*Kids Sunday school Schedule Zoom only
(1st children worship 10:00am-11:00am)
(2nd period 11:30am-12:30pm)*

Volume 9 Unit 26V-27 I-IV Out of the Grave

<i>11/2020</i>	<i>Topics, message & bible verses</i>
<i>11/1</i>	Jesus' Crucifixion Story Point: Jesus died on the cross to pay for our sins. Matthew 26-27; John 18-19
<i>11/8</i>	Jesus' Resurrection Story Point: God raised Jesus from the dead to defeat sin and death. Matthew 28; John 20
<i>11/15</i>	The Emmaus Disciples Story Point: Jesus taught that all the Scriptures point to Him. Luke 24
<i>11/22</i>	Jesus Appeared to the Disciples Story Point: Jesus proved He is alive. Luke 24; John 20
<i>11/29</i>	Jesus Returned to Heaven Story Point: Jesus gave His disciples the Great Commission. Matthew 28; Acts 1

Awana Schedule (Fridays 7:30-9:30pm)

鑒於疫情因素, AWANA 同工們決定等到 2021 春季時再恢復, 請為 AWANA 前面道路、同工和預備工作代禱。