目录

1. 婚前預備課程 3
1.1. 溝通 3
1.1.1. 我們的個性 3
1.1.2. 家庭背景 3
1.2. 阻礙溝通的原因 3
1.2.1. 總是騰不出時間 3
1.2.2. 不願意談論自己的感受 3
1.2.3. 不互相聆聽 4
1.3. 如何聆聽 4
1.4. 衝突 4
1.5. 處理憤怒 4
1.6. 一起尋找解決的辦法 5
1.6.1. 找到解答的五個步驟 5
1.7. 醫治傷口的過程是痛苦的 5
1.8. 忠心不渝 6
1.8.1. 忠心不渝的兩個結果 6
1.8.2. 建立一個平等的夥伴關係 6
1.8.3. 互相順服 6
1.8.4. 婚姻的盟約 7
1.9. 連接 7
1.10. 共享特別時光 7
1.11. 找出配偶情感上的需要 7
1.11.1. 五種愛的語言 8
1.12. 如何培養良好的性關係 8
1.12.1. 讓心靈契合 8
1.12.2. 釐清你的頭腦 8
1.12.3. 預備自己的身體 8
1.13. 探險 9
1.14. 在優先次序上有共識 9
1.15. 探險家和孕育家 9
1.15.1. 探險家 10
1.15.2. 孕育者 10

1. 婚前預備課程

1.1. 溝通

良好的溝通是健康婚姻不可缺少的元素。往往我們是在結婚後才醒覺，原來在生命裡一些自己認為理所當然的道理，其實並不是每個人都同意的。 每個人溝通的方式都不同，而且取決於：

1.1.1. 我們的個性

- 外向型：我們其中一人可能傾向於公開自己的想法。換言之，想什麼就說什麼。
- 內向型：我們的配偶則可能喜歡先整理好思緒，然後才表達出來。
- 分析型：我們其中一人可能處理事情時有條不紊，以至於要花很長時間才能做出決定。
- 直覺型：我們的配偶可能常常按預感行事，並且有時候會倉促下定論。

要有一個穩固的婚姻，真誠的溝通和接受個性上的不同是極其重要的。

1.1.2. 家庭背景

有些家庭比較安靜，有些則比較喧嘩。有一些家庭喜歡大聲發表意見，而有一些是沉穩安靜的。有些家庭是一個講完另一個才講，而有些家庭則是常常打斷對方。 *我們需要對各自家庭的溝通方式有認知，尤其是如果我們原生家庭在意見有衝突時是馬上反應，但對方的原生家庭卻是完全不出聲，或是等很長一段時間後才做出反應。*

1.2. 阻礙溝通的原因

1.2.1. 總是騰不出時間

定期的留出時間做有意義的交談。

- 把定好的時間寫在日曆上 (否則就不會發生)
- 好好保留住這個時間不要被干擾，尤其是來自手機或是其他設備的干擾。

要知道何時需要放下所有的事來聆聽你配偶的傾訴。

1.2.2. 不願意談論自己的感受

有些人在成長的過程中因為沒有榜樣可以學習，因此需要經過學習才知道如何說出他們的感受

- 要說出自己的感受不是一件容易的事，可能是因為覺得自己不行或是太軟弱，或是害怕知道別人會有什麼反應。
- 不太敢信任你的配偶對你的感受會有什麼反應。
- 如果你的配偶對表達他們的感受有掙扎的時候，絕對要仔細聽他們講，不要論斷或是批評。

分享我們內心深處的感受和想法對建立穩固的婚姻非常重要。

1.2.3. 不互相聆聽

*聆聽在建立一個互相瞭解又有親密關係的婚姻是至關重要的。*講話沒人聽對人際關係是極具破壞性。然而，當有人聽我們講話的時候，我們會覺得:

- 被了解
- 被看重
- 被支持
- 被愛

在聽別人說話的時候，我們都有一些不太好的習慣是需要去克服的，譬如:

- 配偶對我們講話的時候，我們心不在焉
- 離題並反而講起自己的故事
- 馬上表達自己的意見卻沒有認同配偶的感受
- 否定他們的恐懼或是負面的情緒，一味的保證一切都會沒事
- 總是用我們的看法來打斷對方，或是索性替他們把話說完

1.3. 如何聆聽

有效聆聽需要有耐心來學習。有效的聆聽是指：

- 讓我們的配偶講完他們要講的話
- 把自己的想法放一邊，盡力從配偶的立場來看世界
- 當他們的想法和感受和我們不一樣的時候，要花功夫去了解他們

1.4. 衝突

在每一種關係中衝突都是避免不了的

問題不在於是否有歧見，而是在於如何處理它。每一對夫妻都需要有解決問題的技巧和工具，這尤其重要。

1.5. 處理憤怒

憤怒本身是沒有錯誤的，只是表達憤怒的方式是會傷害到人與人之間的關係。

有兩種動物的行為可以示範兩種不合適的處理憤怒的方式：

- **犀牛**——隨時攻擊對方，讓你知道牠們在發怒。
- **刺猬**——一般上牠們會安靜下來，也可能會退縮以掩飾怒氣。

犀牛和刺猬都必須學習冷靜地用語言來表達不滿的情緒。

1.6. 一起尋找解決的辦法

當意見分歧的時候:

- 要清楚知道，在婚姻裡兩個人都站在同一條船上。
- 一起尋找一個好的解決辦法
- 必要時，要按下「暫停」 的按鈕（問自己：「現在是適當的時機嗎？」；「這裡是個合適的地方來提出我們的歧見嗎？」）

1.6.1. 找到解答的五個步驟

1. 找出及關注引起衝突的問題
    - 兩人之間將引起衝突的問題提出來，一起想辦法來解決。
2. 用第一人稱「我」來發言
    - 避免將矛頭指向對方（例如：「你總是……」或「你從不……」）。
    - 描述你的感受（例如：我不高興的原因是……）。
3. 互相聆聽
    - 試著去了解和看重對方的觀點。然後輪流說出各自的想法。
4. 一起設想可能的解決辦法
    - 探討各種不同的可能性。或許列出一個清單也是有幫助的。
5. 從清單中選出一個眼前最好的辦法來嘗試，日後再評估
    - 如果試了效果不好，就再選另一個。如果仍然找不出方法，那就需要尋求幫助了

1.7. 醫治傷口的過程是痛苦的

傷害在婚姻中是不可避免的，但是傷害必須被醫治，否則婚姻關係不可能健康的成長。

這裡有一個簡單又強而有力的療癒過程：

1. 受到傷害時要說出來
    - 當對方讓你難過的時候，要告訴他或她。不要忍住不說，或是讓怨恨和自憐在心裡不斷的累積。
2. 說對不起
    - 自尊心往往讓我們很難說對不起。道歉是對我們錯誤的言語或行為負責任。說對不起則是打開了一扇重新和好的門。
3. 寬恕
    - 在婚姻裡，寬恕是醫治的最大力量。

什麼不是寬恕：

- 忘記傷害的發生
- 假裝無所謂
- 不去面對我們配偶的錯誤和傷害性的行為

什麼是寬恕：

- 正視配偶對我們的傷害
- 認識內在的情緒
- 選擇不追究配偶的過失

- 放棄自憐和報復的想法

寬恕絕對是一個選擇，不是一種感覺。

- 寬恕是一個過程——我們需要持續地選擇寬恕（有時候甚至是每天）。當我們這樣做的時候，傷害的記憶就會慢慢地褪去，對我們也起不了作用了。

1.8. 忠心不渝

對彼此的承諾能建立起信任，也使我們不害怕敞開自己，把心靈深處的想法和感受都告訴對方。因著忠心不渝，我們可以一起計畫未來、一起嘗試、一起犯錯誤、一起去原諒，並且有信心把問題提出來討論。忠心不渝是「婚姻的本質」，也是婚姻的核心。

1.8.1. 忠心不渝的兩個結果

1. 友誼
    - 婚姻的承諾會滿足我們對心靈契合、情感和肉體親密關係的渴望。婚姻不是解決孤單的唯一方法，它是人與人之間最親密的一種關係。
2. 家庭生活
    - 父母之間忠心不渝的愛使他們的孩子在成長的過程裡看見一個親密、有承諾，及長久關係的正面例子。愛孩子最好的方法就是父母彼此相愛。堅固的婚姻可以將家庭裡失敗關係的惡性循環斷開。

1.8.2. 建立一個平等的夥伴關係

每對夫妻之間都要有共識，即：

- 誰做什麼
- 誰負責做那一項決定
- 誰帶頭做必須完成的事

我們可能會從自己父母（或尊敬模仿的人物) 的婚姻來設想誰應該承擔哪些責任，但這些假設可能會與我們配偶的想法有出入。

討論在你們的婚姻裡，你覺得誰應該做什麼，以及這和你的家庭背景所經驗的又有何不同。

1.8.3. 互相順服

新約時代互相順服的模式

- 給基督徒婚姻一個徹底全新的生活方式
- 必需互相付出
- 顛覆了男性的主宰和控制

基督教如今已經將婚姻視為一種平等和互相付出的夥伴關係。

「順服」並不表示被動

- 命令或是控制的反面就是順服
- 順服是把彼此都放在優先的位置
- 把彼此的需要放在第一位是一種愛的表現

確定誰最合適承當那一項職責

- 截長補短，彼此服侍
- 在兩人生活中的有些方面，你可以做主動和帶領
- 在其他方面就支持你的配偶

這樣的愛充滿活力，並且為了對方的緣故願意做出犧牲。

一個充滿愛的婚姻，彼此順服是關鍵。

1.8.4. 婚姻的盟約

結婚時，我們的盟約是決定在愛裡把自己完全獻給對方；結婚後，我們則要每天做決定把盟約實踐在婚姻生活裡。

婚姻的盟約使夫妻能一起走過艱難的日子，每一對夫妻都如此。

婚姻的誓言給我們帶來了深厚的安全感，並且提供一個安全的空間，使我們能夠彼此完全敞開，及讓對方看見自己的弱點

- 婚姻的誓言使我們有信心讓對方認識真正的我們（包括隱藏不為人知的那一部分）以致得以建立親密的關係
- 婚姻的誓言不是專注在對方能為我做什麼，而是我能為對方做什麼

1.9. 連接

如何讓愛不斷的在婚姻裡湧流，讓伴侶之間的關係一直保持連接呢?

1.10. 共享特別時光

讓愛湧流是一個經過深思熟慮後的選擇。它包括：

- 騰出時間培養感情，持續一起做兩個人都喜歡做的事
- 培養一個每天交流的習慣，不論是在言語上或是情感上
- 每星期安排一個約會來維持彼此之間的浪漫氣氛、趣味和愛

1.11. 找出配偶情感上的需要

找出什麼使我們的配偶感受到被愛，這會使我們之間的關係有更深的連接，也讓我們愛的有果效。 因為每一個人對接受愛和愛別人的方式都非常不一樣。

1.11.1. 五種愛的語言

1. 關愛的話語
2. 用心準備的禮物
3. 親密的肢體語言
4. 一起渡過有意義的時光
5. 仁慈的行動

這五種愛的表達方式在婚姻裡都是很重要的，但通常其中會有一兩種方式對我們來說，是特別能懂也能接受的。

1.12. 如何培養良好的性關係

性讓我們結合在一起，不只是肉體上，也是感情、心理和靈的結合。

如何在婚姻裡建立並且維護良好的性關係：

1.12.1. 讓心靈契合

願意隨時交談

- 討論有關性的事情是需要勇氣的，雙方都需要放下身段，顯露脆弱的一面
- 告訴彼此，在性事上什麼會引起你的興趣，以及什麼會令你意興索然

讓從前的性經驗成為過去

- 過往的性經驗會引起忌妒和不信任
- 如果有必要，在社交媒體上切斷以前曾經喜歡過的人，把所有的郵件、短訊和照片都刪除

1.12.2. 釐清你的頭腦

良好的性關係和我們的精神狀態有很大的關係

- 要對性滿懷美好、體面和彼此尊重的思想
- 討論你對性生活的期許和懼怕

因過去曾經被性虐待或是性侵所造成的問題則需要請專家來輔導。

如果迷戀色情是你的問題的話，那就必須和你的配偶坦誠卻不論斷的深談。慢慢一步一步的將這惡習剷除，這將會對夫妻關係帶來巨大的正面影響，並讓你們最終享有婚內美好的性關係。

低落的自我意識和殘缺的自我形象會影響對性愛的回應

1.12.3. 預備自己的身體

男性與女性的性沖動存在極大的差異。

- 透過閱讀和討論，了解怎樣做可以引起你配偶的性慾

- 在享受性生活時，留出足夠時間來預備和引發對性的渴求

創造信任的氛圍。

- 兩人之間是否有美好的性生活，取決於兩人關係中的其他方面是否也有所發展
- 在借助婚姻誓言彼此託付，與透過性生活彼此給予之間，存在一種強烈的聯繫
- 操練自制力——發現自己被第三者吸引時，自制力就至關重要

1.13. 探險

婚姻給我們帶來人生中最大的機會和挑戰：

- **機會**是指建立一個最親密關係的機會；而從中獲益的遠不只我們本身。
- **挑戰**是指不斷的學習如何去愛另一個人，去發現什麼對我們的配偶是重要的，然後在自己的行為舉止上作調整。

1.14. 在優先次序上有共識

我們可能有迥然不同的性格，但如果核心價值觀相似，並有一套彼此都同意的優先次序規則，這可以讓夫妻間建立起牢固的婚姻關係。

- 分享彼此的夢想、抱負、希望和渴慕的的東西
- 把和神的關係放在第一位，接下來是婚姻關係，再來是孩子（如果你有孩子），最後才是其他事和人的關係

優先次序會影響以下四個方面：

1. 友誼
    - 不要因為結婚了就和朋友斷了線；因為每個人都需要有一個朋友圈的支持
    - 不要讓任何其他的關係威脅到你的婚姻，要好好的呵護它
    - 設立界限來保守自己不會有出軌的機會
2. 孩子和家庭生活
    - 和配偶討論是否想要有孩子
    - 即使孩子年幼需要很多的注意力，你們仍然要騰出時間來陪對方
3. 工作
    - 不要互相角力
    - 討論如何在工作和照顧孩子之間取得一個平衡
4. 屬靈生活
    - 多多討論你們的核心信念，這會拉近彼此之間的距離（可以考慮用 Alpha 來探索基督教的信仰，裡面的屬靈用語會讓你們在討論靈性上的問題時比較容易溝通）
    - 討論你們想要傳給孩子的信念和價值觀

當我們接受神並經歷了祂的愛、赦免，並且明白了生命的意義，我們就能更好地彼此相愛。

1.15. 探險家和孕育家

我們應該都是兩者參半，不過仍然需要認知誰有較多的「探險」性情，或是「孕育」的性情。

1.15.1. 探險家

- 這一型的人會充分利用生活所能提供的所有機會。他們看婚姻本身是兩個人的共同探險經歷。他們在婚姻裡能帶入很多的能量和新的經驗。

1.15.2. 孕育者

- 這一型的人看婚姻是一個身心疲累後可以歸回的避風港。他們為婚姻帶來安全感和規律的生活步調。

這兩種的類型特質在婚姻關係裡都同樣的重要

- 太少的探險會讓婚姻覺得寸步難行
- 太多的探險會使你疲憊不堪

作為夫妻，你們的責任是看重探險的能量和復原帶來的安全感。

每一個婚姻都要給這兩個特質足夠的空間。當這兩種力量在婚姻中運用的恰當，那婚姻真的就變成了一個最棒的探險經歷。

From:
https://irdya.top/ - **漂流記**

Permanent link:
https://irdya.top/zh-tw/spirit/pre-marriage

Last update: **2022/05/29 11:52**