



永續親蜜



cfccsj

■ 聖荷西中華歸主教會



永續親蜜

婚姻中孤寂
的因素

丈夫和妻子
的情緒需求

永續親蜜的
3個好習慣

cfccsj

■ 聖荷西中華歸主教會

2



永續親蜜



寂寞的已婚者

結婚,很容易。

保持已婚,有點困難。

保持快樂的婚姻,並維持一生之久,則是一門藝術。

~作者不詳~

聖荷西中華歸主教會



邁入廿一世紀,地球上擠著幾十億人口,我們卻感到孤單的力量愈來愈大。葛理翰佈道團(Billy Graham Crusade)一位資深團員告訴我,葛理翰博士曾經說過,人最大的需要就是解決**孤獨**的問題。

在今日快步調的社會中,許多人感到的就是「**在人群中的孤獨**」,就算是被人包圍著,我們仍感到**疏離與孤單**。

聖荷西中華歸主教會



孤寂感漸漸侵入，夫妻都不會察覺，孤寂感的指標有這些：

- 感到對方沒有在聽你說話，也不想了解你。抱著這種「誰稀罕？」、「為什麼要試試看？」的態度，或說：「明天再談吧——現在先睡覺。」
- 感覺很難取悅對方，或達到對方的期望。
- 感覺他或她“我行我素”。
- 一種拒絕合作的態度，即使真是錯了，仍然覺得「那是你的問題，不是我的。」
- 一種寧願逃避衝突以求和平的感覺，因為解決問題，面對事實太痛苦了，



造成孤寂感的原因

填滿的時間表
被消磨的熱情
沉重的家庭需要
揮不去的舊傷
50/50
.....





檢視你婚姻中下列的各方面,分別給分數,左邊代表孤立,右邊代表親蜜。
然後比較你們的評分。

(非常孤立) (非常一致)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

靈性長進
財務
教養子女
婚姻的目標
身體上的親密
情緒上的親密



丈夫和妻子都有基本的情緒需求

作丈夫的需要給妻子的是: 親密、敞開、被了解、安全感。

作妻子的需要給丈夫的是: 感激、接納、信任、讚美與肯定。

婚內情 保鮮甜蜜 胡慧玲牧師/ 博士





女人的基本情緒需要

1.親蜜

創世記談到丈夫與妻子二人「成為一體」的連合,既是身體、也是心靈的契合



女人的基本情緒需要

2.敞開

歌羅西書三章19節:「你們作丈夫的,要愛你們的妻子,不可苦待她們。」瑪拉基書二章14節也提醒男人不可以詭詐待盟約的妻。





女人的基本情緒需要

3. 被了解

彼得前書三章7節說：「作丈夫的也要按情理和妻子同住；因她比你軟弱，與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。」這裡的「按情理」英文是「be considerate」，有體諒及了解之意。



女人的基本情緒需要

4. 安全感

女性的安全感較低，所以丈夫們應該不要吝嗇給予重複的保證與肯定。瑪拉基書二章16節提到：「耶和華——以色列的上帝說：『休妻的事和以強暴待妻的人都是我所恨惡的！所以當謹守你們的心，不可行詭詐。』這是萬軍之耶和華說的。」





男人的基本情緒需要

1. 感激和尊崇

男人是妻子的頭,根據聖經原則,真正「為首領的」是要服事人(路加福音二十二章26節;以弗所五章23節) 妻子服務丈夫,丈夫不見得感受到愛情;女人若能肯定、感激丈夫的付出他就會心滿意足。

將一家之主的地位還給他,因為女人是幫手(創世記2章),丈夫才是家庭的「頭」。只有當妻子知道表達感激時,丈夫才會覺得一切的辛苦值得!



男人的基本情緒需要

2. 接納

男人最大的抱怨就是女人總是企圖改變他。婚姻的目標不應是改變配偶來配合自己,而應改變自己,好接納及享受對方獨特性。

箴言二十一章及三十一章指出,才德的婦女開口就有智慧、有仁慈;假若妻子在丈夫犯錯的時候,言詞上有仁慈,心理上能饒恕對方,丈夫心被恩感,必定會更加疼愛妻子。



男人的基本情緒需要

3. 信任

信任他有能力最好的決定

當女人不懂得尊重與信任男人的做法,硬要他按照自己的想法去做,最後他就放棄主動去作事,甚至失去自信,心中亦滋生不滿與怨氣。



男人的基本情緒需要

4. 讚美肯定

優讚美肯定是男女適用,但是男士顯然比女士更加在乎。「感情帳戶」的概念可以幫助我們更積極地去讚美、肯定配偶。當夫妻以言語及行動表達對對方的欣賞與愛意時,就是在對方的感情帳戶裡存入一筆款項;而批評、指責、口角就是在對方的感情帳戶裡提款。





選擇在你

選擇正確:夫妻可享有愛、溫暖、接納、親蜜和真正的合一。

選擇錯誤:你將體會到那種生活在一起,卻沒有真正觸及對方深處的感受。



永續親蜜的3個好習慣

第一個好習慣: **隨事製造浪漫**





以弗所書4章29節：

污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。

隨事就是主動刻意 (英文: In everything)





在飛機上 馮老師想吃先生的巧克力蛋糕先生是如何回應的?

efccsj

聖荷西中華歸主教會

21





練習題1:

- a. 先生問老婆，妳今天想去哪裡玩？老婆如何回應是**主動刻意**製造浪漫？
- b. 先生為老婆，妳今天想吃什麼？老婆如何回應是**主動刻意**製造浪漫？
- c. 走進了餐廳，老婆問先生要坐在哪裡？
先生如何回應是**主動刻意**製造浪漫？



第二個好習慣：**選擇不受傷**





跳脫原生家庭,成長環境的傷害,
跳脫受害者的心態

cfccsj

快速復原的能力, 是願意接受安慰
從神的話語, 從真理得到安慰。

2. 快速復原的三個步驟:

a. 明白對方的動機不是要傷害我

b. 反省自己也有責, 能夠做什麼改變情況 (我的情緒, 我負責)

c. 來到神面前, 思想神的話, 饒恕

約束制服我的心—箴言25章28節:

²⁸人不制伏自己的心, 好像毀壞的城邑沒有牆垣。



第三個好習慣：*願意吃虧*



■ 聖荷西中華歸主教會

29





哥林多前書6章7節:

為什麼不情願受欺呢？為什麼不情願吃虧呢？

情願的意思是甘心樂意

彼得前書5章6節:

你要自卑服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你升高。



根據老師家的家事分工的故事:

- 他們家事怎麼樣分工的呢？
- 這樣的分工公平嗎？
- 結果帶來對孩子什麼樣的影響？





贏得了他的兒子寫卡片給他爸爸說他是：

- ✓ 真正的男子漢
- ✓ 成功的基督徒

並且贏得了他的太太無可救藥地愛著他！



反思，默想，禱告！

願神祝福您！

