

愛情長跑

一· 以撒與利百加晚年的的家庭生活

- 以撒四十歲和利百加結婚(創25:20)，
- 六十歲生了雙胞胎(創25:26)，
- 到創世記27章，當以撒要為年紀已過四十的以掃(創26:34)祝福時，以撒和利百加至少已經結婚六十年之久。



夫妻關係出了問題(創27:5-17;41-46)

- 當以撒打算為以掃祝福的時候，他們之間顯然各懷心事、互相隱瞞。
- 後來以掃要殺雅各時，利百加還得欺騙丈夫，好讓雅各得以順利逃亡。



親子關係出了問題(創25:27-28)

- 父母對兩個兒子有所偏心。爸爸偏愛老大，媽媽偏愛老二。在面對臨終祝福危機的時候，聖經用的是「以撒對他兒子以掃說話...利百加就對她兒子雅各說...」（創27:5-6）。兒子雅各更為了取得長子的名份，而欺騙眼睛昏花的父親。



兄弟關係出了問題

- 以掃因為雅各奪走了原屬於他的長子的名份而心生怨恨，甚至要用暴力殺死自己的弟弟。



婆媳關係也出了問題 (創26:35; 27:46; 28:8)

- 利百加常為此心中愁煩，甚至於厭煩性命，連活都不想活了。而以撒也看不中以掃所娶的迦南媳婦。



如果時光可以倒流

一·向婚姻委身

- 聖經看婚姻乃是一個盟約（參箴二17、瑪二14），是男女心心相印、完全相屬、緊緊聯合、神作見證、無條件而無止境的應許與委身。
 - 箴言 2:17 他離棄幼年的配偶、忘了神的盟約。
 - 耶和華在你和你幼年的妻中間作見證。她雖是你的配偶(partner)，又是你盟約的妻(wife of your marriage covenant)。...上帝恨惡休妻的事（離婚）(瑪2:14、16)。

- 上帝與挪亞（創六18、22，九：9-10）和亞伯拉罕（創十五18、十七1-7）之間的盟約：
- ✚ 神與他們立約，乃是神自己的主動，而非出於人的要求；是無條件的，不僅包括個人及家族，甚至一切不能回應的活物和尚未出生的後裔。
- ✚ 然而盟約的益處與祝福是有條件的：我們可以要求立約的對方有所回應（參創十七4、9，在NIV聖經中，有「as for me...as for you 至於我...至於你」之要求）。當對方如以色列一般偏行己路的時候，必自食其果；
- ✚ 而最終的目的，仍在乎對方的歸回（參何西阿書，尤其是第十四章）。

- 有一個關於中年父親的研究發現，父親所能給孩子最大的禮物，就是幸福的婚姻。有些父母過度忙於孩子、工作、社交甚至服事，以致忽略了夫妻的關係，最終仍導致兒女的傷害。
- ✦ 婚禮時，如果新郎、新娘皆來自健康家庭...(難免會有傷風、感冒、流鼻涕)
- ✦ 如果我們真的愛我們的孩子...

- 因著人的軟弱，當夫妻之一方跌倒時，強健家庭的夫妻仍選擇委身，化危機為轉機，而使夫妻關係更加堅定而成長。(愛情，大水《flood》不能淹沒)
- 同歸於盡

良人與佳偶(雅歌)

■ 委身的成長

- ✦ 婚前：良人屬我，我也屬他。（歌 2:16）
- ✦ 婚姻出現危機時：我屬我的良人，我的良人也屬我。（歌 6:3）
- ✦ 婚姻成長後：我屬我的良人，他也戀慕我。（歌 7:10）（vs. 亞當夏娃犯罪的結果）
- ✦ 歌 八5-7：親密、強烈、堅韌、無價的委身

歷久而彌新的婚姻

1. 向婚姻委身
2. 愛的行動

二·愛的行動

小子們哪，
我們相愛
不要只在言語和舌頭上，
總要在行為和誠實上。
約翰一書三18

愛之語

1・愛(話語)の肯定 Words of affirmation

欣賞與關愛的表達 Express appreciation and affection

- 廿世紀初，美國一位很著名的心理學家 William James 說：「人性最深的需要之一，就是渴求他人的重視／欣賞。 The deepest principle in human nature is the craving to be appreciated」。

- appreciation 和 affection: 表示心有所感，真情流露而表達於話語或行動。這與傳統中國人的「愛你在心口難開」「愛你愛在心坎裡」很不相同。
- 路17:11-19 十個長大痲瘋病的人，得到耶穌的醫治，只有一個大聲歸榮耀與神，又俯伏在回來在耶穌腳前感謝祂。耶穌問了一個問題，“除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀與神麼？”

■ 漣漪／連鎖的效應：

- 我們從心中去關心人、肯定人時，他人也會受到感染，以積極而樂觀的心態面對人生。
- 性生活更加美好：美好的性生活是夫妻彼此肯定、彼此愛慕、彼此欣賞的自然結果，是夫妻身心靈全然合一的表達。有一本書，中文譯為「美滿婚姻」，英文原名是「Sex begins in the kitchen」。

如何增進彼此之間的欣賞與關愛

- ◆ 採用「挖鑽石礦」的心態
 - ✦ 先找到、珍惜、肯定你已經擁有的
 - ✦ 沒有功勞、還有苦勞；沒有苦勞，還有...

◆ 積極培養彼此的欣賞與關愛：如果你喜歡，
配偶也願意，但就是健忘：提醒健忘的配
偶生日與其他紀念日。

✦ 送花給我！

◆ 誠心接受他人愛的鼓勵

✦ 豬牛不分；五音不全

2 · 愛的時光 quality time

- 散步
- 旅遊
- 看電影（戰爭片「搶救雷恩大兵 Saving Private Ryan」、文藝愛情大悲劇「鐵達尼號 Titanic」）→ 珍珠港
- 音樂欣賞
- 每晚睡覺前十五分鐘和我說話

3 · 愛的服侍 Act of service

★ Talk is cheap.

★ Don't tell me. Show me!

✦ 煮飯(brown rice + 麥片)

✦ 洗衣(分類)

✦ 打掃(過敏)

✦ 割草

✦ 按摩(聚會前)

✦ 泡茶、煮咖啡

✦ 打蔬菜／果汁(芝加哥)

✦ 買雜貨、跑腿

4 · 愛的禮物 Receiving gifts

- 送花
- 空手見女友／手錶
- 買衣服

5 · 愛的觸摸 physical touch

- 妻子喜歡牽手；丈夫拒絕在公開場合如此行
- 牽手吵架 (牽我手、抱著我，聽我把話說完就沒事！)
- 愛與性：幫忙做家事、帶小孩
歌六：掉轉眼目

- ◆ 性愛在婚姻當中有非常積極而美好的一面

雅歌4:1-5:1,

「我妹子，我新婦，我進了我的園中，採了我的沒藥和香料，吃了我的蜜房和蜂蜜，喝了我的酒和奶。」

歌5:1下，則代表聖經對婚姻中性愛的肯定 「請吃！...請喝！且多多的喝！」
(新譯本譯為：要開懷吃喝；...要不醉無歸。)

◆ 在婚姻當中，

夫妻雙方對性愛皆具主動性、創意性(排他、變化)

「我的良人哪！來吧！讓我們往田間去；讓我們在鳳仙花叢中過夜吧。我們早晨(早早)起來往葡萄園去，去看葡萄樹發芽沒有，花朵開放沒有；也看看石榴開花沒有。我在那裏要把我的愛給你。風茄正在散發香氣；在我們的門旁有各樣佳美的果子，新的舊的都有。我的良人哪，這些都是我為你保存的。」(歌7:10-13，新譯本)

◆ 婚姻中的性愛

是不自私、不自我中心的——

「丈夫對妻子應該盡他的本分，妻子對丈夫也應當這樣。妻子對自己的身體沒有主權，權在丈夫；照樣，丈夫對自己的身體也沒有主權，權在妻子。夫妻不可彼此虧負，除非為了要專心禱告，雙方才可以同意暫時分房。以後仍要同房，免得撒但趁著你們情不自禁的時候誘惑你們。」（林前7:3-5，新譯本）

歷久而彌新的婚姻

1. 向婚姻委身
2. 愛的行動
3. 彼此相顧

三 · 彼此相顧 (林前 12:25)

- 12:23 身上肢體、我們看為不體面的、越發給他加上體面 · 不俊美的、越發得著俊美 · 24 我們俊美的肢體、自然用不著裝飾 · 但 神配搭這身子、把加倍的體面給那有缺欠的肢體 · 25 免得身上分門別類 · **總要肢體彼此相顧 (have equal concern for each other).**
- ★ 正視並回應對方的感受 turning toward each other instead of away

婚姻中的浪漫

Romance in the marriage

- 生活的浪漫...
- 不只在在乎明貴禮物或燭光晚餐，更在乎夫妻間一來一往、自然而友善、深淺皆有的浪漫

★例一：在超級市場

夫：我們家是不是沒有豬肉了。

妻：a. 毫無反應；愛理不理地聳聳肩(表示「我怎麼曉得」)

b. 「我不太清楚，不過這星期豬肉減價，可以先買一點。」

例二：清早

妻：我昨晚作了一個惡夢

夫：a. 我八點半要開會，先走了。

b. 我八點半要開會，先走了。

等晚上回來再跟你談。

- 夫妻感情的培養，在於日常生活的對話，像打網球、打乒乓球一樣，一來一往、有來有往。一般而言，既然對方開了口，就表示他對這個話題有興趣，跟他繼續談下去。試著多問問題，多瞭解，不立刻打斷或反駁，也不要因為你自己沒有興趣，就毫無反應。不要等到大事才如此談，小事更應該如此談。→目的是emotionally connected：常常與對方心中的意念和感覺保持接觸。

- 除了談話以外，其他如打電話問好、幫忙寄信、跑腿、泡茶、削水果、一起散步、一起買菜、一起到教會、一起旅行...

→ companionship, spend time together：我的佳偶，使我得聽你的聲音；我的良人哪，求你快來(歌八13-14)。

- 不但自己主動轉向對方、回應對方，也需要意識到對方為你所做的。(例：香蕉、眼藥瓶、整理宿舍)不然對方做了還是白做。研究顯示，好夫妻對此類信息的掌握相當精確，與研究人員的觀察相差不遠。而怨偶只能掌握到一半。真虧！！

歷久而彌新的婚姻

1. 向婚姻委身
2. 愛的行動
3. 彼此相顧
4. 討彼此歡喜

四 · 討彼此歡喜

- 15:1 我們堅固的人、應該擔代不堅固人的軟弱、不求自己的喜悅。2 我們各人務要叫鄰舍喜悅、使他得益處、建立德行。15:1 We who are strong ought to bear with the failings of the weak and not to please ourselves. 15:2 Each of us should please his neighbor for his good, to build him up. (羅十五1-2)

- 愛的語言：洗鞋子、賞月亮
- 我愛你：一輩子一次 vs 每天一次
- 挖耳朵
- 今年去年送相似的禮物？！

- 選擇接受配偶的影響 Let your partner influence you
- 接受對方影響，乃是尊重對方的具體表現。夫妻相互影響的，比一個人單方面作決定的，更幸福，更不會離婚。
- Gottman的研究發現，一般的情況底下，丈夫比妻子容易升高戰情。在幸福婚姻中，丈夫若多敬重妻子、接受妻子的影響，那麼當二人意見相左時，丈夫會少堅持己見，而積極尋求雙方都可接受的途徑。

- 記得在婚姻當中，沒有太多大是大非的事情（根本就沒有）→彼此取悅，強化友誼，共創雙贏的局面。
- Gottman的研究顯示：普遍而言，女人重關係，男人重輸贏。妻子若覺得丈夫尊重她的意見、接受她的影響，那麼當她不高興的時候，講話不會那麼刻薄。
- 肯接受妻子影響的丈夫，也是好父親：他們傾聽、尊重孩子，當孩子的朋友。

～南瓜篇～

- 關心和體貼，
差距並不遠，
但差異卻是需要感受的。

你知道，南瓜有很高的營養價值。
所以，你希望他可以多吃南瓜。
你用心煮了南瓜湯，花時間做了南瓜派。
你挖空心思，以各式各樣的南瓜入菜。
一心一意，只想著他吃了會身體壯壯。

■ 你想著，南瓜真的很好
吃了就是！
就像「小孩不笨」裡的媽媽，
總是說著：『It's good for you!』
但，
真是這樣嗎？

你卻從不知道，他，不愛南瓜。
根本，從來不吃南瓜。
你看著他不吃，甚至不說話的表情。
輕輕，嘆氣！
辛苦了那麼久，好累！
為什麼他感受不到你的愛？

- 其實，
這和南瓜做成什麼精緻料理，用什麼
特別方法烹煮。
都，沒有關係。
因為，那一點都不重要！

重要的是，

你真的愛他嗎？

你真認識他嗎？

■ 又或許，

只要一根胡蘿蔔，
就是他所需要的。

只要 一根簡單不過的 胡蘿蔔
他卻會真真實實 吃下肚了！

歷久而彌新的婚姻

1. 向婚姻委身
2. 愛的行動
3. 彼此相顧
4. 討彼此歡喜
5. 彼此接納·包容

五·彼此接納、包容 accepting and bearing with each other

- 所以你們要彼此接納、如同基督接納你們一樣、使榮耀歸與 神。(羅15:7)
- 「接納」一詞不單指承認對方為你的配偶，要包括接納他們進入屬靈的交通，社交的來往，和一切弟兄姊妹之間應有的團契。
- 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容(西3:13)
- 「包容」是約束對怪異和困難的人自然的反應 (Tyndale)

- 性別、遺傳、原生家庭、當前環境→夫妻差異與衝突難免 (reconcilable differences)
- 主要出現之處：
 - 親密／親近(intimacy, closeness)
 - 權力(power/control)
- 配偶是我們的選擇（以撒與利百加）
- 認識、接納與自我調整／改變

Understanding the Anxious Mind

By ROBIN MARANTZ HENIG

October 4, 2009 NYTM



What if he was in a car accident?



What if there is a terrorist on the subway?

- In the longitudinal studies of anxiety, all you can say with confidence is that the high-reactive infants will not grow up to be exuberant, outgoing, bubbly or bold. Still, while a Sylvia Plath almost certainly won't grow up to be a Bill Clinton, she can either grow up to be anxious and suicidal, or simply a poet. Temperament is important, but life intervenes.

化解僵局

克服常存的障礙 overcome gridlock

1. 認清僵局(經常的重覆)
2. 積極傾聽，發現深層原因
3. 彼此安撫，保持心平氣和
4. 那些是不可少、不可讓的；那些是可彈性商量的
5. 暫時的妥協
6. 永久的化解

★例：到餐廳吃飯：therapeutic function

空巢期的婚姻



January 20, 2009 New York Times

Your Nest Is Empty? Enjoy Each Other

By TARA PARKER-POPE

- 在美國，子女出生的結果，使得夫妻獨處的時間銳減三分之二，妻子的家務責任比丈夫增多了三倍。

- 一個追蹤72個婦女長達50年之久的 longitudinal study 發現這些婦女在空巢期主觀的婚姻滿足度顯著比非空巢期更高。
- 關鍵不在他們有更多的時間與丈夫獨處，而在他們與丈夫獨處時間的品質較前更好。

- 即使夫妻尚未達空巢期，仍值得刻意挪出無壓力、高品質的獨處時間
- 例：最懷念中西部的霜淇淋！！
- 2009年9月回東岸...Vermont

NYT February 12, 2008

WELL

Reinventing Date Night for Long-Married Couples

如何重嘗初戀滋味 — 給久婚夫妻的建議

恢復、計劃新鮮而有趣的約會

→ 腦部自然分泌多巴胺(Dopamine) (也是戀愛中人體所分泌的天然安非他命)...這個化學物主要負責大腦的情慾，感覺，將興奮及開心的信息傳遞的，亦即與上癮有關。所以，吸煙，吸毒可以產生多一些多巴胺，使上癮者感到開心及興奮。

- 做一些平時不常做的有趣事情：欣賞音樂會、舞台劇、滑雪、爬山、跳舞...
- 對已有危機的夫妻，光是新鮮有趣的經歷不足以挽回婚姻，但根基不錯的婚姻，新鮮有趣的活動有助於重嘗初戀的滋味。

Midlife Suicide Rises, Puzzling Researchers

By PATRICIA COHEN

February 19, 2008 New York Times

- 在美國45-54歲的人自殺率從1999年到2004年的短短五年內增加了20%。若光看同年齡層的女性，則增加了31%，遠遠超過其他年齡層。
- 美國在2004年有三萬兩千人自殺，其中將近一半是介於40歲到65歲之間，而當中又約一半介於45-54歲之間。

- 自殺的原因多為長期的人生挫折所累積：
精神症狀、藥物濫用、失業、感情挫折...
- 一個可能是戰後嬰兒潮（1946-1964）
所承受現代生活的壓力：家庭型態
的改變，經常遷移、遠離親友而缺
乏社會支持。
 - 長久的經營
 - 團契的重要！！

歷久而彌新的婚姻

1. 向婚姻委身
2. 愛的行動
3. 彼此相顧
4. 討彼此歡喜
5. 彼此接納・包容

分享

- 分享配偶做得很好的一點
- 分享自己有做到且果效不錯的一點
- 分享自己願意加強或改進的一點