

浪漫关系中的冲突

Romantic Conflict

拥抱带来祝福而非伤害的渴望

EMBRACING DESIRES THAT BLESS NOT BRUISE



布莱德·哈姆伯里克

BRAD HAMBRICK

真实生命福音系列

The GOSPEL for REAL LIFE series

浪漫关系中的冲突

真实生命福音系列

虐待：在基督里寻得盼望

焦虑：病理与医治

边缘型人格：圣经视角

倦怠：安息在上帝的公平之中

自残：如何回应方能得医治

抑郁：太阳总会升起

上帝的属性：生命困境中的安息

创伤后应激障碍：重获盼望

性虐待：以华冠代替灰尘

脆弱中的祝福：登山宝训的祝福

丛书主编：布拉德·汉布里克

浪漫关系 中的冲突

拥抱带来祝福而非伤害的渴望

布莱德·哈姆伯里克

R&R

P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Romantic Conflict: Embracing Desires That Bless Not Bruise

Gospel for Real Life

Brad Hambrick

Originally published 2014

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

R&R
P U B L I S H I N G

许多夫妻在脑海中反复演练他们的问题或对浪漫的要求时，都会听见十分熟悉的相处模式。下面这首诗模仿苏斯博士童书的文风，记录了常见婚姻分歧的起伏。需要注意的是，冲突往往始于无伤大雅的诉求，逐步走向绝望，最后落到满心困惑的结局。

我叫萨姆，
算得上称职的伴侣。
我所求不过简单的需要，
这些事本不该太难做到。
听我倾诉、触碰我、牵我的手，
让我们漫步沙滩，悠悠走。

我愿与你唇齿相吻，
只是切莫在屋外温存。
要共处时光，地点随你定，
但万事万物，先要各归其位才行。
我付出良多 —— 这是不争的事实，
你怎会怀疑，我对你的爱意？

总觉得付出远多于所得，
满眼所见，只有被忽略的时刻。
但凡有人公允算清得失账，
都看得明白，我付出得更多。
我所求的，你一再置之不理，
足见你想毁掉这场婚姻。

我本不愿带来这般伤痛，
为何总要我反复开口恳请？
幸福的婚姻不该要我勉强伪装，
靠演戏才能维系，这又何妨？

倘若你不愿与我为友，
那我们不如就此别离。
我恨你，可我也爱你 ——
这两种心绪怎能同时存于心底？

别离开我，但也别来烦我 ——
同在一个屋檐下，该如何生活？
时而甜蜜，时而煎熬，
这段婚姻快要把我逼疯掉。

为了孩子，我们暂且相守，
可我绝不愿在困顿中将就。
这般僵持有何意义？两人皆不快乐。
“从此过上了幸福的生活”如今听来何其浅薄。
倘若这便是上帝的安排，
难道我们只能认命忍耐？

当我静下心来细细思量，
便想起我深爱你的种种模样。
那些曾经如山一般的分歧隔阂，
忽然之间，变得微不足道了许多。
我们究竟要如何，才能得享自由，
活出上帝所命定的婚姻本有的美好？

我们当如何领受上帝原本要借着婚姻赐下的祝福，又不至于被我们对这些祝福的渴求所裹挟？婚姻的破裂，很少是源于邪恶的欲望。心怀苦毒的配偶很少会因渴望那些被忽视的事物而做出疯狂的举动。但同样真实的是：就算双方本意是良善的，一对配偶内心那些美好的渴望，也并不总能彼此相容。

- 内向的人与外向的人的诉求都没有恶意，但即便双方都没有犯罪，也会发生冲突。
- 花钱大方的一方与节俭持家的一方，就算双方行事都合乎智慧的边界，彼此的诉求也常常会碰撞。
- 在看重相伴时光的人和看重做事效率的人看来，“一个惬意的夜晚”，其定义全然不同。

在这个破碎的世界里，时间与资源都有限，并非每一个合乎情理的渴望都能够得到满足。满足一方的诉求，往往就

意味着要忽略另一方。遗憾的是，我们总是轻易忘掉已经拥有的祝福，却会牢牢记住所经历的委屈和苦难。未被满足的渴望发出的喧嚣，远大于已经得偿所愿带来的欢欣。

- 几句伤人的重话，会比无数句温情的话语更让人刻骨铭心。
- 在情绪感受上，一句缺席的“谢谢你”，其分量往往胜过许多次口头上的感恩。
- 即便是语气委婉的“今晚不行”，也很容易被我们解读成“我们永远都不会再亲密起来了”。

我们可以像苏斯博士的童谣那样清楚而有力地指出，我们的伤痛和失望往往是真实的（符合我们的体验），但并不是事实（没有准确反映实际情况）。然而，如果我们不断说服自己相信某件事情，这对我们来说往往会变得像“绿鸡蛋和火腿”一样真实——哪怕这最终会导致婚姻上的“食物中毒”。

很多人或许会感到意外：耶稣发出“作门徒”这一根本性的呼召，恰恰就是在处理这个问题——我们该如何享受上帝所赐下的美好，却不被对这些美好事物的渴求所裹挟；也不因其暂时缺席、或是没有按照我们期待的方式到来，而深陷痛苦。

上帝要藉着婚姻赐给我们的这些美好，就处在冲突与浪漫的交汇之处。当我们思考婚姻生活里这一处关键交汇点时，我们会重点研读一处核心经文：路加福音9章23、24节。

耶稣又对众人说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。因为，凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。”

在本书中，我们会三次研读这段经文。第一，我们会讲解这段经文直接的应用；第二，我们将运用经文的核心原则，重塑我们处理冲突的方式；第三，藉着这段经文，重新点燃婚姻里的浪漫。

这本小册子的目标，不只是将圣经的原则套用到艰难的处境之中。我们真正的目的，是以圣经为透镜来审视我们自己、我们的配偶、我们的婚姻，以及那些带来巨大改变的艰难时刻——无论结局是变的更好还是变的更糟糕，都是如此。在读这段经文时，请预备好你的心：仅仅两节经文，就能够真切地捕捉、重新诠释，并改变生命中那些最平淡的日常，还有最私密、也最富挑战的时刻。

第一部分：经文的浅显本义

这段经文的道理看似简单直白，结尾却有一处完全反直觉的关键转折。我们会从这两节经文中梳理出八个要点，为第二部分“冲突”和第三部分“浪漫”做好铺垫。

“又对众人说……若有人……”。没有人能被排除在这段经文之外。圣经有些经文的主要适用对象范围较窄，如丈夫、妻子、儿女、牧者、劳动者、单身的人等等。但这段经文却并非如此。从“众人”与“若有人”这些用词可以看出，只有一类人可以不受这一教导约束：就是那些刻意抵挡基督的人。不过我们也会看见，就算是不愿跟随基督的人，也无法逃脱这段经文所描述的人际关系与情绪运作规律。

“跟从我……来跟从我”。信仰生命良好，婚姻里却是糟糕的配偶——这样的基督徒是不存在的。本书的一个核心前提是：一个忠心跟随基督的人，按其本质而言，也必会是懂得爱

配偶的人。拥有圣灵所结的果子（加拉太书5：22-23），在爱心劝诫他人之前先省察自身过错（马太福音7:3-5），并且能够看别人的利益重于自己的利益（腓立比书2:1-11）——这样的人必会成为美好的配偶。我们必须抵挡一种倾向，就是认为，婚姻造就与基础门徒训练中的生命改变是毫无关系的。

“舍己”。想要成为一个好配偶，最大的阻碍就是每天早上镜子里的那个自己。我们常常被许多无力改变的事所搅扰和裹挟，却对上帝在我们生命中最先要动工的地方视而不见。美好的婚姻之所以艰难、基督徒的人生之所以艰难，原因是一样的：两都要求我们舍己，要求凭着信心接受自己需要被改变这件事；并且都需要我们相信，上帝所赐下的东西，无论在品质、程度、方式还是持久度上，都远胜过我们本性所要追求的东西。

“天天背起他的十字架”。美好的婚姻与基督徒的人生，不仅充满艰难，更需要付出努力。这不是我们已然完成的事（过去时态），而是我们每天都要顺服委身的事（现在时态）。身为基督徒、身为好配偶，我们没有停工休息的机会。我们要不断提醒自己：每日舍己这一功课，是靠着基督的能力而非依靠我们自己完成的；叫我们在上帝面前蒙悦纳的，是他的作为与他的义，而非我们自己的行动或我们的义。基督徒与美好配偶共有的核心标记，就是愿意去以二者所带来的、日复一日的生命更新为乐。

“生命”。这引出了一个关键问题：“你能在哪里寻到生命？”什么能给你生命的满足？你会转向谁来得着这份生命？我们会在第二部分“冲突”及第三部分“浪漫”中回到这个问题。此刻不妨稍作停顿，开始思考属于你自己的答案。

- 压力重重的一天过后，你会向何处寻求慰藉？
- 人生处境艰难之时，你会将忧虑卸给谁？

- 当你做好一件事时，你期待的奖赏是什么？
- 你脑海里那些“要是……就好了”的白日梦，最常以怎样的设想收尾？

这些问题的答案，将会成为你的婚姻冲突、亲密关系，以及你与基督同行的核心所在。

“救……丧掉”。耶稣指出：我们为掌控生命中最重要的事物所做的种种努力，到头来往往往只会让我们的处境变得更糟。我们就像威利狼（Wile E. Coyote）一样，试遍阿克姆（Acme）公司各式各样的道具，一心想要捉住哔哔鸟（Road Runner）。可每一次，我们不是被炸得狼狈不堪，就是跌落悬崖。我们总想靠着自己那些“合乎常理的最优办法”，从现世之中硬榨出盼望、爱、平安与安稳。可这些东西终究会从指缝溜走，留给我们的只有痛苦、恐惧、绝望与不安。于是我们会做出各种反应：加倍努力（比如变得控制欲强）、索性放弃（变得疏于付出）、转移注意力（过度消费）、缩小自己的世界（陷入执念），或是采取其他种种方式来“救自己的生命”，而这些都会对我们的婚姻造成伤害。

“丧掉……救”。这正是福音信仰的本质。这是一种看似矛盾的经历：你看似舍弃一切，实则得着了万有。我们必须甘愿放下那些最多只能带来短暂满足的事物，来领受那永恒的满足——也就是上帝自己。完成这份交换之后，我们会明白两件事。第一，我们所渴求的“生命”（盼望、义、安全感），恰恰曾是拦阻我们来到上帝面前的事物。第二，如今我们反倒可以以从前拼命从中攫取生命满足的事物为乐，因为这些东西已经回归到合宜的位置。事后回想起来，我们就会看到这笔交易的合理性是显而易见的；可当身在其中时，我们却总是对此心生畏惧。

“为我”。福音不是一个噱头或一场游戏。福音不是一套规则，让我们可以藉此操控上帝，逼他赐下我们内心真正想要的东西。倘若我们的终极渴求并不是上帝本身，那么我们就无法领受福音，也不能真正以其他任何事物为乐——至少无法长久地以之为乐。我们常常来到上帝面前，只求一笔借贷，却不求那份属天的产业。我们所求的事物本身或许并无不妥，但诉求的关系根基却是错的：把自己当作佃户，而非上帝的儿女。当福音改变了我们的身份，也重塑了我们活着的目的之后，我们依旧会求世人所求的事物（包括美好的婚姻），但所求的动机与内心的期待，都会全然不同。

希望此刻你已经能够隐约看见自己婚姻冲突背后问题的根源，还有你期待在亲密关系中所盼望的美好。接下来，我们要进入对这段经文的第二轮研读，来深入探讨“冲突”这一主题。

第二部分：重塑冲突模式

在第一轮研读中，我们逐句解析了耶稣的教导。这一次我们将采用叙事的思路，模拟发生在你家中的一段典型的冲突场景。我们会结合路加福音9章23-24节的核心教导，介绍梳理冲突、打断冲突循环的方法。

阅读本章节之初，请回想你与配偶最近发生的几次争执。绝大多数夫妻并不会会有成百上千种截然不同的争吵模式，而往往只是少数几类矛盾藉着各式各样的导火索与细节反复上演。

简单写下你们常有的争论，好在阅读下文时将自身真实处境代入其中。

为帮助你领会这部分内容，请想象其中发生在餐桌旁的一次或几次争吵。在本章节的讲解过程中，我们会在这张餐桌上摆放各式各样的小物件。到下一部分，我还要来重新“改造”你的卧室。（我坦然承认，我就是这种“闯入型”的辅导者！）

就算你没有真的在餐桌上摆出一堆小物件，只要你认真看待这个意象，它就能帮助你直观地看到福音能如何改变冲突，你看待冲突的眼光也将从此截然不同。这本小册子的目标之一就是让你不再对旧有冲突模式习以为常。我们常常对那些极具破坏力的模式安之若素。然而，要活出不一样的生命，我们必须用全新的眼光来认识自己（以西结书12:2）。

来到餐桌前

请先在餐桌旁坐下。倘若冲突发生时，你们当中有哪个人不想和对方同坐一桌，那你们面临的就不只是关系问题，而是个人生命的问题。自制是圣灵所结的果子（加拉太书5:22-23），并非由一段关系所造就的。如果这正是你的状态，你就需要先处理自己里面的怒气，而不要再纠结配偶做了什么、没做什么。任何“婚姻操练”都无法弥补个人性情上的欠缺。

接下来，你们二人各自手中拿一张两人的合照——最好是一张近期的、两人面带笑容的照片。手持这张照片，代表你

看重这份婚姻胜过当下正在争执的议题，也胜过因分歧而受挫的个人渴望。

然后，请各自将能够代表你内心最长久、最强烈的渴望的物件，摆到餐桌自己面前。再说一次：大多数夫妻会在不同场景下为同样的事情反复争吵。这些物件代表你内心极度渴求的那些事，就是你甚至常常不惜得罪配偶也要去争取的东西。

下面这份清单，可以帮你识别这些驱动你内心的渴望（如果“渴望”对你来说是个陌生的概念，或你感到难以用言语表达自己的渴望，就可以参考这份清单）。这个清单也给出了可以摆放在桌上的物件示例。在这一次及后续的操练中，请不要选择会冒犯配偶的东西。这些建议的用途仅仅是启发你的思考；请挑选真正能够代表你内心的事物。

如果你觉得发挥创意这件事很烦人，或是让你倍感压力，那就直接将代表你心中最重要事物的关键词写在纸上、加粗，然后摆上桌即可。但请对配偶多一点包容，因为对方很可能在想练习的这部分玩得开心一点，并且希望这一过程是有意义的。

- **被接纳**：赞美诗《照我本相》（“Just As I Am”）的歌词、一张记录自身不安的便签、一张在心情低落时被拥抱的照片
- **被尊重**：双方都敬重的一位领袖的照片、眼镜（代表目光正视）、渔网（代表信任）、一张写着“我相信你”的纸条
- **话语权 / 影响力**：扩音器（代表拥有发声的权利）、一张写有“同意”与“拒绝”的纸条、地图（代表选择方向）
- **愿意给予信任**：杯身写着“还有半杯”的杯子、写着“我相信你”的纸条、镜片破损的放大镜
- **秩序/可预期**：日程本、叠得整整齐齐的毛巾、组织流程图、GPS导航仪

- 和睦安宁：一片空旷海滩的照片、一件能让你放松的小物件、写着“安静”二字的纸条
- 自由：大富翁“免责出狱卡”、美国国旗、一件代表你私下喜爱的消遣事物
- 个人爱好：高尔夫球、空的猎枪弹壳、你在拼趣网站（Pinterest）上收藏的手工项目物件
- 被理解：私人日记本、一幅能反映你性格的漫画、写着“如果不明白，就多问”的纸条
- 支持和扶持：若干叠叠乐积木、史泰博（Staples）的“这就搞定”按钮玩具、玩具救生圈
- 浪漫/亲密：心形抱枕、两只手相握的手套、写有性这个字的纸条（在表达这类内容时，不必追求过于新奇的道具）
- 合一：两根蜡烛（象征着婚礼中的合一蜡烛仪式）、打成结的两根细绳、同一张纸上同时印着惠普与苹果电脑的标识（这一项我想得很大胆）
- 轻松/乐趣/舒适：电视遥控器、书签、写着“卸下责任”几个字的纸条、（史努比漫画里的）莱纳斯的（Linus）安全毯
- 顺我心意：弗兰克·辛纳屈（Frank Sinatra）专辑唱片、黑桃A（王牌）、“单行道”路牌
- 肯定/感恩：感谢卡、一张笑脸简笔画、一份罗列着生活与婚姻中你不愿改变之处的清单
- 安息：枕头、喜爱的书籍、偏好的咖啡、人体工学护腕枕
- 公平公义：裁判哨子、老式天平、一个苹果与一个橙子
- 梦想成真：如果你想不出该摆放什么，这就值得你好好向内省察还有与配偶好好交谈
- 保护：安全帽、盾牌、挂锁、杀毒软件包装

你很快就会发现这份清单有一个特点：这些渴望本身都是好的。只要是心智正常的人，就不会希望舍弃其中任何一项；一段健康的婚姻也不会在这些方面出现严重缺失。这正是我们在冲突当中做出恶劣行为时，还觉得自己理直气壮的原因：大多数时候，我们争求的本是美好的事物。

不过，在继续往下阅读之前，我们可以停下来进行自省和自我评估：你内心所渴求的某些事物，是否已经变成了包装华丽、内涵却已扭曲的概念？很多时候，“被尊重”慢慢变成了“不许任何人质疑我”；“和睦”变成了“不必做任何让自己难受的事”；“爱”变成了“不用我说，你就得懂我的心思”。在这类情形下，美好的词汇就成了披着羊皮的狼。我们变得善于操控他人，因为我们会用动听的字眼来包装自己那些不切实际的期待。

雅各书 4:1-2 最令人注意的地方之一就是，引发大多数冲突的渴望其实是好的。雅各问：“你们中间的争战斗殴是从哪里来的？”他的回答是：“不是从你们百体中战斗之私欲来的吗……你们贪恋，还是得不着……你们妒忌，又不能得。”如果你去查阅原文希腊文，就会发现“私欲、贪恋、妒忌”这三个词里，有两个本身是中性的（甚至带有积极的含义）。

雅各并不是在斥责这些信徒心中有所渴求；他要纠正的是，他们太过迫切地想要得到这些美好的事物，甚至不惜彼此倾轧、彼此伤害，只为将其据为己有。注意：当我们用强硬的方式索求想要的东西时，即便最终得到了这些东西，那份满足感也会大打折扣，二人之间的合一也会随之受损。雅各时代的读者被自己所追求事物的美好蒙蔽了双眼，看不见这种败坏；我们也一样。

· 我们越是强硬索求尊重，就会越发看不见、也珍惜不了别人那些微小的敬意之举。

· 我们越是执意要求感恩，就会越发感知不到日常点滴的谢意表达。

· 我们越是坚持要对方用某一种特定方式来爱自己，就会越发对其他形式的爱视而不见、充耳不闻。

于是我们反而变本加厉，继续靠这套越来越行不通的方式来“救自己生命”。我们对自己的罪视而不见。我们透过桌上那些代表内心渴望的物件来看待整个世界。配偶所说的每一句话，我们都会过滤一遍，判断这番话是否能够满足自己内心的渴求。我们忘记了一件事：只有当这些事物不再辖制我们（不再让我们认定自己“必须拥有”它们）时，我们才能够真正拥有（即享受）桌上的这一切。

我们会意识到（至少应当意识到），这些渴望已然变成偶像，在重新诠释我们经历的一切。我们不愿承认这样一种光景：（与使徒行传17:28所说的相反，）我们的生活、行动、存留都被膨胀的欲望所掌管。我们本是照着天上的父、我们创造主的形像所造的，如今反倒是，我们的欲望成了我们的偶像，我们则成了按其形像所造的儿女。

要留意的是，在这样的时刻，我们的渴望已经开始篡夺本该属于上帝的一切权柄：我们会按其来划分敌友、判断好坏、决定何事值得投入时间、何事不值得，诸如此类。我们毫无犹疑地“信靠顺服”偶像般的欲望所发出的指令，哪怕这会伤害我们最爱的人。追随这些偶像，我们做得自然而然；可当基督呼召我们以同样的程度来跟随他时，我们却会感到百般不适。

看见取舍/交换的真相

当冲突发生，你坐在餐桌前、手中拿着合照时，倘若你的沟通方式中没有对对方的尊重，你就要放下手中的合照，拿起这一刻代表着在你心中重于婚姻的渴望的哪个东西。这正是雅各书4章1-2节与路加福音6章45节（“心里所充满的，口里就说出来”）提醒我们的残酷事实：我们的言语，即便是随口说出的“无心之语”（马太福音12:34-37），都会暴露我们真实的内心。

什么是缺乏尊重的沟通？当你把某样事物（物件、行为或是内心的渴望）看得比某个人（一段关系）更加重要时，你的沟通就失去了对对方的尊重。其常见表现包括：提高音量、语气居高临下、抛出一连串无需作答的反问诘问、冷战沉默、翻旧账、用言语进行人身攻击、夸大事实、转移话题、揣测断言配偶的真实想法与动机（即充当“读心者”）、羞辱对方、面对真实的过错时一味为自己辩解、用被动攻击的方式假意安抚对方，或是用其他方式在感情上拉开与对方的距离。

放下合照、拿起代表你渴求的物件——我们很容易忽略这个动作的深层意义。这一举动很容易流于表面——我们会轻飘飘地承认：“我这样做是不对的”，却没有带来真正的醒悟与内心的认罪。无论在婚姻之内还是婚姻之外，我们每一次犯罪，本质上都是这样的：我们放下了与对方的关系（最终也放下了我们与上帝的关系），去抓取那些我们以为能带给自己更丰盛生命的东西。

罪不单单是违背上帝所定的一套规则。罪更是体现出我们内心最先效忠的对象。罪会显明我们最看重什么、最看重谁。我们常常会用一句并不合乎圣经的原则来淡化这一事实：“你知道我不是那个意思。”我们本该说的是：靠着上帝的恩典，我如今看见了自己罪的愚昧，我不愿再做那种为了一己所求、拿关系做交换的人。

看清这种取舍/交换背后的虚空，对引发真实的悔改来说至关重要。这种悔改会带来扎根于福音的长久改变，也会叫我们相信圣洁是一份祝福，而非一桩苦差事。倘若看不见这份取舍/交换，那么，顺服合乎上帝心意的沟通在我们眼中就会变成出于愧疚的被迫妥协，仿佛到头来总是让配偶“占了上风”。

你做到了放下合照、拿起代表心中渴求的物件这一步。这是以福音为中心的、对冲突的健康处理。这时，下一步就会变得十分明晰（尽管还是并不轻松）。向配偶认你的罪、悔改，放下手中代表你心中渴求的东西，重新拿起合照，请求对方允许你们继续交谈。

这是回归关系正常状态的唯一路径。若无法做到这一点，我们就会不断合理化自己的做法；我们会认为，在当时的处境下，为满足一己渴望而牺牲婚姻是“唯一合乎逻辑的做法”。但罪从来都是不合逻辑的；就算配偶顺从了我们的要求，我们拿起代表内心渴求的物件时所期盼的那种满足、平安与合一，也并不会真正到来。

这套操练还应当带给我们另一个启发。这会让我们看见，在冲突之中，我们常常忽略对配偶而言十分重要的事物。餐桌两边摆放着代表我们各自渴求的东西；可一旦我们觉得自己的渴求受到威胁，我们就会变得极度短视，看不见那些对配偶至关重要的东西——顶多只会将其视作与我们自己的渴求相争的对手。

我们必须看见，不受约束的渴求会造成“粉队”与“蓝队”这种对立局面。在这种局面下，彼此的差异盖过了二人的婚约，并且我们会认定只有一方能“赢”。我们永远不要忘记：在婚姻里，如果只有一方赢了，那便是两个人都输了。这正是“二人成为一体”（创世记2:24）的真谛。

这并不是说餐桌两边的欲望物件需要一模一样。（两人的欲望也不应该是一模一样的。）婚姻不会把我们变成完全相同的人，却能让我们成为一个团队。我们竟会轻易对配偶心中最

重要的事物视而不见——这应当使我们谦卑，叫我们认识到自己多么容易被“罪的欺骗性”所迷惑（希伯来书3:13）。

活出这看似矛盾的真理

至此，我们应当能够更加清楚看见，为什么路加福音9:24中耶稣的结论如此真确：倘若我们要竭力保全自己心中所渴求的事物，反倒会失去它们；就算有所得，得到的也不过是心中所求之物的仿制品，而这并不会让我们满足。

·倘若我们强求感恩，或许能听见一句“谢谢你”，却无法带给我们内心所期盼的果效。

·倘若我们强求亲密，或许能得到一个吻，这却产生不出我们所盼望的情感温度。

·倘若我们执意要求高质量的陪伴，二人或许能共处一室一段时间，但这段时光多半会平淡乏味。

·倘若我们执意要留出时间投入个人爱好，在享受爱好的时，我们会充满愧疚，苦毒也会不断滋长。

·倘若我们执意追求合一，即便表面相安无事，你也会忍不住怀疑这份和睦只是勉强迁就；你会时刻悬着一颗心，不知道“下一场风波何时到来”。

其实，我们内心隐约明白这个道理。这也正是为什么我们往往要等到情绪激动时，才肯说出在自己看来至关重要的诉求。我们会留到第三部分“浪漫”再对这一心理展开探讨。这种注定走向失望的循环，让许许多多夫妻放弃了婚姻，认定彼此之间存在“不可调和的分歧”。但这其实只是现代人的说法，其本质就是：我们想要藉着婚姻来“救自己生命”，却没有把自己的渴望与婚姻交托给上帝。

为了看清这一点，我们再来看那张桌子。我们的讨论还没结束。想象一下，你们解决了分歧，每当有欲望开始掌管你的心时，就放下照片，然后带着悔改的心重新拿起来，继续这个操练。接下来会发生什么？你又会得到怎样的“奖赏”？

福音会在你的婚姻中开花结果。

你可以再次放下手里的照片，但这一次，站起来，走到桌子对面，拿起你配偶的东西，说类似这样的话：“你渴望得到这些东西并没有错。我希望能拥有它们。不仅如此，我希望我们的婚姻是让我们能一同追求这些东西的安全港湾。我希望你不会觉得你得为这些东西跟我争夺；我是站在你这边的。谢谢你刚才讨论[总主题]时愿意放下这些，但我希望你能拥有这些东西。”

然后，你的配偶把那些你渴望的东西递给你时，也可以说类似的话。这听起来可能有点肉麻、陌生，但停下来想一想，将其和你所谓的“正常”对比一下——在一个堕落的世界里，“正常”已经破碎了；作为基督徒，我们蒙召要做“属神的子民”（彼得前书 2:9）。当我们的“正常”是不健康的东西时，为了追求上帝为我们预备的东西，我们必须甘愿面对这种不自在。

我们应当预料到，处理得当的冲突一开始感觉会不正常。当我们被要求去活出一个极其反直觉的福音真理（丧掉生命以救自己的生命）时，情况更是如此。当你挣扎于这种不适感时，让这句话再次对你发出挑战：“义人必因信得生”（罗 1:17；加 3:11）。

使婚姻丰盛的，不是你在处理冲突时表现出的技巧——哪怕这冲突充满了福音的意义。相反，你对上帝的信心——相信他比桌上的东西更好——会让你摆脱试探，不再试图通过操控配偶来满足自己的欲望。这种确信“基督更好”的信心，能让你按着上帝的心意去以这些渴望为乐。

安息在福音中

希望你能感受到，这套处理冲突的方式在用意上与洗礼和主餐这两个圣礼有相通之处，就是将福音核心真理化作鲜活的具象画面，使人亲身践行出来。直白来讲，你甚至可以在这张想象的餐桌旁多摆几把椅子，留给你的孩子或是邻舍，在发生冲突、活出福音榜样的时候，向他们传扬福音。（注：不必照字面真的这么做，重点在于认真审视，你在处理冲突时是否真的在按福音而行。）

保罗在罗马书6:4中借用了洗礼这一圣礼的福音意象：

“所以，我们借着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。”基督徒看见洗礼的仪式，回想自己归信的经历，就会得到勉励。非基督徒也可以在一旁观看，透过眼前真实发生的事，认识福音的信息。

主餐圣礼同样是福音的写照：我们领受（由饼和杯所象征的、）基督的身体与血，以此表明我们需要基督从内到外更新我们，也唯有他能够维系我们的灵魂。耶稣是那饼，吃了就不再灵魂饥饿；他是那活水，喝了就不再灵魂干渴（约翰福音4:10-14；6:22-59；7:37-39）。

基督徒定期领受主餐，是为了纪念基督是谁、他成就了什么，免得我们去取用世间那些看似诱人、却终究不足以满足灵魂的替代品，来止息自己灵魂里的饥渴。

我们希望处理冲突的方式能提醒我们核心的福音真理，也能够让旁观者——非基督徒，因看见这光景而被福音吸引（尽管这没有同等的圣经权威）。这就是活出以福音为中心的

生命：叫我们的好行为（既包括慈善善行，也包括困境之中满有恩典的自制）显在人前，吸引他人归向我们的父（马太福音5:16）。

这种带有传福音意味的对话会是什么样子的呢？这类对话大多始于朋友的发问——他对自己处理冲突的方式感到挫败：“你们怎么不会陷入我跟你所说的那种争吵？当你们在重大事情上意见不合时，是怎么应对的？”

你可以略带风趣地这样开场：“我们有个特别的办法。我们会提醒自己，即便感觉自己最看重的东西岌岌可危，也不要让争执的议题凌驾于婚姻之上。”对方很可能会回应：“‘特别’总比痛苦要好。如果这个办法管用，我很想听听你们是怎么做的。”

由此，你就可以藉着这本小册子的内容，向他讲解十字架的两个方面：从路加福音9章23、24节，讲到约翰福音10章10节：“盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”（这也正是我们第三部分“浪漫”将要探讨的内容）。

耶稣与撒旦的对照

在进入对路加福音9章23至24节的第三轮研读之前，我们可以将约翰福音10章10节的四个要点和之前所学的内容对照一下，为探讨亲密关系做好铺垫。

“盗贼……耶稣”。人的一生，只会追随两套行事方向其中的一个。撒旦的行事方向有各样伪装化身（大多数时候，这条路会伪装成我们自己那套破碎的“世俗常理”），凡随从它的，最终只会一无所获。而耶稣的道路会带来真正的生命（箴言14:12；马太福音7:13-14）。我们所作的选择，尤其是在情绪强烈的时刻所作的抉择，会确实显明我们随从的究竟是哪一条道路。

“偷窃…… 杀害…… 毁坏”。倘若冲突过后，我们的感受正是被抢夺、心力耗尽、内心崩塌，那就可以确定：我们处理冲突的方式与福音背道而驰。这不单单是说我们违背了圣经所教导的行事分寸（这固然也是事实）；而是指在冲突当中，我们试图依靠上帝所赐下的各样福气，来获取唯有上帝自己才能给予的东西（耶利米书2:11-13）。

“生命”。路加福音9章24节的关键词在这里再次出现了。整本圣经都是创造主在呼召我们回归他原本为我们预备的生命。我们如同懵懂的孩童，总以为生命的满足藏在上帝所赐的各样礼物之中，却不在与上帝的关系里；总是寄希望于他所赐下的美好事物，却忽略了“认识他”这份简单的、却能带来生命改变的特权。

“更丰盛”。上帝并不吝啬，但他无法将丰盛的祝福倾倒在没有他性情的人身上——也就是圣灵在人灵魂中所结出的果子：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制（加拉太书5:22-23）。人若没有他的性情，即便拥有上帝的丰盛，也会变得自私；本该充满慷慨与自由的地方，反倒会生出竞争与猜忌的氛围。若没有福音改变生命的大能，就算有上帝的慷慨赐予，也不足以止息我们彼此怀疑、互相利用的倾向。

由此我们可以看见，“浪漫”并不是往“婚姻待办清单”上新增的一连串行为，而是一种对待自己内心珍视之物的心态——满有慷慨，也带着自由。这份心态由福音生出，使我们能够爱我们最亲近的邻舍——也就是我们的配偶——如同爱自己（马太福音22:39；以弗所书5:28-29）。明白了这一点，我们就已经做好预备，能够继续以叙事的视角，来对核心经文展开第三轮研读。

第三部分：重燃浪漫

读到这里，我们很容易生出一种试探：我们只能将桌上除耶稣以外的一切渴望全都清除掉。可若是抱着这种心态，当我们盼望婚姻的祝福，或是生出与生俱来、源于自身性情与热忱的渴求时，内心就会陷入别扭的愧疚感。倘若我们屈从于这种想法，生命的改变要么会转瞬即逝，要么就会染上一种自我牺牲者的苦情腔调。

我们必须把路加福音第9章的真理，如同应用在冲突处理上那样，同样运用到亲密关系之中。不然，我们在看待内心的渴求时，就会陷入爱恨交织的矛盾状态：当渴求在心中浮现时，我们就会在愧疚、愤怒、恐惧与沮丧之间来回摇摆；也会以为婚姻就像一场游戏，只要从中获得享受，自己就会沦为自私的偶像崇拜者。

首先，我们要提出两点。第一，我们为之争执的事物（也就是仍摆在桌上的物件），恰恰就是我们在亲密关系中所渴求的事物。在冲突中伤害我们的事，还有我们想要在亲密关系里获得的东西，并不是两码事，而是一回事。这就意味着，如果有哪本书想探讨婚姻中的冲突，却不提及亲密关系，这本书就是不完整的；而如果一本书在讲亲密关系，却不从冲突入手，就也会流于片面和粗浅。冲突与亲密关系之中，跳动的是同一颗心，生发的是同一批渴求。

第二，经历冲突之后，那些原本属于亲密关系的渴求却变成了武器：一旦你冲着我大吼，指责我不够温情，我便再也不敢安心向你靠近。倘若你用整整一周的冷战，以被动攻击的方式宣泄“希望多一些共处时光”的诉求，那么此时的亲近就不再是喜乐，反倒成了一项任务。

冲突会改变夫妻双方对桌上代表渴求的各种物件的感受。对于渴求的那一方，这些渴望会被无限放大，大到不惜犯罪也要去得到。对于被期待去付出的那一方，这些渴求会变得极具压迫感，让人不敢轻易付出：“万一我做得不够好怎么办？

万一我不懂对方爱的语言怎么办？这件事是如此重要、分量是如此之重，我怕我会搞砸。”

只要我们能从以上两点得出正确结论，就会发现局面本不必如此——处理得当的冲突，完全可以成为浪漫关系的养分。两个人同住一个屋檐下，共享钱财、日程、名誉、姓氏与儿女，冲突本就是无可避免的现实。但只要处理得当，冲突就实实在在可以成为婚姻最好的助力。

我们可以这样来理解：愤怒会传递两层信息：（1）这件事不对；（2）这件事很重要。而出于罪的愤怒，会多出第三层：（3）……这件事比你这个人更重要。如果我们处理冲突的方式失当，就会不断累积一箩筐“比婚姻更重要”的事物——我们为了得到这些东西，甘愿放下手中的两人合照，赌上彼此的关系。

但是，我们如果正确地对冲突进行处理，便是在清空这一箩筐“比配偶更重要”的事物。这样，我们就不会不断累积一堆碰不得的敏感话题，反而会越来越确信：无论聊到什么至关重要的话题，我们都可以敞开心扉，并且是安全的。这本身就极具浪漫的力量，甚至带有亲密的吸引力。

摆设另一张桌子

没错，我就是这样的辅导者：连你家里、乃至卧室的陈设布置都要来“插手”一番。希望前面的内容已经足够引发你的思考，让你愿意继续读下去。和之前一样，就算你并不认同这套“汉布里克式居家操练思路”（“Hambrickian School of Home Decorum”），那么，只要你投入到这种叙事当中，就像它深刻改变了你处理冲突的方式一样，它也会改变你看待浪漫的眼光。

先在卧室找一张边几，或是把现有的一张边几拿来使用。在这套操练中，给边几铺上一块和卧室装潢风格相称的好看布料（这样你的配偶才会允许它留在卧室里）。在桌子靠后的正中位置，立起一个立式十字架。十字架可以雕饰华美，也可以风格质朴——同样，选一个配偶能够接受、愿意摆在卧室的款式即可。

在十字架前方摆上那张带相框的合照，也就是你们在餐桌旁处理冲突时手里所拿的那张照片。桌子的一侧摆放代表你内心渴求的物件，另一侧摆放代表配偶渴求的物件。如此布置好后，你便可以在婚姻当中践行耶稣在路加福音9:23-24所吩咐的真理。

每天早晨整装开启新的一天、每晚卸下衣物准备休息时，看一看这张桌子，藉此提醒自己：上帝要藉着福音来赐福你的婚姻。十字架应当是桌面上最高的东西，居于核心位置；赋予其余一切事物意义的，就是十字架。你的渴求依然存在，但这些渴求存在的目的，是服侍上帝与你的配偶。

你的使命是：不让自己被桌上属于你那一侧的事物辖制，也要确保配偶那一侧代表渴求的物件不至蒙尘。以福音为中心的婚姻有一个明显的标志：你会投入更多心思与创意，去惦念桌上属于配偶那一侧的事物（腓立比书2:3-4）。

在现实当中，一对夫妻真的能做到这样吗？靠人的本性是做不到的。要实现这一点，需要具备两个条件。第一，即便配偶有所疏忽（这种情况依旧会发生），你仍要相信福音足以使你得满足。第二，你需要一个持续、可感知的提醒来记念配偶心中的渴望；否则你的思绪就会转回自己的诉求之上。

这套操练和其他种种“待人友善”的提醒机制，区别在哪

里？坦白说，这种方式也有可能沦为是一套道德主义的做法。但我们应当常被提醒：由这套操练所依据的经文——路加福音9:23-24可知，以福音为中心的婚姻，其盼望在于上帝的应许而非我们自己的表现。

读到这里，你必须明白，这并不是一份“让婚姻永远不出差错”的药方。这本小册子所要教导的，是如何让冲突的艰难时刻和满怀浪漫期待的宝贵时刻都扎根于上帝恩典的法则，而非我们那套充斥着需求与权利感的处世逻辑。

上帝一直都有使用这类纪念物与仪式来，提醒他的百姓纪念他的拯救与应许，使他们不再陷入偶像崇拜。犹太人每年守逾越节，还有诸多献祭与礼仪；基督徒领受主餐、施行洗礼也是出于同样的目的。上帝甚至吩咐他的百姓，要将这些真理融入家中的布置，以免他们忘记。“以色列啊，你要听！耶和华——我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华——你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论；也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。”（申命记6:4-9）

当你望着卧室里这张桌时，要想到：当你的配偶甘愿“为基督的缘故丧掉自己的生命”时，你就是上帝用来向配偶兑现应许的主要器皿。你也肩负着守护配偶的重要职责，就是提醒他，不要将生命的寄托更多放在心中渴望的物件、而非福音之上（以弗所书5:26）。践行这份守护的职责的最佳方式，就是拥有一份以福音为直接源头的、稳固的爱。你甚至可以取一张纸条，垫在配偶那一侧代表渴望的物件下方，上面写着：“在这些事上，我是上帝差来守护我配偶的使者（哥林多后书5:20）。”

我们在想到“保护配偶”时，往往会想象一些罕见的场景：从暴徒手中救下对方，或是帮助其躲避失控的车辆。但我们多

半不会遇到这类机会。但你可以每天都与上帝同工，用智慧与创意去爱配偶，保护配偶的灵魂，使之远离偶像崇拜与苦毒。

有的放矢地发挥创意

希望此刻你能够开始把配偶在桌子另外一侧的多样渴求看作祝福而非重担。经历婚姻相关的教导之后，我们常常心头压着一长串“待办清单”。这套教导如果格外讲求实操，则还会给出明确的频次标准：例如每周一次约会、每周2.5次亲密、每说一句负面话语就要配上七句赞美。但这种按规定完成的善意，会失去那份造就浪漫的生命力。

以福音为中心的亲密关系，其美好之处在于：当配偶把新的渴求摆上桌子时，你不会生出防御、抵触的心态。你不会心里暗想“太好了，又多了一堆我要做的事。又多了一堆我做不到、用来迁就你的事。又多一道我永远达不成的标准。又一门陌生的爱的语言要我学。配偶以为我是通晓浪漫的罗塞塔石碑（Rosetta Stone），可我其实连基础都还没摸明白。”不；以福音为中心的亲密关系是，你们可以自由地表达自己的渴求，却不会由此滋生压力，这正是培育充满浪漫的婚姻的关键。

婚姻如果陷入了一成不变的窠臼，其根源往往就是双方不再表达新的渴求，也不愿为旧有的渴求发挥创意。人的一生当中，你与配偶都会发生深刻的改变。这就要求双方不断学习、彼此分享、发挥创意；否则，你们经营亲密的努力很快就会变得枯燥、机械、不合时宜。

每一段婚姻都需要一套沟通机制，让新的渴求可以被拿出来交谈，而不会不断累积压力、触发防御心理。每一位配偶都应当思考两个问题：“在当下这个人生阶段，我该如何藉着配偶长久以来的渴求，向他表达爱意？”以及“有哪些事对配偶而言变得愈发重要，而我可以藉此来祝福她？”

你要欢喜地成为上帝的手与上帝的口，活在你最爱的这个人的生命当中。把这件事视作你人生呼召的重要部分，也成为你最享受的事。当你如此行，就会发现上帝也在向你成就他的应许。当你通过“为基督的缘故丧掉生命”去祝福自己的配偶时，你必定会发现，你反倒得着了你以为自己正在舍去的那一份“生命”（喜乐）。

四个思考问题

当你努力消化在这本小册子里所学的内容时，以下有四个问题值得你省思。花时间认真思考这些问题，这样，你收获的就不仅是几套新增的处事方法；倘若仅仅学到方法，这些工具很快就会被搁置、遗忘。相反，你会藉着这些问题，牢固地建立一套思维范式，让福音几乎可以实实在在地将冲突转化为亲密的前奏。

第一，你是否已经归向基督，放下那些主导你生命的渴求，而单单依靠他的恩典？倘若没有，这本小册子所说的一切你都无法做到。耶稣绝不能被降格为一套处事技巧。我们不是把他的道理加进生活，试试看自己喜不喜欢。我们不能只是和耶稣“相处一下看看”。唯有我们属他时，他才是属我们的，他的各样祝福也才是属我们的。

这第一个问题远远不止是问：“你是否理解我们所探讨的原则与实践方法？”你完全可以把这些道理理解得十分透彻，甚至比这本书讲得更清晰、风趣，举出更丰富的案例，却依旧无法领受那使真理产生果效的大能（提摩太后书3:5）。

耶稣来到世上，不是为了解决我们认知不足的问题。世上向来不乏优秀的教师。耶稣来，是为了解决我们自私、愚昧的内心问题。他绝不满足于仅仅做我们的老师；这个身份不足以满足我们真实的需要。耶稣要做我们的主。

我们向来都无法遵从那些伟大教师的教诲，凭什么如今就能做到？为什么我们反倒更有可能跟随基督、而非其他师长？难道仅仅因为他是最卓越的道德导师吗？若是如此，那我

们就更不可能遵从他的教导了。我们若连基础的道理都无法践行，又怎么可能去践行那些最高深的教导？如果基督教只不过是又一套良善的劝勉，那基督教就毫无意义。毕竟，过去四千年来，世间从来不缺良言忠告；再多几句，也改变不了什么。¹

第二，有哪些事物，是你视作“生命满足”的依靠，却没有完完全全、也没有日复一日地将其放在十字架脚前？正是那些我们试图从十字架之下抢救出来的东西，成了我们亲手为自己筑起的牢笼。倘若我们对福音的接纳，不只是某一个时间点所作的决志（既然基督是我们的主，就必然不止于此），那么这个问题，就是每日活出福音生命最重要的叩问。

第二个问题的答案所涉及的范畴远远不止婚姻冲突与亲密关系。省思这个问题是情绪健康的关键（如应对焦虑、抑郁、愤怒等等），也能帮助我们避开中年危机、实现平衡的教养、建立健康的饮食心态，不至于被工作所吞噬。

倘若单单受苦就能使人得到教训，那世上人人都该有智慧，毕竟人人都会经历苦难。苦难之上，还需要有哀痛自省、理解、忍耐、爱、坦诚，以及甘愿保持内心柔软的勇气……

因此，沟通便是婚姻的血脉，为亲密关系的核心输送赖以存续的氧气……

婚姻如同一个小型的实践实验室，我们在此学习属灵的交流。社会大环境里发生的一切，都会在婚姻之中投射出缩影：意见不合、伤人的言语、利益冲突、彼此相悖的梦想。

这正应了耶稣的弟弟雅各所说的话：“原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。”（雅各书3:2）。处理冲突与经营亲密，

1. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (1952; repr. New York: HarperCollins, 2001), 156.

2. Gary Thomas, *Sacred Marriage* (Grand Rapids: Zondervan, 2000), 143,

都关乎勒住舌头；而婚姻恰恰是我们言语上最容易毫无拘束的地方。倘若在这个我们最放松的环境里，我们能够管束这颗最直接反映内心的器官（路加福音6:45），就说明福音正在浸润我们灵魂的深处。

第三，你在冲突当中会想用哪些方式“救自己生命”？

（如，你有哪些具体行为模式或是言语手段？）我们常常把冲突中的所作所为解释成仅仅是对配偶行为的回应。但圣经并不称这些为“无辜的反应”。相反，圣经将其称作“属肉体的”，并且吩咐要将肉体治死：“你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。”（罗马书 8:13）

倘若我们把这些行为说成是“因为自身需求未被满足而产生的反应”，或是“应当被接纳的性格特质”，便是使自己隔绝于福音的大能。粗鲁的言行，或是其他一切不健康的沟通方式，都不属于性格类型。用过往的伤害为当下恶劣的行为辩解，这是一条危险的下坡路，而基督已经付上宝血的代价，把我们从中拯救出来。

明白了这一点，我们就知道，我们的呼召是除去那些为满足膨胀的渴求而陷入的、看似为保全自我实则招致毁坏的行事模式。这是建立和睦、为亲密关系打下根基至关重要的一步。正是在这一层面，耶稣的主权落到了个人的实处，开始彻底改变你最亲密的人际关系——婚姻。

第四，你是否真心相信，当你为他的缘故舍弃你视作生命依靠的事物时，上帝必信守应许、赐给你真正的生命？这份信心必不可少，因为婚姻的更新和个人生命的更新遵循着同样的轨迹：有起有落，有挣扎的时刻，也有得胜的时刻。

我们如果不是真心相信这一应许，就会在处境艰难时干脆放弃；当我们“试着按上帝的方式去行”却有所失去，内心便会滋生苦毒。活出福音，需要群体的支持；婚姻本身却无法给人这种支持。信心——在艰难时刻持守上帝的应许，从来就不是“单人项目”，甚至也不是“双人游戏”。信心始终是群体的共同功课。如果你真心想要践行书中所讲的内容，所要做的不只是想象中的桌旁操练、重新布置卧室；你还需要邀请其他人走进你的生活。如果你愿意让你与配偶都信任的其他夫妻了解你们实践这些真理的情况，那么，就算这套方法第一次“不见成效”，你也还是很可能会继续坚持践行。

有一段话虽然乍看似偏离主题，但我们必须在此说明：讲道、研习会、特会、书籍等并不能改变婚姻。许多人听过各样信息、读过许多书页，婚姻却并未因此得到滋养。就连辅导也并非滋养婚姻最有效的途径。辅导虽能带来帮助，所创造的却是短期的、人造的环境。

我听过太多人说：“我们读了最好的书，参加了顶尖的特会，也按时约会，可婚姻还是崩坏了。”尽管我也会推荐以上这些事，但我从未听过有夫妻这样说：“在人生每一个阶段，我们都向彼此信任的朋友坦诚自己的挣扎，也领受祷告与圣经的引导，可我们的婚姻依旧崩坏了。”

能够长久改变婚姻的，是在福音群体之中活出来的福音真理。本书所提供的，正是可以在福音群体里一同探讨的福音内容。倘若你在上帝子民的群体中践行上帝的话语，就能经历到上帝原本设计的婚姻样貌。

“因此，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。这是极大的奥秘，但我是指着基督和教会说的。”（以弗所书5:31-32）

“布莱德·哈姆伯里克十分了解真实的夫妻境况——不难看出，他多年来一直奋战在婚姻辅导的第一线。同样难能可贵的是，从他的著作可以看出，他深谙如何解读圣经。将这两项能力结合在一起，使他对婚姻冲突的探讨既有深度又贴合实际，既忠于真理，又切实有益。”

——盖瑞·托马斯（Gary Thomas），《神圣婚姻》（*Sacred Marriage*）和《一生的爱》（*A Lifelong Love*）作者

重新审视内心渴望，重塑冲突模式

很少有配偶的渴望本身是邪恶的；然而，即便是两个心存善意之人，他们美好的渴望也未必能够彼此契合。满足一方的渴望，往往意味着要忽视另一方的诉求，这便会引发冲突与苦毒。那么，我们当如何领受婚姻的祝福，又不至于被自己对“理想祝福”的执念所裹挟？

布莱德·哈姆伯里克告诉我们，耶稣在发出“作门徒”这一根本性的呼召时，就已经论及这个问题。在这份依照圣经原则处理婚姻冲突的方案中，作者带领我们研读耶稣的话语及其属灵含义，梳理了婚姻冲突的典型形态，给出了以恩典与爱“打断”冲突循环的实操方法，也给出了后续重新点燃浪漫关系的建议。

圣经辅导协会（ABC）推出的“真实生命福音”系列丛书，将基督那亘古不变的盼望，应用在了当代信徒所面对的各样独特挣扎之中。

“福音绝非虚无缥缈的观念。它不是一套哲学理论，也并非静止不变。它会运行、塑造、改变生命。我由衷感恩圣经辅导协会的事工，让福音能够实实在在承担起现实人生里各样悲伤与苦难的重担。”

——马特·钱德勒（Matt Chandler），德克萨斯州花丘市（Flower Mound, Texas）乡村教会（The Village Church）主任牧师

布莱德·哈姆伯里克，现任北卡罗来纳州达勒姆市（Durham, North Carolina）顶峰教会（The Summit Church）辅导牧师，也是东南浸信会神学院（Southeastern Baptist Theological Seminary）的圣经辅导兼职教授。他的个人网站www.bradhambrick.com有大量辅导相关资源。

