

第六課 - 妻子能使婚姻更美滿

以詩歌、祈禱開始

妳是否也渴望自己能夠擁有一個幸福、快樂、美滿人見人愛的夫妻關係？以下只是一些有小建議，需要留意甚麼行為或事情會增加婚姻關係更融洽、更甜蜜；甚麼行為或事情會影響和破壞婚姻關係！

一般男性都是喜歡溫柔，體貼的女性。使徒保羅也教導作妻子的，要活出女性的品德，例如：順服、溫柔、體貼、敬重丈夫。「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主…妻子也當敬重她的丈夫。」（弗 5：22、33 下）

同樣，舊約聖經箴言 31 篇才德的婦人，表示妻子最重要是才德加上敬虔。

（一）妻子建立美滿婚姻的秘訣

（1）活出女性的美德 - 使徒保羅教導作妻子的，要活出女性的品德，例如：順服、溫柔、體貼、敬重丈夫等。「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。…妻子也當敬重她的丈夫。」（弗 5：22、33 下）

（2）願意為丈夫刻意有一點妝扮 - 有些女性結婚後，特別是當有了兒女便完全忘我投入家庭，完全不妝扮自己，即使與丈夫一起外出都是一樣！事實，男性是被眼目吸引的，因此，作為妻子的有時恰當的妝扮是需要的，配合自己的外型，讓丈夫感到眼前一亮，特別是與他一起參加他認為重要的聚會，因男性是需要得着尊重。

Gary Smalley 的著作《For Better or For Best - Understand Your Man》是一本好書，對幫助我們徹底認識和了解夫妻關係，特別是如何更深的了解丈夫對夫妻關係將會有很大的幫助。以下將會參考這書部分內容，詳細請參閱原著對您有更大的幫助和得益。

（3）成為妳丈夫最好的朋友¹ - (i) 一起分享苦與樂，共同的經歷；(ii) 一起作出重要的決定和承擔一切的挑戰；(iii) 一起面對和克服困難、承擔成果；(iv) 建立幽默感等。

（4）家庭的溫暖感 - 事實，男人需要一個女人為了他和他的幸福，而能給予他的東西，就是他需要更多意識到感情，和建立持久的關係。

（5）了解妳自己和妳丈夫的性格特質；同時，將妳的精力，特別關注在妳的內在美，例如：勇氣，堅持，感恩，冷靜，溫柔，真誠的愛。

（6）對丈夫表達讚賞和欽佩：²

¹ 參考：Gary Smalley, *For Better or For Best - Understand Your Mate*, (USA, New York: Harper Paperbacks, Harper Collins Publishers, 1988), 197-203.

² 參考：同上。

- (i) 不要讓兩天過去，而沒有向妳的丈夫表示讚賞（最少要在 48 小時內，向妳的丈夫說過或做過一件表示讚賞的事情）。
- (ii) 嘗試了解和感受妳丈夫對自己工作的重要性，並由衷的欣賞和讚賞他的職業。
- (iii) 仔細考慮甚麼是妳的丈夫，在沒有急速負面反應下所說的話。
- (iv) 開始以非語言的方式欣賞妳的丈夫。
- (v) 開始尋求妳丈夫的建議和選擇的決定。
- (vi) 努力記住妳丈夫過去的願望和要求，並可能的情況下幫助他實現。
- (vii) 尋找偶然的機會，當妳的丈夫和其他人在一起時，要親切、由衷、具體明確的讚賞你丈夫正面和積極的品格。

在持續表達正面的態度，會得着正面態度的回應。

(二) 小心會破壞夫妻關係的行為³

- (1) 小心不要讓他感到妳欣賞或欽佩其他男人，例如：妳的上司，同事，朋友等的表現，比對他更多。
- (2) 千萬不要批評或貶低他的能力、性格或活動等。
- (3) 不要傾向對丈夫施加壓力，讓他做一些事情直到完成！嘮叨是妻子施壓力的一種方式，其實這不會激勵他履行自己的責任，相反讓他感到無能和不負責任，而讓他想要忽視它。嘮叨是面部表情和語調輕看和貶低一個人的價值。當妳不停地嘮叨時，他會尋找其他不經常提醒他不足之處的人。
- (4) 質疑丈夫對他自己行為的解釋，例如：他在公司打電話給妳說：『今晚要開夜，所以要早些回來。』妳就回答他：『是否今晚真的要加班！』沒有人喜歡浪費時間在那些質疑的判斷。
- (5) 常常喜歡抱怨，例如：他的行程安排，沒有幫忙做家務，與孩子一起的時間等。抱怨與嘮叨有同樣的效果，擊退了他。
- (6) 比較妳與他的意識水平，這是男性和女性不同的核心。如果妳不明白男人基本上是從他的職業或活動中，找到自己的身份。妳就會很容易因他對妳的冷漠態度，而受到傷害；妳認為他不喜歡妳或孩子，而他將妳的憤怒或傷害解釋為妳對他施的壓力，特別是如果妳說：『你應該知道…或者意識到…或者注意到…等。』

間接幫助男人的最好方法，就是接受他作為一個男人，並因他今天所擁有的東西，以及透過妳的愛心和耐心的幫助，將他變得更體貼、更細心。

(三) 如何增加妳丈夫對妳的感情⁴

³ 參考：同上。

⁴ 參考：同上，頁 183-195。

播下愛的種子 - 發現妳丈夫的獨特需求。

- (1) 播下愛的種子，保持愛火燃燒 - 要了解男人的共同需求：(i) 愛；(ii) 受到欽佩和讚賞；(iii) 被接受和理解；(iv) 他們的建議是有價值的。
- (2) 毫無保留地表達妳的感受，獨特的需求，願望和感激之情，因男人需要感激。
- (3) 讓自己保持良好的身心靈健康，讓妳天然的吸引力特質散發出來。
- (4) 增加妳對丈夫的責任：保持開放和願意順服他。
- (5) 計劃讓他感到特別的活動，例如：驚喜的生日派對，他最尊敬的親友突然從遠方到訪等。
- (6) 在你們的關係中保持想像力，繼續鼓勵妳的丈夫發現妳的特質，偶然成為性關係的發起者。
- (7) 清除妳過去對他所犯的錯失的記憶。
- (8) 改善當他說話時，
由迴避的表現：(i) 拿起報紙、縫紉等；(ii) 打哈欠；(iii) 在妳聽到他說話前，批評他；(iv) 總要自己說最後一句話。
改為專心聆聽和歡迎他的建議的表現：(i) 在他說話的時候，把所有工作、興趣放在一邊；(ii) 全神貫注，眼睛專注於他；(iii) 仔細考慮他所說的話，而不對他作出回應；或指出他的建議，積極和有建設性方面；(iv) 讓他發言，直到他充分表達他的意見；(v) 感謝他花時間分享他的建議。

(四) 如何讓妳的丈夫聽妳⁵

首先，沒有在妳的丈夫心中，產生好奇的情況下，切勿傳達妳認為重要的信息。

如何抓住妳丈夫的興趣並保持它？

- (1) 第一步是明確表明，妳希望與他溝通的需要或關注。
- (2) 第二步是確定有關妳丈夫最感興趣的事。利用他感興趣的事，分享足夠的信息，激發他的好奇心，想繼續聽和聽到更多。
- (3) 接着用一個簡短的問題，來得着他對妳的承諾，或幫助他明白妳想要傳達的信息。
- (4) 在妳採取以上的步驟後，如果他仍然沒有表現出足夠的興趣或承諾，繼續努力！

當他仍不感興趣時，“甚麼不可做”

- (1) 不要開始，妳想對他的請求或要求。
- (2) 也不要嘗試吸引他的注意力，特別有關妳主要的關注或解決的方法。
- (3) 不要放棄！不要想嘗試用幾句說話就能說服他。

增加他的興趣，這方法是有效的，即使他知道妳在做甚麼。

⁵ 參考：同上，頁 41-53。

(五) 如何鼓勵妳的丈夫改變⁶

如何鼓勵妳的丈夫，在沒有防禦的情況下接受妳的糾正？

- (1) 先檢視自己會否將他的優點，看成缺點，例如：優點的看法是認真，謹慎；隨和，輕鬆；富有同情心，樂於助人；能言善辯，口齒伶俐；自我節制等；缺點的看法是粗心大意；挑剔；話說得太多；太嚴肅等。
- (2) **要謹記**：他是一個成人，不是小孩；所以要顧及他的面子和尊嚴。因此，要在私下沒有孩子或任何人的場合；也要在合適的時間、環境、彼此情緒穩定和諧的氣氛下。
- (3) 透過熱情地接受他的糾正，來建立一個榜樣。
- (4) 預備妳丈夫傾聽 - 先考慮他的感受，同理心和溫柔的表現；然後安靜自己讓妳在沒有恐懼或壓力下，表達自己的感受。
- (5) 感恩 - 真誠的感謝他，和值得稱讚的特質。
- (6) 使用“三明治”方法 - 在開始和結束的兩件讚美中間，進行糾正；有所有的事實，不是憑空猜想或猜測。
- (7) 保持與妳丈夫坦誠的溝通，解釋妳為甚麼需要糾正他；為了更好或最好 - 了解妳的丈夫，要知道持久的關係，不會突然發生的。

可以透過這四個原則表達出來，而不是直接的對質，妳的丈夫更容易接受妳對他不敏銳的評論：

- (1) 學習表達妳的感受，透過三個愛的態度：溫馨（是友好的接納），同理心（是了解和識別一個人的感受的能力）和誠意（是表達對人真誠的關心）。
- (2) 學習分享妳的感受，用“我感覺”的字眼來代替“你”的字眼 - “你”意味着判斷和糾正。
- (3) 學習等候，當妳的憤怒或煩躁情緒已經消除後，才開始討論敏感的話題。
- (4) 放棄，不要用“我告訴過你”的字眼。

(六) 為妳的丈夫禱告⁷

妳有沒有每天花時間為妳的丈夫禱告？

當妳決定每天有恆心的為他和家人禱告，妳會發現你們的夫妻關係、家庭關係是非常甜蜜和不一樣的。

開始時，我們都會照自己的想法和慾望來禱告！慢慢地，神會將我們的自我中心、自私、不成熟的想法、慾望等改變，以致達到成熟和合乎神在夫妻之間的旨意。禱告能改變生命、性格、環境等。

⁶ 參考：同上，頁 55-80。

⁷ 參考：DaySpring。

求聖靈幫助妳照着神的心意禱告，特別為丈夫禱告，因他是一家之主：

- (1) 為他的屬靈生命、與神的關係禱告；
- (2) 為他的身、心、靈健康禱告，對人和對事都有正面和樂觀的想法；
- (3) 為他與自己的夫妻關係，更密切和彼此更了解禱告；
- (4) 為他在家庭裡，作有影響力的屬靈領導禱告，有智慧的教導和帶領孩子，作孩子的好父親、好榜樣禱告；
- (5) 為他的工作，每天所要接觸的人和人際關係禱告；
- (6) 為他的信心和勇氣，能夠在工作場所為主作美好的見證禱告；
- (7) 為他在經濟上、人事上，有智慧，求主保守他不落入任何的試探，也有能力勝過任何試探和考驗禱告；
- (8) 為他與雙方親戚、朋友有和諧的相處，並為他與隣居有美好和諧的交往禱告。

總結：請不要忘記！

不要指望一夜之間的奇蹟，幾乎所有真正有價值的事情，都需要時間才能達到完美。以上的原則在一段時間內，以堅持和充滿愛的態度應用時，確實有效。全心全意倚靠主，將你們的婚姻、家庭完全交託給祂，妳會發現祂是何等信實、偉大和奇妙的。

任何對配偶正面的欣賞、肯定和愛意的表示，不論是語言或非語言的，都應時刻操練和應用出來，會增加夫妻甜蜜親切的關係。

任何對配偶負面的批評、指責或不滿，不論是語言或非語言的，都不應使用，只會破壞夫妻關係。

真正的愛不單是一種感覺，更是一個抉擇和意志上的委身；為你們的婚姻和家庭，作最美好和有價值的委身。

以祈禱結束