

如何跟配偶相处得更好？

人们常常误会了跟配偶相处的这个话题。我下这个结论有几个原因。首先，因为我常常听到夫妻对我说：“我们在一起就是吵架。这就证明我们无法相处...我们喜欢的事情也不一样。我实在不懂当初是什么动机让我跟这个人结婚。”有时候，一方会说，“我真是找错人了。”你是否对你的配偶也有同感？你脑子里想我无法跟对方相处，这个念头是否会驱使你去找别人呢？还是你相信你嫁（娶）了一个不对的人呢？

我的观察

将近三十年，我辅导过各种不同问题的夫妻。我也曾经辅导过一些，在婚前辅导测验，得到很高分的人，结果竟然在婚后很短的时间内就离婚了。我也观察到一些夫妻，似乎没有什么共同点，然而他们却有美好的婚姻。这让我困惑了许久。这个显而易见的矛盾，不由得使我再次思想相处的定义。今天我相信夫妻相处不再是两个人有多少共同相似处，而是他们如何解决他们之间的不同处。换句话说，彼此的差异，并不代表他们无法比婚前测验得高分的人相处得更好。真正考验相处的问题乃是：你们是否愿意为了彼此相处得更和谐，而愿意在不同点上共同努力呢？

你们如何能相处得更融洽？

1.顾全大局。首先你需要做的是从你们的关系里退一步，看全局。夫妻之间的争执，许多时候是因为彼此的不同而造成的，因为他们不能分辨森林里的树木。不幸的，一些有病虫害的树木常常遮盖了森林里健康的树木。要确定你对你们关系的看法是全面的。我常常听到夫妻们告诉我，他们相信他们之间没有共同点也缺少伴侣的关系，可是实际上他们共同分享了许多。在这一点辅导上，我通常给他们一些功课（在我写的如何维系婚姻的书里第二十九页）帮助他们证明他们之间关系的有力和软弱之处。结果他们很惊奇的发现他们确实有很多相似处。我也解释，如果这对夫妇如果愿意付出努力，就能帮他们发展出更好的相似处，伴侣关系，以及更融洽的相处。

一般的相似处。

顾全大局的准确观点，是开始了解经文上启示你和配偶之间重要的相似处。雅各教导，我们都是同样软弱性情和缺点的人(雅各书 5:17)。我们都有共同的试探和挣扎(哥林多前书 10:13)。身为罪人，我们在神的面前都有同样的需要(罗马书 3:23)。此外，我们每个人都是因着信靠耶稣基督才能得到赦免，得到拯救(罗马书 3:22)。我们每个人都是“同得一样宝贵的信心“使我们来到神的面前(彼得后书 1:1)。最重要的是，靠着神的恩典，如果我们让圣灵来掌管，我们就可以彼此同心(罗马书 15:5)(罗马书 5:5)。现在你也许会想，如果我们真的有那么多相似的地方，为什么还经常起争执呢？答案是，因为你们彼此也有很大的不同之处。

一般的不同之处

想想这些不同之处。从身体外在的被造，就明显地看出男人与女人的不同。然而，神并不是要制造冲突，而是要我们彼此作伴。男人和女人身体的静脉里流着不同的荷尔蒙，来帮助身体不同的运作。此外，我们每个人都来自不同的家庭，不同的个性和喜好，以及不同的人生目标。

这些的不同之处并不会产生冲突。只有当这对夫妻专注在这些不同点上，让自私，骄傲的固执来控制时，冲突才会产生(箴言 28:25)。从法利赛人和税吏的身上，让我们看到那颗专注自己，骄傲的心所带出的不同。你也许记得那个法利赛人的祷告，“神啊，我感谢你，我不像别人勒索，不义，奸淫，也不像这个税吏”(路加福音 18:11)。注意到那个骄傲的法利赛人专注在表面的不同，而不是在他们都需要神的这个相同点上。

把注意力放在大格局上，这包括你们共同的需要，你的心就不会因着你的骄傲以及傲慢来扩大你们之间的不同。

2.培养你属灵的生命。跟配偶培养伴侣的关系，需要一个合一的力量，这是远远超过我们天然人的能力或是一般的目标。这种合一的影响力是因着神的爱使两颗心联结起来的力量。然而，拦阻他们拥有神爱的力量的原因是许多夫妻并没有选择亲近主。因着离开神自然把人该从神那里得到的爱和能力的益处给切断了。你是否承认只有基督的爱能使你不自私？如果你选择不与圣灵同行，不让基督掌管你，我确定你只有一条路。那就是让你天然人的血气来掌管你。我保证，这样不会得到你要的结果。

这个属灵争战的另一方面，就是当配偶的一方虔诚的与主同行，而另一方却背道而行。这就造成了分歧，这也发生在那十二个去迦南美地的探子之间。那十个探子跟另外两个探子，就是约书亚和迦勒看见的情况完全不同，为什么？圣经里清楚地告诉我们造成分歧的原因。神表示迦勒“他另有一个心志，专一跟从我”(民数记 14:24)。这样的不同，自然造成这位对神有信心的迦勒，对事情的看法就跟其他探子完全不同。他对神和他话语的信赖，造成他跟别人的不同。然而，迦勒跟约书亚之间却是完全同心合意的，因为他们有着相同的信心，以及愿意不计任何代价的跟随主。(民数记 14:6, 30)

同样地，在新约，使徒保罗解释圣灵合一的能力，可以解决腓立比教会的争端。“所以在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足。”(腓立比书 2:1-2)注意了，保罗提醒他们是在圣灵里的交通，才能使他们产生相同的心思并带出相同的意念。

因此，如果你期盼跟配偶同心作伴，就必须开始诚心的回到基督里。请求他饶恕你刚硬的心，并用他的爱充满你。跟你的配偶一起祷告，求主藉着你们愿意努力解决彼此间的差异，再一次把你们的

心联结在一起。同心就是从这里开始的。记住：爱那些爱你的人是很容易的。谁都可以做到。可是，真爱必须有基督的完美无瑕疵，成熟的爱使你能去爱那些不可爱的，甚至要爱你的敌人。(马太福音 5:43-48)去爱你的另一半是可能的，即使他（她）有的时候会让你觉得像你的仇敌一样。当你这么做的时候，神会激励你的配偶也这么做。(希伯来书 10:24) 因此，既然知道了这些，为何还不让他开始在你的心里动工呢？

3.解决过去的冲突。未解决的冲突会侵蚀婚姻关系里的伴侣关系和友谊。当一对夫妇让他们之间的问题继续存在下去时，会逐渐地使他们之间的亲密关系越走越远。当他们跟对方说话时充满了苦毒和怒气。这是你跟你配偶沟通的方式吗？如果是的，你必须自我省察，人的心就像一座喷泉，流出来的是苦水还是甜水。当你对过去的事不能忘怀的时候，你的里面就充满着苦毒和怒气，那么你就没有办法喝到那香甜充满了爱的水。苦毒和爱是不能同时存在心中的。雅各问了一个很简单的问题“泉源从一个眼里能发出甜苦两样的水吗？”(雅各书 3:11) 答案是不可能的。

因此，从过去的愉快中和好是很重要的，这样会使你们之间的关系更亲密，心灵更能交流以至彼此成为好伴侣。记住，耶稣说，和好的果子是“得了你的弟兄”(马太福音 18:15) 因此，如果你愿意再赢回你的配偶，解决你们过去的冲突是必须作的。怎么做呢？

通常，来找我辅导的夫妇，我都会要求他们先在一张纸上写下来他们之间还没解决的冲突。我要求他们按着事情的严重性依次序写下来。这会帮助我看清是什么原因造成今天的情况。然后我请他们把他们个人的过失，以及在每一个没有解决的冲突中的失败写下来。耶稣说，“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”(马太福音 7:5) 当他们给我，他们写的自己所犯错误的单子时，我就请他们向对方道歉，承认自己的错，并请求原谅。(雅各书 5:16) (马可福音 11:25-26) 诚实真诚的认错，往往会打破中间的藩篱，并带来如洪水般的眼泪和拥抱。

如果你需要从过去没有解决的冲突和好的话，何不今天就把自己的错先写下来呢？然后去对你的配偶承认自己的错。你要看着对方并诚心的请求原谅。当你做了这些步骤以后，你就把挡在你们之间的大石头挪去了。何不今天就开始行动呢！

4.寻求了解。一旦你们把过去的恩怨解除，你们现在就准备好，为将来彼此作伴的关系打基础。开始这样的工作之前，你必须了解你和对方的不同点。了解对方会帮助你不再重蹈覆辙。在了解你的配偶上，需要知道些什么呢？

首先你们要坐下来，谈谈最近破坏你们关系的原因是什么。问问对方是否有什么建议，如何不再发生这样的冲突。这个举动会显出你对神话语单纯的顺服。作丈夫的要按着情理和妻子同住。(彼得前书 3:7) 按着情理的意思是藉着了解而得到知识。因此，了解对方的想法和目标是什么是任何冲突行为开始前的第一步。你跟对方相处的时间越长，不论在任何议题上你就越了解他（她）要的是什么。对你所爱的人有完全的了解一定会带来更好，更亲密的伴侣关系。

为了进一步加强了解，你必须作一个好的倾听者。所罗门对他的儿子说，这是增进了解最重要的一环。“我儿，要留心我智慧的话语。侧耳听我聪明的言词。”(箴言 5:1) 如果你要更了解你的配偶，你必须学会成为好的倾听者的技巧。然而，我们大多数的人都是说的比听的多。如果这是你的问题，那么你一定常常听到你的配偶对你说：“这件事我已经跟你说了好多次了。你没听到吗？”“如果你不要再听到这样的话，那么就快快地听，慢慢地说吧。(雅各书 1:19)

另外一个能增进了解的要素，是要记得你配偶已经解释或是要求你去作的事。通常是这么说的：“亲爱的，如果你能做_____”或是“如果你不做_____我就不会生气。”经常作丈夫或是妻子的要跟他们的另一半解释，怎么才会使他们的关系更好，可是对方似乎就是没听见，或是忘记了。如果你知道什么是应该做的，什么是不应该做的，是对未来的行为，你必须记得对方所说过的话。耶稣责备他的门徒，他们没有从他刚刚行过的神迹里学教训。他问他们，“你们还不明白吗？不记得那五个饼分给五千人，又收拾了多少篮子的零碎吗？”(马太福音 16:9) 耶稣知道门徒对于他的教导迷惑了。注意耶稣直接指出，他们缺乏了解他们忘记的事。

因此，开始注意你的配偶所想的和所相信的是很重要的。注意听，并要记得他（她）说的。并行出来。如果你的配偶告诉你，“我很喜欢，你做_____”别拖，马上就做！当你让对方看到你用行动来表示的时候，你就会感到彼此之间伴侣的和谐关系。

5.同意妥协。更进一步能增进你们彼此作伴的方法，就是找出彼此都同意的事来妥协。然而，让我说清楚这个妥协的意思。我不是说在道德上的妥协或是圣经的妥协。这在任何情况下都不可以发生的。可是，有许多问题并不在刚才提到的这些范围之内，这些事会让你找出可行的妥协，会影响你们的关系。让我给你举几个例子。

保罗给哥林多教会的夫妻很好的建议，他们是否应该分房。他说“夫妻不可彼此亏负，除非两厢情愿，暂时分房，为要专心祷告方可；以后仍要同房，免得撒但趁你们情不自禁引诱你们。”(哥林多前书 7:5)两厢情愿的意思就是彼此和谐的同意。注意双方都同意是非常重要的。请注意不是丈夫或是妻子有权利指挥另一方，他们之间的性关系要多久一次。保罗解释在婚姻关系里，得双方都必须放弃他们对自己身体的权利。如果一方拒绝同房是口头上的，必须是两人都同意，甘心情愿的。

以我过去在这个项目辅导的判断，许多夫妻很诚实的告诉我，他们在性生活关系上并不和谐。有的人相信他们被剥夺，因为对方相信他们是被迫行房。性生活的和谐或是任何方面的和谐与否，就是简单的找出彼此都同意的爱的妥协。爱会影响一方对性爱的需求。然而，爱也会激起另一方对房事的需求。这只是一个简单的爱的选择！爱总是会激励你去妥协，或是在婚姻里任何其他方面都一样。你做得到的。

因此，不论你跟配偶之间性生活的问题或是其他方面的问题，你们必须开始诚恳的沟通，并找出彼此都同意的办法来妥协。当你得到一些合理的妥协办法，跟对方一起坐下来讨论。如果你们之间仍然不能同意，应该继续祷告，再持续讨论直到你们找到真正的妥协。记住，如果保罗要求夫妻双方

在性生活这么私密的方面都要找出彼此的共识，那么在别的方面不也一样吗？为何不开始在你们冲突的方面寻求那个爱的共识呢？

6.放下取悦自己。有一些使徒很清楚地告诉我们，当一个人的心里只为满足自我，就会产生邪恶的后果。换句话说，在彼此的关系上出现问题时，常常是因为自私的心态造成的。雅各警告“在何处有嫉妒纷争，就在何处有各样的坏事。”(雅各书 3:16)

保罗也说在腓立比教会有自我野心和不和谐的情形。他鼓励“你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足。凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”(腓立比书 2:2-4) 保罗在这里指出造成纷争的原因和解决之道。谦卑和为别人着想是解决纷争的办法。

同样地，如果你盼望在你的婚姻关系里有更好的和谐以及伴侣关系，你必须下定决心把自己行为里的自私去掉。

让我给你一个简单的练习来帮助你。当你一看完这篇文章以后，把你跟配偶之间最大不和谐的地方写下来。在每一项旁边，再写下来你要如何对自己自私的态度，话语或是行为作反应。写下爱，谦卑，和自我牺牲取代以往的行为。最后，藉着祷告到主的面前，请求他给你需要的恩典和圣灵的能力帮助你改变。他的恩典是够我们用的(哥林多后书 12:9)。

7.要实际。相处和谐的成长也需要实际不断的行动。记住：对你配偶不切实际的期盼是不可能达到你想望的，自然会造成沮丧以及怒气，因为你会觉得你的配偶为什么都不做你要求他（她）作的呢。因此，你怎么能比较更实际呢？

首先，你必须记得你的配偶永远不可能跟你一样。你对人，地，物的观察，一定要经过两个不同的个性和感觉去过滤。所以，让你的配偶有他（她）自己的看法和意见。这样就不必总是从你的角度去看事情。

应该改变行为，记得当你要求对方做什么，绝对不会每一次都让你满意。没有一个人能每次都令你满意！实际的情形是你必须认清，你是跟一个不完美而且会失败，亏缺了神的荣耀的人结婚。(罗马书 3:23)当你了解了这个真理以后，会帮助你有一颗忍耐以及会饶恕的心。使徒约翰承认，连他自己都需要那位大能的中保耶稣的饶恕。“我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。”(约翰壹书 2:1) 他用了我们所需要的，那位公义者。

当耶稣告诉他的门徒时，他也承认，“无知的人哪，先知所说的一切话，你们的心信的太迟钝了”(路加福音 24:25) 他的话反映了一个重要的真理。耶稣真的了解罪人心里，信的实在太慢了。事实上，我们在作任何事上都是很慢的。

因此，实际一点吧！你的配偶不可能一个晚上就改变的。你应该以圣经原则当作你的期望，这也就是我所谓的越来越多的原则。保罗针对爱，他对帖撒罗尼迦教会讲这个真理。“论到弟兄们相爱，不用人写信给你们，因为你们自己蒙了神的教训，叫你们彼此相爱。你们向马其顿全地的众弟兄固然是这样行，但我劝弟兄们要更加勉励。”(帖撒罗尼迦前书 4:9-10) 对你的配偶或是对你自己一个实际合理的期盼，神会一天天，一点点地改变你。如果认清了这个事实，就会给你更多的宽容和实际。

所以，亲爱的了解了这些事以后，你对配偶的态度，是否会以了解代替责备？把你自己渴望得到的耐心和恩典给你所爱的人。决定付出无私的爱。以寻求彼此同意来替代吹毛求疵。在与基督的关系上长进，这样你就会经历他的能力，把这些原则应用到生活上。当你这么做的时候，你就会享受到神祝福的婚姻伴侣关系。