

## 「和諧婚姻成長小組」簡介

本課程以聖經真理作為基礎，婚姻實務為架構，生活見證為輔佐，並且由張牧師、師母親自授課，使夫妻雙方的感受有平衡的表達。「醫治自己、幫助別人、榮耀上帝」是本課程的目標，使學員能在課程中得著醫治，將來可以幫助別人的婚姻得著祝福。

## 再創婚姻高峰

見證人：劉承文

### 看重妻子

以前除了至高無上的神以外，並沒有把妻子列為生命中最重要的人。以前的順序是：神第一，母親第二，孩子及妻子同等重要。有時，孩子的事甚至優於妻子。透過婚姻課程的教導，才知道先前的謬誤。同時也學習到，跟神關係越親近，夫妻彼此的關係也越親近；反之，亦然。

### 學習肯定配偶

在婚姻課程裡，夫妻往往會批評配偶不足的地方，而忽略去肯定和讚美她已做得很好的部分，因而爭執不斷。就像牧師所教導的，好的訊息要加上正確的態度，才能激勵人。特別有感受的是，明白紛爭的背後是撒旦在挑撥離間，我們要切記，配偶不是我們的敵人，撒旦才是。這個課程，幫助我在話語上、態度上、行為上，有很大的提醒和造就。

### 學習饒恕

上到「彼此饒恕」這課時，使我深深體會饒恕是基督徒的核心，寬恕別人最大的受惠者，不是別人，而是自己。不饒恕的結果就會攔阻我們跟神的關係，甚至生出苦毒，轄制我們一輩子。

### 常在主裡

生命的改變需要不斷的在耶穌裡調整，雖然有很多方法，但若裡面沒有神，很多改變是做不到的。讓主進到生命中，是不斷的讓自己更加柔軟，更加容易調整。就像竹子要被塑形之前，必須放在熱水中泡軟或在火上烤軟，才能被彎曲造形。若沒有經過熱水或火烤，可能一摺就斷。這熱水和火就如同神，若不是在主裡被神充滿，就很難柔軟，當然也不太能被雕塑。

### 學習謙卑

和諧婚姻課程有許多教導，在沒有遇到問題時，都覺得這很容易，但真正碰到問題時，若不趕緊回到神裡面，這些方法很難用得出來，因為老我覺得自己很對，怎麼可能先伏下來。在和諧婚姻的教導裡，總是要我們先伏下來，聽聽配偶的聲音、需求，

先謙卑、虛己才能帶出和諧。這個課程雖然已經結束了，但若要在婚姻中不斷得勝，就必須不斷的渴慕神、親近神，讓神掌管我們的生命，才能一直保持聖靈中的柔軟。求神幫助我們，不因婚姻已和諧而失去對神的渴慕，必須一直不斷的渴慕神，好叫我們能在神的愛中維持和諧美滿的婚姻。

見證人：連秀敏

## 婚姻漸入佳境

和諧婚姻成長小組實在帶給我們許多祝福，使我們重新回想婚姻的誓言，省察自己在婚約上的忠誠擺上，進而使婚姻如倒吃甘蔗般的漸入佳境。其次，我學習以配偶的需要為優先考量，把自己的疲憊交給神，相信日子如何，力量就必如何。盡心竭力的滿足配偶的需求，多為他想一些，感謝他的付出，多肯定、多讚美，做個永遠的支持者。

## 夫妻同心禱告

我們夫妻無法同心禱告是我長期以來的遺憾，雖然也曾嘗試邀請過，但最終的結果都不甚理想，禱告變成了說教或控訴，那實在不是美好的經驗。儘管如此，心中仍然期待，也羨慕別的夫妻能一起同心禱告、一起讀經分享。當上到「二人成為一體」這堂課時，我們夫妻不只在身體合一，心靈也要合一。牧師、師母要求我們每週夫妻一起同心禱告至少 30 分鐘。我看見承文的謙卑，願意順服牧者的教導，順服課程的要求，我們終於開始了我們同心禱告的時間。剛開始有些需要學習，但漸漸地我們的心愈來愈近。當我們上到「夫妻同心禱告」這堂課時，是我們得著最豐富的一課，因為禱告是婚姻中最重要的一課，婚姻就像一面牆，婚姻中每個層面就是磚頭，同心禱告乃是接著劑。我們從以前無法同心禱告到現在可以每天一起同心禱告，每週一次禁食禱告，我們在禱告中更加經歷神的美善，也因著有共同的負擔、共同的看見，讓我們的心更加貼近。

## 要有對的態度

在夫妻的溝通中，有時候不是為著對方所說的是對、是錯而爭執，比較多的時候是因為述說者的態度、口氣，使得另一方為反對而反對。總之，好的信息要搭配對的態度。態度對了，什麼都對了；態度錯了，對的也變成錯的。「態度」實在太重要了，有時因為夫妻太熟悉，就忘了尊重，忘了回答話語的智慧。以前覺得承文跟別人說話都很客氣，但對我們就像長官發號命令～「簡潔有力」。經過牧師、師母的教導，他現在也學習說：「親愛的」；我自己也努力學習「快快的聽、慢慢的說」，對事情的反應不要太快衝出口，先安靜五秒鐘，調整好自己的情緒、態度再說，學習在主裡面說造就的話。

## 學習饒恕

「寬恕，可以釋放一個囚犯得自由，那囚犯就是你自己。」當我們一起檢視我們

的內心時，感謝神賜給我們一顆容易饒恕的心，使我們裡面沒有苦毒，生命變得很輕省。我雖然不是一個不會受傷的人，但是神恩待我，讓我是一個很容易受安慰的人，很快的可以饒恕別人。

## 學習溝通操練

溝通最重要的目的，並不一定是解決問題，乃是夫妻多一點親近，建立關係，藉著一起禱告，將需要交託給神，成為互相的扶持。溝通是為了解對方的需求，並試著滿足對方的需求。我們在溝通上有許多的學習，特別是使用「我覺得」這個用詞，學習表達自己的感受。還有面對爭執時的溝通，先傾聽對方的說法，再複述對方的意思，同理對方的感受，滿足他心裡的小小孩，為自己的疏忽道歉，再適度的表達自己的看法。當我們有了這樣的學習後，就有實際操練的機會。雖然「知道」跟「做到」中間是一段不容易的學習，但因著神的愛，我們不斷的嘗試，試著將牧者的教導化為我們的習慣。

## 要多講情

承文是很會說教的人，因為他是個很稱職的老師。以前我們若有爭執，他通常可以講一篇大道理，有時聽著聽著，雖然知道他說的都很有道理，但是心裡卻難過至極。我曾經反抗的說：「家不是講理的地方」，但是他說：「若不說理，如何解決問題？」「夫妻溝通」這堂課教導我們：「夫妻吵架應該要講情，不要老是講理」；夫妻的爭執要用「交情」來處理，遠比用分析、辯論的吵架要來得有建設性。切記！夫妻吵架千萬不要贏。

## 放下自己

愛是犧牲自己的興趣、喜好，期待去成全自己的配偶。愛是以對方為中心，留意對方的需要，以行動滿足他。更要越過自己的情緒，滿足對方的需求。感謝承文的愛與犧牲，當牧師教導起床的時間不一定要一起，但睡覺的時間最好一起。承文有時想要享受夜晚的寧靜，但我喜歡抱著他睡覺，透過課程的教導，他改變了，我們可以彼此享受和滿足對方的需求。

## 做合適的配偶

上到「夫妻之別」這課時，我學到接納帶來改變；優點因欣賞而增加，缺點因接納而改變。從可以改變地方著手，不能改變的交給神。學習多欣賞、肯定他的優點，支持他的決定，以他為榮，學習作一個合適的配偶，用愛滿足對方的需要。

## 看重親密關係

上到「親密關係」這課時，我深深明白夫妻性愛是神給婚姻特別的禮物，要享受在其中。性生活不是責任，而是享受。我們要視性生活為服事配偶的好機會，要花時間在性方面服事配偶，千萬不要忙到沒時間服事對方。性生活雖然可能只佔婚姻中的5%，一旦出了問題，很可能毀掉婚姻的95%。

## 努力學習

婚姻是學習來的。婚姻生活沒有一贏一輸，不是雙贏，就是雙輸，在神的愛中，我們一定要雙贏。學習用神的話語經營婚姻和家庭，努力作一個成熟的配偶，在屬靈生命上一直不斷的長大。不只是長大，更要成熟。事實上，親密而持久的婚姻是時間加上意志創造出來的結晶。



圖：劉承文、連秀敏夫婦