

GOOD TV

美滿婚姻 77 步

Seventy-Seven Irrefutable
Truths of Marriage



Dr. Larry Keefauver & Judi Keefauver

賴瑞·葛福偉 & 茱蒂·葛福偉◆著

李文英◆譯

〈台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授〉

林如萍
彭懷真

〈東海大學社工系副教授〉

聯合推薦

〈推薦序〉

簡明、具體的「教戰守則」

◎林如萍

在我任教的學校裏有一門「婚姻研究」的課，課堂中我試圖由：親密關係的發展、擇偶、夫妻互動關係、離婚等議題，與學生共同探討婚姻這個課題。若談及研究婚姻，研究之觀點或由「個體」的角度，分析人們追求與另一個人建立身心靈相屬的親密關係之歷程；或由社會的角度切入，將婚姻視為一「制度」，探討婚姻與社會發展變遷之間，因果相逐的複雜關聯。一學期，十數個碩博士班學生，有男有女，有已婚十數年，也有大學剛畢業初進入研究所，正憧憬美好人生的新鮮人。但無論是誰，期末除學術訓練的收穫與成長之外，一致的共同心得是：「婚姻這條路，兩人攜手同行，除了愛，不可少的是：承諾、包容與努力。」

為甚麼這麼說？有愛不夠嗎？「愛」是重要的，但「愛」似乎不是婚姻的全部！婚姻中個人所感受的愛是很必要的；「愛」，它令人臉紅心跳、心嚮往之；它令人許下誓約，而其後，「愛」讓我們對妻子、對丈夫、對孩子及對社會擔負「責任」。因此，婚姻中有激情、有親密、有承諾、有願意付出與努力經營的決心！

然而在婚姻生活中，我們似乎常要感歎「知易行難」。本書作者葛福偉夫婦結集了多年的夫妻與家庭諮商經驗，將理論、實務轉換為 77 個具體可行的策略，並於行動策略之後，以聖經的真理帶我們思考婚姻的真諦，像是活水源頭滋潤了夫妻關係。

本書如同書名，可以說是一本簡明、具體的「教戰守則」，讓我們得以與配偶攜手共同為婚姻美滿而同心齊力。

（作者為台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授）

目 錄

〈推薦序〉 簡明、具體的「教戰守則」 林如萍

- 1 給對方所需的愛 9
- 2 常表達：「我愛你。」 11
- 3 存感恩的心 13
- 4 善待彼此 15
- 5 記得當初的愛 17
- 6 彼此祝福 19
- 7 改變自己 21
- 8 不要小題大作 23
- 9 尊榮你的配偶 25
- 10 適當的打扮 27
- 11 享受性的親密 29
- 12 謹慎口舌 31
- 13 讓熱情永不熄滅 33
- 14 take it easy 常喜樂 35
- 15 信任對方 37
- 16 無條件去愛 39
- 17 不要在眾人面前吐槽 41
- 18 知福惜福 43
- 19 非隨心所欲 45

20	欣賞對方的優點	47
21	不讓怒氣留到日落	49
22	即時解決問題	51
23	改變，從禱告開始	53
24	精心的時刻	55
25	在愛裏說誠實話	57
26	為孩子立界限	59
27	雙贏才是贏	61
28	要有「第三者」同在	63
29	是聖約不是合約	65
30	享受意外之喜	67
31	享受沿途風光	69
32	常保清新活力	71
33	最寶貴的遺產	73
34	結出果子	75
35	信守一生的承諾	77
36	不要轄制配偶	79
37	以愛來彼此服事	81
38	全然信靠上帝	83
39	不要舊事重提	85
40	願意受教學習	87
41	當下就面對問題	89
42	注意身體語言	91
43	開口之前先傾聽	93

44	不要將配偶當成垃圾筒	95
45	先了解問題	97
46	天作之合	99
47	從捆綁中得釋放	101
48	鼓勵創造奇蹟	103
49	需要「第三者」	105
50	萬福源頭不是你	107
51	為你的配偶禱告	109
52	聆聽「第三者」的聲音	111
53	經常與「第三者」一起約會	113
54	將祝福散播到別人的婚姻中	115
55	為你配偶感謝上帝	117
56	放下怒氣	119
57	勇敢認錯	121
58	真誠認錯並悔改	123
59	寬恕	125
60	以聖經的話為彼此祝福	127
61	拒絕被激怒	129
62	專心聽配偶講話	131
63	成為挑擔者	133
64	謹守你的心	135
65	作大丈夫	137
66	一起服事	139
67	送禮物給配偶	141

68	談講耶穌	143
69	親密感的十大需求	145
70	互相倚靠扶持	149
71	彼此提醒與負責	151
72	共同分擔家計	153
73	不被東西佔有	155
74	建立正確的優先順序	157
75	坦白分享內心世界	159
76	遠離負債	161
77	彼此鼓勵	163
	後記	165

本書之聖經中文譯文係出自和合本。

全書乃交替使用「他」與「她」，但在使用「他」的時候，
並沒有將妻子排除在外；反之亦然。

書中所述真理除了第 65 則是專門針對丈夫而言之外，
其餘皆適用於夫妻雙方。

1

給對方所需的愛

用配偶接受的方式表達愛。

「你曾經聽過五種表達愛的方式嗎？」研討會的一位成員這麼問，我的記憶因此被喚起。當然。蓋瑞·巧門（Gary Chapman）所列的五種方式立刻躍入心中：送禮物、服務的行動、肯定的言語、精心的時刻，以及身體上的接觸。

在這五種方式中，我們每個人可能會特別偏好某一種來作自己表達愛和接受愛的方式。舉例而言，我可能喜歡以送禮物來表達自己的愛，所以就買了各式各樣的禮物給太太，向她表明：「我愛你。」但如果她喜歡的接受方式是寧願我多花時間好好陪她，在這種情況下，假使我不能挪出足夠時間與她作有意義的相處，那麼，就算送上全世界的禮物，也無法充分讓她感受我的愛與忠誠。

試試這麼做：找出配偶對於接受愛所偏好的方式。你可以以五種方式全部使用以表達你的愛，但將重點放在配偶所喜



歡的方式上，給予對方需要的，而不是給予他你想給的。

記得要以配偶所接受的方式來愛他，愛是給對方最好的。



愛是恆久忍耐，又有恩慈；

愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，

不做害羞的事，不求自己的益處，

不輕易發怒，不計算人的惡，

不喜歡不義，只喜歡真理；

凡事包容，凡事相信，

凡事盼望，凡事忍耐。

愛是永不止息。

（哥林多前書十三章 4-8 節）

2

常表達：「我愛你。」

每天早上都以肯定的
話語存進配偶的情感銀行。

「難道昨天為你所做的一切，今天都不再具有任何意義了嗎？」沮喪的丈夫問道。

今天是新的一天，要供應新鮮的愛、新的肯定。不是昨天的表達不算回事，它的確為今天新的表達立了根基，但你絕不能就此停下來。

送上一束新的花來取代舊的、枯萎的花。我太太就曾指著廚房流理台上一瓶乾枯的花，說：「我真的很喜歡這些花，但它們已經擺了幾個月了，會有新的來取代它們嗎？」

是的，還記得幾個月前接到這些玫瑰時是如此感動與美妙，但回憶畢竟是回憶，不能滿足今日的需要。

要讓今天成為新鮮而富有創意的一天，換個新方式來說：「我愛你。」配偶的情感銀行需要你來繼續存款；若未認知這一點，今天的愛之旅可能很容易就油料耗盡、疲乏無力



了！

今天的輕忽會很容易就將過去愛的種種甜美回憶給一筆勾銷。你和配偶今天都需要以新鮮、嶄新與令人興奮的方式去向彼此表達：「我愛你。」

試試這麼做：用麥克筆在浴室鏡子上寫「我愛你！」然後再貼上一節經文在下面。



若有人在基督裏，他就是新造的人，

舊事已過，都變成新的了。

（哥林多後書五章 17 節）

3

存感恩的心

感恩之情絕對
不嫌舊、也不會惹人煩。

「圍」坐在桌旁的每個人嘴裏都塞滿了美味的食物，但到頭來沒有一個人說：「謝謝。」

身兼妻子與母親的女主人辛苦了好一陣子為全家準備晚餐，我則是位客人。這個家庭的每個人看起來似乎都彼此相愛，每個人都享受著晚餐而且看起來很高興，但缺少了一種感恩的態度。

或許，每個人只是單單期待一頓豐富的晚餐上桌；或許，他們已將這些出於愛所為他們做的一切視為理所當然。但不論這份愛是多麼普通、多麼平常，或早已在預料中，我們仍然應該予以感謝。

每個配偶都喜歡聽到「謝謝你」這句話，哪怕這種蘊含愛的表達已經重複過幾百次。感恩之情絕對不嫌舊、也不會惹人煩。

