

第3篇：在關係混亂的世局中， 婚姻的保鮮之道



文：黃夏成 理事長

經文：羅馬書 12:2

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」

婚姻不需要被時代拯救，而是要在真理中更新。

我們所處的世代，充滿了「關係疲乏」的現象。

社群媒體讓人看見別人幸福的樣子，卻忘了經營自己的婚姻，短影音讓人習慣即時滿足，卻削弱了等待與深愛的能力。

在這樣的世界裡，婚姻若沒有「更新心意」，很容易被焦慮、比較、冷漠或逃避吞噬。

婚姻要「保鮮」，不是靠維持表面的和平，而是持續回到神的心意，學習真誠與同行。

在紛亂中守住「共同節奏」

現代夫妻最大的挑戰之一，是「同居卻不同步」。

一方忙於工作，一方忙於家庭；一方渴望情感連結，另一方只想休息，久而久之，關係就像兩條平行線。

建立「每週節奏日」是必要的生活方式。

每週至少有一段固定時光（例如週日晚餐或週五夜禱），不談瑣事，只彼此更新：這週你心裡最深的疲憊是什麼？最感恩的是什麼？

這個節奏是婚姻的心跳，幫助我們在忙碌中不失聯。

從「比較」到「欣賞」的轉化

世俗文化推崇表象的成功，婚姻也常被比較：誰的另一半更體貼、誰的家庭更和諧。

比較會偷走感恩，讓我們看不見身邊人的美和善。

夫妻一起練習「感恩三件事」，每天各自寫下三件感謝配偶的事情（可大可小），週末時一起分享。

這是情緒更新練習，能幫助心重新對焦於愛，而非匱乏。



在界線中維護親密

許多婚姻的磨損，來自於界線模糊，對孩子太投入，忽略伴侶，對朋友過度依賴，造成情感轉移。健康的婚姻關係，需要「有界限的親密」。

夫妻可一起畫出「優先順序圈」。中心是神，其次是彼此，再來才是孩子、工作與事工。

每季檢視一次，看生活是否偏離了這個次序。

當配偶在你生命中的位置被重新尊榮，親密感就自然回來。

以饒恕取代控制

婚姻的保鮮秘訣，不在於掌控對方，而在於饒恕。

世局鼓吹「你要改變他／她」，但神的方式是「先讓我改變你」。

饒恕讓心鬆開，也讓愛重新流動。

每天結束前，用一句禱告結束：「主啊，讓我今晚不帶怨氣入睡。」

若有衝突，可練習「我訊息」溝通法（I-message）：用「我感到...」開頭，表達自己的感受而非指責。

饒恕不是縱容，而是選擇不讓傷害佔據未來和彼此的心。

婚姻的保鮮，其實是一場屬靈的抗世俗化運動。

世界說：「愛會過期。」

但上帝說：「我的慈愛永不止息。」（哀3:22）

祂要我們的愛，也像祂那樣，不依附情緒，而是根植於恩典。

當我們學會更新心意、守住節奏、欣賞彼此、設立界線與饒恕時，婚姻就會在世的動盪中，成為一個平安的見證。



反思提問

1. 我是否因忙碌或比較而失去婚姻的「共同節奏」？
2. 我願意在哪一個面向（饒恕、界線、感恩）重新調整自己，使愛再次流動？

鞏固婚姻 合一家庭 教養敬虔後代

15篇文章分享協會的三句使命，每句5篇。

每篇的置頂是三句使命，有上色的那句表示此篇文章表達此句使命。

