



*I Kissed Dating  
Goodbye*

# 不再约会

【美】约书亚·哈里斯 (Joshua Harris) 著  
叶婵芬 译

约会不是指  
一个男孩和一个女孩  
出去喝咖啡，  
约会是一种  
展现态度和价值观的  
生活方式。



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

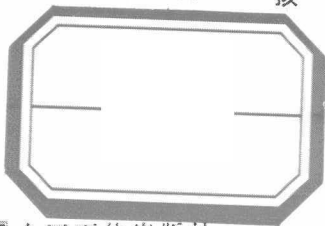


*I Kissed Dating  
Goodbye* · · ·

# 不再约会

【美】约书亚·哈里斯 (Joshua Harris) 著  
叶婵芬 译

约会不是指  
一个男孩和一个女孩  
出去喝咖啡，  
约会是一种  
展现态度和价值观的  
生活方式。



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

Originally published in English under the title:

**I Kissed Dating Goodbye** Copyright © 1997, 2003 by Joshua Harris

Published by Multnomah Books, an imprint of The Crown Publishing Group,  
a division of Random House, Inc.

12265 Oracle Boulevard, Suite 200  
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

International rights contracted through: GLINT  
P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003 USA

This translation published by arrangement with  
Multnomah Books, an imprint of The Crown Publishing Group,  
a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese edition © (2012) Cedar Culture Co., Ltd.  
Building 1-701, Zhongshili East Area  
Chongwen District Beijing 100022  
P.R. China

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不再约会 / (美) 哈里斯著; 叶婵芬译. --北京: 中央编译出版社, 2011. 12  
ISBN 978-7-5117-1183-0

I. ①不… II. ①哈… ②叶… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第258409号

## 不再约会

---

出版人	和 龔
策划编辑	贾宇琰
责任编辑	李小燕
责任印制	尹 珺
出版发行	中央编译出版社
地 址	北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 (100044)
电 话	(010) 52612345 (总编室) (010) 52612340 (编辑室)
	(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)
	(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)
网 址	www.cctpbook.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京建泰印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
字 数	100千字
印 张	6.75
版 次	2012年3月第1版第1次印刷
定 价	24.80元

---

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达  
凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 66509618

## 前言

---

嗨，我知道你在想什么。“我不想看前面这几页，就直接看正文吧。”

等一等，先不要那么着急。这一篇前言可以预备你的心读这本书。

事实上，这本书要讲的正是这件事——等待和准备，它提出相当革命性的一些想法。我很高兴你手上拿着这本书，它可以使你免去许多不必要的折磨。这本书很可能会改变我们这一代的思维；它已经影响了我的生活，容我加以解释。

长久以来，我跟本书作者约书亚对约会拥有同样的想法（他也是我的好友）。有一个人最近跟我说过一句话：“如果你不买东西，干嘛去逛街呢？”我觉得他说得很有道理。如果你根本还不能结婚，又何必约会呢？我今年19岁，虽然我还没约会过，多年来却已眼睁睁看着许多朋友玩过约会的游戏。相信我，约会真的是个游戏，而且这个游

戏一点也不好玩，它看起来既痛苦又折磨人。这也就是我一直没有约会的原因之一。

其次，我知道现在还不是神为我预备的时候。现在交男友只会让我分心，我只会因此而无法专心从事神要我趁这几年好好完成的工作。

此外，我也认为，在我这个年龄，跟一群人在一起，以及拥有一群朋友，比一对一的交往关系要来得有趣多了。

但就在不久之前，我开始有点沮丧，只因为自己无法为了某人好好打扮一番，或者有个做白日梦的对象。就在那时我看到这本书，深深感觉神透约书亚的话语鼓励了我。

我读过的书里，还没有哪个作者像约书亚一样诚实。他解决了一个难题，那就是“该不该约会”这个令人困惑的主题，以及它所引发的诸多难题。他也提出了很实用的答案。约书亚·哈里斯擅长从他的经验出发，分享真理，而他的分享相当具有震撼力。而且因为他是跟我们同年纪的人（他也才刚满20岁），他知道自己到底在说些什么。

我最喜欢约书亚这本书的一点就是，他一切的论点最终都会回归到《圣经》，告诉我们如何真正地活出《圣经》的教导。而在认识了他两年之后，我可以说，他真是一个“言行一致”的人。

准备好让他来挑战你、鼓励你，并且与他一同走上一段旅程！

谢谢你没跳过我的前言，好好享受吧。

**务要刚强壮胆！**

——利百加·圣雅各  
Rebecca St. James

## 引言

---

读一本书跟约会还挺像的，不过，这样的类比并不完全，例如，你不会带一本书一起去看电影。但话说回来，你在读一本书时，确实会跟它独处。你会握着（抱着）它、直视着它（的脸庞）、给予它全然的注意力。读一本书就像约会一样，你会像搭乘云霄飞车般，在情感上经历高峰与低谷。你可能一会儿笑，一会儿又生起气来。

我希望你不是那种“喜新厌旧”的读者，他们往往读到第三章就把书丢开了。如果你是这种读者的话，那么，从这本书中你可能得不到太多东西。就像投入一段有意义的交往关系一样，读这本书需要一定程度的委身，需要你愿意委身于深度的思考，在看到跟你目前的约会观有所出入的新观点时，愿意加以考虑。

许多智者说过，在任何一段关系当中，诚实都是最佳选择。所以，在你愿意“认真”看待这本书前，你得先了解一件事，这本书跟其他

谈约会的书并不一样。其他的书多半教你如何调整约会的方式，让约会能够有效；这本书要谈的却是如何跟约会“分手”，让你的生命可以被神使用。《不再约会》要讲的是，为何我们要丢弃这世界的约会方式，以及该如何去做。

你还想出去约会吗？

## 有些事我不会讨论

---

或许你现在觉得有点紧张。“不再约会？为什么会有人不想约会？如果不约会，那要怎样结婚啊？友谊又该怎么办？你别那么孤僻了吧，老兄！”

我可以理解你的迟疑，这些问题在书里面我都会提到。但在我们进一步讨论之前，我得先说清楚，我不会提到某些关于约会的事。我不希望你浪费时间去瞎猜我的想法，因为如此，你就会错失我想说明的重点和原则。

我知道这样的事有可能会发生，因为我自己也有过这种经验。在我16岁那年，我正身处于一段为时两年的约会关系，母亲送了我一本伊莉沙白·艾略特写的《邮递真爱》(*Passion and Purity*)。我马上陷入怀疑，为什么呢？首先，因为那是我妈送的。通常我妈会送书就表示她想间接告诉我，我有问题。其次，对那本书的英文副标题“让神来掌管你的爱情生活”，我感到忧心忡忡，很怕这本书有什么弦外之音。我十分肯定它会对我说，我不准亲吻女友；而在那个时候，我认为亲吻对我的快乐是十分重要的。所以，你知道我做了什么吗？在还没翻开书之前，我就已经决定，不论书里说些什么，我一定要反对到底。就像我妈貌似开玩笑讲的一样，我把所有“热情”的部分都读进去了，可是所有“纯洁”的部分都省略了。那真是莫大的错误！

不久之前，我又重新看了一次《邮递真爱》这本书，我赫然发现，如果我在高中时可以敞开心胸，虚心阅读，我一定可以从中获益良多，更从容地面对我高中的约会关系。可是，为什么当时的我却觉得那本书一点都不重要呢？我为什么不从那本书里学点东西呢？因为打从一开始，我就决定不听了。

我希望当你看这本书时，不会犯同样的错。如果你可以保持一种开放的心来看这本书，它很可能就会是你目前最需要听闻的信息。为了让你卸下固有的防卫心，我要先澄清两件事。这样一来，应该可以让大家不再害怕，而愿意听我从头道来，为何你该放弃传统的约会方式。

## 一、我不相信约会是个罪

有人因为约会而犯罪，但我不相信有哪一个人可以说，约会本身是一个犯罪的行为。我看待约会，差不多就像我看待速食餐厅一样，到速食餐厅吃饭并没有错，但还有更好的地方可以去。不多久你便会知道，神要我们得到最好的一切，包括我们的恋爱关系。身为基督徒，我们的罪往往来自于在交往的关系上与世界随波逐流，因此失去了神预备的福分。

## 二、拒绝约会并不代表你不能跟异性独处

去约会这个行动，跟以约会为恋爱交往的思维与方式，事实上是截然不同的两件事。如果说约会只不过是一个男孩和一个女孩出去喝咖啡，那我们就不不需要写一整本书来讨论它了吗？但约会其实不只是这样；约会是一种展现态度和价值观的生活方式。因此，我要鼓励你，重新检视你的思维及行为模式。

我不是说，我们不宜跟他人独处。在一段交往关系的时机适当时，只要动机很清楚，选择的环境也不致让你陷入试探，那么约会也是很



健康的一件事。

## 重点不在约会

---

解释完在这本书里我不会讨论的事情之后，接着来谈谈我会讨论些什么。简言之，这本书的重点不是约会。

可是，你一定想问我，这本书不就是在谈约会吗？我理解你的疑问。毕竟（现在继续回到读书和约会的类比上来想），你会受到这本书的“吸引”，可能有几个原因。容我列出其中四个。

**\* 你刚结束一段糟糕的交往关系，不想再受到伤害了。不再约会这码子事，听起来还蛮不错的。**

**\* 你不太喜欢约会这档事，正在寻找替代方案。**

**\* 你正处于一段方向错误的约会关系中，正在寻找方法，希望这段关系维持在神所允许的范围之内。**

**\* 你目前的约会关系发展得非常好，很好奇怎会有人选择不要约会。**

拥有这四种完全不同想法的人，是否可以从同样的一本书中获益呢？我想是可以的。怎么说？因为虽然他们的约会经验都不同，可是他们的创造者却是同一位。而我们的主对我们人生的旨意和计划，是这本书的焦点所在。我们最终的目标，不是想知道基督徒到底该不该约会，或者是该怎么约会。我们最终的目标是，当你读下去时，希望你检视约会影响了你生活的好些部分，包括你如何对待他人、如何为未来的配偶预备自己，以及你的贞洁。此外，我也希望你尝试让这些部分的生活与神的话语不致有所抵触。

所以，即使这本书在一方面看来是探讨约会的书，从另一方面来

看，约会却又不是最重要的事；重点在于神要的是什么。至于讨论该不该或如何约会，都不是我的目的。我之所以讨论约会，是因为这么做可以让我们看出，约会跟神对我们人生全盘的计划有何关系。

你可能不完全同意我的说法。但如果你继续读完它，仔细看看我的说法，只要你看完时更具有分辨能力，我的使命就算是达成了，你的生命也会因而得到提升。我盼望此书所分享的想法，能让你更趋近神对你人生的规划。

# 目录

前言 · 1

引言 · 3

## 第一部 我决定不再约会

---

第一章 聪明的爱 · 3

**超越令人感觉很好的事物，回到真正美善的事物上**

第二章 约会的七大致命习惯 · 13

**了解约会的负面倾向**

第三章 全新的态度 · 27

**改变态度，帮助你避免约会的致命习惯**

## 第二部 核心所在

---

- 第四章 爱的真谛 · 37  
**学会正确地为爱下定义**
- 第五章 爱情时刻表 · 53  
**别让急躁剥夺了单身的恩赐**
- 第六章 贞洁的方向 · 65  
**踏上公义之路**
- 第七章 已被洁净的过去 · 79  
**耶稣如何救赎你的过去**

## 第三部 建立新的生活方式

---

- 第八章 除旧布新 · 87  
**跟随神计划的四个重要步骤**
- 第九章 单纯做朋友 · 95  
**跟异性维持朋友关系的关键**
- 第十章 谨守你心 · 107  
**如何对抗情欲、迷恋与自怜**
- 第十一章 “不约会？你疯了吗？” · 121  
**有人问你为何不约会时，你该怎么办？**

## 第四部 当前要务

---

- 第十二章 把握时间 · 133  
**好好运用你的单身生活**
- 第十三章 你准备好作牺牲了吗? · 145  
**对婚姻有实际且合乎《圣经》的期待**
- 第十四章 当你们50岁时 · 155  
**人生伴侣最重要的人格特质和态度**
- 第十五章 恋爱规则 · 167  
**从友谊过渡到婚姻的指导原则**
- 第十六章 自己的故事 · 183  
**编织一个将来会引以为傲的爱情故事**
- 注释 · 189
- 致谢 · 193
- 关于作者 · 197

第一部

我决定  
不再约会



# 第一章 聪明的爱

超越令人感觉很好的事物，  
回到真正美善的事物上

安娜梦想的这一日终于来到，为了这一天她已经计划了好几个月——今天是她大喜的日子！别具一格的小教堂挤满了亲友。阳光从彩绘玻璃窗透射进来，弦乐四重奏轻柔的乐声飘散在空气中。安娜步上红毯，朝着大卫走过去，心中的喜悦汹涌澎湃。这一刻她已经等了好久，终于，新郎轻轻执起她的手，接着便转身面向圣坛。

正当牧师要开始为安娜和大卫证婚时，一件令人不可思议的事发生了。有一个女孩突然从众人中站立，静静地走到圣坛前，拉起了大卫的手。接着还有另一个女孩走向前去，站在第一个女孩的身旁，接着旁边又站了另一个。不久，在大卫对安娜宣读结婚誓言时，已有六个女孩排成一列，站在旁边。

安娜的嘴唇颤抖着，此刻的她已是泪水盈眶。“这是在开玩笑吗？”她轻声地问大卫。

“我很抱歉……安娜，”他这么说，两眼直盯着地板。

“大卫，这些女孩究竟是谁？到底是怎么回事？”她焦急地问道。

“她们都是我以前交往过的女孩，”他伤心地继续说着，“安娜，如今对我而言，她们已经不重要了……只是，我部分的心已经给了她们。”



“我还以为你的心是属于我的，”她说道。

“是这样没错，”他恳求着，“剩下的部分都是你的。”

一颗泪珠从安娜的面颊上滑落，接着她就醒了过来。

## 背叛

---

安娜写了一封信告诉我她做了这个梦。“当我一觉醒来，便有种被背叛的感觉，但接着我却被一个令人作呕的意念惊醒：在我的婚礼上，又会有多少男孩子列队站在我身旁？我曾经在多少次的短暂交往中将我的心交给别人？我还有什么东西剩下可以给我丈夫？”

我经常想起安娜的梦境，这个令人难堪的影像深深地苦恼着我，因为我也有很多曾经交往过的女孩，如果她们也在我的婚礼上出现的话，那该怎么办？她们会对我说什么？

“嗨，约书亚，你今天在圣坛前所立的誓约还挺高贵的嘛！希望你如今已经比我从认识你的时候还持守得住诺言喽。”

“天啊，你穿这一身燕尾服还真帅啊！你的新娘也好漂亮喔！她知不知道我啊？你是否跟她说过所有你曾在我耳边轻声诉说过的甜言蜜语？”

当我回顾某些交往关系，只觉得懊悔不已。我尽力遗忘，一笑置之，视它们为每个人都会玩的爱情游戏。我知道神已经原谅了我，因为我曾经这么祈求过；我知道那些女孩也都原谅了我，因为我已请求过她们的原谅。

但我还是难免感到伤痛，因为我曾将自己的心给了太多女孩。

## 本来就是这样

---

在成长的过程中，我把约会当做是青少年时期不可或缺的一种经