

Weathering the Storms: Divorce, Single Parenthood and Remarriage



离婚

单亲与再婚

柳暗花明

走过婚姻风暴

何张沛然 著

大部分人在婚姻进入严重风暴期才开始寻求帮助，
有时为时已晚，
其实风暴是可以安然渡过的，
本书助你和你的朋友走过婚姻风暴……



四川大学出版社

Weathering the Storms: Divorce, Single Parenthood and Remarriage

何张沛然 著



四川大学出版社



谈离婚
单亲与再婚

柳暗花明

走过婚姻风暴

特约编辑:夏 宇
责任编辑:黄新路
责任校对:唐一丹
封面设计:邓 涛
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

柳暗花明:走过婚姻风暴 / 何张沛然著. —成都:
四川大学出版社, 2014. 8

(婚姻家庭系列)

ISBN 978-7-5614-7966-7

I. ①柳… II. ①何… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187670 号

简体中文版权授权深圳市爱及特文化发展有限公司

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2014-156 号

书名 柳暗花明——走过婚姻风暴

Liu'an Huaming—Zouguo Hunyin Fengbao

著	者	何张沛然
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5614-7966-7
印	刷	深圳市希望印务有限公司
成品尺寸		170 mm×230 mm
印	张	12
字	数	144 千字
版	次	2014 年 9 月第 1 版
印	次	2014 年 9 月第 1 次印刷
定	价	32.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scup.cn>

序一



何师母每逢从外地服事回来，谈起所主持的“婚姻家庭讲座”“个人生命重建营”“比翼双飞夫妻营”等聚会使很多人由此得到帮助，包括他们夫妇自己。而且每次聚会结束后，总是有人要问下次聚会是何时。因此我每次都催促她早日把她多年的心得和见证编写成书，以便更多人受益，同时也可作为教材，供同学们上课使用。

在现今的社会，婚姻家庭问题层出不穷，许多人急需帮助，且需要量又是如此庞大，所以我也常鼓励何师母尽快去发掘这方面的师资人才，加以系统训练，去从事单亲及婚姻的服事与辅导，使婚姻家庭事工事业能快速扩大与成长。

不论是外遇、离婚、单亲、再婚……都是每个婚姻辅导工作者所要面对的问题。及时的教导和提醒使这些家庭在面临婚变和婚姻中的冲突时，能够做出有效的预防与应变。本书文笔生动，特别是

其中的个案实例，可供读者参考。且本书又从正确的辅导理念出发，用丰富的生命经历来说，能使更多夫妇安然走过婚姻的风暴，进入柳暗花明又一“春”。

陈仲辉博士

爱修更新会会长、爱修园国际领袖学院院长

序二



婚姻的精髓是爱。许多现代实证研究发现，有意义之爱的关系能增强我们的免疫系统，促进身心健康。想要拥有甜蜜幸福的婚姻是现代人心中心梦以求的事。但在现代社会中要如何去给予爱，得到爱，却不容易。

从深度心理学的角度来看，婚姻与爱情关系是人类医治过去生命中所受种种心灵创伤的千载难逢之机，然而这也可能是卸下心灵防卫使心灵伤上加伤的危险之机。现代的亲密关系极为复杂，充满着两难：“一亲近你我就受伤，不亲近你我又孤单。”“对你倾诉你带给我的困扰，你会拒我而去；但若不能和你分享真实感受，我心会远离，我们心灵不能再相契。”

大多数人在结婚时，都憧憬着能与所爱的人白头偕老，共谱一支美丽的人生之曲。然而，人生中却有太多不测风云。近几年来，亚洲各国的离婚率都急剧上升，许许多多的人在爱情中备受打击，

尝尽刻骨铭心之痛。爱是需要学习的，心灵受伤的人更需要有明灯指引，一步步将他们带上复健之路。

笔者认识何张沛然师母多年，看到她与何牧师借着“个人生命重建营”“比翼双飞夫妻营”与各种讲座帮助了许许多多受伤的心灵，同时也被他们的爱心与耗尽心血的奉献所感动。坊间有关婚姻的书籍有很多，但真能帮助离婚、单亲与再婚者的书却如凤毛麟角。看到何张沛然师母以她多年辅导的经验与智慧，再加上许多有血有泪的生命见证，写成这本温暖、实用，发人深省又能激励人心的好书，笔者心中非常喜乐。

爱是所有心灵医治中最关键的要素。在亲密关系之中，我们迟早会受伤，但是这些生命的伤痕却可以带给我们深度。唯有受过伤的人，才能真正体恤别人受伤的感受。而一颗受了伤还愿意不断去学习、不断去爱、不断去医治的心，是一颗最美的心。愿我们都成为“医心的人”，本着一颗谦卑柔和的心，不断去学习，不断去爱。笔者恭敬地将此书推荐给人间所有的寻爱者。

黄雍仁博士

美国西北大学医学院临床心理学家

序三



在这个人们相见打招呼时竟有人问起“你离了没”的时代，离婚问题实在严重，近年来专门探讨离婚问题的著述也因此增加许多。然而，提供离婚后接踵而来的单亲问题的著作略显短缺，帮助再婚和重组家庭的文章、书籍更是少见。

为此，《柳暗花明——走过婚姻风暴》一书涵盖了走过婚姻风暴的三大阶段 / 主题，是一本能协助需要者正确、健康地走出婚姻风暴，并陪伴他们成长的良书。

不论读者是单身、已婚、失婚或再婚者，都可从书中得到提醒、激励和挑战，让我们更能体谅和接纳失婚者，了解和扶持单亲者，并重视再婚者的婚前与婚后的教育、关怀和辅导。对于从事关怀和辅导人们走过婚姻风暴的志工和专业人士，本书可谓系统与实用、理论与实例兼顾的参考教材。

本书作者何张沛然牧师和其夫婿何志勇牧师，是我从他们学生

时代起就熟识的同道和朋友。多年来，他们夫妻不仅在服事上冲锋陷阵，而且为人热情、豪爽和敏锐。一本由具有多年从事单亲事工的经历，加上自己亲身的坦诚反省，并下过功夫研讨相关主题的作者写作的书，必能感动和帮助许许多多的读者——走过婚姻风暴，再踏人生佳境。

叶高芳博士

真爱家庭协会会长

序四



许多人都会同意，婚姻这门课是人生里最难的一课。

我自己在教会服事一辈子，也在企业界工作了几十年，认识许多杰出、成功的人士，也认识许多在服事上很有成就被许多人肯定认可的人。我必须说，几乎人人都曾经历过婚姻风暴。只是许多人走过了这场风暴，开始踏上风和日丽的好日子，但也有许多人仍在其中奋斗……不一定是当事人不够好，实在是因为婚姻这桩事，不是一个人就能做得好的！

毕竟，不是我们做得好就会有幸福的婚姻。但是我们的确需要得到及时的帮助。何张沛然女士以她多年的辅导经验与研究，以及对生命服事与信仰的深度结合，写下这本包含婚姻每个层面的冲突与问题的书。本书可以作为解决婚姻当中冲突的参考书，我深深感到本书能为我们提供帮助。全书一气呵成，针对问题层层剖析，却绝对简练而不烦琐。特别是其中每一个真实案例都令人感动，读者

定能从中得到启发。

就像本书开头说的“我们做了太多后期的事”，大部分的人都在婚姻进入严重风暴期才开始寻求帮助，这本书绝对不是只给正处在风暴期里的人读的。它是给每位关心自己婚姻、周围人的婚姻的人读的。

无论你正处在婚姻甜蜜期，或正经历婚姻风暴，或已经安然渡过婚姻风暴进入坦途，本书都有助于你对婚姻有更深刻的体会与认识，对婚姻伴侣有更深切的了解与同情。无论你最终是否走过婚姻风暴、安然返航，本书都能使你增长智慧，选择合自己心意的道路，拥有更丰盛的生命！

杨文娟

《标杆人生》翻译 尹能—群芳鼎盛总裁
于美国宾州亚伦城

自序



1997年的某一天，这是我做师母的第11年，我突然发现自己听到家中电话铃响时，竟然感到“害怕接，也不想接”。我被自己的这种“感觉”吓了一跳，因为理智告诉我：能为别人服务是最快乐的事，怎么会到了“不想”，甚至“害怕”服事人的地步？我当时有严重的“罪疚感”，觉得自己的灵性真凄惨，甚至还公开向大家承认自己有罪，然后继续努力地服事……

我和老公都属于冲锋陷阵型的人，1989年到美国工作开拓牧养教会，几乎是拼命地服事。然而在美国的日子里，我好几次号啕大哭，而且是如丧考妣地痛哭。我不是怕穷，也不怕累，但要“不怕受气”就很难了。尤其是当你全心全意地付出，却仍然换来别人无理的对峙或误解时，那种委屈更不容易承受。

另外一个原因是，我们的婚姻在1995年曾遭受极大的冲击。其实从1986年结婚开始，我们就常因彼此的个性、成长家庭的不同，

在金钱、处世上时有冲突。我们因有着共同的信仰，也就常把问题掩盖了。但我们又是经常24小时在一起工作，这便带来了更多的摩擦。我曾提出婚姻需要帮助，但老公却说：“你觉得有问题就一定是你的问题。”问题就这样压抑着，婚姻成了我的忍受而不是享受！

直到我看了《我的灯需要油》这本书时，才知道我的情况已经到了枯竭的地步（burn out）。我这才警觉：我不是个超人，我要接纳自己，调适自己，要承认我需要休息，不需要再硬撑。

我看见自己过去的错误，好像是一个战士，自己带着伤，身上明明已经在淌血，还硬要天天披着盔甲上战场打仗。现在想起来，我觉得这对自己的身、心、灵是何等的不健康。我相信1997年时，我所需要的是休息，是疗伤医治，不是无止境的工作，但当时无人告诉我。

所幸的是1997年9月老公主动提出参加家庭更新协会的“恩爱夫妻营”，重新谦卑地学习邱清泰博士夫妇开设的婚姻家庭课程。从此我们认真地修复夫妻的关系，也从学习过程中领受了这份家庭的使命感！

2000年，我开拓了北美多加协会的服事，主要是社会服务，感觉很不一样。当我去帮助他们时，没有人认为这一切是“应当”的，每次服务后，他们都是心怀感激。两相比较，真是佩服这些师母们。

2008年9月我加入“爱修园国际领袖学院”服事，仍然负责婚姻家庭的事工，爱修园的大家长陈仲辉院长不断地鼓励我，将在北美多加协会那些年帮助别人的经历整理写成书，现在终于成形了。

是的，在北美多加协会服事单亲的经历是个蒙福的过程，我接触了很多宝贵、真诚的朋友。书中用真名、化名的真实故事，只是其中的一些掠影而已。谢谢这些朋友愿意无私地分享他们生命中的故事，从而使得这本书能更真实地呈现在您眼前！是他们给了我在这个领域的学习机会，借着美国几十年经验的失婚关怀（Divorce Care）课程及参加失婚疗愈（Divorce Recovery）等上课的心得，加上自己的领悟，希望本书能给这些处于困境中的朋友一些实际的帮助。

谢谢我的老公对我的接纳和包容，让我得到现在“他负责省钱，我负责花钱”的合一境界。我们没孩子，所以早早就可以云游四海地服事。夫妻恩爱后的工作，才真正是“一人追赶千人，两人追赶万人”。我们不再让工作拦阻或破坏我们自己的婚姻！

本书的写作过程，我要感谢一开始像编剧般帮忙编撰的心洁，也谢谢May和Vicki的帮忙，他们一遍又一遍地帮我校稿、修饰。最后也谢谢文安兄和Carol的审稿及意见。更谢谢多年支持我的服事，这次又用爱心赞助本书的人士。你们不让我提你们的名字，但深信上天必纪念赐福于你们！

目录



谈离婚
单亲与再婚

柳暗花明

走过婚姻风暴

离婚篇

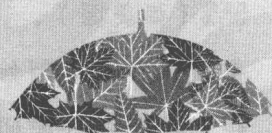
1 现代婚姻家庭的挑战	3
2 破镜能圆——国平的真实故事	11
3 婚姻的头号杀手——外遇	17
4 如何挽救外遇的家庭——宜真的真实故事	25
5 走出失婚之痛——光子的真实故事	31
6 基督徒处理离婚的立场	47
7 失婚者的健康之路	55

单亲篇

- 8 天哪！我成了单亲妈妈——周红的真实故事 61
- 9 单亲难为——单亲面对的压力 75
- 10 风暴经历——单亲的情绪反应、哀伤阶段
忧郁及焦虑的自我检测 79
- 11 幽幽寡妇情——淑贞的真实故事 87
- 12 走出阴霾——单亲如何克服抑郁，心灵
如何得以自由 95
- 13 勿伤无辜——单亲孩子的关怀 103
- 14 单亲孩子的心声——卓以的真实故事 ... 109
- 15 敢于再爱——单亲的正确出路 115

再婚篇

- 16 再婚前的预备 121
- 17 再婚的挑战 131
- 18 重组家庭的重要守则 145
- 19 爱是一切？——林丽的真实故事 153
- 20 美满家庭的蓝图与要素 163
- 参考文献 175



谈离婚 单亲与再婚

柳暗花明

走过婚姻风暴

离婚篇

- 1 现代婚姻家庭的挑战
- 2 破镜能圆——国平的真实故事
- 3 婚姻的头号杀手——外遇
- 4 如何挽救外遇的家庭——宜真的真实故事
- 5 走出失婚之痛——光子的真实故事
- 6 基督徒处理离婚的立场
- 7 失婚者的健康之路