

FINDING
THE RIGHT ONE FOR YOU

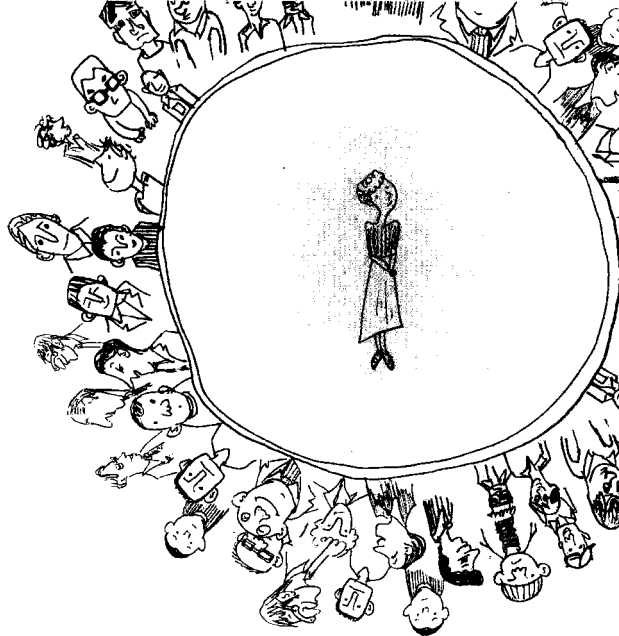
(美) 诺曼·莱特 著 罗育龄 译
百万畅销书作家



谁是 我的理想伴侣

单身恋爱求偶实用手册

江西人民出版社



谁是我的理想伴侣



江西人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

谁是我的理想伴侣/(美) 莱特著; 罗育龄译. —南昌:
江西人民出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-210-04177-1

I. 谁… II. ①莱… ②罗… III. 婚姻—通俗读物
IV. C913. 13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第126604号

FINDING THE RIGHT ONE FOR YOU. Copyright ©1995 by Harvest House Publishers. Eugene, Oregon 97402. www.harvesthousepublishers. com
Chinese Edition(simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright©2009 Enoch.
All rights reserved.

谁是我的理想伴侣

(美) 诺曼·莱特 著

罗育龄 译

江西人民出版社 出版发行

成都 一千印务有限公司印刷 新华书店经销

2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/32 印张: 6.75

字数: 170千

ISBN 978-7-210-04177-1 定价: 22.00元

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号
邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)
网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)



目录 Contents

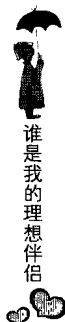
第一章	婚姻是你想要的吗？	/1
第二章	我怕谈感情	/22
第三章	如果你尚未痊愈，请等一等！	/36
第四章	为何我仍未婚？我当如何开始？	/57
第五章	佳偶何处寻？	/85
第六章	情感关系：短暂感情、持久感情与不谈恋爱	/104
第七章	如何知道我恋爱了？	/124
第八章	虚假之爱	/141
第九章	与不适合的对象交往时，如何结束这段感情关系	/159
第十章	我们适合吗？	/175
第十一章	第二次机会	/197
附录一	访谈问题	/212



谁是我的理想伴侣

第一章 婚姻是你想要的吗？





1959年，听起来像是很久很久以前。那时我刚从大学毕业约两个月，离进入研究所只剩一个月。我做了一件疯狂的事：结婚——结束22年的单身生活。当时我真的很期待婚姻。但当时我真的清楚我的期待吗？不知道。我知道要如何做一个丈夫吗？不尽然。所以，你可以说我对我所要面对的事情丝毫没有准备。我所说的句句属实，但我从那时开始学习，至今已35个年头。

若不是你想结婚，也不会打开这本书阅读。事实上，你在找寻一个完美的对象，他（她）能符合你所有的要求，满足你所有的需要，甚至你未说出口的需求。但是，你永远也找不到这样的人。因为你所找的对象不是有缺点就是跟你合不来。不过没关系，我们的婚姻都是在这种情况下开始的。继续你的寻找之旅，但要知道，即使你找到最理想的对象，在刚开始时也不一定合得来。然而，你们可以“变得”彼此相合。把这个重点当成婚姻中前5~10年的主要目标。如果你想建立美好的婚姻，就必须如此进行。如果你不把这当个目标，你们就永远学不到如何适应彼此。这是个警告，希望你被我吓到。我希望你知道婚姻的必要条件为何，并且实行之，将它们当成你必须学习的经验。让我们花一些时间一起来思考你与婚姻。

如果你考虑结婚，一定对婚姻有一些期待与梦想。你到底希望婚姻能为你做什么？当我与一些大专院校和教会的单身团契分享时，我会用这样的问题问他们：“如果你注定单身，你要如何放弃结婚的念头呢？”这是值得思考与祷告的问题，也值得与你信任的朋友分享，或是询问几个已婚朋友关于现实层面的问题。请注意我使用“现实层面”这一词！

婚后的改变

当你结婚时，如果你们将单身的生活方式带入婚姻，并使之延续，你与你的配偶将会面临惨重的冲击。你们双方都要分担家事，并要放弃单身的生活方式，如此你们才能一起建立新的生活方式与新文化。大部分的人都以为这样的转变无关紧要。但你不是与另一个自己结婚，你们的想法、行为与所做的事都不同。所以，是谁要让步？是谁要改变？是谁要适应？哪一种方式最好？你们将要一起找出答案。在婚前讨论这些话题比较容易，总比等到婚后才发现幻想破灭好得多。有人曾经说过：“婚姻不是50比50的几率问题，而是90比10的亲密关系，有时你要付出90分，有时你会得到90分的回报。但不要紧抓着分数不放。”

结婚会改变你的交往关系。你对婚姻的期待，无论是有意或是无意的期待，都要接受考验，只有一些期待能真正通过考验。结婚这个行动，好像是释放你潜在的希望、恐惧、需要与欲望的开关。这些感觉已潜伏心中多年，等待被发现的一天。

如果你仍怀疑结婚是否带来重大的改变，请好好地看看以下的数字。在一项全国性调查中，检视婚后第一年所发生的事，大约有50%到60%的新婚夫妇（有一半的人在婚前已同居）这么说：

- 他们在婚后改变了很多观点。
- 互相批评的习惯改变(大部分变得更会批评对方)。
- 他们的自信感改变。
- 与原生家庭的关系改变。
- 对工作的态度改变。
- 想要拥有幸福美满家庭的期望改变。



除此之外，大约有40%到50%的人表示，他们偶尔会怀疑自己的婚姻是否能持久，发现他们的婚姻问题相当严重，以及觉得婚姻之路比他们想象中还要难走。

在这份调查中，我们也发现一个令人震惊不安的事实，但却可以用来帮助正要准备结婚的人。在婚后的第一年有不少人后悔结婚，几乎每一个人都觉得如果当初多一些准备，事情就会顺利许多。最常被提起的原因是：没有在婚前建立目标，也没有详述彼此的需要。他们都希望能在婚前得知即将要承担的责任，如此便能迈向成功的婚姻关系。

在这项调查中，离婚的夫妇皆表示婚姻问题在结婚初期便已产生，但是他们仍然拒绝相信有问题，或是忽视它们，待发现时为时已晚。

听起来想要拥有美满的婚姻好像是不可能的任务，是吧？如果只靠你自己，结果当然是如此。唯有夫妻学习将自己受托给上帝，才能共同创造美满的婚姻。嘉兰·柯隆宁（Claire Cloninger）在她的书《婚姻梦醒时》（*When the Glass Slipper Doesn't Fit and the Silver Spoon Is in Someone Else's Mouth*），将婚姻的奇迹描述得淋漓尽致：

我发现，将两个生命结合在一起的难度，大概介于预测飓风路径与在曼哈顿市中心找到停车位之中。我的观点是，只有上帝才能让两人完美地在婚姻中结合。当我们行在他的道路上时，就是他所施行的最大神迹。我的意思是，虽然他在红海所行的神迹很好，但是对于我的未来，这种安排似乎更好。上帝在两个互相委身的生命中所做的事，是“超乎我们所求所想”。

透过上帝，我们可以学到如何在我们的婚姻中经历恩典。当

你进入婚姻生活中时，你必须抛弃单身的生活，无论你对婚姻的准备有多充分，有时还是会说：“这跟我想象中的不一样。婚姻真是我的最佳选择吗？当时是如此，但现在呢？”当这些问题萦绕在心时，只有深刻且真实的爱(我们会在下面的章节中讨论)与承诺才能维持婚姻。

在一本讨论婚姻的小书中，麦克·梅森写道：“婚姻需要每天不断地更新你的抉择，但是以人的方式无法达到这样的要求，唯有靠着上帝的恩典才能达成。”

婚前同居的影响

那么同居呢？很多情侣都觉得这是可以避免离婚的解决方法。许多人认为，“婚前同居可以为夫妻打好婚姻基础。”这是一个错误的观念。许多研究显示，这种关系对婚姻的杀伤力极大。坦白说，婚前同居的情侣们最后都可能会离婚。离婚率很大程度上因为婚前同居而大幅攀升。在此提供一些数字概念，如有100对婚前同居的情侣，有40对在还没结婚时就分手了。另外顺利结婚的60对，有35对以离婚收场，只剩下25对能熬过来。

许多人读到这个惊人的数据时，可能会这么说：“我们就是那些例外，我们与众不同，会熬过来的。”但讽刺的是，话说得最大声的人，常常就是那些失败的人。

当情侣同居时，就是表明他们拒绝面对现实问题，否认离婚会发生在他们身上。与另一个人同住并不像试镜，要通过后才能得到这个角色。成为丈夫或妻子不是办家家酒，更不需要通过试镜。当你们同住一起或是有性关系后，在作抉择时的客观性就会被蒙蔽。我常在许多情侣身上看到这样的状况。当他们有性关系或是婚前同居时，要客观地做出决定，要理性地找出问题点就会



有困难。在交往时学习与分辨问题点，比发生性关系后或是同居后要来得容易许多。

结婚与同居是两码事，不可一概而论。同居时总会有这样的想法：“这只是个考验，初步的测试。如果现在有问题的话，我就会脱离这段关系。”这与“我们一起找出问题，然后一起努力解决，并学习如何相处”的想法有天壤之别。当你们住在一起，你所能投资的就大打折扣，我指的不仅是情感上的投资，也指的是财物上的投资。虽然你们可能不打算有小孩，也可能不管周遭看法不同的人觉得尴尬与不舒服。但是在你所身处的团体之中，你的投入与参与多少会有所选择与限制。这种感觉好像你想要结婚，但是却不想遵循游戏规则。

当你们同住一起时，其实反映出心中的矛盾：不想要单身，也不想要结婚。对这两个世界而言都是不好的决定。事实上这是很糟糕的选择。一方面你是单身，但却没有机会去培养其他的人际关系。另一方面，你不再单身了，但你们也还没结婚，所以无法建立完全的亲密关系。这就是同居关系中的不确定因素。

同居不会让你们发展更亲密的关系，反而衍生出一些问题：谁要去买菜、谁要煮饭、谁要收拾等等。你们一只脚踩进这段关系中，但另一只脚却在外面徘徊。

婚前性行为——为何要等待

以下的叙述，是我所谓的“难言之隐”，但是我仍要提出来。当情侣同居或是有性关系时，不仅会影响做决定的过程，也反映出他们不成熟的态度，显示他们是追求“及时满足”的人。愈成熟的人，就愈能延缓及时满足的行为，建立健康的界限。如此你会对自己与自我形象更加充满信心。

同居对男人与女人来说都比较方便。女人倾向于与男人住在

一起，希望被照顾，并且满足她的被需求感。但是在你们搬进同住时，大部分的精力都用在问“我们一起能搞好吗？”而非“我们要一起努力！”

我刚才提到及时满足在不成熟关系中的问题。这里另有三个理由，说明为何要等待婚后才发生性关系。第一个理由是：《圣经》上有清楚的教导。如果你的伴侣说《圣经》不适用于现代社会，或是说《圣经》并没有教导婚前不应该有性关系，那你的伴侣不是看不懂《圣经》，就是将他（她）的欲望摆在上帝的计划前，有时甚至两者皆是！

第二个理由已经在前面提过：婚前性行为的发生会影响做出明智判断的客观性。

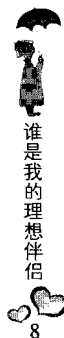
第三个理由是：性活跃的人比较容易离婚。曾有社会学调查显示，发生过婚前性行为的人，其离婚率高达60%。

吉姆·泰利(Jim Talley)在《太快太亲近》(*Too Close, Too Soon*)一书中，提出一个关于性关系的有趣观点。这本他与鲍比·瑞德(Bobbie Reed)合著的书中，指出“男人与女人走向亲密的方式不同。对男人而言，身体的亲密总是比情感来得快；然而，女人对她的交往对象总是先有情感，才会发展出身体的亲密”。这样的差异造成了无法避免的误会。

如果女人相信身体的碰触是在情感亲密后发生，那么她就会假设她的交往对象，投注在这段关系中的情感，与她所投入的感情程度相仿……一旦她们有了身体的亲密之后，她就会开始期待求婚那一刻的到来。这样的想法对女人而言完全合理；但对男人来说，却有可能吓坏他了。他们的关系就会在这里画下句号。男人，常诧异女人用情之深……他可能会退缩，说他还没准备好认真地经营一段关系。

真正的亲密需要时间来建立，双方在一同经历一些事件后，在他们的关系中建立起信任感，然后建立起真正的亲密……解决





问题的第一步，就是要知道并接受男人与女人对身体亲密与情感亲密的认知不同。第二步便是彼此耐心等待。

当然，在现代的恋爱中，等候之美德已极为罕见，身体的亲密才是标准程序。但这就像是将火箭推进器放在来复枪中，再全速射向高速公路。泰利博士还用另一个图景来描述婚前性关系的危险状况：

婚前性行为会造成不稳定的关系，就好像随便立几根木头，要在上面盖第二层楼。当双方都不愿意做出承诺时，将造成罪恶感，且对婚姻有不真实的期待。这就是没有以友谊为基础的亲密关系。

你可能会说：“身体的亲密不仅难以戒除，更是一桩难以避免的事。你的想法太不切实际，也太不符合人性了。”真的是如此吗？想想这点：

社会上许多人的看法是要满足我们的性欲。很多人都说，正常且健康的生活需要满足对性的欲望。我们需要吃喝，还需要性来维持生活。但那真是错得离谱。生活中没有性，我们仍然可以活得正常、健康且快乐。如果你不吃不喝，就会死亡，但是你不会因为没有性生活而死。但是，即使许多人知道这个事实，他们也不会实际地在性生活方面实行自我控制，这是失败吗？还是他们拒绝相信事实？如果你是一个单身的基督徒，那么自我控制不仅可行，而且还是必要条件之一。想要与上帝同行，必须先寻求他对我们的生活规范。

如果你仍挣扎于该不该自我控制，以下是我的建议：

拒绝承诺自我控制，便无法实行自我控制。自我控制的开端是一个困难但清楚的决定，只要下定决心，便能成为一个能自我控制的人。随便玩弄承诺的人一定会走向失败，但是真正下定决心

心要拒绝婚前性行为的人，就会走向成功。

我要强调，下定决心要拒绝婚前性行为的人，一定会成功。真正认识自己所做出的真实承诺会带来成功。这是一个生死攸关的决定。

婚姻成功的要素

那么，哪些要素能维持婚姻？

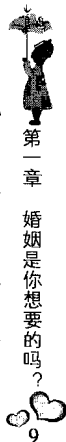
首先，拥有美满婚姻的夫妻，都是将他们的伴侣摆在生命的第一位，将原生家庭的父母与手足摆在第二位。他们在情感上成功且健康地与原生家庭分离，而且无论发生任何事都能和平地处理。他们已经长大成人，不需依靠原生家庭。

彼此的承诺是关键

维持婚姻的黏合剂不是爱情，而是承诺。我们对承诺的定义虽然陌生，但它却广泛地被应用在我们的文化中。我听过太多人说他们可以承诺某人或某事，但他们的承诺都是在事情顺利的状况下才生效。患难才能见真情，同样地，唯有在困难的事上才能见到真正的承诺。

婚姻是无条件的承诺，不是一纸合同。一些心理学家、婚姻辅导专家与牧师都说婚姻是一个合同，而且很多人都同意这个说法。但这是真的吗？婚姻真的只是一纸合同？

在每一个合同中，都会有一些条款。合同是双方之间的约定，无论这两边是公司或是个人，都要负起责任完成所商定的事。这就是条件式条款，或称作如果式条款。意思是，如果你实践诺言，对方也必须如此；如果对方实践他的诺言，你也必须要如此。但是在婚姻关系中没有这些条件式条款。在结婚仪式中，





牧师不可能说：“如果丈夫爱他的妻子，那么妻子便能续约。”也不可能说：“如果妻子顺服丈夫，丈夫便要履行合同。”婚姻是无条件的承诺，两个人进入婚姻，便是进入这无条件的承诺中。

大部分的合同中都会有免责条款。免责条款意指：如果一方没有尽责，另一方也无须尽责。如果一个人没有依照协议行事，另一人就不必遵守合约协议。这就是免责条款。但是在婚姻中没有免责条款。

承诺在不同的人看来有不同的意义。有些人认为，承诺的强度不同，只看当时他们的情绪或是身体状况。承诺这个字的动词（commit），其意思是“履行”。这是具有约束力的誓约与保证，也将你在私底下所做的誓约公之于世。无论一路上有多少障碍，你都要执行并完成誓约。这更是将你自己完全地交托给另一个人。诚然，这的确是一场冒险，但是它能让生命变得更丰富。

或许最佳的描述是将承诺比喻为高空弹跳。如果你曾跳过高空弹跳，你就知道，当你站上平台时，你就要完成接下来的动作。没有让你再好好想想或是改变心意的时间，也无法回头。

有位朋友与我分享他如何维持他的婚姻。他说：“诺曼，我们对彼此、对婚姻都有承诺。当我们对彼此的承诺薄弱时，是我们对婚姻的承诺支持我们渡过难关的。”

对一个人许下一辈子的承诺，对某些人而言是一种理想状态。当承诺符合自身的需要，又不会太麻烦时，就遵守吧。但是当问题出现时，承诺就失效了。承诺不只是持续持守约定，即使你的结婚对象不好也要继续受苦；承诺也不只是维持即可，而是投资；不只是容忍，而是要一起努力让关系与感情滋长；不只是忍受配偶负面且深具破坏力的相处方式，而是要一起努力改变，无论环境多糟糕也坚持不放弃对方。请听这位妻子的故事：

1998年，医生诊断出我患了人类疱疹病毒第四型（Epstein-Barr Virus）又称为慢性疲劳症候群（Chronic Fatigue Syndrome）。以前我的生活充满着刺激与充沛的精力，但这个消息让我的人生完全变了样。

我的先生凯利从那时起便在我身边支持我，成为我的保护者，陪伴我走过许多年的调适期。他在我无力做事时照顾我们的家。握着我的手度过每一次低潮，包括那10天住院的日子。他坚持让我得到必要的休息，即使这样一来他的担子又更重了。他不惜重金，带着我去做每一项可能对我有帮助的治疗。他不只是我的丈夫，还是我最好的朋友，比家人还要亲近的朋友。

当我遇见他时，他曾经是那位身穿盔甲的“白马王子”；经过14年半的婚姻，他仍然是我的白马王子。我有时会对他说他是我的“拯救者”，因为我不知道如果没有他的力量，我是否有办法走到现在；如果没有他的鼓励，不知道我是否仍与主同行。认识他是我这一生中最美的际遇。

如果你想要经营你的婚姻，请记住在婚姻中总有些高潮与低潮，会有一些重大的改变，有些可以预测，有些则是意料之外。这些改变是你们成长的机会，当然也充满风险。许多婚姻陨落的原因是，太多夫妻选择忽视这个无可避免的事实：关系会改变，人也会改变。

听听这位妻子的分享：

我们已经结婚50年了，所以你可以想象我们所经历过的改变有多大：我们经历过3场战争，11位总统，5次经济不景气，从模型A到登陆月球，从乡村道路到信息网络。这些改变虽好，但是上帝让我们借着彼此，改变我们内在的品格，却更加地美妙。

虽然当时无法看见上帝在我们生命中所做的工作，当我们回





顾时才明白，原来我们的婚姻是培养品格的学校。上帝使用我与我的丈夫，让我们在彼此的生活中学习更有美好的品格。那么，上帝如何使用婚姻来改变我们？我们又学到了哪些功课？真的数不清。走过50年的婚姻，我们知道，彼此的差异让我们成长，危机让我们茁壮，而这样的使命让我们更加紧密地结合。

上帝使用我们彼此的差异帮助我们成长，上帝使用许多的危机塑造我们，使我们更加刚强。我们之间发生的第一个危机，也是最大的一次危机，就是婚后马上被分开。我们的爱情故事发生于战时，在教会相遇，交往两个月订婚，订婚3个礼拜后结婚。结婚才两个月，我们被迫分开两年，因为吉米在二次世界大战时被派遣到南太平洋。当他两年后回家时，我们简直形同陌路，但我们之间却仍有婚约。

在同样的状况下，你会怎么做？

你如何处理改变？如何处理这种突如其来又痛苦万分的改变？你一定要能面对这个事实：改变随时都在，你会改变，你的婚姻会改变，你的配偶会要你改变，你也会要你的配偶改变。

我确信当你结婚时，你会想改变配偶的一些行为举止，这是很正常的，但是请将下面的话记在心中：

要你的配偶在婚后能奇迹似的改变，是个错误的观念。每个人都会变。但是，希望婚后能有奇迹出现的婚姻，这样的期待相当危险。许多人在结婚时相信，一些难以忍受的状况在婚后会改善。如果他们对婚姻的承诺够强烈，这些状况的确会改变。然而，事情往往是每况愈下。状况愈来愈糟糕的原因是我们不愿意敞开心门；我们封闭自己的感觉，责备自己，独立面对我们的情况。希望问题自动消失的诱人梦想还是难以消散。

如果你能以鼓励取代批评，能原谅而非计较过错，能赋予配偶能力而非处处与他作对，你就可以影响你未来的配偶。我曾看过许多对夫妻，他们在婚姻中没有自由，被一方牵制，或是互相牵绊。但婚姻的目的是释放彼此，让双方成为更美好的人。

《漂流的婚姻》（*The Drifting Marriage*）的作者唐诺·哈维（Donald Harvey）曾说：

对婚姻做出承诺，就像设立法令的目的，不是为了处罚，而是提供安全与稳定。每一对夫妻都会有冲突，每一个婚姻都需要调适。在伴侣对婚姻的承诺下能感受到安全，也能让彼此有机会处理冲突，并且做适当的调整。这就是让婚姻起死回生的秘诀。

如果你对婚姻的承诺如法令一般的坚不可摧，你在婚姻中就能忍辱负重，无论压力是由内或是由外而来。所以婚姻需要这样的承诺，确保它能稳定地成长与茁壮。

在你的生命中，是否曾做出承诺且在顺境逆境中都持守住承诺呢？你是否曾对某事做出承诺，但却因为困难而丢弃了先前的承诺？在你的工作、学校、朋友、对他人的保证以及对教会的什一奉献（编注：根据《圣经》教导，信徒应将自己收入的1/10奉献给上帝表示感恩之心）等方面反问自己，是否常常持守承诺？如果你对某人有意思（或是以后你对某人有意思），他如何在他的生命中看待承诺？你知道吗？你们曾经讨论过吗？在结婚前应该要好好地讨论讨论这个话题。

承诺与感觉之间的关联性不大。承诺是心思的行动，关乎意志。你许下承诺，然后执行并持守它。如果你正考虑结婚，现在就是一个很好的时机，一起检视你们对承诺的重视程度。

你对这段关系的决定是影响婚姻是否能维持的关键。如果你

