



美国展望神学院张文文牧师审订

[美] 阿莱克斯·肯德里克 斯蒂芬·肯德里克 著
陶颖颖 译

炼 爱

THE *Love Dare*

真爱挑战 40天



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
NATIONALLY EXCELLENT PUBLISHING HOUSE



美国展望神学院张文文牧师审订

[美] 阿莱克斯·肯德里克 斯蒂芬·肯德里克 著
陶颖颖 译

炼 爱

LIAN AI
ZHEN'AI TIAOZHAN 40 TIAN

真爱挑战 40天



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20-2009-043

Text copyright©2008 by Stephen Kendrick & Alex Kendrick

Simplified Chinese Copyright©2010 Jieli Publishing House

Originally published in English as The Love Dare by B&H Publishing Group

Permission for this edition was arranged through B&H PUBLISHING GROUP

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

炼爱——真爱挑战40天 / (美)肯德里克, (美)肯德里克著; 陶颖颖译.
—南宁: 接力出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5448-1562-8

I. ①炼… II. ①肯…②陶… III. ①女性—心理学—通俗读物
IV. ①B844. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213045 号

责任编辑: 周锦余思 美术编辑: 小璐

责任校对: 张弘弛 责任监印: 陈嘉智

版权联络: 朱晓卉 媒介主理: 常晓武

社长: 黄俭 总编辑: 白冰

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 010-65545240 (发行部)

传真: 0771-5863291 (发行部) 010-65545210 (发行部)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京鑫丰华彩印有限公司

开本: 889毫米×1194毫米 1/32

印张: 8 字数: 160千字

版次: 2010年11月第1版 印次: 2010年11月第1次印刷

印数: 00 001—15 000册

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440 0771-5863291

推荐序

从哭泣到赞美

“在未来的岁月里，无论苦乐祸福，富贵贫穷，平安疾病，我都一样敬爱您，尊重您，保护您，同您一生一世，专一爱您。”相信任何一对真正相爱而结婚的夫妻，都会以不同的形式，在心底里向自己心爱的伴侣发出以上的誓言。

夫妻要是能相敬如宾、恩爱互勉、同甘共苦是何等的美、何等的善，谁又不希望自己的婚姻是幸福甜蜜的呢？可是，曾几何时开始，一对受众人祝福的夫妻竟然成为仇人。多么不可思议的事情，在现在的社会却很平常。于是，市场上便有了各种婚姻辅导的书籍，想要帮助在婚姻中有麻烦的夫妻。许多人读了一本又一本的辅导书，最后仍然是走向羞辱、难堪、愤怒、痛苦、失望，直至心完全破碎。

《炼爱——真爱挑战40天》与众不同！作者显然在写作的过程中，受到了上帝之圣灵的引导和带领，这本书带着极大的爱的能力，读者读这本书的时候，可以很明显地感受到来自上帝自己的爱，让读者的心被医治、被怜悯、被洁净、被建造。

多年的婚姻之苦，真的短短的四十天就可以被医治和

改善吗？是的，因为《炼爱》作者的导师乃是无所不能的上帝。

圣经说：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过都变成新的了！”上帝爱你，他差遣他的独生子耶稣基督道成肉身，成为人的样式，为你的罪死在十字架上，第三天耶稣从死里复活，这是人类历史上最真实的事件。

当你愿意谦卑地承认自己不认识上帝，而使得自己的婚姻一团糟，得罪了上帝也得罪了人，从今以后，你愿意接受耶稣基督为你个人的救主，并让基督来教导和带领你的婚姻，那么，上帝就要让你在基督里重生，你就要成为上帝的儿女，不但你的生命要得享永生，你的婚姻也从此要成为上帝的荣耀！

婚姻关系乃是人类最崇高、最深厚、最渴慕的一种人际关系，而这种关系是圣洁慈爱的天父上帝亲自设计的，任何在基督里的婚姻，不管你是显贵还是贫民，上帝都有美好的计划和祝福。婚姻就像一面镜子，折射出上帝渴望与他爱的人同在。

《炼爱》此书告诉你的就是如何明白上帝对你婚姻的心意，帮助你实际操练和遵行上帝对婚姻的教导，而在你学习让婚姻更美好的四十天中，复活的基督要亲自与你同行。这就是《炼爱》此书发生功效的最根本性原因。

当我审订此书的过程中，一次又一次撕裂心肠失声痛哭，上帝的爱借着书中的文字浓浓地强烈地浇灌下来，赐予我悔改的心，感恩的灵，提升着我本来就不错的婚姻，到达

更高更深更美的境界。

我哭泣着把手按在书稿上，献上我虔诚的祷告，慈爱的天父啊，你赐予我们的婚姻是多么大的祝福，我们许许多多的人都还不知道，因为我们实在不知道何为爱，也不知道如何去爱，然你通过这本书那么清楚地将你的爱表明，也赐予我们力量和智慧去遵行，你是何等地爱我们世界上的人啊，我求你让每一位读者都得着那基督里上好的福分。

我和我丈夫是截然不同的两个人，从世界上的眼光来看，我们的婚姻是最可能失败的。然后，结婚十年，我们依然相爱浓烈，甚至比初婚更甜蜜与深厚。中国一位作家问我，为什么你的婚姻总是那么新鲜？我的回答是，因为天天与我们生活在一起的耶稣永远是新的，他天天教导和帮助我们遵行上帝的话语。

等候耶和华的决不至于羞愧，信靠他的人有福了！如果你愿意遵行上帝的话，上帝的应许也会成为你真实的经历：

你们必得加倍的好处，代替所受的羞辱；分中所得的喜乐，必代替所受的凌辱。在境内必得加倍的产业；永远之乐必归与你们（原文是他们）。（以赛亚书61：7）

美国展望神学院牧师 张文文

2010年11月15日

让我们

有言在先，这四十天的旅程不可以掉以轻心。

这一路充满挑战、险阻不断，但也将带给你难以置信的成就感。请以坚定的意志与决心来接受这次真爱挑战。

这不是实验，也不是浅薄的测试，那些提早退出的人将错失最珍贵的收获。如果你愿意在四十天内，每天都遵守一项承诺，这最终将改变你的人生与婚姻。

像那些先行者一样，将这当做一次大挑战吧！

《圣经》告诉我们，婚姻乃上帝所建立的制度，所以，婚姻美好而良善，拥有无限的价值，是上帝对人的恩赐。

上帝设立婚姻，来帮助我们消除孤寂，增加活力，组建家庭，养儿育女，享受人生，更赐予我们彼此间亲密的关系。还有很重要的一点，就是婚姻让我们意识到我们需要在一位终生伴侣的帮助下不断地成长，解决我们生命中的缺陷并克服自我中心的罪。

如果我们愿意接受教诲，就能学会婚姻中至关重要的事，那就是学习去爱。婚姻这条强有力的纽带，让你有机会学习如何毫无保留地爱一个并不完美的人。这是奇妙的事，这是艰难的事，这是改变你一生的事。

这本书的主题是关于爱。它要讲述的是学习如何让你的人生充满爱意，以及如何勇于追求这样的人生。而这段旅

旅程的起点就是你最亲近的人——你的伴侣。当你开始这次探险之旅的时候，上帝要赐福予你。

你也应当确信，这需要勇气。如果你接受这次挑战，那就必须坚持一点：你选择引导你的心，而不是跟随它的脚步。人们都说“要跟随你的心”，但如果不是由你来引导自己的心，那别的人或是别的事物就会乘虚而入。《圣经》说：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”（耶利米书17：9）而且它总是追求一时的喜好。

我们敦促你勇于转变思维，选择引导你的心，从而寻求最长远的益处。这也将开启一段持久而成功的感情。

“真爱的挑战”并不是试着将你的伴侣改造成你希望的样子。你肯定早已认识到，试图改变你丈夫或妻子的努力最后都以失败告终。确切地说，这是一段探索与验证真爱的旅程，即便你的热望已然熄灭，你的动力也已衰竭。事实上，爱是一个决定，而非某种感觉。它是无私的奉献，并会不断转变。就在你开始用心经营的那刻，你们的关系会朝着良好的方向改善。

这段旅程中，每天都包含三个重要部分：

首先，将讨论一种爱的特质。请仔细阅读这部分，并以开放的心态去接受关于真爱的新诠释。

其次，你将为你的伴侣完成一项特定的挑战。有些轻而易举，有些则充满挑战。你要认真对待每项挑战，并拿出

奇思妙想与无限勇气去完成。如果客观条件不允许你这么
做，也不要泄气，可以等时机成熟时即刻继续你的旅程。

最后，我们将为你留出空间以记录下你的感悟与作
为，还有你伴侣的反应。如果你利用这块空间写下这一路上
彼此的改变，这会是一件意义重大的事。因为这些笔记将记录
下你进步的点滴，并在未来的日子里成为无价珍藏。

请铭记，你有责任去守护与引导自己的心。不要放
弃，也不要气馁。坚定地为你心导航吧，带领它穿越险阻
直达终点。学习真爱的意义，将是你所能做的最重要的事情
之一。

如今常存的有信，有望，有爱这三样，

其中最大的是爱。

(哥林多前书13:13)



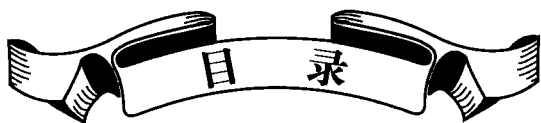
我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，
我就成了鸣的锣、响的钹一般。

我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘、
各样的知识，而且有全备的信，
叫我能够移山，却没有爱，
我就算不得什么。

我若将所有的周济穷人，
又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然于我无益。

(哥林多前书13: 1—3)





目 录

第一天	爱是恒久忍耐	1
第二天	爱是恩慈	7
第三天	爱是不自私	13
第四天	爱是体贴	18
第五天	爱是不粗鲁	24
第六天	爱是不轻易动怒	29
第七天	爱相信最美好的	35
第八天	爱是不嫉妒	41
第九天	爱是制造好印象	47
第十天	爱是无条件的	53
第十一天	爱是珍惜	59

第十二天	爱是谦让	64
第十三天	爱是公平地争吵	70
第十四天	爱使人喜悦	76
第十五天	爱是敬重对方	81
第十六天	爱是为他祷告	87
第十七天	爱提升亲密	93
第十八天	爱寻求理解	99
第十九天	爱是不可思议	105
第二十天	爱是耶稣基督	111
第二十一天	爱是以上帝为满足	117
第二十二天	爱是忠诚	122

第二十三天	爱是凡事包容	128
第二十四天	爱VS情欲	134
第二十五天	爱是原谅	140
第二十六天	爱是责任	146
第二十七天	爱是鼓励	152
第二十八天	爱是牺牲	158
第二十九天	爱的动机	164
第三十天	爱使人合而为一	170
第三十一天	爱与婚姻	175
第三十二天	爱满足性的需求	181
第三十三天	爱让彼此完整	186

第三十四天	爱庆祝圣洁	191
第三十五天	爱是彼此扶持	196
第三十六天	爱是上帝的话	202
第三十七天	爱在祷告中同心合意	208
第三十八天	爱使梦想成真	213
第三十九天	爱是永不止息	218
第四十天	爱是永恒誓约	224
附录一	有效祷告的锁与钥	230
附录二	关于伴侣的二十个问题	235
附录三	让上帝的话活在我们的生活中	237
附录四	引领你的心	240

第一天

爱是恒久忍耐

凡事谦虚，温柔，忍耐，用爱心互相宽容。

(以弗所书4：2)

爱是有功效的。爱是生命中最强大最有力量的推动者，爱所拥有的深度与广度的意义，远远超出一般人所能体会和理解。爱总是与人为善，爱也赐予我们足够的勇气和力量去面对最艰巨的问题。我们对爱的渴望与生俱来，我们的心灵渴望爱，就像我们的肺需要氧气。爱可以改变我们生活的动力，因为爱，人与人之间的关系便具有深刻的意义，没有爱，婚姻就无法成功。

爱建立在两大支柱之上，这两大支柱也准确地告诉了我们何为爱。它们就是忍耐与恩慈。爱其他所有的特性，都是这两大品质的扩展。而你的真爱挑战也将从这里起程：学习忍耐。

真正的爱会激励你成为一个有忍耐之心的人。当你选择忍耐，你便有力量以一种积极的态度去回应消极的处境，你便不会轻易发怒。你选择了长久的融洽替代短暂的急躁脾

气，更不是因为处境而焦躁不安。爱帮助你安静镇定，你的爱让你周围的人都能感受到你的怜悯，忍耐带来的是外在的风暴中内在的沉着。

谁都不喜欢与没有忍耐之心的人相处。没有忍耐之心的人，会做出愤怒而又愚蠢的事情，换来的结果是什么呢？只有懊悔罢了。因愤怒而付诸行动的后果，不过是错上加错。愤怒几乎从来就于事无益。事实上，它只会火上浇油，而忍耐可以控制出错的事态。忍耐并不仅仅是缄口不语，忍耐就像深呼吸，它让事态变得清晰，它可以阻止错误肆无忌惮地蔓延。选择忍耐，就是选择由你来控制自己的情绪，而不是反受情绪的控制。选择忍耐，也显示出你的决断力，而不会以牙还牙。

如果你的伴侣冒犯了你，你是立刻报复还是保持理性的控制？你是否发现，当你遭受不公平的待遇时，气愤就是你情绪的本能反应？如果情况确实如此，那么你气愤的情绪可以像散布毒气一样地伤害人，而不会带来医治。

气愤的情绪之所以会产生，是因为我们迫切想要得到某样渴望的东西，而我们渴望的，不但没有得到，反而得到了失望与难过。于是你就怒火中烧，这种情绪往往流露出你生命中的自私、愚蠢或是不良动机。

忍耐让我们变得睿智。忍耐的人不但不会乱下结论，反而会聆听他人的心声。这就好比气愤张牙舞爪想要闯入门

来，还没有弄清楚事情的全部就乱下结论，而忍耐只是静静地站在门口，等弄清楚全部的事实才下评语。《圣经》说：“不轻易发怒的，大有聪明。性情暴躁的，大显愚妄。”（箴言14：29）

毫无疑问，缺乏忍耐会让你的家硝烟四起，而操练忍耐则带来安静平和。“暴怒的人，挑启争端；忍怒的人，止息纷争。”（箴言15：18）

《圣经·箴言》中有许多这样的谚语，是不受任何时间限制的、清楚的真理原则。忍耐之心是爱和智慧的结合，任何婚姻都需要这样的结合才能维持健康。

忍耐之心帮助你的伴侣，过一个正常人的生活。一个具有忍耐之心的人了解每一个人都有可能犯错。当你的伴侣犯下一个错误，你的忍耐就会给他聪明的选择去改正这个错误，有的时候甚至需要花很多时间，去改正他的错误。当你忍耐的时候，忍耐就给你力量，使你即使在关系最紧张的时候也能坚持，不至于在压力下逃走。

那么，你的伴侣是不是能够指望遇见一位有耐心的丈夫或妻子呢？她能否知道，当她把钥匙锁在车内时，你会表示理解，而不是对她发表长篇大论，让她觉得自己像个孩子？他又能否知道，当他在电视转播的足球赛的最后一刻大声欢呼时，不至于招引出一连串诸如洗衣之类的事情要求他花时间去做？事实上，没有比缺乏耐心的人更难相处的了。