

# 自助式夫妻退修会手册

Deepak Reju, 国会山浸信会牧师

## 概览

很多夫妻在日常生活中都会讨论一些困难、家庭面对的任务或其它事务，但却很少**分别出一个专注的时间**来了解自己婚姻的状况。夫妻退修会的目的是帮助你和自己的配偶一同检查婚姻的质量。这是一个对婚姻的“健康检查”。你的婚姻过得怎么样？你的配偶怎么看？你会怎么看？

你到哪里退修、退修花多少时间，这因人而异。你可以花很多时间，也可以只是从日常生活中退出来一段时间，但最重要的是要有乐趣、要彼此相交，要有有质量的对话。所以退修会的目的很简单：从日常有规律、有节奏的生活中退出来，把焦点放在配偶的身上。一同来观察自己的婚姻生活、对婚姻做个体检。如果你坚持这样做，你就不会有一天突然认为自己是和在一个不熟悉的人共度余生。

为了帮助你达成这一目的，我在本文档中提供了大量的问题，来让你知道怎样对婚姻做体检。这些问题的目的是为了帮助你如何与配偶对话，这样你不用自己列很多问题。

提醒：退修会的形式、组织和内容相对于退修的本质而言并不那么重要，最重要的是：**分别出一个专注的时间来谈论你们的婚姻。**

## 退修如何帮助婚姻？

上面提到夫妻退修会的目的是在生活中制造出一个空间来谈论和评估你们的婚姻。你可能早已与配偶谈论过婚姻，为什么还需要我的帮忙呢？因为在你日常的对话中，你并没有问足够的问题、做足够的事来解决问题，而只是在开玩笑、讨论开支、讨论天气、讨论孩子，或者讨论晚饭吃什么。每天、日常的谈话通常缺乏深度，因为你们就是没有大段可以谈话的时间。如果拿整整一个周末出来、离开日常生活，让你们可以更有深度、更有时间地讨论婚姻和家庭，那会怎么样呢？（如果你是妻子，你会很喜欢这个想法；如果你是个“单线程”的丈夫，读到这里估计已经吓死了。但不要担心，这样做并没有那么痛苦，而且很多时候是非常有帮助的。）

让我们来打个比方。日常的婚姻生活就像是挤在战壕里，而夫妻退修则是像坐在飞机里掠过战场。这可以帮助你对自己的婚姻生活有个整体的评估，你可以看到整幅画面，而这是你在战壕里作战的时候很难看见的。日常生活中的各种混乱和噪音很少给你机会退后一步以看到整个人生画面，所以我盼望夫妻退修会可以每年举行，让你可以有一个周末离开日常的生活，而尝试与配偶进行一个更大、更丰富的关乎婚姻生活的对话。

## 何时做，怎么做？

实际上有两种方式来完成以下问题：

1. 理想情况下每年你能够安排出 1-2 天的时间和你的妻子单独在一起，找一些乐子，放松、享受彼此并且回望过去得到的祝福和评估婚姻关系的健康状况。目标就是放松，休息，彼此联结和祷告。
2. 对许多父母来说，并不总能够获得一个周末的退修时间，这样的话至少你们可以一起外出享受一顿时间宽裕的晚餐，并至少讨论几个问题。我认识的一些夫妻用每次晚餐约会都讨论几个问题的方式完成了这些问题。这样的话，你就把评估延展到了一个时间段，并且养成了良好的习惯彼此对问深入内心的问题。

## 一到两天的夫妻退修会是怎样的？

建议你至少一个晚上离开家、孩子、工作以及其它的职责。（再次提醒，如果你不能离开，你至少可以计划一个时间宽裕的晚餐约会，这样你们可以有几个小时的时间交谈。）夫妻可以以他们觉得

适合的方式讨论以下各类问题。

很重要的是你们要覆盖到每一大类的问题以帮助你获得对婚姻方方面面的了解。如果你们在某个问题上“卡壳”了，做出标记并且计划好早点再回到这个话题上。如果你们发现无法解决某个特定的问题，花些时间为之祷告并且（如果争议仍然存在的话）寻求你所在教会中牧师/长老的帮助。

本手册被分为三个部分。早餐和灵修后，你们可以花一个小时分别思考第一部分的问题，然后谈论你们的回答。（如果在午餐前完成了第一部分，就可以开始第二部分。）然后是午餐休息。午餐后谈论第二部分（这部分不太需要个人反思）。休息（跑步，彼此享受）之后，在晚餐时一起讨论第三部分（这部分不太需要个人反思）。在每部分开始前和结束后祷告是一个很好的主意——这样圣灵的恩膏，慈爱，勉励和对神的信靠能够贯穿你们的时间。按照以上的安排，你们可以享受轻松有趣又很有目标的一天。

## 让退修会更行之有效的四个建议

**建议 1:** 在退修会之前，过一遍这个文档，并且勾出你认为必须谈及的问题。并不是每个问题都对你的婚姻有帮助，所以选出那些你认为**最有帮助**的问题。将这些问题的优先级提高，以至于在退修会中一定会谈到，如果退修会还有时间，再回来谈那些没有勾出来的问题。这个文档很长，所以你是不可能在一个周末把它做完的。

**建议 2:** 不要只是在退修会中花时间讨论婚姻，也要确保你有时间和配偶共同为婚姻祷告（帖前 5:17）。祷告很重要，祷告让我们回到主的面前寻找帮助。

**建议 3:** 另一个让退修会更丰富的做法是在退修会的时候灵修阅读圣经中关于婚姻的一些经文。这可以给你们的谈话提供强力的经文支撑。我建议的经文有：创世记 1:26-28，创世记 2-3 章，以弗所书 5:21-33，彼得前书 3:1-7。

**建议 4:** 不要把所有的时间都用在婚姻分析上，一个好的退修会一定包括与配偶共度有趣的时光。所以，要包括不讨论问题的时间，让你们仅仅是享受彼此共度时光。

## 第一部分：回顾过去，感谢神的护理

- 回望过去的一年
  - 发掘任何突出的事件（在家族中和社会中），包括好事和坏事；如果可以的话，尽量把每件事都直接或间接地和婚姻联系起来（比如，我十二月份从神学院毕业了。我知道这样就为我空余出更多的时间能够和你以及孩子们在一起。）
  - 我们的神是供应充足的神（创 50:19，罗 8:28），祂为了我们的好处让万事互相效力。反思过去一年发生的事如何教导你认识上帝，你自己和你的配偶，诸如此类。
  - 反思并且至少列出三个方面是你应该为上帝在过去一年中的祝福而献上感恩的。

## 第二部分：个人门训成长以及彼此之间的关系

- 个人和上帝的关系，属灵生活以及依据圣经所担当的角色
  - 总体来说，你的属灵生活怎么样？
  - 你对神的爱在增长吗？
  - 你对他人的爱有没有增长？如果有，是怎样增长的？
  - 你每天的灵修时间（特指读经和祷告的时间）怎么样？最近你灵修中在阅读和学习什么？未来一年你有什么灵修计划？
  - 你的生命有没有越来越多地被上帝的话语统治？
  - 你还想建立什么别的属灵习惯（例如禁食、背经等等）吗？
  - 我怎样才能帮助你的属灵成长？

- 你还为罪痛悔吗？
- 列出一项你一直在与之争战的罪。
- 我可以做什么来帮助你胜过这争战？
- 说一个你看到我在与之争战的罪。
- 你会怎么鼓励我与这个罪争战？
- 有什么办法是你可以帮助我与这罪更好地争战的吗？
- 什么可以让你意识到我的确渴慕更像基督？
- 说一件我的带领（或顺服）加强了我们的婚姻关系的事情。
- 我可以怎样做来更好地带领（或顺服）？
- 列出一种可以让我们的婚姻更像基督的方式？
- 我们想一起做什么属灵的事情吗？（比如，读经，灵修，读书，一起背经等。）
- 在十年之内，你希望你的属灵程度怎么样？
- 在十年之内，你认为我的属灵情况应该怎么样？

## ● 沟通

- 总体来说，我们的沟通怎么样？
- 我们上次彼此进行有意义的沟通（不是谈孩子或者日程安排的事情）是什么时候？
- 我们的沟通**符合**圣经的教导吗？
  - ✓ 我们是否快地听、慢慢地说（雅 1:19）？
  - ✓ 我们是否在培养习惯说出并听取造就人的好话？（弗 4:29）以及给出正直的批评？（箴 24:26）
  - ✓ 我们在和彼此说话时是否回答柔和？（箴 15:1）
  - ✓ 我们是否能快速彼此原谅？（弗 4:32，赛 43:25）我上一次说“我错了”或者“我饶恕你”是什么时候？
  - ✓ 我上一次快乐地问你“我这个礼拜有什么可以帮你的吗？”是什么时候？
  - ✓ 请告诉我至少一个我的沟通方式是对婚姻有益的地方。
- 我们的沟通是否**违背**了圣经的教导？
  - ✓ 我们有什么沟通习惯是故意给对方“火上浇油”？
  - ✓ 我们有什么沟通习惯是无意识地给对方“火上浇油”？
  - ✓ 我们有没有：
    - 打断配偶说话（箴 18:13）。
    - 当配偶在说话时，心不在焉地听？（箴 18:2）。
    - 论断配偶（林前 4:5）。
    - 笼统地回应一下（弗 4:25）。
    - 推卸责任（创 3:12）。
    - 在沟通上被动（道 3:7）。
    - 在谈话中大大地发脾气（诗 4:4）。
    - 揪出过去的问题以此来伤害配偶（林前 13:5）。
    - 说话严厉，批评或者打击配偶（雅 4:11）。

- 冷暴力、不理睬对方。
- 讽刺挖苦对方。
- 嘲弄对方（箴 9:8,15:12,19:29）。
- 我们有没有什么伤害、罪或者惧怕是需要向对方坦白的？
- 我们有没有什么可以改进彼此沟通的地方？
- 情感支持
  - 最近你的情绪怎么样？你会觉得自己更多像是个妈妈而不像是个妻子吗？（对丈夫则相反）
  - 说一件我为你做过的，让你很喜乐的事情。
  - 有没有什么事情或者做事方式是我可以做来服事你，但我还没做的？
  - 我还可以做什么，让你觉得更加被爱？
  - 我还可以做什么让你感到更加被尊重/敬重？
  - 我还可以做什么，让你更加感觉被理解？
  - 我还可以做什么，让你更加感觉有安全感？
  - 我们还可以一起做什么事情来提升我们的关系？
  - 我对你说“我爱你”足够多吗？我可以做什么来表示我对你的爱？
- 性、亲密和吸引
  - 我们的性生活怎样？我们是否经常性地有性生活？
  - 在我们的性生活中有什么是你想鼓励，停止，改变，尝试或者保持不变的？
  - 在性生活中我的表现是否自私？
  - 丈夫要问妻子：你是否体验过性高潮？
  - 我们还拉手吗？
  - 我们的身体亲密度是否在降低？是否不够？或者有没有感受到过多的压力？

### 第三部分：工作-家庭-服事的平衡

- 工作
  - 我们对丈夫或者妻子现在的工作日程安排满意吗？
  - 你在工作中有什么挑战？
  - 我可以怎样更好地支持你的工作（或者反过来）？
  - 我们可以怎样地表现出对对方职业生涯有着健康的关注和支持？
  - 你在工作中怎么传福音？
  - 你的工作-家庭平衡做的怎么样？有什么需要做出调整的地方吗？
  - 你的职业目标是什么？你已经达到了吗？你需要做什么来朝这个方向进步？
  - 你需要什么样的职业训练（例如承担某个项目、获得某个证书或学位，等等）？如果是这样的话，代价有多大？你打算什么时候接受这样的训练？这一训练可以如何帮助你现在或未来的职业？
- 生活
  - 家里的生活过的怎么样？妻子对自己作为持家者的责任感觉如何？有没有觉得过多过重？是否知足和有计划？还是在这两者之间？

- 我们如何做一些调整来让家庭生活更加有序？我如何作为丈夫服事和支持你在家中的服事？
- 我们是否需要做一个计划表来管理我们的任务和责任？
- 我们的家是否是一个吸引朋友、其他家庭和弟兄姊妹来聚会的地方？
- 我们的家是否是一个吸引孩子的朋友们来聚会的地方？

## ● 儿女

- 为每一个孩子列出一件带给你极大喜乐的事情。
- 我们是否在持续地、合宜地爱我们的孩子？
- 我们是否在持续地、合宜地管教我们的孩子？
- 我们是否在孩子面前是互相支持的？
- 我们的每一个孩子在哪方面有挣扎？我们可以怎样透过他们的挣扎来牧养他们？
- 我们预备好迎接孩子的下一个发展阶段了吗？（例如，如果我们的儿子已经学完了字母表，我们已经开始思考怎么教他拼读了吗？）
- 总体来说，我们在养育儿女上做的怎么样？我们还可以做些什么让我们更好地养育儿女？我们需要保持什么和改变什么，让我们在儿女的属灵塑造上更有效？
- 我们在儿女的品格塑造上有什么重要的、希望看到的果子吗？
- 对于接下来的六个月或者一年我们有什么具体目标？
- 我们对于孩子有什么长期目标？
- 丈夫问妻子：在教养孩子方面我是否表现出符合圣经的带领？或是在这个领域我没能承担起带领的责任？
- 父亲是否能够花足够的时间陪伴每一个孩子？
- 妈妈在养育儿女上有什么特别受鼓励、或者特别受打击的地方吗？
- 关于孩子，妈妈的什么方面值得鼓励/应该改变？
- 我们是否有值得信任的人可以看护孩子？在他们看护孩子的时候我们希望他们陪孩子做什么？
- 我们怎样跟孩子描述教会？我们要在孩子面前谈论教会正面/负面的事情？
- 在纠正孩子时我们是否一以贯之地将孩子指向基督？
- 我们的孩子参与教会生活吗？
- 我们的孩子在选择朋友上有智慧吗？
- 我们的孩子在课外活动上受益吗？他们从中得着乐趣吗？这些课外活动对我们的家庭来说是否代价太大（太贵或者太花时间）？他课外活动太多吗？

## ● 家庭

- 你对我们家庭的爱不爱有没有增加？
- 我们作为一个家庭生活得怎么样？我们对于家庭之夜和家庭时间是否满意？
- 我们的家庭敬拜如何？我们可以做什么来改进我们的家庭敬拜？
- 我们可以怎样更好地使用周日下午/傍晚的时间在关于神的事情上？
- 我们关于约会之夜的想法是怎样的？应该在什么时候？我们想谈论些哪类问题以保证我们之间良好的关系？
- 说一件我们可以一起做，给我们的婚姻生活带来喜乐，又是新的、以前没做过的事情。

- 你是否“恋慕”（创 2:24）你原先的家庭（尤其是你的父母），我们如何可以改变这一点？
- 朋友和亲戚
  - 为了福音的目的，你想有意识地培育和谁的关系？
  - 有什么想培育的友谊吗？有谁是你特别想更多了解的吗？
  - 我们的社区邻里和教会中，有没有人是我们特别想帮助、交朋友或者关怀的人？
  - 我们和父母/祖父母的关系如何？兄弟姐妹的关系呢？侄子/侄女，外甥/外甥女的关系呢？
  - 亲戚关系带给我们什么压力？我们应对压力的方式符合圣经吗？
  - 我们计划今年去拜访亲戚吗？
  - 我们可以怎样鼓励亲戚中的基督徒？
  - 我们怎样可以更好地传福音给亲戚中的非基督徒？
- 服事和教会
  - 如果我们并没有忠心和有规律地去教会，有什么改变是我们需要做出的，以使我们更有规律和持续地参加教会聚会？
  - 我们在教会生活中是主动的，还是被动的？
  - 过去的一年中你参与了什么服事？在你的服事中我怎么做可以更好地支持你？
  - 我们作为夫妻有没有什么共同的服事？我们对自己的服事满意吗？
  - 我们下一年关于服事的目标是什么？（例如，查经，接待和团契，慈善事工/支持）
  - 参与到教会生活中令你喜乐吗？如果是的话，说一件教会现在带给你大喜乐的事情。
  - 说出一件事情能够增添你在教会中的喜乐。
  - 说出一件教会面临的困难或艰难，我们可以怎样为这一艰难祷告？
  - 我们可以怎样带给教会中的长老和执事鼓励？
  - （作为夫妻）我们怎样可以促进教会中的合一？
- 财务
  - 我们的财务情况怎样？我们是否知足，还是需要改善？
  - 我们有什么债务？这是一个合理的、可以负担的债务吗？我们是否有还债的计划？
  - 我们每个月的固定支出有多少？有没有什么支出是不必要的、应该被剔除？
  - 我们的收入是多少？
  - 我们想把我们的奉献给谁和用在哪里（教会，宣教士等）？
  - 我们的预算是什么样的（例如，花钱的优先级以及年度目标）？
  - 我们的储蓄目标是什么？我们需要怎么做才能实现？
  - 在可持续的基础上我们想如何管理财务（例如，谁来管理，使用什么软件等）？
  - 丈夫问妻子：在财务方面我是否表现出属灵的领导力？注意：这并不意味着丈夫要承担所有的工作，但确实（至少）意味着他要制定家庭年度预算的方向并且及时监管财务情况。
  - 妻子问丈夫：我在执行你为家庭制定的预算优先级上是否表现出甘心乐意的顺服？
  - 我们怎么给孩子零用钱？
  - 我们是否在为孩子的未来教育储蓄？
  - 我们是否为未来的退休有所打算？就我们的职业和志向而言，我们怎么看待退休？

- 娱乐
  - 你有什么想发展的兴趣吗？
  - 你今年想有什么文化节目、电影或演出想去看吗？
  - 我们想在什么时间安排家庭度假，去哪里？
  - 有没有打算我们单独共度一夜的计划？
- 健康
  - 我们是否得到了足够的锻炼？如果不是的话，我们可以做什么来改善？
  - 关于饮食，我们是否对我们的食物满意？在我们家有什么样的食物/饮品是我们想要鼓励/不鼓励的？
  - 我们对健身和健康有何目标吗？
  - 我们的睡眠足够吗？如果不够的话，我们应该做些什么来改善？
- 未来
  - 丈夫问妻子：说一件我可以做的事情，能够让你对我们未来的方向更有信心。
  - 我们对未来一年的目标……
    - ✓ 作为父母
    - ✓ 作为丈夫和妻子
    - ✓ 财务上的
    - ✓ 属灵上的

## 总结

- 从 1 到 10，你给我们的婚姻打几分？
- 我们的婚姻方向正确吗？我们是在更加亲密吗？我们的关系更加成熟吗？
- 我们谈论完所有的事情后，有什么事情可以让我们的婚姻变成 10 分？
- 还有什么事情是我们应该讨论的？

## 额外奖励

如果在开车/坐车回家的路上你还想要和配偶讨论更多的问题，请看下面：

- 当我……（提一件你知道会让对方不开心或受打击的事情）的时候你的感受是怎样的？
- 当我……（提一件你知道会让对方不开心或受打击的事情）的时候你心里的想法是什么？
- 我希望我做什么能够改变我……（提一个你知道会让对方不开心或受打击的性情/观念/习惯）？
- 当我……（提一件你知道会让对方开心或被鼓励的事情）的时候你的感受是怎样的？
- 当我……（提一件你知道会让对方开心或被鼓励的事情）的时候你心里的想法是什么？
- 说一件你最希望我改变的性情/意识/思维方式/观念。你可以怎么帮助我改变？
- 说一件你最希望自己改变的性情/意识/思维方式/观念。我可以怎么帮助你改变？

- 如果您觉得这个自助式退修会给你带来帮助，或者你有什么建议，请给我发邮件（[deepak@capbap.org](mailto:deepak@capbap.org)），请用英文——我看不懂中文。
- 最后更新日期：2016 年 1 月
- 版权声明：我非常乐意你用任何方式复制或者传播这个材料，只要你不改变任何词句并且不收费。
- 特别感谢唐睿安和塞巴斯，他们给了我很多建议，也帮助我写了一个更简短的版本。
- 参考：有些问题是摘自唐·惠特尼《诊断灵命状况的 10 个问题》（中译：改革宗经典出版社）、派罗（Lou Priolo）的《完全丈夫》（*The Complete Husband*，中文名暂译）、汤姆·伊莱夫（Tom Elliff）的《婚姻问题》（*Marital Questions*，中文名暂译）以及凯文·德杨的《年终婚姻检查清单》（*End-of-Year Marriage Check-Up*，中文名暂译）与马克·法日珥的《目标计划之周末》（*Goal Planning Weekend*，中文名暂译）并做了修改。