

## 重歸於好的藝術

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

### 讀經

.....

【領會帶領大家】「他們經過流淚谷，必叫這谷變為泉源之地，並有秋雨之福蓋滿了全谷。」（詩篇 84：6）

### 開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！人都有犯錯的時候，在婚姻中，我們難免傷到對方；傷到對方不要緊，要積極處理，不能不聞不問。傷到人是難免的，有時候是言語，有時候是行為，很多時候是一時衝動。我知道一位弟兄，一時衝動，動手打了太太。太太受了不小的刺激，住進了醫院，弟兄意識到事情的嚴重性，萬分懊惱。

別人受了傷，是你造成的，傷得很重；你很自責，你很後悔。你希望沒有發生，但發生了，英國人說「潑出去的牛奶」。怎麼挽回？許多人傻了眼，不知道該怎麼辦。今天的題目是：重歸於好的藝術。

破鏡可以重圓嗎？我們可以肯定地說，有辦法！整本聖經就是一個破鏡重圓的故事。神藉整本聖經所傳達的，就是一個破鏡重圓的道理。解鈴還需繫鈴人，如果你積極面對，說對了話、做對了事，癒合是一定的。如果你不聞不問，時間會淡忘、不會醫治，傷口會掩蓋、不會消除。很多人覺得夫妻感情不夠好、不夠甜蜜，不知道為什麼；傷口在看不見的地方流膿流血，怎麼會甜蜜呢？如何有效地安撫，讓傷口癒合，這是我們今天要交通的。交通前，我們先有個簡短的禱告：

「慈愛的天父，愛不是從不受傷，而是常有復合。願聖靈與教會同在，將重歸於好的道理活畫在我們中間。為我們中間的夫妻禱告，賜我們謙卑與智慧，讓一切傷害重歸於好。禱告奉主的名，阿們！」

## 證道

.....

你傷了你的先生，你傷了你的太太，你不是故意的，但傷得很厲害，你很後悔，你很自責。有後悔、有自責很好，不然就沒救了。光後悔是不夠的，還要積極地面對。癒合是有辦法的，怎麼辦呢？下面是你該做的。

### 第一，認錯，說：「我錯了。」

及時地、果斷地、誠懇地認錯，這是第一步，是必不可少的一

步；不抵賴，不狡辯，不閃爍其詞，不掩過飾非。真誠的道歉融化堅冰、給人希望，是癒合的第一步。

亞當犯了錯，只要說一聲：「我錯了。」就沒事了。他老兄不幹，躲藏、遮蓋、推脫、辯解，以為使勁否認，會讓罪責變得輕一點。恰恰相反，不要否認要承認。認錯誰不會？不要小看認錯，是要學習的。正確的認錯有以下幾個要點：

(1) **要開口**。送花、買禮物、請吃飯、多幹活、低三下四；這些都很好，但不能取代嘴巴的功效。言語是有權柄的，任何事不能取代開口的功效。據說科比買了一顆 8 克拉、四百萬美金的大鑽戒，送給瓦妮莎，最後還要開口說：「我錯了。」鑽戒是用來挽回婚姻的，不是用來挽回顏面的。

不要以為說一聲「我錯了」很容易，有的人寧願關係惡化，死磕到底；寧願心裡打個死結，不願彼此鬆綁。死不認錯比犯錯還要壞，事實上，亞當不是被禁果扔出伊甸園的，是被不認錯扔出去的。一句「我錯了」就好了，說不出。第一，要開口。

(2) **要及時**。發現錯，立即道歉，不要拖，不要等。越早開口越容易，越主動越容易。等到人家逼著你道歉，你就被動了！道歉不丟人，死磕到底顯出一個人的愚昧。

(3) **要面對面**。短信、微信、留言、帶話，任何形式的道歉都是好的，都值得鼓勵；但是不能取代面對面說一聲：「我錯了。」

(4) **要具體**。「我錯了。」錯在哪？說不出；不知道錯在哪，認什麼錯？有態度還要有內容，越具體越好；我什麼、什麼錯了。

(5) **要誠懇**。不嬉皮笑臉，不拖泥帶水，不遮遮掩掩，不閃爍其詞。切忌「可是」、「不過」、「然而」……有句話這樣說的：「不要讓一個好的道歉，被一個壞的藉口毀了。」再好的道歉，一旦說

「可是」，就毀了。任何藉口、托詞、辯解都是說：「我錯了，但我錯是有原因的，有原因造成我錯，其實我沒錯。」我錯了，句號，不帶任何解釋！

(6) **如果要得好，加一個保證。**說：「我保證今後一定不再怎樣、怎樣了。」把你的錯重複一遍。

一個完整的道歉由六個部分組成，(1) 要開口；(2) 要及時；(3) 要親自；(4) 要具體；(5) 要不加解釋；(6) 要有保證。犯錯不可怕，死磕可怕，死磕就像脊背上的一把鋼刀。一句「對不起」，鋼刀就拔了；鋼刀不拔出來，醫治無從開始。醫治是從認錯開始的，第一，要認錯。

## 第二，要允許對方發怒。

有人說：「我都認錯了，火還這麼大。」痛還在，需要發洩。發怒也是一種交流，讓你知道裡面有多受傷，不然你還以為沒什麼事呢。發怒也是一種信任，把真實的感受傳達給你。你要承受，不要害怕，要承接對方的怒氣。承受對方的怒氣，等同於幫助對方釋放，起到緩解作用，起到「出氣筒」的作用。發怒是好事，表明負面的情緒得到了宣洩，發完就好了。

哀莫大於心死也，懶得罵你，你就麻煩了。被神責備的人是有福的，表明神還在乎你，還沒有放棄你；神懶得罵的人，那就等待審判吧。願意罵你是好事，說明對你有期待，說明想跟你復合。當然，我們不是鼓勵沒完沒了、借機發揮。

下面我要講一件事，你可能沒有想過。給人道歉，不是為了

釋放自己，而是為了釋放對方；目的不是為了讓對方接受你，而是讓對方得到安慰。對方接受你是結果，不是目的。比方說，我得罪了你，我懺悔了，我要先原諒自己；即便你不原諒我，我也原諒自己。我請求你的原諒，不是為了釋放我，而是為了釋放你。這個「對不起」是安撫你，不是尋求你的安撫！這個關係有點微妙，但是相當重要。

原諒人是要花力氣的，把原諒自己的負擔放在自己身上，自己承擔原諒自己的重擔。這不是鼓勵人老油條，而是自己承受自己的分量。道歉是為了釋放對方，不是為了釋放自己！我們一起說——

一個人能接受別人的怒氣是很重要的，因為你達不到別人期盼的時候是常有的。事實上，絕大多數行業，從餐館、到快遞、到裝修工，甚至藝術家、導演，最後是通過接受挨罵「擺平」的。藝術家裡頭，被罵得最多的恐怕是朗朗，他有辯解嗎？沒有。褒貶的是買家，出來罵你的，都是愛你的。挨罵補足你的不足，這就是你的工！接受埋怨等同於彌補缺欠。我們一起說——

第一，認錯、賠不是；第二，允許對方發脾氣，允許對方遷怒自己，怒氣發完了就好了；

**第三，反復道歉，直到不痛。**

剛才已經講了道歉，我還要外加一點，對於重大的傷害，要反復道歉。比如剛才講的那位弟兄，太太還躺在醫院，一句「對不起」就夠了嗎？傷得太重了，傷口還在痛。就像抹藥膏一樣，要一遍、一遍地抹，「對不起」要一遍一遍地講，每講一次治癒一點。

德國人為二戰的罪行，一遍、一遍地表達悔意，聽的人覺得多

餘嗎？沒有。德國總理跑到別的國家，跪在紀念碑面前；每一次都是一點治癒。日本人在某些場合也哼過一、兩次。夠嗎？不夠，因為傷得太深了。受傷的人渴望聽見「對不起」三個字的，就像乾旱的大地等待雨露。說到什麼時候呢？說到對方不想聽為止。寧願要對方厭煩，你要不厭其煩！

道歉過一次就死不開口，不願重複，這是不真誠的表現。真誠的道歉會重複，道歉了一次就死不開口，就是敷衍，並不真誠，其實並沒有真認錯。第三點，反復認錯。

#### **第四，開口詢問，給對方表達的機會。**

剛才說了，認錯要具體，問題是你未必知道對方真實的感受。不知道不要緊，可以問，給對方表達的機會。不妨悄悄地問一句：「我什麼地方傷到你？」或者：「我什麼地方做得不對？」或者「我該怎麼做？」對方是人，是會說話的，不是實驗室的小老鼠，不需要通過實驗獲得資料。主動詢問，創造聆聽的機會。**聆聽是最治癒的一件事。我們一起說——**

她（他）會說嗎？千古知音最難覓，沒有人會拒絕聆聽的耳朵！只要對方覺得你是真誠的，聆聽的耳朵是天下最「性感」的東西，沒有人會拒絕！

聆聽很重要；說話是一個人向你延伸，聆聽是你接受對方向你延伸。什麼是愛？這就是愛。愛，本質上來講，就是讓另一個人跟你融合；聆聽就是敞開門，允許對方跟你融合。沒有聆聽的耳朵，相當於一顆心封閉了；聆聽，就是打開這扇門！

不只是傷害的時候，平時也可以問問：「我有什麼地方沒做

好？」父母可以問問孩子：「爸爸、媽媽有什麼地方傷到你？」你覺得你很偉大，你也的確很偉大，但孩子可能傷得一塌糊塗，只是沒有發表的機會。中國父母不缺乏獻身精神，缺乏謙卑的精神，放不下架子。給孩子一個機會試試看，你可能嚇一跳！

我本人最不愛聽到的一句話就是：「我瞭解你。」你說你不瞭解，我還可以跟你溝通；你說你瞭解我，溝通的路就絕了。你沒有責任瞭解我，但請不要說你瞭解我；不知道還以為知道，你就不會聽。不要 Assume（想當然）；詢問、聆聽，給對方說話的機會，這是最治癒的，又幫助你認識對方。

但是，對方說話的時候你要傾聽，不打斷、不論斷、不評判，更不能嘲笑、嗤之以鼻。你可以說：「我聽不懂。」但不要說：「你怎麼這麼奇怪。」你可以不同意，但不要說：「你好難弄。」說「我」，不要說「你」；手指往裡指，不要往對方指。論斷讓交流變成爭執，交流就中斷了。你可以不同意，但是要尊重；論斷就是不尊重。

### 第五，行動上的努力。

知道該做什麼，接下來就要去做。作保證的時候胸脯拍得蹦蹦響，然後呢？要付諸實踐，要讓人看見行動上的改變。做得好不好是一回事，有沒有努力是另一回事。重要的不是結果，而是態度。

言語不可少，沒有行動，剛好證明你是假的、是空的，剛好證明你不誠實，比不保證更壞。努力是真心的表現。信主也是這樣，得救靠信心，不靠行為，但是得救之後要有行為，表明你是真信。這一點顯而易見，就不多說了。

講了幾點？(1)開口道歉；(2)允許發怒；(3)反復道歉；(4)開口詢問；(5)行動努力。

### 第六，感恩和誇讚。

感恩、誇讚跟受傷有什麼關係呢？一個人受傷，本質上講，是自尊心受傷；自尊心不受傷，都不算受傷。我們經常說：「受傷不大，侮辱不小。」就是這個意思。感恩和誇讚建立對方在你面前的自信心，表明你欣賞對方、待見對方。如果道歉是治病，那麼讚美和感恩的話，就是吃營養！生病的人一面要治病，一面要吃營養。

有時候弟兄姐妹們遇到家庭問題，我開的「處方」是這樣的：道歉，三天一次；聆聽，每週一次；誇讚，每天兩次，早晚各一次。這個「方子」你試試，很有效的。誇讚的事不用大，雞毛蒜皮的事都行，比如，衣服搭配不錯、頭髮氣味很好、某個想法很有見地……事情不重要，關鍵是心態；你願意用讚美的心看一個人，你願意在一個人身上找優點！

婚姻是舌頭澆灌出來的，正像花朵需要澆水，一顆心需要聽見讚美的話，不然就枯萎了。趙庸基說：「我太太的讚美是可以吃的！」別人的讚美他已經厭煩，太太的讚美永遠不嫌多。配偶的讚美特別重要。

不只是夫妻，任何合作關係都是這樣。讚揚是一種心態，說明你樂意看見別人的優點；這不是阿諛奉承，而是維護連接。如果你跟人合作很久，一聲不吭，其實是欠缺的，你沒有維護連接。別人的讚美不稀奇，夥伴的讚美很值錢，為什麼？因為你們是夥伴！第六點，讚美和感恩能夠幫助恢復連接。



## 第七，耐心等待。

「我道歉了、我保證了、我努力了，你講的我都做了，可是不見一點效果，甚至更壞。是不是不管用啊？」人不是機器，是有節奏的；不能因為你說對了、做對了，就一定開心給你看，這就太自大了。

有時候我們希望一句話，一個方法，一個動作，一個「絕招」，就把人「搞定」，這種想法很幼稚，也很自大。人是血肉做的，是需要時間的。在最黑暗的日子裡，憑信心去做，不憑眼見。信心帶來盼望、帶來忍耐。

對懺悔要有信心，對善意要有信心。風暴會過去，艱難會過去；艱難的時候不放棄，堅持住。什麼是愛？這就是愛。愛的真諦，第一句是什麼？恆久忍耐；最後一句呢？凡事忍耐；忍耐開始、忍耐結束。忍耐很重要，是一切醫治所必需的。

總結一下，重歸於好的方法：(1) 開口道歉；(2) 允許發怒；(3) 反復道歉；(4) 開口詢問；(5) 行為努力；(6) 讚美感謝；(7) 耐心等待。

剛才的內容我用幾句話概括一下，請注意聽：**認錯大過不錯，挨罵大過補償，態度大過行為，努力大過結果，聆聽大過殷勤，忍耐大過一切。**要不要再說一遍？——

最後，我還要加一點，

## 第八點，努力做一個「拆彈專家」。

上世紀有一個心理學家，叫以利沙伯·羅斯，提出過一個有

名的理論，所謂的「悲傷五階段」，聽說過嗎？她說，從受傷到恢復，要經過五個階段，（互動）有人知道哪五個階段嗎？對了：否認、憤怒、討價還價、悲傷、接納。

聽起來很「高、大、上」，其實很平常。比方說，你回到家一推門，發現最喜愛的花瓶打碎了，第一個反應是：「天哪，不會吧！」這是什麼？這是否認。然後你大吼一聲：「誰幹的？」這是憤怒。孩子怯生生地跑出來，說：「是我不小心碰倒的。」你看見孩子認錯態度不錯，說：「以後要小心一點。」這是什麼？這是討價還價。然後你長歎一口氣：「唉！」這是悲傷。再後來呢？你拿個掃帚把碎片掃起來，這是接納。

看見嗎？否認、憤怒、討價還價、傷心、接納；從受傷到接納的五部曲。這是人的本能反應，蚊子咬一口也是這個過程，只是你不大注意。配偶受了傷，不是轉眼就好的，不是一句話就搞定的，一定逃不過哀傷的五個階段。你呢？你要敏銳，積極配合這五個階段。比方說：

◆ 他否認的時候——你要認錯，千萬不抵賴；

◆ 他憤怒的時候——你要承受，讓他出氣，千萬不能辯解，越辯解火越大；

◆ 他討價還價的時候——趕緊拿梯子，讓他下臺階，做什麼呢？做保證。千萬不要悶不吭聲；

◆ 他傷心的時候呢？——耐心陪伴，給予同情；

◆ 如果已經接納了——你就不要再提了。

如果他憤怒的時候，你使勁讚美誇讚，你自討沒趣。他開始討價還價了，你一聲不吭，那就很笨。他已經接納了，就不要再提

了，為什麼還提傷心的事呢？尊重人，就要尊重人的規律。安撫人要尊重人的節奏，做得好，像一件藝術品一樣。

現在的孩子嬌養長大，尤其是女孩子，結婚前沒有受過一絲委屈。娶個媳婦，你基本上娶一顆定時炸彈，引爆只是時間問題。從前不是這樣，從前女人出嫁前是經過「拆彈」的，不易引爆。現在很多人以自己的「爆炸當量」為傍身的本事，把囂張當作於自信。（互動）姐妹們，同意的請舉個手——跟你開玩笑，不用舉手。所以，弟兄們，**拆彈技術是必須的**，不然等著挨炸！人活一世，且當人生之一樂吧！

(1) 開口道歉；(2) 允許發怒；(3) 反復道歉；(4) 開口詢問；(5) 行為努力；(6) 讚美感謝；(7) 耐心等待。(8) 努力作一個拆彈專家。

## 結語

.....

佳士得拍賣過一隻古代的瓷碗，一般說來，瓷器有了裂痕就不值錢了。這隻碗有一道裂痕，不但沒有跌價，反而加價。這是為什麼呢？原來這隻碗宋代就給人銅好了，拿金子銅上了，古玩行業稱之為「銅瓷」。真漂亮，令人愛不釋手；漂亮就漂亮在這個疤痕上！

（講員可以放一、兩張銅瓷的圖片，給大家看看銅瓷的風采。）  
看見嗎？疤痕成了藝術，裂紋裂出另一個世界！

◆ 耶穌復活後遇見門徒，第一件事是什麼？把傷痕給門徒看（約 20:20），這是他身上最好看的。這是愛的記號、是恩典的

頌歌，是死而復活的明證！

◆ 浪子回家，父親立刻開派對。「壞」兒子回來有派對，好兒子沒有，為什麼？浪子回頭金不換。

◆ 有一對夫妻見人就說：「我們是復婚的。」好像很自豪一樣；裂痕成了誇耀的緣由，為什麼？不打不成交，不打不相識，患難見真情！

破裂是艱難的，又是寶貴的；破鏡可以重圓，做得好甚至更圓。耶穌復活的奇妙大能，能叫傷口顯出天上的榮耀，比沒有傷害還要好看！願主幫助我們，我們一起禱告：

「慈愛的天父，你的道是復活的道，是復合的道；你饒恕了我們，又要我們彼此饒恕(弗 4:32)。為夫妻之間過去、現在、將來的傷痕禱告，願你賜我們謙卑的靈，不但要彌合，還要帶出天上的榮耀。父，幫助我們，禱告奉耶穌基督的名，阿們！」

## 回應詩歌

### 《雲山太陽》



#### 信息提示：

本篇信息講的是如何面對婚姻中的傷害。傷害是一定會發生的，怎樣處理非常重要。這篇信息講的，是怎樣安撫受傷的一方，而不是被傷的一方怎樣寬恕。信息通過八個點，把安撫、和解、彌合的要點講了出來。看起來貌似一篇「婚姻諮詢」，卻是神悔改、復合的原則，

在人際關係中的體現。內容非常實用，值得每一對夫妻學習；也適用於其他的人際關係。除了講臺使用，內容也可以指導牧者怎樣服侍夫妻間的傷害。



### 講章使用方法：

方法 (1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法 (2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

方法 (3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



### 小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天的信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 重歸於好，講了哪七個步驟？道歉有哪幾個步驟？
- (3) 夫妻之間的傷害，能變成正面影響力嗎？
- (4) 結束前，為教會的夫妻禱告；願所有的傷害不但得到化解，並且發出榮耀。



.....

你餵養我的小羊。  
約翰福音 21:15

.....