



## 对婚姻失望怎么办？



### 常见问题

结婚前，你觉得自己和配偶有很多共同点，彼此心灵相通、意气相投。但现在，你对自己的婚姻很失望。你觉得跟配偶越来越疏远，如今怨偶相对，坐困愁城。

别灰心，你们的关系是有转机的。首先，你需要了解一下，为什么你会对自己的婚姻感到失望。



### 为什么会这样？

**日常生活带来的压力** 婚后，你可能要天天上班和照顾孩子，跟配偶的父母也相处得不太好。这些情况也许会使婚姻带来的幸福感慢慢消减。此外，一些意料不到的难题，也许是经济问题，或者是要照顾长期患病的家人，也会令夫妻关系变得紧张。

**觉得彼此差异太大** 两个人还在谈恋爱时，很少会把彼此的差异放在心上。可是结婚后，你们可能发现彼此的沟通方式很不同，理财和解决问题的方法也有很大的差异。起初你们觉得这些只是小问题，现在却觉得忍无可忍。

**夫妻感情变得淡薄** 有时候，配偶说话不够仁慈，做事不够体贴，或者夫妻之间有些矛盾还没解决。久而久之，已婚的人可能不再愿意向对方说出自己的感受，甚至跟别的异性发展感情。

**对婚姻有错误的期望** 有些人结婚的时候，觉得自己跟配偶是天造地设的一对。这种想法虽然很浪漫，但这样想的人早晚会失望。一旦有问题发生，他们就会看出自己跟配偶根本不是什么天造地设的一对，还会觉得自己娶错妻或嫁错郎。



## 你可以怎么做

**留意配偶的优点** 试试写下配偶的三个优点。不妨写在一张随身携带的结婚照后面，或者记在手机里。要不时拿出来看，提醒自己跟对方结婚的原因。你多想想配偶的优点，跟配偶的关系就会更融洽，你也更容易接受彼此之间的差异。——**圣经原则：罗马书14:19**

**找机会跟配偶“约会”** 你们在谈恋爱时，想必常常找机会在一起。那时候，约会是一件令你们很兴奋的事，你们会特地抽出时间跟对方见面。其实，你们现在也可以这样做。不妨安排一些活动跟配偶一起做，就好像跟对方约会一样。这会令你跟配偶更亲密，就算遇上难题，你们的关系也不会那么容易受影响。——**圣经原则：箴言5:18**

**说出自己的感觉** 如果配偶说了一些话或做了一些事令你难受，你可以不放在心上吗？如果不行，也不要斗气或跟对方冷战。要尽快并且平心静气地跟对方谈谈这件事，最好当天就这样做。——**圣经原则：以弗所书4:26**

**体恤配偶的感觉** 你们俩想必不会蓄意惹对方生气。可是，如果配偶因为你做过的事或说过的话而不高兴，你也应该由衷地向他道歉，让他知道你不是故意的。然后，你们可以谈谈，大家以后可以留意哪些地方，以免再次不小心令对方难受。你们这样做就是听从圣经的这个劝告：“你们要以仁慈相待，存慈怜的心，彼此甘心宽恕”。（以弗所书4:32）

**对婚姻有合理的期望** 圣经说：“结婚的人必身受患难。”（哥林多前书7:28）因此，你如果在婚姻中遇到难题，不要马上认定自己娶错妻或嫁错郎。相反，要跟配偶合力解决分歧，“继续彼此包容，彼此甘心宽恕”。（歌罗西书3:13）■

## 值得记住的经文

“追求促进和睦的事”。  
——**罗马书14:19**

“要跟你年轻时所娶的妻子同乐。”——**箴言5:18**

“不要到日落还在动怒”。  
——**以弗所书4:26**

## 信守你对配偶的誓言

你还记得结婚那天对配偶起的婚誓吗？不妨再次想想婚誓的内容，并问问自己：“在履行婚誓方面，我做得怎么样？”不要老是想，对方做得怎么怎么不好。毕竟，你在婚誓中承诺的是你会做的事。只要你们俩努力履行自己的誓言，就会一同得益。

如果配偶说了一些话或做了一些事令你难受，你可以不放在心上吗？