

可以為愛情 去到幾盡?!

「愛情，眾水不能熄滅，大水也不能淹沒。若有人拿家中所有的財寶要換愛情，就全被藐視。」（雅歌8:7）

各位弟兄姊妹，今期會刊探討自天地有男女以來，便已存在的一個課題——「愛情」。文章分為兩部分：第一，先從青少年慣常聽的粵語流行曲中，了解現代青少年的愛情觀；第二，配合聖經信仰來分享青少年基督徒面對愛情問題時的一些建議。

在教育城的網頁中，搜尋「談詞說愛：流行曲與愛情觀」，大家會看到近年熱播的流行曲的歌詞內容，是如何反映現時青少年的愛情心態，甚至當中有些比較露骨的歌詞，但當用妙曼的旋律帶出來時，這些歌詞便成為一股潮流，影響著青少年的心智和價值觀念。特別在青少年處於探索新思維和新角度，在部分反叛心理的作祟下，很容易植入了這些新價值。無他，在市場機制下，健康、有承擔、愛惜對方及互相尊重等元素的愛情歌曲，往往會被視為老套，青少年不受落；相反，純粹鼓吹愛情中的浪漫、肉體情慾的描述，甚至扭曲了的犧牲心態及細膩而富美感的同性戀描寫，反而大行其道，有廣大的青少年市場。現略為分析一下：

吳雨霏《殺她死》和鄧麗欣《電燈膽》的歌詞提及「愛新鮮有代價／當你勾搭她／我真想過殺死她／委曲中受難／他日你們完場時入替也不難／善良人埋藏著最壞的心眼／妄想一天你們會散」。歌詞充分反映當看著愛的人如何和別人相戀時，內心並不是祝福，反而是難以釋懷，甚至想過以摧毀對方的方式發洩心

中的苦惱。2013年9月就有一宗新聞標題：「箍煲揭遭撬牆腳，青年毆死黨」，是一個現實例子。

自虐而得滿足的愛——誤以為犧牲代表偉大

容祖兒《痛愛》、陳小春《犯賤》和盧巧音《垃圾》的歌詞提及「喜歡你讓我哭／能持續獲得糟蹋亦滿足／喜歡你待我薄情／喜歡你為人冷酷／我犯賤／被嫌棄也像蜜甜／被你浪費被你活埋／留我做個垃圾長留戀於你家」。歌詞反映一些人會在被虧待的過程中獲得滿足，自以為是偉大的犧牲，即使仍被嫌棄，當成垃圾也無怨言，甚至感到甜蜜，讓青少年誤以為這些扭曲自己的東西便是「愛」。或許青少年希望藉著歌詞得到一些慰藉，但更重要的是，為何尊貴的人要自貶為垃圾和低賤呢？為何讓歌詞不斷催眠自己，在愛情遇到挫折時自虐呢？

粵語流行曲 反映現代 青少年的 愛情觀

恆久不變的愛——太遠了

還記得早在1991年的一首歌《現代愛情故事》，其中一句「現代說永遠已經很傻」甚深入人心，帶給青少年一些負面愛情價值觀：快餐式的，人有我有，不用講白頭偕老，最重要是現時有沒有「FEEL」。

時下的流行曲歌詞，反映了青少年的愛情觀潛在不少危機：太注重浪漫、主張即興、追求短暫快樂、少講責任、不理長遠承擔和自律，以致使自己陷入感情困局。家計會教育組主任李明英認為：「時下青年人普遍仍渴望有持久、專一的感情，但比較「即食」，很想盡快開展一段感情，同時又似乎沒有甚麼計劃，見步行步，遇上問題不懂如何解決，在維繫雙方感情上也較弱。需要建立健康、正面的愛情觀，有助青少年學會負責任，以及做出明智、理性的決定。」（引文節錄自香港教育城）

健康的愛情歷程和心態

以上分析，讓我們必須認真探討基督徒面對愛情時的一些態度和處理手法。在以下各個戀愛歷程中，我選擇了其中三個重要歷程進行分享：擇偶的問題、踏入戀愛前的問題和相戀拍拖時面對的問題，希望這些歷程發生時，青少年可以知所應對。

戀愛關係歷程



朋友(心思思)/擇偶



暗戀/探討對方的心意
(追求與被追求)

拒絕/被拒絕



拍拖(戀愛)

分手



婚姻
(成立二人家庭)

擇偶的問題：是否一定是白雪公主/白馬王子？

我在YOUTUBE看過「3分鐘寡婦述史」(試搜尋 Funeral — Chinese) 的短片，是由新加坡「社區發展部」所拍攝，因為新加坡曾有一項調查顯示：許多適婚的新加坡年輕人仍在待婚中，原因是「找不到完美對象」。廣告內容大致講述在喪禮中，妻子如何描述逝去丈夫的一些不完美之處，而這些不完美之處在丈夫離世後，時常都在她的回憶中，多麼渴望再經歷這些不完美，因為這些不完美正是生命的特質。鏡頭中的一幕是：她轉頭望向丈夫的遺照，哽咽道：「現在……我終於再也無法在睡前聽到這些聲音。」並向子女道出「是這些小小的不完美，一起組成生命的『完美』」(It's these little imperfections that make them perfect for you.)。這則廣告帶出的信息清楚直接：沒有人是完美的，所謂真正的愛情就是接受你伴侶的不完美。

人的罪使人性不完美，神卻接納我們這個罪人，就是愛的本源，叫我們學習愛，學習接納。但如果有愛有情，就能將不完美昇華到一種接納，甚至美感。或許，你心目中有許多擇偶條件：身形、樣貌、職業、事業、學識、見識、身家、家庭背景、信仰、性格、興趣等。這些又是否會永恆不變？所有對方滿足你的擇偶條件都有機會轉變，不可能永遠不變，到時又如何？在芸芸擇偶條件中，只得一樣是我們要把持的：就是基督信仰。聖經以反問方式解釋了不同信仰人士相處的問題癥結：「二人若不同心，又豈能同行呢？」(阿摩司書3:3) 恐怕到最後，屬神的一方轉離不跟從主。

在未踏入戀愛階段，異性交往中有以下須注意事項：

- ▶ 避免誤會：不要過分敏感，以為別人對你好，就是追求和示愛的表現；兩性相處，行為語氣和言談舉止要像與同性朋友一樣。
- ▶ 健康的態度：視異性相處為一種擴闊視野和學習人際相處的機會。
- ▶ 群體相處了解對方和自己：多參與群體的活動，可以在互動的過程中了解對方和自己的性格、脾性、氣質、遇困難和壓力的反應、真誠、愛心、意志力等，以初步衡量對方是否適合自己。

當你「心思思，有件事」的時候，你可以做以下的事情：

- ▶ 祈禱：「要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們。」(太6:33)
- ▶ 多讀林前十三章「愛是……」：在踏入戀愛前就要認識甚麼是愛，檢視一下自己，你是否願意以這段經文的意思作為戀愛與婚姻的座右銘？如果「是」和「能」，你便能成熟處理感情，並已準備好踏入戀愛的階段。
- ▶ 尋求屬靈長輩的意見：可與團契導師或教牧同工分享，在保密的守則下隨心分享，請他們為你祈禱和給予寶貴的意見。



踏入戀愛前的問題

探討對方心意

要明白戀愛是雙向的，你喜歡對方，但不等同對方也喜歡自己。要進一步明白對方的心意，可主動邀請對方出席一些大型活動，或在對方生日和節期時送出一些小心意，看看對方的反應，同時要注意以下的心態：

- ▶ 切勿在未知對方心意時，就公開表示喜歡對方，希望讓其他人知難而退，或迫使對方表態。這樣做是十分不成熟，有可能日後下不了台，而難以在群體中相處。請記著愛情不單是面對面，眼對眼，也是肩並肩地前進，要細心培育。
- ▶ 主動邀請是一種誠意，亦是一份勇氣，表示想跟對方更進一步了解。對方有反應表示願意進一步，便自然踏入戀愛階段。對方沒有反應，可能是未準備好，大家都不用急於一時。若對方暗示或明示不喜歡自己，亦不必感到失敗，只是大家不適合而已。以下會探討拒絕的藝術。

拒絕的藝術

邀約相聚是表示好感的人際邀請，被邀請者的心情可能是自然和喜悅，可能是驚喜，可能是覺得不安，可能是矛盾，需要考慮清楚才接納或婉拒邀請。以下的提醒可作參考：

- ▶ 處理誤會——婉拒的方式：以尊重的態度，決斷清楚地表達，以免引起對方的誤會及幻想。切勿有彌補的心態，不一定要接納別人的邀請。對方若失望，就讓對方慢慢自行調整，若加入太多的關懷，反會引起另一些誤會。
- ▶ 被拒時要重整心態：切勿感到被拒絕是一種侮辱，而是尊重每人的自由意志選擇。此時，可給自己一短暫時間有酸溜溜的感覺，同時與知心好友或導師分享，慢慢處理和面對不快心情，大方接納對方不喜歡自己。
- ▶ 真誠的心態面對感情發展：要認真考慮才答應對方發展感情，願意更深地認識對方。不要因為想討好對方、怕得罪對方或害怕失去機會而暫時答應，這樣開始是十分不智的。

拍拖時面對的問題

拍拖是努力步向婚姻的探索過程，開始時要問自己是否願意開展這個旅程？在這個歷程中，青少年人有四種問題要處理：認清約會、情慾誘惑、處理衝突、面對分手和復原。



約會——是更深地彼此認識

在約會的過程中，我們如何坦誠地更深認識對方和自己，要探索的範疇包括：

- ▶ 在公眾場合中，對方和自己的表現如何？在家庭中對親人的態度如何？使用錢財的態度？彼此分享感受時是否舒服？能否暢所欲言？
- ▶ 約會可以培養社交能力、發展自我了解和了解對方，甚至認識雙方性別角色的觀念、評估人生價值觀和目標、觀察對方遭遇困難時的反應模式、培養共同興趣，建立深厚情感。問自己喜歡對方甚麼？要學習容忍甚麼？若再約會，我會邀約嗎？我會應約嗎？
- ▶ 成熟的態度是：平等、尊重、接納、關心、體諒、愛護、安慰、真誠。重要的是在人生和信仰路上是否能互相扶持，坦誠相對，處處以對方的好處著想。
- ▶ 切勿有以下的心態：為了消磨時間；怕寂寞找個伴；證明自己有吸引力；顯示自己的重要性而試探對方，如刻意遲到；測試對方能否容忍自己而亂發脾氣；強迫對方扮演自己心目中的理想對象；從對方身上取得最多的好處。
- ▶ 情感發展包括以下四方面的平衡：
 1. 靈性（心靈）——對神和真理的追尋，會一起禱告、事奉教會服侍主。在過程中願意打開心扉，多經歷感受與神同行的三角關係。
 2. 理智——透過意見的交流認識和磨合彼此的價值觀。
 3. 感情——心靈之間的溝通和互相了解、接納、分擔、分享，這樣會帶來關懷的感覺和信任，隨之而來的應該是：放鬆舒服（relaxation）、鼓勵（encouragement）、心靈的親密互扣（intimacy）、接納與被接納（acceptance）。
 4. 肉體親密——成熟處理婚前的界線，調整自己的渴想和衝動，享受等候的樂趣和盼望，應該是充滿雀躍、有生氣而且富有自尊的。



面對情慾的試探 —— 肉體上的親密

請自行參考羅馬書7:18,21-24中提及的「心中的兩個律——良心與情慾交戰」和加拉太書5:16-19,24-25中所說的「聖靈與情慾為敵」，讓我們了解肉體接觸的誘惑所帶來的困擾，亦同時看到的出路，就是順聖靈而行。

- ▶ 認清性驅力及帶來的後果：我們若把持不定犯姦淫，甚至懷孕，未婚而心智未成熟就負起家庭責任，甚至面對考慮墮胎的罪，或許會有性病，更重要是長遠地令將來的婚姻蒙上陰影。
- ▶ 意志的鍛煉 —— 攻克己身，叫身服我
 1. 性以婚姻和愛為基礎，別把愛的特權濫用和玷污……不要誤會把肉體獻給對方是箍住對方心靈的方法，相反，可能會被對方覺得「隨便」。
 2. 心智上不要物化對方，避免去一些刺激情慾的地方，亦要注意衣服、言語、態度和行為。
 3. 男性容易衝動，女方可作緩衝；不要輕易進一步，設定肉體的「禁區」，避免情慾泛濫。
 4. 不要對自己的自制力過分自信，亦不要誤以為用肉體能維繫愛情。
 5. 愛的表達有多方面：言語、書信、禱告，多著重心靈上的親密。
 6. 常常緊記聖經的提醒：不要自欺，神是輕慢不得的。「人種的是甚麼，收的也是甚麼。順著情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順著聖靈撒種的，必從聖靈收永生。」（加拉太書6:7-8）愛裡應該有互信，亦包括了對對方的尊重：靈魂、意志和身體的聖潔。因為愛是奉獻，才更加需要自重，將自己最寶貴的獻給婚後的終生伴侶是一種幸福。

面對吵架的考驗

世界上會否有兩個人時時都意見一樣，相信不太可能吧！男女兩性的差異，往往會帶來衝突，所以重點是我們如何吵架？

- ▶ 面對吵架時說話的態度：「不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好叫你們承受福氣。」（彼前3:9）吵架時保持儀態，控制聲線、用詞和語氣，只有平和的態度才可以更清醒去處理問題，亦易有下台階。
- ▶ 學習成熟表現——包容、寬恕和體諒：相處中除了學習冷靜處理衝突矛盾外，亦要學習包容，體會真摯的寬恕，接納自己和體諒對方的軟弱。
- ▶ 努力讀取對方正面的意圖：當各持己見時，往往有其成長的意義，觀點角度，重點是更深地瞭解對方背後的正面意圖，克服和收窄觀點角度上的差異。
- ▶ 爭持是互相坦誠瞭解的開始：如果有人說與配偶沒有吵過架，這未必是好事，可能有一方沒有將真面目顯示出來。但若肯以真面目示人，反而及早明白彼此的差異，在真誠的分享過程中互相磨合，日後相處會更暢順。
- ▶ 不要逃避衝突，也不要為了贏一場架而輸了關係。
- ▶ 用厚厚的恩情托住間中的衝突：婚姻專家John Gottman說：「假如開心的時間比不開心的時間多五倍，間中有衝突並不是大問題。」所以處理衝突最好的良藥是在沒有衝突時，更多培養彼此的經歷，互相愛護，彼此讓對方感受厚厚的恩情，實有助舒緩未來衝突中的張力。

踏上崎嶇路——理性分手及重傷復原

在感情的道路上，難免會遇到挫折。如果彼此的思想價值觀和性格差異、對婚姻的期許和各種各樣的問題，仍然有很大分歧，持續出現矛盾，即或尋求牧者和輔導人員的協助，仍未找到出路，發覺真的不可以繼續相戀和委託終身，勉強進入婚姻，倒不如及早認清事實，分手可能是一個明智的出路。

決定分手不多不少會帶來傷痕和痛苦，應如何處理會較理想？到了要分手一步，相信雙方都會有著一些不愉快經歷，這些經歷可以是雙方都接受不了或只是單方面接受不了。無論如何，請與教牧同工分享，向成熟處理關係的長執尋求意見，讓自己容易走出陰霾。以下提醒可作參考。

▶ 雙方都接受不了關係的延續：彼此需要誠懇地交待分手原因，能夠灑脫地清楚「死因」，雙方可以完整地為這段戀情劃上句號，但仍要留意彼此的關係圈上，有人問及因由時，應如何闡述會較為大方得體，以免劃上句號後，仍帶來不必要的傷害和困擾。

▶ 只有一方接受不了關係的延續：通常是A方覺得問題大到未能繼續戀愛，但B方卻認為情況未至要揮慧劍，斬情絲，結束戀人關係要感可惜。A和B可以留意以下的建議：

- A1. 誠懇值千金：要考慮怎麼講？既準確地表達自己的意願，又不傷害對方；最好是面對面，否則書信形式亦可，但重點是要誠懇，並互相留有情面。
- A2. 不可揮一揮衣袖，糊塗地分手：讓彼此就關係作一個總結，點出近來持續未能協調的差異，關係不可能長期處於緊張狀態，彼此試過努力但仍改變不了。認為自己未能一生接納此情況，亦不要期望對B方改變遷就自己，有些性格是只能遷就一時，不能遷就一世，雙方都是要面對現實的。
- B1. 先安定心情，深呼吸：面對現實，處理好自己的感受如否定、孤單、失落、傷心、失去信心、挫敗感。
- B2. 檢視自己以下非理性和不成熟的想法：我不能沒有你而方寸大亂；永不再談戀愛而變得黯淡無光，沒有生氣；報復心起，甚至希望胡亂找人代替對方地位，累人累己。
- B3. 在困擾中成長：跟自己說要接納過去，重新振作；與可信的長執分享，有人關心你就有更大的動力面對心靈的困擾；不必理會他人的目光，但遠離朋友亦於事無補；相信失戀是避免了一次不如意的婚姻；最後是大方地表示尊重對方的決定。

網上有一則故事「失戀的安慰」：話說一天，失戀的人在公園哭泣。哲學家走來，輕聲問他：「你怎麼了？為何哭得如此傷心？」失戀者回答說：「嗚……我好難過，為何他要離我而去？」不料這位哲學家卻哈哈大笑並說：「你真笨！」失戀者生氣地說：「你怎麼這樣，我失戀了，已經很難過，你不安慰就算了，還罵我？」哲學家回答說：「傻瓜！這根本就不用難過！真正難過的該是他。因為你只是失去了一個不愛你的人，而他卻是失去了一個愛他的人。」我覺這個睿智的哲理可以讓失戀者從另一個角度看自己的境況。

AB1. 下次戀愛要留意甚麼？反覆檢視失戀對自己的正面意義，讓這個過程成為自己成長的契機，對自己有更深切的瞭解。如有需要，可請一些輔導專業人員協助你檢視，相信對你是一生受用的！

「很多愛情，根本不應開始，更令人氣餒的是：沒有勇氣去結束和了斷。」人人都需要一段時間去治療感情的創傷，不過別忘了生命還有很多面向，總要把眼光放開點，看遠點。

後語：愛情的盡

作家海倫凱勒(Helen Keller)說：「愛，像黑夜中派來的一個星星，引領我們登上天堂，開啟了那些隱藏在我們內心中無數未曾拓展的意志與思想。由於愛，不論在何時、在何地、遭受何種考驗、打擊、挫折，終究可從限制我們的困境走出，人生因此變得安詳，又有秩序。」在愛中去到盡地深切認識對方和自己是一個發掘寶藏的過程，世上只有你和愛人這樣深層地彼此明白和被了解，我形容這是心靈上的「赤身露體」，亦只有漸漸達到這樣盡地彼此開了解，才能享受和經歷至死不渝的愛情。當中蘊含的幸福，是不能用言語去表達，別人不會明白亦無需明白，因為這是屬於兩個相愛的人的獨有體會，外人有時可以在他倆彼此含著微笑對望的眼神中，領略一點點罷了。

願主祝福各位。

