

《空中辅导》家庭与青年特辑： 交友、恋爱和婚姻

第五课 恋爱

因着每个人独特的个性和需要，爱人的动机各有不同。以下列举一些比较普遍的例子，可以帮助大家在遇到这些状况时，有适当的分辨和抉择。

一般恋爱的类型：

1. 一箭定江山型

个性含蓄的人，当心慕一个人时，表面仍会装得不动声色，暗地里时刻留心观察对方，对方的一言一动，当事人会不自觉地随己意而分析，一厢情愿地认为两人透过眉目传情，幻想大家已经进入恋爱期。

2. 雪中送炭型

看到异性陷入困境或痛苦中，基于同情，然后去开解对方，想办法帮助他，但是在这种气氛下，会令双方不自觉有意无意地，建立起一种互相依赖的情感，这种感情往往只是一刹那，不一定可以持续下去。

3. 罗密欧与朱丽业型

一对男女因对爱而遭双方家庭的反对，这种外在的压力，很可能对这段爱情产生催化作用，年青人对这种状况，通常有反抗到底的心，但是，在反抗中焦点渐渐地被模糊，两人忽略了爱情的目标，也忘记了去稳固爱的根基，大家的精力和合作，只花在对抗“反抗者”上，到最后往往在婚后，才发现原来彼此是不适合对方，结果后悔也来不及。

4. 徇众要求型

外来的推动力，会令我们产生迷惑，有时父母、长者、朋友，会因为过份关心，而主动地介绍对方，或作一些错误的撮合。因为有些人出双入对只是为了做给别人看，碍于情面，勉为其难。另外，也有一些年青人，因为对自己的决定没有信心，认为只要旁人公认他们是“合适的一对”，就不必再加以考虑，把感情建筑在别人的肯定下，这些感情都是不稳定的。

5. 任重道远型

很多人对交友、恋爱的观念和态度都不正确，令年轻的一辈有不知所从的感觉，两个青年男女往往被人误作恋爱。当一位青年人与不同的异性有较深的友谊时，就会被人冠上“随便”、“花心”、“浪子”等不雅的外号，然后男方可能因为名声问题以及外来的压力，所以跟女方在一起或结婚。但是，正常的两性交往，健康的社交生活，是不应该随便施加压力的。

6. 纯属灵型

基督徒在择偶过程中，固然不可忽略圣经中绝对性的原则：“信与不信，不能同负一轭”。但这却非唯一要注意的事项，不幸有些基督徒走了极端，在交往过程中，两人只谈论“属灵”的事，一切活动也只限于“属灵”方面，两人完全忽略了恋爱过程中许多重要课题，许多方面的探讨和学习，同时，也轻视了恋爱必须达到的功能，所以，这样的恋爱，根基一样毫不稳固。

7. 肉体亲密型

现今不少人误认了性等于爱，肉体的亲密等于爱的关系，结果相方相处时，祇是寻求肉欲上的满足和官能上的享受，没有爱情基础的性关系，祇是出自动物性的本能，不能达到神为人预备这“礼物”的完美。

身体是神的殿，神要求我们圣洁，所以，我们在与异性文往时，要小心处理，否则，不止是爱情无法孕育，更把自己陷于罪中，结果可悲。

我们可以更亲密吗？

不同层次的亲密：

1. 理性的亲密

是指意见与思想上的交流，这方面的交流最不切身，比较容易建立。两个人透过约会，接触变多，渐渐地彼此了解，彼此接纳对方，看法和观点开始变得一致，意见相同，思想上也渐渐地亲密起来。

2. 感情的亲密

是指在感情方面的投入，真正的彼此接纳，彼此关怀，互相鼓励与支持。

3. 肉体的亲密

从牵手、亲嘴到爱抚，甚至性交，这方面的交往愈来愈开放，一般男女也愈来愈随便。以基督徒的眼光看，我们必需把肉体的亲密看为是神圣的，为了保护对方，必须在结婚之后才能有更深入的发展。

4. 灵性的亲密

是指两人对生命意义的探索，两人对真神与真理的追寻。基督徒情侣在恋爱时，并不是只有两个人，不单止要爱你的情人，也要把你们的感情建立在神的爱当中，把圣经的说话带进彼此的情感中，以神的眼光看情感，在灵性上互相鼓励，一起祷告、读经、灵修，互相包容，彼此激励成长。

分手了怎么办？如何处理分手和失恋？

一般来说，恋爱是以婚姻为目标，但是，也不一定是说凡恋爱必会踏进婚姻，在现实的社会中，分手与失恋是常见的状况。

有些人能够较妥善的处理，在经历过一个时期的哀伤和适应后，就能从新站起来，好好地面对生活。但是，仍然有很多人没办法面对在感情上的失败，甚至会影响自我形象和评价。以下是一些比较常见的例子以及改善方法：

1. 感到不安

状况：由于失恋影响，当事人会否认自己，觉得没有人会再爱自己，于是陷于无限的哀痛。

建议：如果可以面对问题，积极的检讨，尽量找出令这次关系终结的原因。如果发现错不在己，可以藉以认识到一些对方令自己无法接纳的缺点，避免下一段关系再次遇到相同情况；如果发现是自己的错，内心一定很痛苦，但是，在痛苦中能有机会看清楚自己，进而寻求改进的方法。

2. 意志消沈，精神萎靡不振，感到无限的沮丧与孤单

状况：当事人会软弱，似乎再没有能力站起来，陷于一种惨切、自怜的境况，有些人会到处找人吐苦水，迫切地寻求他人的同情和安慰。

建议：其实，短期的痛苦和消沈是正常的反应，但是，如果这些情绪会影响当事人的正常生活和工作状况，或者是消沈时间延续太长时，就应该找出问题的根源。必要时，可向专业的辅导员求助。

3. 极深的伤痛与怨恨

状况：伤痛和怨恨对精神、情绪和灵性都有损。

建议：其实怨怼是于事无补的，相反地，可能连曾经相爱的那一段美丽的回忆也破坏与否定，如果真的在这种情况下，可以学习更多体恤对方的感受，尊重对方的决定，学习彼此体谅。

4. 对异性失去信心

状况：有些人因为一次的恋爱，而概括化地否定了所有异性，有些人甚至会对所有人失望。

建议：通常在刚遭受打击的时候，人的冲动很容易令我们不理智地看事物，应冷静下来，看清楚事实的真相，不应因情绪而影响了对人的态度。倘若因此而永远对异性失去信心，应当认真的处理或寻找专家求助。

正确处理分手的方法：

1. 不管是那一方主动提出分手，都应该找适当的人给你和对方足够的支持和帮助。
2. 如果是你想提出分手，应先给对方一些讯号，让对方可以较易适应。时间是一个重要的因素，太仓促突然的决定，会令大家更难接受，会出现很难承担的失望与痛苦。
3. 分手前大家要有讨论的机会，因为恋爱不是一个人的事，要在双方同意之下，当事情决定之后，就不要拖时间。
4. 在抉择已定后，要避免出尔反尔的情况发生，也不要自欺欺人地不肯跳出来。
5. 诚实地说出原因，但切不可忽略了对方的尊严和感受，否则，说话不当，令对方产生被否定的感觉时，就会导致悲剧的产生。
6. 刚分手的一段时期，伤痛未愈，双方不宜常见面，避免情绪激动，必要时，避免任何交往，这是情感冷却期有效的方法。倘若伤痛会令你暂时不想见任何人，短暂的退隐期可能会帮助你安静，但是这段时间不能过长。另一方面，我们应主动地使生活更充实，把注意力投入在其他方面，免除自己一下子不能马上适应的孤单。

7. 一次的失败，可以成为将来的祝福，只要真正的面对问题，在过去的经历中，找到改善的办法，学习宝贵的功课。

我们该怎么去爱人？

爱的基础是从神而来的，如果我们没有爱神的心，单凭自己的能力去爱人，很容易就会失去耐心，但是，如果我们常常被神更新我们的心，明白到我们之所以能去爱人，是因为有一位神如此的爱我们，那么，我们爱人就变得容易了。

从圣经中看恋爱：

约壹 4:19-20 说：“我们爱，因为神先爱我们。人若说我爱神，却恨你的弟兄，就是说谎话的，不爱他所看见的弟兄，就不能爱没看见的神。”