



1. 史多美的童年極其坎坷。她曾透露自己長期遭受患有精神疾病的母親虐待，童年大部分時間被關在櫥櫃中。這些早年的創傷讓她帶著深沉的憤怒、恐懼與防禦心進入婚姻。在與音樂人丈夫麥可（Michael Omartian）結婚初期，當衝突發生時，她習慣以爭吵、沈默或尖銳的言辭來保護自己，試圖透過掌控環境來獲取安全感。
2. 轉折點：史多美坦承，婚姻前幾年她幾乎想放棄。直到有一天，上帝感動她，讓她看見：「如果不先為自己的心求改變，她對丈夫的期待永遠不會實現。」她的轉折點是放下主權去禱告。她開始操練一段著名的「溫柔禱告詞」：「主啊，求祢幫助我成為一個好妻子。我深知若沒有祢的幫助，我無法做到。拿走我的自私、沒耐心與煩躁，將它們轉變為仁慈、恆久忍耐與包容。拿走我舊有的情緒習慣、魯莽的假設與自我防衛，使我變得忍耐、善良、信實、溫柔且克制。」
3. 實際的轉變：她從「反應」到「回應」，一) 她不再以怒制怒，每當丈夫麥可發脾氣時，史多美練習不再立刻反擊，而是轉向神祈求：「主啊，請讓我知道他生氣的原因，並幫助我以正確的方式回應。」二) 她放棄掌控權：她意識到，真正的溫柔是「放下靠自己改變對方的權力」，轉而依靠上帝的大能。三) 看見對方的軟弱：當她開始為丈夫特定的壓力（如財務、情緒、恐懼）禱告時，她發現自己的心變軟了，不再只是看見一個「冒犯自己的丈夫」，而是看見一個「需要恩典的人」。
4. 經過多年的操練，史多美被評價為一個「輕聲細語、溫柔、謙遜且接納他人」的女性。她從強勢變回溫柔，她在書中總結道：「當我開始以神想要的方式為丈夫禱告時，我發現不只是他在改變，我自己也發生了驚人的變化。」這份轉變證明了溫柔並非天生，而是一種透過「與神連結」後長出來的聖靈果子。

分享討論

史多美發現，當她開始為丈夫的壓力與軟弱禱告時，她看見的不再是「冒犯自己的丈夫」，而是「一個需要恩典的人」。

1. 你在婚姻中是否也有像史多美一樣的「舊有情緒習慣」——例如習慣沉默、反擊、或掌控——是你希望神幫你改變的？
2. 你的配偶此刻最大的壓力或恐懼是什麼？你願不願意這週選一天，專門為他／她那個具體的重擔禱告一次？