

進步的高原：在婚姻中操練「忍耐」的藝術

在基督徒的婚姻觀中，我們常談論「愛是恆久忍耐」，但落實到具體的生活細節時，忍耐往往是最難操練的功課。當配偶試圖改變某個負面習慣，或夫妻雙方正學習新的溝通方式時，我們往往期待看到立竿見影的進步。然而，婚姻諮商師指出，真正的成長與學習，其過程往往與我們的直覺大相徑庭。

一、成長並非直線：理解「高原期」的科學

我們習慣將學習與成長想像成一條持續上升的直線，認為只要付出了努力，每一天都應該比昨天更好。但在 1991 年，喬治·倫納德在其著作《精進》中揭示了學習的科學規律：無論是學習小提琴、開車，還是操練婚姻中的溝通、同理心與憐憫等「軟實力」，其過程都不是線性的。



真正的成長曲線更像是一系列長短不一的「高原期」。在這些時期，你可能感覺不到任何進步，甚至會經歷短暫的退步，隨後才迎來能力爆發式的增長，接著又是下一個新的高原期。對於基督徒夫妻來說，理解這一點至關重要。當你覺得婚姻關係停滯不前，或者配偶的改變似乎停下來時，並不代表努力白費了，這往往是「內化」過程中的必經階段。

二、歲月的積累：給予改變應有的時間

在美國西雅圖的婚姻復原中心的個案中，諮商師分享了一個深刻的例子。一位 69 年歲男性的妻子，在丈夫開始接受諮商兩三週後，寫信表達了她的憂慮與不安。她發現丈夫似乎又掉回了舊有的行為模式，甚至出現了「倒退」的現象。

這反映了許多配偶的共同焦慮：為什麼他（她）明明在努力，卻還是會犯錯？諮商師提醒我們，一個 69 歲的人，已經用了 69 年的時間才「成就」了現在的自己。那些根深蒂固的性格特質與行為習慣，不可能在一兩週、甚至一兩個月內就徹底翻轉。

在上帝的眼中，生命的陶造是長期的工作。作為配偶，我們需要意識到，整合健康的新行為模式是一個漫長的過程。如果我們能理解學習的本質，就能在對方感到挫折、甚至表現不佳時，展現出更多的耐性與支持，而非指責與催促。

三、慢速學習的價值：掌握細微的變化

我們生活在一個追求速度的時代，但在靈命與婚姻的成長上，「快」並不等於「好」。諮商師指出，緩慢的學習過程能讓我們專注於細節，並內化那些在追求速度時會被忽略的細微差別。如果一個丈夫試圖快速學會「深層溝通」，他可能只學到了技巧的皮毛；但如果他在一次次的嘗試、失敗與反思中前進，他就能更深刻地理解妻子的情感需求，這種「慢功夫」反而能讓改變更穩固。當我們願意在「高原期」中持續投入時間與精力，這本身就是一種強而有力的宣告：我們相信這個過程，並且真心渴望改變。

四、容許「倒退」：接納不完美的進步

在婚姻的成長路上，「倒退」是自然的現象，每個人在學習新事物時都會經歷這個過程。然而，當配偶表現不佳時，另一方很容易陷入糾察隊的角色，緊盯著對方的錯誤不放。作為教練與支持者，諮商師建議配偶應將焦點從「負面錯誤」轉移到「正面進步」上。不要被那些小的失誤或笨拙的步履搞得心煩意亂，而要看大局。即便對方今天跌倒了，但如果他整體上仍在前進的方向，那麼進步其實仍在發生。這種眼光的轉變，正是基督徒實踐「恩典」的具體展現。

五、配偶的角色：支持者而非監控者

當一方在接受諮商、閱讀屬靈書籍或練習新的溝通模式時，另一方最容易犯的錯誤就是「微管理」。

婚姻康復中心對所有配偶提出了三個深刻的自我省察問題：

你能否容許伴侶擁有自己的成長過程，而不去指手畫腳？你能讓他們在諮商、寫靈修筆記或整合新想法的過程中，擁有嘗試甚至失敗的空間嗎？

你能否看見他們的「參與」本身就是一種承諾？即使效果尚未顯現，但他們願意出席諮商、願意做家庭作業，這本身就強烈證明了他們與你一樣渴望改變。

在他們表現不佳、跌倒或倒退時，你仍能給予鼓勵與支持嗎？

最後一點尤為關鍵。當一個人在挫敗中感到自己仍被無條件地愛著與支持著，他才有勇氣繼續面對那個漫長的整合過程。

結語：讓花朵自然綻放

婚姻的復原與成長，就像種子破土。我們知道農夫對種植是充滿耐心，我們可以提供肥沃的土壤（健康的環境）和適當的養分（專業的引導），但我們必須容許生命按照它自然的節律成長。如果你能放下那份「我以為應該要多快」的預期，轉而允許事情自然地展開，並在配偶跌倒時伸出溫柔的手，而非嚴厲的指責，你將會驚訝地發現，在那漫長的高原期背後，生命正悄悄地開出最美麗的花朵。忍耐，不只是等待，更是在等待中依然選擇相信、選擇支持、選擇去愛。

忍耐的果子帶給夫妻們平安和彼此祝福！

分享題目：

- 1) 回想過去這段時間，我們是否曾在某個溝通習慣或性格改變上感到「停滯不前」或「原地踏步」？當這種情況發生時，我們通常會感到挫折還是能彼此體諒？視為上帝正在我們生命中進行深層內化與整合的過程，而非失敗的徵兆？
- 2) 在對方嘗試改變的過程中，我是否有時會不自覺地想要「微管理」對方的成長過程？我該如何學習放下這種心態，讓對方擁有嘗試甚至失敗的空間？

