

如何找对另一半—罗加怡老师

一、品格素质的要求

二、对方让自己安心的地方

3种不同的价值观：

1. **有什么**：不是一眼看上去外在拥有的物质，而是需要经过交往了解，才看到对方更深层的内心。
2. **做什么**：纵然没有外在物质，但具有才德能力，也不会穷苦。
3. **是什么**：品格怎样？

三、彼此认识各自的素质和目标

1. 建立个人良好的人生目标，就能够正确地寻找有理想目标的人。
2. 择偶时要睁开眼睛，清楚认识对方。

四、从相爱到彼此接纳：建立不同爱的层面

1. 浪漫之爱
2. 友谊之爱
3. 委身之爱

五、双方学习珍爱自己，尊重对方—持守圣洁

1. 交往中双方都持守圣洁，**不要有婚前性关系，也不能试婚。**
2. **解决性压力和内在亲密感的方法**：
 - a. **改善与父母的关系**—亲人之间的亲密感可以缓解年轻人对性亲密的渴望程度。
 - b. **认清自己的价值**—对自己充满自尊和自信，就不会轻易将自己的身体交给别人了。
 - c. **多做有成就感的事**—努力做有益于社会和他人的事，生活就会充实，也能够真正享受快乐，而不用寄情于性的满足。
 - d. **重视身体方面的活动**—不单强化身体，劳动、汗水也能净化心灵。
 - e. **培养广泛的兴趣爱好**—避免性刺激和自慰。明白性只有在婚姻内进行，才不会让人有罪恶和羞耻感。
3. **戒除手淫习惯的方法**：
 - a. 悔罪祷告，求神改变自己。
 - b. 偶然失败，也不气馁，要有足够耐心。
 - c. **逃避各种色情刊物和网络的刺激和试探。**
 - d. **避免独居或与异性独处的场合**—男女谈恋爱也要选择公共场所，不给撒但留机会。
 - e. 建立随时祷告的习惯。
 - f. 佩戴有意义的饰物—作为随时的提醒。
4. 学习战胜诱惑：**了解男女对性的感受。**

六、婚姻的意义和价值

认识男女在神里面的角色和责任。

七、寻找信仰一致的配偶

1. 其中条件：
 - a. 符合法定要求。
 - b. 父母同意（参《如何找对另一半》页 164 - 165）。
 - c. 深入了解对方，包括身体情况、债务情况、人际关系、两性关系。

2. 与恋人沟通个人隐私（有关过去的私人问题，须坦诚地向对方表达）时要注意：
 - a. 关系尚未发展成熟时，不宜谈及隐私。
 - b. 关系发展良好，深入了解对方，才好考虑。
 - c. 沟通时，描述宜粗不宜细。
 - d. 沟通后，若对方立刻积极表态，也请对方再认真思考。
 - e. 如对方有追问仔细情节的倾向，便要谨慎行事，因为这显示对方似乎有日后不接纳的念头。

夫妻关系必须从婚礼程序后开始。

选自：袁大同著。《如何找对另一半》。中央广播电视大学出版社，2009。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。