

前言

如何有智慧地應對

你是否只要一想到又要家族聚會，或家庭度假就心生恐懼？你時常為自己在家人面前說話或行為方式而後悔？甚至有時你會故意躲避你的家人？

下面列出來的這些話，也許你聽起來一點也不陌生：

- ★「我已經是個成年人了，但是一回家，我的行為就像個孩子一樣，還跟每一個人鬥嘴。」
- ★「我知道我不應該在意，可是我父母總是偏心愛我兄弟多過我。」
- ★「我父母至今還告訴我應該做這做那，可是我已經40歲了！」
- ★「我的姊妹不再和我講話，但是我確定她會跟別人說有關我的事。」

- ★「我有一個非常痛苦的童年，我現在不能想像我要如何與父母恢復關係。」
- ★「我的原生家庭真的糟透了，他們的行為很傷人，我不能讓我的孩子跟他們在一起。」

03

如果你與你家人的關係之間有許多說不出來的難處，你一點都不孤單。許多人與他們的原生家庭都有相處困難的情況。但是為什麼與家人處好關係這麼困難？你可能會發現各種不同的原因，其中包括：童年所受的重大傷害、不現實的期待，以及一再重複的舊行為等等，但這些只是你與家人長期不和睦的部分原因而已。

面對著這麼多的挑戰，我們還有可能再去愛家人嗎？是的，在上帝凡事都能：

「耶穌看著他們說：『在人這是不能的，在神凡事都能。』」（馬太福音19:26）

改變開始於誠實地面對你的家人和你自己，聽聽上帝對於你的掙扎是怎麼說的，然後信靠耶穌來幫助你，即使在困難的狀況底下，仍然可以去愛。

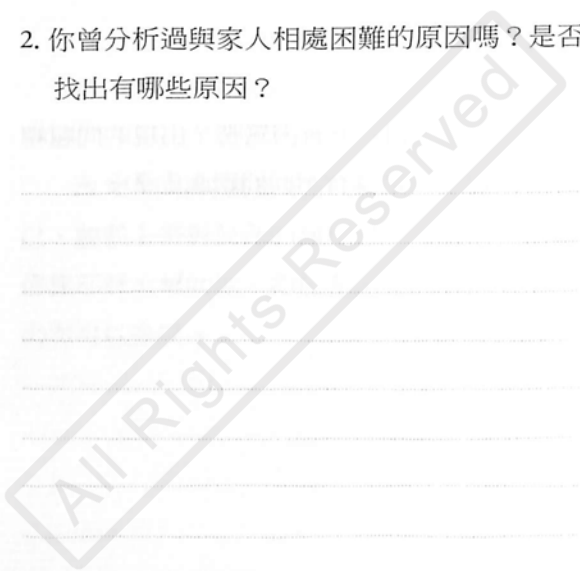
|| 思考和討論問題：

1. 你與家人的相處上有困難嗎？出現的問題總是同樣？或是會有不同問題產生？

05

2. 你曾分析過與家人相處困難的原因嗎？是否
找出有哪些原因？

06



3. 你曾試過用哪些方法處理你和家人之間的困擾？結果如何？試分析成功或失敗的原因。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

原生家庭的困擾

更新關懷輔導系列

作者：提姆連恩

譯者：孔玫

出版及發行：更新傳道會 Christian Renewal Ministries, Inc.

北美總會：200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A.

電話 (732) 828-4545；傳真 (732) 745-2878

E-mail: info@crmnj.org

台灣分會：新北市三峽區大學路118號二樓

電話 (02) 2673-3600；傳真 (02) 2673-9801

郵政劃撥13913941基督教更新傳道會〔奉獻〕

E-mail: crmtaiwan7@gmail.com

新加坡分會：Christian Renewal Mission

35 Kallang Pudding Road,

Tong Lee Building, Block A, #10-01

Singapore 349314

電話/傳真 65-67481994

E-mail: crmsg77@yahoo.com.sg

二〇一七年六月初版

版權所有・請勿翻印

Family Feuds

Author: Timothy S. Lane

Translator: Mei Kong

Published by Christian Renewal Ministries, Inc.

200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A.

Original English edition Published by New Growth Press

©2008 by Christian Counseling & Educational Foundation

First Chinese edition: June, 2017

©2017 by Christian Renewal Ministries, Inc., also known as CRM, Inc.

ISBN 978-1-56582-254-2

ALL RIGHTS RESERVED

文字編輯：宋雅惠 執行編輯：曾靜君

美術設計：楊順華 電腦排版：陳琬琪

更新傳道會網址 <http://www.crmnj.org>

Printed in Taiwan



作者簡介

提姆連恩博士現任「基督教輔導與教育協會」(Christian Counseling and Educational Foundation, 簡稱CCEF) 執行理事, 有超過二十年以上豐富的教學及心理輔導經驗。是CCEF《蛻變系列》(Transformation Series) 教材《人如何改變》(How People Change)、《改變你的人際關係》(Relationships: A Mess Worth Making) 作者之一, 另外還出版過許多專文及小冊。

Family Feuds

你是否一想到家庭聚會就心生恐懼？甚至盡力躲避你的家人？常在家人面前為自己說話或行為方式而後悔？為什麼自小一起長大的家人，現在相處起來卻這麼困難？

提姆連恩博士在書中提到造成家人長期不和很難化解的許多原因，其中一部分是因為童年所受的傷害、不現實的期待、一再重複舊行為等。不論如何最重要的是，即使面對著這許多挑戰，你還是可以學習去愛你的家人。是的，改變始於願意誠實地面對你的家人，及看清自己，在不斷追求了解上帝對你的愛及憐憫中持續成長，接著就可以用既堅定又實際的方式來付出你愛的行動了！

