

## 单身和婚姻中的亲密关系

### 亲密关系是复杂的

亲密关系是强大的。即使只是读“亲密”这个词也能激发情感体验。无论一个人是单身还是结婚多年，对亲密的渴望都会写进每个人的心中。你有没有想过在婚姻中有更亲密的关系吗？那么那些没有结婚的人呢？未婚者能否以健康的方式追求亲密关系？

首先，让我们从亲密的定义开始。要体验亲密，我们必须感受到他人的了解和爱。正如一位作家所写，“被爱却不为人知是一种安慰，但却肤浅。”被了解而不被爱是我们最大的



恐惧。但是被完全了解和真正地被爱，就像被上帝爱一样。这是我们最需要的。它使我们从虚伪中解放出来，使我们从自以为是中谦卑下来，并使我们在面对生活可能给我们的任何困难时变得坚强。”<sup>[1]</sup>事实上，爱和亲密远比身体上的体验更复杂！如果我们想在亲密的关系

中感受到更多的亲密，我们必须在生活的许多方面花时间被了解和爱。所以，让我们来谈谈我们必须与他人培养的四个主要亲密领域：身体亲密、认知亲密、情感亲密和属灵亲密。

### 身体亲密

通常，当我们和别人谈论他们想要在婚姻中感受到更多的亲密时，他们通常指的是身体上的亲密。身体上的亲密是与另一个人分享你的身体，以至于被爱和被照顾，甚至组成一个家庭。这是一个美丽的设计，是上帝为我们所设计的。

1

免责声明：本网站上的文章和感言仅代表作者的个人观点。本网站所载的任何资料，包括但不限于文字、图形、图像及其他资料，仅供参考。本网站上的任何材料均不能替代专业的财务或医疗建议。如果你有任何关于身体状况或治疗的问题，请寻求医生或心理健康护理人员的建议。

但是，仅仅身体上的亲密并不能完全满足我们。即使对那些已婚的人来说，如果其他领域的亲密关系得不到培养，身体上的亲密关系也会变得空洞。它本身承载不了一段关系的全部重量，因为我们的内心渴望的不仅仅是肉体上的联系。如果有人希望通过身体接触来完全满足他们的亲密欲望，那么配偶可能会通过色情或婚外性行为来出轨，以满足他们的亲密欲望。但这实际上会对他们的心灵造成更大的伤害，因为亲密关系远比身体体验更复杂（如果你有更多的疑问，请联系我们）。每个已婚的人都会慢慢学会这一点，每个单身的人都会发现这是一种巨大的解脱。亲密关系在我们生活的很多方面都取决于被了解和被爱。每个人都有可能拥有深厚的感情。

## 认知亲密

认知上的亲密是分享想法，通常与深厚的友谊联系在一起。即使是已婚夫妇也必须彼此建立友谊！另一位神的仆人解释说，“当两个或两个以上的同伴发现他们有共同的见解、兴趣甚至品味，而这些是其他人所没有的，在这一刻之前，每个人都认为这是他自己独特的财富（或负担），友谊就会产生。”。开放式友谊的典型表达方式是：“什么？你也是吗？我以为只有我一个人。”<sup>[2]</sup> 这是一种多么强大的与你在乎的人联系的方式！想想你认识的和你有相似想法的人。你觉得和那个人的关系很好吗？有没有人是你想和他发展认知亲密关系的？试着分享一些你觉得有意义的话题。在你分享之后，听听对他们有意义的东西，然后就这个话题做一些研究来了解更多信息。这样，你们俩就会变得更亲密。

## 情感亲密

情感上的亲密是我们心灵的分享。这包括积极的情绪，比如我们的希望、欲望、欢乐和激情。它还包括消极情绪，如恐惧、担忧、悲伤和失望。想一想你能分享你的感受的时刻。你觉得脆弱吗？分享情感会让人觉得有风险！通常害怕分享情感与害怕不被理解有关。记住，被爱却不被了解不是亲密，它是肤浅的，会慢慢消失的。为了追求你对亲密的渴望，你也必须分享你的心。你也可以主动去了解朋友的心。从询问他们的动机开始，“为什

么”他们做他们所做的事情，或者关于他们所热爱的事情。也许是工作、学校或家庭承诺。了解一个人的动机是分享内心和以更好的方式与他们联系的第一步。

## 属灵上的亲密

属灵上的亲密是分享共同的身份和对现实的理解。许多宗教依赖于对世界运作方式的共同理解，并帮助我们知道如何得到你想要的东西。宗教也告诉我们谁是我们文化群体的一部分。但只有耶稣的好消息才能真正改变人们的内心世界。耶稣的目标是让人们在神的大家庭下完全合一，并邀请所有人加入这个大家庭。耶稣对天父说，

*你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。*

*(约翰福音 17: 22)*

没有任何一种宗教能够改变人们的心灵而达到合一，因为每一种宗教都依赖于人的工作。只有成为神家庭的一员，我们才能依靠神所做的工作来感动和改变我们，使他成为我们的天父，并由内而外修补我们的心。

这个与上帝亲密接触的邀请是给每一个人的。只有神能完全地了解我们，并完全地爱我们。耶稣早期追随者中的一位领袖这样描述神的邀请，

*要叫他们寻求神，或者可以揣摩而得；其实他离我们各人不远。*

*(使徒行传 17: 27)*

如果你的内心渴望被上帝所认识和被爱，你会发现他比你想象的还要近！请联系我们，了解你如何向神祈祷，即使现在，他仍在你身边。

---

在平安路上网站里，我们深信祷告的力量。我们愿意为你的需要而向神祷告。

请为我祷告