

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：

02

- ★「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。