

紐約時報暢銷書排行榜第1名

It always protects,  
always trusts, always  
always perseveres,  
and love never fails.

# 挑戰真愛

*The Love Dare*

挑戰夫妻活出真愛的40天歷程

史蒂文&亞里斯·肯瑞克、勞倫斯·金普羅 著

By Stephen & Alex Kendrick with Lawrence Kimbrough

薛立璇 譯



送 給

---

真愛

純潔又神聖 溫柔而勇敢

它需要 一份疼惜 一點執著

以及一生一世的堅持



敬 贈

## 推薦序

# 真愛的行動使婚姻蒙福

今年四月中，有一部電影深深感動我，那就是《搶救愛情40天》（Fireproof）：一位父親把自己過去挽救婚姻的經驗，傳授給兒子，兒子順從照做之後，也挽救了他那瀕臨瓦解的婚姻。這位父親所傳授給兒子的，不是什麼哲學大道理，也不是什麼高深的婚姻輔導知識，而是最平凡的人、在最平凡的生活中，應該要做的，那就是天天對配偶表達愛。電影中這位丈夫，連續四十天對妻子表達愛之後，在過程中他因此信主，並且挽救了自己的婚姻，他們的心，再次有了愛與被愛的能力。

四月底，我與楊師母在花蓮進行基督化家庭課程培訓、服事許多弟兄姊妹的婚姻。那段期間，這部電影持續縈繞在我心頭。我在想的是，電影雖然是虛構的，但是當中所講的搶救愛情的作法，用在真實世界的夫妻關係當中，應該會產生同樣的效果：痛苦的愛情，會重新甜蜜起來，甜蜜的愛情，會變得更甜蜜。我於是盤算著，我下半年要來設計一本幫助夫妻在日常生活中四十天彼此表達愛的手冊，讓電影中那對夫妻的故事，不只存在於電影。

沒想到，我還沒動手，手冊已經出來了，就是這本《挑戰真愛》（The Love Dare）！這本手冊協助夫妻以連續四十天的時間，天天對彼此作愛的表達；一天一篇，每天都有聖經經文、精簡信息、以及愛的行動（也就是書中的「今日的挑戰」）。這本手冊設計得非常好，根本不需要我再耗時費力去編寫，為此我滿心感謝主！

今日夫妻婚前談戀愛不稀奇，婚後繼續作愛的表達幾希！也難怪婚後衝突不斷、離婚率節節攀升。婚後談戀愛很重要，它奠基於基督徒蒙召的使命，基督徒蒙召的目的就是要去祝福別人，彼得前書二章9節說：「不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好叫你們承受福氣。」「祝福」這詞希臘文字根的意義是「說好話」，也就是懂得對別人作「愛的表達」。懂得天天去祝福別人、去向別人作愛的表達的人，自己必定會蒙受祝福。「祝福」、「彼此作愛的表達」不只是婚姻愛情中的專屬行動，事實上，它應該是基督徒生命應有的常態！

但是，老實說，人裡面的愛非常少，像一杯水倒在沙漠中，我們需要找到愛的源頭。無論是誰，若是能夠持續不斷去愛，必然是因為上帝。上帝是愛的源頭；愛的動力、能力、續航力，都從祂而來。《挑戰真愛》除了是一本愛的實踐手冊，還幫助我們持續與愛的源頭連接上。看著手上這本被福音充滿的手冊，我已經在構思，要把它納為我們教會基督化家庭課程的教材，好讓所有交往中和已婚的弟兄姊妹，都能夠更多享受愛情；我也要把它推薦給所有弟兄姊妹，讓所有跟隨耶穌的人，都能在每一天

的平凡日子當中，活出上帝呼召我們活出的不平凡生命，那就是「祝福」的生命、「愛」的生命——也就是以愛出發，以愛為行動，以愛為目的，愛上帝、並且愛人如己。

台北真理堂主任牧師

楊寧亞

2009年6月8日

## 推薦序

# 真愛是婚姻幸福的王道

婚姻要成功一定要有愛，只是我們對真愛的理解實在少得可憐！

身為一位牧師，也是心理治療師，我常要協助許多人面對婚姻的難處，我發現大部分我所接觸的夫妻（包括我自己），通常只知道自己的需要和期待，卻不知另一半的需要。當我們的期待落空時，我們就會覺得痛苦、受傷、而且憤怒，所以我們所謂的愛情，比較多是為了滿足自己的需求。

基督的信仰讓我們知道，上帝就是愛，而上帝是這樣定義「真愛」的：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」只要婚姻裡有「真愛」，這個婚姻一定會幸福的！沒有一個婚姻的專家可以保證婚姻一定幸福美滿，但是創立婚姻的上帝，可以清楚地告訴你婚姻的出路在哪裡，只要有人願意遵行祂的話，他的婚姻一定可以蒙福！

一個有真愛的人，不只婚姻會翻轉，甚至他的生命也會改變。

《挑戰真愛》這本書，就是《搶救愛情40天》這部電影裡男主角所使用的書。上帝透過這本書的內容，完全改變了男女主角的生命與婚姻。這本書清楚地解釋真愛的意義，也有行動的挑戰，是本非常「直接」的書。這是一個挑戰，也是一個旅程，一個人真的需要很大的勇氣才能完成四十天的過程（生命的改變是需要時間的）。

我認為每個人都應該擁有這本書，無論我們結婚多久了，也都可以因著這本書蒙受祝福。這本書也非常適合以小組的方式來實行，教會也可以因著家庭的建立而復興！

只要你不放棄，持續在真愛中，你就要準備看見神蹟發生在你的生命與家庭裡！

淡江教會主任牧師

黃國倫

2009年6月10日





愛的小叮嚀：

請帶著慎重的心情邁入這40天的旅程。

這將是一段充滿嚴峻挑戰的桃花源尋覓之旅。  
需要有超凡的意志與堅定不移的決心接受挑戰。

這個旅程，並不是給你當樣本或作短暫的試驗；  
此外，半途而廢者將與豐碩的果實失之交臂。  
你若決心每天做一篇，持續完成所有40篇，  
你的生命與婚姻必將全然翻轉而獲得新生。

把這視為曾投身其中的前輩，所給你的挑戰吧！



**聖經說**，上帝設計婚姻並將它創造成為美

事。那是全地最美麗、最無價的恩賜。上帝使用婚姻幫助我們趕走孤獨，加添我們的效率，使我們建立家庭、生養兒女、享受生命，並透過親密的關係賜福給我們。除此之外，婚姻還讓我們的需求得以滿足，並藉著一輩子的親密伴侶，來解決我們的問題，且導正自我中心的思想。如果我們受教，將能從婚姻中學習到最重要的事，就是如何去愛。因此，這奇妙的結合，帶領我們學到如何無條件地愛另一個不完美的人，因為婚姻是奇妙、艱困的，也是人生的大改變。

這本書論述著愛，是關於如何學習並勇敢地在愛的連結中活出豐盛、滿足的生命。這段旅程的開始，來自於那位與你親密靠近的人——你的配偶。願上帝賜福於你，使你順利完成這趟探險之旅。

但請確認，這段旅途需要足夠的勇氣。若你接受這挑戰，就別讓你的心引領接下來的路程；而是帶著它，主動地踏上崎嶇的道路，邁向你的終點。世人常說：要跟隨你的心；然而，若是任憑它四處遊蕩，就容易受制於人或事物，因為聖經如此說：「人心比萬物都詭詐。」（耶利米書十七章9節）

我們挑戰你將有所不同，會選擇帶領自我的心，邁向永世的美好；而這也是維繫一段永久、完整關係的關鍵。

這段愛的挑戰之旅，並不是為了改變配偶成為你心目中的完美人物。若是如此，你無疑已從改造丈夫或妻子的過程中，得到失敗和挫折的結果。反之，在你的欲望已經

乾涸，對愛已不再動念之際，這將是一段展現真愛的探險之旅。事實上愛是一個抉擇，而非僅僅是個人的感覺。那是無私、奉獻，也是巨大的改變。當愛真正呈現出它的本質時，存在你和配偶間的親密關係，勢必也將變得更為美好。

接下來在這段旅程的每一天，你將不斷重複看見下列三項重要的元素。

首先，每一天都將有一項關於愛的獨特觀點被提出討論。小心謹慎地閱讀每一項特質，敞開你的心靈去接受那全新的愛的觀點。

其次，你將被賦予特殊的任務，要去挑戰你對配偶的愛；有些或許是輕鬆的，有些卻是難度極高。但請認真看待每一項挑戰，用你的創意與勇氣去挑戰，別讓外在環境帶來的挫折，阻撓你向前奮戰的決心。就從現在裝備好自己，準備迎戰接下來的旅程吧！

最後，會有空白的筆記頁，讓你可以記錄所有學習的過程，以及配偶的回應。盡可能利用那筆記頁，詳細記錄你和配偶每日的進展，將有助於這趟真愛之旅。這些珍貴的筆記，將記載著你為愛的挑戰所踏出的每一步，並在未來成為你的珍寶。

記住，你有責任帶領並護衛你的心。不要嘗試放棄，也不要輕易就感到灰心。要帶領你的心勇敢向前，有始有終地完成這趟旅程。這趟學習真愛的旅程，將帶給你前所未有的重要體驗。

如今常存的有信，有望，有愛这三樣，

其中最大的是愛。

（哥林多前書十三章13節）



# 目 錄

第 1 日 愛是忍耐	1	第 15 日 愛是敬重	78
第 2 日 愛是恩慈	7	第 16 日 愛是互相代求	83
第 3 日 愛是不自私	13	第 17 日 愛是使人更親密	88
第 4 日 愛是體貼	18	第 18 日 愛是尋求了解	94
第 5 日 愛是不魯莽	24	第 19 日 愛是創造奇蹟	100
第 6 日 愛是不輕易發怒	29	第 20 日 愛是耶穌基督	106
第 7 日 愛是相信最美善的	35	第 21 日 愛是因上帝而得到滿足	111
第 8 日 愛是不嫉妒	41	第 22 日 愛是信實	116
第 9 日 愛是塑造良好印象	46	第 23 日 愛是凡事保護	122
第 10 日 愛是無條件的	51	第 24 日 愛與情欲	127
第 11 日 愛是珍惜	56	第 25 日 愛是饒恕	132
第 12 日 愛是讓對方得勝	61	第 26 日 愛是負責任	138
第 13 日 愛是光明的爭戰	67	第 27 日 愛是鼓勵	144
第 14 日 愛是使人歡喜	73	第 28 日 愛是犧牲	150



第 29 日 愛是激發動機	156
第 30 日 愛是使人合而為一	161
第 31 日 愛與婚姻	166
第 32 日 愛是滿足床第之愛	171
第 33 日 愛是互相成全	176
第 34 日 愛是頌揚敬虔	181
第 35 日 愛是負有義務	186
第 36 日 愛是上帝的話	192
第 37 日 愛是同心合意的禱告	197
第 38 日 愛是完成夢想	202
第 39 日 愛是忍讓	207
第 40 日 愛是誓約	212

附錄一 禱告發生功效的鎖頭與金鑰	218
附錄二 為配偶而發的20個問題	224
附錄三 應用上帝的話語	226
附錄四 帶領你的心	229



我若能說萬人的方言，  
並天使的話語，卻沒有愛，  
我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。  
我若有先知講道之能，  
也明白各樣的奧秘，各樣的知識，  
而且有全備的信，叫我能夠移山，  
卻沒有愛，我就算不得什麼。  
我若將所有的調濟窮人，  
又捨己身叫人焚燒，  
卻沒有愛，仍然與我無益。  
(哥林多前書十三章1-3節)



## 第 7 日

# 愛是忍耐

凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。  
(以弗所書四章2節)

**愛**真有能耐！它是世上最強大的動力，蘊藏其內的深度與意義，更是超乎大部分人的理解。它經常帶給別人最好的，同時也賦予我們面對極大困境的力量。我們生來便對愛有無法抗拒的渴求，以致心靈極度需要愛的澆灌，就如體內的肺需要氧氣一般。此外，愛改變我們對生存的動機，人際關係也因此變得有意義。若沒有愛，婚姻難以成功。

愛奠基在兩個最具代表性的基礎上，就是忍耐與恩慈，而其他關於愛的特性，皆是由這兩點衍生發展來的。因著忍耐，你才能開始面對挑戰。沒錯，是因著忍耐！

愛將激發你成爲一位有耐心的人。當你選擇忍耐，就能以正面的態度去面對生命中的種種負面光景，而不會輕易發怒。因爲你選擇長久忍耐，便不會讓情緒輕易爆發。愛不會讓你煩躁不耐與苛求，反而會幫助你平靜下來，然

後將憐憫的心意擴展到你身邊所有的人身上。**忍耐使外在的狂風驟雨停歇在你內心的平靜中。**

沒有人會樂意與缺乏耐心的人相處，因為不耐煩會使你用憤怒、愚行、令自己懊悔的方式過度反應。很諷刺的是，對於錯誤行為而發出的怒氣，只會衍生許多新的錯誤行為。生氣無法轉化困境成順境；事實上，它只會衍生出額外的問題，然而忍耐卻能將問題停止在當下。與其抵住嘴唇、或是氣憤擊掌，都不如耐心地深呼吸，調整我的心緒。氣氛將變得和緩，橫掃四周的愚昧行徑也會因此停歇。要選擇去掌控情緒，而非讓情緒得勝；控制好你的心靈，展現出你成熟周延的思慮，取代以牙還牙的愚蠢行徑。

當與配偶起了衝突，你是毫不假思索地還擊，還是鎮定理性地回應呢？你是否發現，生氣已經變成你面對不公平對待時的既定反應？假使你的答案是肯定的，那麼你正為自己的婚姻關係注入毒藥，而非良藥。

生氣的感覺之所以被引發，往往起於對某事的強烈欲望，卻得到失望或悲傷的結果。因為欲念無法達成，內心的憤怒與不滿自然就逐漸被激起。這類情緒的反應，說穿了，就是來自我們最原始的自私、愚昧或邪惡的動機。

然而，忍耐的心卻使我們得智慧，以傾聽的耳聽聞他人的需求，轉而取代冒然躁進的論斷。當氣憤的暴風倏地直衝而入時，讓忍耐成為我們內心的守門員，停下腳步縱觀全景後，再決定情緒的出口。聖經告訴我們：「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」（箴言

十四章29節）

缺乏耐心無疑會將你的家庭推向戰爭的風暴中，一旦你下定決心要作成忍耐的工夫，平和與寧靜將會臨到你的家中。「暴怒的人挑啓爭端；忍怒的人止息紛爭。」（箴言十五章18節）在聖經箴言書中，類似的陳述都是不受時空限制的清楚原則。忍耐是愛與智慧相遇的結晶，因此要成就健康的婚姻，便不可缺少這份來自愛和智慧所得的果實。

忍耐幫助你容讓配偶作個平凡人，因為知道每個人都會犯錯。當錯誤造成，一個有耐心的人會願意給對方更多時間來改正缺失。這個人也將有能力護衛婚姻走過低潮的幽谷，而非一受到壓力便情緒潰堤。

然而，你能保證另一半確實能擁有一位充滿耐心的丈夫或妻子嗎？她是否會在鑰匙不小心被鎖在車裡的一刹那，便知道丈夫必定會以微笑的諒解，來取代喋喋不休的責怪？他是否在沉浸於足球大賽倒數之際，不需要擔心妻子會突然要求他關掉電視，去幫忙做家事？事實也證明，多數的人都無法與沒有耐心的伴侶長久相處。

「你們要謹慎，無論是誰都不可以惡報惡；或是彼此相待，或是待眾人，常要追求良善。」（帖撒羅尼迦前書五章15節）想想看，你若將聖經的這句話應用在家庭中，那麼家中的氣氛會是什麼模樣？

很少人能讓自己的個性充滿耐心，也沒有任何人能自然而然地把它行出來。但是聰明的男人和女人卻願意嘗試追求耐心的美德，使其成為婚姻關係中不可或缺的一環，

而那正是展現真愛最好的起始點。

這段真愛之旅是一個過程，而耐心便是我們最該先學習的。要將這旅程視為馬拉松而非一段短跑，是一段值得奔跑的賽程。



第一部分的挑戰並不困難。儘管愛可以透過各種不同的方式溝通，但我們的話語通常反應了內心最真實的景況。在接下來的一天，就讓我們展現耐心，絕不對配偶口出任何負面的話語。假設試探臨到，要選擇什麼話都不說。寧可沉默，也不要說出令自己懊悔的話語。

\_\_\_\_\_ 完成了今日的挑戰，請在空格中打勾。

今天可有任何事，使你對配偶發脾氣？你是否受了試探而生發非難的想法，並把它說出口？

---

---

---

---

---

---

---





慈解析成四大部分，來深入了解它的真正含意。

**和藹。**當你以恩慈待人，會使你小心看待與配偶的相處，避免不必要的苛責。你會變得敏銳、溫柔。即便不得已必須說些嚴厲的話，你也會盡可能將原本難以入耳的斥責，轉化成容易接受的言語。

**幫助。**所謂的恩慈，是去解決當下的需求。例如，家事需要協助，立刻捲起袖子幫忙；對方需要傾聽，就把傾聽的耳湊過去。恩慈的心能使妻子放下自我，而擁有服侍丈夫的能力，卻不會擔心自己的權益受損。恩慈引發丈夫的好奇，想去探究另一半的需求，然後促使他一步步地前進，確保妻子的需求得到滿足，即使是他自己的需求被耽擱了。

**甘心樂意。**恩慈激勵你與人相合。你會拋開固執、頑固、自我的意志而樂於與人合作，保持彈性。你將不再愛抱怨、凡事找藉口；相反地，卻願意找理由妥協並遷就他人。一個恩慈的丈夫能終結千萬個潛在的爭執，是先以傾聽取代無理的要求。

**主動。**恩慈促使人先謹慎地思考，然後才踏出第一步，不會等到被提醒或受到逼迫才起而行動。存慈心的丈夫或妻子總是最先向對方打招呼、發出微笑，也最先服侍並寬恕對方；他們不會要求對方必須付出同樣的行動來證明自己的愛，卻會因著內心的恩慈，看見摯愛配偶的需求，繼而首先去滿足它。

在路加福音第十章，我們看見耶穌很有創意地以一個撒瑪利亞人的比喻，來描述何謂恩慈的愛。有個猶太人遭

受強盜攻擊，被丟棄在荒郊野地等死。有兩個受人敬重的宗教領袖經過，卻分別視而不見地離開，因為他們太忙、太重要，太擔心玷污了乾淨的雙手。但有位平凡、與猶太人長久彼此迫害、彼此厭惡的撒瑪利亞人，看見了他的需要，遂起了側隱之心。那撒瑪利亞人放下文化的包袱，冒著被同族嘲弄的危險，伸出援手為猶太人包紮傷口，並把他放在驢子上送到安全的地方，又支付這猶太人的醫藥費。

經年的種族優越而激起的彼此分歧與衝突，因著一個恩慈的行動，就促使敵對的雙方和解。和藹、協助與甘心樂意，再加上主動的義行，這位撒瑪利亞人展現了真正恩慈的每一個面向。

恩慈豈非開啓你與配偶相互吸引、願意彼此相伴的第一把鑰匙呢？結婚後，難道你不會期待能沉浸在配偶溫柔的恩慈中，與其共度一生嗎？你的另一半不也是這樣期待嗎？即或日復一日、年復一年的生活會逐漸消磨雙方的那個期望，但你在婚姻中所享有的，仍然與每日彼此所顯出的恩慈息息相關。

聖經敘述了一位婦人，她受到丈夫與兒女的祝福、讚美。他們這樣說道：「她開口就發智慧；她舌上有仁慈的法則。」（箴言卅一章26節）而你呢？你的丈夫或妻子在恩慈方面是如何評估你的？你是嚴苛的伴侶嗎？你和藹並樂於助人嗎？你總是被動地等著對方要求，還是願意主動為你的另一半奉獻呢？千萬別讓配偶早一步為你獻上恩慈的愛！

當你感覺沒什麼動力，就很難展現出愛。但真正的愛並不是奠基在情感上；相反地，愛使人願意為對方奉獻所有，即便看來似乎毫無報酬可言。除非你學會展現出恩慈來，否則無法學會愛的真諦。



今天除了不再對你的配偶說出負面的話語，至少出其不意地發出一個親密舉動，以向他表達恩慈。

\_\_\_\_\_ 完成了今日的挑戰，請在空格中打勾。

從今日的愛的行動中，你發現了什麼？在這個挑戰中，你做了什麼特別的事？你如何顯露對另一半的恩慈？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



My Family PF003-1

## 挑戰真愛

原 著／史蒂文&亞理斯·肯瑞克·勞倫斯·金普羅

譯 者／薛立璇

封面設計／白佳琪

發行人／黃聖志

出版者／保羅文化出版有限公司

地 址／台北市10686忠孝東路四段206-1號1樓

總代理／財團法人基督教以琳書房

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

傳 真／(02) 2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

總經銷：貿騰發賣股份有限公司

網址：www.namode.com

版權所有·請勿翻印

出版日期／2022年4月三版一刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23 22

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

### The Love Dare

Complex Chinese Translation Copyright © 2009 by Paul Publishing Co., Ltd.

Original English Language edition Copyright © 2008 by Stephen Kendrick &

Alex Kendrick. All rights reserved. Published by B & H Publishing Group, Nashville,

Tennessee, USA. www.BHPublishingGroup.com Printed in Taiwan

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-35-3 (精裝)

### 國家圖書館出版品預行編目資料

挑戰真愛／史蒂文&亞理斯·肯瑞克·勞倫斯·金普羅  
(Stephen & Alex Kendrick with Lawrence Kimbrough)

薛立璇譯.-- 三版.-- 台北市：保羅文化出版有限公司，  
2022.04

面：公分.

譯自：The love dare

ISBN 978-986-6202-35-3 (精裝)

1. CST: 基督徒 2.CST: 婚姻 3.CST: 夫妻

244.99

111003638

原文暢銷逾500萬冊

在浪漫的婚禮上，無條件的愛總是被熱切地承諾，但它卻鮮少在現實生活中被實踐出來。在婚姻生活中，繁瑣的事務取代了浪漫的氛圍，長期相處的摩擦扼殺了夫妻之間的愛意。是否愛情終究會在婚姻中走向墳墓？

事實上，真正的愛需要學習！本書挑戰夫妻以40天的歷程來學習真愛。書中以聖經的真理為基礎，每天一個學習主題，引導夫妻檢視彼此的關係，調整自己的心態，並化為每天實際的行動。本書將幫助夫妻雙方找到真正甜美而親密的愛，建立穩固的婚姻。無論你的婚姻正處於氣若游絲的狀態，抑或仍在新婚充滿浪漫甜蜜的光景，本書的課題都是你必須學習的歷程。

凡事包容 凡事相信 凡事盼望 凡事忍耐  
愛是永不止息

· 哥林多前書十三章7~8節

 保羅文化  
Paul Publishing

總經理  
Mod'E 寶騰發售股份有限公司

ISBN 978-986-6202-35-3

00350



9 789866 202353 > PR009-1