

# 如何為 你的妻子禱告

更新版

The Power of a Praying® Husband

丈夫為妻子的禱告，  
可以成為她的保護，也是讓婚姻蒙福的祕訣！  
本書**20**個主題，使你得著神對婚姻的祝福！

傑克·海福德牧師  
尼爾·安德生博士  
熱情推薦！

禱告



銷售逾千萬冊的暢銷作家  
史多美·奧瑪森  
By Stormie Omartian  
經典之作

陳晨光 譯

# 目錄

致謝.....	004
邁可的話.....	006
能力.....	009
1    她的丈夫.....	027
2    她的靈性.....	043
3    她的情緒.....	051
4    她的母職.....	061
5    她的心情.....	073
6    她的婚姻.....	081
7    她的順服.....	093
8    她的關係網.....	101
9    她的優先順序.....	111

1 0	她的美麗 .....	121
1 1	她的情慾 .....	129
1 2	她的懼怕 .....	139
1 3	她的目的 .....	149
1 4	她的信任 .....	159
1 5	她的保護 .....	167
1 6	她的願望 .....	177
1 7	她的工作 .....	185
1 8	她的釋放 .....	191
1 9	她的順從 .....	203
2 0	她的未來 .....	211

**我**知道你的腦筋正在那裡打轉，想不通我爲何不把「她的心情」放在「她的情緒」這個篇章裡。我這麼做的理由是，情緒篇所討論的都是非常具體的，具體、可辨認的情緒皆有其名，像是沮喪、悲傷、焦慮或忿怒。但我這裡所指稱的心情卻不容易說得清楚，常常很難加以辨識、確認或了解；事實上，心情這玩意兒似乎是那麼地模糊難測、無法逆料、不講道理或違背理性，以致令許多丈夫退避三舍，不敢探索並了解這片不可思議之領域的來龍去脈。然而，我願意試著對女性的心情作個解釋，或者可以幫助你有一些了解，甚至可能因此讓你有些**感覺**也說不定，誰知道呢！

首先，你必須牢記，在女性的心靈中有個不斷在她裡頭運行的過程，是不爲丈夫所察覺、周圍的人也無一知曉的。這過程就是，她一切的思想、恐懼、內分泌、責任、先前所受的羞辱、昨夜睡眠的多寡、魔鬼放在她生命中的詭計、她過往的人生以及今天的髮飾等等，都同時在競逐她的注意力。這一大堆的事情若是在某一刻都彙集在一起，就會令她不堪忍受，這和剛剛發生過的事情沒有什麼關係，也與

你一分鐘前向她說了什麼毫無關連，那些都是「剛才」的事情，而這不堪忍受的光景則是「現在」的事。你可能會嚇一大跳，丈二金剛摸不著頭腦，原因是你根本就在這整個過程之外。你不必為此心情惡劣，因為甚至連你妻子也辨識不出來。

你嘗試著了解：身為男人，你的需要既單純又清楚明白，諸如吃飯、性、成功、受人肯定、娛樂等。你的妻子卻是在另一端，她是個複雜的個體；她的需要極其錯綜複雜，以致連她自己也無法用適當的言語來解釋。只有神——她的創造者，才能摸得清她的底細。

光是她的生理週期就夠令人一頭霧水了，遑論其他。女性在生理期之前、當中以及之後的數日，她的情緒可能會非常敏感。她在這段期間大約會有三天是正常的，但這當中有一天是她的排卵日，這天她會發生什麼事，可就難以逆料了。因此，我認為丈夫只有兩天安全的好日子。除了這個因素，倘若她的生活裡有什麼壓力；倘若她的丈夫過於忙碌而無暇理她；倘若是她年過三十，又覺得虛擲生命、夢想未圓；倘若她的孩子還小，須與離不開她；倘若她的孩子已長大成人，不再像過去那樣需要她；倘若她很有創新的天賦，偏偏此刻時不我予，沒有她可以發揮的空間；倘若她變得福態；倘若魔鬼告訴她，她一無是處，那麼她裡裡外外的氛圍，都可能被這些排山倒海而來的沮喪所引爆，這似乎一點都無法加以控制。

假如你發現這現象發生在你妻子的身上，你最好不要

說：「你**現在**到底是怎麼回事？」

比較好的方式是先禱告：「主啊，求祢啓示我，使我知道我妻子身上發生了什麼事，並向我顯明該如何來處置。」

然後對妻子說：「請告訴我，你那漂亮的腦袋瓜裡出了什麼事？」

對這類你一點都不能了解的光景，她可能無法給你一個清楚明白的答案，但重要的是，她需要知道你在傾聽。她若說自己掙掙可怕，又不知道你會怎麼看她，你千萬別點頭稱是。她若指出無法忘懷過去你曾讓她感到十分挫折的情境，也別忙著矢口否認。她若和你分享，她想要逃之夭夭或想殺了某人，你就擁她入懷並對她說：「我怎樣可以幫你找出更合適的選擇？」

然後，你要盡一切所能地不讓眼神變得呆滯無神，不要瞄你的腕表或電視遙控器，也不要把頭轉到報紙放置的方向，或任何你當時正專注其上的事物，尤其是不要去想手中還有什麼**更重要**的事情待辦；女性有種特別的能力，她可以遠在五十公尺外就偵測出這一切。

這裡有些建議，可引導你安全航過這片波濤洶湧的惡水，其中有幾個保證奏效。你可以按任何順序說給妻子聽，然後為她禱告：

- 「我愛你。」
- 「對我來說，你是世上最棒的女子。」
- 「當你喜怒無常時，真有沉魚落雁之美。」（或許你

不該用「喜怒無常」這種字眼，「悶悶不樂」可能是較佳的選擇。）

- 「把你心中的光景告訴我，我保證不會發飆。」
- 「我是怎麼令你失望和沮喪的？」
- 「我該怎麼補救？」
- 「你睡得夠嗎？」
- 「現在有什麼可以让你快樂起來？」
- 「我沒有一切問題的答案，但神有。」
- 「你願意一起來為這事禱告嗎？」

專心處理這事，整個過程——包括禱告在內——所需的時間不會超過十五分鐘，你就可以化解一切頹勢而將一切千頭萬緒的阻力消弭於無形。一點點時間的投資，所得的回報卻是何等豐碩！

不論你做什麼，千萬別問妻子：「你的生理期又來了嗎？」她不想讓所受的苦楚，就這樣三言兩語被打發走，或是就這麼輕輕鬆鬆地解釋掉。即使這光景與她的生理期密不可分，但在當下她是看不出其間關聯的，在這節骨眼上談論此事可謂毫無益處。

在你妻子的心情千變萬化的當兒，會有簡單的訊息從中傳遞出來，那可能是在呼求親密的關係，可能是切望被看重、被欣賞，也或許是深深渴望得到一切都無恙的確認。求神幫助你解讀其中的訊息，並向你顯明該如何為此禱告。

## 愛妻如是說……

請為你的妻子禱告：

1. 她有從神而來的平安。
2. 她不受制於心情的動盪。
3. 她的內分泌不致失調。
4. 她願向你敞開地表達感受。
5. 她相信你愛她。
6. 你會專心聆聽她的傾訴。
7. 她會更多地倚靠主。

## 新好男人現身說法……

◎麥克·哈瑞頓（Michael Harriton）

麥克是作曲家，與妻子黛莉結婚至今已逾廿三年，育有三個孩子，都已長大成人。

各位男士，當你妻子以最大的肺活量尖聲大叫說：「不要碰我！」然後在晚上七點就上床、熄燈之時，她真正想要表達的訊息乃是：「不要離我而去，趕快來救我，救命啊！」倘若你伸出手要碰她的手，她卻避之惟恐不及時，她的意思是說：「拜託再試一試，這是有用的，快循著沮喪與惡劣氣氛的蹤跡過來，找我、救我。」

我的妻子既美麗又天賦異秉，她跟在我後頭收拾東西、在錄音室錄下美好的歌聲、教導聲樂、幫我跑腿、烹調健康美食、把家中整理得一塵不染、洗衣、款待我的客人、服事教會、還能把自己打點得像夢中情人般閃閃動人！但有些日子，只消芝麻綠豆大的事就會把她弄得心情低落。這通常是我的錯造成的，我會做出一些像是看到心愛的襪子竟形單影隻地躺在衣櫃裡時，就會和她拌嘴的事情。

在那些日子裡，妻子就會想要離家出走，加入馬戲團或參加太空計畫，甚或買張單程飛機票逃到偏僻的荒島；這都是她親口告訴我的。有一天，我特別伸手要碰她，她的反應就像我得了傳染病似的，忙不迭地退縮。再試一次，結果只稍稍好了一點（女人是不是到過什麼學校學這一套啊？）。最後，她說：「我一點也不漂亮，一點才幹也沒有，什麼都不會，沒有人要我，我無處可容，我令人失望，是個失敗者。你認為我是怎麼樣的人？」

各位作丈夫的，當你面對這些難題時，你要絞盡腦汁，想出正面、積極的回答。她可能只是在考你，你要趕快把一大串有關她的好處倒背如流，並為她禱告，期能過關斬將、高空飛過考驗。只要你記住這麼做，又願作任何必要的道歉，一切必會轉危為安！

## 禱 告

主啊，我為（妻子的名字）祈求，求祢今天使她的靈鎮定，她的心靈得平靜，並賜給她平安。求祢遮蓋仇敵的聲浪，牠們尋索機會要讓她落入謊言的網羅；幫助她奪回每個心思意念，不誤入歧途（參考哥林多後書十章5節）。她的思想裡若有任何偏差之處，求祢啓示她，並引導她回到正軌。幫助她單單聆聽祢的聲音，再次用祢的聖靈充滿她，並潔淨一切不是從祢而來的思想意念。

求祢使她的生理狀況全然平衡，不讓她的心情像雲霄飛車般飛嘯起伏。賜給她內在的平靜，不論四圍如何動盪，她都能安穩於其中。幫助她能從祢的角度來看萬事，以致她能為生命的一切美善感恩。幫助她不因恐懼、懷疑而眼瞎目盲，向她顯明更寬廣的生命藍圖，並教導她從芝麻綠豆的事中，清楚地分辨出哪些是有價值的事物，並幫助她辨明祢對她禱告的回應。同時，請指示我如何使她相信我愛她，並幫助我能以她可以領會的方式來表明我的愛。

主，我知道祢「召我們原是要我們和睦」（哥林多前書七章15節）。求祢幫助我們都聽到這個呼召，並活在出人意外的平安之中，我要向妻子宣告說：「願基督的平安在你心裡作主，且要存感謝的心。」（參考歌羅西書三章15節）

# 推薦書籍

## 如何為你的丈夫禱告<sup>更新版</sup>

The Power of a Praying<sup>®</sup> Wife

史多美·奧瑪森 (Stormie Omartian) 著



成功的丈夫背後，往往有一位偉大的妻子，她必以信心來全力支持丈夫。本書旨在幫助你靠著禱告的大能，喜樂地參與神定意要在你丈夫身上成就的大事。書中包含了30個造就成功男人的代禱主題，例如：

- ※ 他的寶貝妻子及婚姻生活
- ※ 他的人際關係及自我形象；他身、心、靈的健康需求
- ※ 他工作及財務上的安全保障
- ※ 他的情緒及順服；他的試探與懼怕
- ※ 他的悔改與拯救；他的信心和未來
- ※ 他為人父、主管及決策者的角色扮演

在每篇文章後面，附上一段極佳的禱告範例及聖經金句，教導你如何抓住神話語中對婚姻美好的應許。當你讀完本書將會清楚地看見，祂會擔當你的一切艱難，祂已開始動工，要在你婚姻的井裡，掘出源源不絕的甘甜泉水來。

最能令愛妻子的丈夫感到滿足的，莫過於看到她充滿喜樂，夫妻真正地彼此相愛、成為一體；而達到這美滿婚姻的鑰匙，就在於丈夫為妻子的禱告。

在本書中，你會發現禱告邀請神進入你的婚姻，是何等令人興奮及充滿盼望的事。只要你願意尋求神，祂必為你成就超過你所能想像的事！

作者深入淺出地分享了**20個需要為妻子長期代禱的主題**，例如：

- 她的情緒與心情
- 她的母職
- 她的靈性和情感
- 她的優先順序

此外，每章還有著名基督徒弟兄的經驗分享，以及關乎主題的禱告詞和經文，幫助你更有方向地禱告，讓神帶領你和妻子進入一個全新的相愛、喜樂之境。

## 作者簡介

### 史多美·奧瑪森 (Stormie Omartian)

早年活躍於演藝圈，信主後以許多膾炙人口的著作激勵了無數讀者。她的「如何禱告」系列著作，原文迄今已銷售逾八百萬冊，包括本書和《如何為你的丈夫禱告》、《如何為妳自己禱告》、《如何為你的孩子禱告》、《如何為你成年的孩子禱告》、《如何為婚姻的難題禱告》等書。她的各類書共銷售一千三百萬冊，曾榮獲美國CBA（基督教書商協會）金牌獎；另著有《如何活出健康的人生》等書籍（以上著作皆由以琳書房出版），她也出版多種詩歌創作、健身錄影帶。史多美與夫婿邁可結婚已逾卅七年，育有二名已婚子女。



**ELIM**  
以琳書房  
屬靈甘泉·來自以琳

總經銷  
ModE 貿騰發賣股份有限公司

ISBN 978-626-7136-05-8

00270



9 786267 136058 EP039-3