

文桥夫妻恩爱卡

*The Bridge Marriage Love
&
Growth Cards*

作者：梁婷婷



文桥夫妻恩爱卡

*The Bridge Marriage Love
&
Growth Cards*

作者：梁婷婷



文橋  丛书

文橋夫妻恩愛卡

The Bridge Marriage Love & Growth Cards

輔導系列 出版編號：【354】2026-04 ISBN: 978-967-2006-80-0

發行人：黃子	插圖：鄭琇文（AI協作）
作者：梁婷婷	美編：彭紹遠
編輯：鄭怡倩	排版：顏賢慧
校閱：彭慧芳	

出版／發行：**文橋傳播中心有限公司 THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD.** (188423-M)
40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3½, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: 03-92864046 E-mail: admin@bridge.org.my Website: www.bridge.org.my

承印：**GOOD NEWS RESOURCES SDN BHD** (448412-V)
17, Lorong Mata Air 2, Off Jalan Genting Klang, Setapak, 53200 Kuala Lumpur.
Tel: 03-4023 5233 E-mail: info@gnrbsb.com Website: www.gnrbsb.com

2026年9月初版 1,100套
版權所有 © 文橋傳播中心有限公司 2026

作者简介：梁婷婷

♡ 马来西亚注册与执证心理辅导师

♡ 台湾国立彰化师范大学教育辅导
与咨商硕士学位

♡ 文桥传播中心辅导主任

♡ 超过25年的辅导治疗经验

♡ 马来西亚妇女、家庭及社会发展部
(KPWKM) 委任婚前辅导课程讲师

♡ 曾任少年杂志《青春路》主编

♡ 曾是《星洲日报》《南洋商报》《文桥双月刊》辅导版撰稿人

♡ 爱FM、MELODY FM、NTV 7、八度空间的电视节目嘉宾

♡ 著有辅导书籍《传说中的那些日子》《不要斗牛》《猴子面包树》《假如水母会说话》
《劲爆少年》《够好的生命花园》、辅助工具《文桥情绪探索卡》，以及童书
《跟着做猩猩》《恒恒与菜菜》《性教育，别害羞!》等



婷婷导师（左三）
与家人合影

插画者简介：郑琬文

(AI 协作)

Sammi Cheng

- ♡ 临床心理治疗师，现任职于文桥传播中心辅导部
- ♡ 毕业于马来西亚思特雅大学临床心理学硕士学位
- ♡ 毕业于马来西亚思特雅大学心理学学士学位
- ♡ 修毕萨提尔成长模式专业辅导证书课程
- ♡ 爱FM电台节目嘉宾



目 录

C O N T E N T S

01 接纳“我们不一样”

02 不吝啬提供情绪价值

03 选择饶恕，结束伤害

04 看重情绪管理，不让情绪带走爱

05 眼里只有“我”？——减少自我中心

06 拒绝冷处理

07 肯定配偶的付出，珍惜彼此的贡献

08 分担家务不抱怨

09 别用“必须”绑住彼此——凡事不要绝对化

10 说话要顾及感受

11 别让屏幕成为第三者

12 钱多钱少，同心就好

13 留意“少话”带来的伤害！

14 留意“多话”（唠叨）带来的伤害！

15 学会呵护、心疼彼此

16 尊重是底线

17 尊荣更加分！

18 爱，不是用来测试的

19 留意“我以为”的陷阱

20 了解配偶的成长经历

21 勇于认错不丢人

22 亲密也要保持形象

23 放弃“得理不饶人”

24 期待，需要说出口

25 期待没有错，强迫会伤人

26 忠贞与界限！

目 录

C O N T E N T S

27 看重需要彼此顾念的“性”！

28 留意“轻看、嫌弃”的魔爪！

29 在爱中建立“安全感”

30 “过度缺乏安全感”导致的伤害

31 了解怎么让配偶感受爱

32 彼此扶持

33 移除内心的自动算盘

34 “爱屋及乌”——学爱他的家人

35 累积委屈，会让人更委屈

36 接住情绪，关系欢愉

37 超越性别的温良柔顺

38 放下非原则性的坚持

39 留意，别把话“聊死了”

40 关于“仪式感”这回事

41 正确的婚姻观很重要

42 到位的赞赏

43 不翻旧账，不压抑情绪

44 天生个性气质，影响夫妻关系

45 会玩会闹的夫妻很快乐

46 恒久忍耐的爱方能走远

47 不让“育儿分歧”影响夫妻关系

48 态度很重要

49 我们要恩爱一辈子

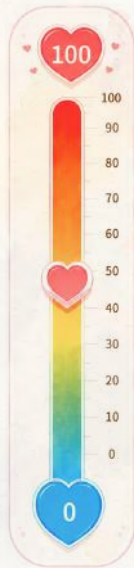
50 觉察婚姻里的“陷阱”

51 老伴——生命的盟友

52 玩一辈子“加分游戏”

夫妻恩爱温度计

你们现在的关系温度是多少？



马上抽一张卡，看看如何为关系加分！



文桥夫妻恩爱卡——亲密52

每周关系练习卡 说明书

本卡牌专为希望经营长久、温暖婚姻的夫妻设计。全套共52张，代表52个星期。每周抽一张，将相处焦点转向配偶身上，共同在婚姻中学习接纳、感恩、饶恕等功课。

使用方法

每周一抽：夫妻每周抽取一张新卡片，作为本周的“关系小任务”。

日常实践：将卡片置于醒目位置（如：冰箱或梳妆台），在这一周里，共同完成卡片上的“暖行动·齐成长”，为彼此的关系加加分。

周末复盘：利用周末10分钟，分享完成课题的感受，也给彼此一个拥抱。

婚姻不是没有摩擦，而是愿意持续学习。
每周暖行动，齐成长，让恩爱成为一种日常……

接纳“我们不一样”

晚睡伤肝，
总叫你早点睡觉，
就是不爱听。

我是越晚越精神、
越有灵感，工作也
越有效率，你就
是不懂我。

所以，你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，
使荣耀归与神。

罗马书 15:7

接纳“我们不一样”

我们需要深刻认识并了解什么叫做“人人都是不一样的个体”。夫妻要时刻提醒自己，每个人的想法、背景、身体状况、作息习惯等皆不相同，不要急着改变配偶。学习多接纳和包容，接受“我们是不一样的”，努力找出平衡与协调。我们无法找到与自己完全一样的人，但可以学习爱与接纳一个和自己不一样的人。

暖 行 动 • 齐 成 长

抱抱配偶，告诉他：“放心，我只是表达我的想法，我知道我们‘可以’不一样……”

不吝啬提供情绪价值



这次的旅行，
从买机票到设计
行程，可花了我
不少时间啊！

你向来完美主义，
什么都要最好，
其实大可不必啦！

你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，
就可知道该怎样回答各人。

歌罗西书 4:6

不吝啬提供情绪价值

愿意“提供情绪价值”绝对有助于滋养彼此的感情与关系。如果真看重关系，就需要在意配偶的好情绪。一句：“谢谢你的用心”“我很开心……”，透过正面的语言、态度、表情，表达肯定、赞赏、感谢，彼此体恤、安慰等，必能为关系大大加分。时常问自己：“我是否会吝啬于向重要且熟悉的人提供情绪价值？”

暖 行 动 • 齐 成 长

本周内，每天为配偶提供一项情绪价值：感谢、安慰、鼓励、肯定、称赞、一起做轻松愉快的事、肢体关怀（如：微笑、拥抱）等。