

生命河家庭事工主日學 - 咱夫妻倆之間的那點事兒

5/14/17

第 5 課 衝突

焦燕陽、江純真

一. 了解差異與衝突

- 衝突常因誤解而生，而誤解常因差異而生起。
- 差異不一定帶來衝突，衝突源於堅持己見。
- 差異的堅持是因原罪而來（自我中心）。
- 接納差異，自我省察，是解決衝突的第一步。

二. 處理衝突的重要觀念

1. 了解彼此的差異

衝突是不容易避免的，但衝突可以是建設性的，讓彼此更認識對方的想法，也能夠更認識對方與自己的差異。

2. 化解衝突会使夫妻邁向成熟

在化解衝突過程中可以看到自己的弱點與需要改進的地方，也幫助我們在成聖的道路上塑造我們的生命。

3. 五種衝突的表現方式

- 競爭（攻擊）
- 逃避（避重就輕）
- 妥協（討價還價）
- 讓步（屈就，順服）
- 合作（化解衝突，尋求雙贏）

三. 如何化解衝突？

- 化決衝突的先決條件必須在神面前謙卑省察自己的心思意念與行為，求神改變自己，去處理衝突與面對差異。
- “以別神代替耶和華的、他們的愁苦必加增。”（詩篇 16：4）
- “為甚麼看見你弟兄眼中有刺、卻不想自己眼中有梁木呢？”（馬太福音 7:3）
- “神阿、求你鑒察我、知道我的心思、試煉我、知道我的意念。 看在我裡面有甚麼惡 行沒有、引導我走永生的道路。”（詩篇 139：23-24）

1. 尋找最佳的時間
- 2 準備好聆聽
3. 準備好表達自己的觀點
4. 避免指責
5. 共同面對問題

专注在。。。	而不是。。。
一件事	很多件事
对事	对人
行为	个性
具体的事	概括
事实	判断动机
“我”的表达方式	“你”的表达方式
理解对方	誰輸誰贏

四. 建立以神為中心的生活

1. 婚姻是上帝所賜的禮物
2. 聖經要求夫妻彼此尊敬
3. 上帝是愛的源頭
4. 上帝給婚姻帶來和睦

五. 下週功課

請夫婦二人討論以下議題，並分享彼此的看法：

夫婦二人開車旅遊四天，第二天傍晚，有點累，但也不會太累。這時...

- 一個人覺得：找個好餐廳享受一下，出來玩又沒有金錢壓力，就是要開開心心的！
- 另一位覺得：出來已經花費不少了，雖然沒有金錢壓力，但要吃好的，灣區很多啊，出遠門，就隨便吃個簡餐，填飽肚子就好了！

Vxqgd|#fkrrc##衝突#

一 你对衝突的看法？#

##問題#

\rxu#z l#h#d#p b|#rxu#f#r#z r#u#h#u#f#x#w#r#p h#u#|#rxu#z r#u#h#q#y#l#r#q#p h#q#w#t#r#q#w#p d#n#h#
w#k#h#z d|#|#rx#d#u#h#f#e#x#w#b#w#k#h#p #w#r#h#y#h#d#w#k#h#z d|#|#rx#d#u#h#f#r#z #
#

二 1 處理衝突的重要觀念

1. 了解彼此的差異#

我們曾經輔導一對夫妻，兩個吵得不可開交時，先生講了一句話（我們的差異實在是太大了，沒有辦法改變的）。這個聽起來有沒有很耳熟啊？#

我們必須承認我們夫妻之間的不同點，假如我們對任何事情都持有相同的觀點，你們覺得婚姻還會很有趣嗎？E l#q|#u#k#d#p #v#z l#h#J#x#w#k#曾經說過一句話「如果我們夫妻兩個在任何方面都是完全一樣那麼其中一個可能就失去了存在的價值」#
婚姻中的麻煩事0000作者說到（分歧是完全正常的，事實上這是一件好事。那些將婚姻經營的美滿幸福的夫妻，都懂得如何正確看待分歧，致力於共同解決問題。）#

有一位婚姻諮詢專家表示（在婚姻中夫妻處理爭吵的方式，是他們婚姻關係能否成功的唯一，也是最重要的信號。）#

2. 化解衝突会使夫妻邁向成熟

如果夫妻雙方都準備好要共同處理分歧，那麼這個分歧就會使夫妻邁向成熟，當然分歧的解決可能需要我們做出很大的改變。宗教改革家馬丁·路德曾經說過有兩種方式可以使人變得不那麼自私並且更像耶穌基督，第一種是進入修道院，第二種是進入婚姻。#

#

有一點有趣的現象，我們之間的差異在婚前常常是吸引對方的地方，但是到了婚後卻常常成為衝突的原因了。譬如說急性子的人常常在婚前會被那些慢條斯理的人所吸引，但是在婚後可能就會被對方的急性子，或者慢吞吞所激怒。個性內向的人也常常會被那些很外向活潑的人所吸引，但是婚後以後可能也會因彼此差異變成衝突的焦點。但是其實這些差異如果調整得好，可以會變成是互補的，增加婚姻中的趣味。#

#

3. #衝突的解決模式#

》就事論事#

41不要翻舊帳#

51不要人身攻擊攻擊或對方的性格#

61不要攻擊，牽涉對方的家人#

#

三。如何化解衝突？#

D 尋找最佳的時間#

十點鐘規則## Wlp h#xw#

E1準備好聆聽#

F1準備好表達自己的觀點#

沉默退縮也許能維持和平，但是不能有助於建立婚姻的親密關係。#

外向的人：需要學習控制自己的感情表達，花時間去聆聽他人的觀點。#

內向的人：需要準備好表達自己的觀點，學習敞開自己的各種感受。#

G 避免指責#

避免使用兩個詞語，「你總是」和「你從不」#

H{# 你從不知道幫忙，連動動手指頭都不肯。你總是那麼晚回家。#

我很疲倦，如果你能夠在家務上幫一點忙，我會很感激。#

你如果晚回家我會很擔心。#

「從不」與「總是」不是在聚焦在問題上，而是在攻擊彼此的性格了#

H1共同面對問題#

#

四1建立以#神為中心的生活#

Oryh#g#kh#p h#r i#krdnd#作者 Jdeulh#

婚姻：只有在上帝無限恩典之下才可能存在的荒謬發明#

「親愛的上帝，我打賭要讓你愛這世界上每個人一定很困難。我家雖然只有四個人，但我仍舊無法做到」#

41婚姻是上帝所賜的禮物#

我們應當為我們的配偶經常感謝上帝，這會讓我們更加欣賞對方。#

當我們將配偶是為上帝而來的禮物時，就能為彼此而感恩。#

5聖經要求夫妻彼此尊敬#

61上帝是愛的源頭#

我們的配偶永遠無法完全滿足我們的需要，只有上帝才能夠滿足。#

期望》》要求》》失望》》責備#

71上帝給婚姻帶來和睦#

所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。000雅五：49#

兩個人一起禱告我為彼此禱告所產生極大的力量與和睦#

在發生衝突的時候一起禱告是有困難的。#

只有當我們平時就一起禱告，才有可能在分歧的時候仍能夠一起禱告。#