

化解婚姻中的衝突

作者：巴柏及珍·荷納

編輯：丹尼斯及芭芭拉·雷尼

譯者：袁沛汶

校對：梁佩旋

排版及美術設計：Halogram Production House

出版：香港學園傳道會有限公司

發行：香港學園傳道會有限公司

電話：(852) 2753 8887

網址：www.familylife.hkccc.org

電郵：familylife@hkccc.org

2005年初版 / 2017年再版

除特別註明外，經文皆取自和合本聖經。

【版權說明】

版權 © 1987, 2010 丹尼斯·雷尼

版權所有 翻印必究。

未經出版者的書面許可，不得以任何方式（包括影印、錄影或任何資訊儲存及修復系統）複製或發行本書的任何部分。

Resolving Conflict in Your Marriage

by Bob and Jan Horner

Edited by Dennis & Barbara Rainey

Translated by Phoebe Yuen

Copyright © 2017 by Hong Kong Campus Crusade for Christ, Ltd.

Unit 5, 30 th Floor, New Trend Centre,

704 Prince Edward Road East,

San Po Kong, Kowloon, H.K.

Original published in English under the title

Resolving Conflict in Your Marriage

by Bob and Jan Horner, published in 1992, 2010

Published by FamilyLife Publishing®

5800 Ranch Drive

Little Rock, Arkansas 72223

Translated by permission

Traditional Chinese Copyright © 2017 by

Hong Kong Campus Crusade for Christ, Ltd.

All Rights Reserved

First Edition, 2005 / Second Edition, 2017

若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。

詩 一二七 1

HomeBuilders

家長系列 • Parenting Series®

作更稱職的父母

建立對孩子的有效管教

積極面對青春期的孩子 *

孕育孩子對上帝的信心 *

HomeBuilders

夫婦系列 • Couples Series®

建立婚姻中的默契 *

化解婚姻中的衝突

改善你與配偶的溝通

建立美滿婚姻的秘訣

建立在基督裏共同成長 *

建立配偶的自信 *

克服婚姻中的壓力 *

處理婚姻中的財務

引言

婚姻 —— 我們該享受而非忍受。婚姻是兩個相愛的人之間的活潑關係，他們以熱情、委身、了解和恩典去愛對方。神渴望丈夫和妻子之間的連繫堅固得可以用來說明基督對教會的愛（以弗所書五 25-33）。

在你的婚姻中，有這樣的愛嗎？

關係會隨着兩個人的疏離而漸漸變淡，但這只會在把關係置之不理時發生。我們可以選擇不讓婚姻變得乏味，或許我們只需要注意一下就已經足夠了。

這就是《HomeBuilders 夫婦系列[®]》背後的目的——告訴你婚姻需要和值得注意的地方。這是一個扎根於聖經的研習小組，因為神在聖經中已給我們建立相愛和穩固的婚姻的藍本。祂的設計是要讓一男一女在一段彼此滿足的關係中成長，然後將基督的愛帶給其他人。忽視神的計劃可能帶來疏離，最終像眾多個案一樣拆散了家庭。

無論你的婚姻需要完全的改造，還是只需要一點調節，我鼓勵你請教神的設計。雖然已寫成了二千年，但聖經清楚有力地說明關於男人和女人面對的衝突和挑戰。

* 暫只供英文版本，中文版本容後推出

我們真的需要加入小組嗎？ 我跟配偶二人一起學習不可以嗎？

你當然可以只跟你的配偶一起完成這個系列，但你會失去跟其他夫婦相聚，從他們的經驗中學習的機會。你會發現每一課的討論問題不單能幫助你與配偶建立更親密的關係，還能為你和其他夫婦建立溫暖、彼此相交的學習氣氛。

帶領 HomeBuilders 小組 需要具備甚麼條件？

帶領小組比想像中容易，因為組長只是一個「促進者」(facilitator)，負責帶領組員進行分享、討論。組長不是要教授這些材料，而是幫助組員發現和應用聖經真理。HomeBuilders 小組的互動特色是幾對夫婦之間的彼此學習。

這本學習手冊有齊你參與或帶領 HomeBuilders 小組所需的資料和指引。在手冊的最後部分，你會找到組長筆記。

參與 HomeBuilders 需要付出多少時間？

《HomeBuilders 夫婦系列[®]》每一個課程為期約六至八個星期，視乎該系列有多少課。每一課設計成 60 分鐘的小組時間，夫婦還須於小組後完成一份家庭習作。

在小組內談論自己的 家庭不會很冒險嗎？

小組環境應該是令人愉快及能提供有用資料的。三項簡單的基本要求有助確保每一位組員都感到舒服，並且能夠從中得到最大的益處：

1. 不要分享任何會令配偶感到尷尬的內容；
2. 你可以跳過任何不想回答的問題；
3. 可以的話，夫婦在下次小組前一起完成「家庭習作」。

香港學園傳道會家庭生活事工 還提供甚麼服務呢？

我們的網頁將不斷提供有關婚姻和家庭的資源，歡迎瀏覽下列網址：www.familylife.hkccc.org

關於作者

巴柏及珍·荷納已同工多年——他們是夫婦、三個女兒的父母、國際學園傳道會的同工及家庭生活事工「愛·程」夫婦營的講員。

巴柏畢業於維斯蒙特學院 (Westmont College) 及科羅拉多大學 (University of Colorado)，修畢機械工程學位。他在 1964 年加入學園傳道會成為同工。兩年後，珍從科羅拉多國立大學 (Colorado State University) 畢業，亦隨即加入學園傳道會。巴柏為「守約者」 (Promise Keepers) 與人合著了三本書，其中包括《應用七應許》 (*Applying the Seven Promises*)。

巴柏及珍持續投入大部分時間及精力於解決夫婦及家庭所遇到的問題。他們的三個女兒已長大成人，搬離了他們在科羅拉多州波德的家。現在，荷納家成為一個受女婿、外孫歡迎……及幫助人化解衝突的地方。

目錄

關於《化解婚姻中的衝突》	001
第一課：認識衝突	003
第二課：毫無隱藏	015
第三課：聆聽	027
第四課：對質	041
第五課：饒恕	053
第六課：以祝福還辱罵	065
你的目標在哪裏？	079
我們的問題，上帝的答案	085
組長筆記	091

關於《化解婚姻中的衝突》

衝突是每段婚姻都避不過的。因差異和不同的期望所引起的磨擦，沒有一段關係可以幸免，更何況我們只不過是人。當談到婚姻中至關重要的議題，「處理衝突」經常被提起。然而沒有多少對夫婦接受過正式訓練去讓他們妥善地處理衝突所帶來的傷害，或學習過如何化解他們的分歧，使他們繼續走下去的時候，成為關係更堅固、更相愛的夫婦。

《化解婚姻中的衝突》正是為了那些希望衝突會帶來更多溝通與理解的夫婦所預備的。你們不需要在小組中詳述衝突經歷，但仍十分鼓勵你與配偶一起正視、討論及化解衝突。研習過程中，某些常被小心翼翼地掩藏、刻意無視的議題可能會浮現。因此，若在學習化解衝突的過程中發生衝突，請不要驚訝。我們相信，當你們邁向進深層次的溝通與理解時，你會認同這是個值得冒險。

我們十分欣賞你對婚姻的付出：捋起衣袖、深入挖掘這個對你們和未來的世代都十分重要的課題——化解婚姻中的衝突。

丹尼斯和芭芭拉·雷尼

丹尼斯和芭芭拉·雷尼是國際學園傳道會「家庭生活事工」的創辦人，是超過 25 本書和過百篇文章的作者。他們也是著名的講員和電台節目主持人。他們育有六名孩子和十八名孫兒。他們熱衷於鼓勵夫婦建立敬虔的婚姻和家庭。

第一課

認識衝突

由於衝突在婚姻中是無可避免的，
我們必須找出方法去運用它來改善
溝通與理解，建立夫妻關係。



在所有夫婦都自我介紹過後，花一分鐘各自完成以下練習。


差異萬歲！

以下各項，你認為自己與配偶是傾向相似還是不同？請圈出你的答案。

對音樂、電影、書籍及電視節目的口味	相似	不同
幽默感	相似	不同
喜歡的食物	相似	不同
家庭背景	相似	不同
興趣及愛好	相似	不同


完成練習後，與配偶比對答案，然後整個小組一起回答以下問題：


- ▶ 哪對夫婦有最多「相似」？哪對又有最多「不同」呢？
- ▶ 在這張清單中，你認為你們最大的差異是甚麼？


- 01  婚姻是試圖混合兩個很獨特的個體——背景、價值觀和性情都不同的一個男人和一個女人。這些差異如何堅固一段婚姻關係？你們的差異如何堅固了你們的婚姻？

理解衝突

同時，我們的差異會無可避免地引起分歧與壓力。

- 02  夫婦間其中一個常見的差異就是性格。我們中間有很多人的配偶都是與自己截然不同的，例如有一個比較沒所謂，另一個則較完美主義；一個以人為本，另一個目標為本；一個較外向，一個較內向。性格差異如何引發婚姻中的紛爭？

- 03  另一引起分歧的潛在導火線是價值觀及思想的差異。夫婦通常在哪些議題上有不同的意見？你指出的議題有可能衍生甚麼問題？

- 04  除此以外，男人和女人之間也有一些根本差異。
- 男人：男人有哪些典型難以理解女人的地方？同樣，女人又會在哪些方面有時會誤解男人呢？
- 女人：女人有哪些典型難以理解男人的地方？同時，男人又會在哪些方面有時會誤解女人呢？



重要原則 1：

明白和重視你與配偶的差異是化解衝突的第一步。

衝突的影響

- 05  讀以弗所書四章 26 至 27 節。

- ▶ 生氣甚麼時候會變成罪？
- ▶ 你認為「不可含怒到日落」是甚麼意思？未化解的衝突對一段關係有甚麼影響？





重要原則 2：

未化解的衝突對婚姻關係是致命的。

追求和睦

雖然衝突會發生，但它並不是神的旨意。神渴望我們能在婚姻中經歷和平與合一。


06  關於處理衝突，你從父母身上學到甚麼（無論好與壞）？

07  聖經常常提到和睦和平安。每對夫婦請查考以下其中一段經文，看看經文怎樣說和睦或平安。（一對夫婦可查考多於一段經文或同一段經文，視乎小組的人數。）然後在小組中朗讀經文，並分享經文對活在平安中有何提醒。

- ▶ 詩篇三十四 12-14
- ▶ 以賽亞書二十六 3
- ▶ 羅馬書十二 17-18
- ▶ 羅馬書十四 17-19
- ▶ 歌羅西書三 15
- ▶ 希伯來書十二 14

08  根據以下經文，我們怎樣可以經歷神的平安？

- ▶ 羅馬書五 1
- ▶ 以弗所書二 14-16
- ▶ 歌羅西書一 19-20

09  跟隨基督的人在維持長久和平的婚姻上有何優勢？



重要原則 3：

當你在生命中追求神的平安，真配禱擁有一段和睦的關係就變得有可能了。

在下次小組聚會前，跟你的配偶定出一個時間來完成這課的「家庭習作」。組長會邀請你分享一個做習作的體會。

約會時間

日期：_____

時間：_____

地點：_____


個人時間 20 分鐘

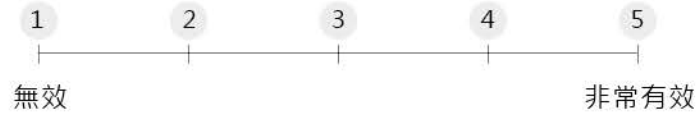
請回答以下問題：


01 🎧 你在這一課學習到哪一件事，是你想嘗試應用的？


02 🎧 當婚姻中出現衝突，通常會怎樣影響你？


03 🎧 在你的婚姻中，有甚麼常見的衝突源頭？


04  作為夫婦，你會如何評價與配偶一同處理衝突的效果？請圈出最合適的數字。








05  衝突對你的婚姻有何影響（正面或負面）？

06  處理衝突時，你最欣賞配偶哪一點？

07  如果你可以改變自己處理衝突時的其中一點，哪會是甚麼？

08  你希望在餘下的 HomeBuilders 小組中學習到甚麼？

夫妻互動 40 分鐘

- 01  討論：當你還是孩子的時候，是誰教導你怎樣面對你相處不來的人？他教導你甚麼？
- 02  分享個人部分八條問題的答案。談到敏感話題時，請保持開放、仁慈及理解的心。
- 03  分享一至兩個你們到現在仍未解決的衝突，討論你們可以怎樣處理。
- 04  讀藍圖第七題的經文。你希望在婚姻中加強哪一個經文提及關於和睦平安的方面？
- 05  用一分鐘一同祈禱，求神使用這個小組研習來鞏固你們的婚姻。

緊記在下一課帶備你的行事曆，以便定出「約會時間」。

第二課

毫無隱藏

化解衝突需要體諒，
體諒建基於彼此毫無隱藏。

