**核心课程：婚姻关系**

**第七讲：如何处理冲突**

# 一、导论

想象一下这两种情况：

第一种情况是：你的配偶坚信你是错的，所以她不依不饶地跟你争吵直至你投降认输。

或者

第二种情况是：你对丈夫非常生气，所以你向他大发雷霆。你因为他的无能和在家中缺乏领导力而贬低他。你说过非常尖刻的话，尽管你过后会为之后悔，但是你也不在乎，因为你觉得他就是罪有应得。

这两种都是冲突，冲突看起来是婚姻中的“家常便饭”。虽然我们经常在吵架，但是我们并不想忍受冲突，也不想让事态恶化。就像对待其它任何罪一样，我们要治死它。（西3:5）

在这个堕落的世代，我们在家庭里、在职场上、甚至在教会中都会遇到冲突。为了能成为基督的好门徒，思考如何处理婚姻中那些**有害的、伤人**的沟通是很重要的。我们今天的讨论不一定全面，但是我希望这会引导大家开始更好地思考这个话题。

# 二、冲突的目的

冲突应带给我们带来两个果实：

**第一，每一次冲突都提供了增长智慧的机会。**在冲突中，你应该变得**更有智慧**，学会如何应对争执。幸福婚姻和不幸婚姻之间的不同之处在于，幸福婚姻并非不经历冲突，而是在冲突中知道该如何处理。

**第二，冲突的另一个目的是追求和睦。**不管你是什么民族，什么肤色，或是来自什么生活背景，作为一间教会，我们通过合一和彼此同心来表明我们对福音的委身。作为基督徒，我们的呼召是要追求和睦（诗34:14；耶29:7；林前7:15；林后13:11）。保罗写到：“**所以，我们务要追求和睦的事与彼此建立德行的事。**” （罗14:19）当圣灵在信徒心中持续做工时，我们期待看到圣灵的果子——和平，能够更多地彰显在信徒的生活中，那么在婚姻中更是如此。我们渴望我们的家庭和婚姻能彰显出基督的馨香：不仅有爱和喜乐，也有和睦、合一与和解。

# 三、如何处理冲突

**首先，要审视你的内心。**我们按照雅各书第四章所描述的先来思考一下我们为什么会有争吵。【读雅4:1-2】

1你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？2你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。

当我们争吵时，我们都容易归罪于对方，把对方当成敌人，当成我们沮丧和愤怒的焦点。我们坚信对方是错误的，那么当然，我们就是对的。他们的错谬和我们自以为义的“正确”是给争吵持续加温的燃料（因为自以为义和骄傲，并不会让你在任何争吵中胜出。）然而，看看第1-2节经文，什么才是我们争执和吵架的原因呢？是我们的配偶吗？雅各指出要从我们的内心开始找原因，而不是把时间和精力耗费在与配偶争吵上。“**在我们里面争战的私欲**”是我们“争战、斗殴”的根源。当你们争吵时，你是停下来先审视自己的内心，还是匆忙草率地给你的配偶定罪呢？正确解决冲突的第一步是，察验你心中罪恶的欲望和动机。耶稣说，如果在指责配偶犯罪**之前**，你没有先处理自己的罪，那么你就是假冒为善的人。“**你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。**” （太7:5）在攻击你的配偶之前，**先**要处理你自己的罪。一旦你明白自己的罪是什么，就要承认它，并向神、向配偶和你的督责伙伴认罪。**没有认罪悔改，婚姻就无法运转。**

**其次，丈夫们：靠近你的配偶并努力理解她（彼前3:7）**。丈夫们，你们不要想着要在争吵中占上风，争吵也不是为了辩解和自我保护。你的目标应该是靠近你 的妻子，并试图理解她为什么对你如此不满。你首先要做的是以她的方式去看待问题。她不一定就是对的，犯罪的那方可能是她。但是，除非她确信你是为她着想，而不是与她作对；除非她知道你理解她并且是为了她好，否则你不可能带领她，当然，你也不会在解决冲突上有任何进展。男人们，你们尤其要“**快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。**”（雅1:19）

**第三，妻子们：不要为自己辩护，不要攻击对方，不要封闭自己，也不要逃避（创3:16）。**妻子们，处理冲突对你们来说并不会更容易。在争吵中，你通常的想法是要保护自己不受更多的伤害。为此，你可能会攻击对方，你可能只是退缩并将他拒于心门之外，也可能忍不住采取归罪于他或用极其刻薄的语言或方式对待他。合乎圣经的有效沟通，要求你即使是处在争吵之中，你仍然要向他敞开心门，并邀请他进入你的内心。尽管他在理解你上面表现愚拙，你也要允许他尝试，也不要因为他不如你所愿，理解得太慢或不到位而惩罚他。这意味着你不会后退，而是用满有敬重与恩慈的话语向他靠近（哪怕你当时非常沮丧和困惑）。也意味着，当他在努力认清所犯的罪并对此做出回应的时候，你愿意接受他的带领。

我的故事【讲员可以更换为其他故事或者自己的故事】：

我的故事：我和妻子莎拉最严重的一次争吵，是因为我做了一件对丈夫们来说是极其低智商的事——答应帮她剪头发。我们读神学院的时候没什么钱，为了省钱，我们买了一个电动推剪来理发。莎拉经常用它来为我理发。有一天，她叫我帮她剪头发。作为一个负责任（而且天真）的丈夫，我说好的。一开始一切正常……我本应该在沿着她头发的底部修剪一些多余的碎发……这场大胆的冒险开始之后没几分钟，我不小心剪出了一大截不平整的头发，我越是努力补救，事情就越是糟糕。我“啊哦”了一声，“怎么了？”莎拉问。“没事没事，一切正常。”我一边说一边继续手上的动作，她的头发也变得越来越糟糕。最后，我亲爱的妻子变成了一只愤怒的喷火龙。我们对对方是如此的愤怒，以至于我们的对话迅速恶化成一滩充满愤怒语句的臭水坑。关键是，我们俩都没有真正地试图去理解对方并找到错误的根源。

**第四，与配偶一起寻求理解的一些想法：**当你的配偶犯了错，或是你对他/她非常生气的时候，你一般会怎样对待他/她呢？【提问并请大家回答。】

大部分人都会组织起有逻辑的辩解（来说明他们认为什么是对的），提出对他人的假设（来说明为什么对方是错的），有时候甚至归咎于配偶的动机，这一切甚至在争吵还没开始之前就发生了！然后你会用尽一切办法来说服配偶认同你是“对的”。然而，最有帮助的做法是**首先花时间***去*理解对方的观点和立场。在箴言18章2节，所罗门说到：“**愚昧人不喜爱明哲，只喜爱显露心意。**”你要如何理解对方呢？

**1）倾听。**花时间来倾听。雅各鼓励信徒们要“**快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。**”（雅1:19）你可能认为自己是一个很好的倾听者，或者你可能清楚地知道自己不善于倾听。经验法则：不要企图说服对方。在争吵中的两个人往往想要说服对方，这说明他们基本上就是在为自己的观点辩护，而不是想要倾听配偶说什么。你要慢下来，花一点时间来真正地倾听，然后总结你所听到的内容。总结是一种极好的沟通技巧。如果你不能总结（要向配偶确认，以保证你的总结是正确的），你就没有真正充分地倾听。

**2）提问。**在你陈述自己的观点之前，花时间提些问题以弄清配偶是怎样想的。“**人心怀藏谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来。**”（箴20:5）

**3）澄清假设。**做假设是最危险的事情之一。假设经常让我们误入歧途，因为我们会揣测事情背后的动机。假设太多就会导致你最终就是和你虚构出来的而不是坐在你对面真实的人吵架。关于假设，有两个普遍的经验法则：（1）询问，不要假设。处理假设（或让它们消失）的最好方法就是以提问来检验其真实性。（2）面对任何情况都要往最好的方面去想。当我们作出假设时，我们有罪的本性会自然而然让我们往最坏的方面想。但保罗在哥林多前书13章中写道：爱是“**凡事相信**”与“**凡事盼望**”。在有政治抱负的团体中，他们总是抽取一些通用数据，并利用它们来支持自己的议程、偏见及失利。在婚姻中，如果你想要分析配偶所做的事情，那么我鼓励你要从最好的方面去想。如果你正在假设某事，不要往最坏的方面去想，而要想最好的方面，并且要假定配偶的动机良好。我想你会发现这一简单做法能够缓解许多夫妻间的紧张关系。

**第五，用敬虔方式处理冲突的六点想法。**

**1）约束舌头，追求节制。**你们当中的一些人，有时很难控制舌头。疏于控制的舌头和经常性的大意或尖刻的言论，会在不知不觉中破坏和伤害你们的婚姻。加拉太书5章中提到圣灵的果子，其中之一就是节制。当我们在基督中成长，我们在节制上的长进也应体现在生活的诸多方面，其中包括我们的言语。所罗门写到：“**多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。**”（箴10:19）及“**藐视邻舍的，毫无智慧，明哲人却静默不言。**”（箴言11:12）。关于节制，我还可以多说一些：

1. **学会节制对控制脾气尤为重要。**在争吵中，激动的情绪一旦占据上风，我们就很容易说出一些令人追悔莫及的话。这就是心理咨询师所说的情绪化思维。从我们嘴里说出来的一些“愚蠢的话”——是我们过后都会后悔的尖酸刻薄、不能造就人的话。如果你发现自己正处于这样的争吵中，你要马上叫停，让情绪冷静下来，祷告，然后再重新开始对话。箴言16章32节说到：“**不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强于取城。**”
2. **最好的技巧之一就是不予回应。**这是什么意思呢？就是说，当有人对你恶言相向时， 你控制自己的情绪，不回应配偶的挑衅言论。结束争吵的最好办法就是一开始就选择不要争吵。如果一直以来，你在公开场合表现得很虔诚，但私下里却放任你的舌头，要知道这是假冒伪善。雅1:26说到：“**若有人自以为虔诚，却不勒住他的舌头，反欺哄自己的心，这人的虔诚是虚的。**”雅各又继续说到，这边说着伤害人的话，另一边又说着和善的话，这样的前后不一是不可容忍的。“**颂赞和诅咒从一个口里出来。我的弟兄们，这是不应当的。泉源从一个眼里能发出甜苦两样的水吗？**”（雅3:10-11）
3. **谨慎用词**。有些人在吵架时可能不会大吼大叫或乱丢东西，而是用些含沙射影或拐弯抹角的话来故意伤害配偶。相较正面攻击，这种就是借机抨击。另外一些人经常用绝对性的语言，比如“总是”和“从来不”。记住，这些都是攻击性的词语——如果你的目标是打赢这场嘴皮之战，那么用这些词语就所向披靡。然而，如果你的目标是去爱和理解，这些词则无用武之地。绝对性语言——说诸如“你总是”或者“你从来没有”等——对你的婚姻一点帮助都没有。请记住：你们双方都没有必要把脑子里所想的东西都说出来，并且很多时候，对付很可能会发生的争吵的最好办法就是把它扼杀在萌芽状态，并用爱来遮掩许多的罪。

雅各书第三章谈论了舌头的力量和危险，以及信徒们务必要勒住自己的舌头。如果你在说话上难以节制，你应该在这章经文上多下功夫，在你的灵修祷告中将其内化，并且要与你的督责伙伴一起学习。

**2）认罪并用敬虔的方式道歉**（雅5:16；林后5:18-21）。丈夫和妻子，无一例外都是罪人。而罪，特别是那些没有悔改的罪，会使婚姻关系产生裂痕。圣经教导我们，对付罪的办法就是认罪。首先，向神认罪（因为我们首先得罪的是祂和祂的荣耀）；其次，是向我们得罪的人认罪。然而，认罪——道歉，这个过程往往说得容易，做起来难。我们应该怎么做呢？敬虔的道歉是什么样的呢？我们大多数人在认罪和道歉上表现很糟糕。因为自己的自大、要面子、自我保护和辩解的本能，我们总是会有很多挣扎。所有这些因素加起来让“敬虔的道歉”更是难上加难。我们需要谦卑自己，真诚地承认自己的错误行为，并请求宽恕。

上述诸多内在因素的纠结，往往会造成我们的道歉没有切中罪和错误的真正要害，而得到的回应也并非真实的宽恕，也不能修复关系。虽然还有很多错误表达歉意的方式，但是鉴于我们时间有限，我只想简单地指出一点：道歉并不是用来伤害配偶的武器。这个道理似乎显而易见，但是仍然值得一提。当我向妻子认罪时，我的道歉不应该变成趁机指出她的罪。“对不起，我做了这事，但是你做了那事，”或者“我犯罪是因为……”，这些都是令人无法接受的道歉方式。

道歉的人必须只提及自己的罪。不要把道歉看成拐弯抹角要求对方道歉的筹码。道歉，是谦卑的表现，是为着神的荣耀，也是出于你对所得罪之人的爱。

**3）要即时解决。**弗6:26说的“不可含怒到日落”，鼓励我们要即时解决与配偶的问题。不要心怀怨恨，让愤怒慢慢发酵，或不成熟地陷在沮丧中出不来，着手解决问题才是更好的解决办法。你越放任罪或越拖延不去解决，罪就越有可能加重、恶化。所以，尽快地解决罪吧！

**4）必要时要踩下刹车或按下暂停键。**关于吵架，其中一个很大的迷思就是，从以弗所书“**不可含怒到日落**”而来的压力让我们总是觉得必须要马上解决问题。尽管一般情况下我们要尽快地解决问题，但这也不是绝对的。在争吵中你情绪激动、怒气冲天，很容易就会做出蠢事或说出蠢话。对许多人来说，给对方一点空间来冷静，查阅经文并祷告，或者仅仅是让自己的脑袋或情感休息一下，都是比较有益的做法。然后，两个人再回来重新考虑所争吵的话题。很多人能够在一夜安眠之后，再来心平气和地谈话，这比逼你的配偶吵架到凌晨两点要好得多。因为不休不眠彻夜的争吵，会让他/她的大脑疲于思考，很容易产生错误的想法和态度，这对你们两个人来说都不是好事。但是，如果你们决定要暂停冷静一下，那么千万不要把暂停时间变成借口，让你在自以为义中膨胀或是逃避再也不回来解决问题。

要即时解决问题，但同时也要学会在愈演愈烈的争吵中暂停一会儿，冷静一下，并且为之祷告。即时解决问题并不是说在争吵失控时，你不能踩下刹车或按下暂停键。

**5）为争吵祷告。**这是不言而喻的做法，但作为你们的牧师，我必须要提醒你们为争吵祷告。通常情况下，我们努力纠正对方的错谬，或是说服他们承认我们是对的，祷告就被抛到了九霄云外。**首先**寻求神，然后再来解决问题。要刻意地去寻求神的帮助。

这意味着有时候你要在争吵中暂停，然后祷告寻求智慧。丈夫们，我鼓励你们主动邀请妻子一起祷告。你会发现这个做法能够很快缓解你们当前的紧张状态，速度之快真的会让你惊讶不已。

**6）谦卑地接受他人帮助。**最艰难但也是最为谦卑的做法之一，就是把你们的挣扎困难告诉别人。罪疚感让我们感到尴尬，不敢告诉他人；一些虚假的声音会出现在我们脑海中，比如“如果牧者知道了这件事，他肯定会小看我”，或者“我自己可以解决这个问题，不需要其他人帮忙”。谦卑下来，让别人进来帮助你——这个人可以是你团契的带领人，教会中你熟悉的夫妻，或者是长老和他的妻子。在与世隔绝的孤岛上，婚姻并不会美满丰盛。婚姻是群体的事情，你需要其他人的帮助！当你常常领受神话语的教导，定期让他人了解你的婚姻状况，愿意在需要帮助的时候谦卑地求助，你的婚姻才能变得幸福美满。每个丈夫或妻子，都应该至少与一位同性肢体建立伙伴关系，经常互相交流、督责，包括交流婚姻的状况。