

課程目標

- 了解衝突管理
- 化解衝突的要訣 - 聖經原則

常見的衝突解決絆腳石

1. 對衝突的錯誤認知會阻礙夫妻關係的成長
2. 問題不會隨著時間的流失而消失

人們常用的兩種無效的衝突處理方式

指責對方	翻舊帳
------	-----

衝突解決形態

攻擊	退縮	妥協	讓步	化解
----	----	----	----	----

表層情緒

挫折感	生氣	沮喪
-----	----	----

深層情緒

孤單	怕受傷害	怕被排斥
----	------	------

建立配偶安全感

1. 體貼對方的軟弱
2. 給他多一點時間
3. 讓對方知道意見不同並不表示不愛對方

避免衝突的三大要素

1. 了解awareness – 設身處地去了解對方的立場，感受，困難，並付出真誠的關懷。
2. 尊重 respect – 遇到關係到兩個人或家庭的事情要彼此商量決定。你尊重對方，對方也必尊重你。
3. 接納 acceptance – 接受彼此不同之處。不要試著把對方套入自己定的模式。

衝突解決的十部曲

1. 訂出討論的時間與地點
2. 找出問題或衝突的點
3. 哪些事情使問題惡化
4. 列出過去試圖解決衝突卻失敗的方法
5. 腦力激盪
6. 討論這些方法，並加以評估
7. 找出一個雙方同意的方法
8. 決定雙方如何分工，試行解決的方法
9. 約定某個日子一起討論進展
10. 問題解決時，彼此給予鼓勵

化解衝突的要訣

1. 不要遷怒神
2. 思念對方的長處
3. 不要用不適當的字眼
4. 針對一個問題
5. 對事不對人
6. 不提離婚
7. 用愛的言語
8. 找出衝突的原因
9. 尊重對方的感受
10. 態度謙卑
11. 自己要負起責任
12. 儘早和好
13. 同心禱告
14. 擁抱

聖經原則

1. 向神認罪（約一1：9）
2. 為對方禱告（太5：44）
3. 儘快和解（弗4：26）
4. 彼此認罪（雅5：16）
5. 互相饒恕（西3：13；太6：14）

後語

化解衝突需要付上代價，放下自己的驕傲，你就得享生命中最寶貴的禮物之一：幸福的婚姻。

願神在你們共享生命之時祝福並引導你。祝你們的婚姻幸福美滿。

“你的日子如何，你的力量也如何（申33：25）。”

本周功課

1. 找出幾個你最容易做到的化解衝突的要訣，和配偶約定時間一起練習。
2. 在衝突時如何自我調整態度，語氣，做法。
3. 我需要配偶如何幫助我或提醒我