

親密之旅

Journey to Intimacy

第三課

了解差異與衝突, 合諧的兩性關係

焦燕陽 & 江純真



愛是『投其所好』而非『給己所要』。

「愛的語言」

Gary Chapman

- ◎ 珍惜的相處 Quality Time
- ◎ 精心的禮物 Gift
- ◎ 服務的行動 Acts of Service
- ◎ 身體的接觸 Touch
- ◎ 肯定的言語 Words of Affirmation

活在愛中的祕訣：

三個有效的要素

- ◎ 有效地處理差異與衝突
- ◎ 刻意經營友情
- ◎ 發展健全的真我

親密之旅

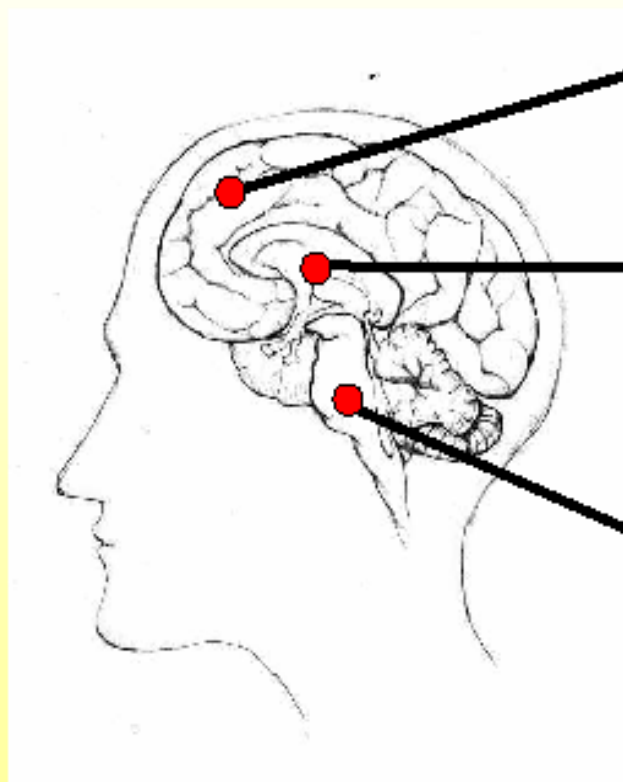
Journey to Intimacy

課程目標

- 一. 了解差異與衝突
- 二. 處理衝突的重要觀念
- 三. 和諧的兩性關係
- 四. 恩愛秘訣

人腦的三大部位

根據Maclean(1964)的研究



理性的腦 (Cerebral Cortex) :
主掌邏輯思考、理性分析等等。

情感的腦(Limbic System) :
主掌情緒、人際關係等。

腦幹(Brain Stem) :
主掌呼吸、睡眠、心跳、消化系統等等。

情緒的腦

- ◎ 情緒的腦，只認得是敵？是友？
- ◎ 是敵，就競爭、逃亡。
是友，就想跟你玩耍、親近，願意有性關係。
- ◎ 存款豐厚時，情緒的腦，會把配偶解釋成是朋友，是安全的。存款不夠，衝突多時，會把配偶解釋成敵人。
- ◎ 沒有處理差異跟衝突的話，婚姻會流血。
- ◎ 要幫忙婚姻止血，一定要學會怎麼處理差異與衝突。

愛恨交加

note

一. 了解差異與衝突

差異的種類

- ◎ 衝突因誤解而生，誤解多因差異而生。
- ◎ 差異有很多種：年齡、種族、城鄉、宗教、個性、出生年代、原生家庭、出生次序，在眾多的差異中間，一個非常主要的差異是性別差異。

如何解決衝突？

- 衝突因誤解而生
- 誤解常因差異而生
- 堅持差異, 是因原罪 (自我中心) 而來
- 接納差異, 自我省察, 才是解決衝突的第一步

三個小測驗

- 夫妻之間的差異程度跟他們的離婚率是否有關？
- 較多爭執, 吵架的夫妻容易離婚呢？還是較少的夫妻容易離婚？
- 那些快樂, 幸福的夫妻是不是到最後他們兩個人中間的問題統統都解決了？

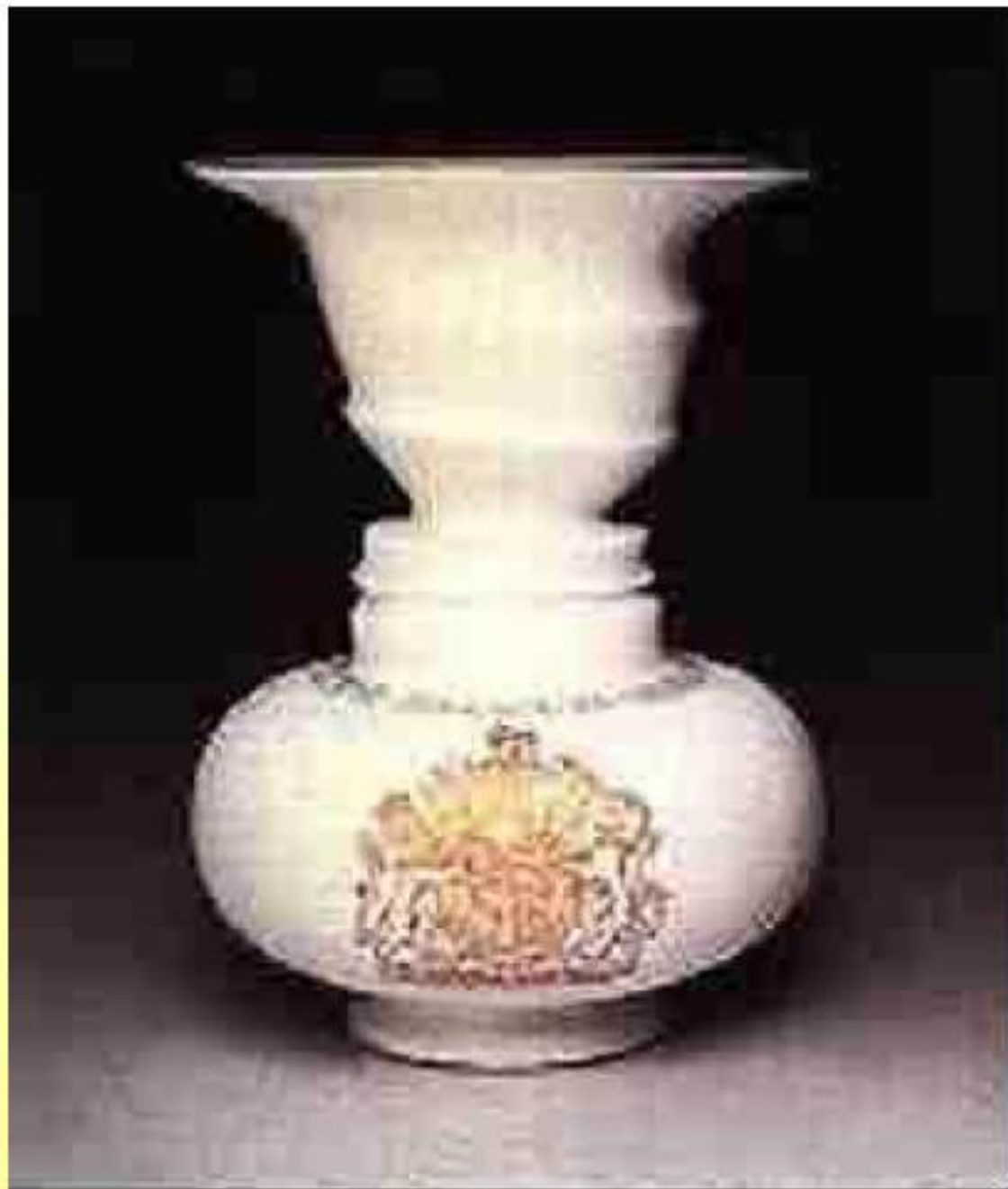
■真正能夠預測夫妻離婚，

是夫妻懂不懂得處理他們中間的
差異跟衝突。

■懂得與差異和平共存的夫妻，就
把這些差異變成他們生活中間
的“調味料”。

二. 處理衝突的重要觀念

- 第一個觀念：衝突是不可以避免的，懂得處理衝突，不僅可以幫助彼此更加的了解，也可以讓親密關係更上一層樓。
- 第二個觀念：人與人中間的衝突很少與事實有關，大部分是跟一個人對這件事實的解釋，角度，看法和雙方的價值有關係。



第三個觀念：五種衝突模式

- ◎ Fight 攻擊
- ◎ Submit 屈就、順服
- ◎ Freeze 凍結、冷戰
- ◎ Flight 逃逸、避重就輕，轉變話題
- ◎ Collaborate 妥協、化解、尋求雙贏

指責型



fight 攻擊



小刃型



Flight
逃避
避重就輕



電腦型



freeze 凍結, 冷戰

討好型



Summit 屈就, 順服



真誠型



collaborate 化解衝突, 尋求雙贏

練習與討論

1. 你最常用的主要和次要的衝突模式是什麼？
2. 你的伴侶或親密關係的另一方最常用的主要和次要的衝突模式是什麼？
3. 你們倆的衝突模式如何影響到你們的關係？

請自己先想一下上述問題的答案，然後與伴侶或培訓的練習夥伴討論。

❖ 以別神代替耶和華的、他們的愁苦必加增。

(詩篇16：4)

❖ 爲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

三. 和諧的兩性關係

- 了解男女差異，可以幫助我們有效解決衝突，建立和諧的兩性關係。
- 男人藉著事業的成就和能力建立自尊心。
- 女人藉著有意義的愛的連結建立成就感。

平均來說較傾向於：

男人

女人

權力傾向

較重上下主從關係，
較須能出頭當領袖。

較重平等關係，
較需被群體接納。

較難忍受

被羞辱(Shamed)，
工作表現或能力被批評

被棄絕(Abandoned)，
失去愛的關係。

生命兩大心理需求

怕工作能力被批評，
較需被無條件接納
(Unconditional Acceptance)

怕被忽略或拋棄，
較需在所愛的人心中居首位
(Being the Most Loved)

親友遇到困難時

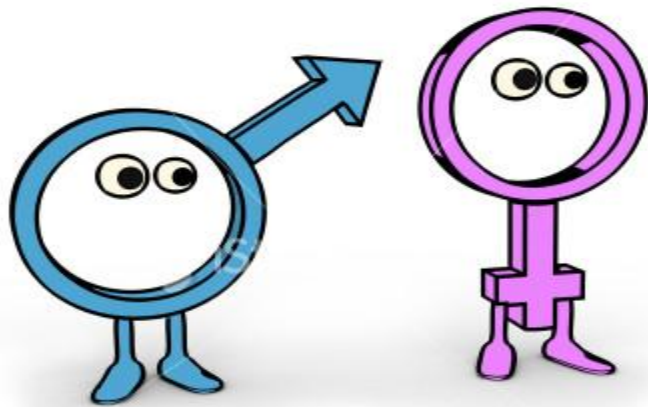
較喜歡給意見，
替人解決問題。
(Problem Solving)

較能傾聽，
給予同情與支持。
(Provide Empathy)

面對壓力時

較需要別人給空間，
自己慢慢安撫情緒。
(Space)

較需別人傾聽，
給予同情與支持。
(Closeness)



男女分開討論

- ◎ 異性最常帶給我們的困擾是？
- ◎ 你想女人比較需要什麼？
比較容易從什麼感受到愛？
- ◎ 你想男人比較需要什麼？
比較容易從什麼感受到愛？

以弗所書 5： 21-33

又當存敬畏基督的心、彼此順服。
你們作妻子的、當順服自己的丈夫、
如同順服主。因為丈夫是妻子的頭、
如同基督是教會的頭。他又是教會全
體的救主。教會怎樣順服基督、妻
子也要怎樣凡事順服丈夫。

以弗所書 5： 21-33

你們作丈夫的、要愛你們的妻子、正如基督愛教會、為教會捨己。要用水藉著道、把教會洗淨、成為聖潔、可以獻給自己、作個榮耀的教會、毫無玷污皺紋等類的病、乃是聖潔沒有瑕疵的。丈夫也當照樣愛妻子、如同愛自己的身子。愛妻子、便是愛自己了。

以弗所書 5： 21-33

從來沒有人恨惡自己的身子、總要保養顧惜、正像基督待教會一樣。因我們是他身上的肢體。為這個緣故、人要離開父母、與妻子連合、二人成爲一體。這是極大的奧秘、但我是指著基督和教會說的。然而你們各人都當愛妻子、如同愛自己一樣。妻子也當敬重他的丈夫。

妻子當順服丈夫，丈夫當愛妻子

- 聖經揭示了男女的基本需求。
- 男人需要被信任以至被順服。
- 女人需要被關懷以至被愛。
- 就像基督要教會“信”以至順服，教會需要神的關愛、安慰、幫助以至感受被愛。

丈夫以捨己的愛來愛妻子。



妻子以順服的心來敬重丈夫。

四. 恩愛秘訣



一顆受了傷，還願意不斷去學習，
不斷去愛，不斷尋求醫治的心，
是一顆最美的心



當我們覺得受傷的時候，並不等於別人故意要傷害我們。

學習成為不斷標明別人長處和善意的高手.



給男士的一點建議：

如何智慧存款，存進一百，讓女士感受到愛？

- ◎ 她受困擾時，專注聆聽，不要急著給建議。
- ◎ 多注意她的內在美與外在美，衷心讚賞。
- ◎ 常想到她，讓她知道她在你的思念之中。
- ◎ 常給她溫暖的擁抱。
- ◎ 常主動替她服務。
- ◎ 記得她的生日與重要節慶。
- ◎ 買她喜歡的溫馨小禮物。

給女士的一點建議：

如何智慧存款，存進一百，讓男士感受到愛？

- ◎ 常注意到他的長處，多口頭讚揚。
- ◎ 多接納，少批評。注意到他的努力與進步之處。
- ◎ 想清楚自己各樣需求的優先次序，只挑最重要的請他做。
- ◎ 若他不反對，多陪他從事他有興趣的活動。
- ◎ 若他不反對，多親他、抱他，表達愛意。
- ◎ 「食療法」：多做他愛吃的，抓住他的胃，抓住他的心。
- ◎ 多滿足他的性需求。