

親密之旅：第三課 了解差異與衝突，合諧的兩性關係

一. 了解差異與衝突

親密關係成敗關鍵之一，是要學會有效地處理差異與衝突。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。差異不一定帶來衝突，衝突源於堅持己見，或者更深一層來說是自我中心。因此真正衝突的來源，與自己性格中的 ”老我” 有關。

衝突因誤解而生，而誤解常因差異而生起，而差異的堅持是因原罪而來（自我中心）。因接納差異，自我省察，是解決衝突的第一步。

二. 處理衝突的重要觀念

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，觀點，角度，和雙方的價值觀有關係。

第三個觀念：五種衝突的模式：

1. fight 攻擊 (指責型)
2. flight 逃避, 避重就輕 (小刃型)
3. freeze 冷戰, 凍結 (電腦型)
4. summit 屈就, 順服 (討好型)
5. problem solving, collaborate, 化解衝突, 尋求雙贏 (真誠型)

許多在衝突中的行爲，都是處於自我保護，即是靠自己的能力與自我中心的表現。

當一個人看到自己有錯的可能性時，那個人就有救了。解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爲，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)
- ❖ 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。

平均較傾向於：	男人	女人
自我價值感主要來源	自我主義(Self Definition): 較重實業成就、辦事能力、在什麼公司或機關工作、職位多高、薪水多少等等。 婚姻家庭只占生活的一部分	愛的關係(Relationship) 較重視親密關係、以愛的連結來證明自己存在的價值。 婚姻家庭占生命的一大部分
權力傾向	較重上下主從關係， 較需要出頭當領袖。 (Top-Down/Standout)	較重平等關係， 較需被群體接納。 (Equal/Inclusion)
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， 較需要被無條件接納 (Unconditional Acceptance)	怕被忽略或拋棄， 較需要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)	較需要別人傾聽， 給予同情與支持。 (Closeness)

經文: 以弗所書 5：21-33

- ❖ **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。**
- ❖ **愛**這個字，是一顆“心”和一個接受的“受”，學習用對方愛的語言，讓對方感受到愛。

四. 恩愛秘訣

❖ 給男士的一點建議：

如何智慧存款，存一進百，讓女士感受到愛？

- 她受困擾時，專注聆聽，不要急著給建議。傾聽就是愛，當女性有困難找你時，女性只是想得到情感得慰藉與了解，男性用語言交換資訊，若能把內心情感的感受與女性分享，會給女性心連心溫馨的感覺
- 在口頭上多說讚美感謝的話，多注意她的內在美與外在美，衷心讚賞，標明她的長處，你做的菜很好吃，今天這件衣服穿在你身上實在是很好看，多讚美可以使女性感受到愛。
- 要從小處做起，在工作繁忙中常想到她，讓她知道她在你的思念之中。
- 常給她溫暖的擁抱，她可以感受到愛。
- 常主動替她服務，當她累的時候主動的幫她做家務或倒杯茶給她，替她按摩。
- 記得她的生日與重要節慶。
- 買她喜歡的溫馨小禮物，可以讓她知道她在你的思念中間，一張卡片，一束花或她喜歡的小點心，比起一個鑽戒，這都是存了一塊錢。

❖ 給女士的一點建議：

如何智慧存款，存一進百，讓男士感受到愛？

- 常注意到他的長處，才華，個性，多口頭讚揚。男士最大的抱怨就是不管他怎麼做都不夠好，他們覺得被挑剔，常常做不好，所以女性要常常讚美他，鼓勵他，男士最要的是女性欣賞他的才華，及讚美他。
- 多接納，少批評少給不請自來的勸告。注意到他的努力與進步之處。男性最需要被接納，當女性們如果能夠增加自己的自尊心及自我價值感的時候，他們對男士的要求通常會慢慢的降低，學習如何讓自己快樂，減少男性的壓力，他們反而容易去改變。
- 了解自己的優先次序，想清楚自己各樣需求的優先次序，只挑最重要的請他做。
- 大部分的男性感受到親密，是在他們生活中一些固定的作息職中，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。
- “食色性也”，「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，男人用性感受到愛，女人要先有愛，性方面才會有所反應。在性方面技巧不是最重要的，心才是最重要的，和諧的性關係：“長度硬度不如你的態度，深度緊度不如你的溫柔”。
- 善待對方的家人，關係緊張存不進款時，多做”第三國存款”。