

# 《成主学堂》婚姻关系

## 第 8 讲：如何处理婚姻中的冲突

### 导论

扎根基督，向上成长，这里是《成主学堂》，我是张凡。目前我们正在一起学习的课程是“婚姻关系”。在之前的课程中，其实我们花了大量的时间来梳理在婚姻中，男人和女人，丈夫和妻子的角色。坦白来说，在现在的文化中，分享这些是非常有挑战的，但是当我们学习婚姻关系的时候，我们的目标是回到圣经当中，看看在圣经中关于婚姻，神究竟是如何说的。今天我们就来到这个课程的第 8 讲了，我们会探讨如何处理婚姻中的冲突。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。就像对待其他任何罪一样，我们要治死它。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。

### 冲突的目的

冲突应该给我们带来两个果实：首先，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。作为基督徒，我们的呼召是要追求和睦。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。”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。

### 如何处理冲突

首先，要审视你的内心。我们按照雅各书 4 章所描述的先来思考一下，我们为什么会有争吵。雅各书 4:1-2：“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？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。然而，看看雅各书 4:1-2，什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：“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。”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，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。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，”。

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。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和方式对待他。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。尽管他在理解你这件事上表现愚拙，你也要允许他尝试。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。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。

第四，与配偶一起寻求理解的一些想法：当你的配偶犯了错，或是你对他非常生气的时候，你一般会怎样对待他呢？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 18:2，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？

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，”。你可能认为自己是一个很好的倾听者，或你可能清楚地知道自己不善于倾听。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。除了倾听之外，就是提问，在你陈述自己的观点之前，花时间去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。”然后就是澄清假设。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。不要假设，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。

第五，用敬虔方式处理冲突的五点想法。

### 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。”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 16:32 说到：“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强于取城。”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。雅各书 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。“颂赞和咒诅从一个口里出来！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？”雅各书 3 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。

## 2. 认罪并用敬虔的方式道歉

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。道歉并不是用来伤害配偶的武器。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

以弗所书 4:26 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二时要好得多。要即时解决问题，但同时也要学会在越演越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. 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；一些虚伪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“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。