

恩愛和諧：婚姻中的誤解與復和

屈偉豪，黎懿堅

30/04/2016

婚姻中必然有所期望

- 承諾落空，埋怨受害
- 惡性循環，彼此刺痛

婚姻的爭執是煙還是火？

- 是表達不滿失望？
- 還是失去了安全感和信任？

互相刺痛，尋找補償

- 用爭辯來爭取關注
- 以另類來填補空虛

致命的誤會

- 沒清楚表達，對危機遲鈍

對警號敏銳

- 不掉以輕心
- 不自欺逃避
- 須盡早處理

夫妻同心

- 坦誠分享，追求雙贏
- 克制埋怨，陪伴讚賞
- 忍耐堅持，絕不放棄

當前急務

- 改善溝通，諒解復和

溝通交談

- 用字柔和，情理並重
- 平靜安穩，盛托情感

反省婚姻中的「角色」

- 我有否承擔當盡的責任？

檢視困擾

- 質量之評估
- 彼此的責任

減少磨擦

- 珍惜擁有，事分輕重
- 平靜對話，尋求改進

不要用「困難」來解決「困難」

只講心中的真話

管理舌頭

- 不追問，少反問，莫卸責

情緒的處理

- 控制怒氣，禱告安靜
- 合宜分享，保留情面
- 接受疏離，不作勉強

不製造爭執，也不延續爭執

問題改進

- 規劃空間，締造平靜
- 討論行為，欣賞改進

恩慈相待

饒恕復和

- 彼此順服，禱告安靜
- 勇於面對，求助專業
- 善意行動，重建親密

感謝欣賞，知足常樂

同心禱告，基督為首

- 靈裏的親密與穩固