

# 夫妻爭執化為祝福的五種方式

BY [SHANE AND KASI PRUITT](#) | 基督郵報客座撰稿人 2016年04月8日

“爭執”用作動詞，就是“說明理由或提出證據以支持自己的想法、行動或理論，通常是為了說服他人認同自己的觀點”。

爭執會有好處嗎？你也許會想：“等等！夫妻倆不是不應該吵架嗎？婚姻生活不是都像《單身漢》(The Bachelor)里的一樣嗎？兩人時而乘着直升機遨遊天際，時而在沙灘上共享晚餐，兩人沉醉在對方說的甜言蜜語中。只可惜，這些都是電視上的情節，現實生活中的夫妻卻是常常會發生爭執；那些說自己從不吵架的夫妻大有可能落入以下三個類別：

- 1、他們在撒謊。
- 2、夫妻倆其中一人作主導，他們不會吵架是因為被動的一方總在忍讓，甘於受欺壓，永遠不會為自己說話。
- 3、夫妻倆人對他們的婚姻已經不存希望，不會想着去挽救，夫婦關係就像同居室友，各自生活。

然而，還有不少夫婦看重雙方的關係，不願婚姻淪為同居室友關係，他們接受在日常溝通中會有爭執，故此願意面對婚姻生活中的問題；其實，只要夫妻倆願意，二人之間因意見分歧而產生的爭執能夠轉化成祝福。

以下有五個方面，可以讓夫婦把爭執變得有意義：

## 1， 爭執的動機是關愛對方。

使人覺得最難受的事，就是不願意和配偶分享自己的挫敗、失望或需要，只因為覺得對方根本不會關心；你或會聽過配偶說：“我不在乎你做什麼，你喜歡什麼就做什麼好了。我不會理你的事，你也別管我。”連與對方爭論都覺得白費氣力的夫婦，相信他們對婚姻也抱着放棄的態度，走到這一步，除非有新的變化帶來轉機，要不然你可以肯定這段婚姻已差不多走到盡頭了。

關愛對方是指一個人願意盡他一切的力量來解決雙方的問題——兩人願意互相溝通、面對分歧，然後也願意作出改變與犧牲…… 所以，願意爭執表示彼此仍然關愛對方，願意溝通去尋找問題的出路。

## **2，爭執出發點是學習更認識配偶，不是要做贏家。**

在爭執中得到的最大益處，應該是聽到配偶的需要、憂慮和挫折，以致彼此學懂如何更好地服侍對方。有時候，你或許口頭上取勝了，但從長遠的角度看卻是輸家。我們常常為了一口氣妄顧彼此的關係，然而，夫妻關係不是在於爭勝，而是在於互相學習成長。

很多時候，夫妻雖然儘可能理性冷靜的處理問題，仍然難免意見分歧發生爭執，這個時候兩人需要學習主動放棄自己的成見作出讓步；學習為對方着想、學習實踐這種無條件的愛才是真正的贏家。

## **3，在爭執過程中，容讓雙方都有發言權並仔細聆聽對方的話。**

如果只有一個人的聲音，而另一人只有聆聽的份兒，這種情況不算是爭執，充其量只是在進行講座而已。所以，在爭執過程中，要保證說話的人有機會清楚表達意見，而另一人亦會仔細聆聽；說話的人在充份表達后，亦能轉換角色，成為聆聽者。

此外，一個良好的表達者能夠保持謙遜、自製、並釋出善意；一個良好的聆聽者則能夠專注在對方說話的內容上，而不是邊聽邊盤算如何駁斥對方。

爭執其實可以是一個真正聽到配偶內心說話的機會，所以別趁這時候清算對方從前的錯失。例如：莎莉說：“鮑勃，你今天這樣做真的讓我很難受。”鮑勃反駁：“啊，是嗎？其實你在六個星期前乾的那事同樣讓我很難受，只是我沒說出來罷了！”（因為我是個男人，好男永遠不跟女人計較吧！）。

## **4，爭執的內容不要老圍繞同樣的事情反覆爭論不休。**

如果你和配偶常為著同樣的事情吵架，這就表示你們其中一人、或是兩人都沒有學懂聆聽。有人說過，當一個人用同樣的方式把事情做完一遍又一遍，卻期望有不同的結果，是一種“精神錯亂”的表現。

所以，如果你希望你的婚姻成長，就需要不斷努力去發現配偶不同的需要；當分歧出現時，夫妻要做的就是溝通、聆聽、並願意作出改變，互相配合。

## **5，爭執是為著神的榮耀。**

基督徒的婚姻不單單關乎個人或雙方，因為神才是每段婚姻的重心。根據以弗所書 5 章，神利用婚姻關係向世人解釋基督與教會（祂的新婦）之間的關係。“為

這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。這是極大的奧秘，但我是指着基督和教會說的。”（以弗所書 5 章 31 至 32 節）

事實上，基督徒的婚姻是在向世界傳遞福音信息，就是這一信息使婚姻變得無比重要。所以，我們需要經常問自己：“我們的婚姻正在向我們的孩子、我們的教會、我們的家庭、我們的朋友、以及旁人傳遞什麼樣的信息？”（這一點亦在另一篇文章《十年婚姻我們學到的十件事》論及過）。

“當面的責備，強如背地的愛情。朋友加的傷痕，出於忠誠；仇敵連連親嘴，卻是多餘。”

（箴言 27 章 5 至 6 節）

出處：

<http://chinese.christianpost.com/article/%E5%A4%AB%E5%A6%BB%E7%88%AD%E5%9F%B7%E5%8C%96%E7%82%BA%E7%A5%9D%E7%A6%8F%E7%9A%84%E4%BA%94%E7%A8%AE%E6%96%B9%E5%BC%8F-21494/>