

浸信會呂明才中學家長團契

成長小組內容

主題：互相尊重的婚姻

日期：3/01/2011, 10/01/2011

- 重點：
1. 從聖經的角度看「互相尊重的婚姻」
 2. 破解「互相尊重的婚姻」的謎思
 3. 如何建立「互相尊重的婚姻」

內容：**(引言：有誰是全心不尊重配偶的?)**

I. 個案討論

個案涉及一個三人家庭，志強 42 歲(初中程度)，妻子美鳳 38 歲(中學畢業)，有一個年十歲的兒子。丈夫為鋼鐵技工，後在國內開設小型工場，生產金屬製品，收入不大穩定。妻在家照顧孩子，並以美術設計為副業，賺取穩定但不多的收入。家庭經濟尚算穩定。

美鳳的故事

案主美鳳指不能忍受丈夫在家不作聲，沒有溝通，自己根本不明白他的想法。丈夫有困難就逃避，不想方法去解決，知道自己有過錯也不會作出真誠的道歉。平日放工回家，也不會主動照顧孩子的功課，自己要兼顧孩子、兼職及家務，感到疲累。此外，她指丈夫有瀏灠色情網頁及賭博的嗜好，曾因欠債而遭人上門淋紅油。這一切叫她內心有許多不快及輕視丈夫。現時丈夫在國內開設小型工場，她內心更感擔心，恐怕他易落在誘惑中。

美鳳在一個父母不和，沒有溝通，有問題就動粗的家庭成長。母親固執且自以為是，只記別人錯處(尤以父親所犯的)，但卻十分顧家。她與父母多頂撞，童年缺乏安全感和愛，故她期望盡快有自己的家庭，更期望孩子有個好的童年。她將這期望加於丈夫身上。

美鳳經朋友介紹認識志強，初期覺得他沉實，不善於辭令但卻關心自己。期時，志強已常返國內工作，兩人見面的時間不多，但因兩人在家中皆感到缺乏愛，雖知性格不同，也想在一起建立家庭。婚後 2 年，孩子出生，美鳳留家照顧孩子，亦期望丈夫可在港覓工作，免常分隔兩地。志強最終辭職，但在港未能覓得長工達 2 年之久，美鳳須一面照顧孩子，一面兼職美術設計，以維持開支。丈夫最終覓得一份收入不多的雜工，但卻不安於位，數年前更希望創業 - 國內開設小型工場，但於剛起步已賠了美鳳的多年積蓄，使她十分苦惱。及後，美鳳更發現他瀏灠色情網頁及賭博，她感到氣憤而生離婚念頭，但顧念 10 歲的孩子，只能在不快中維持婚姻。

浸信會呂明才中學家長團契

成長小組內容

主題：互相尊重的婚姻

日期：3/01/2011, 10/01/2011

- 重點：
1. 從聖經的角度看「互相尊重的婚姻」
 2. 破解「互相尊重的婚姻」的謎思
 3. 如何建立「互相尊重的婚姻」

內容：

I. 個案討論

個案涉及一個三人家庭，志強 42 歲(初中程度)，妻子美鳳 38 歲(中學畢業)，有一個年十歲的兒子。丈夫為鋼鐵技工，後在國內開設小型工場，生產金屬製品，收入不大穩定。妻在家照顧孩子，並以美術設計為副業，賺取不多的收入。家庭經濟尚算穩定。

志強的故事

案主志強受妻子半強逼性見輔導。他提出與妻子的溝通有問題。他形容妻子經常不開心，事事主觀，常發脾氣，更沒有方法明白她的想法。他承認自己學歷低，工作沒出色，辦事不如妻子的仔細，但自己已極力遷就她，盡可能言聽計從，寧可不回應也不與她爭吵(他相信講多錯多，不講不錯)。然而，不論他如何退讓，妻子永不滿足，辛勞工作後回家，見到的只是一張黑臉和無盡的要求。照顧孩子功課自己沒有能力，作家務又笨手笨腳，使自己無所適從。

志強在一個父母不和，沒有溝通的家庭成長。他排行最細，習慣聽兄姊的吩咐。他不滿意父親有婚外情及壞脾氣，不顧家庭，故他期望自己重視家人的關係，可以承擔家庭責任及照顧太太、兒子。他更期望帶給家庭穩定的生活。

志強經朋友介紹認識美鳳，初期覺得她能幹，有主見和關心自己。婚後 2 年，孩子出生，美鳳留家照顧孩子。期時，志強常返國內工作，妻子期望他可在港覓工作，免常分隔兩地。志強最終聽從妻子的意見辭職，但因學歷低，在港未能覓得長工達 2 年之久，以致妻子須一面照顧孩子，一面兼職美術設計，以維持開支。期間志強感到自己沒出色，不能帶給妻兒安定的生活。最終他覓得一份收入不多的雜工，但卻常遭上司無理取鬧，又常無故地捲入人事糾紛中，使他情緒鬱結。數年前，他希望在自己的老本行創業 - 國內開設小型五金工場。但於剛起步時，機器安裝延誤，以致要為延遲交貨作出賠償，用光了妻子的多年積蓄，使她十分苦惱，在言語上貶抑志強。在與妻子疏離的情況下，他只好透過色情網頁滿足自己，及期望透過賭博賺取快錢。可惜，兩者皆未能如願，且欠下賭債，致婚姻生活中產生許多不快。

討論

1. 婚姻問題在那裡？從美鳳及志強的角度看，有不同嗎？
2. 美鳳及志強在婚前婚後對對方的看法有何不同？

	婚前對對方的看法	婚後對對方的看法
美鳳		
志強		

3. 他們又在原生家庭中學到什麼？這些如何影響他們的核心家庭？

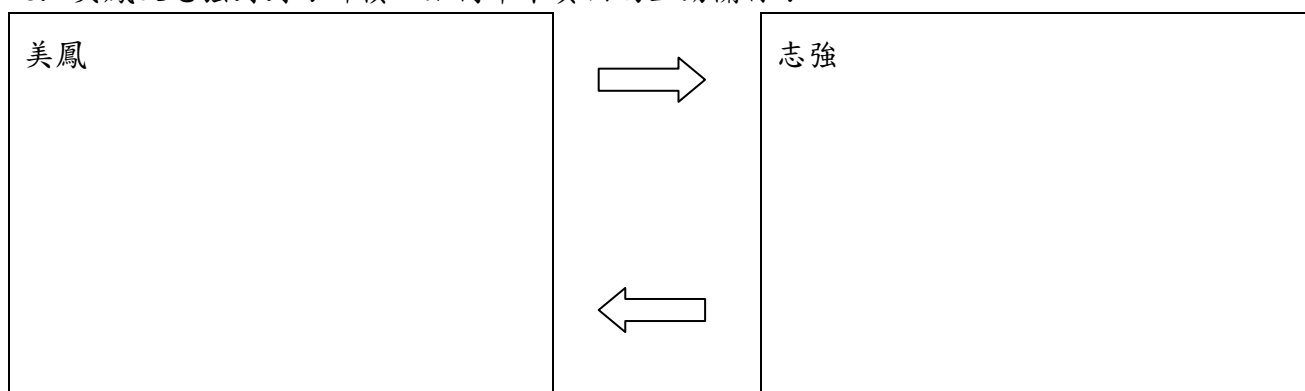
	原生家庭中學到	如何影響他們的核心家庭
美鳳		
志強		

4. 美鳳及志強如何評價自己及對方，這些評價有貶抑的成份嗎？

	評價自己	評價對方
美鳳		
志強		

- 自以為義，評價對方，是問題的核心

5. 美鳳及志強對對方評價，如何帶來負面的互動關係？



6. 你會給他們什麼建議，以徹底解決兩者的分歧呢？

- 沒有徹底解決兩者的分歧的方法

II. 從聖經的角度看「互相尊重的婚姻」

1. 創 2:24-25

「²⁴ 因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。²⁵ 當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。」

- 對婚姻的忠誠

- 人倫間最高的標準及最深切的界線

2. 創 3:1-7

¹ 耶和華 神所造的，惟有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇對女人說： 神

豈是真說不許你們吃園中所有樹上的果子麼？² 女人對蛇說：園中樹上的果子，我們可以吃，³ 惟有園當中那棵樹上的果子，神曾說：你們不可吃，也不可摸，免得你們死。⁴ 蛇對女人說：你們不一定死；⁵ 因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡。⁶ 於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給他丈夫，他丈夫也吃了。⁷ 他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編作裙子。

罪 - 自我取代上帝對別人及事情作出評價，人際間許多問題產生

3. 以弗所書 5 章 22, 25 節

²² 你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。

²⁵ 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。

愛的互動 - 捨命與順服

4. 羅馬書 13 章 8 節

⁸ 凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛要常以為虧欠，因為愛人的就完全了律法。

愛的互動 - 互相以為虧欠(此處指愛鄰舍，但亦可指對其他人，包括配偶)

5. 聖經中其他的人際互動關係

羅馬書 12 章 3-8 節：按恩賜彼此服侍

馬太福音 7 章 12 節：你要人怎樣待你，你也要怎樣待人

III. 破解「互相尊重的婚姻」的謎思

1. 彼此尊重的夫婦，在處理他們的問題時，會細心聆聽、認同及肯定

彼此尊重的夫婦，有下列三種模式：

a. 肯定型

b. 激情型 - 率性地表達感情，但能按正：負=5:1

c. 逃避型 - 一同以和為貴，強調正面元素，減少關注負面元素，接納彼此不同

2. 彼此尊重的夫婦，在處理他們的衝突時，能作出協調，解決所有問題

a. 夫婦間的衝突，約有 70%是不能解決的

b. 達致彼此尊重的夫婦，能用幽默來處理他們的衝突

IV. 如何建立「互相尊重的婚姻」

1. 識別和改變負面互動關係，「互相尊重的婚姻」就能實現

a. 原生家庭主導夫婦間的互動關係（美鳳及志強的例子） - **識別/建立界線**

b. 男女/婚前後的差異主導夫婦間的互動關係(美鳳及志強的例子) - **識別**

c. 貶抑主導夫婦間的互動關係(美鳳及志強的例子) - **識別**

2. 如何識別？

a. 男女最忌紀錄 - 常做對方討厭的行為，彼此易落於負向的互動

女人最忌(男人最錯)	男人最忌(女人最錯)
1. 只顧自己，回家只看電視報章	1. 發脾氣，不出聲(要人估)，黑面
2. 惹兒女氣	2. 常批評，把男人的錯處不斷掛在口邊
3. 不聽意見 / 講完又錯	3. 怨生活上的問題 = 怨男人
4. 易為小事激動，發脾氣	4. 不夠體諒，沒有同理心
5. 獨裁，要有話事權	5. 講是非
6. 不守諾言	6. 不夠理性處理問題
7. 不懂分享，不理解女人的感受	7. 顧阿媽、兒女多於自己
8. 要面子 - 不認低威	8. 沒有關注男性在情感及生理上的需要
9. 對朋友比對妻兒好(義氣?!))	9. 外表讓男人作決定(尤以大事)，但心底 卻希望男人依從自己的喜好
10. 做事沒有條理	
11. 傾向做好人(在子女前)	

b. 我的配偶最忌紀錄 -

i. 請在上列最愛與最忌的表格上，將合乎你想法的加上記號，你當然可以在表上加上其他意見。找一段大家都感到舒適的時間互相分享，過程中切勿駁斥，只有接納。

- ii. 試彼此分享你對原生家庭的感受，包括父母的關係，你學到的相處態度，你重視什麼，你最討厭及最珍惜什麼等。配偶分享時，切記只聽及接納，並試試與他的行為作比較。
- iii. 試從我的配偶最忌紀錄中的各項，與自己在原生家庭習得的作比較，看有否一些負面互動在你與配偶間產生。試識別這些負面互動，並嘗試改變它。

3. 如何改變？

a. 認定在婚姻中你最希望得到的是什麼，要對方依自己的意願(操控)，抑或接納彼此的差異，建立一個開心愉快，能互相尊重的家！

b. 認定及信任配偶不想互相傷害。

c. 用「軟性」表達，讓對方不用忙於自衛，能聆聽你的表達。

i. 用「我……」或「我感到……」取代「你……」作開始

ii. 形容事情的實況而不判斷對方的對錯

例：實況：「我感到十分疲倦，你可以照顧孩子的功課嗎？」

判斷：「你永遠都不照顧孩子的功課，孩子你沒有份的嗎？」

練習：改變下列句子的表達方式

「你又出錯了，你永不明白我的心意！」

「你做事就是慢吞吞，可以快點嗎？」

d. 用「軟性」回應，讓對方感受到尊重及體諒

i. 修補回應

「我感到被批評，你可以用正面的說話再說一遍嗎？」

「請你溫和一點告訴我，你正為什麼事苦惱？」

「對不起，我需要冷靜一下！」

「對不起，可以先聽我，了解我的感受嗎？」

「對不起，我的反應可能太極端了！」

「我們可以重新開始嗎？」

「對不起，我知我也有責任！」

「我們可以妥協，一人讓一步嗎？」

「我覺得你也說得有道理！」

「我知道這不是你的錯，我只是有情緒吧！」

「這不是你的問題，是我們要共同處理的問題！」

ii. 情感連繫短訊 -- 轉向 / 轉離 / 反向

「太太，給你一個驚喜，聖誕節假期我報了一個台灣浸溫泉的旅行團……」

(你想去日本看櫻花時，你的回應可以是 轉向 / 轉離 / 反向)

「這是我第一次煮海鮮粥，只是淡口了一點……」

「終於幫孩子溫完書……」

「上司今天責備我，指我辦事太慢……」

e. 彼此溝通時，盡量表達下列元素：

- i. 表達對細節有興趣
- ii. 表達同情/同感
- iii. 表達對家庭及配偶效忠
- iv. 給予溫情