

案例一

● 丈夫回家，看到客廳雜亂，廚房水槽堆滿碗盤，心煩意躁，忍不住開口指責妻子從來不知打理家務，妻子回擊，你只知道上班，家中，孩子大小事都不管，我結婚是來被疼惜的，不是來做傭人的。

討論

衝突的原因

- 性別
- 性格
- 價值觀
- 認知
- 溝通
- 情緒

性別 - 男女的差異

腦部構造不同

- 大腦容量 男大10%
- 處理信息 男左，女左右
- 連接方式不同 男前後 女左右

衝突的反應模式

- 攻擊
- 說服
- 雙贏
- 妥協
- 退縮
- 逃避

龍捲風過後

災情遍地，有些傷害可以恢復，有些傷害無法挽回。別讓衝突擴大到不可收拾的地步。

衝突的分析

看見 / 聽見—>形成看法—>感覺 / 感受—>採取行動

衝突的龍捲風

我 看見 / 聽見—>形成看法—>感覺 / 感受—>採取行動

你 看見 / 聽見—>形成看法—>感覺 / 感受—>採取行動

· · · 一直循環下去而形成龍捲風

案例二

下午辦完事趕去參加小組聚會，丈夫開車，錯過了紅綠燈沒左轉，妻子提醒他卻惱羞成怒，講一堆藉口還拍方向盤，太無理取鬧，開到了聚會處叫他下車自己參加，妻子開車回家。From-妻子角度

案例二

● 下午辦完事趕去參加小組聚會，丈夫開車，斜陽刺眼，路牌又被樹枝遮住，錯過了紅綠燈沒左轉，妻子提醒，指責開車不專心，發生口角，開到聚會處要丈夫下車，妻子開車回家不參加聚會。From-丈夫角度

討論

冰山的一角

- 上層: 反應, 衝突
- 中層: 內心看法,
- 深層: 需要, 期待

冰山上下的情緒

- 上層: 生氣, 憤怒, 激動, 害怕, 不安,
- 中層: 被羞辱, 被冤枉, 被拒絕, 被傷害
- 深層: 被尊重, 被了解, 被接納, 被愛

提醒

- 維持關係比贏得衝突更重要
- 爭對錯不如爭合諧
- 不專注於改變對方，專注於改變自己
- 人無法完全滿足你，讓神的愛充滿你

作業 (Optional)

寫一件你最近發生衝突的事件

- 事件簡述
- 衝突的結果
- 你的感受
- 你的需要和期待
- 你的禱告