

案例一

夫妻結婚數年，一家三口，本來感情很好，家事互相分擔。但自從公婆來美同住，妻子就因公婆溺愛，常干涉她管教孩子，本來丈夫都會分擔家事，婆婆卻說丈夫上班太累，回家多休息，不要再做家事，也常對妻子持家方式表達不滿，妻子私下要求丈夫和公婆溝通，但丈夫總站在父母一方，要妻子不要計較，夫妻常發生爭執，妻子忍無可忍，預備分手。

案例二

小組聚會查經，一位剛信主的弟兄，踴躍發言，常表達異於聖經教導的觀點。一位資深弟兄聽不下去，出言糾正，氣氛一下變的不好，這位剛信主的弟兄說，既然我聖經不熟，為了不浪費大家寶貴時間，以後我就不參加小組，等我聖經讀熟了再來參加。

箴言 4：23 你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出

衝突的信號

從你看見，聽到，留意彼此的反應產生

- 肢體的信號
- 情緒的信號
- 行為的信號
- 內心的信號

敏銳於引起衝突信號

- 環境氣氛的改變
- 言語聲調趨向激烈
- 表情開始變化
- 一方開始沉默
- 內心負面情緒高漲

拆除衝突的時機

衝突的龍捲風

衝突的蝴蝶效應

越早警覺切斷，就能化解或降低龍捲風的威力

如何早期拆除衝突的導火線

- 建立安全的溝通環境

- 尊重彼此認知的差異
- 了解自己的反應方式
- 掌控自己的情緒
- 我想要的結果
- 我該採取的行動

以終為始 從心出發

- 我的心是一切的根源
- 心態不改變，衝突只增不減
- 不再要求對方改變，專心改變自己
- 不再爭對錯，關係更重要
- 將心比心，體會對方的感受
- 讓神的話語常充滿我心

詩篇 139:23 神阿，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念

專心於想要的結果

- 我到底想要什麼
 - 講道理
 - 爭對錯
 - 好關係
- 專注於想要的結果
 - 不是唯一選擇的單選題
 - 而是兩全其美的多選題

作業

寫一件你最近發生衝突的事件

- 事件簡述
- 衝突的結果
- 什麼是這次衝突最重要的導火線？
- 你是否有早期拆除這衝突的導火線？
- 有，是如何做到？沒有，下回該如何做？
- 你的禱告