

《今日家庭生活》

《婚姻冲突中的盼望-3》

Series: Hope in the Midst of Marriage Conflict
Day 2 of 3_Dan Allender

～开场音乐～

神对于每个家庭和婚姻有什么美意？祂立下了什么原则让我们去遵循？您知道吗——敬畏神的家庭可以改变全世界！让《今日家庭生活》节目告诉你！

鲍勃： 如何解决婚姻中的冲突，如何控制自己的情绪和脾气。这是每一个家庭都要面对的问题。

鲍勃： 今天的帮助，明天的希望，欢迎收听《今日家庭生活》节目。我是鲍勃，节目的嘉宾是丹和丹尼斯。我们今天的节目，要讨论如何解决婚姻中伴侣的愤怒。作为一个基督徒，你生过气吗？还是，你只是短暂地心情不好。

丹： 在基督教群体中，有很多次，我们为不该生气的事情生气。我们的愤怒会伤人。所以，如果你惹我生气，在我发脾气之前、在我向你表示我的伤心和愤怒之前，我会使你走开。这是为了维护我们之间的关系，虽然你伤害了我。

鲍勃： 对于很多夫妻来说，愤怒是具有毁灭性的。愤怒会毁掉一段婚姻，愤怒也是一个信号，它暗示夫妻要增进他们之间的感情。丹尼斯，我想起来，在战争中，当双方处于交战时刻，在他们战壕的中间，有一个被称为“DMZ”的标识，它表示交战双方之间的和平地带。我想，很多家庭经常发

生战争，在争吵的夫妻之间，也应该有一个「和平区域」。

丹尼斯： 鲍勃，你曾经在家里发过脾气吗？你有没有生气地拍案而起，或者愤怒地摔门而去？

鲍勃： 我不确定我有没有这样发过脾气，不过我……

丹尼斯： 你曾经在家里发过脾气吗？

鲍勃： 我曾经在家里发过脾气，但是不大。

丹尼斯： 你曾经吼过你的家人吗？

鲍勃： 吼过。

丹尼斯： 我想，当我们和伴侣发生冲突的时候，我们会伤害彼此、会对彼此很生气。所以，夫妻之间的和平区域就很重要，它帮助我们冷静下来，使我们能够平静地处理彼此之间的问题。

丹： 我希望在夫妻之间能够发生真正的转变。

丹尼斯： 是的。

鲍勃： 如果可能的话，我们都需要一个有经验的人做指导。丹，你曾经是一个婚姻咨询师，你很了解夫妻之间的冲突。你发现很多夫妇都困在这些冲突中。

丹尼斯： 丹，当我们谈论人们的婚姻和家庭的时候，它会涉及到人们的心灵、灵魂和生活。当你要处理婚姻中的冲突时，首先你要面对的问题是愤怒。夫妻之间的和平区域是很重要的，因为夫妻双方往往因为愤怒而对对方无所适从。

丹： 在我们的生活中，有很多的问题。我们知道，如果我们越过了界限，我们会和配偶发生冲突。随着冲突的不断升级，我们的失望和疲惫也会越来越强。所以，我们无法解决冲突的核心问题，我们会离对方越来越远，因为我们不想再受伤害。所以，如果我想我的婚姻幸福美满，我应该怎么做呢？

在我们的婚姻中，有很多美好的东西，我是说，有很多美好的东西。虽然，我可能不太喜欢他的妈妈，但是没关系，我每年只见她几次。所以，这不是大问题。虽然我们的性生活不太美满，不过，很多家庭都有这样的问题。在我们的婚姻中发生了很多不太愉快的事情，我们都不太想面对。我们只想看到婚姻中积极的一面，想尽量忽视消极的一面。这样做的结果是，在我们的婚姻中，还残留着很多长年未解决的问题，虽然我们继续和伴侣生活下去，但是，总会觉得有一些不太愉快的事情存在。我告诉你，这就是撒旦破坏好的婚姻的方法。

鲍勃： 等一下，有一些问题需要弄清楚。我是说，我们坐在这里，以旁观者的身份去讨论这些问题，当然是可以的。但是，如果你真的处于和伴侣的冲突中，你的愤怒和伤心会使你无法平静地处理这些问题。丹，我们有一些听众，他们可能也找过婚姻咨询，有很多丈夫和妻子，他们愤怒地对对方争吵。

丹尼斯： 是的，他们还可能对对方人身攻击。

鲍勃： 他们对对方充满敌意。现在，你让他们对对方敞开心扉、

解决问题？

丹： 是的，这样的确会使他们充满伤痛。和平区域是一个非常有力的词汇，我喜欢你使用它的方式。打个比方，我明明知道从南韩进入北韩，会有生命危险，那么，我为什么还要这样做呢？所以，我们真正要解决的问题是夫妻的脾气。在好的婚姻中，在非常好的婚姻中，夫妻双方都能够控制好脾气，使它们不至于伤害到对方。所以，现在回到了我们在第一期节目中提到的问题，我的职责是什么？在好的婚姻中，或在逐渐变好的婚姻中，上帝带领我们，我们要按照他要求我们的去做。有时，我们要越过死荫的幽谷，在那时，我们感到自己快要死掉。然而，上帝最终会把我们带出死荫的幽谷，来到璀璨的地方，在那个地方喂养我们。上帝是我们的主人，他用最好的食物来喂我们。圣经也会向我们解释冲突的问题。每段婚姻都会有冲突，即使夫妻双方仿照上帝的样子成长，即使他们能够顺从上帝的心意，他们也会发生冲突。

丹尼斯： 在冲突中，会有伤痛发生。当我们受伤害的时候，我们的灵魂也会感到痛，我们最终会以愤怒的方式，向别人表达我们的痛楚。在我们向别人发脾气之后，对方会退缩，会伤害双方之间的感情。在丈夫和妻子之间，经常会发生这样的事情。当愤怒被宣泄的时候，另外的伤害也就发生了。所以，愤怒加剧了原来的痛楚。当我们承认我们伤害了婚姻的伴侣时，我们可以尝试治愈我们之间的伤痕。和平区域是解决夫妻隔阂的很好方法，它使我们经历了合一。我们刚结婚时，就经历过这种没有隔阂的合一。

丹： 谨慎地讲，如果我因为自己的伤痕而指责你，那么和平区域就会变得很危险。但是我不因自己的伤痕而责备你，反而想要和你和好，那么，和平区域就是完全不同的经验了。你虽然伤害了我，但我也承认自己伤害了你。

丹尼斯： 好的，现在我要打断你一下，因为我们想要回到鲍勃的话

题，这个女人……

鲍勃： 这个女人虽然受伤，但她仍然善待你，这听起来很好，但是，我不会善待那些曾经吼过我的人。

丹： 好吧，坦白讲。我不相信这个。我们最好把这些降到实践的层面。这就是为什么当我读圣经的时候，我觉得我接触到的是一个很好的宗教。这是在我最初信主的时候发生的。

鲍勃： [笑]这很好。

丹： 有人以约翰福音第 10 章 10 节向我作见证：「我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。」我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。」

鲍勃： 恩。

丹尼斯： 是这样的。

丹： 在这句经文中另有深意。这并不是说，我们伤害了伴侣，但是我们不想面对这些问题。这句经文是说，我们都有自由，来获得更加丰盛的生命，只要我们去掉自己眼中的梁木。

鲍勃： 在我们今天的节目中，谈到了如何建立和平区域，如何控制自己的脾气，不让自己的愤怒进一步伤害对方。愿主保守我们，使我们的婚姻不受伤害。

～收场音乐～

鲍勃： 愤怒会毁掉我们的婚姻，「和平区域」帮助我们解决婚姻中的矛盾和问题，我们应该放下自己的伤痛，坦诚地和伴侣谈一谈。使我们的婚姻，变得更美满。

今日家庭生活，今天的帮忙，明天的希望。朋友们，咱们下次再见！