

# 家庭生活系列讲座

主讲：李秀全牧师、李林静芝师母

## 第三课 吵架十诫

**前言：**弟兄姊妹，不要忘记“家”是我们见证的最基本单位，也是一个开始的起点。今天要从另一个角度来看“沟通”，因夫妻的沟通是非常重要的，也是关系着“夫妻之间关系”进步的关键因素。

引用「基督之家」教会的同工守则：作为夫妻之间的提醒。

- 一、「欣赏对方的长处」，
- 二、「包容对方的短处」，
- 三、「纪念对方的好处」，
- 四、「担待对方的难处」。

相信在夫妻之间也需要有这四种态度，一方面学习更多的看正面，一方面也知道怎样分担对方一些负面的压力或难处。本课程用这四句话作开始。夫妻俩人的背景、个性、习性都不一样，然而上帝把俩人放在同一屋顶下一起生活；若有不愉快，短时间还可以忍耐，长时间实在是不容易的事情。一忍耐就不说话，但没有办法长期不说话，因此就会有些意见的不同，甚至有时就会发生口角，结果在争吵当中就生闷气，然后彼此就带来一些很大的伤害。所以有必要使夫妻怎样在不太理想的沟通方式中，找出建设性的、积极性的、正面的解决方法？也就是，怎样让吵架这种消极的沟通，变成积极建设性的沟通。所以我们提出十方面“不要做”的事情称作：『吵架十诫』，为的是让大家容易记得。

### 第一单元：吵架十诫（上）

#### 一：不要在大庭广众前争吵

可以争吵、有意见或是热烈地讨论，但千万不要在大庭广众的面前，事实上这十诫都可用一句中国成语形容给予提醒，即“小不忍则乱大谋”。上一课讨论到的“时机”，不只单单是指“时间”，也指“空间”。在大庭广众的空间下争吵是非常的不智；因人的里面有一个“死爱面子的老亚当”的生命，总觉得放不下面子，尤其是在大庭广众之下“口不留情”甚至“口不遮掩”时，易讲出一些“不造就人的坏话”或“破坏性的坏话”。譬如：讲话中忍不住“插嘴”，接着还“纠正”，接着严重到当众“讥笑”、“取笑”对方，这情景常使配偶“下不了台”。既然要彼此学习“尊重”则要在这件事情上要有风度，不必要在这个时候谈，有意见可以回家谈，找一个安静的地方和合适的时机，用对的态度和正确的动机，然后“口遮掩”的把内容和用词想清楚才讲。“大庭广众”不一定是指很多人，只要有第三人在场，夫妻也不要再在别人面前吵架，最好忍一忍。

## 二：不要在儿女面前吵架

所谓的“第三个人”也包括儿女，所以不要在儿女面前吵架。有很多夫妻当他们要吵架的时候，根本不管旁边有什么人，他们在孩子的面前说吵就吵，没有想到这样吵的结果是要赔上对孩子心理上的伤害，这伤害往往是很难补偿得回来的。所以特别提醒弟兄姊妹，如果夫妻要吵架，不要在大庭广众尤其不要在儿女面前吵架。常言道：「不要赢了吵架，输了婚姻」，吵架吵赢了但夫妻的伤害却带来长久不好的后果。「不要赢了吵架，输了儿女」，很多时候我们在神的面前看见许多属灵的家庭、属神儿女的家庭，没有想到为了“一时之快”、“一时之恨”、“一时之闷”，然后不能忍耐就在儿女面前争吵起来，带来很大的伤害是我们没有办法用任何的方法来弥补的。很多孩子一生人格的培养或个性的形成都变成一个很严重的后果。当看到一个年轻人，若他有任何一些不正常的现象，常可从其家庭找到根源，会发现跟父母亲有关系。在此很郑重的提醒弟兄姊妹，为了下一代，为了我们钟爱的儿女，请在这一件事情上学习。“小不忍则乱大谋”真是要好好学习忍耐。辅导案例：“偷窃狂”小孩。

## 三：不要在对方的气头上争吵

因争吵时的两人都在气头上，正是处于一种非正常的状况下。今天我们生活在一个紧张、竞争强烈的世代，有时在外工作受气回到家。上一课曾提到沟通时要选择合适的时机，在这里就是提醒我们：在消极方面要小心不要在对方的气头“上火加油”，在积极方面这个时机是要营造一个很好说话的环境和气氛。求主给智慧和勇气，让我们一方面有“智慧”知道不要在那个时候去争去吵和对方有语言上的冲突，另一方面也求主给“勇气”知道在什么时候该说的时后说，这在时机与空间上是个非常大的技巧，不只是在夫妻之间，在同工、同事之间也是一样，求主帮助我们在「第三诫」上需要常常彼此勉励。

比喻：有如开车何时该踩煞车？加油？

若能等到配偶气头已稍冷静下来了之后再理论也不迟，是一大学问。

## 四：不要翻旧帐

许多的人会落在同样的毛病，就是“翻旧帐”。已经过去的事情就让它完完全全地过去，要有个好的处理，在耶稣基督的宝血里能够完全遮盖、完全让它过去，我们在神的面前神对我们的过去就是这样的态度。主耶稣基督对我们所有过去的失败如同神待我们(约壹一：9)：『我们若认自己的罪，神是信实的、是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们的不义。』即 **Forget and Forgive**：饶恕并能忘记。这二字对夫妻之间特别是过去有心结、有记录的、有失败的，在夫妻之间的沟通常不知不觉的会犯一个很大甚至很致命的错误。

应该如何正常的（健康的）面对对方的过去？在夫妻关系上常会被问到：「夫妻之间能不能有秘密？」或「可不可以有不要告诉对方的事情？」。对过去的秘密要看情况，若夫妻之间有一个正在进行可能会破坏你们夫妇关系的秘密，这要处理和对付，不能够就把它当垃圾扫到地毯底下把它隐藏起来，因为它正在进行一定不容许这样的事情存在你们夫妻之间；但是如果这个秘密是多年往事，或是好几十年前曾经有过的感情关系，往往被再次提起成为吵架的话题，是很不应该的。已经过去的就要让它过去，而且这件事情可能对方根本不知道也不必要提出来，因为要紧的是：对方不知道的事，曾是你的失败就要在神的面前处理对付。我不认为一个已经过去曾在神面前处理过的且不是现在正在进行的事（就对方来说是秘密），应该能够放在一边，不要去翻它、动它。

“不要翻旧帐”的意思，就是千万不要把对方的旧情人、旧恋爱史，一吵架的时候就通通提出来。这是很笨的事，因这些事一提出来会让俩人心理不愉快。虽然过去有一些可能是你知道的事情，现在你已经结婚而另外的人也已经有了新的对象，不要再为这事情吵架。如果那事已经完全没有再进行了，甚至也不需要跟对方提出来。

弥七：18-19：『神啊，有何神像你，赦免罪孽，饶恕你产业之余民的罪过，不永远怀怒，喜爱施恩？必再怜悯我们，将我们的罪孽踏在脚下，又将我们的一切罪投于深海』。既然神已经把我们的罪“投于深海”，就不要再海里“钓鱼”了（不要再去提起）。再把对方过去的罪、过去得罪我、过去曾经喜欢某人的旧帐翻出来，只有带出坏的后果，更使夫妻感情恶化没有好处。

在讨论“旧帐”的前提下，有的旧帐是一直没有处理，尤其是今天的教会一提到“罪”或“伦理”时，实在谈的不够彻底、不够绝对。今天在教会里都知道“圣洁”很重要，看到教会历史中真正的复兴是从“对付罪”而来的。如果不是旧帐，是现在正在进行的一些不讨神喜悦，却明明会拦阻夫妻之间的关系，甚至拦阻同心服事的，一定要去处理，要对付。

曾经提到性的关系是上帝给夫妇的一个很好礼物和享受，但婚前、婚外的许多性关系是需要去处理的。

有的人旧帐已经处理过、对付过了，但自己一直有良心的谴责，甚至认为他曾犯过罪不能服事神，一直把过去所犯的罪、所跌进软弱的坑里爬不出来，每次都带着很自卑的态度来面对配偶，这是我们要提醒的，既然已对付过了，就要靠着主也要赦免自己。

#### 讨论问题：

1. 夫妻“吵架”与“夫妻不讲话”，哪一种比较好？为什么？
2. 父母在儿女面前吵架，真的会有带出负面的影响吗？请深入讨论。  
如果有过痛苦的经验也请提出来。

## 第二单元：吵架十诫（下）

### 五：不要牵涉对方的父母及家人

吵架时只针对事情吵，但是『不要牵涉到对方的父母及家人』，如果是单纯的因为某件事情吵架应不致于严重，可是当吵架时突然之间难免一气之下把对方的家人给冒出来，如此就没完没了。特别是在激动时，为了让对方更生气就故意的讲到对方的家人，一时会觉得“骂”得很痛快，可是没有想到却把夫妻之间的关系给破坏了，所以不要提对方的家人尤其是父母。

吵架时你可以“骂我”、“生我的气”，但你不要碰我的父母、我的家人。很多的时候，单单“骂我”还可以忍耐；但讲到“家人”时，实在会非常的受不了，那种被羞辱的感觉比起个人被羞辱还来得更严重，所以请弟兄姊妹作一个智慧聪明的人。当然如果带着动机要伤对方伤到让对方受不了的地步，从事件的反面来讲也许会达到你目的。若动不动就提到对方或对方的家人必然会达到你要伤害的目的，但千万不要常常在这一种的情况下不智慧的提到对方(的家人)。

### 六：不要以偏概全、不要一概而论

有时容易只抓住一小片段，就说事情就是那么糟糕；勿错把部分当整体来看，不过只是小部分而已不是所有。例如会用：「你总是…」、「你从来不…」的语气伤害对方，而事实并非完全如此。当讲话表达不清楚时，容易落在“以偏概全”或“一概而论”的错误里，千万要小心。今天很多的事情在气头上时，眼睛就被迷住了、心也被堵住了，整个思想、记忆就模糊了。所以我们要学习怎样“就事论事”的来谈。请记住不要常常这样说：「你总是…」、「你从来不…」这样的表答方式，我们都要学习怎样的“口要遮掩”。

（加五：22-23）：「圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。」，其中「恩慈」果子在今天的夫妻之间很缺乏，「恩慈」就是：你对别人很有恩、很能够以慈悲之心对待对方。如果我们很有“恩慈”的果子之后，你会发现人家帮你做一点事，你就会记得牢牢的。我们就是因为因为缺乏“恩慈”的果子；如果多让圣灵在我们心中作工，我们接出“恩慈”的果子，就不会对别人斤斤计较，总觉得别人对我不够好。一个有“恩慈”的人会觉得我愧对别人，一个没有“恩慈”的人整天会觉得别人欠他。

换句话说，建议弟兄姊妹还是要回到大原则；“你跟神的关系对了，你跟人的关系也就对了”。很多时候吵架事件还是要回到跟神的关系上，建立一种正常的、健康的关系，如果我们跟圣灵之间是很密切的，结出来的九种果子可以帮助我们不只是人际关系，特别是夫妻关系会得到很大的帮助。

## 七：不要讲不能改变的事实

很多时候吵架时，光讲一些不能改变的事实，不仅于事无补，反而火上加油，使得情况会越来越糟，不要当成吵架的“燃料”去烧它，是非常的不智慧。所以那“不能改变的事实”不要去碰它，要接受它，正确面对不能改变的事实。因结婚是在“不能改变的事实”的前提下已经彼此接纳。既然不能改变，就要学习如何面对已经发生的问题并处理。

## 八：不要大声吆喝

声音大可先声夺人，就把对方阵住，用声音来取胜。但声音的大小不代表真理，在夫妻之间也如此。在脾气发时内心的火已冒起来，虽然不是刻意的要去控制，但却也没有办法控制住；在此情形下要多学习（雅各布书一：19~20）：『我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人**要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒**，因为人的怒气并不成就神的义。』。但愿不要用声音来取胜，大声吆喝。

吵架时弟兄喜欢“大声吆喝”，姊妹喜欢“高声尖叫”，以为这样就会“赢”，但这种观念不是真“赢”，不能让人口服心服。而是要好好的坐下来谈，理性的分析谈论，让人心服口服。能否学习多用肢体语言；若看对方生气了，静静的过去握住对方的手让他平静坐下来谈一谈，拉手谈话甚至一起祷告，求神来帮助我们解决问题，这是真正要学习的功课。

## 九：不要动手

今天社会上许多受虐妇女和受虐丈夫都是因吵架动手打人、动手摔东西、动手撕东西的暴力行为造成的。有时我们非常同情那些被虐待的妻子，有时我们也同情那些“司虐者”就是动手的丈夫，妻子很痛苦，相信作丈夫的也很痛苦。在这样的情形之下，我们非常诚恳也很迫切的建议回到神的面前，让神来帮助我们，克服走过这一段不容易的路程所带来的苦闷。

一个作丈夫的男人使用暴行动手毒打妻子甚至儿女，实在非常不应该。动口是造成心理深处的伤害，动手是造成身体的伤害，都是非常不应该。特别诚恳的勉励弟兄姊妹，若吵架不要有动手这个错误的举动。

## 十：不要轻易地提到离婚

不要轻易地提到离婚，甚至绝口不要提到离婚；有时只为了一点芝麻绿豆的小事，不知如何收拾处理：「我们离婚算了！」、「我们分手算了！」、「我们去找律师吧！」的话。这样真的能解决问题吗？先不提圣经如何提到神所配合的婚姻人不可分开，和对离婚的态度是如何的严谨和清楚，但是当一说出口的话有时会后悔，真的是变成「一言既出，驷马难追」，那时要怎么办？难道因这样的错误要走上更大的错误吗？所以最好的是建议各位：“离婚”这二个字不要轻易挂在嘴上。

不要忘记我们是基督徒，基督徒的伦理标准，应该要高于世界的水平。今天不要去学习或受到世俗的影响，基督徒反而应该成为这个世界的好榜样。所以当我们看见这样的原则时，怪不得魔鬼撒但攻击基督教、攻击基督教信仰从“家”开始，难怪今天撒但会从基督教的家庭开始攻击，然后从夫妇的关系下手。如果婚姻落到这样的地步，求主帮助。

那么如果要离婚该怎么办？去找一个好的、爱主的基督徒辅导，去找神的仆人、使女，希望他们能给你们有一些智慧的帮助，给你们有一些从神而来、从天上来的力量，带着你们走过不容易走的路。

### 结语：

不知此时你们夫妻的关系如何？从“吵架十诫”能够反过来说亲爱的话、感激的话、幽默的话，但更要紧的是怎样能把夫妻的关系非常正常的在神面前有个健康的成长。

吵架时是谁先低头、认错？是要看哪一个人那时候跟神的关系好，愈亲近神的那一个人先低头、先认错。从人的角度，低头认错的人像是吵输的人，但从属灵的角度；从神的角度来看，那一个肯低下头先向对方说：「对不起」的人，是“吵赢”的人。

请好好想一想，我们是否记得是在神的面前生活，当我们活在神的面前时，我们要争取的是“神怎样看我们”？

我们相信圣灵会在我们中间动工，同样也能够在弟兄姊妹的心里动工，当事情临到时，谁肯先向神认罪顺服，那个人就会先向对方认罪顺服。相信失败还可以再站起来，主耶稣对彼得说你会失败，但是你回头以后要坚固你的弟兄。大卫在诗篇承认是个犯罪的人；诗五十一：13『我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你』，这是非常重要的经文。不要把自己捆绑在“过去的失败里面”。

奉主的名，也求主让你完全的得到释放，求主使用你，求主在你的身上借着夫妻的同心、好的沟通，把荣神益人成为家庭的好见证。

### 问题讨论：

1. 什么是你们夫妻最常引起吵架的题目？

请坦承分享而且最好手牵手彼此代祷。

2. 在夫妻意见不同时，如何可以不经吵架而解决问题？

3. 当配偶得罪自己时（尤其是犯了不忠实的罪），是不是非提出离婚不可？