A man and a woman are sitting on a red couch, facing each other but looking away, suggesting a conflict or disagreement. The man is on the left, wearing a grey t-shirt and blue jeans, with his hand on his head. The woman is on the right, wearing a red top and blue jeans, also with her hand on her head. The background is a dark blue wall.

# 夫妻吵架的藝術 (弗4:25-32)

創 2:24

因此，人要離開父  
母與妻子連合，二  
人成為一體。

## 婚姻藍圖： 人的兩種需要

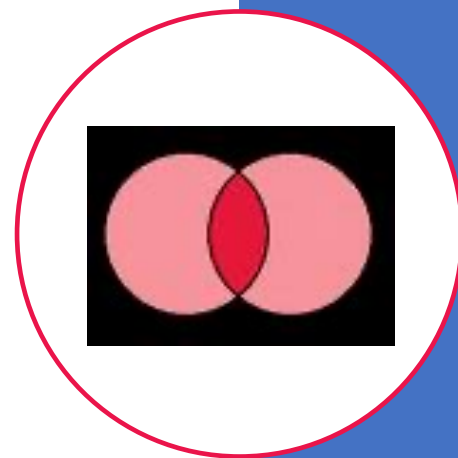
**自我界定 (創2:19-20)**  
**Self-Definition**

**歸屬依附 (創2:21-24)**  
**Attachment**

# 離合一

(參考黃維仁博士著作資料)

- 共生期 Symbiosis stage
- 個體期 Individuation stage
- 整合期 Unification stage



因此，人要**離**開父母與  
妻子連**合**，二人成為一  
體 (創2:24)



存款

提款

# 弗4:25-32

4:25 所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話。因為我們是互相為肢體。

4:26 生氣卻不要犯罪。不含怒到日落。

4:27 也不可給魔鬼留地步。

4:28 從前偷竊的，不要再偷。總要勞力，親手作正經事，就可有餘分給那缺少的人。

# 弗4:25-32

4:29 污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。

4:30 不要叫神的聖靈擔憂。你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。

4:31 一切苦毒，腦恨，忿怒，嚷鬧，毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。

4:32 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

## 吵架的藝術

---

- 1) 坦誠溝通,彼此尊重(4:25)
- 2) 生氣卻不要犯罪(4:26a)
- 3) 不要含怒到日落(4:26-27)
- 4) 嘗試正面解決向題(4:32)





坦誠溝通, 彼此尊重

- 所以你們要**棄絕**謊言, 各人與鄰舍**說實話**。因為我們是互相關為肢體。  
(弗4:25)



## 坦誠溝通, 彼此尊重

---



- 不要冷戰, 不要隱瞞
- 不要當眾責罵對方



• 生氣卻不要犯罪。  
不含怒到日落。(弗 4:26)

# 生氣卻不要犯罪

- 自制 (4:31; 箴19:19)
- 污穢的言語 (4:29)
- 肉體的傷害





# 生氣卻不要犯罪

---

- 自制

愚妄人怒氣全發。智慧人  
忍氣含怒。(箴29:11)

暴怒的人,必受刑罰。你若  
救他,必須再救。(箴19:19)



# 生氣卻不要犯罪

- 污穢的言語
- 污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。（弗4:29）

對事不對人  
不要誇大其詞  
不要翻舊賬



生氣卻  
不要犯罪

**肉體傷害  
使用暴力**

# 不要含怒到日落

- 4:26 生氣卻不要犯罪。不含怒到日落。
- 4:27 也不可給魔鬼留地步。(弗 4:26-27)







**不要含怒到日落**

- 適當的時間
- 睡前要解決
- 不要給魔鬼留地步

# 與敵同眠



A close-up photograph of two hands, one with a darker skin tone and one with a lighter skin tone, interlacing their fingers to form a heart shape. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

# 嘗試正面解決問題

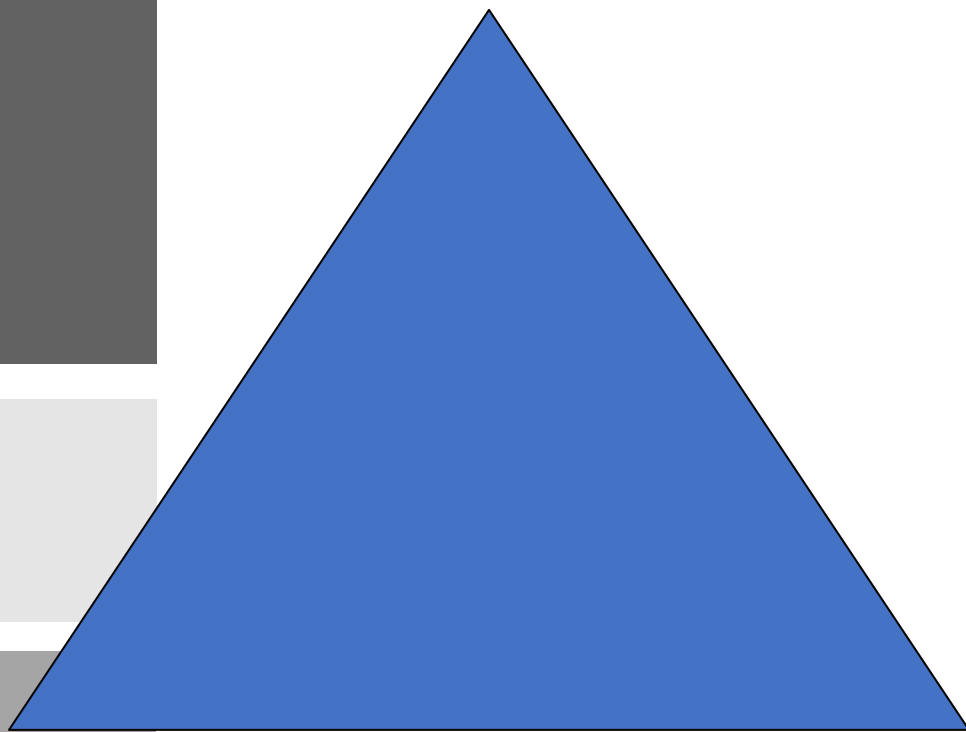
- 找出正面建設性的出路
- 恩慈, 憐憫, 饒恕
- 並要以恩慈相待, 存憐憫的心, 彼此饒恕, 正如神在基督裡饒恕了你們一樣。(弗4:32)

理想的  
三角戀愛

神

夫

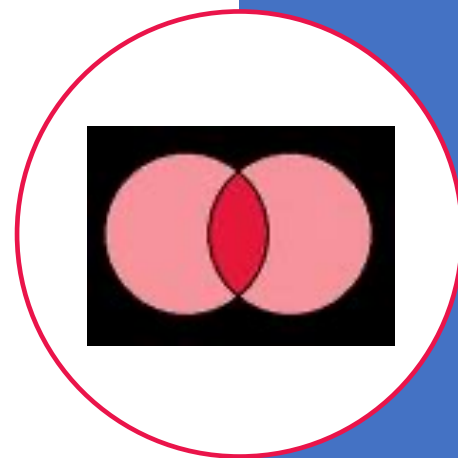
妻



# 離合一

(參考黃維仁博士著作資料)

- 共生期 Symbiosis stage
- 個體期 Individuation stage
- 整合期 Unification stage



因此，人要**離**開父母與  
妻子連**合**，二人成為**一**  
體 (創2:24)

# 美滿婚姻 的要素

智慧 Wisdom

品格 Character

敬虔 Faith



## 夫妻吵架的藝術 討論問題建議

- 分享你平常如何為婚姻存款?
- 你們夫妻吵架有訂立公約嗎?
- 你們生氣不理睬到第二天嗎?
- 分享上帝在三角戀愛的說明
- 夫妻關係如何使你屬靈成長?