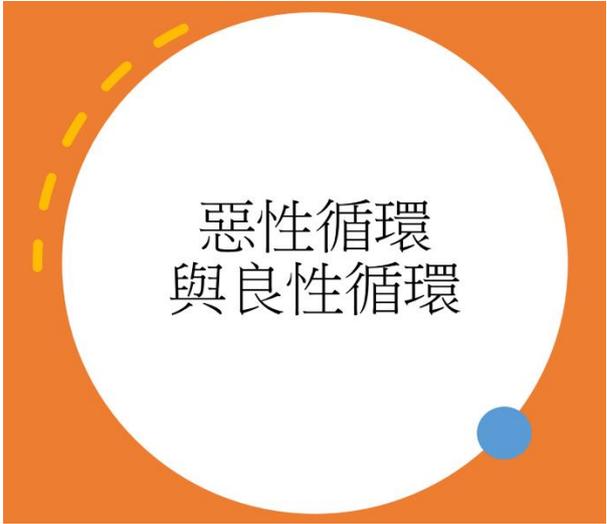


如何維護婚姻關係？

看一看以下恩愛馬拉松的影片：

<p><u>為何用良善寬容的解釋？</u> 多用良善寬容的解釋，會有助夫妻相處，能夠維護關係，常常保持良好的氣氛，防止關係進入惡性循環。 https://youtu.be/xYHhFmeJ00k?si=DQvgtBv1a8A4I7S6</p> 	
--	--

以下的文件，對夫妻相處會有幫助，能夠維護關係，常常保持良好的氣氛：

<p>“多用良善寬容的解釋” https://drive.google.com/drive/folders/1Dzh2Byw6ySHcrduG5vGUVixZsW86IEeK?usp=sharing</p>	
--	--

使用指引：

在衝突之後、不愉快事件之後、或親密關係中有負面情緒的時候，

- 先幫助自己平靜起碼半小時 (例如做些輕鬆的活動)，其間不要想這件事情，也不要想對方過去有關的過錯。
- 平靜了心情之後，才拿“多用良善寬容的解釋”這份文件出來看一看。如果你的目標是改善親密關係，選擇一些正面、良善的解釋 (越多選項越好)，能夠改變你的心態、減少你的負面情緒、向對方更加寬容，並要學習相信這些良善的解釋。

以下的親密關係，不要用良善寬容的解釋：

如果對方濫用與你的關係，為了金錢、性或其他利益，利用你、剝削你 (例如 你工作的上司不斷要求你 更多為工作付出，而妄顧你的個人需要/家庭需要。又例如 你的家人因為某種成癮的習慣，而不斷向你索取金錢)，又或者關係中包含虐待的成份 (例如 以暴力對待你)，不要用良善寬容的解釋。

另外，如果對方已經收回關係、不願意在關係中作任何的付出/投資 (例如 對方有持續的婚外情)，也不用良善寬容的解釋。

處理這些關係的重點，應該是定下明確界限、保障自己的利益、照顧自己的需要、調教自己對關係的期望、適當的保持距離/遠離對方、甚至終止關係。

一本免費關於夫妻相處的‘書’

恩愛馬拉松 Youtube 頻道的內容大綱：

https://drive.google.com/drive/folders/14nmP5sy75WDbUj1uKTgKhrmctuVjq-ok?usp=share_link



作者：孔志航醫生 (教會稱呼: 志航弟兄)

資深的精神科醫生、認知行為治療師和培訓師，曾在亞洲家庭治療學院受訓 8 年，信耶穌超過 40 年，已育有成年的子女。