

门徒训练+概要

基要课程 家庭生活

第五课：在婚姻中建立沟通

孩子们经常玩一个游戏，其中一个人来猜另一个人在说什么。他们通过悄悄说、捂着嘴说，或凑在同伴的耳边说来混淆对方，所有这些都是为了让沟通充满挑战和乐趣！但在婚姻中，具有挑战性的谈话根本不是一场游戏。对于一个健康的婚姻关系重大的是两个人愿意并且能够成功地互相交流。

我们的主耶稣被称为“神的话”，圣经充满了对我们神是沟通的神的描述。通过查考祂的话，我们应该能找到策略和期望来帮助我们如何在婚姻中沟通。

真正的交流永远不是单向的。沟通应该有四个方面：一个人说话，第二个人听；第二个人说话，第一个人听。

“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎样回答各人。”

[歌罗西书4:6](#)

人是社会生物。我们交谈、倾诉、沟通、分享故事。知道我们一天中花多少时间谈话，人们会认为沟通对我们是很容易的。事实上，虽然简单的说话可能是自然的，但健康的谈话并不是如此。与你的配偶交谈是一回事，但完全地交流是另一回事，这需要尊重、爱心、耐心、理解和帮助。

世界上普遍的信息是，我们每个人都需要为自己打算，确保我们的需求得到满足，我们可以表达自己。我们被告知要对自己忠实，并追随自己的心，为我们所需要的而奋斗。有这样的心态会污染我们人际关系的每个部分，肯定也会影响我们如何与我们所爱的人沟通。

真正的交流永远不是单向的。沟通应该有四个方面：一个人说话，第二个人听；第二个人说话，第一个人听。我们光轮流说话是不够的，不，还必须积极、有意地彼此倾听才是真正地交流。如果我们坚持世界的心态，为自己和自己的需要打算，那么我们会停止聆听，只用说来确保我们被听见。这种沟通方式在婚姻中是致命的。

圣经在沟通方面给我们了不同的指导。这些原则适用于每一个关系和每一个谈话，但在婚姻中更是如此。神的话语说，我们应该“[快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒](#)”（[雅各书1:19](#)）。这个建议听起来与让自己被人听见和争取说出自己的意见的建议非常不一样！在婚姻中，夫妻双方要真正相互倾听并给予时间耐心倾听，这一点至关重要。

然后当轮到我们说话的时候，圣经也警告我们讲话的源头。福音书中许多地方都警告我们说，我们的言语是从我们心里出来的。如果我们心中有苦毒、愤怒、悲伤、嫉妒等等，那么对我们配偶说的言语也会是苦毒、愤怒、伤心、嫉妒等等。此外，我们被教导确保我们的言

话总是带着恩慈（[歌罗西书4:6](#)），愿意人怎样待你，你也要怎样待人（[马太福音7:12](#)）。如果我们只是在关系中寻求自己的好处，那么我们的沟通风格就会显露出来。显然，圣经的期望并不是我们寻求自己的好处，而是要我们在到我们讲话的时候，我们有恩慈和良善，并且谨慎我们如何说，以及选择我们说什么。

很明显，男人和女人在很多方面有很大的不同。主对男女有独特的设计和创造来彼此补充长处和短处。这些差异有时会使沟通有点困难，因为我们可能不明白为什么我们的配偶会以某种方式作出反应，或者以某种方式说话。但是，我们不应该试图消除这些差异，我们也不应该把这些差异视为需要解决的问题，而是可利用的工具。在一个关系中有不止一个视角对于解决问题或为未来创造激动人心的计划非常有帮助。尽管男女之间有差异，学习如何沟通是对婚姻健康的一个恩赐，也是一个祝福。

事实上，男女沟通方式的差异常常被用来作为借口，而甚至不去尝试良好地沟通。妻子可能会说：“他根本不理解我，我为什么还要跟他说话。”她可能只会向她的女性朋友寻求建议和劝告，损坏了她的婚姻。或者丈夫可能会说：“当我试图表达自己的观点时，她变得情绪化，容易被冒犯。我不打算试图解释我的事情了，让她按照自己的方式去做还容易得多。”然后，他可能会用一种无奈的冷漠结束每一次谈话，放弃自己在家里的领导权。

我们不应该贬低性别之间的差异，而应该把它们作为从主那里得到的神圣设计的恩赐，并为着祂的荣耀和我们成圣来使用。通过追求耐心、爱心、考虑别人、渴望神的荣耀，我们会发现婚姻中的沟通困难可以大大减少。当我们和平、尊重地沟通时，世界就会注意并看到神的荣耀从我们的家里彰显。

通过追求耐心、爱心、考虑别人、渴望神的荣耀，我们会发现婚姻中的沟通困难可以大大减少。

回顾所学

- 圣经对我们的沟通给出了明确的期望和指示，与世界的劝告大不相同。我们需要在这方面勤奋地遵循神的方式。
- 男人和女人的沟通方式非常不同，但这不是不顺服神和不去争取以神的标准恰当地谈话的借口。
- 我们如何说话、说什么，是出于我们心里的态度，所以我们必须勤勉地祈祷，培养耐心、爱心、以他人为中心的态度。

你的观点

- 思想曾经伤害过你的对话，现在想想曾经建立你、鼓励你的对话，有什么区别？你有没有看见你在沟通风格上模仿其中一种方式？诚实地评估你的言谈和你的态度，并求主帮助你。
- 如果你已经结婚了，询问你的配偶你是否用言语伤害过对方。谦卑地寻求对方的宽恕，并询问对方你可以如何改变沟通方式以避免进一步的伤害。
- 你觉得很难与谁交流？什么影响了你们之间的沟通？写下一些想法，以备下次你遇到困难的对话。

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用。版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问

www.discipleshipessentials.org/licensing。