

門徒訓練+概要

基要課程 家庭生活

第五課：在婚姻中建立溝通

孩子們經常玩一個遊戲，其中一個人來猜另一個人在說什麼。他們通過悄悄說、捂著嘴說，或湊在同伴的耳邊說來混淆對方，所有這些都是為了讓溝通充滿挑戰和樂趣！但在婚姻中，具有挑戰性的談話根本不是一場遊戲。對於一個健康的婚姻關係重大的是兩個人願意並且能夠成功地互相交流。

我們的主耶穌被稱為“神的話”，聖經充滿了對我們神是溝通的神的描述。通過查考祂的話，我們應該能找到策略和期望來幫助我們如何在婚姻中溝通。

真正的交流永遠不是單向的。溝通應該有四個方面：一個人說話，第二個人聽；第二個人說話，第一個人聽。

“你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。”

歌羅西書4:6

人是社會生物。我們交談、傾訴、溝通、分享故事。知道我們一天中花多少時間談話，人們會認為溝通對我們是很容易的。事實上，雖然簡單的說話可能是自然的，但健康的談話並不是如此。與你的配偶交談是一回事，但完全地交流是另一回事，這需要尊重、愛心、耐心、理解和幫助。

世界上普遍的資訊是，我們每個人都需要為自己打算，確保我們的需求得到滿足，我們可以表達自己。我們被告知要對自己忠實，並追隨自己的心，為我們所需要的而奮鬥。有這樣的心態會污染我們人際關係的每個部分，肯定也會影響我們如何與我們所愛的人溝通。

真正的交流永遠不是單向的。溝通應該有四個方面：一個人說話，第二個人聽；第二個人說話，第一個人聽。我們光輪流說話是不夠的，不，還必須積極、有意地彼此傾聽才是真正地交流。如果我們堅持世界的心態，為自己和自己的需要打算，那麼我們就會停止聆聽，只用說來確保我們被聽見。這種溝通方式在婚姻中是致命的。

聖經在溝通方面給我們了不同的指導。這些原則適用於每一個關係和每一個談話，但在婚姻中更是如此。神的話語說，我們應該“快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒”（雅各書1:19）。這個建議聽起來與讓自己被人聽見和爭取說出自己的意見的建議非常不一樣！在婚姻中，夫妻雙方要真正相互傾聽並給予時間耐心傾聽，這一點至關重要。

然後當輪到我們說話的時候，聖經也警告我們講話的源頭。福音書中許多地方都警告我們說，我們的言語是從我們心裡出來的。如果我們心中有苦毒、憤怒、悲傷、嫉妒等等，那麼對我們配偶說的言語也會是苦毒、憤怒、傷心、嫉妒等等。此外，我們被教導確保我們的言

話總是帶著恩慈（歌羅西書4:6），願意人怎樣待你，你也要怎樣待人（馬太福音7:12）。如果我們只是在關係中尋求自己的好處，那麼我們的溝通風格就會顯露出來。顯然，聖經的期望並不是我們尋求自己的好處，而是要我們在到我們講話的時候，我們有恩慈和良善，並且謹慎我們如何說，以及選擇我們說什麼。

很明顯，男人和女人在很多方面有很大的不同。主對男女有獨特的設計和創造來彼此補充長處和短處。這些差異有時會使溝通有點困難，因為我們可能不明白為什麼我們的配偶會以某種方式作出反應，或者以某種方式說話。但是，我們不應該試圖消除這些差異，我們也不應該把這些差異視為需要解決的問題，而是可利用的工具。在一個關係中有不止一個視角對於解決問題或為未來創造激動人心的計畫非常有幫助。儘管男女之間有差異，學習如何溝通是對婚姻健康的一個恩賜，也是一個祝福。

事實上，男女溝通方式的差異常常被用來作為藉口，而甚至不去嘗試良好地溝通。妻子可能會說：“他根本不理解我，我為什麼還要跟他說話。”她可能只會向她的女性朋友尋求建議和勸告，損壞了她的婚姻。或者丈夫可能會說：“當我試圖表達自己的觀點時，她變得情緒化，容易被冒犯。我不打算試圖解釋我的事情了，讓她按照自己的方式去做還容易得多。”然後，他可能會用一種無奈的冷漠結束每一次談話，放棄自己在家裡的領導權。

我們不應該貶低性別之間的差異，而應該把它們作為從主那裡得到的神聖設計的恩賜，並為著祂的榮耀和我們成聖來使用。通過追求耐心、愛心、考慮別人、渴望神的榮耀，我們會發現婚姻中的溝通困難可以大大減少。當我們和平、尊重地溝通時，世界就會注意並看到神的榮耀從我們的家裡彰顯。

通過追求耐心、愛心、考慮別人、渴望神的榮耀，我們會發現婚姻中的溝通困難可以大大減少。

回顧所學

- 聖經對我們的溝通給出了明確的期望和指示，與世界的勸告大不相同。我們需要在這方面勤奮地遵循神的方式。
- 男人和女人的溝通方式非常不同，但這不是不順服神和不去爭取以神的標準恰當地談話的藉口。
- 我們如何說話、說什麼，是出於我們心裡的態度，所以我們必須勤勉地祈禱，培養耐心、愛心、以他人為中心的態度。

你的觀點

- 思想曾經傷害過你的對話，現在想想曾經建立你、鼓勵你的對話，有什麼區別？你有沒有看見你在溝通風格上模仿其中一種方式？誠實地評估你的言談和你的態度，並求主幫助你。
- 如果你已經結婚了，詢問你的配偶你是否用言語傷害過對方。謙卑地尋求對方的寬恕，並詢問對方你可以如何改變溝通方式以避免進一步的傷害。
- 你覺得很難與誰交流？什麼影響了你們之間的溝通？寫下一些想法，以備下次你遇到困難的對話。

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用。版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問

www.discipleshipessentials.org/licensing。