

# 门徒训练+概要

属灵带领基要

带领指南

## 家庭生活

### 第五课：在婚姻中建立沟通

#### 导论

本课是门徒训练概要里家庭生活单元的一部分。这一系列课程是关于家庭的属灵带领，这涉及建立一个健康的基督教家庭。本单元首先了解家庭的圣经基础，然后进入准备婚姻、建立良好的配偶沟通、财务管理和带领子女的课题。这一系列课程认为属灵带领从家庭开始，男女在其中都有特定的角色。这些课程展现了神为家庭的最佳设计，认识到今天世界上的家庭可以有多种形式，将会帮助到在婚姻中的人、有父母角色的人以及希望在未来创造健康关系的年轻人。

#### 对象

这一系列课程的对象是信仰正在成熟的基督徒，渴望忠心地侍奉神。课程也将帮助教导婚姻和家庭基础，以及如何发展家庭中稳固关系的教会领袖。

带领指南是要帮助组长预备课程，可同时和门徒训练概要的其他材料一起结合运用。请访问我们的网站 [www.dechinese.org](http://www.dechinese.org)。



# 家庭生活

## 第五课：在婚姻中建立沟通

### 目的

本课探讨沟通在坚固婚姻中的作用，学习可用于任何关系的良好沟通技巧。

### 带领指南

最好把这课同时讲给丈夫和妻子。男女都承受神的形象，当他们在相爱的婚姻关系中这样做的时候，这确实是一个美丽的形象！如果你正在进行婚前辅导课程，这一课会特别有帮助，但对于已经结婚一段时间的人也是有益的。有效倾听的原则是最重要的，也可以应用于其他生活领域。你可能需要根据你的具体情况调整一些内容。课程后面的活动不仅仅是游戏，而是帮助组员看到自己的弱点，还提供机会为真正需要的时候演练有效地沟通！你可以把这些活动放在课程当中，或者放在课程最后。鼓励学生讨论他们自己学到的东西。

## 开场

(选择两或三个问题)

- ❖ 男女之间的主要个性差异是有哪些？他们处理问题有何不同？当问题出现时，他们如何沟通？
- ❖ 男女在哪些共同领域难以达成一致？思想时间和金钱的领域。
- ❖ 想想你所知道的糟的婚姻，是什么让这些婚姻“糟”的？这些婚姻中的人有什么特点？他们的沟通是怎么样？
- ❖ 神为什么关心我们如何与配偶沟通？从我们前面讲过的几课来看，什么阻碍了我们不能良好地沟通？



# 研读

从以下几点来指导组员

## 教导:

❖ **造男造女:** 有时候我们可能会问为什么神把男人和女人放在一起承担自己的形象，并通过家庭把福音传给下一代。男人和女人是如此不同！事实上，有时候他们似乎在说不同的语言！

➤ **不同为着一个目的:** 医学、社会学、心理学和其他各个学科的分支证实，男人和女人的不同不仅仅是在生理上。他们思考、社交、处理问题和沟通的方式往往是完全不同的。在所有的社会和文化中，这种差异是无可争议的。但是，就像神所设计的一切事物一样，这种差异不是偶然的。按照神的设计，我们每个人都分配了性别和要实现的目的（[创世记 1:27](#)）。

➤ **圣经中的男性:** 圣经中的许多男人不是坐下来等待好事发生。相反的，他们勇敢地朝神给他们的方向前进，为他们的呼召承担责任，并朝着那个目标努力。想想挪亚、摩西和大卫。有时他们会害怕，但他们还是成功了，因为他们没有让恐惧阻止他们。他们带领家庭、保护他人，并且在信仰中坚定。男人可能比他的妻子身体更强壮，但他必须用这个力量来努力工作和保护，而不是伤害。男人应该以爱供应他的家庭的需要，谦卑地带领他们，知道他的力量来自神。男人经常看见“更大的图画”，并关心家庭外发生的事情。他们看重力量、方向、智慧、权力和尊重。

- [哥林多前书 16:13-14](#)
- [箴言 16:9](#)
- [出埃及记 4:20](#)
- [以弗所书 5:23-24](#)
- [弥迦书 6:8](#)

➤ **圣经中的女性:** 圣经说一个优秀的妻子比宝石更珍贵！一个追随神为自己生命设计的女人，将会像圣经中的女人：撒拉、路得、以斯帖和马利亚一样。她们的力量来自她们的怜悯和侍奉神的愿望。她们注重发展安静的属灵之美，生活充满着良好的作为和谦卑。她们顺服神，甚至在她们害怕的时候仍然信靠神。一个女人在家中的角色是提供孩子和丈夫感情和身体上的需要。她应该把他们的舒适和享受放在自己前面。女人往往更关心生活的细节和家庭成员之间的关系。由于她重视亲密关系、忠诚、安全、果效和爱心，她应该在沟通中力求卓越。

- [提摩太前书 2:9-12](#)
- [彼得前书 3:6](#)
- [以弗所书 5:22-24](#)
- [箴言 31:10-31](#)



- **从差异中学习:** 在这些差异中, 我们可以相互学习。男人和女人都不能自己看到生活的完整图画, 但会从对方的角度受益。神呼召我们都试图互相理解, 不要苛刻, 而要表现出尊重。要做到这一点, 我们必须承认彼此不同的优先次序、不同的观点和不同的愿望。
  - 彼得前书 3:7
  - 歌罗西书 3:19

**任务:**

这项活动将调查你的组员关于男女的不同兴趣。把下面列出的项目读给组员, 请组员在读完每一项时, 举手投票将其归在男性、女性或者男女同等关注的兴趣行列。如果需要, 选择其中一些, 或你自己添加一些, 或者更改一些与你组员更相关的。计算每一项在不同行列的投票, 可能会有意见分歧, 没有对或错的答案。

- |    |      |    |       |
|----|------|----|-------|
| 运动 | 政治   | 购物 | 金钱    |
| 时尚 | 儿童护理 | 生意 | 娱乐    |
| 明星 | 关系   | 汽车 | 友谊    |
| 家务 | 性    | 食物 | 园艺/农业 |
| 教育 | 职业   | 庆祝 | 希望和梦想 |

兴趣主题		
以男人为主	男女平均	以女人为主

思考男女生活中的优先次序是很有趣的, 这些优先事项或兴趣爱好将影响我们如何沟通! 请问:

- 你是否同意小组对这些兴趣题材的评估?
- 男女是否还对其他题材有不同的兴趣?
- 为什么我们的兴趣和专注的差异可能对婚姻有好处?

**教导:**

- ❖ **沟通的重要性:** 没有良好的沟通, 男女不能完成他们的梦想和目标。他们感到孤立而不是亲密, 最终彼此反对而不是彼此并肩。
- **神对沟通的委身:** 思想神如何与我们沟通。神的话语告诉我们, 已婚夫妇是一幅基督和教会的图画。这当然象征着沟通的重要性 (以弗所书 5:28-32)。
  - 祂已经给了我们祂的话语 (圣经), 并通过圣经与我们沟通 (提摩太后书 3:16)。



- 祂创造世界传达祂的荣耀（诗篇 19:1-2）。
  - 祂通过耶稣基督亲自与我们沟通（希伯来书 1:1-2）。
  - 祂鼓励我们祷告，并回应我们的祷告（约翰福音 15:7；约翰一书 5:14）。
- **耶稣塑造了委身沟通的榜样：** 思考耶稣在沟通中的榜样。
- 耶稣提出问题，并聆听（马可福音 8:27；马可福音 9:21）。
  - 耶稣讲出什么是重要的（马可福音 10:21；马太福音 14:27）。
  - 耶稣表达祂的感受（马可福音 8:2；马可福音 10:14）。
  - 耶稣使用身体接触和语言（马太福音 17:7；马可福音 10:16）。
  - 当有困惑时，耶稣解释祂的意思（马可福音 4:34）。
  - 当祂受到伤害时，祂没有报复或用言语伤害他人（彼得前书 2:21-25）。
- **我们沟通的方式和内容：** 我们彼此交谈的方式具有非常强大的作用！我们可以用我们说的话来摧毁人，或者我们可以建立并鼓励他们。当我们谨慎所说的话时，我们就尊重和爱护我们的配偶。用伤害的话与我们应该爱和尊重的人沟通不仅是恶劣和不友善，而且是犯罪。

**任务：**

把组员分成小组，给每组一组经文阅读，总结出我们使用言语的原则，并把总结出的原则分享给大家。

第一组	第二组	第三组	第四组
雅各书 3:2-12 箴言 15:28	箴言 10:19-21 箴言 11:13 箴言 27:15-16 箴言 21:23	箴言 12:18 箴言 12:25 箴言 15:1 以弗所书 4:1-3	箴言 18:21 以弗所书 4:29-32 雅各书 1:19-20

问组员：你如何总结圣经关于与别人讲话的建议？

**教导：**

- ❖ **从心发出：** 有时那些离我们最近的人经历我们最糟糕的行为。我们可能变得烦躁、好争论并在争论的热度下显示最糟糕的自我。最终我们心中的一切都从我们的言语中表达出来。建立良好婚姻的很大一部分是评估自己的弱点并努力改进，这应该好过指出我们配偶的缺点。
- **我们的言语反映了我们的心：** 当我们用不友善的话伤害某人时，是因为我们不信任他们，或者我们对他们怀有仇恨。如果我们发现自己用言语伤害他人，我们应该仔细省察自己的心，这可能需要很多祷告和认罪。我们的言语很重要，向人们展示我们的内心，我们将不得不为所说的话向神负责。



- [路加福音 6:45](#)
- [马太福音 12:36-37](#)
- [箴言 4:23](#)

➤ **把每一个念头俘虏：**当我们对某人有邪恶或仇恨的念头时，圣经告诉我们要抓住这个念头，把它从我们的思想里挪去。这包括有意拒绝那个想法，和当它回来时制止它。我们不要怜悯我们的思想和感觉！在神的帮助下，我们可以练习思想美好的事物和对别人的爱。

- [哥林多后书 10:5](#)
- [以弗所书 4:31](#)
- [腓立比书 4:8](#)

❖ **沟通和承载神的形象：**每个人都想被听见和倾听。我们如何倾听他人以及我们所说的话，传达出我们对他们的爱。当我们为了更好地与我们的配偶沟通而放下愤怒和自私之时，我们就会很好地承担神的形象，并且我们的婚姻中也会增加亲密和平安。让我们思想[雅各书 1:19](#)和[歌罗西书 3:13](#)为我们提供关于日常沟通的建议。

➤ **快快地听：**学会好好地听并真正聆听别人是一种技巧。这不仅仅是等另一个人说完，于是轮到我们说了！而是帮助我们理解他人，他们的观点是什么，他们在努力表达什么。当有人与我们交流时，我们应该给与他们全部的关注（[箴言 18:2](#)；[箴言 18:13](#)）。当你聆听时：

- 看着对方，并自然地与对方眼神接触。
- 摆好你的身体，让对方知道你对他们感兴趣。
- 提出问题来澄清沟通内容。
- 认知对方的感受和观点。
- 关注对方在说什么，对方是怎么说的。

➤ **慢慢地说：**我们的言语可能是危险的武器或强大的工具。我们可能要与别人分享我们的内心和思想，并且有信心捍卫自己的立场。但是，我们不需要攻击他人来使我们的立场更强大。我们必须谨慎并周全，当我们说话之前先思想，我们可以避免伤害对方。从愤怒、惧怕或耻辱说出的话可能特别让人感到后悔。思想我们应该说哪类的事情：

- [歌罗西书 4:6](#)
- [罗马书 12:14-15](#)
- [箴言 15:1-33](#)

➤ **慢慢地动怒：**愤怒和其他强烈的情绪可能使我们说出或做出我们后来感到后悔的事情。当我们贬低某人或说出我们知道会使他们痛苦的事情时，我们稍后可能会说“这是气话”。虽然需要操练，而且也不容易做到，但我们必须学会在摧毁人际关系之前控制自己的愤怒。无论原因如何，我们无权用我们的愤怒来伤害他人。愤怒的行为可能导致我们说和做我们后来会后悔的事情。这同样适用于惧怕、担忧、内疚和仇恨。





- [诗篇 37:8](#)
- [雅各书 1:20](#)
- [箴言 14:29](#)
- [箴言 19:11](#)

➤ **快快地原谅:** 当别人激怒我们时, 我们必须学会快速原谅。当我们想到我们对神所犯的罪行, 祂如何快速地赦免我们时, 我们也可以对别人这样做。这需要操练。 当我们对另一个人感到愤怒的时候, 我们必须记得他们像我们一样软弱和有罪。我们必须原谅而不是向他们发泄愤怒。我们不配得到神的饶恕, 但祂却赦免了我们。当我们快速地原谅我们的配偶时, 并不意味着接受或鼓励他们的罪恶行为。我们仍然可以表达我们的伤害, 没有愤怒却带着更多的饶恕。

- [以弗所书 4:32](#)
- [马太福音 6:14-15](#)
- [箴言 10:12](#)

❖ **建立亲密关系和信任:** 与你的配偶保持良好的沟通需要你以爱来倾听。婚姻应该是信任、接受和亲密的地方, 而不是竞争或战斗的地方。可能需要多年的操练, 我们才能放弃争取“对”的感觉, 并允许差异。

➤ **沟通周期:** 沟通不仅仅是言语飞向一个或多个方向! 为了沟通成功, 必须有一个人传达信息, 另一个人接收并理解信息。简单的说话不算是沟通! 为了确保沟通顺利进行:

- 提问以确保理解。
- 停顿, 并观看肢体语言。
- 必要时使用示例。
- 请你的听众总结一下你说过的话。

➤ **升级:** 当愤怒和挫折加剧讨论时, 以下是一对夫妇可以继续沟通的方式:

- **找出事实:** 经常气话和分歧来自误解。当你发现自己处在争论时, 退后一步, 要求更多地澄清事实。发生了什么? 究竟是什么造成了分歧?
- **思考动机:** 当分歧出现时, 往往背后会有更深层的问题。可能是什么造成了挫折和愤怒? 是否有惧怕、内疚或怨恨导致这场争论的爆发?
- **分享感受:** 与其指责你的配偶, 说“你永远不会……”或“你总是……”这些只会加剧愤怒的话, 而应该分享他们的言语和行为让你有什么感受。使用“如果发生这种情况, 我感觉……”和“我想……”这类的话, 没有人可以不同意你的感受。
- **在同一个团队:** 请记住, 你和你的配偶在同一个团队, 朝着相同的目标努力。婚姻不是竞争, 你的焦点不应该是赢得争论!
- **关注未来:** 遇到困难时, 一起关注你们两个将如何改变未来的行为模式, 而不是过去发生的事情。很容易相互责怪, 回想糟糕的决定。集中精力一起做好的决定。



- **建立亲密关系：**良好的沟通也有助于改善我们的关系和发展亲密关系。下面是坚固婚姻中使用的一些最重要的话：
  - 我爱你。
  - 请原谅我。
  - 我很抱歉。
  - 我会承担责任。
  - 你怎么看？
  
- 思想如果你和你的配偶经常问对方下面这些问题，你的婚姻会如何改善：
  - 本周我要怎么爱你？
  - 你今天需要我做什么？
  - 你在想什么？
  - 你现在想要做什么？
  
- ❖ **总结：**虽然彼此不同，但男女都可以学习更好的交流！与其互相争夺权力，我们应该通过相互倾听、爱护、学习来积极地彼此相爱。当我们这样做时，神得到了荣耀。

## 任务：

如果组员和他们的配偶一起参加，让每对配偶都要尝试几个课程后面的沟通练习。单独参加的组员可以和其他组员一起练习，并将自己学到的知识应用于生活中的人际关系。请组员回答：

*你对自己的倾听能力有什么了解？*

*你对对方有什么了解？如果你经常练习这些，你会学到什么？*

## 探讨

- ❖ 你还记得雅各书 1:19 所列出的沟通原则吗？记住这段经文，并把它摆在家中的某个地方，这样你就会永远记住它。
- ❖ 有人确实听见你所说的，并且听得很清楚时，你感觉如何？你怎么知道的？他们是怎么让你知道的？
- ❖ 什么话题是难沟通的话题？
- ❖ 如何向你的配偶、家人或其他人展示你在这一课所学到的？
- ❖ 当下次进入困难的讨论或争论时，你想做一件什么不同的事？





## 祈祷

祷告所有已婚的组员努力建立稳固的婚姻，祈求神因这些婚姻而得荣耀，婚姻中的亲密也会加强。祷告我们所有的人都能快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，并且快速地原谅，就像神已赦免我们一样。祷告我们要学习把别人摆在自己的前面，真正聆听他们的要说的。

## 沟通练习

与配偶、朋友或同学完成这些练习。

### 主动倾听

主动倾听为对方提供反馈，以便对方知道我们已经接收到对方想要沟通的内容。最好的倾听在任何情况下都是主动的，并且当有人需要倾听时可以提供帮助。这个练习有助于促进有意识的集中聆听，对一些人来说可能会非常困难。

当我们使用主动倾听时，我们：

#### 1. 我们用全身倾听

- 回应说话者的肢体语言，但使用邀请的身体姿势（不是在胸前交叉双臂或靠在一边）。
- 用我们的面部表情（关心、喜悦、惊喜等）表达我们的理解。
- 点头或使用口头回答，如“明白”、“是”、“嗯”、“好”。

#### 2. 口头确认我们听见了：

- 定期向讲话人重述和重复你所听到的内容：“所以你的意思是……”，或者“如果我理解正确的话……”。总结讲话人的要点。
- 提出问题以澄清观点，比如“那让你感觉如何？”或“当……，你的意思是什么？”。
- 体恤并建立连接，比如说：“那一定很艰难，我听到你很沮丧”。

#### 3. 适当地回应：

- 等讲话人说完一点，然后再提出问题，不要打断。
- 当第一个人说完了，适当地回应你的想法或意见。
- 如果对方征求建议，你可以提供。

对于这个练习，让第一个人挑选一些他们觉得沮丧或不公平的事情。第二个使用主动倾听技巧来听对方谈论这个问题。这应该不超过3分钟。然后转换角色，在双方都有机会成为主动的听众之后，评估一下这个经验。

- 你觉得主动倾听很难做吗？
- 有人以这种方式倾听，你感觉如何？



## 肢体语言

肢体语言有时跟我们用语言沟通是一样的！我们经常通过我们的身体传达我们的感受。当我们交流时，我们应该注意对方的肢体语言。

关闭的肢体语言包括交叉双臂、交叉双腿、靠在一边、缺乏目光接触和紧张的身体姿势，这表现出消极的感觉和缺乏谈话的欲望。

开放的肢体语言包括看着说话人和周围、双腿平行、双臂张开、友好的手势、放松的身体姿势，这表明了沟通的开放性。

在这个练习中，第一个人选择一种情绪或一种精神状态来通过肢体语言表达，然后说：“今天将会是美好的一天！”另一个人要回映这个肢体语言，然后提出自己想要表达的感觉。他们的话是否符合他们的肢体语言？他们的说法是否可信？然后转换角色，再试两三次。

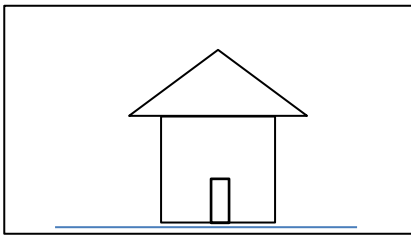
思想哀痛、快乐、无聊、惧怕、挫折、愤怒、希望、忧虑、内疚，悲伤、爱的肢体语言。

## 听写

这个练习需要笔和纸，参与双方要背对背坐着。这是一个有趣的游戏，会有很多的笑声，但它表明了准确的沟通和仔细倾听的需要。

1. 第一个人要在纸上画一个简单的图画，由简单的线条和形状组成。
2. 第一个人要向对方描述纸上的图画，不要告诉对方自己画的是什么，而是如何画出来的。
3. 第二个人应尽可能地把图画复制出来。
4. 双方比较图画，然后转换角色。

首先在纸上画一个中等大小的正方形，在正方形的底边画一条水平线，在水平线的中心画一个小的矩形，这矩形要在正方形的里面。在正方形的顶部画一个三角形。你能猜到画了一个简单的房子吗？参与双方可以尝试使用更复杂的图画。



## 高和低

这是对夫妻一同进餐或一天结束时很好的活动。每个人分享自己一天的高（最好或最特殊的部分），和低（最困难或最沮丧的部分）。当一个人分享时，另一个人应该练习主动倾听。这对于两个人来说是一个很好的方法来让他们了解对方一天经历的事情，让他们感到愉快的事情，以及让他们感到难过的事情。这可以成为一对夫妇的日常生活的常规组成部分，而不是一个正式的沟通练习。

这项活动鼓励对方主动聆听和体恤。



## 完美的倾听

这是主动倾听的一种更高级的形式，被称为完美的倾听。这是我们都应该发展的聆听习惯的极端例子，可以产生好的结果。

每对夫妇应该选择一个他们不同意的话题，选择一些大多是轻浮或不会引起太多愤怒的话题，下面是一些例子：

- 哪个运动队是最好的？
- 一个人应该如何喝咖啡或茶？
- 熬夜好些还是早起好些？
- 学生学习文学和历史，还是学习科学和数学更重要？
- 生活在农村还是大城市好？
- 应该养宠物吗？最好的宠物是什么？
- 等一等

第一个人应该陈述他或她的意见，一次几句话。然后，另一个人必须准确地将每一点重复给第一个人。当第二个人这样做时，第一个人会说“完美！”。然后第二个人会分享自己的观点，第一个人会重复，直到听到“完美”。使用尽可能多的确切的单词和短语！一旦对方成功地重复了你所提出的所有观点，要记住说“完美”。以这种方式进行三四次，然后讨论你的观点被对方复述后是怎么样的，以及在这个练习过程中你是否改变了你的观点。

很多人发现，在这个练习之后，他们可以更清楚地看到对方的观点。有些人会完全改变自己的看法，或者至少不努力地坚持下去！