

# 門徒訓練+概要

屬靈帶領基要

帶領指南

## 家庭生活

### 第五課：在婚姻中建立溝通

#### 導論

本課是門徒訓練概要裡家庭生活單元的一部分。這一系列課程是關於家庭的屬靈帶領，這涉及建立一個健康的基督教家庭。本單元首先瞭解家庭的聖經基礎，然後進入準備婚姻、建立良好的配偶溝通、財務管理和帶領子女的課題。這一系列課程認為屬靈帶領從家庭開始，男女在其中都有特定的角色。這些課程展現了神為家庭的最佳設計，認識到今天世界上的家庭可以有多種形式，將會幫助到在婚姻中的人、有父母角色的人以及希望在未來創造健康關係的年輕人。

#### 對象

這一系列課程的物件是信仰正在成熟的基督徒，渴望忠心地侍奉神。課程也將幫助教導婚姻和家庭基礎，以及如何發展家庭中穩固關係的教會領袖。

帶領指南是要說明組長預備課程，可同時和門徒訓練概要的其他材料一起結合運用。請訪問我們的網站 [www.dechinese.org](http://www.dechinese.org)。



# 家庭生活

## 第五課：在婚姻中建立溝通

### 目的

本課探討溝通在堅固婚姻中的作用，學習可用於任何關係的良好溝通技巧。

### 帶領指南

最好把這課同時講給丈夫和妻子。男女都承受神的形象，當他們在相愛的婚姻關係中這樣做的時候，這確實是一個美麗的形象！如果你正在進行婚前輔導課程，這一課會特別有幫助，但對於已經結婚一段時間的人也是有益的。有效傾聽的原則是最重要的，也可以應用於其他生活領域。你可能需要根據你的具體情況調整一些內容。課程後面的活動不僅僅是遊戲，而是幫助組員看到自己的弱點，還提供機會為真正需要的時候演練有效地溝通！你可以把這些活動放在課程當中，或者放在課程最後。鼓勵學生討論他們自己學到的東西。

## 開場

(選擇兩或三個問題)

- ❖ 男女之間的主要個性差異是有哪些？他們處理問題有何不同？當問題出現時，他們如何溝通？
- ❖ 男女在哪些共同領域難以達成一致？思想時間和金錢的領域。
- ❖ 想想你所知道的糟的婚姻，是什麼讓這些婚姻“糟”的？這些婚姻中的人有什麼特點？他們的溝通是怎麼樣的？
- ❖ 神為什麼關心我們如何與配偶溝通？從我們前面講過的幾課來看，什麼阻礙了我們不能良好地溝通？



# 研讀

從以下幾點來指導組員

## 教導：

❖ **造男造女：**有時候我們可能會問為什麼神把男人和女人放在一起來承擔自己的形象，並通過家庭把福音傳給下一代。男人和女人是如此不同！事實上，有時候他們似乎在說不同的語言！

➤ **不同為著一個目的：**醫學、社會學、心理學和其他各個學科的分支證實，男人和女人的不同不僅僅是在生理上。他們思考、社交、處理問題和溝通的方式往往是完全不同的。在所有的社會和文化中，這種差異是無可爭議的。但是，就像神所設計的一切事物一樣，這種差異不是偶然的。按照神的設計，我們每個人都被分配了性別和要實現的目的（創世記 1:27）。

➤ **聖經中的男性：**聖經中的許多男人不是坐下來等待好事發生。相反的，他們勇敢地朝神給他們的方向前進，為他們的呼召承擔責任，並朝著那個目標努力。想想挪亞、摩西和大衛。有時他們會害怕，但他們還是成功了，因為他們沒有讓恐懼阻止他們。他們帶領家庭、保護他人，並且在信仰中堅定。男人可能比他的妻子身體更強壯，但他必須用這個力量來努力工作和保護，而不是傷害。男人應該以愛供應他的家庭的需要，謙卑地帶領他們，知道他的力量來自神。男人經常看見“更大的圖畫”，並關心家庭外發生的事情。他們看重力量、方向、智慧、權力和尊重。

- 哥林多前書 16:13-14
- 箴言 16:9
- 出埃及記 4:20
- 以弗所書 5:23-24
- 彌迦書 6:8

➤ **聖經中的女性：**聖經說一個優秀的妻子比寶石更珍貴！一個追隨神為自己生命設計的女人，將會像聖經中的女人：撒拉、路得、以斯帖和馬利亞一樣。她們的力量來自她們的憐憫和侍奉神的願望。她們注重發展安靜的屬靈之美，生活充滿著良好的作為和謙卑。她們順服神，甚至在她們害怕的時候仍然信靠神。一個女人在家中的角色是提供孩子和丈夫感情和身體上的需要。她應該把他們的舒適和享受放在自己前面。女人往往更關心生活的細節和家庭成員之間的關係。由於她重視親密關係、忠誠、安全、果效和愛心，她應該在溝通中力求卓越。

- 提摩太前書 2:9-12
- 彼得前書 3:6
- 以弗所書 5:22-24
- 箴言 31:10-31



- **從差異中學習：**在這些差異中，我們可以相互學習。男人和女人都不能自己看到生活的完整圖畫，但會從對方的角度受益。神呼召我們都試圖互相理解，不要苛刻，而要表現出尊重。要做到這一點，我們必須承認彼此不同的優先次序、不同的觀點和不同的願望。
  - 彼得前書 3:7
  - 歌羅西書 3:19

**任務：**

這項活動將調查你的組員關於男女的不同興趣。把下面列出的項目讀給組員，請組員在讀完每一項時，舉手投票將其歸在男性、女性或者男女同等關注的興趣行列。如果需要，選擇其中一些，或你自己添加一些，或者更改一些與你組員更相關的。計算每一項在不同行列的投票，可能會有意見分歧，沒有對或錯的答案。

- |    |      |    |       |
|----|------|----|-------|
| 運動 | 政治   | 購物 | 金錢    |
| 時尚 | 兒童護理 | 生意 | 娛樂    |
| 明星 | 關係   | 汽車 | 友誼    |
| 家務 | 性    | 食物 | 園藝/農業 |
| 教育 | 職業   | 慶祝 | 希望和夢想 |

興趣主題		
以男人為主	男女平均	以女人為主

思考男女生活中的優先次序是很有趣的，這些優先事項或興趣愛好將影響我們如何溝通！請問：

- 你是否同意小組對這些興趣題材的評估？
- 男女是否還對其他題材有不同的興趣？
- 為什麼我們的興趣和專注的差異可能對婚姻有好處？

**教導：**

- ❖ **溝通的重要性：**沒有良好的溝通，男女不能完成他們的夢想和目標。他們感到孤立而不是親密，最終彼此反對而不是彼此並肩。
  - **神對溝通的委身：**思想神如何與我們溝通。神的話語告訴我們，已婚夫婦是一幅基督和教會的圖畫。這當然象徵著溝通的重要性（以弗所書 5:28-32）。



- 祂已經給了我們祂的話語（聖經），並通過聖經與我們溝通（提摩太後書 3:16）。
  - 祂創造世界傳達祂的榮耀（詩篇 19:1-2）。
  - 祂通過耶穌基督親自與我們溝通（希伯來書 1:1-2）。
  - 祂鼓勵我們禱告，並回應我們的禱告（約翰福音 15:7；約翰一書 5:14）。
- **耶穌塑造了委身溝通的榜樣：**思考耶穌在溝通中的榜樣。
- 耶穌提出問題，並聆聽（馬可福音 8:27；馬可福音 9:21）。
  - 耶穌講出什麼是重要的（馬可福音 10:21；馬太福音 14:27）。
  - 耶穌表達祂的感受（馬可福音 8:2；馬可福音 10:14）。
  - 耶穌使用身體接觸和語言（馬太福音 17:7；馬可福音 10:16）。
  - 當有困惑時，耶穌解釋祂的意思（馬可福音 4:34）。
  - 當祂受到傷害時，祂沒有報復或用言語傷害他人（彼得前書 2:21-25）。
- **我們溝通的方式和內容：**我們彼此交談的方式具有非常強大的作用！我們可以用我們說的話來摧毀人，或者我們可以建立並鼓勵他們。當我們謹慎所說的話時，我們就尊重和愛護我們的配偶。用傷害的話與我們應該愛和尊重的人溝通不僅是惡劣和不友善，而且是犯罪。

**任務：**

把組員分成小組，給每組一組經文閱讀，總結出我們使用言語的原則，並把總結出的原則分享給大家。

第一組	第二組	第三組	第四組
雅各書 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 以弗所書 4:1-3	箴言 18:21 以弗所書 4:29-32 雅各書 1:19-20

問組員：你如何總結聖經關於與別人講話的建議？

**教導：**

- ❖ **從心發出：**有時那些離我們最近的人經歷我們最糟糕的行為。我們可能變得煩躁、好爭論並在爭論的熱度下顯示最糟糕的自我。最終我們心中的一切都從我們的言語中表達出來。建立良好婚姻的很大一部分是評估自己的弱點並努力改進，這應該好過指出我們配偶的缺點。
- **我們的言語反映了我們的心：**當我們用不友善的話傷害某人時，是因為我們不信任他們，或者我們對他們懷有仇恨。如果我們發現自己用言語傷害他人，我們應



該仔細省察自己的心，這可能需要很多禱告和認罪。我們的言語很重要，向人們展示我們的內心，我們將不得不為所說的話向神負責。

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

- **把每一個念頭俘虜：**當我們對某人有邪惡或仇恨的念頭時，聖經告訴我們要抓住這個念頭，把它從我們的思想裡挪去。這包括有意拒絕那個想法，和當它回來時制止它。我們不要憐憫我們的思想和感覺！在神的幫助下，我們可以練習思想美好的事物和對別人的愛。

- [哥林多後書 10:5](#)
- [以弗所書 4:31](#)
- [腓立比書 4:8](#)

- ❖ **溝通和承載神的形象：**每個人都想被聽見和傾聽。我們如何傾聽他人以及我們所說的話，傳達出我們對他們的愛。當我們为了更好地與我們的配偶溝通而放下憤怒和自私之時，我們就會很好地承載神的形象，並且我們的婚姻中也會增加親密和平安。讓我們思想雅各書 1:19 和歌羅西書 3:13 為我們提供關於日常溝通的建議。

- **快快地聽：**學會好好地聽並真正聆聽別人是一種技巧。這不僅僅是等另一個人說完，於是輪到我們說了！而是幫助我們理解他人，他們的觀點是什麼，他們在努力表達什麼。當有人與我們交流時，我們應該給與他們全部的關注（箴言 18:2；箴言 18:13）。當你聆聽時：

- 看著對方，並自然地與對方眼神接觸。
- 擺好你的身體，讓對方知道你對他們感興趣。
- 提出問題來澄清溝通內容。
- 認知對方的感受和觀點。
- 關注對方在說什麼，對方是怎麼說的。

- **慢慢地說：**我們的言語可能是危險的武器或強大的工具。我們可能要與別人分享我們的內心和思想，並且有信心捍衛自己的立場。但是，我們不需要攻擊他人來使我們的立場更強大。我們必須謹慎並周全，當我們說話之前先思想，我們可以避免傷害對方。從憤怒、懼怕或恥辱說出的話可能特別讓人感到後悔。思想我們應該說哪類的事情：

- [歌羅西書 4:6](#)
- [羅馬書 12:14-15](#)
- [箴言 15:1-33](#)

- **慢慢地動怒：**憤怒和其他強烈的情緒可能使我們說出或做出我們後來感到後悔的事情。當我們貶低某人或說出我們知道會使他們痛苦的事情時，我們稍後可能會說“這是氣話”。雖然需要操練，而且也不容易做到，但我們必須學會在摧毀人



際關係之前控制自己的憤怒。無論原因如何，我們無權用我們的憤怒來傷害他人。憤怒的行為可能導致我們說和做我們後來會後悔的事情。這同樣適用於懼怕、擔憂、內疚和仇恨。

- 詩篇 37:8
- 雅各書 1:20
- 箴言 14:29
- 箴言 19:11

- **快快地原諒：**當別人激怒我們時，我們必須學會快速原諒。當我們想到我們對神所犯的罪行，祂如何快速地赦免我們時，我們也可以對別人這樣做。這需要操練。當我們對另一個人感到憤怒的時候，我們必須記得他們像我們一樣軟弱和有罪。我們必須原諒而不是向他們發洩憤怒。我們不配得到神的饒恕，但祂卻赦免了我們。當我們快速地原諒我們的配偶時，並不意味著接受或鼓勵他們的罪惡行為。我們仍然可以表達我們的傷害，沒有憤怒卻帶著更多的饒恕。

- 以弗所書 4:32
- 馬太福音 6:14-15
- 箴言 10:12

- ❖ **建立親密關係和信任：**與你的配偶保持良好的溝通需要你以愛來傾聽。婚姻應該是信任、接受和親密的地方，而不是競爭或戰鬥的地方。可能需要多年的操練，我們才能放棄爭取“對”的感覺，並允許差異。

- **溝通週期：**溝通不僅僅是言語飛向一個或多個方向！為了溝通成功，必須有一個人傳達資訊，另一個人接收並理解資訊。簡單的說話不算是溝通！為了確保溝通順利進行：

- 提問以確保理解。
- 停頓，並觀看肢體語言。
- 必要時使用示例。
- 請你的聽眾總結一下你說過的話。

- **升級：**當憤怒和挫折加劇討論時，以下是一對夫婦可以繼續溝通的方式：

- **找出事實：**經常氣話和分歧來自誤解。當你發現自己處在爭論時，退後一步，要求更多地澄清事實。發生了什麼？究竟是什麼造成了分歧？
- **思考動機：**當分歧出現時，往往背後會有更深層的問題。可能是什麼造成了挫折和憤怒？是否有懼怕、內疚或怨恨導致這場爭論的爆發？
- **分享感受：**與其指責你的配偶，說“你永遠不會……”或“你總是……”這些只會加劇憤怒的話，而應該分享他們的言語和行為讓你有什麼感受。使用“如果發生這種情況，我感覺……”和“我想……”這類的話，沒有人可以不同意你的感受。
- **在同一個團隊：**請記住，你和你的配偶在同一個團隊，朝著相同的目標努力。婚姻不是競爭，你的焦點不應該是贏得爭論！



- **關注未來：**遇到困難時，一起關注你們兩個將如何改變未來的行為模式，而不是過去發生的事情。很容易相互責怪，回想糟糕的決定。集中精力一起做好的決定。
- **建立親密關係：**良好的溝通也有助於改善我們的關係和發展親密關係。下面是堅固婚姻中使用的一些最重要的話：
  - 我愛你。
  - 請原諒我。
  - 我很抱歉。
  - 我會承擔責任。
  - 你怎麼看？
- 思想如果你和你的配偶經常問對方下面這些問題，你的婚姻會如何改善：
  - 本周我要怎麼愛你？
  - 你今天需要我做什麼？
  - 你在想什麼？
  - 你現在想要做什麼？
- ❖ **總結：**雖然彼此不同，但男女都可以學習更好的交流！與其互相爭奪權力，我們應該通過相互傾聽、愛護、學習來積極地彼此相愛。當我們這樣做時，神得到了榮耀。

### 任務：

如果組員和他們的配偶一起參加，讓每對配偶都要嘗試幾個課程後面的溝通練習。單獨參加的組員可以和其他組員一起練習，並將自己學到的知識應用於生活中的人際關係。請組員回答：

你對自己的傾聽能力有什麼瞭解？

你對對方有什麼瞭解？如果你經常練習這些，你會學到什麼？

## 探討

- ❖ 你還記得雅各書 1:19 所列出的溝通原則嗎？記住這段經文，並把它擺在家中的某個地方，這樣你就會永遠記住它。
- ❖ 有人確實聽見你所說的，並且聽得很清楚時，你感覺如何？你怎麼知道的？他們是怎麼讓你知道的？
- ❖ 什麼話題是難溝通的話題？
- ❖ 如何向你的配偶、家人或其他人展示你在這一課所學到的？
- ❖ 當下次進入困難的討論或爭論時，你想做一件什麼不同的事？





## 祈禱

禱告所有已婚的組員努力建立穩固的婚姻，祈求神因這些婚姻而得榮耀，婚姻中的親密也會加強。禱告我們所有的人都能更快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，並且快速地原諒，就像神已赦免我們一樣。禱告我們要學習把別人擺在自己的前面，真正聆聽他們的要說的。

## 溝通練習

與配偶、朋友或同學完成這些練習。

### 主動傾聽

主動傾聽為對方提供回饋，以便對方知道我們已經接收到對方想要溝通的內容。最好的傾聽在任何情況下都是主動的，並且當有人需要傾聽時可以提供說明。這個練習有助於促進有意識的集中聆聽，對一些人來說可能會非常困難。

當我們使用主動傾聽時，我們：

1. 我們用全身傾聽
  - 回應說話者的肢體語言，但使用邀請的身體姿勢（不是在胸前交叉雙臂或靠在一邊）。
  - 用我們的面部表情（關心、喜悅、驚喜等）表達我們的理解。
  - 點頭或使用口頭回答，如“明白”、“是”、“嗯”、“好”。
2. 口頭確認我們聽見了：
  - 定期向講話人重述和重複你所聽到的內容：“所以你的意思是……”，或者“如果我理解正確的話……”。總結講話人的要點。
  - 提出問題以澄清觀點，比如“那讓你感覺如何？”或“當……，你的意思是什麼？”。
  - 體恤並建立連接，比如說：“那一定很艱難，我聽到你很沮喪”。
3. 適當地回應：
  - 等講話人說完一點，然後再提出問題，不要打斷。
  - 當第一個人說完了，適當地回應你的想法或意見。
  - 如果對方徵求建議，你可以提供。

對於這個練習，讓第一個人挑選一些他們覺得沮喪或不公平的事情。第二個使用主動傾聽技巧來聽對方談論這個問題。這應該不超過 3 分鐘。然後轉換角色，在雙方都有機會成為主動的聽眾之後，評估一下這個經驗。

- 你覺得主動傾聽很難做嗎？
- 有人以這種方式傾聽，你感覺如何？



## 肢體語言

肢體語言有時跟我們用語言溝通是一樣的！我們經常通過我們的身體傳達我們的感受。當我們交流時，我們應該注意對方的肢體語言。

關閉的肢體語言包括交叉雙臂、交叉雙腿、靠在一邊、缺乏目光接觸和緊張的身體姿勢，這表現出消極的感覺和缺乏談話的欲望。

開放的肢體語言包括看著說話人和周圍、雙腿平行、雙臂張開、友好的手勢、放鬆的身體姿勢，這表明了溝通的開放性。

在這個練習中，第一個人選擇一種情緒或一種精神狀態來通過肢體語言表達，然後說：“今天將會是美好的一天！”另一個人要回映這個肢體語言，然後提出自己想要表達的感覺。他們的話是否符合他們的肢體語言？他們的說法是否可信？然後轉換角色，再試兩三次。

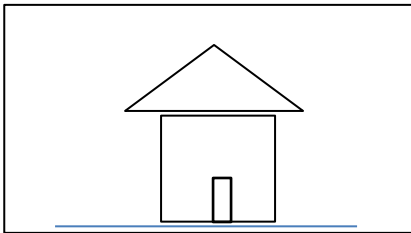
思想哀痛、快樂、無聊、懼怕、挫折、憤怒、希望、憂慮、內疚，悲傷、愛的肢體語言。

## 聽寫

這個練習需要筆和紙，參與雙方要背對背坐著。這是一個有趣的遊戲，會有很多的笑聲，但它表明了準確的溝通和仔細傾聽的需要。

1. 第一個人要在紙上畫一個簡單的圖畫，由簡單的線條和形狀組成。
2. 第一個人要向對方描述紙上的圖畫，不要告訴對方自己畫的是什麼，而是如何畫出來的。
3. 第二個人應盡可能地把圖畫複製出來。
4. 雙方比較圖畫，然後轉換角色。

首先在紙上畫一個中等大小的正方形，在正方形的底邊畫一條水平線，在水平線的中心畫一個小的矩形，這矩形要在正方形的裡面。在正方形的頂部畫一個三角形。你能猜到畫了一個簡單的房子嗎？參與雙方可以嘗試使用更複雜的圖畫。



## 高和低

這是對夫妻一同進餐或一天結束時很好的活動。每個人分享自己一天的高（最好或最特殊的部分），和低（最困難或最沮喪的部分）。當一個人分享時，另一個人應該練習主動傾聽。這對於兩個人來說是一個很好的方法來讓他們瞭解對方一天經歷的事情，讓他們感到愉快的事情，以及讓他們感到難過的事情。這可以成為一對夫婦的日常生活的常規組成部分，而不是一個正式的溝通練習。

這項活動鼓勵對方主動聆聽和體恤。



## 完美的傾聽

這是主動傾聽的一種更高級的形式，被稱為完美的傾聽。這是我們都應該發展的聆聽習慣的極端例子，可以產生好的結果。

每對夫婦應該選擇一個他們不同意的話題，選擇一些大多是輕浮或不會引起太多憤怒的話題，下面是一些例子：

- 哪個運動隊是最好的？
- 一個人應該如何喝咖啡或茶？
- 熬夜好些還是早起好些？
- 學生學習文學和歷史，還是學習科學和數學更重要？
- 生活在農村還是大城市好？
- 應該養寵物嗎？最好的寵物是什麼？
- 等一等

第一個人應該陳述他或她的意見，一次幾句話。然後，另一個人必須準確地將每一點重複給第一個人。當第二個人這樣做時，第一個人會說“完美！”。然後第二個人會分享自己的觀點，第一個人會重複，直到聽到“完美”。使用盡可能多的確切的單詞和短語！一旦對方成功地重複了你所提出的所有觀點，要記住說“完美”。以這種方式進行三四次，然後討論你的觀點被對方複述後是怎麼樣的，以及在這個練習過程中你是否改變了你的觀點。

很多人發現，在這個練習之後，他們可以更清楚地看到對方的觀點。有些人會完全改變自己的看法，或者至少不努力地堅持下去！