

门徒训练+概要

属灵带领基要
研读指南

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。

这份研读指南的目的，是要帮助各位单独地对特定的课程进行更深入的探索。本课程可与其他的门徒训练概要课程教材，如影音资源等一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。

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。



家庭生活

第五课：在婚姻中建立沟通

关于本课程

本课探讨沟通在坚固婚姻中的作用，讨论可用于任何关系的倾听技巧。

要让你知道.....

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！但是男女往往很难有效地沟通。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。谨慎的沟通和主动、细心的倾听将有助于两个人更有效地沟通，特别是已婚夫妇。有效倾听的原则是最重要的，也可以应用于其他生活领域。

起步

1. 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？

2. 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

❖ **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：**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。

关于圣经中的男性，下面的经文告诉你什么？

哥林多前书 16:13-14	
以弗所书 5:23-24	
出埃及记 4:20	

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。

关于圣经中的女性，下面的经文告诉你什么？

提摩太前书 2:9-12	
--------------	--



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。

关于男女之间应该如何相交，下面的经文告诉我们什么？

彼得前书 3:7	
歌罗西书 3:19	
哥林多前书 13:1-13	

❖ **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。
- 耶稣用各种手段确保祂的信息被传达。神通过言语、我们所能看见的世界、其他人、祂的灵与我们沟通。你认为人们足够努力去认真地与他人沟通，并且让他们的信息被理解吗？

❖ **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。

- 读下面每组经文，用一句话来总结这些经文所教导的一个圣经原则。

经文	沟通原则
雅各书 3:2-12 箴言 12:18	
箴言 10:19-21 箴言 11:13 箴言 21:23	
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	

- **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）。

- **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）。
- 最后，关于我们的话语，耶稣在马太福音 12:36-37中告诉门徒什么？我们应该如何说出心里的话？

- ❖ **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。



什么?	为什么?	如何?
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。	<ul style="list-style-type: none"> • 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。	<ul style="list-style-type: none"> • 仔细选词，并考虑其后果。 • 在愤怒或强烈的情绪下，不要做重要的讨论。 • 用我们的言语惩罚别人，或企图操纵他人，不是出于爱。 • 关于我们的话语的一些圣经引导： <ul style="list-style-type: none"> - 歌罗西书 4:6 - 罗马书 12:14-15 - 箴言 14:1-33 <p>当你愤怒地使用“从来没有，总是”这样的词的时候，要小心，这些话会疏远那些愿意和你一起解决问题的人。</p>
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。诸如惧怕和内疚的情绪也是一样。	<ul style="list-style-type: none"> • 如果你太生气，不能说话，就离开当时的场合，之后再来解决。 • 如果你不能离开，在脑子里数到三，深吸一口气，想象一个平静的地方或美好的回忆。 • 思考神话语中有关愤怒的真理： <ul style="list-style-type: none"> - 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宽恕。	<ul style="list-style-type: none"> • 当我们原谅时，我们不是说这种行为是“好的”或对的！ • 当我们选择对事件或人进行不同的思考时，就会宽恕。我们改变我们的态度、感受和对他们的回应。 • 宽恕意味着我们停止复仇的感觉，或者要求偿还感觉，并将事情交给神。 • 有时我们的伤害来自错误的期望。当我们改变对某人的期望时，他们就不大会让我们失望。 • 思考圣经原谅的呼吁： <ul style="list-style-type: none"> - 以弗所书 4:32 - 马太福音 6:14-15 - 箴言 10:12



- 以上哪一项对你来说最难？现在什么人引起你的愤怒？你需要给予什么饶恕？

- 如果夫妇一起使用上面的建议，婚姻会如何变好？

❖ **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。

结论

- ❖ 我们被神造成男女，为了一个目的。男女是不同的，需要学习彼此沟通才能拥有坚固的婚姻。
- ❖ 神重视有效的沟通，我们也应该。善于倾听别人，并善意地沟通是我们爱别人的重要方式。
- ❖ 我们的话语从内心发出，我们必须俘虏愤怒的思想，并选择彼此相爱。改变发生在我们的内心和思想中。
- ❖ 圣经建议我们快快地听、慢慢地说、慢慢地动怒，并快速原谅。
- ❖ 我们可以用我们关心和爱的话语建立亲密和信任。



反思性问题

1. 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？

2. 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？