

門徒訓練+概要

屬靈帶領基要
研讀指南

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。

這份研讀指南的目的，是要說明各位單獨地對特定的課程進行更深入的探索。本課程可與其他的門徒訓練概要課程教材，如影音資源等一起結合運用。請訪問我們的網站 www.dechinese.org。

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。



家庭生活

第五課：在婚姻中建立溝通

關於本課程

本課探討溝通在堅固婚姻中的作用，討論可用於任何關係的傾聽技巧。

要讓你知道.....

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！但是男女往往很難有效地溝通。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。謹慎的溝通和主動、細心的傾聽將有助於兩個人更有效地溝通，特別是已婚夫婦。有效傾聽的原則是最重要的，也可以應用於其他生活領域。

起步

1. 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？
2. 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

❖ **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**：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。

關於聖經中的男性，下面的經文告訴你什麼？

哥林多前書 16:13-14	
以弗所書 5:23-24	
出埃及記 4:20	

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。

關於聖經中的女性，下面的經文告訴你什麼？

提摩太前書 2:9-12	
--------------	--



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。

關於男女之間應該如何相交，下面的經文告訴我們什麼？

彼得前書 3:7	
歌羅西書 3:19	
哥林多前書 13:1-13	

❖ **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。
- 耶穌用各種手段確保祂的資訊被傳達。神通過言語、我們所能看見的世界、其他人、祂的靈與我們溝通。你認為人們足夠努力去認真地與他人溝通，並且讓他們的資訊被理解嗎？

❖ **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。

- 讀下面每組經文，用一句話來總結這些經文所教導的一個聖經原則。

經文	溝通原則
雅各書 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 以弗所書 4:1-3	
箴言 18:21 以弗所書 4:29-32 雅各書 1:19-20	



- **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）。
- **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）。
- 最後，關於我們的話語，耶穌在馬太福音 12:36-37 中告訴門徒什麼？我們應該如何說出心裡的話？

- ❖ **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。當我們為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。



什麼？	為什麼？	如何？
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。	<ul style="list-style-type: none"> • 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。	<ul style="list-style-type: none"> • 仔細選詞，並考慮其後果。 • 在憤怒或強烈的情緒下，不要做重要的討論。 • 用我們的言語懲罰別人，或企圖操縱他人，不是出於愛。 • 關於我們的話語的一些聖經引導： <ul style="list-style-type: none"> - 歌羅西書 4:6 - 羅馬書 12:14-15 - 箴言 14:1-33 <p>當你憤怒地使用“從來沒有，總是”這樣的詞的時候，要小心，這些話會疏遠那些願意和你一起解決問題的人。</p>
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。諸如懼怕和內疚的情緒也是一樣。	<ul style="list-style-type: none"> • 如果你太生氣，不能說話，就離開當時的場合，之後再來解決問題。 • 如果你不能離開，在腦子裡數到三，深吸一口氣，想像一個平靜的地方或美好的回憶。 • 思考神話語中有關憤怒的真理： <ul style="list-style-type: none"> - 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寬恕。	<ul style="list-style-type: none"> • 當我們原諒時，我們不是說這種行為是“好的”或對的！ • 當我們選擇對事件或人進行不同的思考時，就會寬恕。我們改變我們的態度、感受和對他們的回應。 • 寬恕意味著我們停止復仇的感覺，或者要求償還感覺，並將事情交給神。 • 有時我們的傷害來自錯誤的期望。當我們改變對某人的期望時，他們就不大會讓我們失望。 • 思考聖經原諒的呼籲： <ul style="list-style-type: none"> - 以弗所書 4:32 - 馬太福音 6:14-15 - 箴言 10:12



- 以上哪一項對你來說最難？現在什麼人引起你的憤怒？你需要給予什麼饒恕？

- 如果夫婦一起使用上面的建議，婚姻會如何變好？

❖ **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。

結論

- ❖ 我們被神造成男女，為了一個目的。男女是不同的，需要學習彼此溝通才能擁有堅固的婚姻。
- ❖ 神重視有效的溝通，我們也應該。善於傾聽別人，並善意地溝通是我們愛別人的重要方式。
- ❖ 我們的話語從內心發出，我們必須俘虜憤怒的思想，並選擇彼此相愛。改變發生在我們的內心和思想中。
- ❖ 聖經建議我們快地聽、慢慢地說、慢慢地動怒，並快速原諒。
- ❖ 我們可以用我們關心和愛的話語建立親密和信任。



反思性問題

1. 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？

2. 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？