

5/9/2010

第五課夫妻對話

邵致中&唐圓麗

課程目標 認識溝通及溝通在婚姻中的重要性

學習如何在婚姻中改善溝通

1. 溝通型態與人格特質有極大關聯

四種人格特質：

**安全型** 看自己有價值，自我形像高，也能欣賞別人，情感成熟有彈性，可信賴

**憤世型** 自覺高人一等，喜掌控，不信任人，獨來獨往，較少與人情感交流

**焦慮型** 自我形像低，看別人比自己強，敏感易受傷，怕被拋棄，過於依賴

**紊亂型** 自我形像低，看別人也無價值，不信任人，負面情緒強烈

2. 健全人格 → 良好溝通

受傷人格 → 引發爭端

溝通 = 愛 + 瞭解

3 小時候的人格特質可以預測到長大後的人格特質

80%子女 重複父母相處模式

4 溝通形態： 明確型 攻擊型 被動型

5 問題分享

你的父母是如何彼此溝通的？

他們比較傾向於那種人格特質？

6 長期的溝通不良會轉變為負面溝通從而導致更多的問題。

不能傾訴 防衛心過強 成見，主觀 人身攻擊

## 7 如何改善溝通

### 1. 每日花5分鐘時間討論以下議題

- a. 當天你在兩人關係裏最享受的是什麼？
- b. 當天你在兩人關係裏感到最不滿意的是什麼？
- c. 如何改善對彼此更好？

### 2. 自我表露

表達自己內心深處的想法與感受

### 3. 分享正面的感受

### 4. 明確表達用‘我’來陳述

我覺得， 我需要， 我希望

### 5. 積極傾聽， 不批評， 安撫

### 6. 善用愛的語言

## 8 五種愛的語言

- 珍惜的相處      quality time
- 精心的禮物      gift
- 服務的行動      acts of service
- 身體的接觸      physical touch
- 肯定的言語      words of affirmation

## 9 溝通層面：

- a. 寒暄
- b. 事實
- c. 意見
- d. 感覺
- e. 透明

## 10 本周功課

1. 花時間傾聽配偶並感謝對方為改進彼此的溝通所做出的努力。
2. 与配偶分享自己爱的语言

## 詩篇

19:14 耶和華我的磐石、我的救贖主阿、願我口中的言語、心裡的意念、在你面前蒙悅納

## 箴言

17:28 愚昧人若靜默不言、也可算為智慧。閉口不說、也可算為聰明。。

12:18 說話浮躁的、如刀刺人。智慧人的舌頭、卻為醫人的良藥。

20:19 往來傳舌的、洩漏密事。大張嘴的不可與他結交

18:13 未曾聽完先回答的、便是他的愚昧、和羞辱。

## 馬太福音

7:3 為甚麼看見你弟兄眼中有刺、卻不想自己眼中有梁木呢。

## 雅各書

1:19 我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒