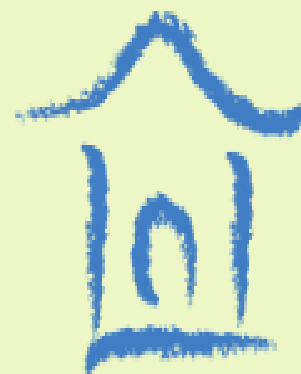


# 贏得祝福的的婚姻



讓基督的愛

從我家到你家



家庭事工團隊

# 第七課

## 承諾四：以愛來聆聽和溝通

焦燕陽 & 江純真

( YenYiang & Grace )

# 課程目標

- 溝通對婚姻的重要性
- 溝通的層次
- 心靈交流的要訣
- 雙贏的溝通

# 溝通對婚姻的重要性

- 你認為溝通質量會影響婚姻的美滿程度嗎？

# 多一點溝通，多一點幸福

- 婚姻美滿的**鑰匙** -- 夫妻溝通質量的好壞直接影響婚姻的美滿程度。
- 溝通品質決定**婚姻品質**！

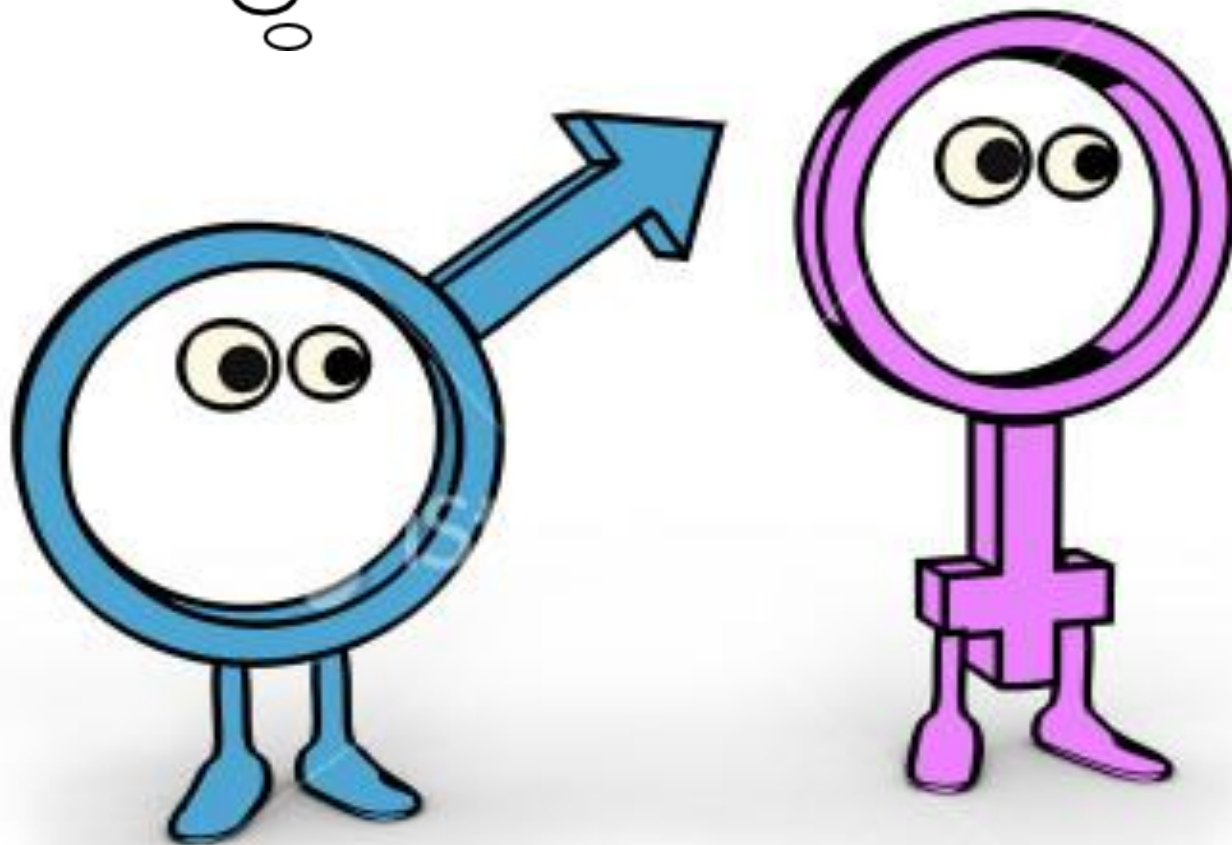


# 夫妻溝通容易嗎？

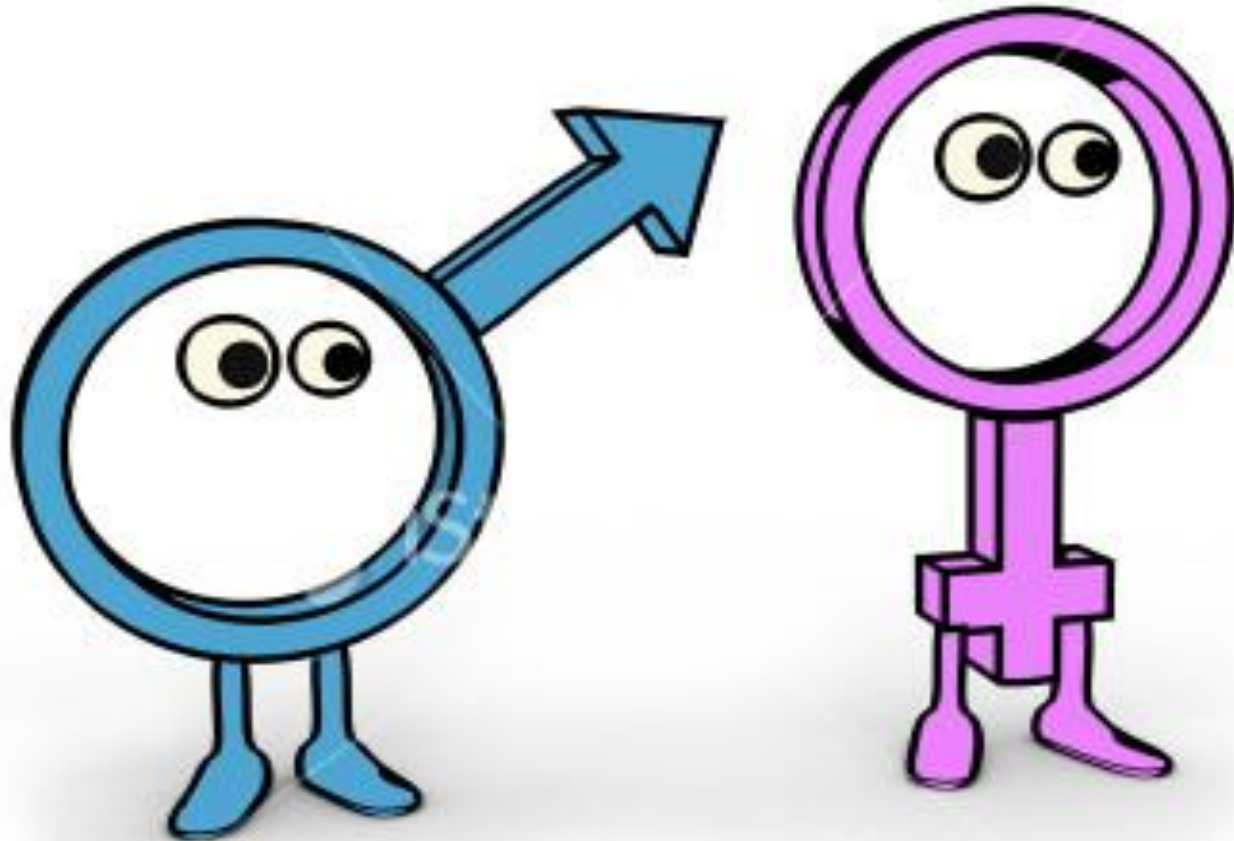


難以理解

感覺遲鈍



# 男女溝通方式的差異





# 夫妻之間的差異

- 習慣不同
- 個性不同
- 想法不同
- 喜好不同
- 成長背景不同
- 信仰不同
- 理念不同



# 溝通對婚姻的重要性

- 男性健康增加500%!!!
- 減少男性心臟病發
- 增加男性的免疫系統
- 妻子的快樂和健康提升
- 增加妻子的性反應

# 爲什麼不願意溝通？

- 這句話我已經聽過幾百遍了
- 碎碎念，翻舊帳，抱怨
- 說得太多是溝通大敵
- 嘮叨絕對不是有效溝通的訓練方法

# 爲什麼不願意溝通？

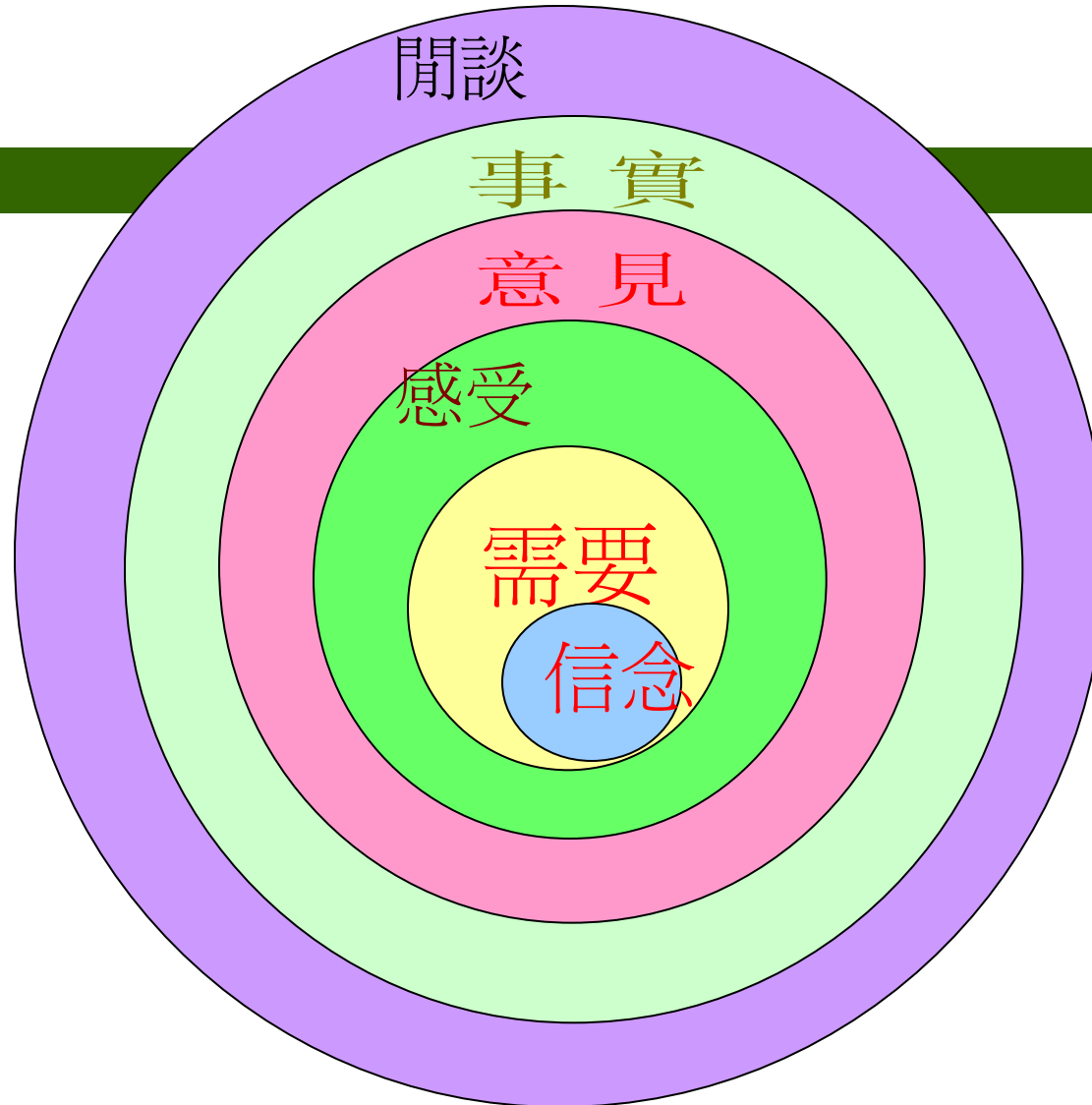
- **表達**：反映當下真實情況，雖然有可能不愉快但是可以理解。將自己的感受和家人分享，懂得如何管理情緒，自我控制。
- **發洩**：誇大，隨意爆發，無理取鬧，引起爭吵。

# 夫妻有談話就有溝通嗎？

溝通不僅是談話

溝通 = 傾聽 + 說話

# 溝通的六個層次



# 溝通的六個層次

- 爲什麼許多夫妻的溝通停留在前三個層次？
- 爲什麼許多夫妻的溝通無法進入分享感受或更深入呢？

# 缺乏安全感：

- 怕被批評
- 怕被論斷
- 怕被否定
- 怕受傷



# 感受?需要?信念(期待)?



# 心靈交流的要訣

溝通 = 傾聽 + 說話

# 心靈交流的要訣

溝通的14字訣：

說得好，他才肯聽

聽得好，他才肯說

# 聽 層次一：

- 傾聽者完全沒有留意說話人所說的話，假裝在聽其實卻在考慮其他毫無關聯的事情，或內心想著辯駁。
- 他更感興趣的不是聽，而是說。
- 這種層次上的聽，導致的是關係的破裂、衝突的出現和拙劣決策的制定。

# 層次二：

- 溝通關鍵在於對詞句話語意義的理解。
- 聽者主要聽詞句和內容，但卻錯失了說話者重要的語調、體態、手勢、臉部表情和眼神所表達出的意思；
- 導致誤解、錯誤的理解、時間的浪費和情感上的忽略。

# 層次三：

- 是在說話者的資訊中，尋找感興趣的部分，以獲取新的有效資訊。
- 傾聽者清楚自己個人的喜好，避免對說話者做出武斷的評價；
- 對於激烈的言語，能掌控自我情緒，不受負面的影響；
- 不急於做出判斷，而是感同身受對方的情感。
- 詢問而不辯解、設身處地看待人事物。

**LISTEN 傾聽**: 不單單是聽見、聽到，更需要的是留神聽、仔細聽。

- 箴言18：13 “未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”

避免只聽一半，立刻給解決方法或答案，需要耐心地聽配偶把話說完。

- 雅各書1：19 ”你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。”

# LISTEN 傾聽

- L (Leaning Forward) 運用和解讀肢體語言
- I (Inviting to Say More) 鼓勵談論更詳盡的內容
- S (Smile) 帶著理解和相互尊重進行傾聽
- T (Touch) 適當的觸摸表達關心
- E (Eye Contact) 眼神接觸、專注的表現
- N (Nod) 鼓勵性的示意，表達理解和同理



# 如何在婚姻中成爲一位成功的傾聽者？

- 除了瞭解自己對配偶的感覺外，還要用耳朵、眼睛、身體和心情來傾聽，表現專心、愛心和耐心。
- 學習在愛中傾聽，夫妻彼此耐心等待對方分享內心的**感受**、**需要**和**信念**。遵循運用這些原則，將它內化爲傾聽的能力，您必然成爲一位成功的傾聽者。

# SPEAK 說話

- 箴言15：1 “回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。”
- 歌羅西書4：6 ” 你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。”
- 箴言 25:11 ” 一句話說得合宜，就如金蘋果落在銀網子里。 “

# SPEAK 說話

- S (Soften) : 語氣溫和，避免負面情緒
- P (Polite) : 態度禮貌，使對方感到被尊重
- E (Enquiring Tone of Voice) : 詢問口氣
- A (Address Self) : “I message” 說自己「我感覺」，而不是矛頭一直指向對方：「你害我」
- K (Kind) : 內容在乎事實、善意和需要

# 四種常見溝通病毒

退縮



升級



誇大



輕視



# 找出溝通病毒

退縮



誇大

# 雙贏的溝通

## 1. 坦誠溝通

# 1. 坦誠溝通

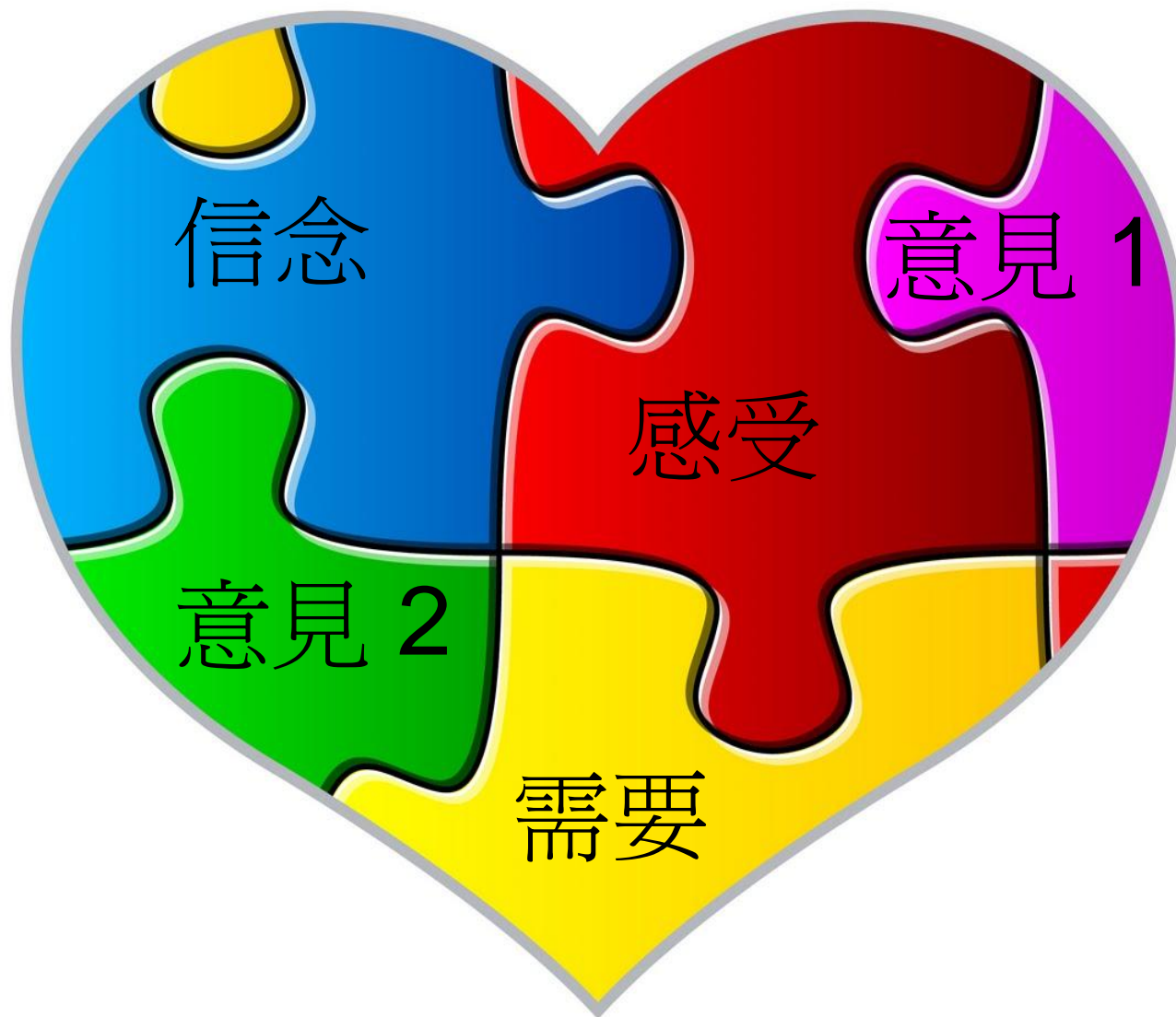
- 不會批評或指責，傾聽配偶內心最深層的感受、需要和信念/期待。
- 同時也願意坦誠分享你自己的感受、需要和信念/期待。
- 不會試圖改變配偶或使對方讓步來滿足自己的喜好，嚐試去傾聽配偶沒有說出的心聲。

# 雙贏的溝通

1. 坦誠溝通
2. 列出意見/建議/可能性
3. 達致雙贏



# 雙贏的溝通



## 做出承諾：建立婚姻的安全感

- 我承諾要以愛去聆聽和溝通。
- 我會重視你所說的每句話，我會尊重你的意見、感受、需要和信念，以致你能夠在我的愛中安心地坦誠剖白自己。
- 我亦會坦誠分享自己的內心，並且在說話的時候顧及你的感受和需要。

# 課後練習：心動不如行動

1. 在本週中，禱告求神顯明你在哪些方面讓配偶沒有安全感分享他的感受、需要和信念？求主幫助你開始改變。

# 課後練習：心動不如行動

2. 至少找一次機會練習雙贏的溝通三步驟，夫妻分享自己內心的需要和信念。聽的人要努力傾聽，不批評、不論斷。願意為配偶營造安全的環境，不給壓力，而是鼓勵列出建議，達致雙贏。