

主日學課程 贏得祝福的婚姻

5/27/2012

第七課 承諾四: 以愛來聆聽和溝通

焦燕陽 & 江純真

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

課程內容:

一、 你認為溝通質量會影響婚姻的美滿程度嗎?

二、 夫妻有談話就有溝通嗎?

三、 溝通的六個層次

1. 閒談

2. 事實

3. 意見

4. 感受

5. 需要

6. 信念

四、 心靈交流的要訣: 溝通 = 傾聽 + 說話

- 傾聽 (箴言 18 : 13, 雅各書 1 : 19)

L

I

S

T

E

N

- 說話 (箴言 15 : 1, 歌羅西書 4 : 6, 箴言 25 : 11)

S

P

E

A

K

五、 認識四種常見溝通病毒

1. 退縮
2. 升級
3. 輕視
4. 誇大

六、 雙贏的溝通: 化解衝突三步驟

1. 坦誠溝通
2. 列出意見
3. 達致雙贏

七、 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。"

以弗所書 4:29 - "污穢的言語、一句不可出口、只要隨事說造就人的好話、叫聽見的人得益處。"

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。
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感受、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, 而是鼓勵列出意見, 達致雙贏。