



夫妻溝通的藝術



從『忍受』到
『享受』兩性關係

佩芬全家福



請問你兩個問題



- 1 作父母的能給孩子的最好禮物是：

美滿的婚姻生活



- 2 有沒有任何成功能夠彌補家庭的失敗？



No amount of success can compensate the failure at home.



婚姻五大衝突

- 金錢
- 性關係
- 姻親
- 孩子
- 溝通

不要怕沖突！但要進步，要解決問題



一個「讓太太敬重你」的秘訣

真正的愛你的妻子

- 丈夫要捨己，要放下自己，而做一些妻子喜歡的事情，比如：管教孩子，清潔廚房，主動做家事，送鮮花...等等，
- 丈夫要保養顧惜妻子，要對妻子無微不至，無限溫柔。
- 成全妻子，讓妻子可以照神給她的恩賜，盡量發揮，不斷成長，達到她的目標。

丈夫的本份- 要愛惜成全自己的妻子



- 以弗所書五章25
- 「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，
- 正如基督愛教會，為教會捨己。」
- 這是神給丈夫最基本和最重要的命令。
丈夫愛妻子的榜樣就是基督愛教會。

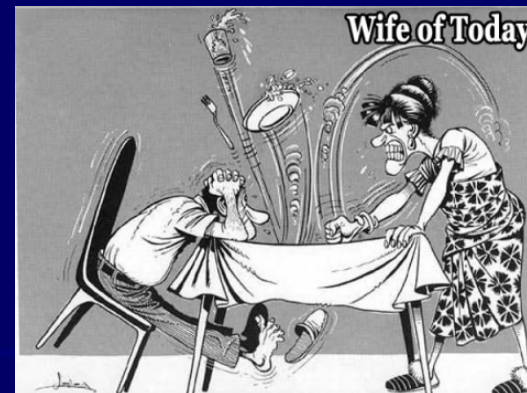
告訴你一個「讓老公愛死你」的秘訣

男人最大的需要 是 妻子的敬重

- 「妻子也當敬重她的丈夫」
- （以弗所書5：33）。
- 在這里的「敬重」包含了注意、重視
- 尊崇、欣賞、仰慕、順從、稱贊、并十分的戀慕。
- 「敬重」是一個**決定**，而不是一種「**感覺**」。一個女人對她丈夫的敬重應是無條件的，不是按丈夫的表現決定是否要敬重，而是根據神的命令。
- 佩芬的見證：搬家到加州念神學院，全職服事



妻子的本份—— 敬重順服自己的丈夫



- 「妻子順服丈夫」是食古不化、八股老調嗎？
- 順服丈夫的妻子是最自由的人，因為她已達成神在她身上的一個心意，丈夫也會因著妻子的順服更疼愛她。
- 「妻子順服丈夫」是神以祂的智慧，對夫妻婚姻關係的設計。能順服就能蒙福！
- 妻子要如何順服丈夫呢？她除了要順服主，還要幫助丈夫。認識神的智慧婦人，都知道要幫助丈夫成功。



沖突是通往親密關係的康莊大道- 但你需知道如何處理沖突

- 丹佛大學馬克蒙博士(Dr. Howard Markman)長期的研究群體，綜合三十年的研究，
- 他發現：“長期避免衝突”是造成現代夫妻離婚的第一號原因(The number one predictor of divorce is Habitual Avoidance of Conflict)，
- 他發現：經常生活在水深火熱衝突中的夫妻，平均壽命比恩愛夫婦少四年。



一個美滿的婚姻好像是一條永遠在修路的雙向道

- 不「吵架」並不表示夫妻關係很好
- 可能只是「單行道」
- 可能只是發命令與接聖旨的情況
- 夫妻願意將心事說出來，彼此願意以對方的立場來看/克服問題，是美滿婚姻的必要條件。



學習溝通

- 學習與自己的配偶溝通是一個很費勁的過程。
- 溝通很像我們在用不同的語言講話，
- 但隨著時間的轉移，加上充分的努力，我們就可以學著互相瞭解，可能還是不能百分之百，但至少是可以有個較親密和諧的關係。千萬不要放棄，要繼續加油喔！



《雅各書》1:19「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」

- 會說話與不會說話，常在那一念之間。
- 要懂得忍、懂得退一步想，
- 想想一句壞話怎麼好說，
- 一句狠話怎麼柔說，
- 一句難題的話怎麼換個角度說，
- 想想是不是「有更好的方法說」，
- 你就可能改變你的婚姻！



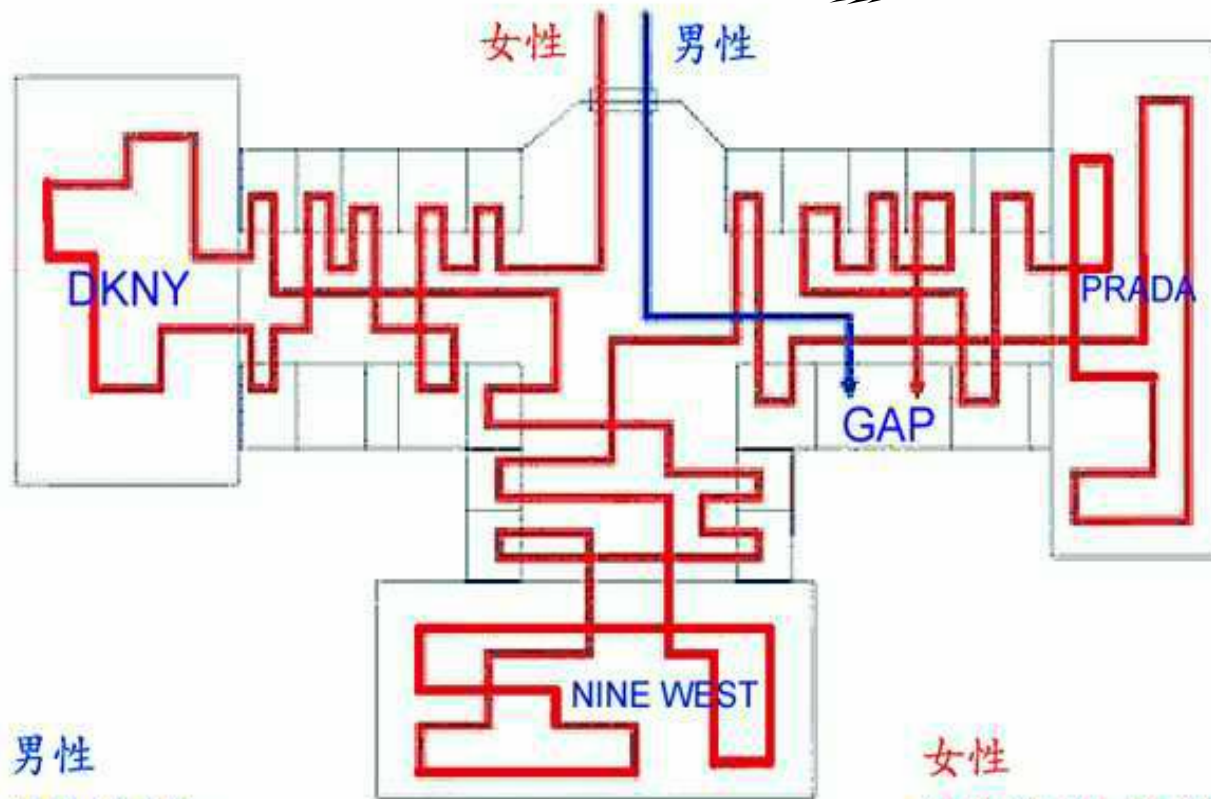
夫妻到底在吵什麼？

- 離婚多因常吵架
- 經常為家庭瑣事爭吵而導致離婚占26.41%，
- 爭吵原因大多為夫妻性格差異大，
- 男性暴躁，女性計較，雙方都希望對方服從自己，不肯退讓。引發爭吵的“導火線”絕大多數是油鹽米醋、小孩教育之類的家庭瑣事。

来源：[《解放日报》](#)

男女大不同

任務：到 GAP 買條褲子



男性

時間：6分鐘
花費：900 元

女性

時間：3小時 26分鐘
花費：19,950 元

女人的大腦



FOOTNOTE: Note how closely connected the small sex cell is to the listening gland.

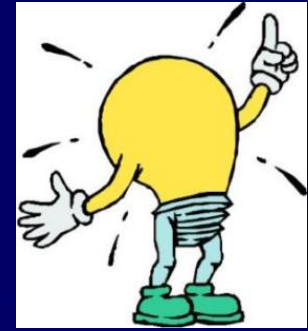
男人的大腦



FOOTNOTE: the "Listening to children cry in the middle of the night" gland is not shown due to it's small and underdeveloped nature. Best viewed under a microscope.

「在半夜聽到小孩子哭鬧」的能力並沒有在這裡顯示出來
因為他太小了，而且這是尚未開發的潛能。
最好的觀測方法適用顯微鏡來看！

男女大不同



- 男人在思想上喜歡推理分析、喜歡證明、重實際及事實，女人喜歡靠直覺及第六感(有時是蠻準確的，所以男人需要聽)；
- 男人在心理上喜歡被人尊重、被信任、被欣賞、被接納、被鼓勵，女人則喜歡被關愛、被瞭解、被肯定、被欣賞；
- 男人對成就感的看法是權力、可數量的成就，女人是講關係、活動及社交圈子、達到成就的過程

溝通五個層次

資料來源：加拿大「家庭生活」協會的全國總監，電視節目「美滿婚姻」的主持人柯瑞博士（Dr. Dave Currie）

1. **隨意閒聊Cliché**（膚淺初交層）：所有話題都是表面的，諸如「天氣真好啊！」或者「你的衣服很漂亮！」等等。這一層次的溝通很容易進行，因為不會有什麼危險。
2. **交流資訊Fact**（報告消息層）：交流資訊和事實以及細節，不涉及自己的判斷。
例如：當配偶問及今天過得怎樣時，可能會回答：「一天都在開會。」其他的就什麼也不多說了。這也是一種讓人感到安全的溝通方式，因為這樣的溝通，仍然是不分享任何關於心裡的事。

溝通五個層次

資料來源：加拿大「家庭生活」協會的全國總監，電視節目「美滿婚姻」的主持人柯瑞博士（Dr. Dave Currie）

3. **交換觀點Opinion**：人們在提供自己的觀點時，就會從事實移至*自己對事情的看法*上。我可能不僅回答：「一天都在開會。」還會說：「一天都在開會。我覺得這個會其實用一小時就夠了，可是大家都在那裡兜圈子，所以花了很久的時間……」
4. **情感分享Emotion**：當人們的溝通從事實、涉及到想法及到感覺時，就會開始分享自我了，也開始*與他人的情感聯結*，允許對方看到內心世界了。
還是上面的例子：「一天都在開會。實在令人感到挫折。一早我就把很好的解決方案提出來了，花了6個小時討論，才使老闆同意。明明可以在一個小時內就完成的！」

溝通五個層次

資料來源：加拿大「家庭生活」協會的全國總監，電視節目「美滿婚姻」的主持人柯瑞博士（Dr. Dave Currie）

5. 無話不談Transparency(完全敞開層)：
無話不講是危險度最高的溝通。因為當真實的自我被他人看到時，也會有被排斥的可能。

例如：「哎！一天都在開會。今天日子真難過。我覺得老闆並不看重我做的，也不相信我能完成這項任務。我都開始懷疑起自己來了，發現自己好像有些不稱職似的。」



男女有別

- 妻子希望有一個願意聆聽的丈夫，能夠完全接納她的感情與想法(屬第五層)
- 丈夫卻常常只想跟你「報告消息」、「交換意見」、「講道理」，甚至「說教」(屬第二,三層)
- 做妻子的覺得自己在「與牆壁講話」，「雞同鴨講」情況是很普遍的。
- 溝通進行的程度越深，配偶間的關係就會越親密。
- 所以丈夫要努力學習聆聽，妻子要努力學習接受他的沉默，或者適度的鼓勵他多分享內心世界。



有效的溝通

- 語氣佔38%，如：語氣堅定
- 肢體語言佔百分之55%，如：兩眼直視、表情嚴肅
- 實際語言僅佔百分之7%，需善用語氣及肢體語言。
- 請省點力氣，才可以保持健康。

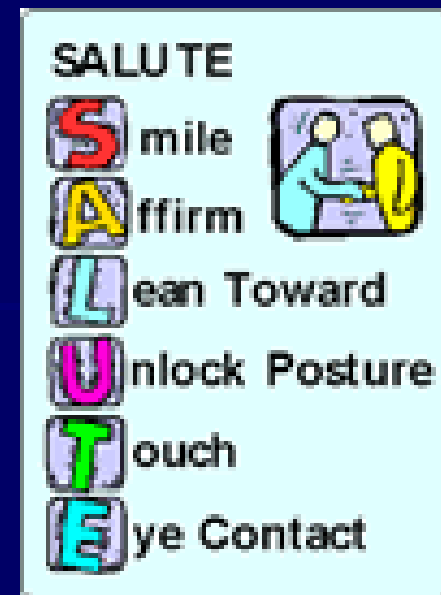
你不需要大吼大叫！

愛的肢體語言

向對方致敬(*SALUTE*)

- 面帶微笑(*Smile*)
- 肯定對方(*Affirm*)
- 傾身靠近(*Lean toward*)
- 放鬆姿態(*Unlock posture*)
- 輕碰觸摸(*Touch*)
- 眼神交流(*Eye contact*)

(Source:新麗人網站)



言語

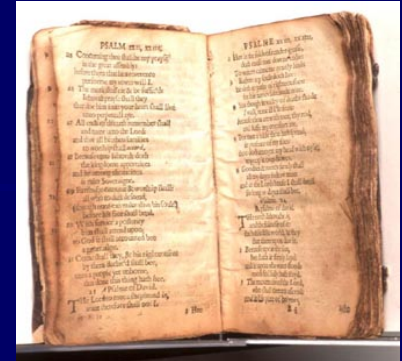
- 箴 15:1 回答柔和，使怒消退；
- 言語 暴戾，觸動怒氣。
- 箴 17:27 寡少 言語 的，有知識；
- 性情溫良的，有聰明。
- 箴 29:20 你見 言語 急躁的人麼？愚昧人比他更有指望。
- 傳 5:3 事務多，就令人做夢；言語 多，就顯出愚昧。
- 弗 4:29 污穢的 言語 一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
- 西 4:6 你們的 言語 要常常帶著和氣，
- 好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。
- 提前 4:12 不可叫人小看你年輕，總要在 言語、行爲、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。



舌頭

箴 12:18說話浮躁的，如刀刺人；

- 智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。
- 箴 18:21生死在舌頭的權下，喜愛他的，必喫他所結的果子。
- 雅 3:5-6這樣，舌頭在百體裏也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裏點著的。
- 彼前 3:10因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；

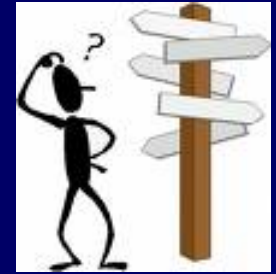


女人如何成爲良好的傾聽者？



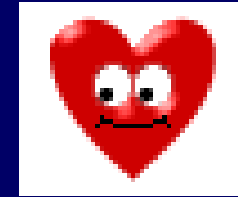
- 太太請注意！跟先生說話請等五分鐘，請不要他馬上回答。
- 因爲：第一，有些男人就是不能馬上反應。他們需要點時間來弄清楚，自己對一件事的感覺和想法。
第二，男人在感受到女人的壓力時，總是會保持沈默。當他們覺得受到控制，他們就會以沈默來對付你，讓你知道你是沒法子逼他們開口的。

男人如何成爲良好的傾聽者？



- 1. **專注的眼神**。請把焦點鎖定在她身上並傾聽她的話語。
- 2. **停下手邊之事**。當你所愛之人想向你說些什麼，你必須專一配合她的需要。
- 3. **表示同意或理解**。讓對方明瞭你對她的感受有所認同。
- 4. **注意聽就可以了**。請節制點！不請自來的高見或任何責難都不受歡迎。

讓愛杯滿溢的秘訣



智慧人說：

- 「婚姻成功與否，就在你是否每天都留著幾句話不講。」
- 婚姻專家歐迪更·拿許 (Odgen Nash) 在婚姻經營方面有句很有智慧的話：
- 「要常讓愛杯滿溢的秘訣就是：當你錯了就承認；當你對了就閉嘴！」



華理克牧師的忠告

- 神所設計的婚姻，
- 比你最強烈、最狂熱的夢想都要來得重要，
- 求天父幫助你抓住這個異象，並做爲你追求的目標。



思考與應用問題

- 1。發現你配偶的主要愛語。
 - 請你回答以下問題：
你通常以什麼方式向你的配偶表示愛意？
他會感覺到愛嗎？若不，請你現在就意充滿愛意的口吻向他請教，那種愛的語言對他最管用。
 - 2。你是個願意聆聽你配偶的人嗎？請你向他表示你願意聆聽的誠意，請就今天所建議的，與配偶談談還有哪些是自己需要改進的？