

## 婚姻輔導（四） — 在愛中彼此溝通

### 1. 彼此溝通…

- ▶ 在平常的生活中，每天彼此互相溝通的時間多不多？
  -
- ▶ 平常彼此互相溝通的內容是什麼？若以『談事情、談所思、談所感』來分，各佔多少比例？
  -
- ▶ 在你們彼此互相溝通時，你覺得最大的問題是什麼？
  -
- ▶ 你們如何處理彼此看法的不同？當彼此有爭執、衝突的時候，你們如何面對、處理？
  -

### 2. 經文探索…

- ▶ 按照聖經中的記載，夫妻彼此的關係為何？
  - 當時夫妻二人、赤身露體、並不羞恥。（創世記：二25）
- ▶ 按照這段經文的記載，夫妻彼此有什麼樣的關係？
  - 夫妻在身、心、靈，都願意敞開，彼此沒有什麼隱瞞、羞恥的事：
    - 祕訣在於『彼此溝通、Communication』…。
    - 彼此願意傳達、分享、溝通，所發生、所看到、所知道的事情 (Happening) …。
    - 彼此願意傳達、分享、溝通，心裡的所思、所想、所要 (Thoughts) …。
    - 彼此願意傳達、分享、溝通，自己的感受、感覺 (Feeling) …。
    - 彼此願意傳達、分享、溝通，在靈裡的學習、得著與成長 (Spiritual Growth) …。
  - 要能『沒有羞恥』，彼此需要互相瞭解、互相接納：
    - 我們對彼此不同的『看法、想法』，是需要有溝通、討論…。
    - 但是我們的『感覺』是不能辯論的，只能『認知、接納』…。
    - 接納，並不是同意對方所說的，而是瞭解對方所說的，是對方現在的感受…。
    - 能瞭解、接納彼此的思想、情緒、情感，是彼此能有親密關係的祕訣…。

### 3. 溝通與衝突…

- ▶ 我們為什麼要彼此溝通？
  - 我們對許多事情的了解、想法、看法、感覺，往往都不一樣，所以需要彼此溝通…。
  - 好的溝通能增進彼此的了解、合一、信任、支持，讓彼此有更好『愛的關係』…。

- ▶ 為什麼人與人之間，常常會缺乏溝通？
  - 因為我們太忙，沒有時間溝通…。
  - 因為我們不關心，沒有意願去溝通…。
  - 因為我們的自我中心、驕傲、成見，沒有辦法溝通…。
  - 因為我們想要避免衝突、怕受傷害，不敢去溝通…。
  
- ▶ 平常人與人之間的溝通，有什麼樣的困難？
  - 需要經過好幾個傳遞的過程：我想要說的、我所說的、你所聽到的、你想你聽到的…。
  - 可能會詞不達意…『飯煮好了嗎？』（沒有催促的意思，若還沒好先做其他的事…）
  - 可能會會錯意…『你知道現在幾點嗎？』（沒有責怪的意思，真的是要問時間…）
  
- ▶ 我們要如何面對衝突？
  - 我們有衝突不是問題，重要的是，我們如何解決衝突…。
  - 『不要含怒到日落』並不是指我們在日落前一定要解決所有的衝突，而是要解除一切含怒的情緒…。

#### 4. 作業…

- ▶ 請找出時間，彼此能有下列實際的練習。
  - 在彼此溝通時，要有切實的回應，可請轉向說話的人、身體往前傾、輕微點頭回應、持續注視說話的人的眼睛…。
  - 當覺得不清楚對方的意思時，請用一個問題，讓對方能更清楚的說明原意，或是讓對方能敘述更多的細節…。
  - 聽完對方所說的，要回應對方，向對方表達自己所聽到的，看是否正確…。
  - 不只是確認自己所聽到的意思，也要回應對方，確認對方的情緒、感覺…。
  - 當對方還在說話的時候，不要打斷對方，也不要替對方完成對方的句子…。
  - 不要害怕有沈默的時候，而讓彼此都能有思想、消化的機會…。
  - 不要只專注在自己要講的、與自己要回答的，以至於沒有細聽、或是打斷對方…。
  - 要能鼓勵並感恩，對方願意來向我們述說、溝通。

#### 5. 回應…

🦋 從今天的分享，可以有什麼樣的回應？

- 在瞭解『彼此溝通』後，彼此如何能有更好的『彼此溝通』？

📖 結語：Both quotes by Josh McDowell from his book 『The Secret of Loving』

- If you want to handle your conflicts in a biblical way, you must remember this question: What does God want to teach me in this conflict? Whatever it is, I can learn from it.
- In speaking my mind, I always try to wait for the right time, for a calm emotional state, and for the right motivation.