

生命河家庭事工主日學 — 咱夫妻倆之間的那點事兒

5/7/17

第 4 課

有溝就會通嗎

景澄宇、陶筱梅

說話

把心中想法清楚說出來 —— 直接表達，避免暗中期盼與猜測		
<u>負面話語</u> 你早知道／我認為我不要	<u>技巧說法</u> 說出你想要的，避免說你不要的 我比較喜歡	用〔正面請求〕取代〔負面抱怨〕 *** 你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說，就是出於那惡者（太 5:37）
學習用話語來表達內心的情緒與感覺		
<u>正向喜樂的用詞</u> 快樂／開心／興奮／愉快／期待／高興／歡喜	<u>負面悲哀的用詞</u> 傷心／悲慘／失望／憤怒／生氣／討厭／惱怒／哀慟	要用〔語言〕而非以〔發洩〕來表達負面情緒 用”我覺得…”取代”你讓我覺得…” *** 喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。（箴 17:22）
不〔越界〕，不用自己的思維去猜、去為對方解釋其意		
<u>負面話語</u> • 你一定認為這部電影很差 • 你一定是覺得累了，才不想出去散步 • 你這個人又兇／又自私 • 你湯裏放太多鹽了 • 這道菜太油膩了，別吃！	<u>技巧說法</u> • 你是不是認為這部電影很差？ • 你是否覺得很累，所以才不想出去散步？ • 你說的話讓我覺得很不舒服。能不能讓我們都冷靜一下，明天再討論？ • 我覺得湯有點鹹，以後能不能湯裏少放些鹽？ • 這道菜卡路里好像很高。你能不能少吃一點？	猜測對方的思想 猜測對方感覺 為其貼標籤 批評論斷 用命令語氣，甚而不請自來的建議 ***

		神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念（詩 139:23）
話中不要帶刺		
<u>成因</u> - 以傷害的方式，試圖影響改變對方 - 因一些剛發生的事，抒發不平的情緒 - 自處於情緒低潮，向外投射 - 以帶刺的話語，逃避潛意識中令自己尷尬且不願面對的事 - 想引起配偶對自己說話後的反應	<u>改變方式</u> - 以回饋取代批評 - 避免帶有「毒性」的「侵犯」 - 把毒性侵犯轉化為自省和體諒	負面情緒若長期壓抑不處理，可能演變成憂鬱症 * * * …舌頭在百體裡也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。（雅 3:5）
以上正確溝通方式，必須勤練七次以上，才能漸漸了解其中精髓		

傾聽

尋求了解的傾聽		
- 不要說〔可是〕 - 不專心的聽 - 不用律師質詢方式去聽	〔和〕〔並且〕〔同時〕 - 專心的聽 - 了解對方所說，適度表達自己的不同看法或再詢問其意 - 清楚並充份表達自己聽到了	「愚妄人所行的，在自己眼中看為正直；惟智慧人，肯聽人的勸教。」（箴 12:15）
聽對方所要表達的感覺		
- 害怕／羞恥／傷心情緒的隱藏 - 否定對方的感受 - 負面情緒帶來威脅	- 注意方的情緒 - 同理心 - 傾聽接納增進安全感	…你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒（雅 1:19）
傾聽彼此的需要		
- 不要只注意自己的感受 - 不必過份讓步 - 不要太霸道	- 聽人聽己 - 顧念二人的需要 - 聽雙方需要	…裏面存著長久溫柔、安靜的心為妝飾…（彼前 3:4）

分享

1. 急事，慢慢地說
2. 小事，幽默地說
3. 沒把握的事，謹慎地說
4. 沒發生的事，不要胡說
5. 做不到的事，不要亂說
6. 傷害人的事，不能說
7. 傷心的事，不要見人就說
8. 別人的事，小心地說
9. 自己的事，聽別人怎麼說
10. 尊長的事，多聽少說
11. 夫妻的事，商量著說
12. 孩子們的事，開導著說

行動

想一想當你們溝通不良，有衝突時都怎麼處理呢？

本週夫妻同心背誦經節：**快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒！**（雅各書 1:19）