The background of the slide features a romantic sunset scene. In the foreground, the dark silhouettes of a man and a woman are visible as they stand on a wooden fence, looking towards the horizon. The sky is a gradient of colors, from deep purple and blue at the top to bright orange and yellow near the horizon where the sun is setting. The overall mood is peaceful and intimate.

# 婚姻系列

## (三) 婚姻中的溝通

雅各書 1:19  
以賽亞書 50:4

# 人類基礎溝通模式：聽與說

(雅各書 1:19) 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。

(以賽亞書 50:4) 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。

# 一. 溝通前的準備

## 1. A R E 對話

Accessibility 可及性

(我能找到你嗎?)

Responsiveness 回應性

(我能得到你的回應嗎?)

Engagement 投入性

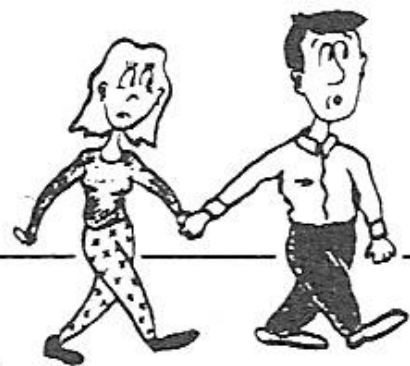
(我是你關注的焦點嗎?)

# 一. 溝通前的準備 (cont.)

## 2. 杜絕負面解釋

(牽怒的真相)



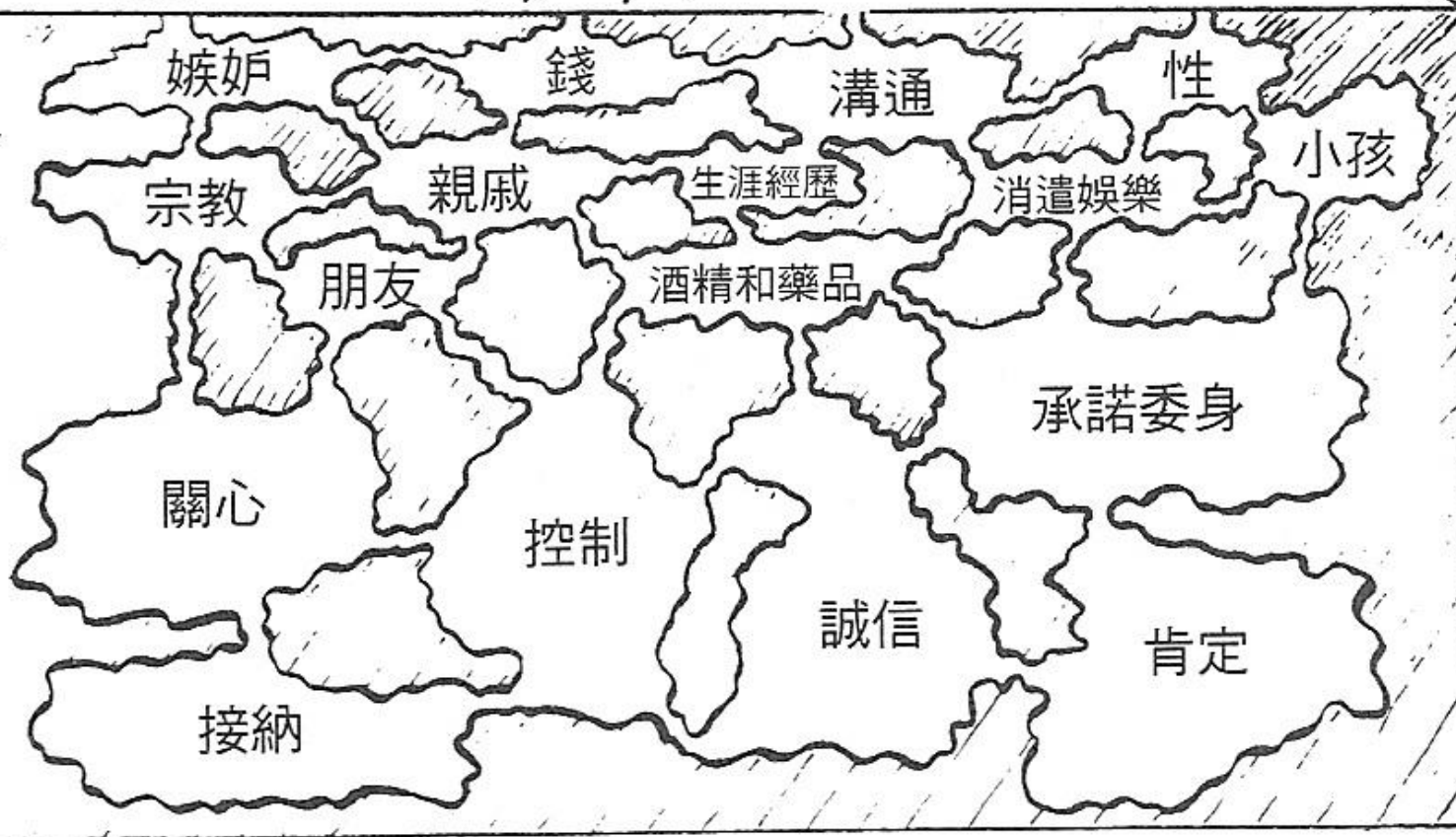


當心！前面有壓力



議題


深層的議題



## 二. 快快地聽

全然的聆聽 (total listening)

傾聽的技巧:

1. 目光專注
  2. 身體前傾
  3. 點頭重複回應
  4. 發問
  5. 避免打斷
- 

## 二. 快快地聽 (cont.)

全然的聆聽 (total listening)

傾聽的技巧:

6. 持續聽完

(箴18:13) 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧，和羞辱。

7. 發現真正需要

# 三. 慢慢地說

表達: 7% 用字

38% 語氣, 快慢, 聲調

55% 肢體語言

(多為面部表情)

**Intention ≠ Impact**



# 三. 慢慢地說 (cont.)

1. 選擇暫停
2. 以終為始
3. 激發愛心 (來 10:24) 又要彼此相顧, 激發愛心, 勉勵行善。
4. 完整訊息

# 三. 慢慢地說 (cont.)

完整訊息 (whole message)

事實 (我看見...)

感覺 (我覺得... 語言圖像)

想法 (我想...)

需要/建議 (我真正的需要是...)

# God's Message

God sees and hears (弗 2:1) 你們死在過犯罪惡之中，他叫你們活過來。

God feels (約 11:35) 耶穌哭了。

God thinks (約 14:6) 耶穌說，我就是道路，真理，生命。若不藉著我，沒有人能到父那裏去。

God needs (約 3:16) 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。