

# 婚姻中溝通的藝術

牟大明 姊妹

The background of the slide features a romantic sunset scene. In the center, the silhouettes of a man and a woman are shown sitting on a dark wooden fence. The woman is on the left, and the man is on the right. They are both facing away from the camera, looking towards a bright, glowing sun that is partially obscured by the fence. The sky is a mix of deep purple, blue, and orange, creating a soft, atmospheric glow. The overall mood is intimate and contemplative.

# 溝通的定義

▶ “一個傳遞的行動”

An Act of Transmitting

- Webster Dictionary

▶ 溝通 ≠ 同意 or 順服

# 溝通的前題

## ▶ 良好的關係

檢視夫妻關係是 相敬如賓？  
相敬如兵？ 相敬如冰？

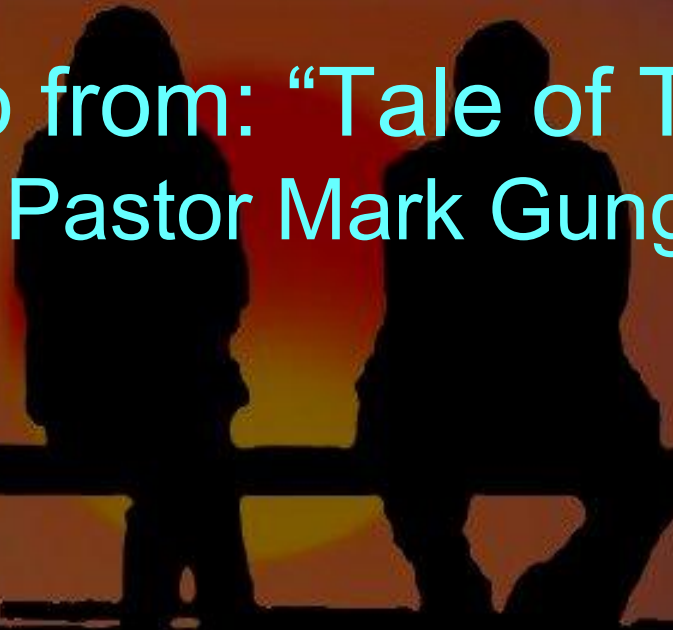


# 一. 良好溝通的基礎

## 1. 瞭解差異

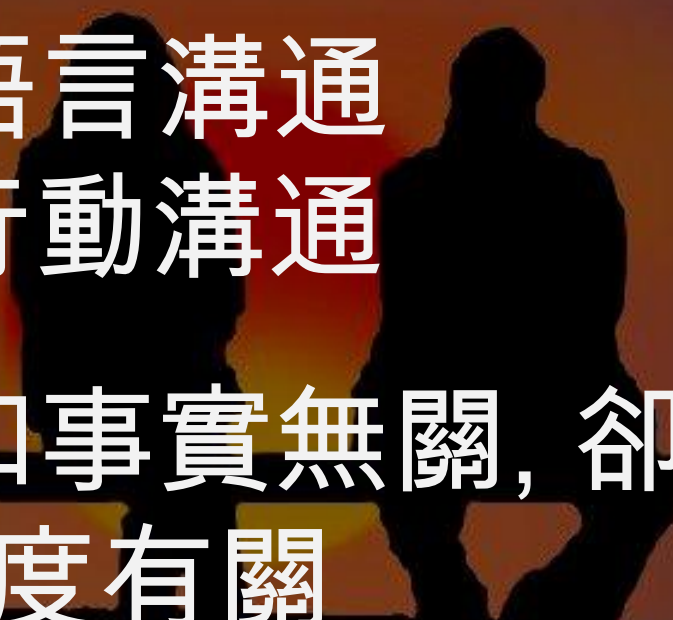
▶ 男女的不同 性格的不同

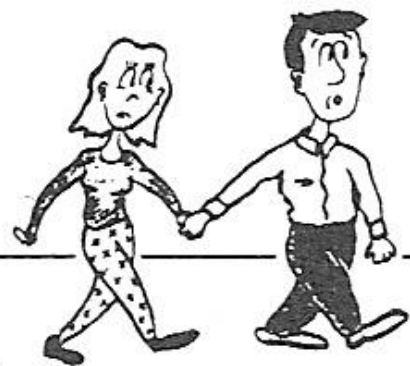
Video clip from: “Tale of Two Brains”  
- Pastor Mark Gungor



# 一. 良好溝通的基礎

## 1. 了解差異

- ▶ 男女的不同 性格的不同
  - ▶ 女人用語言溝通  
男人用行動溝通
  - ▶ 爭議常和事實無關, 卻和背後的  
觀點 角度有關
- 

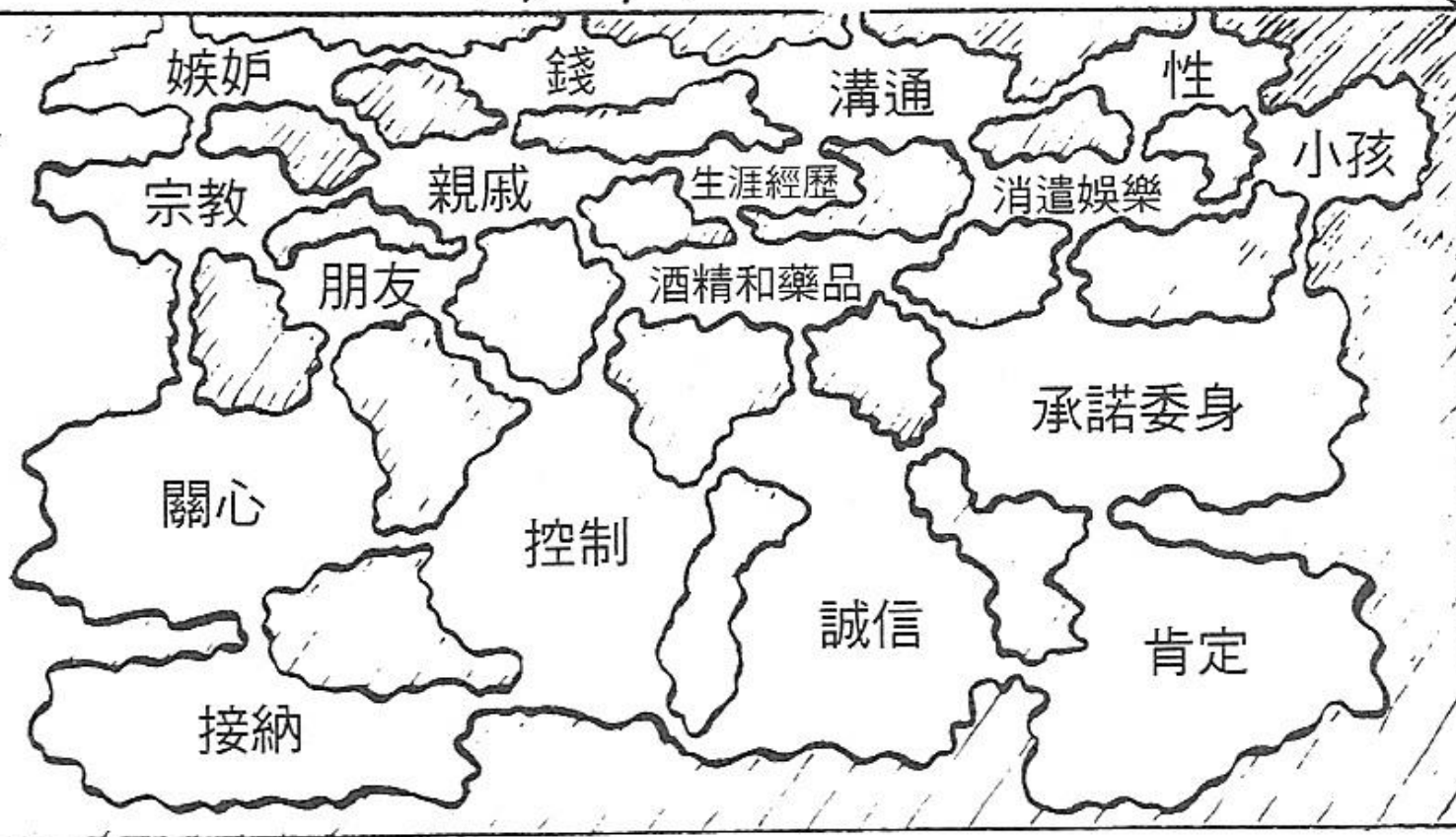


當心！前面有壓力



議題

深層的議題



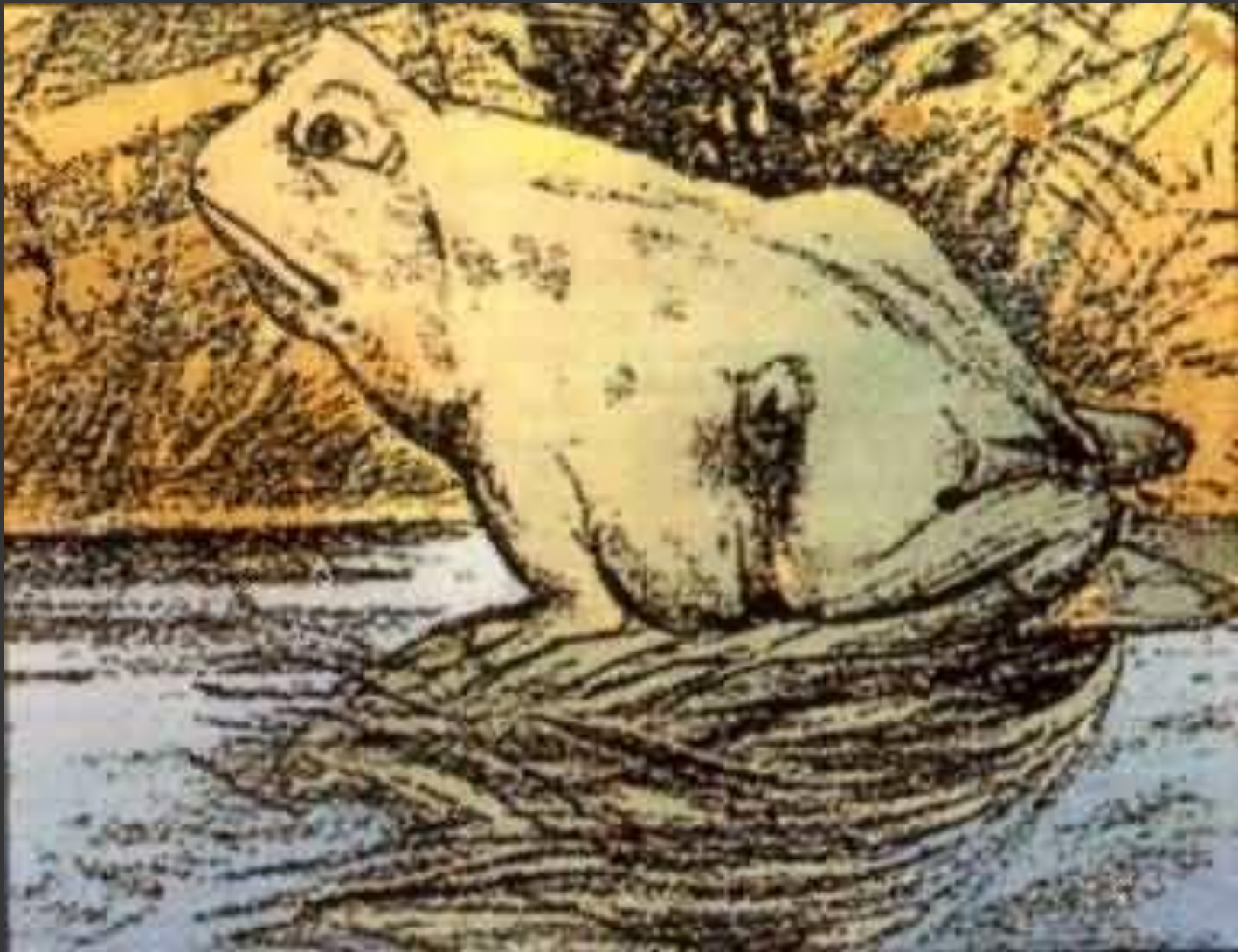












# 一. 良好溝通的基礎 (cont.)

## 2. 相互尊重

- ▶ 以弗所書 5:22-23
  - ▶ 哥林多前書 11:7,9
  - ▶ 以弗所書 5:25,28
- 
- The background of the slide features a sunset or sunrise scene with a gradient of colors from purple to orange. In the foreground, the silhouettes of a man and a woman are visible, sitting on a dark wooden fence. The woman is on the left, and the man is on the right, both facing away from the camera towards the horizon.

# 一. 良好溝通的基礎 (cont.)

## 3. 經營友誼

“外遇是失去友誼的另類哭號”

- from: “當好男人遇見性試探”

▶ 一週 quality time 8 hours

▶ 男人 No.1 愛的語言是  
觸摸 (physical touch)

▶ 女人 No.1 愛的語言是  
服務 (acts of service)

# 一. 良好溝通的基礎 (cont.)

## 4. 彼此饒恕

▶ 常清垃圾 - 從自己開始



# 二. 快快地聽

## 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。

## 二. 快快地聽 (cont.)

“傾聽就是愛；了解中有醫治”

- 黃維仁博士





## 二. 快快地聽 (cont.)

### DON'Ts:

- ▶ 不專心; 打岔
- ▶ 不請自來的建議
- ▶ 推卸責任
- ▶ 心存成見  
(skit)

## 二. 更快地聽 (cont.)

DOs:

- ▶ 目光專注
- ▶ 身體前傾
- ▶ 點頭重複
- ▶ 發問
- ▶ 持續聽完 (箴18:13)
- ▶ 發現真正需要
- ▶ 同理心

# 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.)

## DON'Ts:

- ▶ 暗示
  - ▶ 過界
  - ▶ 惡毒
  - ▶ 負面
  - ▶ 含糊
  - ▶ 在怒氣中溝通
- 
- The background of the slide features a sunset or sunrise scene with a warm orange and red glow. In the center, the silhouettes of two people are sitting on a dark wooden bench, facing each other. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

# 三. 慢慢地說 (cont.)

DOs:

- ▶ 選擇暫停
  - ▶ 以終為始
  - ▶ 激發愛心 (來 10:24)
  - ▶ 完整訊息 (Whole Message)
- 

# 三. 慢慢地說 (cont.)

## 完整訊息 (whole message)

1. 感謝, 讚美
2. 事實 (我看見...or 聽見..)
3. 感覺 (情緒字眼, 語言圖像, 或過去經驗)
4. 想法 (站在對方立場)
5. 需要 (我的情緒需要)
6. 建議

示範與練習

# 三. 慢慢地說 (cont.)

## Case A (錯誤示範)

“每次和我爸媽吃飯你就非得遲到是不是？  
也不看看錶，現在已經幾點了！”



# 三. 慢慢地說 (cont.)

## Case A (正確示範)

(存款) “謝謝你這麼忙還趕來。

(事件, 我看見...or 我聽見...) 剛才我看見手錶已經過了七點半你才到餐館門口,

(情緒字眼 語言圖像 or 過去經驗) 我覺得很著急, 也很生氣, 好像燙髮時被燒到頭皮。

(想法) 我想你一定是公司加班忙不過來, 但又擔心我父母不高興所以必須趕來。”

(情緒須要) “我需要你考慮我的感受,

(建議作法) 下次先打電話來, 告訴我你會晚到, 我們可以先開飯先吃。”



# 三. 慢慢地說 (cont.)

Case B (錯誤示範)

“你回家來就只能對著電腦過日子嗎?”



# 三. 慢慢地說 (cont.)

## Case B (正確示範)

(存款) “謝謝你昨晚幫小明復習功課, 他今天數學考得不錯.

(事件, 我看見...or 我聽見...) 剛才我看見你一下班回家就坐在電腦前面, 一句話也不說,

(情緒字眼 語言圖像 or 過去經驗) 我覺得很失望, 很被冷落, 好像參加舞會時一個人當壁花坐在牆角.”

(想法) “我想你一定很累. 不然, 是不是公司老板罵了你? 還是同事對你不好?”

# 三. 慢慢地說 (cont.)

## Case B (正確示範 cont.)

(情緒須要) “我需要你的關心和重視,

(建議作法) 回來時和我打招呼, 抱我一下, 告訴我你還是很高興回到這個家。”



(耶利米書 31:3)

古時耶和華向以色列 (原文作我)  
顯現, 說: “我以永遠的愛, 愛你,  
因此我以慈愛, 吸引你.”

溝通的動機應是 愛