



夫妻成長小組 (二) 夫妻快活度日的秘訣



1
聖荷西中華歸主教會



作業練習

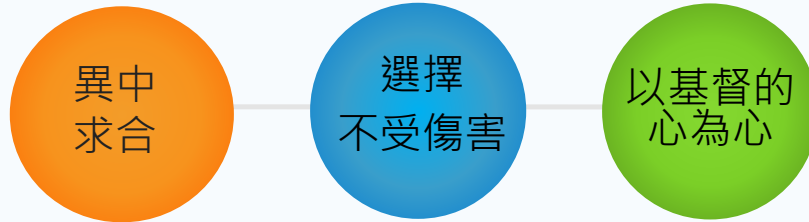
與配偶很專注地聊一聊: 哪些地方你的配偶讓你感覺被愛?

例如:

- 溫情的流露 (言語、卡片、禮物、擁抱.....來表達感情)
- 真誠的溝通 (傾聽, 溫暖, 尊重, 同理心)
- 家務支持(照料家務與孩子,如在家、燒飯、洗碗、收拾家內外,照顧孩子等等)
- 肯定的言詞 (感恩, 正面, 鼓勵)
- 溫暖的陪伴
- 家庭承諾 (委身和負責任)
- 愛慕敬重 (言語和行動)

2
聖荷西中華歸主教會

■ 在婚姻中合一



■ 夫妻快活度日的秘訣

並說以後怎麼做更好,讓原本在生氣的我想到先生的好,氣沒多久就消了!

夫妻有良好的溝通,關係會更加親密,現在先生比以前更加體貼我,我也更加尊榮、尊重及滿足先生的需要!以前我常常以孩子的事為重,但如今我的腦海裡常會浮現和先生開心聊天、牽手擁抱的畫面!



夫妻快活度日的秘訣

選擇饒恕

尋求雙贏

製造浪漫

夫妻快活度日的秘訣

在你一生虛空的年日，就是神賜你在日光之下虛空的年日，**當同你所愛的妻，快活度日**，因為那是你生前在日光之下勞碌的事上所得的分。*傳道書9:9*



■ 選擇饒恕

- 饒恕是**選擇不再受傷害**
- 不拿別人的過錯來懲罰自己
- 向過去的傷害告別(製造停損點)

■ 選擇饒恕

倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

歌羅西書 3:13

你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯

馬太福音 6:14

並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

以弗所書 4:32

■ 選擇饒恕

自我反思

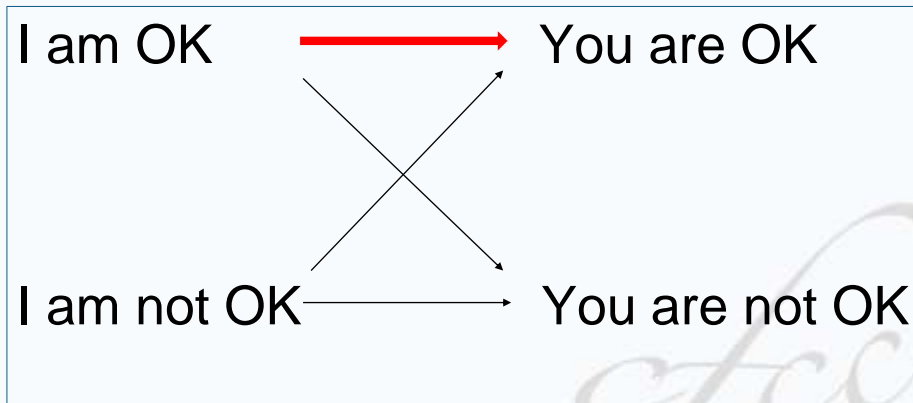
- 我是否有些事我還過意不去沒有饒恕對方？
- 饒恕一定會為你的生命帶來祝福！耶穌為了赦免我們的罪，甘願被釘在十字架上；你願意為了配偶的益處而選擇饒恕嗎？

■ 尋求雙贏

雙贏溝通的基礎

- 肯定對方的價值
- 尊重
- 同理心

■ 尋求雙贏



1. 受害者型

過度尊重他人卻不肯定自己的人會畏懼衝突,認為講了也沒有用,無法具體表達自己的需要及情緒,容易跟他人抱怨,卻不敢找當事者說個明白,累積的情緒會像火山爆發。

2. 壓迫者型

這一型則是過度肯定自己的權利,卻忘了尊重他人,習慣用爭吵衝突的方式達到自己的目的,動不動就情緒化,習慣對他人說:你應該你不應該,在衝突中總是贏家,容易疏忽去同理對方的需要,體諒對方的難處。最常說的一句話就是:燈不點不亮!動不動想幫別人點燈。



3. 自暴自主型

這一型既不肯定自己,也忘了尊重他人,遇到衝突習慣擺爛,最常說的話是:寧為玉碎不為瓦全,要死大家死在一塊!容易把矛盾問題攔著不處理,直到事情一發不可收拾。

4. 自我肯定型

既肯定自己的需要,也懂得尊重他人的需要,清楚自己有要的權利,別人也有拒絕的權利,能夠尊重彼此的界限,習慣用討論的方式尋求雙贏。最常說的話是:我們可以來討論嗎?我可以和你打個商量嗎?這一型是最佳的衝突協調模式,所有的溝通協調技巧都是從自我肯定型的信念展開出來。當被誤會時,先同理對方的需要,然後清楚告訴對方自己的期待。



尋求雙贏

夫妻溝通三大障礙

任何一對夫妻都可能輕易掉入類似的陷阱

- 我最聰明
- 我最重要
- 我最辛苦



■ 尋求雙贏

阻礙雙贏溝通的因素：

當我們掉入**自我中心**與**自以為是**的陷阱

例如：指責，情緒化，說理，比較，冷漠，到處訴苦，威脅，拿著聖經教訓對方



15



某次大兒子為了一項表演，晚上六點半去找老師練吉他，我請先生5點放學去學校載他，他已經回家大概要6點才能到家。晚上我在忙家事，忙完突然看到時鐘已經快6:30了，就提醒正在煮飯的先生趕快載大兒子出門，我來顧她們吃飯；先生卻說：「妳們先吃飯，我帶大兒子去練琴，妳們飯一起帶她出去，我說這樣會來不及，叫他趕快出門。」先生說：「那你自己顧她們OK？」眼看時間越來越緊，先生說：「妳們先吃飯，先生卻質疑我，讓我覺得有一種不安全感。大兒子就要遲到了，瞬間怒火再也控制不住，就對先生說：「時間已經來不及了，你還不趕快出門！今天特別忙，希望他上課不要遲到，你都沒有注意時間。若是需要我，請你提前告訴我，我都說願意顧小孩吃飯，你還問我OK嗎？」先生說：「你還在這裡，你怎麼不趕快出門，你真的很煩。」先生就迅速離開現場。



16



女兒們都停下吃飯,很安靜不敢吭聲,眼睛瞪看著我,我發現自己生氣的情緒及很嚇人的面孔,我開始深呼吸.....坐下來繼續照顧她倆吃飯,想到孩子生說話 (自我察覺)。等到我剛剛不應該那麼大聲,出去讓我在家輕鬆點,謝原諒我嗎?」 (道歉·肯期的孩子注重與人約定什麼時間要做什麼事情,我先生也說好,我整個人很會注意時間,並且在時間緊迫的時候,趕快去把事情完成!



麻那麼大聲對先生說:「很抱歉!」並帶她一起請問你可以先生說好。我繼續說:「青春期的孩子注重與人約定好什麼事情安排好,好嗎?」歉,說以後他

■ 尋求雙贏

智慧的舌頭

雅各書 3:2 原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。
 6 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，並且是從地獄裡點著的。
 13 你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在**智慧的溫柔**上顯出他的善行來。 雅各書 3:2,6,&13

■ 尋求雙贏

智慧的舌頭

17 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，
溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，
沒有假冒。

18 並且使人和平的，是用和平所栽種的義果。

雅各書 3:17-18

Adapted from
xy.chinafuyin.cn/Books/PI_Commentary

聖荷西中華歸主協會

19

■ 尋求雙贏

箴言中論言語的智慧

- 箴十 14 智慧人積存知識；愚妄人的口速致敗壞。
箴廿五 11 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡
箴十六 21 心中有智慧，必稱為通達人；咀中的甜言，
加增人的學問。
箴十六 24 良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。
箴十二 18 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為
醫人的良藥。
箴廿七 21 鼎為煉銀，爐為煉金，人的稱讚也試煉人

(破裂的人際關係，大多因我們的舌頭造成。然而合宜有智慧的話語，卻能挽回破裂的人際和婚姻關係。我們需要讓神掌管我們的舌頭，說造就人的良言。)

Adapted from
xy.chinafuyin.cn/Books/PI_Commentary

聖荷西中華歸主協會

20

■ 尋求雙贏

自我反思

- 我是否常覺得自己最聰明、最重要、最辛苦？和配偶意見不同時，我有否肯定對方的價值，尋求雙贏？



■ 製造浪漫

夫妻的核心需求

男人的核心需求: 被崇拜, 溫柔, 被支持, 被尊重, 被理解

女人的核心需求: 安全感, 浪漫, 被讚美, 被肯定, 被關注



■ 製造浪漫



■ 聖荷西中華歸主教會

23

■ 製造浪漫

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**。
以弗所書4:29

如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是**愛**。
哥林多前書13:13



■ 聖荷西中華歸主教會

24

■ 製造浪漫

自我反思

我如何重燃起初的愛，**隨事**製造浪漫，讓配偶開心？



作業練習

**勇敢告訴對方:這件事我選擇饒恕,
讓我們重新來過吧!**



■ 製造浪漫

分組討論

- 分享今天的獲得!
- 我如何重燃起初的愛，隨事製造浪漫，讓配偶開心?



分組討論&反思禱告

