

爭取婚姻的雙贏  
心有靈犀一點通

讀經：雅1.19，太19.8

2019/9/29. ACCCN

張麟至 牧師

# 新金玉涼言

女人婚後希望有  
「安定」的生活

男人婚後希望有  
「安\_\_」的生活

以前王子和公主  
是童話

現在老夫和老妻  
是\_\_話



婚前的男女「形影」常相左右

婚後的男女「\_\_\_\_\_」常相左右

婚前，男人常找女人「討論」

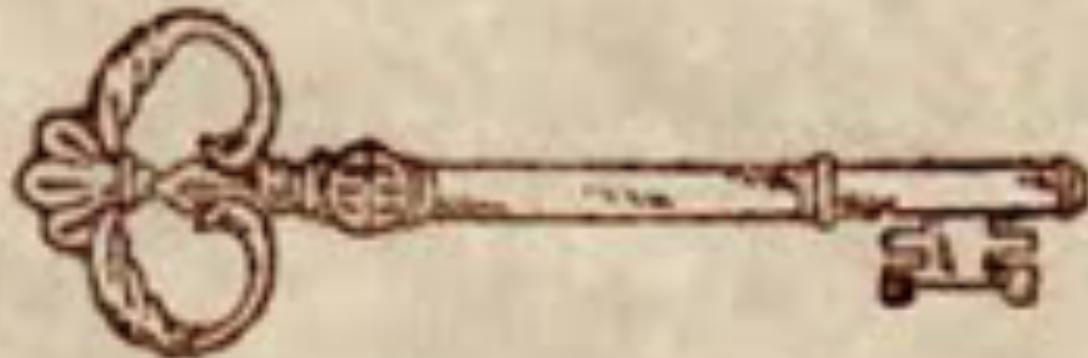
婚後，男人告訴女人「\_\_\_\_\_論」

婚后的男人只圖「耳根清淨」

婚后的女人只圖「\_\_\_\_\_為淨」

相反的個性婚前叫做「互補有無」

相反的個性婚後叫做「個性\_\_\_\_\_」

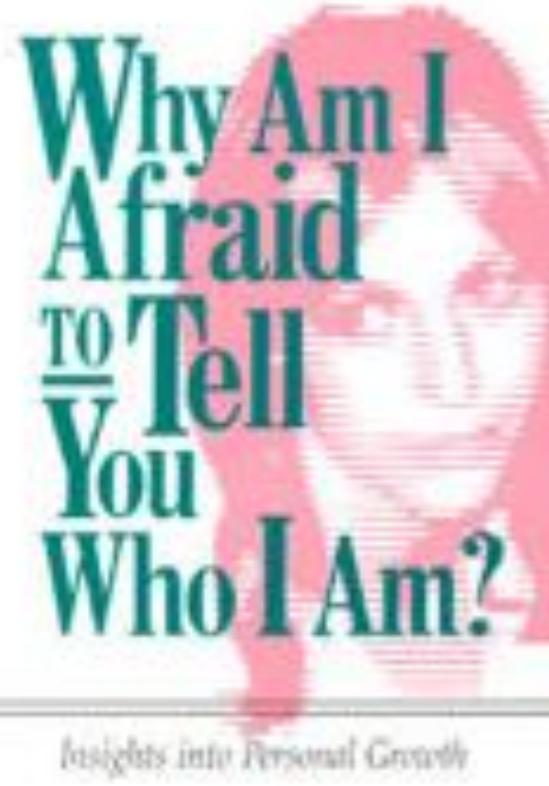


The Key To A Happy Marriage Is...

婚前婚後為何這麼大的差別!  
基本的原因在於...  
溝通 = 婚姻成功之鑰，決定其品質



主的一字真言(太19.8)：「摩西因為你們的心\_\_\_\_，所以許你們休妻，但起初並不是這樣。」心之硬是由\_\_\_\_來的，必須靠主的\_\_\_\_\_才能除去。



寒暄  
報導

# 五層的溝通

溝通五層次(Powell, 1969)：

心曲

感受

評論

妻：睡得還好吧？

夫：不錯吧。

妻：你知道嗎？隔壁小王開了一部新的SUV呢！

夫：噢，是嗎？

妻：還聽說是現金買的呢，肯定花了不少錢。

夫：有得必有失啊。

妻：還是Sunroof的呢，坐在裏面拉風極了。

夫：妳羨慕嗎？我也買一輛？

妻：你別看小王有新車，動不動就又洗車又打臘，把太太都給冷落了，他的太太才不領情呢。我才不要呢。我寧可你開舊車，多注意照顧我一點。

夫：是啊有妳坐我車裏，它比Lamborghini更名貴！

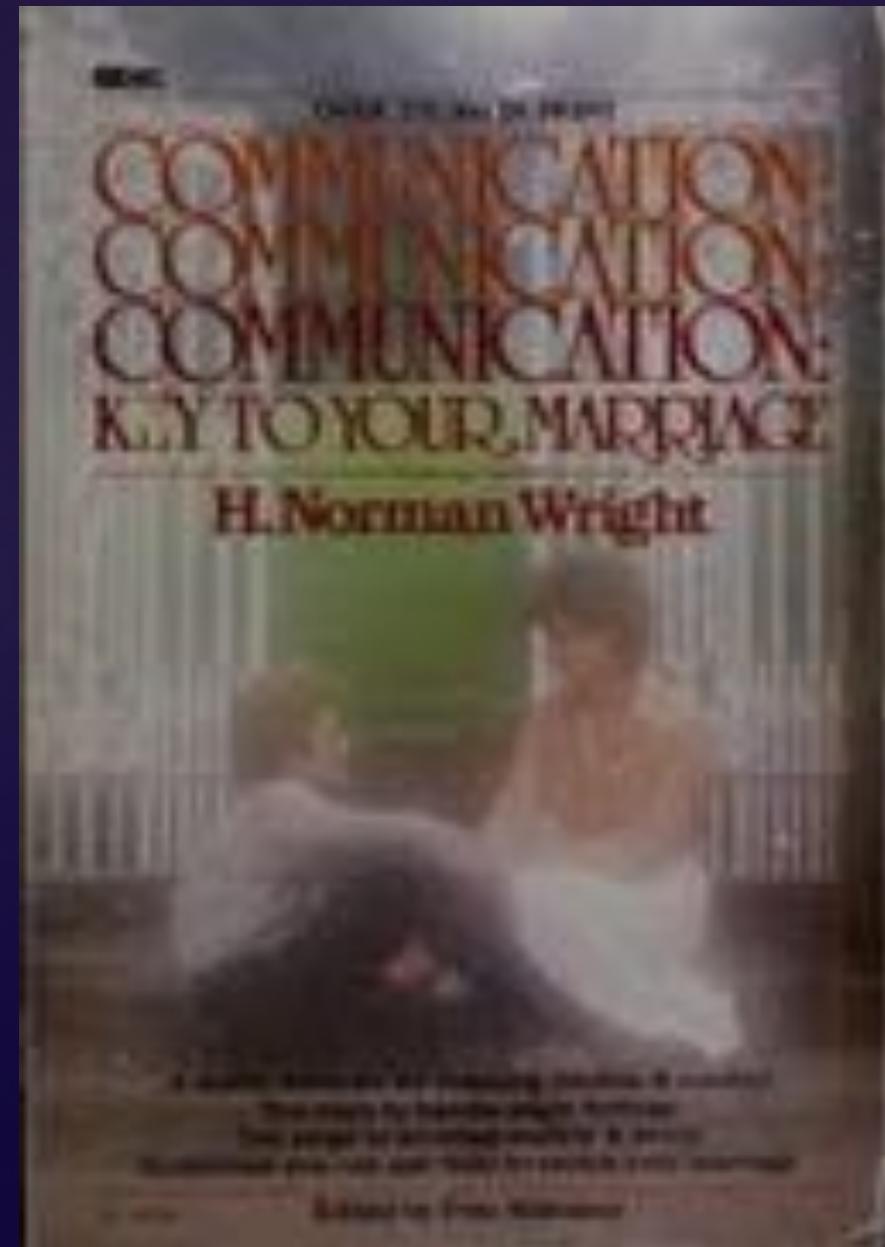
這是一段由淺而深的溝通，最終成為心與心的對話。夫妻之間的溝通應當屬於最深的一層，所謂「心有靈犀一點通」（李商隱，無題）。



# 溝通的規則

Norman Wright將經文歸納如下：

1. 快快聽慢慢說
2. 不以沉默對抗
3. 以愛心說實話
4. 不壓抑不爆發
5. 避免重覆嘮叨
6. 瞭解取代批評
7. 認罪尋求赦免



# 1. 快快聽慢慢說

- 你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。(雅1.19)
- 新和合本：我親愛的弟兄姊妹們，你們每一個人都應該隨時聆聽別人的意見，不急於發言，更不要輕易動怒。
- 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。(箴18.13)

Jill & Mike的案例...

必須回到主面前，用心聽對方的心曲

一位姊妹感人的見證...

聽聽先生為什麼在付小費時，  
那麼慷慨？

快快地聽之外，  
還要「慢慢地說」(雅1.19)

- 義人的心思量如何回答；惡人的口吐出惡言。(箴15.28)
- 口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。(箴15.23)
- 沒有人能以智慧、聰明、謀略敵擋耶和華。(箴21.23)
- 你見言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。(箴29.20)

Mike & Jill故事的完結篇...

## 2. 不以沉默對抗

沉默絕對不是金，而是殘酷、狠心

德銳莎修女：

愛的對面不是恨，  
是冷漠。

夏娃和撒但對話時，  
亞當在那裏？

在婚姻生活中，  
沉默不是金。



### 3. 以愛心說實話

- 惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。(弗4.15)
- 所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話。(弗4.25)
- 不要彼此說謊；因你們已經脫去舊人和舊人的行為，10穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他之主的形像。(西3.9-10)

說實話難在以愛心說：怎麼說，何時說，什麼場合說，說多少分寸，說到多深，對方能聽多少等等...

我的二房東之故事...

有真愛就知道實話該不該說、什麼時候說、該怎麼說、什麼場合說



先知拿單指責大衛的犯罪(撒下12.7)...

## 4. 不壓抑不爆發

- 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，27 也不可給魔鬼留地步。（弗4.26-27）
- 紛爭的起頭如水放開，所以，在爭鬧之先必當止息爭競。（箴17.14）
- 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。（弗4.31）

- 不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。(箴14.29)
- 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。(箴15.1)
- 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。(箴29.11)
- 遠離紛爭是人的尊榮；愚妄人都愛爭鬧。(箴20.3)
- 行事為人要端正，好像行在白晝。...不可爭競嫉妒。(羅13.13)

弗4.26-27是金科玉律  
情緒管理兩極端：爆發或壓抑  
最好方法＝不犯罪性的定期洩洪、緩和的溝通！

Wayne & Susan的故事...  
有一些先生很敏感...但應感謝妻子的傾聽者  
情緒的排遣要引入恩慈、憐憫、饒恕(弗4.30-32)

## 5. 避免重覆嘮叨

- 愚昧的兒子是父親的禍患，妻子的爭吵如雨連連滴漏。(箴19.13)
- 寧可住在房頂的角上，不在寬闊的房屋與爭吵的婦人同住。(箴21.9)
- 多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。(箴10.19)

- 遮掩人過的，尋求人愛；屢次挑錯的，離間密友。(箴17.9)
- 人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。(箴20.5)

一哭二鬧的「二鬧」可以是嘮叨

## 6. 瞭解取代批評

- 所以，我們不可再彼此論斷。（羅14.13）
- 弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。（加6.1）
- 不要以惡報惡。（羅12.17）

- 祂被罵不還口；受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。(彼前2.23)
- 因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。(彼前3.9)
- 只要存心謙卑，各人看別人比自己強。4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。(腓2.3-4)
- 凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。(弗4.2)

你在爭執中常勝嗎？

為何我的配偶不說話？

Rebecca & Lou的案例...

亞當的話：「這是我骨中的骨，  
肉中的肉」 —  
摸著夏娃的心

Brent & Mandy  
的案例...



# 7. 認罪尋求赦免

犯罪乃人之常情，赦免乃神性流露。

- 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。(弗4.32)
- 遮掩人過的，尋求人愛；屢次挑錯的，離間密友。(箴17.9)
- 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。(西3.13)
- 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。(彼前4.8)

弗4.26-27講到三件事：

生氣卻不要犯罪  
不可含怒到日落  
不可給魔鬼留地步

小心魔鬼！

對付魔鬼最靈光的處方 = 弗4.32  
願天下有情人終成眷屬...  
世界上最健忘的動物是...

# 你記得我嗎？

1984年Arnold Fine撿到一封1924年的分手信...Hannah寫給男友Michael的，已60年了！79歲的新郎和76歲的新娘...

在愛情中等待的婚姻  
可是多少婚姻  
在等待著愛情？  
此情可待成追憶，  
六十年相思不枉然



你的婚姻中有愛情嗎？

你的心是軟的嗎？

婚姻是愛情的墳墓？若真是這樣...

在愛情中培育婚姻，

在婚姻中享受愛情。

秘訣是溝通。



# 三十秒回顧

1. 快快聽慢慢說
2. 不以沉默對抗
3. 以愛心說實話
4. 不壓抑不爆發
5. 避免重覆嘮叨
6. 瞭解取代批評
7. 認罪尋求赦免