

## 夫妻相處要訣(2)

### 信息經文

彼得前書2:17務要尊敬眾人，親愛教中的弟兄，敬畏 神，尊敬君王。

箴言14:1智慧婦人，建立家室；愚妄婦人，親手拆毀。

### 信息摘要

神讓夫妻溝通是為了愛。好的溝通能增進彼此的了解，讓彼此相愛更深。夫妻是彼此相愛才結婚的，但在生活的過程中，卻常常彼此傷害。會覺得，為什麼我永遠都沒有辦法跟你溝通？好像我們兩個一溝通就吵架，一談話就吵架，這就是在溝通上發生了問題。

### 溝通當中應避免的話語

#### 一、不要攻擊或否定對方

講話要注意就事論事，不要人身攻擊。不要給對方貼標籤，也不要攻擊對方沒有辦法改變的一些事實。例如說“你怎麼這麼醜呀”、“你怎麼這麼矮呀”....。也不要去攻擊他的親人。

#### 二、不要用反問、質詢的說話方式

我們習慣的說話方式，有的是從父母學習來的，父母對你講話是這個方式，你講話也就是這個方式。例如說：“你為什麼總是把小孩的衣服穿反了？”“你怎麼這樣呀，你為什麼不那樣呀，你怎麼總是這樣呀”，這種反問、質詢的話都是很負面、很傷害的。或者常常用“不”，例如說：“你都不關心我。”，“你都不做家事，都是我做的。家裡什麼事都是我做的，你都不做。”這種“不”，“你都不”，都是在否定對方，會傷害夫妻之間的感情。

#### 三、避免不坦白、不誠實、偽裝的話語

夫妻要願意坦白來面對彼此，而不要敷衍了事。例如：另一方問，你是不是會在乎這件事呀？你說：“沒有，我才沒有把這件事放在心上”或者“我才不在乎呢”。其實你是在乎的，而且你不愉快的態度和表情，都已經表示出來了。特別是對方要跟你溝通時，你要坦白地，把你真實的感情表達出來，不要只是敷衍過去。永遠不要說算了，我就不要講

了，我就背這個十字架呀，我就把它吞下去呀。那個不是背十字架，夫妻有什麼要盡量講出來。夫妻之間、家人之間，跟親密的同工之間，你有什麼很不舒服的、會讓你受傷的，還會繼續發生，你要溝通出來。這樣，如果對方講這句話，完全不是你以為的那個意思，才有機會得到澄清和瞭解。溝通要學習有智慧幽默，可是也要坦白，不要壓抑你的感覺，這樣彼此才會越來越了解、接納。一定要避免猜疑和誤會。

#### 四、不要拿你的另一半去跟別人比較

要認定，我的另一半，是神為我預備的最特殊的一位，他就是最合適我的，是神在創世以前，就為我們配合的、要我們在一起，而且是對我最有造就的，他是千萬人中唯一的，所以他是這麼特殊，你不需要拿他跟別人比較。

#### 五、不要用誇大的形容詞來說對方

例如：“你一直這樣、你總是這樣、你都這樣”，不要用這些誇大的形容詞“整天”、“總是”、“都”、“永遠”來說對方。

### 在差異中仍要溝通

#### 一、積極溝通，共同禱告

有些話我們可能沒有說，肢體語言卻一直在說，不說話有時會帶來很大的傷害。例如：先生不管做什麼——整理行李、把油倒入罐子裡了、把鹽倒入瓶子裡面，太太雖然不說什麼話，但她要把行李打開來重新再整理一次，洗過的碗也會重新再洗一次。她雖然沒有說什麼話，卻是在用無言的話語，表示對方的無能和愚笨。這種方式很負面，也是很糟的溝通。因為你嫌對方做得不好。雖然，你會說我又沒有說什麼，他為什麼總是生氣呀？可是你雖然沒有說什麼，你的動作已經在對他說話了。

一方在說話，另一方不回答，這個也是很傷人的。不管你多累，或者你認為他怎麼問這麼無聊的話，或者問這麼幼稚的問題，你還是要善意回應，你不回答很傷害對方，好像覺得我不屑跟你說話。我們要特別記住，就是說話時，一定要有恩慈，特別是結婚以後，我們有時講理卻忘了恩慈，忘了愛。夫妻都忙碌，就越來越沒有溝通，所以說家庭禮拜很重要，你再忙也要兩人握著手一起禱告，彼此為對方的靈性禱告、為對方的工作需要禱告、為對方的服事禱告、為對方的家人禱告，這樣的禱告都會增加彼此間的感情。

## 二、認識差異，彼此尊重

需要認識的一點是，男女基本上的差異，有很多不一樣。我們了解彼此間的差異，了解彼此成長背景那麼不一樣，性格不一樣。一個快，一個慢；一個怕冷，一個怕熱；一個非常理性，一個非常感性，神配合的常常是這樣互補。良好的溝通，需要先尊重彼此間的差異，所謂尊重，在彼得前書第二章17節，彼得說：“我們務要尊敬眾人。”這個“尊敬”就是“認識他人的價值”，就是認識每一個人在神眼中的價值。

## 三、接納對方的感覺

因為男女之間的差異性很大，彼此對一件事情的感受常常不一樣，所以在溝通上，很需要的是接納對方的感覺，而不是講道理。溝通很重要，當一方在表達她的委屈，受傷的感覺，你只是一直對她否定：“不會的，沒這回事的”，她就越要表達，所以你們就沒完沒了的。這時，若能傾聽、接納她心裡的感覺，就會是有效的溝通。有些夫妻的溝通只是要證明我是對的，其實越證明越破壞彼此間的關係。要留意溝通是要增進彼此的愛和感情，如果那些話不會增進彼此間的了解、愛和感情，那就不是溝通了。

## 四、以智慧的方式勸誡

聖經上說智慧婦人建立家室，弟兄也需要有智慧。是不是讓對方聽了不高興的都不要說？不是，有很多說了會讓他不高興的還是要說，因為人都是不完全的，這種不完全讓他在外面、在人際關係上會得罪別人，你看在眼裡，你要不要說？當然要說，要先禱告主：“主，我要怎麼說？”在一個很好的氣氛底下，又要很有智慧地說，這很重要，要在不帶責備的情形下，讓對方看見這些問題。

## 五、傾聽對方真正的意思

我們需要了解彼此的差異，才能更真實去了解對方、傾聽對方，特別是要去摸著對方話語沒有表達出來的意思，不只要去傾聽她的話，也要去傾聽她的感覺。在恩慈裏說話才會有智慧，如果在血氣裡面，就會破壞婚姻。一定要留意不要去破壞婚姻，不要去割那個傷痕，很多傷痕是很難彌補的，要努力去建立，在婚姻裡面一定不要任性。

我們需要明白，不是誰的意見比較好，而是我們看法不一樣，我們需要去接納，然後尋求一個方法。在溝通方面容易誤會對方，所以要留意聽對方講，聽完後再重述對方的意思。溝通的時候，如果沒有真正弄清一件事情，一定不要先責備。講話一定要留意，不要帶著懷疑和不信任，要很留意自己的態度。在溝通時，常常讓人受不了的不是內容，而是

說話的態度、口氣讓對方受不了。我們的表情、口氣、態度很重要。說話也不要帶著諷刺的口氣，這樣很傷害對方。

### **蒙福行動**

1. 建立家庭禮拜
2. 夫妻彼此道歉認罪