按照圣经教导做夫妻

【创2:24】因此，人要离开父母与妻子连合，二人成为一体。



【箴言 15:1-2 】

回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。

智慧人的舌善发知识；愚昧人的口吐出愚昧。

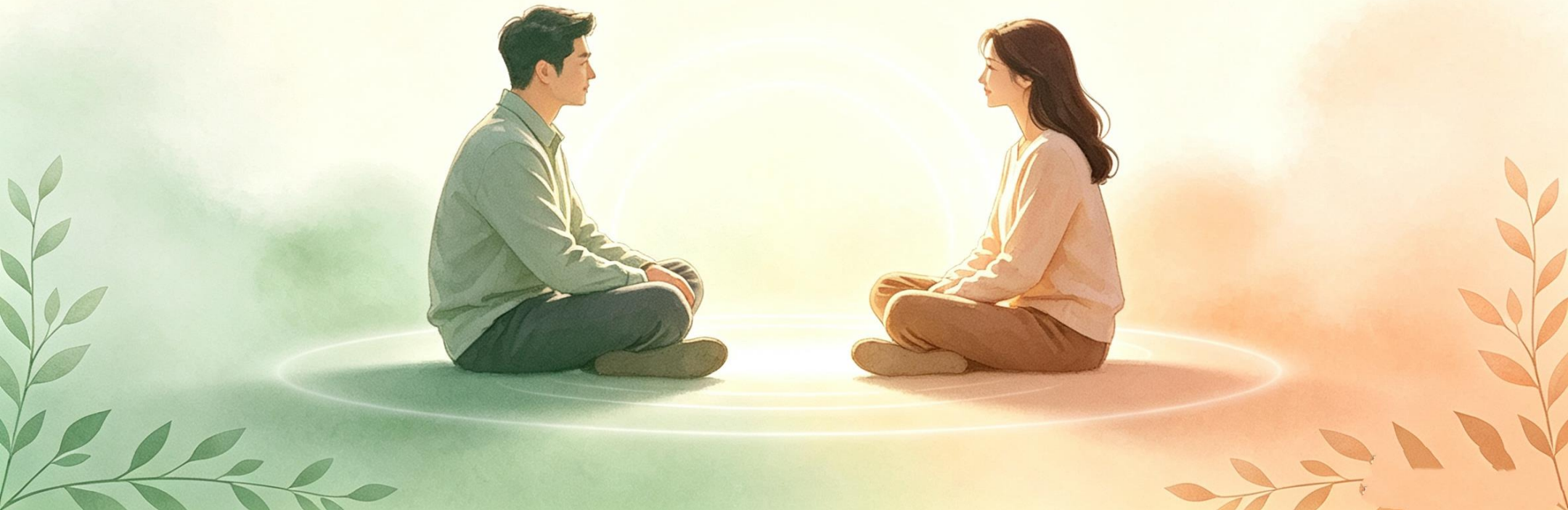
【马太福音 7:1-2 】

“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。



好好说话（一）

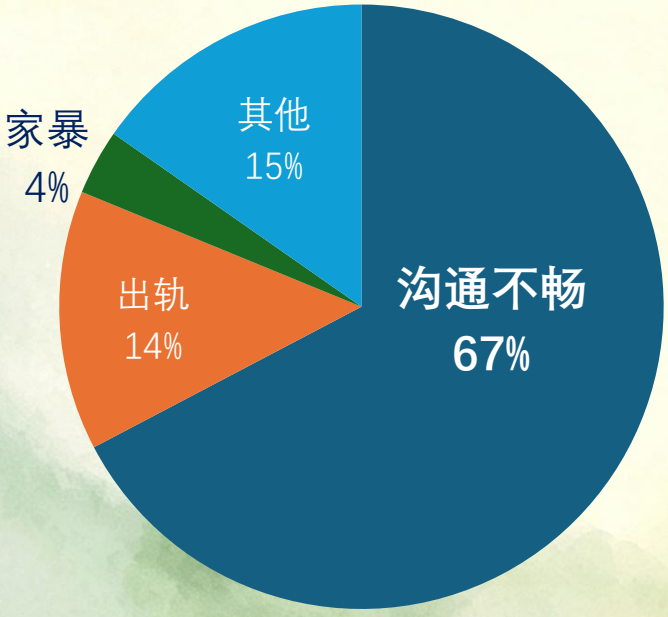
-让爱与尊重流淌-



为何要好好说话？

生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。（箴 18:21）

网络媒体对离婚原因统计



预测离婚的强信号

94%







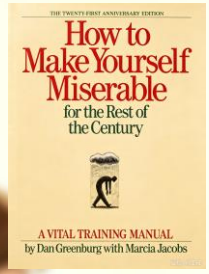


破坏关系的语言

论　断 → 防卫/对抗
羞愧/内疚

“你就是个...人”
“你很懒（笨、自私...）”
“你心里从来没有我”

比　较 → 羞耻、怨恨
切断善意



抱　怨 → “情绪追逃”

“要不是因为你...”
“你不干，我就得干”
“要不是...我就不会...”
“为了你，我不得不...”

要　求 → 逃避、掩饰

沟通的四个要素

陈述事实

表达感受

同理共情

提出请求



要素一：陈述事实

原则一：不评论（主观判断、批评指责、比较争竞）

原则二：不臆想（未必真相）

原则三：不预测（预测≠事实）

原则四：不被情绪裹挟（情绪带来负面言辞）

原则五：不带入“情绪代词”（片面、暗含指责）

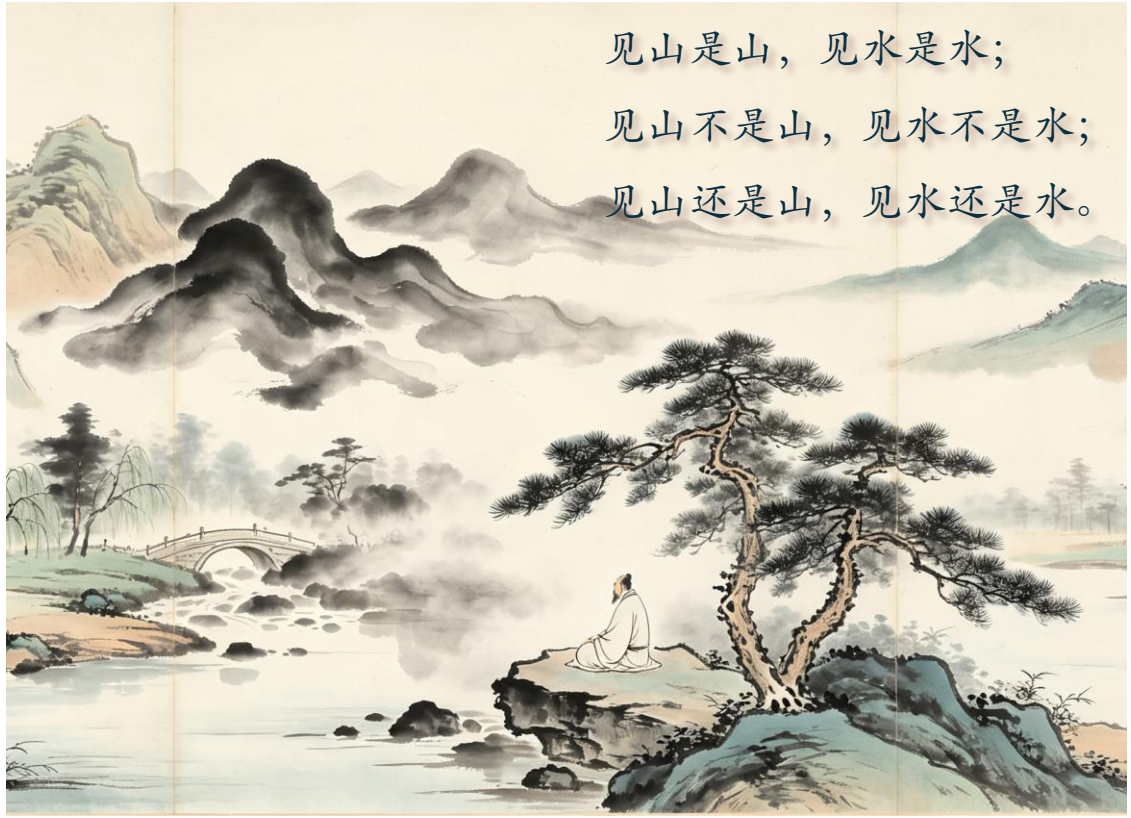
【非纯粹性陈述】

1	你进家后又没有把大衣挂起来。
2	刚才你无缘无故冲我发火。
3	你太没有边界感了。
4	如果你再不戒烟，身体早晚会出问题。
5	你不读经，对神的话一点也不渴慕。
6	你总是都把我的话当耳旁风。
7	每次我要你帮帮我，你都找借口躲开。
8	你昨晚闷闷不乐，我怎么得罪你了？
9	你从来都不洗碗。
10	你根本不在乎我。
11	你情商不高。
12	你对外人比对我好。

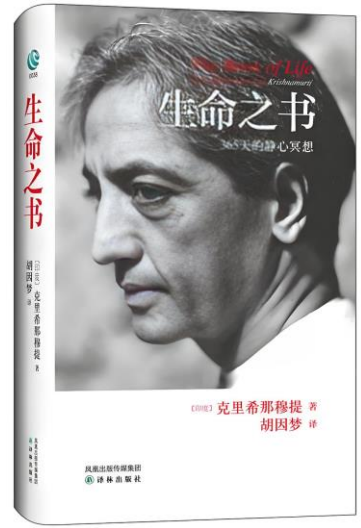
【纯粹性陈述】

1	我看到你的大衣搭在椅子上。
2	刚才你对我大声说话（你怎么了？）
3	你用“亲”来称呼她，我听了心里不舒服。
4	如果你不戒烟，我担心你身体会出问题。
5	你有两个月没有读经了。
6	你忘了我跟你说过的话。
7	上次我请你帮我时，你拒绝了。
8	你昨晚话很少。
9	上一次你洗碗是在两周前。
10	我想和你聊聊，你看了十分钟手机也没理我。
11	你聊了别人不想谈的话题。
12	你对外人总是很温和…

从人类智慧看陈述事实



“不带评论的观察是人类智力的最高形式。”-（印）克里希那穆提



从《圣经》看陈述事实

圣经都是　神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属　神的人得以完全，预备行各样的善事。—提后3:16-17

客观陈述	人性/罪性、百姓属灵光景、君王作为…
真实无伪	无夸大、粉饰、掩盖，不自表谦卑
不刻意渲染	人物情绪、内心感受直接记录，不刻意渲染
上帝立场	评判、审判依据上帝标准，不迎合人意。



从基督看陈述事实

你们的话，是，就说是；不是，就说不是；若再多说就是出于那恶者（或译：就是从恶里出来的）。”（太5:37）



自我宣告	我是…（道路、真理、生命（的粮）
面对试探	没有争辩、情绪，只用真理抵挡
面对罪人	“你喝这井里的水还会渴”…
十架七言	“我实在告诉你”、“我渴了”、“成了”

如何操练陈述事实

日常练习

- 刻意练习纯粹性陈述（事、物、人）
- 每日一记（非纯粹性陈述 V S纯粹性陈述）

实际沟通



- 使用“摄像机语言”
- 陈述前祷告（情绪、智慧）



本次学习的思考和操练

- 本周操练

（1）省察过往和配偶沟通中有哪些非纯粹性陈述。

（2）操练：本周至少使用一次纯粹性陈述与配偶沟通。