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。



【诗篇12:6】

耶和华的言语是纯净的言语，

如同银子在泥炉中炼过七次。

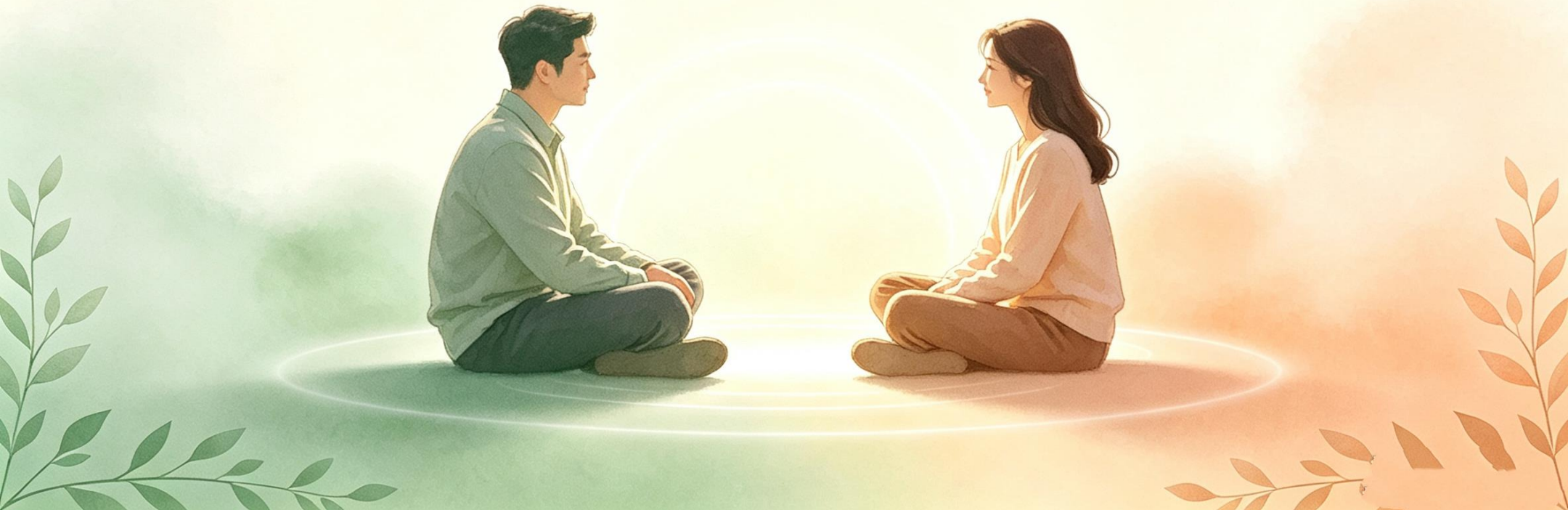
【雅各书 3:17-18】

惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。并且使人和平的，是用和平所栽种的义果。



好好说话（二）

-让爱与尊重流淌-



沟通的四个要素

陈述事实

“为进一步沟通铺平道路”

表达感受

同理共情

提出请求



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 VS 纯粹性陈述）

实际沟通



- 使用“摄像机语言”
- 陈述前祷告（智慧、情绪）

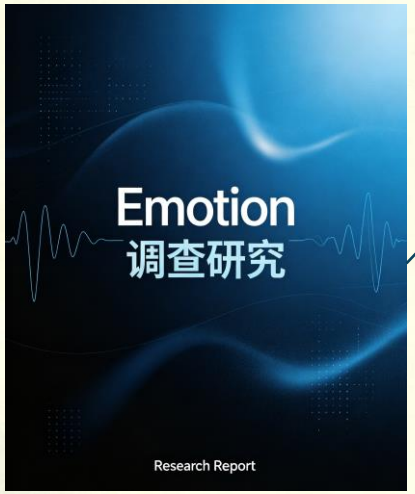
表达感受

情绪 ⟷ 共情

感官　　评价



为何需要表达感受



是否表达了情绪？程度多大？

是否隐藏（压抑）了情绪、感受？

对方的回应是否积极？

行动者-伴侣 相依模型　　韩国（336对夫妻）

情绪表达 ⟺ 婚姻满意度　　越南（1819名已婚者）

表达感受 ≠ 情绪宣泄

【场景一】 妻子无意中得知丈夫瞒着自己给他的哥们借了一笔钱。	情绪宣泄	表达感受
	“你脑子进水啦？” “你眼里还有没有我这个老婆？” “说，你还有什么事没告诉我？” “下个月家里用钱我不管了，你自己看着办吧！”	我昨天从小王那里得知你不久前借给他五万块钱，我听后很惊讶。借钱是咱俩共同的事，你却没事先和我商量，我很难过。 （我需要…我希望…）
【场景二】 丈夫回到家，听到妈妈提起今天妻子和她拌嘴了，妈妈很生气。	情绪宣泄	表达感受
	“你还嫌家里不乱吗？” “妈都这个年纪了，你让着她点不就完了？” “你怎么这么不懂事！”	我刚刚听妈说，你俩今天拌嘴了？你知道吗，每次你俩闹矛盾，都让我坐立不安，有时甚至感到很无助、无奈。我们找个时间聊聊好吗？
【场景三】 妻子今天做菜盐放多了，丈夫抱怨，并说她不会做家务。	情绪宣泄	表达感受
	“就你事多！” “想吃自己做！老娘还不伺候了呢” “你能干你来，别站着说话不腰疼！”	每次被你指责我不会做家务时我都感到很沮丧、很挫败。家务事是两个人共同分担的，我也希望你能参与进来。

表达感受的“卡点”

成长背景	缺乏情绪表达的榜样 / 自我表达不被允许
内在羞愧	男性（“娘”、脆弱）/ 女性（矫情、不通情达理）
未被善待	指责、质疑、拒绝
负面臆想	贴标签+负面臆想
权力不对等	一方强势（或更会狡辩）
长期积怨	旧伤未愈，又添新仇
职业习性	律师、职业经理人、军警、IT从业者
“你猜”	“你应该懂我”、“你心里没数吗？”
情绪词匮乏	仅用“好、坏”或想法代替感受

感受词汇表

积极（需求被满足）	消极（需求没有被满足）
惊喜、开怀、兴奋、激动、兴高采烈、着迷、自在、满足、安宁、安详、安全、宁静、幸福、为之一振、神清气爽、如释重负、满意、心花怒放、自豪、感动、憧憬、聚精会神、心流涌动、沉浸、赏心悦目、被激励、被鼓舞、惬意、欣慰、温暖、奔放、陶醉、热忱、好奇… 《圣经》中（正面的）感受词汇： 喜乐、满足的喜乐、欢呼、安稳、安然、安慰、盼望、刚强壮胆、专心、感恩、感谢、信靠、爱…	恐惧、气恼、烦躁、冷冰冰、惊慌失措、沮丧、迷茫、痛苦、难过、烦躁、羞愧、内疚、无助、哀痛、乏味、无聊、失魂落魄、羞耻、苦涩、屈辱、愤恨、绝望、孤独、困乏、无精打采、疑虑、挫败、不快、愤怒、着急、焦灼、胆战心惊、灰心、心碎、心死、抽离、隔绝… 《圣经》中（负面的）感受词汇： 忧忧愁愁、战兢、发怒、惧怕、忧虑、悲伤、丧胆、仇恨、苦毒、恼恨、忿怒、羞愧…

想法 VS 感受

想法	感受（陈述+感受）
我觉得你不爱我。	你对我的身体状况不闻不问，我感到很失望。
我觉得在你面前我就是个废物。	每次被你指责，我都感到很挫败、很灰心。
我觉得你根本不懂我。	我为咱俩常常听不懂对方想说什么感到很着急。
我认为你并不信任我。	你偷看我的手机，我感到既沮丧又生气。
我感觉我就是你的一个玩偶。	你没有温存和爱抚，我会常常有羞耻感。
你像个暴君一样。	我很害怕你对我大吵大嚷。
我觉得你就像个陌生人。	面对你的冷漠，我有一种疏离感（孤独）。
我认为你不体恤我养家的辛苦。	你又透支了信用卡，我有一种无力感（疲惫）。
你就是个成年的“巨婴”。	你站在你妈那边指责我时，我感到很无助、绝望。



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）本周至少使用一次【纯粹性陈述+感受】与配偶沟通。