

三谷基督徒会堂主日学 3-5/2026

婚姻的灵命旅程 – 第八课

婚姻的血液 – 沟通

5/3/2026



回顾第七课内容：婚姻中的挑战（下）

▶ 一。婚姻中的冲突原因：

▶ **自我中心** - 婚姻中的癌症，是人性中的毒瘤，惟有圣灵的大能，才能切除这个毒瘤。

▶ **自我中心的反面 - 舍己**，必须倚靠圣灵的大能才能塑造出来。

▶ 二。论离婚：

▶ 神配合的，人不可分开。但神留有恩典，以下几种情况可以离婚：

▶ 被不信的配偶抛弃。

▶ 家暴：属于被心硬且不信的配偶抛弃。

▶ 夫妻中有一方犯淫乱罪，且不肯悔改的。

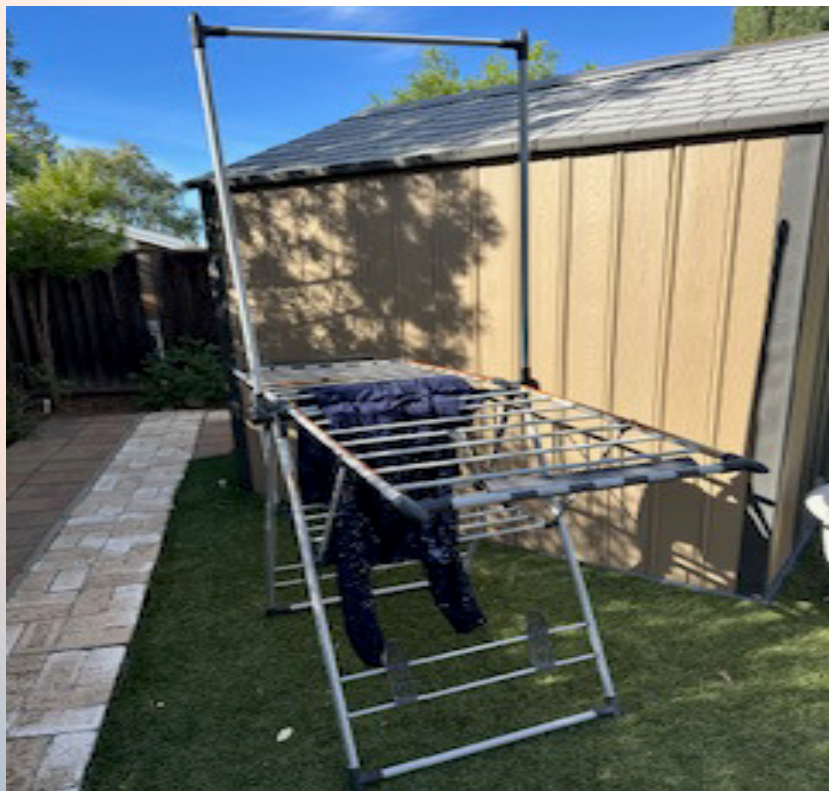
▶ 三。在冲突中成长：冲突是荣耀神，服事人，成长像基督的机会。

第八课：婚姻中的血液 - 沟通

《爱的语言 - 非暴力沟通》

- **纲要：**
- 一。前言
- 二。认识暴力沟通
- 三。非暴力沟通
- 分组练习

生活实例：晾衣服事件



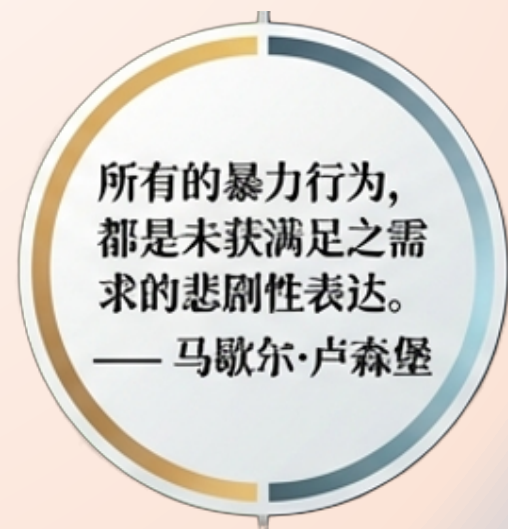
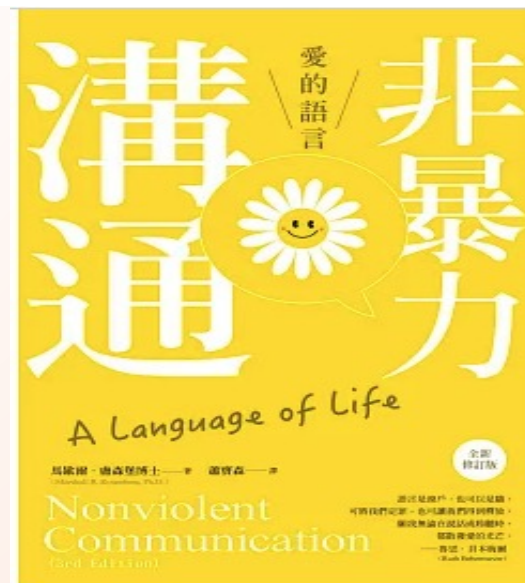
前



后

一。前言：爱的语言 - 非暴力沟通

- 语言可以是一扇窗，看见彼此的需要，心与心连接。
- 语言也可以是一道墙，彼此隔离，破坏关系。
- 非暴力沟通的目的：增加同理心，化解冲突，建立和睦的关系。
- 非暴力沟通的核心：以爱为根基 - 爱的语言。



经文摘录：

- 彼前3:10 因为经上说：“人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。”
- 箴21:23 谨守口与舌的，就保守自己免受灾难。
- 箴4:23 你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。

二。认识暴力沟通（悖离生命的沟通）

- 定义：凡给他人和自己造成伤害的沟通。
- 暴力沟通的4D语言：
 - Diagnosis: 判断，比较，解读，贴标签
 - Demand: 要求，命令
 - Denial of Responsibility: 逃避，推卸责任
 - Deserve: 应该，理所当然，奖惩合理化

1. Diagnosis: 论断，指责，比较，贴标签

- 道德评判：法利赛人式的审判思维
- 【太7：1你们不要论断人，免得你们被论断。3 为甚么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？】
- 他是个懒惰的人。
- 你跟你爸爸一样固执。
- 你不如小明学习好。



2. Demand: 要求, 命令

- 【雅4: 1 你们中间的争战斗殴是从那里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？】

- 例：你下班后，马上回家。

• 3. Denial of Responsibility: 逃避, 推卸责任

- 【创3: 12 那人说：“你所赐给我、与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了。”】

- 例：因为你说了这句话，所以，我才发火的。

4. Deserve: 应得思维，理所当然，奖惩合理化

- 【路15】 浪子的故事中，大儿子的愤怒正是源于强烈的应得思维。这种“应得思维，奖惩合理化”是冰冷的律法主义，是对神恩典的排斥。
- 举例：
 - 他做事总是拖拉，所以，才会误班机。
 - 你平时学习不努力，所以，考试不及格。

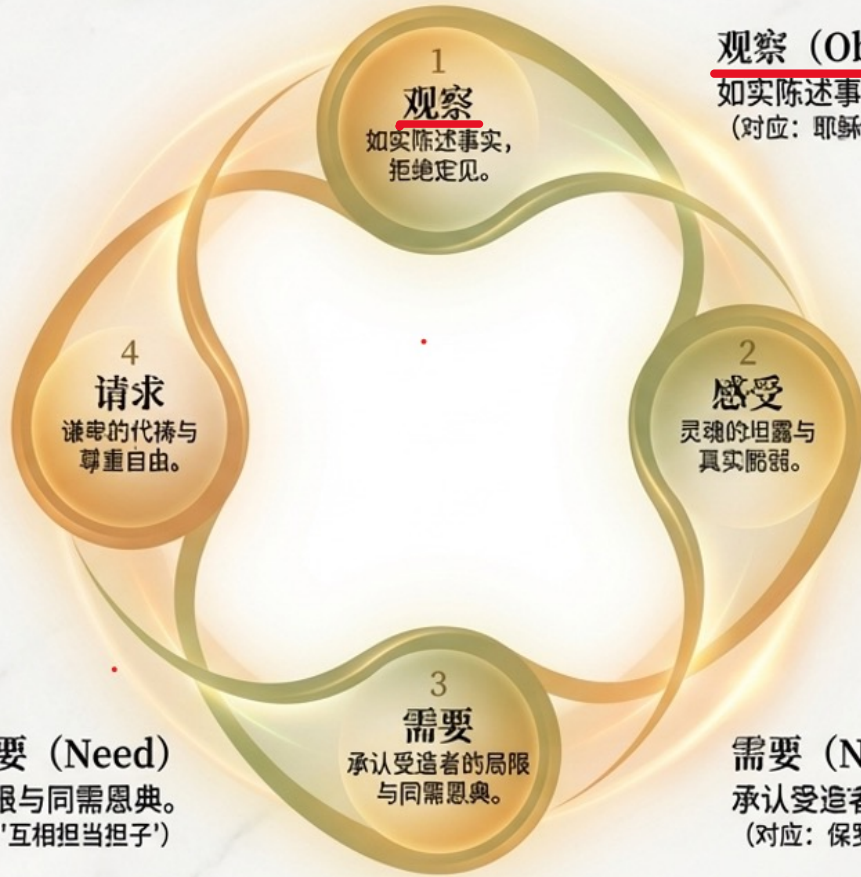
三. 非暴力沟通（又称为善意沟通）

- 定义：

观察事件，以真心关爱别人，舍弃传统习惯的沟通模式，同理并聆听自己和他人内心深处的需要，寻找满足双方需要的共赢方式。

1 观察0

善意沟通的四要素：重获属灵连接的路径



观察 (Observation)

如实陈述事实，拒绝偏见定罪。
(对应：耶稣对撒玛利亚妇人的事实陈述)

单纯的观察 =》 让人平静；
评论 =》 激怒人

感受 (Feeling)

灵魂的坦露与真实脆弱。
(对应：客西马尼园的忧伤与诗篇的哀告)

请求 (Request)

谦卑的代祷与尊重自由。
(对应：主祷文的具体性与凭爱心求腓利门)

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。
(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。
(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

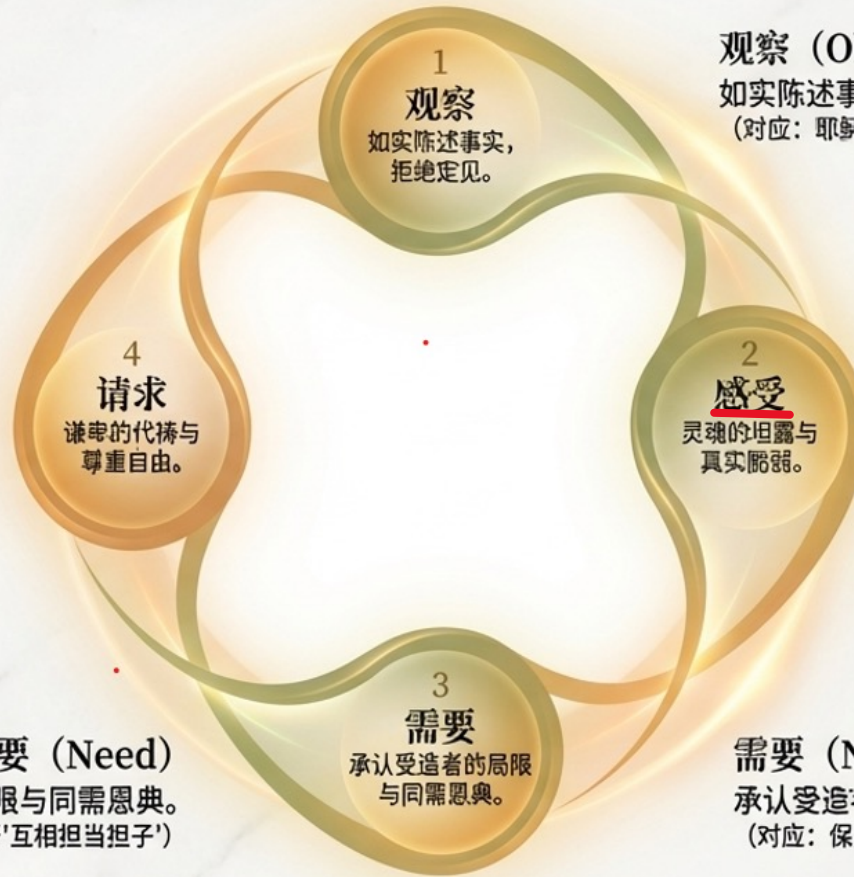
举例：观察不带评论

（把带评论的观察改成不带评论的观察）：

- 他太没礼貌了！（评论）
- =》他在课堂上顶撞老师。（单纯观察）

2 感受F

善意沟通的四要素：重获属灵连接的路径



观察 (Observation)

如实陈述事实，拒绝偏见定罪。
(对应：耶稣对撒玛利亚妇人的事实陈述)

单纯的观察 =》
让人平静
评论 =》 激怒人

感受 (Feeling)

灵魂的袒露与真实脆弱。
(对应：客西马尼园的忧伤与诗篇的哀告)

单纯地表达感受 =》
心与心的连结
表达想法 =》
心与心隔离

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。
(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

请求 (Request)

谦卑的代祷与尊重自由。
(对应：主祷文的具体性与凭爱心求腓利门)

需要 (Need)

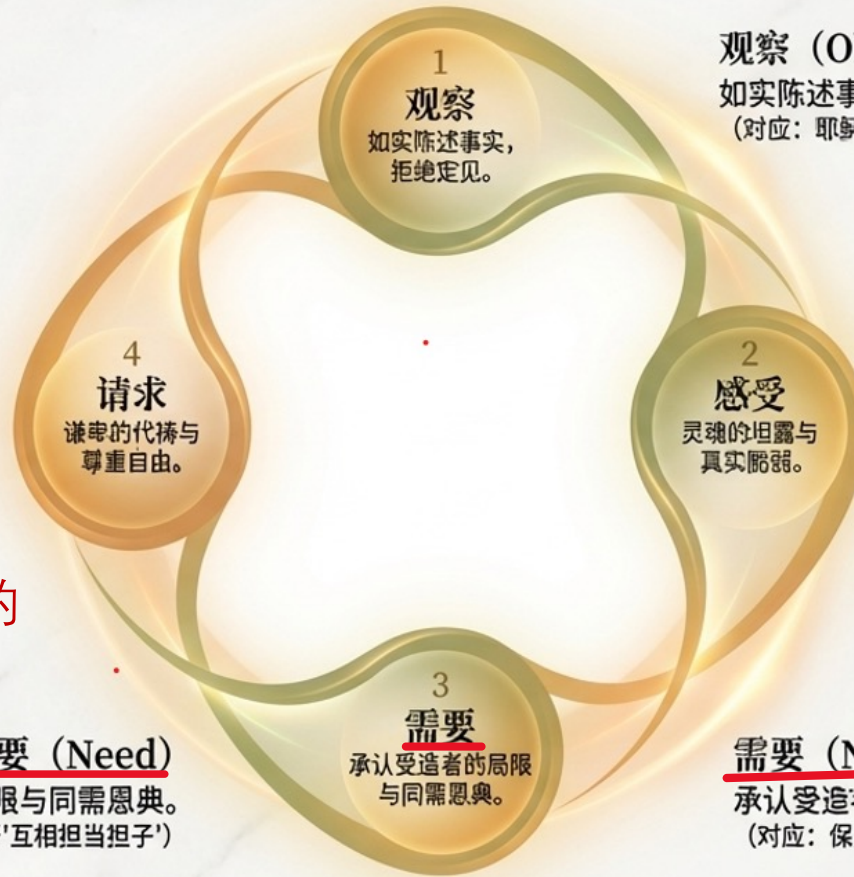
承认受造者的局限与同需恩典。
(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

练习：只表达感受而非想法
(把表达想法的句子改成表达感受)：

- 我觉得你看不起我。(想法)
- =》你说的这句话，让我感到很难过，沮丧，挫折。(感受)

3 需要N

善意沟通的四要素：重获属灵连接的路径



观察 (Observation)

如实陈述事实，拒绝偏见定罪。
(对应：耶稣对撒玛利亚妇人的事实陈述)

单纯的观察 =》 让人平静

评论 =》 激怒人

感受 (Feeling)

灵魂的坦露与真实脆弱。
(对应：客西马尼园的忧伤与诗篇的哀告)

单纯地表达感受 =》
心与心的连结
表达想法 =》
心与心隔离

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。
(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

请求 (Request)

谦卑的代祷与尊重自由。
(对应：主祷文的具体性与凭爱心求腓利门)

识别感受背后的
需要

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。
(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

*感受与需要之间的关系：

- 感受是需要是否得到满足的显示器。
- 感受与需要连接：找到出感受背后的需要。
- 例：听到你这些话，我感到很生气，因为我需要受到尊重。
- 为自己的感受负责：令我们发怒的原因是，不是他人的言语/行为，而是我们对他人言语/行为的看法和解读。
- 调整你对事物的看法，就是为自己的感受负责。



4 请求R

善意沟通的四要素：重获属灵连接的路径

必须排除强制性，
赋予对方拒绝的
自由。

请求 (Request)

谦卑的代祷与尊重自由。

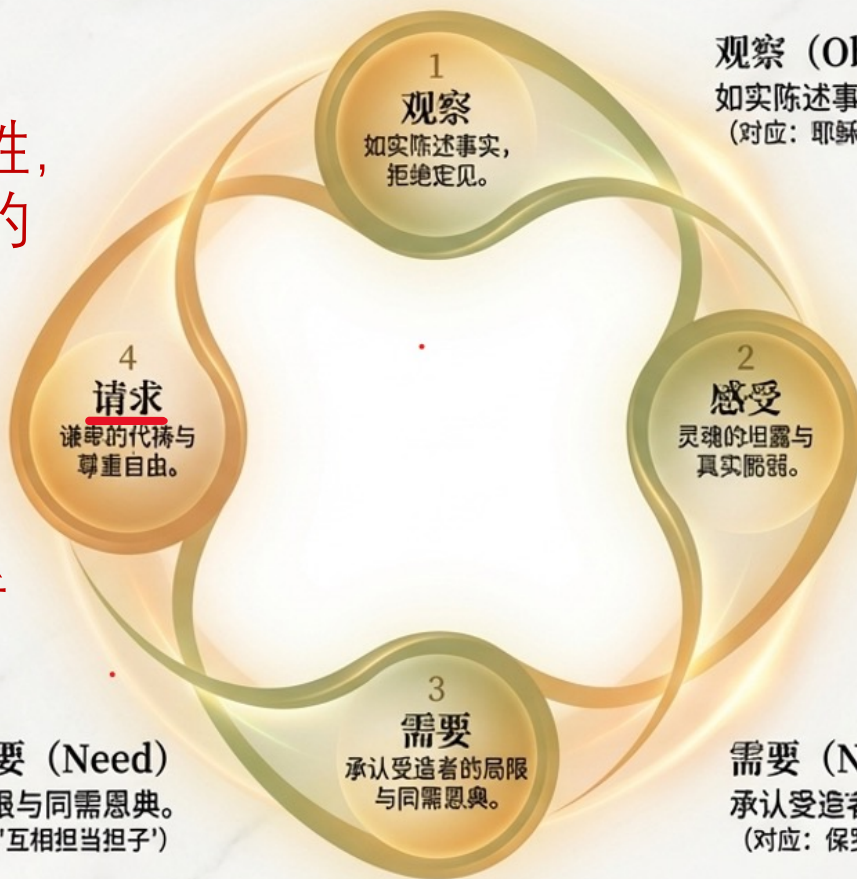
(对应：主祷文的具体性与凭爱心求腓利门)

识别感受背后
的需要

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。

(对应：保罗呼吁'互相担当担子')



观察 (Observation)

如实陈述事实，拒绝偏见定罪。

(对应：耶稣对撒玛利亚妇人的事实陈述)

单纯的观察 =》 让
人平静

评论 =》 激怒人

感受 (Feeling)

灵魂的坦露与真实脆弱。

(对应：客西马尼园的忧伤与诗篇的哀告)

单纯地表达感受 =》
心与心的连结
表达想法 =》
心与心隔离

需要 (Need)

承认受造者的局限与同需恩典。

(对应：保罗呼吁'互相担当担子')

* 区别请求与要求：

- 提出请求的人被拒绝后的反应：
 - A. 能同理对方的难处，他所提出的就是请求。
 - B. 会责怪，批评对方，让对方产生罪恶感，他提出的则是要求。
- 非暴力沟通的宗旨不在于强迫别人改变行为以达到我们的目的，而是让对方心甘情愿地接受我们的请求，即便被拒绝，可以尝试同理，找到一种双方的需要都能达到满足的互动方式。

* 善意沟通完整句子的公式：O F N R 语言

- Observe 观察 - 当我观察到。。。
 - Feel 感受 - 我感到。。。
 - Need 需要 - 因为我需要。。。
 - Request 请求 - 你是否愿意。。。
- 完整的句子：我观察到。。。，我感到。。。，因为我需要。。。，不知你是否愿意。。。？

实践转化：在冲突中活出基督的和平

把4D暴力语言，转化为善意沟通的OFNR模式

情境案例	暴力模式 (4D)	善意模式 (OFNR)	属灵转化逻辑
夫妻家务纠纷	你总是这么懒，家里乱七八糟你也不管。 (诊断+评判)	看到衣服没洗(观察)，我很疲惫(感受)，我需要整洁(需要)。愿意一起洗吗？(请求)	从定罪转向寻求合作与体恤。
职场延误项目	五小时前交不出来，你就别干了。 (要求+威胁)	报告没完成(观察)，我很焦虑(感受)，因为重视对客户承诺(需要)。能同步进度吗？ (请求)	从权力压迫转向共享目标与真实连接。
对待自己的失败	我真是一无是处，又搞砸了。 (自我定罪)	没达标(观察)，我很难过(感受)，但我依然珍视上帝对我的接纳(需要)继续努力(请求)	从自我定罪转向接受上帝的恩典与慈爱。

练习与讨论：用观察，感受，需要，请求四个要素组成善意沟通完整的句子（OFNR）

- 完整句子：“我观察到。。。，我感到。。。，因为我需要。。。，不知你是否愿意。。。？”
- 1 我跟你说话的时候，请你不要看手机。
- 2 放学后，你先做完作业，再去玩。
- 3 请你不要在孩子面前对我大吼大叫。
- 4 我刚清理完屋子，你又乱放东西。

人类共同的需要：

关爱，体谅，接受，包容，感谢，合作，同理，诚实，尊重，信任，重视，安全感，和平，自主性，可见度，真实性，自我表达，健康，秩序，平等，鼓舞，工作，意义，创造力，贡献，享受，挑战，放松，庆祝，哀悼，刺激，悠闲。。。

善意沟通完整句子表达 (OFNR) :

- 1. 我跟你说话的时候, 请你不要看手机。
- =》(O)我跟你说话时, 你在看手机, 没有回应, (F)我感到很**恼火**, (N)因为我有**关注**和**重视**的需要, (R)不知你是否愿意放下手机, 专心听我说话?
- 2 放学后, 你先做完作业, 再去玩。
- =》(O)昨天, 我看到你放学后, 就玩游戏, 作业拖到晚上11点才写完, (F)我感到**焦虑, 担心**, (N)因为我需要你**有充足的睡眠, 保持身体的健康**, 以及**重视**学业, (R)我希望你放学后, 先写完作业, 再去玩, 好吗?

善意沟通完整句子表达 (OFNR) :

- 3 请你不要在孩子面前对我大吼大叫。
- =》 (O) 你当着孩子的面, 对我大吼大叫, (F) 我感到很**难过, 气愤, 担忧**, (N) 我需要**尊重, 和平**, 做孩子的**榜样**, (R) 我希望以后有矛盾时, 我们私下以平和的方式来解决, 可以吗?
- 4 我刚清理完屋子, 你又乱放东西。
- =》 (O) 我刚清理完屋子, 你又随手乱放东西, (F) 我有**受挫折**的感觉, (N) 我需要**体谅, 尊重**, (R) 不知你是否愿意从哪里拿的东西, 还放回原处呢?