

# 更美满婚姻大纲

## A) 序言

## B) 更美满婚姻

1-特殊约会-bonding

2-沙发对话-处理冲突

3-圆桌会议-回顾与前瞻

4-枕边悄悄话-鱼水之欢

5-神圣时刻-灵性预备

## C) 结论

姓名 \_\_\_\_\_

# 约会菜单

日期 \_\_\_\_\_

## ■ 我想去的餐馆

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## ■ 我想去的地方

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## ■ 我想做的事情

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## ■ 我想要的东西

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## 小组讨论

- 1-你对自己婚姻满意程度如何？1到10,10是最满意，1是最不满意。
- 2-目前哪方面影响你的婚姻？缺乏美好沟通？文化包袱？个性不协调？不够成熟？金钱？工作？其他？
- 3-你认为哪方面你需要改进自己让你婚姻变得更美满？
- 4-讲座上那几点对你帮助最大？
- 5-你成长背景是否影响你的婚姻关系？请分享！
- 6-听完讲座，在哪方面你可能尚未完全了解你的配偶？这如何影响你们夫妻关系？
- 7-丈夫-妻子-神之间的三角关系，你们夫妻谁与神关系最密切？如何帮助彼此提升灵性？

# 夫妻交谈话题

- 年轻时你盼望日后做什么？
- 那本书对你影响最大？
- 你希望拥有哪一种天赋（目前没有的）？
- 五样你感恩的事。
- 你年幼时做过最有趣的事？青少年？
- 你怎样认识神的？
- 没有家人在身边你会怎样过你的节日？
- 如果你中了一千万乐透奖，你会怎样做？
- 用三句话介绍你自己。
- 告诉我一些你以前没有告诉过我的事。
- 有什么不好的习惯你很想改正。
- 什么事你希望我们能够一起做？
- 什么事情让你感到被爱/关怀/尊重？
- 你会给孩子一个怎样的婚姻忠告？
- 有那一个人你最不容易饶恕？

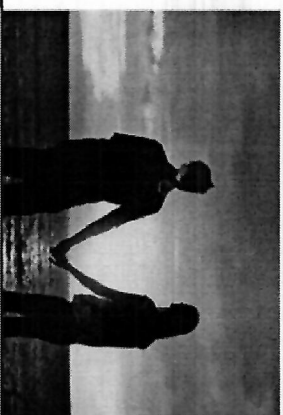


- 1. Name 6 things you are grateful for.
- 2. Describe a perfect day off.
- 3. Describe a secret ambition. When would you like to accomplish this? What is getting in your way?
- 4. Describe the most fun thing you did as a child. Teenager. Adult.
- 5. How do you hear God?
- 6. How long could you go without using your cell phone to check emails, text messages or facebook?
- 7. How would you like to handle holidays if we didn't have to spend them with our families?
- 8. How would you prefer I initiate sex? What could I do more or less of during sex?
- 9. If today was your last day on earth, what would you tell me?
- 10. If you won a \$250 million lottery - how much would you give away, and who would you give it to?
- 11. Introduce yourself to me in 3 complete sentences.
- 12. Tell me something you have never told me before.
- 13. Tell me three things you like most about me. What three things do you wish I would change?
- 14. What bad habit do you wish you could overcome? What gets in the way?
- 15. What chores do you wish I would take over for the next month?
- 16. What could I do that would make you feel like I "got you"?
- 17. What could we do to have a better/healthier spiritual life?
- 18. What do we do well regarding our finances? What do you wish we would do differently?
- 19. What do you look most forward to about growing old? What do you fear most?
- 20. What do you wish we would start doing together?
- 21. What effect do you think technology has had on our relationship?
- 22. What is God's purpose(s) for our marriage?
- 23. What makes you feel loved?
- 24. What marital advice would you give to our kids?
- 25. What is the last romantic thing I/you have done for our relationship?
- 26. What quote do you live your life by?
- 27. What scares you the most about the way I express anger? The way you express anger?
- 28. When do you think we should retire? How much money should we have saved? Where would you like to live?
- 29. Which current events worry you the most?
- 30. Who has been the hardest person in your life to forgive? Who do you need to forgive that you haven't?

### 更美满婚姻

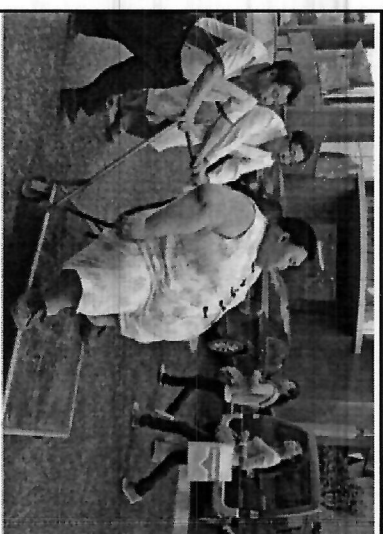
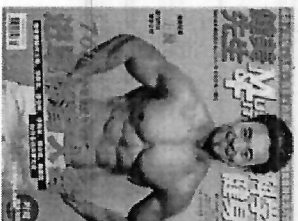


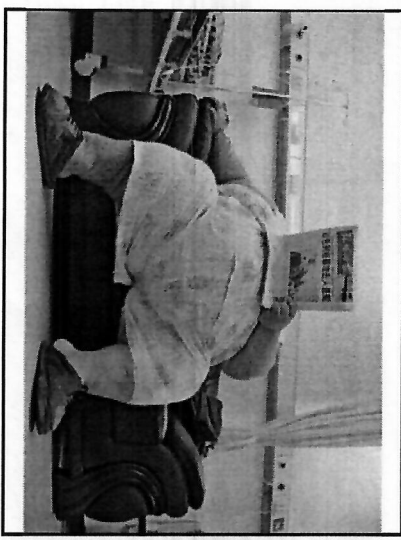
### 更美满婚姻



### 有矣婚姻事实

美好婚姻不到15%  
 协议改进婚姻约20%  
 婚后6-15个月落入舒适窝  
 错误期盼-个人被满足  
 啦啦队队员成了对手或敌人  
 没花时间在经营婚姻 运动/婚装  
 经营婚姻犹如健身



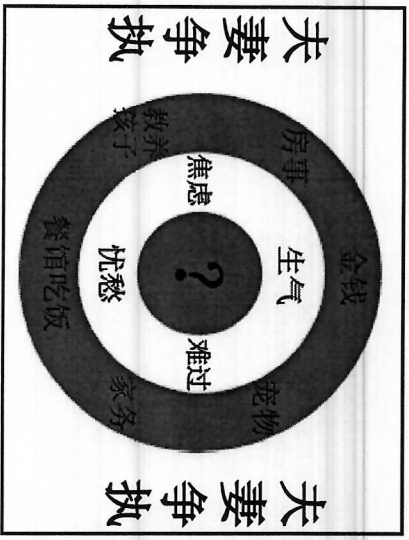


### 更美滿婚姻

- 1- 特殊约会 bonding
- 2- 沙发对话 conflict resolution
- 3- 圆桌会议 回購与擴張
- 4- 枕边悄悄话 鱼水之欢
- 5- 神圣时刻 灵性层面

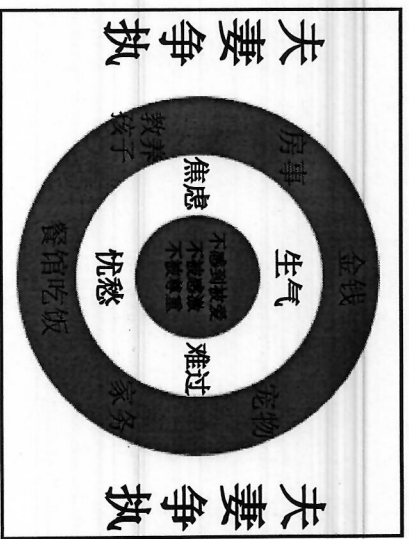
### 夫妻通常为何事闹意见

- 1- 钱财
- 2- 孩子
- 3- 房事
- 4- 家务
- 5- 教会事奉
- 6- 亲家



教會怎樣順服基督、妻子也要怎樣凡事順服丈夫。弗5:24

然而你們各人都當愛妻子、如同愛自己一樣。妻子也當敬重他的丈夫。弗5:33



# 怎樣做？



尊重  
愛  
感激

1st Step- Bonding

# 如果夫妻不談這些

- 1-房屋
- 2-孩子
- 3-工作
- 4-經濟財務
- 5-教會事奉
- 6-房事

# 更美滿婚姻

## 1- 特殊约会 -bonding

# 夫妻约会



# 约会交谈原则



- 不談婚姻問題
- 不談焦慮/害怕事
- 不談孩子問題
- 不談工作挑戰

# 约会菜单

姓名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

- 我想去的餐館
  - 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
  - 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
- 我想去的地方
  - 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
  - 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
- 我想做的事情
  - 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
  - 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
- 我想要的東西
  - 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
  - 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

姓名 大明 约会菜单 日期: 9/1/2018

- 我想去的餐馆
  1. 麒麟阁 2. Red Lobster
  3. 法国巴黎餐馆 4.德州牛扒
- 我想去的地方
  1. 博物馆 2. 湖边
  3. Mall 4. 旋转塔
- 我想做的事情
  1. Drive in 2. Football Game
  3. 打网球 4. 音乐会
- 我想要的东西
  1. 一束花 2. 一打网球
  3. 一个耳机 4. 一本书

### 夫妻交谈话题

- 年轻时你的生日后做什么？
- 基本对你影响最大？
- 你希望拥有哪一种天赋（目前没有的）？
- 怎样希望度过周末？
- 你记忆中最有趣的事？青少年？
- 你怎样认识神的？
- 这有那人在身边你会怎样过你的生日？
- 如果你中了一千万乐透奖，你会怎样做？
- 用三句话介绍你自己。
- 告诉我一些你以前没有告诉过我的事。
- 有什么不好的习惯你愿意改正。
- 什么事情希望我们能一起做？
- 什么事情让你感到疲惫/兴奋/尊重？
- 你会给谁于一个怎样的建议呢？
- 有那一个人你最不容易原谅？

1. Name 5 things you are grateful for.
2. Describe a person you love. How would you like to accomplish what that person is trying to do now?
3. Describe the most fun thing you did as a child. Favorite foods.
4. How do you have faith?
5. How do you have faith?
6. How do you have faith?
7. How do you have faith?
8. How do you have faith?
9. How do you have faith?
10. How do you have faith?
11. How do you have faith?
12. How do you have faith?
13. How do you have faith?
14. How do you have faith?
15. How do you have faith?
16. How do you have faith?
17. How do you have faith?
18. How do you have faith?
19. How do you have faith?
20. How do you have faith?
21. How do you have faith?
22. How do you have faith?
23. How do you have faith?
24. How do you have faith?
25. How do you have faith?
26. How do you have faith?
27. How do you have faith?
28. How do you have faith?
29. How do you have faith?
30. How do you have faith?

## 梦想与期盼

如果你绝对不会失败你会做什么事？  
 如果有时间和足够的钱，明年你会做什么事？  
 如果你有个阿拉丁神灯，你想改变什么？  
 到了结婚30年周年，你希望达成何事？

## 夫妻约会目的

建立连接



更深认识

## 夫妻约会

- 1- 轮流负责约会
- 2- 预备约会菜单
- 3- 邀请配偶
- 4- 有意义的交谈
- 5- 总结结束



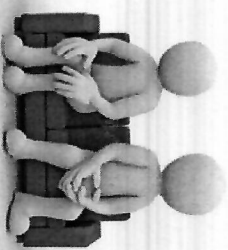
## 建立连接好习惯

♥  
  
 最后起床的  
 最先出门的  
 最后回家的  
 最先上床的

## 更美满婚姻

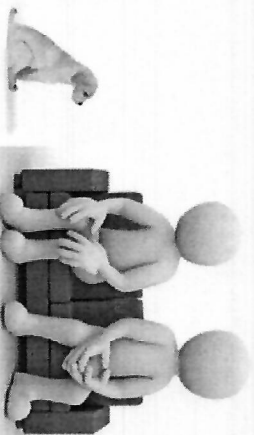
- 1- 特殊约会 -bonding
- 2- 沙发对话 -conflict resolution

## 夫妻沙发时间对话



## 夫妻沙发对话

处理婚姻棘手问题  
 预先安排对话时间/地方  
 有难处的配偶首先提出动议  
 征求配偶对话时间/地方  
 提出动议者最好预先彩排



晚餐之后，陈璐跟先生何辉这样说：我想跟你定一个沙发交谈时间，我想跟你讨论有关我们家裡养狗的事情，不知道这个週末你是否有时间，礼拜六早上九点钟在我们家平台我们一起喝咖啡，时间不超过一个小时，你觉得怎样？



## 值得学习之处

- 1-有自律-没情绪爆发
- 2-选择适当时间处理
- 3-没有批评责备先生
- 4-针对狗问题不是人
- 5-让先生感到被尊重

何辉，谢谢你抽空跟我讨论有关养狗的事情，我很感激你愿意认真处理养狗这件事。说实在，一谈这件事情，我就变得情绪化。我希望你知道一件事，我很爱你，我希望我们能够一起找到一个很好的处理方法。你也知道，我一直对养狗这件事感到很困惑。我希望你能听听旺财带给我的烦恼，你现在可以分享我的想法吗？

## 值得学习之处

- 1-感激先生愿意一起讨论
- 2-承认自己有情绪
- 3-带出家中养狗这问题
- 4-显出对先生的爱和尊重

## 值得学习之处

- 1-事前曾经彩排如何述说
- 2-描述事实和个人感觉
- 3-没有加油加醋指控对方
- 4-看到先生的尽责/自己为难
- 5-最后讲出要点-不能养狗

礼拜三我光脚走过客厅，居然踩到旺财的狗大便，我到厕所把脚洗乾淨，花了不少时间擦乾淨客厅的地毯，你知道那是我从伊朗带回来的波斯地毯。这就是我要带出的问题，旺财实在带给我很多烦恼，对他来说，家裡每一处都是厕所，家裡地毯都留下牠的杰作，现在连波斯地毯也给牠弄脏，我那天花了将近一个小时清理地毯，

那天赶着出门到公司开会，最后还是迟到，我实在无法忍受这头狗。旺财没有受到很好的训练，而且牠经常无缘无故狗叫，邻居也感到很烦。我知道你尽心尽责照顾牠，我很感激你，但当你出差的时候，责任还是留在我身上，就是你没有出差，我们工作也很繁忙，我们无法常常带牠出去，结果牠会变得过分活跃。我的重点是，我不认为我们家可以养狗，我认为我们要把牠送走。

我听到你说，你对旺财留在我们家所带给你的烦恼，你很不喜欢牠留在我们家，因为他随处大小便，把家裡弄得很脏很messy，常常要你做善后事，带给你很多不方便，而且旺财无缘无故吼叫，这让你感到心烦，你感到很生气，你认为我关注旺财多于关心你，这是不是你的想法和你的感觉？

### 值得学习之处

- 1-重复对方所讲的话
- 2-讲出对方感受和心情
- 3-没有指责/批评对方
- 4-确定没有误解和遗漏
- 5-让太太感到被爱和尊重

陈璐，你知道我很爱你，我不要因为养狗的事情成为我们关係的障碍和难阻，谢谢你很冷静提出这件事情好让我们能够从详计议，找出一个好的妥善处理方法，而不是因为养狗的事情影响我们两人的关係。我感到你对旺财的愤怒，也明白你内心的烦恼和难过。

### 值得学习之处

- 1-多谢对方提出问题
- 2-鼓励而没有指责
- 3-没有压抑情绪怀恨
- 4-从对方角度看事情
- 5-同理心在前处理在后

从我的角度来看，我很爱我旺财，牠就像我们一家人，牠带给我很多的乐趣，牠跟我在后园追逐、玩耍，我很喜欢带牠到公园散步。你也知道，我们家从小就养狗，如果突然回家裡少了一头狗，总是觉得怪怪的，我也知道你们家刚好相反，不过你对养狗的立场和感觉我也必须认同，所以我希望我们可以找到一个合宜处理的方按。

### 值得学习之处

- 1-讲出个人看法/所爱
- 2-说出两人的差异
- 3-着眼在事非人身攻击
- 4-有弹性商量余地

如果我找到有人愿意帮忙照顾旺财？或者我每天上班前把牠放在照顾狗的地方，我下班才把牠接回家？或者我找专业做狗隻训练，你认为是否可行，能解决我们困难？

### 值得学习之处

- 1-主动提出解决方案
- 2-让太太感到有盼望
- 3-对方感到被尊重
- 4-彼此有商讨余地

妻：谢谢你所提出的各种方梭，但目前我们家庭没有预算允许我们这样做。

丈：那麽从一到十，十是完全受不了，一是很好，你认为养狗这件事对你的冲击多大？

妻：应该是八，那麽养狗对你来说呢？

是一到二，我知道这件事情对你来说，它的意义和冲击远大于我，我需要一些时间到作决定，看看是否能够想出其他更好的方法，给我一两个礼拜的时间做一些研究，好不好？你也想想看，有什麼可行的方法？

## 值得学习之处

- 1-彼此看到事情影响程度
- 2-先生愿意面对养狗问题
- 3-妻子没有威胁pushing
- 4-先生花时间找解决方案

## 沙发对话

1-预备功夫

- 安静思想讨论事项
- 让配偶看到你的难处
- 留意自己语气和声调
- 不妨操练彩排

## 沙发对话时间

2-安排时间

- 双方认同时间
- 地点不受干扰
- 限时45分钟
- 可以择日继续讨论

## 处理棘手问题重点

- 选适当时间处理减少情绪化
- 针对事情不是人身攻击
- 轮流表达个人意见和看法
- 重复对方的话-聆听清楚
- 愿意寻求可行解决方法



IT IS NOT WHAT YOU SAY  
BUT HOW YOU SAY IT

污秽的言语、一句不可出口、只要随事说造就人的好话、叫听见的人得益处。以弗所书4:29



一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤、并一切恶毒、都当从你们中间除掉。以弗所书 4:31

### 更美满婚姻

- 1- 特殊约会 bonding
- 2- 沙发对话 conflict resolution
- 3- 圆桌会议 回顾与展望

### 圆桌会议目的

- 1- 避免婚姻生活公式化
- 2- 定时检讨婚姻状况
- 3- 拟定家庭策略和计划
- 4- 让生活充实婚姻美满
- 5- 避免种下婚变种子

### 家庭婚姻策略

- 1- 回顾和检讨过去
- 2- 过去梦想/目标/盼望
- 3- 策划未来目标/理想

### 圆桌会议内容

- 1- 夫妻关系
- 2- 财务状况
- 3- 家庭事项
- 4- 日程表

### 圆桌会议内容

1- 夫妻关系

评估讨论- 沟通、房事、亲密程度、满意程度

- 婚姻上哪方面感到美好？
- 婚姻上哪方面需要加强？
- 婚姻上有何建议？
- 夫妻沙发对话哪方面感到良好？哪方面的交谈需要改善？

### 圆桌会议内容

2.财务状况

回顾目前财务状况  
商讨未来财务计划

- 回顾家庭过去三个月预算进度
- 为需要较大的花费或开支作筹划
- 回顾过去三个月存钱是否达标
- 回顾过去三个月奉献捐款情况

### 圆桌会议内容

3.家庭事项

讨论事项- 孩子、父母、  
直属亲人

- 孩子学业状况，需要请家教？
- 如何分配时间与家人共度好时光
- 如何与个别孩子建立关系
- 如何安排来访公公婆婆

### 圆桌会议内容

4.日程表

讨论未来事项日程表  
了解日程表避免冲突

- 是否有出差？日期？
- 工作需要加班？会影响家庭？
- 夫妻特殊约会？
- 有亲友到访？暂住？

### 回顾与展望

1. 以祷告开始。
2. 回顾上次夫妻的协议和计划。
3. 夫妻关系（妻子30分钟）美好之处；期盼未来一个月夫妻关系重点？
4. 经济财务（先生30分钟）上个月开支与预算；未来暑假主要开支；今年存钱目标。
5. 家庭状况（妻子15分钟）计划回台探亲；预备7月份教会差传年会。
6. 日程表（先生15分钟）3月份工作出差；讨论外出度假；情人约会。
7. 定下次会议。

### 家庭圆桌会议

- 1-每三个月一次
- 2-限时一个半小时
- 3-财务/关系/家庭/日程表
- 4-回顾与展望
- 5-稳固婚姻/策划未来

### 更美满婚姻

- 1-特殊约会 bonding
- 2-沙发对话 -conflict resolution
- 3-圆桌会议-回顾与展望
- 4-枕边悄悄话 -水之冰



## 枕边悄悄话几个重点

pillow talk

悄悄话分卧房内与卧房外 in bed/out of bed  
 睡床只有两个目的-睡觉与造爱  
 夫妻很少同一时间上床  
 培养惯例：首先上床的主动问安、问候、亲嘴、提议一起祷告。

## 卧房以外讨论话题

out of bed pillow talk

有需要同时间上床睡觉吗？为什么？  
 如果你先睡，你希望我如何表达我对你的爱和关怀？  
 你介意我睡前看书吗？你希望我们睡前互相拥抱？  
 你期盼睡前我们一起祷告吗？  
 如果同时间上床，你会期望造爱吗？  
 你喜欢：兴之所至还是事前安排？

## 卧房以外讨论话题

你认为造爱次数一周几次？  
 如果在卧房以外进行房事，你有什么看法？如果OK，你喜欢在哪里？  
 有人认为床只是用来睡觉和造爱？你有什么看法？造爱过程中你最喜欢什么？不喜欢什么？有什么性行为（sex act）你不感自然的？  
 有什么性为你想尝试的？  
 你喜欢开灯或是关灯？  
 你认为造爱时间要多长？  
 你喜欢我做什么事让你更能够享受造爱的乐趣？

## 卧房以内悄悄话

pillow talk - in bed

什么事情（言语、行为、动作、触摸）让配偶感到连接（connected）？  
 什么事情让配偶感到情绪高涨 pleasurable？房事进行中，不妨让配偶知道什么事情让你感到connected？  
 喜欢特殊气氛环境吗？昏暗？香味？音乐？不妨问对方：这地方对吗？要不要试试这个？记住规矩：卧房悄悄话必须正面和积极。

## 卧房以外悄悄话重点

1. 目的并非定输赢，乃是深入讨论性的事；留心说话语气和态度；先思想如何表达，不妨先做彩排。
2. 安排时间-夜半无人私语时（沙发时间）
3. 交流注意事项-认真聆听，不可批评攻击说教；轮流表达对房事的看法和意见；尽可能找出协调方法；次数频率？新的尝试？兴之所至还是事前策划？不妨试行一个月，之后检讨。

## 兴之所至？事前计划

兴之所至有难度（孩子因素、心情有起伏，两人感觉不常一致）  
 事前预备-造爱其实24小时以前已经开始，女性在造爱前盼望 emotionally connected，男性是事后才感到 emotionally connected。

## 对丈夫寄语

主动与配偶沟通交流，显出真诚关怀，了解对方喜怒哀乐。  
 帮助做家务、弄晚餐、洗碗、洗衣服。  
 偶然回顾与配偶的美好时光、约会、快乐婚姻时刻。  
 多点肌肤之亲。(non-sexual)  
 养成好习惯-为对方按摩、拥抱、亲吻、长吻？

## 对妻子寄语

妻子一个简单眼神或暗示，对方已经随时上马；先生很希望你非常投入和享受与他造爱，并非敷衍了事。  
 不妨制造罗曼蒂克环境。  
 偶然采取主动。  
 让先生看到你的确非常享受闺房之乐

## 枕边悄悄话目的

夫妻更深入的connection  
 明白配偶偏爱  
 了解对方内心深处  
 让夫妻更能享受闺房之乐  
 房事需要持续不断摸索

## 更美满婚姻

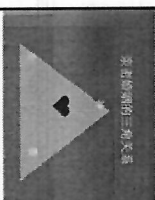
- 1- 特殊约会 bonding
- 2- 沙发对话 conflict resolution
- 3- 圆桌会议 回顾与展望
- 4- 枕边悄悄话 鱼水之欢
- 5- 神圣时刻 spirituality

## 神圣时刻 Sacred Time

世界上没有一见钟情这回事，只是男女身体化学起作用和荷尔蒙反应而已。生活简单，夫妻也容易和睦；一旦生活艰难，夫妻相处也变得有困难。  
 婚姻时间越久，原爱越受到挑战。  
 夫妻要建立更健康的婚姻关系，单靠两人是不足够，需要「第三者」介入。

## 三角恋爱

完美婚姻并非只有夫妻两人，而是有一个「第三者」，那就是神  
 夫妻应先分别与神建立个人的关系。「我们爱，因为神先爱我们。」(约—4:19)  
 然后以神的爱为基础，在其上建立稳固而亲密的夫妻关系



## 神圣时刻 Sacred Time

夫妻分别与神建立关系  
 固定参加教会崇拜与团契。  
 有一起祷告时刻- 赞美、感恩、认罪、为  
 个人教会肢体需要代求  
 灵性成长- 阅读、家庭崇拜、小组查经  
 认罪- 得罪配偶？不良嗜好或习惯？求饶  
 恕，要求不要再犯。

Note - 勿藉着祷告作指责控告。

## 更美满婚姻

- 1- 特殊约会
- 2- 沙发对话
- 3- 圆桌会议
- 4- 枕边悄悄话
- 5- 神圣时刻

## 总结

## 婚姻辅导的统计

婚姻改善 (20%)  
 离婚收场 (20%)  
 依然故我 (60%)

直等到夫妻双方愿意  
 为个人问题和行为负  
 上责任，否则，改善  
 婚姻或删除婚姻痛苦  
 ，这是不可能的事。

Thank You &  
 God Bless You!