

一) 什麼是溝通

溝通與親密的關係就好像血液循環與健康身體的關係
當我們彼此被了解，感受被接納，需要被滿足，就能真正建立親密關係。

神用話語創造天地
神是一位與人溝通對話的神

什麼是橋樑？為什麼需要橋樑？橋樑的種類？怎樣建造橋樑？

「因他使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆」以弗所書 2:14

二) 聖經中的原則

「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」箴言 15:1

「你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」歌羅西書 4:6

「你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」雅各書 1:19

「凡敬畏耶和華、遵行他道的人便為有福！」詩篇 128:1

三) 不良溝通的原因 – 為什麼有了鴻溝？

「孩子小時候常和我說話，為什麼到青少年就不理我？」

青少年為什麼不說話？

1) 爸媽不跟我說話
留意說話內容，溝通的層次

2) 反正爸媽又不聽我說話

3) 青少年還沒說完，爸媽就已經回答了

「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」箴言 18:13

4) 老是意見不合，幹嘛要說話

一說話就爭吵，所以不說比公開爭吵好 – 家人沈默

5) 和他們沒什麼話好說

獨立家庭的產物，家人沒有交集

青少年為什麼不願意聆聽？

說話只是溝通的一部分，父母和孩子只有交談，卻沒有溝通

1) 說話不算話，言行不一

2) 這句話我已經聽了幾百遍 – 嘮叨，翻舊帳

3) 爸媽沒有尊重我，用貶低和諷刺的話語

避免負面的語氣詞彙，貶低人的話語。二種反應：同樣話語回擊，沈默以對

4) 他們知道的沒有我多

父母做決定的不確定，沒把握，說的話沒有信心，讓孩子變得較相信自己做決定的能力，成為「自以為有智慧的人」（箴言26：12）

5) 我父母並不期待我會聽話

父母對孩子期望太低，不期待孩子順服，認同青少年叛逆是正常的行為

父母：學習該如何說話，才能使青少年願意聽；學習如何聆聽，好讓青少年願意交談

四) 如何建立溝通的橋樑 – 重新開始的原則：

1) 向神表明你願意重新開始

「看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」以賽亞書 43:19

2) 尋求和好：一顆謙卑的心

「敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。」箴言 18:12

3) 在夫妻關係上努力

「父母給孩子最大的禮物，就是夫妻彼此的相愛」

4) 讓青少年幫助你成長

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」希伯來書 10:24

5) 成為一個鼓勵者

6) 學習認識你的青少年孩子

7) 留意用詞和語氣

8) 言行一致，活出我們的基督教信仰

9) 操練相依型的家庭關係

五) 有效的溝通練習，步驟

1) 全心全意的聆聽

2) 接納他的感受（重複重點）

3) 重組新句子

4) 找出感覺的形容詞

5) 可加上一句回應

「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」羅馬書 15:13



與青少年共舞 溝通的橋樑



生命河家庭事工主日學
黃啟銘，葛文娟夫婦

9/13-12/6/2015



與青少年共舞

溝通的橋樑



Family Prayer



Love. Grow. Serve.



+ 溝通的橋樑

什麼是溝通？



- 溝通與親密關係好像血液循環與健康身體
- 當我們彼此被了解，感受被接納，需要被滿足，就能真正建立親密關係
- 神是一位與人溝通對話的神

+ 溝通的橋樑

什麼是溝通？



- 什麼是橋樑？為何需要橋樑？橋樑的種類？
怎樣建立橋樑？



- 「因他使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆」以弗所書 2:14



溝通的橋樑

聖經中溝通的原則



- 「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」
箴言 15:1
- 「你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」歌羅西書 4:6
- 「你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」雅各書 1:19
- 凡敬畏耶和華、遵行他道的人便為有福！詩128: 1



溝通的橋樑

不良溝通的原因



- 青少年為什麼不說話？
 - 爸媽不跟我說話
 - 反正爸媽又不聽我說話
 - 青少年還沒說完，爸媽就已經回答了
 - 老是意見不合，幹嘛要說話
 - 和他們沒什麼話好說



溝通的橋樑

不良溝通的原因



- 青少年為什麼不願意聆聽？
 - 說話不算話，言行不一
 - 這句話我已經聽了幾百遍
 - 爸媽沒有尊重我，用貶低和諷刺的話語
 - 他們知道的沒有我多
 - 我父母並不期待我會聽話

+ 溝通的橋樑

如何建立溝通的橋樑



■ 向神表明你願意重新開始

「看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」以賽亞書 43:19

■ 尋求和好 - 一顆謙卑的心

敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。箴言 18:12

+ 溝通的橋樑

如何建立溝通的橋樑



■ 在夫妻關係上努力

父母給孩子最大的禮物，就是夫妻彼此的相愛

■ 讓青少年幫助你成長

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」希伯來書 10:24

+ 溝通的橋樑

如何建立溝通的橋樑



- 成為一個鼓勵者
- 學習認識你的青少年孩子
- 留意用詞和語氣
- 言行一致，活出我們的基督教信仰
- 發展相依型的家庭關係

+ 溝通的橋樑

有效的溝通練習-步驟



- 全心全意的聆聽
- 接納他的感受（重複重點）
- 重組新句子
- 找出感覺的形容詞
- 可加上一句回應

+ 溝通的橋樑



「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」羅馬書 15:13