

3/31/2012 2-4pm 姊妹会记录

地点：刘康姐妹家

参会姐妹：刘建文，田玉泓，段秀军，陈红，都红，文露，肖湘云，刘康，刘俊，顾权

记录：肖湘云

诗歌：玉泓姐妹领诗

《耶和華是愛》，《將心給我》，《如鹿切慕溪水》

都紅姐妹提議主題為夫妻交流與溝通。婚姻年齡較長的夫妻往往是爭吵（負面交流）少了，但是夫妻之間的正面交流也隨之較少，人生與世界，虛空的虛空，夫妻吵架也是虛空。如何建立夫妻的正面交流是這個聚會的学习分享議題。

秀軍姐妹分享了聖經章節和夫妻正常交流的重要性，接下來是自由交通分享，多位姐妹就這個主題展開了熱烈的討論。

有位姐妹說道如果長期缺乏交流，要重新恢復就很難，因長久不交流，相互不理解，想法也會不同。因此即使是不好的交流也會比沒有交流好。我們一定要注意每天進家門時的交流，心情要喜樂些，甚至肢體的交流。如果對方進門打招呼，卻沒有回應，這樣會使對方感到被拒絕。學會主動向先生示愛，而不是總让对方主動。。如果在公司中遇到工作上的麻煩或困惑，回家後與先生是可有必要交流，從而釋放自己的壓力，在這樣的情形下，交流是可以的，但要選擇適當的時間，不要影響對方的情緒。

經驗總結是：（1）肢體語言不可是單向的；（2）問候要讓對方感覺你的關心，愛護；（3）避免說對方的建議根本沒有幫助。

有位姐妹分享早上起床，先生輕鬆愉快招呼“早上好！”，給姐妹很多精神上的安慰。家是起點，基督之家是弟兄姊妹操練的起點。夫妻溝通增進夫妻之間的了解。觀察先生的狀況，了解先生的心情，溝通時要幽默。如果不溝通，心與心的距離遠，雖然坐着很近，他就在旁邊，卻感覺對方很陌生。

有姐妹“總而言之”地總結----“抱怨永遠不應該”。吵架帶來相互的傷害，不要說“你怎麼總是.....”，“你怎麼從來都不.....”。控制住情緒，轉個語調，是真實誠懇地說出，“哦，你跟我說過，對不起，.....”。求主膏每個人的口，不說傷害激怒人的話。主要用心顯明你對先生的愛，相敬如賓，相敬相愛，因為每個人都是神造的，每個人都值得我們尊敬。由敬畏神的動機來對待對方。有姐妹分享弟兄也要馬上學習有效的溝通，說造就對方的話。也有姐妹分享，女人是水星，男人是火星。吃晚飯時間的溝通很重要。有姐妹姐妹分享，主動看出先生的情緒，鼓勵對方來說話來交流溝通，神給的家庭，弟兄/丈夫是家中的決策者。說話時注意先講事實，然後娓娓道來自己的感受和期望。

最后 XJ 姐妹用小诗作总结和鼓励（XY 增加了后四句）：

互听心声更亲密，

夫妻沟通要学习，

称赞体谅表爱意，

恶语言行当禁忌；

三思之后再言语，

主动操练三部曲，

多说感激幽默话，

求神帮忙给智慧。