建立更好更深的連結
Building Better & Deeper Connections

先讓我們分享我們的故事...
First let us share our story...

請仔細觀察此短短小影片。上下的螢幕有什麼不同？哪一個會加強夫妻的關係和連結？為什麼？

Please view and observe this short video. What is the difference between the two scenes? Which one will help with the couple's connections? Why?

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

幾個值得思考的問題…

你喜歡和誰一起度過時光？其中包括你的配偶嗎？為什麼有或為什麼沒有？你如何評價或形容你與你配偶的關係？

敵人 Enemies → 室友 Roommates → 朋友 Friends → 愛人 Lovers

A few questions worth pondering… Who do you like to spent time with? Does it include your spouse? Why or why not? How would you rate your connection with your spouse?

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

幾個值得思考的問題…

你喜歡和誰一起度過時光？其中包括你的配偶嗎？為什麼有或為什麼沒有？你如何評價或形容你與你配偶的關係？

敵人 Enemies

室友 Roommates

朋友 Friends

愛人 Lovers

我們今天的焦點範圍

Our focus for today's session

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

幾個值得思考的問題…

你喜歡和誰一起度過時光？其中包括你的配偶嗎？為什麼有或為什麼沒有？你如何評價或形容你與你配偶的關係？

敵人 Enemies → 室友 Roommates → 朋友 Friends → 愛人 Lovers

需要更多的輔導來化解衝突，饒恕和重建。

我們今天的焦點範圍
Our focus for today's session

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

馬太福音 19:4-6

耶穌回答說：「那起初造人的，是『造男造女』，並且說：『因此，人要離開父母，與妻子聯合，二人成為一體。』這經你們沒有念過嗎？既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了。所以神配合的，人不可分開。」

神對婚姻的設計是一直不斷的連結合一 。

這合一是在肉體，情感，和靈魂的三方面。

丈夫

肉體的合一親密
情感的合一親密
靈裡的合一親密

妻子

全部的合一 **FULL ONENESS!**

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

由於時間的限制，今天我們將專注於建立在情感上的良好連結，因為這是帶來更好的肉體親密連結的基礎。

（但我們確實需要知道，在靈裡的連結實際上是最關鍵的基礎。）

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

建立情感上的親密關係需要哪些要素？

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

建立情感上的親密關係需要哪些要素？

a. 固定花時間來共度美好時光

b. 良好的溝通（傾聽與表達）

c. 開放和願意顯露軟弱的心態（對丈夫可能更難？）

d. 相互接納、尊重、有安全感

e. 積極努力的理解和滿足彼此的需求

f. 對婚姻和彼此的承諾與委身

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

以下是一些幫助你建立連結的簡單方法：

a. 經常互相問候

b. 微笑和眼神的交流

c. 在一起的時候，放下你的手機！

d. 用短信或WeChat發簡短的問候和鼓勵

e. 從閒聊開始深入（事實 > 觀點 > 感受）

f. 「中性」的身體接觸（擁抱、手放在手臂或肩膀上、輕吻等。）

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

以下是一些方法來建立更深入的連結：

a. *每週計劃一次陪伴彼此可享受的時間（出去吃飯，輪流選擇對方可能喜歡的地方、散步。可分享「一喜一憂」）*

b. *每週安排適當的時間來討論和計畫家裡的人事物。（再忙也可以定出10-15分鐘，記得用精力較好的時間）*

c. *每月(或每2-3月)安排「婚姻幸福日」*

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

d. 透過找同性的朋友聊天來補充你溝通的需求（可消除些障礙和埋怨，並避免使對方認為你有過度的需求）

e. 情願花錢聘請修理員工而不指望你的配偶來做（這樣他就有多些時間陪你和子女，你就不會感到煩躁或失望，他也不會感到被嘮叨。如果你沒有資金，多禱告向神祈求！）

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

f. 分享更多你腦裡想到的(有明智地過濾!)以增加說話字數。這可以幫助她感覺到你願意與她說話，並可以培養更好、更深的連結。

g. 傾聽並提問以表現出對他說的有興趣。

h. 避免選擇性、反駁性、批判性和解決問題性的傾聽。(有時對方只是需要我們傾聽並給予同情和支持的感受)

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

當我們嘗試連結時，我們可能面臨的障礙：

a. *恐懼（被拒絕、打開「水庫大門」、放棄太多、失去太多自我等）*
b. *怨恨（反覺我妥協太多、被利用）*
c. *憤怒（先前的衝突和舊傷、沒有得到我想要的、覺得事情永遠不會改變、傷人的話語、覺得常被忽視、沒有被重視，對方不願花力供應我的需要）*

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

d. 對婚姻的冷漠或絕望

e. 身體和情緒上的疲憊（你需要優先考慮並保存精力用於連結，在見面前小睡一會兒，推遲其他事情）

我們如何克服這些障礙？禱告，祈求心態的改變，相信你的婚姻，家庭和神是值得的。對基督徒來說，主要目的應是榮耀神，而不是追求幸福，但相信神必會賜福！

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

馬太福音 6:31-33

所以，不要憂慮說吃什麼、喝什麼、穿什麼。 這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

建立良好的情感連結需要刻意的去了解與供應彼此的核心需要。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

彼得前書 3:7

你們做丈夫的，也要按情理和妻子同住，因她比你軟弱，與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

彼得前書 3:7

你們做丈夫的，也要按情理和妻子同住，因她比你軟弱，與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。

丈夫，雖然你倆都肩負重擔，不要忘記溫柔地對待妻子，保護她的心靈，視她為寶貴- 因她是神的女兒，是你恩典中的同伴。

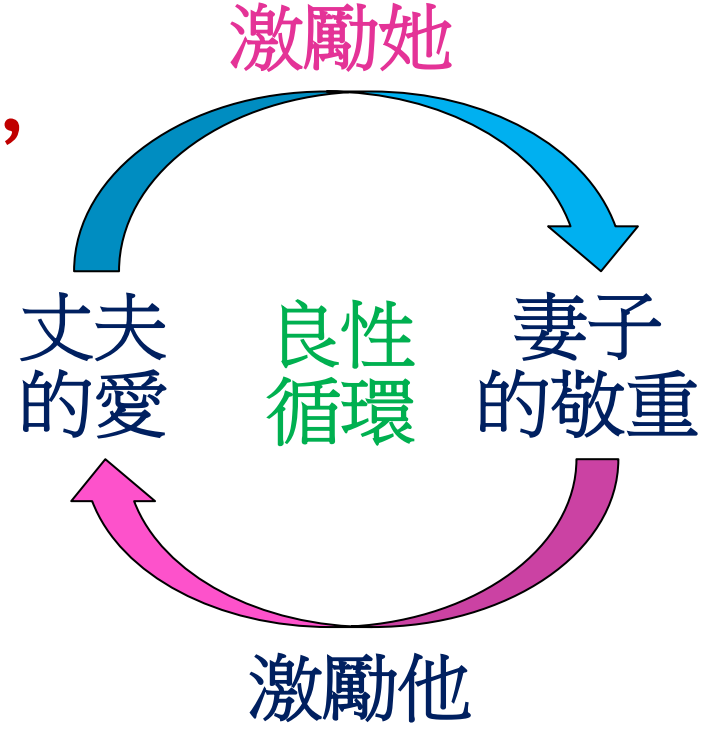
建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

以弗所書 5:33

然而你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣；妻子也當敬重她的丈夫。

知道彼此的核心需要而以此來對待彼此對情感的連結和夫妻的關係會很有幫助。



建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

了解並致力於滿足彼此的核心情感需求：

妻子的核心需要：

***A**doration, **C**ompanionship, **T**enderness, **S**ecurity*

珍愛、陪伴、溫柔體貼、安全感

丈夫的核心需要：

***A**dmiration, **C**omradery, **T**ouch, **S**upport*

欽佩、夥伴、肉體的接觸、支持感

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

1. 情感上的連結

夫妻活動：彼此分享，認真聆聽記下：「什麼事讓你感受到被愛？這週我能做些什麼來與你建立情感連結？」

基本規則：當你的配偶分享時，要集中精力傾聽並理解他所說的內容，不要打斷或採取防禦或批評。當你分享時，具體清楚，不要以攻擊性的言語來說。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

2. 肉體上的連結

馬太福音 19:4-6

耶穌回答說：「那起初造人的，是『造男造女』，並且說：『因此，人要離開父母，與妻子聯合，二人成為一體。』這經你們沒有念過嗎？既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了。所以神配合的，人不可分開。」

夫妻在肉體上的親密連結是合一的表達。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

2. 肉體上的連結

雅歌 4:10-11

我妹子，我新婦，你的愛情何其美！你的愛情比酒更美，你膏油的香氣勝過一切香品。我新婦，你的嘴唇滴蜜好像蜂房滴蜜，你的舌下有蜜有奶，你衣服的香氣如黎巴嫩的香氣。

2. 肉體上的連結

箴言 5:18-19

要使你的泉源蒙福，要喜悅你幼年所娶的妻，她如可愛的麀鹿，可喜的母鹿。願她的胸懷使你時時知足，她的愛情使你常常戀慕。

2. 肉體上的連結

哥林多前書 7:5

夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願，暫時分房，為要專心禱告方可；以後仍要同房，免得撒旦趁著你們情不自禁，引誘你們。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

2. 肉體上的連結

「對男人來說，肉體上的親密不僅僅是身體的功能和需要，而是他與你靈魂的連結方式。這不只是慾望；它是有關於感覺到親近、被愛和被接納。當親密關係建康時，它能加深整個夫妻的關係。以這種方式感受到與妻子連結的丈夫會將自信和愛帶入生活的每個部分。」- 婚姻輔導專家

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

2. 肉體上的連結

身體的親密是神賜予的鞏固婚姻的必要禮物，它可以是你們關係的美好表達的頂點。

當涉及身體接觸和親密關係時，配偶可能會有不同的期望和偏好，夫妻雙方需要清楚地溝通彼此在這方面的期望和願望，不要羞辱或批評，要相互理解，達成可行的共鳴安排。

2. 肉體上的連結

建立肉體連結的一些實用方法：

a. 首先建立情感連結（丈夫要記住！）
b. 經常給親熱的接觸（不一定是性接觸）
c. 丈夫們，別總是立即去「那裡」！
d. 妻子們，多點和早點去「那裡」吧！
e. 安排固定的時間來有身體親密接觸
f. 在這方面自由公開的彼此溝通
g. 尋求協助（醫療、輔導、專科資訊）

2. 肉體上的連結

哥林多前書 13:4-5

愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。

身體親密關係的最終指導原則與我們婚姻的其他領域相同：以他人為中心的愛。

2. 肉體上的連結

夫妻活動：夫妻討論身體接觸和親密連結對他們夫妻關係的重要性。同意個人會做一件事來增加本週你們的身體親密程度。

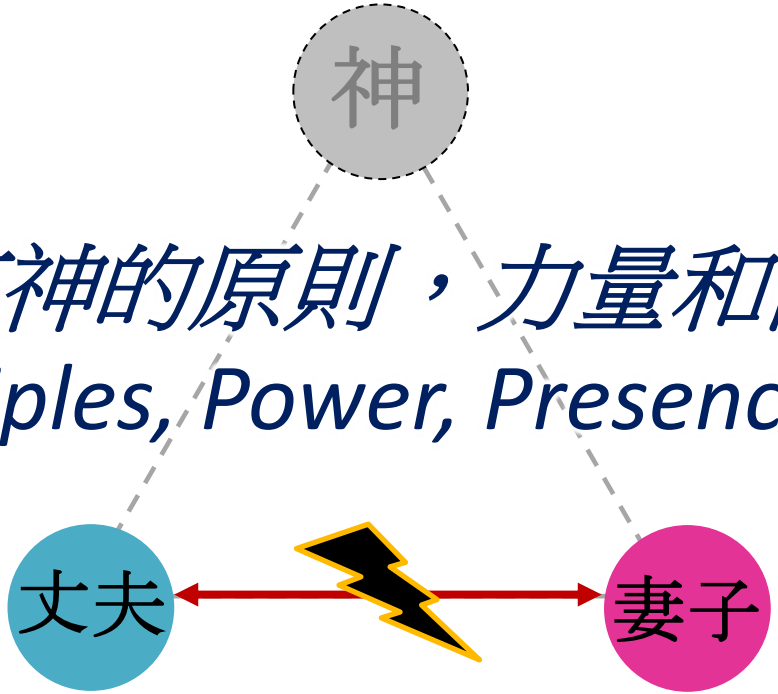
基本規則：當你的配偶分享時，要集中精力傾聽並理解他所說的內容，不要打斷或採取防禦或批評。

3. 靈魂上的連結

傳道書 4:9-12

兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴… 有人攻勝孤身一人，若有二人便能抵擋他，三股合成的繩子不容易折斷。

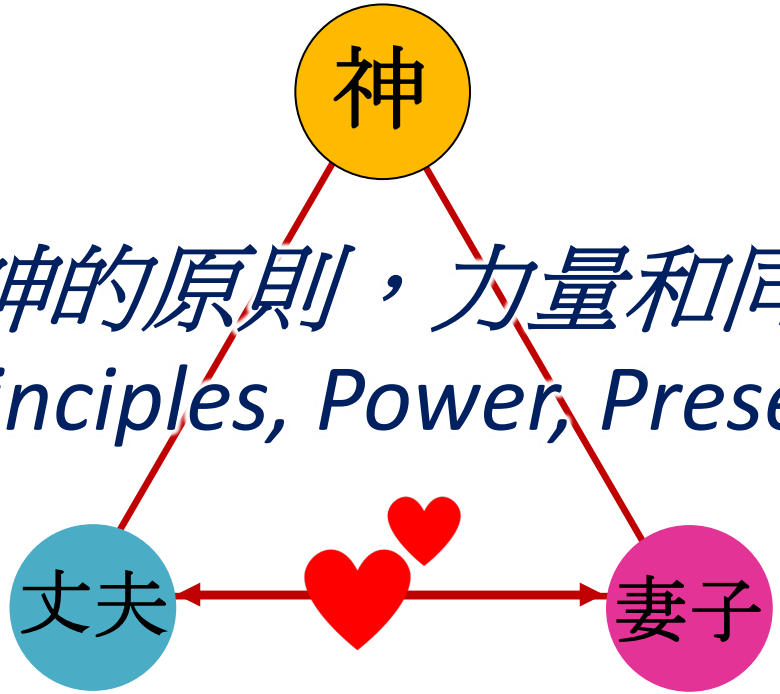
3. 靈魂上的連結



沒有神的原則，力量和同在

No Principles, Power, Presence of God

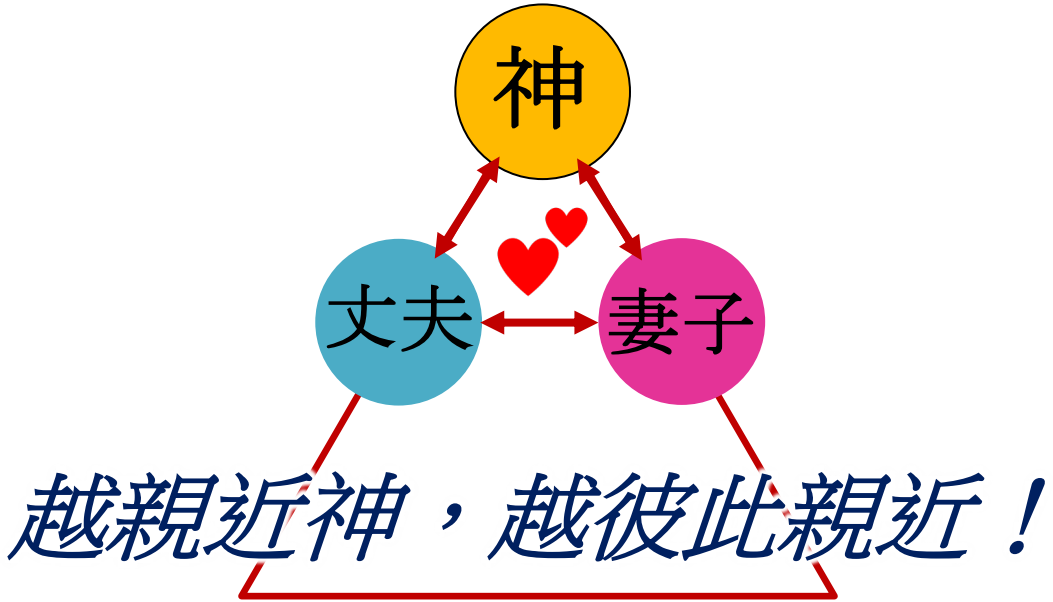
3. 靈魂上的連結



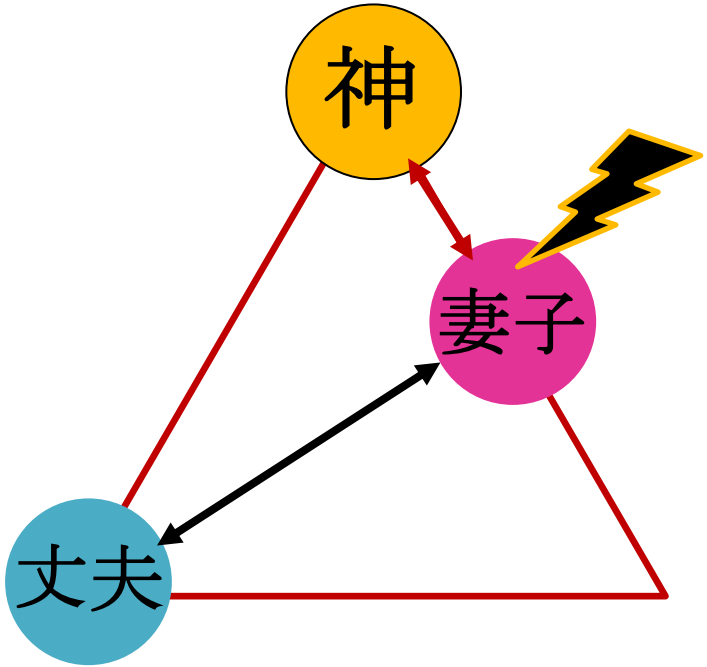
有神的原則，力量和同在

With the Principles, Power, Presence of God

3. 靈魂上的連結



3. 靈魂上的連結



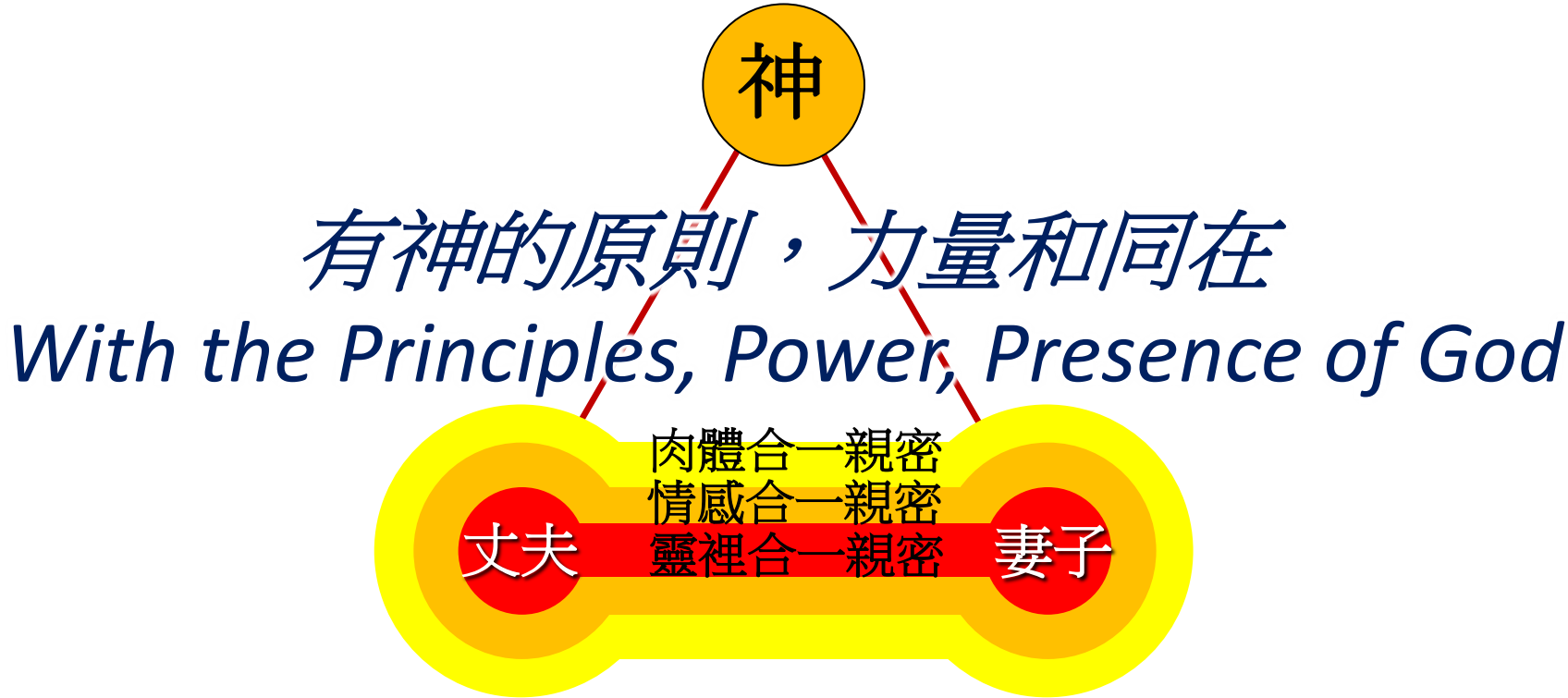
夫妻不同負一軛會帶出許多不安和壓力！

3. 靈魂上的連結

原則 Principle: 神的實用真理
力量 Power: 神賜的力量
同在 Presence: 認識真神為天父

詩篇 127:1
若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。

3. 靈魂上的連結


神
有神的原則，力量和同在
With the Principles, Power, Presence of God
肉體合一親密
情感合一親密
丈夫
靈裡合一親密
妻子

3. 靈魂上的連結

一些可以培養在靈裡連結的活動：

- *為彼此禱告（一起與單獨）*
- *一起為別人禱告（例如為你的孩子）*
- *一起閱讀聖經和分享屬靈心得*
- *一起參與服事*

3. 靈魂上的連結

夫妻活動：夫妻花一些時間為彼此代禱，分享一樣個人代禱需要，並為你們的婚姻禱告。

基本規則：當你的配偶分享人代禱需要時，要專心傾聽並理解他所說的內容，不要打斷彼此。

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections

結束時的思考問題：

1. *你目前如何培養婚姻中的關係連結？（在 3 層的領域中的任何一層）*
2. *在建立關係連結時你面臨了哪些障礙？（在 3 層的領域中的任何一層）*
3. *你在這次專題講座中學到了哪一件有用的原則可以用來建立你婚姻的關係連結？*

建立更好更深的連結 Building Better & Deeper Connections