



基督教雲彩聽而行 心靈對話中心
WUN CHOI LISTEN N ACT WORSHIP INTELLIGENT CONVERSATION CENTER

註冊慈善機構

當「一對夫婦」遇上「MTG」

感謝Paggy & Wilson夫婦願意與大家分享他們運用 Mind The Gaps 心靈對話的親身經驗；感恩他倆是同班學員，在生活中實踐MTG是課程功課之一；恰巧他倆在同一場景，各自運用MTG心靈對話技巧做功課，卻為他倆的夫婦溝通關係帶來前所未有巨大的改變。請大家細心欣賞

.....

丈夫：Wilson 2024.3.23
交MTG的功課



場景：

星期六黃昏，老婆由家中車我到火炭地鐵站途中，我們談論（個仔）經常不願讀書，掛住看電視，和玩 IPAD，在我們上 MTG 課程時，什麼功課都沒做。

老婆提出星期日取消一早約定嘅三門仔魚排釣魚活動，要一整天留在家中，和個仔一起讀書做功課。我當下回應「咁我搵返朋友去釣魚！」。

聆聽立體聲：

在我和老婆的對話中，我聆聽到 Peggy 其實都唔開心，她有憤怒和失望的情緒。我明白她的動機，都係想 Matthew 可以留在家中多點時間讀書，亦想我留在家中一起教他。她憤怒的原因是因為她提出嘅建議，不被我認同。



心靈對話：

事原係我在星期四嘅時候，已經提出今個星期日的行程。就是我早上陪老婆和仔去教會，吃完午飯後一起去三門仔魚排釣魚！當時老婆亦都沒有反對，於是我便推掉朋友邀請的約會，決定一家人去玩樂。

所以當老婆提出取消，我有失望和不開心的情緒，感覺無奈，及提出嘅家庭約會不被重視。

老婆放下我在火炭站，我自己再坐地鐵去目的地嘅時候，我冷靜下來。我用心去聆聽自己心裏的想法，**發現我當時在車上第一時間，衝口而出嘅說話：「咁我搵返朋友去釣魚！」**並不是我心裏面的真正想法，只是抒發我當時嘅情緒。

明白自己嘅想法後，亦明白老婆緊張（個仔）嘅學業，想讓（個仔）有更多時間讀書，於是就 Whatapps 老婆進一步溝通，提出一個新嘅建議，找一個彼此都滿意的解決方案。

我提議星期日老婆自己返教會，我在她返教會嘅時間教仔讀書，然後待老婆返完教會後，一家人去魚排釣魚，以平衡彼此的需求。最後老婆都沒有返教會，我們早上一起教仔讀書，然後在家中吃完午飯後，去三門仔魚排釣魚。

如果沒有「心靈對話」，我可能會再聯絡早前約我個朋友，回覆可以參與活動。

場景：

我和老公在車上，談論如何教好兒子。兒子大概的問題是鍾意睇電視同玩iPad遊戲，不願意做功課。每次做功課都令我沮喪，因為他每次也像跟我討價還價。為了追功課，我想明天留在家做功課及讀書。（明天是星期日）

太太：同先生講，我哋明日不如唔好出去釣魚，因為個仔最近心散，要同佢追番啲功課。

老公：吓！我哋本來約咗去釣魚嘞！

太太：你也知道仔未做好功課，我想追番。

老公：It is such a waste of holiday！咁好啦，我自己搵朋友去釣魚啦。

太太：Paggy 2024.3.23
交MTG的功課



心靈對話:

太太自我心靈對話：我黐咩？黐老公佢自己一個人去玩，明明他已經知道個仔要追番啲功課，老公講：咁我就自己一個人去釣魚！當時，我覺得啱啱先同你講要幫個仔一齊追功課。

我期望（assume）我預計老公會一齊教，教仔不是我一個人的責任。明明一分鐘之前，大家才討論如何較教仔，然後老公到要教仔嘅時候，就留低我一個人去完成這個目標。即係又係我？屋企什麼事！最後又係我一個人去做。呢種行為等於不負責任。

（但老公成日話自己在屋企有付出。）當然我想一齊嚟家教仔，不想老公自己一個去釣魚。因為釣魚要出去是一整天的事，他去釣魚代表明天我全日也要在家教仔，冇佢同我輪流教（如果老公，只外出幾個鐘頭係冇問題。）

心靈對話：知道自己情緒背後當下的期望
以前的我，會黐！但不會出聲，可能說一句晦氣的說話，例如：『你鍾意啦！是但啦！』又或者發火鬧佢！

太太直接說出感受及期望後的自在：

與老公表白：

因為今日上咗課，我嘗試直接將我的感受說出來。

太太：其實你咁樣，我覺得唔開心。因為你自己一個人走咗去，即係我做晒啦，大家啱啱先研究點樣教仔，討論咗不同嘅方案。然後你就話自己一個人去釣魚，覺得你得個講字，我覺得沮喪與無奈，你根本冇心。如果你不是上一刻討論完點樣教仔，下一刻就話去釣魚，我反應會無咁激！如果你隔一陣，例如半個鐘頭之後話『咁我都係去釣魚』，我會冇反應由得你去。

老公：ok

老婆：咁你明白我點解唔開心啊？

老公：明白

老婆：我咁樣表達會比之前黑面好嗎？

老公：好啲，我明白

之後老公WhatsApp我，他明天不去釣魚了，我不知道他是真明白還是敷衍我，答一兩個字的答案，但我覺得咁樣跟他說出我的感受，我舒服過答佢：『你鍾意啦。』

我自在咗。因為我可以用理性的說話說出我的感性。



美滿

幸福

和諧



