

Session One (Saturday)

POST-Workshop Discussion Time—Family/Spouse Focused

改進夫妻溝通的方法

我的實行計劃:	立刻實行的 兩項:	下一步實行的 兩項:	再下一步 實行的 兩項:	得對方 同意 去實行
1. 盡力保持一個寬容、禮讓的溝通環境。				
2. 常說感謝、欣賞的話。				
3. 互相代禱、一同禱告。				
4. 願意溫柔、大方地接納不同的意見或觀點。				
5. 專注、留意聽對方說話。				
6. 尊重對方；幫助建立對方的自尊心。				
7. 先去了解對方，然後才關注自己被對方了解。				
8. 假如是錯了或犯了對方，就要承認、求饒恕。				
9. 不要自以為知道了，要問對方！				
10. 常說愛對方 (I love you)；每天起碼擁抱一次。				
11. 其他:				
12. 其他:				