

第六课：沟通的艺术

组员：_____

1.0 沟通有多重要？

許多夫妻都認為溝通對他們的關係非常重要，但是、大多數的夫妻卻從來沒有好好學會溝通。有人比喻「溝通」就像是健康婚姻關係的血液，不斷地使養分流體，並且驅除每天生活中所經歷到的障礙。

2.0 沟通的层次**2.1 沟通的五个层次 (by Norman Wright)**

1. 客套话
2. 交换资料或讯息
3. 表达个人意见
4. 表达个人感受
5. 毫无保留的分享自己

2.2 夫妻恩爱关系的深度，决定于两者之间沟通的层次。倘若夫妻之间的沟通只停留在第一,二层，那便是没有深度的沟通，关系亦只限于表面罢了。

3.0 真诚沟通的定义

3.1 《渐渐认识你》(Getting to know you) 一书的作者，给沟通列出如下定义：

1. 沟通是接受他人
2. 沟通是温柔、细心
3. 沟通在做个好听众
4. 沟通是认真地了解他人正在说什么
5. 沟通应配合他人的需要
6. 沟通应能以客观的态度论事
7. 沟通是与另一个人，分享彼此思想和感受
8. 沟通应能允许对方进入你的思想领域

3.2 反思：我在以上沟通的哪一方面需要改进？

我们的表达实际上是在反映我们内在的真实情况，那真正的我（情緒狀態，信念與期待，因文化、性格、原生家庭背景的影響等等）！（太 12：33-35）

4.0 沟通的滤镜

4.1 每个人都有滤镜，察觉沟通中的滤镜是非常重要的，在话语尚未变调引起冲突造成伤害之前，先把滤镜找出来，帮助我们更好地沟通。

4.2 妨碍沟通的五种主要滤镜：

沟通滤镜	形成原因
分心	外在的因素：小孩喧闹、听力问题、收讯不佳和环境的吵杂。 内在的因素：疲倦、挂记别事、心理未准备好。
情绪状态	心情影响沟通的品质。心情好，对事情的解释倾向于正面、乐观。 心情恶劣，如生气、担心、难过时，看法则较负面、悲观。
信念与期待	自认为知道配偶说话或做事的原因，并且根据自己的猜测来判定，称为读心术。它造成最大的伤害在于片面的假设，阻碍沟通。
不同的风格	因文化、性格、原生家庭背景的影响，会形成不同的风格，如分析，给意见，修正派，指责和批评，否定，负面解释，讲人自讲等等。
自我保护	怕被拒绝而不敢表达内心真正的想法或感觉。或是争论过去谁说过了些什么，也是夫妻之间最常见的冲突。

(摘录自《捍衛婚姻，從溝通開始》，74-83 頁)

4.3 小组分享 (I)

沟通的滤镜 (信念与期待)

1. To demonstrate love, my mate must tell me he or she loves me several times daily.
2. If I don't feel romantic with my partner, it means we were't in love any longer.
3. My partner should meet all my needs, especially all my needs for intimacy.
4. My partner should support all my ideas.
5. When I've had a bad day, my mate should be able to sense it and should do something to cheer me up without my having to tell him or her.
6. My spouse should not expect me to be courteous and polite. That's what marriage is all about: being yourself and not having to put on some show.
7. My mate and I should do almost everything as a couple if we are to maintain a happy marriage.
8. I should be able to keep my partner from ever getting unhappy.
9. My partner and I should never argue or disagree if our marriage is

good.

(Downers Grove, Hope-Focused Counseling: A Guide to Brief Therapy)

Q1. 以上所列对婚姻的信念/期待, 请用“√”你所同意的, 而“x”表示你所不赞同的看法。

Q2. 可否指出以上所列对婚姻的信念/期待你认为错误看法的问题所在?

5.0 如何克服沟通障碍

5.1 沟通者须知继续有的态度

1. 弗 4 : 25-27—29

说真话, 说造就人的好话, 口中不出坏话...

2. 箴 18: 13

要有聆听的心..

3. 箴 17: 9

遮掩人过的, 寻求人爱; 屡次挑错的, 离间密友。

4. 箴 15: 1

回答柔和, 使怒消退; 言语暴戾, 触动怒气。

5. 箴 12: 18

说话浮躁的, 如刀刺人; 智慧人的舌头, 却为医人的良药。

6. 箴 25: 11

一句话说得和宜, 就如金苹果在银网子里。

7. 雅 1: 19

我亲爱的弟兄们, 这是你们所知道的。但你们各人要快快地听, 慢慢地说, 慢慢地动怒。

8. 箴 28: 13

遮掩自己罪过的, 必不亨通; 承认离弃罪过的, 必蒙怜悯。

5.2 “表达与倾听技巧”的基本规则

对象	规则
双方	1. 表达者拥有发言权。使用一个实际的物件来代表发言权。如：电视遥控器或一支笔。手中有它, 你就是表达者。 2. 分享发言权。在谈话的过程中分享发言权, 两人交换角色, 让发言权得以经常互换。当配偶需要发言的时候, 请

	<p>交出发言权。</p> <p>3. 不解决问题。将焦点放在充分的讨论，而不是寻找解答。</p>
表达者	<p>1. 为自己发言，不要用“读心术”。使用以“我”为主词的句型，而不是你认为对方的观点或动机。</p> <p>2. 不要滔滔不绝。但为了帮助倾听者能够积极地倾听，你要将所说的话控制在可接受的速度和长度。</p> <p>3. 说了一小段之后，停下来，让倾听者复述你刚才所说的内容。如果对方复述的不够准确，你应该有礼貌地将你的意思，再说一次，让配偶尽可能了解你的意思。</p>
倾听者	<p>1. 复述你所听到的，简单地复述表达者所说的，如果真的不了解一些词句，可以要求表达者澄清。</p> <p>2. 不要反驳，在倾听时，不能提出自己的意见或想法，甚至任何表达意见的思想或动作都不允许，包括使脸色也不行。</p>

(摘自 Markman 《捍卫婚姻，从沟通开始》)

5.3 說明

1. 如果聆聽者複述不完整，表達者要溫和地澄清或將內容再說一次，這時候不應該只是生氣或苛刻地表示不滿。
2. 成為傾聽者時，要由衷地表達你謹慎、尊重地聆聽。即使並不認同配偶的論點不可繃著臉也不要面露怒容，你的責任乃是表達尊重，並且肯定對方的觀點。你可以完全不同意配偶所說的某些事情，但是等到你擁有發言權時，再表達你的觀點。

發展最深刻的親密關係，是在夫妻一方分享自己最脆弱的一面，而另一方則以正面、接納的態度回應時；這種敞開與熱誠的接納為婚姻關係帶來極大的轉變。

5.4 小組分享 (II)

沟通的濾鏡 (不同風格) (taken from “婚前。婚后”，苏刘君玉)

5.4.1 分析

夫：这几年香港真是多问题：楼价暴跌，负资产，失业率高企，教育政策紊乱，跟着又禽流感，非典型肺炎，乙型脑炎等，以后还不知会来什 么传染病。我们要认真考虑移民加拿大的问题。

妻： 我知道你为什么会有这样想， 第一，你这个人一向都无安全感；第

二，最近你跟老板冲突，很不是味儿；第三，你的兄弟姐妹都移民了，你也想跟他们在一起。其实，移民并不是那么简单，你看，回流的人正多着呢！况且，无论世界哪一个角落，都会有传染病，我才不怕呢！

丈夫的感受： _____

沟通的滤镜： _____

正面的回应： _____

5.4.2 给意见

妻： 奶奶最近频频来电，说一个人住很闷，想跟我们一起住，我很是担心，不知大家可否相处得来。

夫： 你的担心是多余的，我老妈子并不难相处，只要你多带她去饮茶，陪她去晨练，迁就一下她老人家，还有，带她去参加老年人中心的活动，她便会很满足了，不用担心！

妻子的感受： _____

沟通的滤镜： _____

正面的回应： _____

5.4.3 修正派

夫： 我不喜欢你常勉强我吃那么多早餐：一大汤碗粥……

妻： 是一中碗粥。

夫： 两片面包…

妻： 是一片半面包。

夫： 还有鸡蛋和一大杯牛奶。

妻： 只是半杯牛奶罢了！早餐是很重要的……

丈夫的感受： _____

沟通的滤镜： _____

正面的回应： _____

5.4.4 指责和批评

夫： 今天真倒霉，泊车给抄了牌。

妻： 你做事老是那么不小心，无端浪费金钱，我常常劝你也不听，不知你几时才学到小心谨慎！

丈夫的感受：-----

沟通的滤镜：-----

正面的回应：-----

5.4.5 否定

妻： 我老板近来对我十分挑剔，说话很不客气，我想过辞职不干。

夫： 你老板人品甚好，对员工一向公平正直，我想是你太敏感吧。千万不要辞职啊，我们还要供楼的啊！

妻子的感受：-----

沟通的滤镜：-----

正面的回应：-----

5.4.6 讲人自讲

夫： 我脚跟退化那地方最近越来越痛，很影响我做运动。

妻： 你再痛也不够我的腰骨痛，每走一步都要痛得要命，吃止痛药也不止痛，我比你惨几百倍啦！

丈夫的感受：-----

沟通的滤镜：-----

正面的回应：-----

6.0 答案 < 沟通的滤镜 (信念與期待), Section 4.3 >

1. 有爱的言语表达非常好，但爱是彼此委身，不单只是在乎言语。
2. 感受是不可靠的，会受环境、经验、信念所影响，每个人要为自己感受负责。
3. 是不可能做到的，对配偶的期望太理想化。爱是付出、是行动。
4. 每一个人都是独特、独立的，包括你和他。
5. 不可靠的“读心术”。
6. 彼此尊重和珍惜对方。
7. 婚后需要有夫妇一起的时间，但仍然可以有个人爱好。
8. 不切实际地给自己很大压力，你不可能为你的配偶的快乐负全责。他/她也要为自己负上责任。
9. 不同看法不等如婚姻有问题，只在于如何处理冲突才是问题所在。