

夫妻沟通（一）：沟通的定义—朱如月老师

和丈夫相约在车站的 XX 银行见面，站在银行柜员机旁边等了又等，看着来来往往的人潮，没有他的踪影……拨个电话，听见他焦急的声音，问我为什么还没有到？原来他在车站另一方的 XX 银行等了我很久。这只是小事一桩，但为什么有时和配偶认真讨论，由衷倾谈，还是会把对方弄糊涂呢？到底沟通出了什么问题？

一、什么是沟通？

1. 沟通的互动过程可以用 5 个步骤来理解：由一方发出信息；以言语、文字或其他方式传送；传到另一方那里；后者接受了信息；后者以某种方式理解信息的意思。
2. 完美的沟通就是接受者全面而准确地理解信息的原意；不过，完美的沟通是极其罕见的。
3. 沟通涉及言语和非言语的交流。一个完整的信息包含 3 方面：非言语的沟通（55%）、声调（38%）和实际用字（7%）。

二、非言语讯号的类别与效果

1. 温暖的非言语讯号

- 声调：柔和
- 面部表情：微笑、专注、表示兴趣
- 身体姿势：稍微倾向对方、舒坦
- 眼神接触：大多时候是正视对方
- 身体接触：彼此轻微的联系
- 手势：双手打开、欢迎对方
- 空间距离：拉近距离

2. 冷酷的非言语讯号

- 声调：尖硬
- 面部表情：僵硬、皱眉、不感兴趣
- 身体姿势：向后、绷紧
- 眼神接触：逃避目光接触
- 身体接触：避免接触
- 手势：交叉护胸、保护自己
- 空间距离：保持距离

有时夫妻之间即便没有言语的沟通，还是会不断发出正面或负面的信息，所以必须有效地控制两人的沟通。例如，随便耸耸肩膀可能表示“我不肯定”，但配偶却可能把这个动作理解为“我对这个不大关心”。夫妻必须尽量用清晰的语言清楚表达自己的意思。

思考问题

- “有时我不说，以为对方明白；有时我不说，以为对方的想法跟我一样。有时我不问，以为我已了解；有时我不问，以为我的想法是最好的……很多时候，不表达是最差劲的表达方式！”这句话有多少反映你跟配偶之间的相处情况？你会如何改变自己？
- 尝试留意一下你和配偶交谈时自己和对方的身体语言。要改变彼此的关系，尝试从改变自己的身体语言开始。

文章参考：

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

邱清泰、余竹君编著。《你依我依（恩爱夫妇训练课程）》。美国：家庭更新协会，2001年。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。