

合情合理 — 夫妻溝通之道

蘇劉君玉博士

男女大不同

一位中年的女士，一天對她的丈夫說：「我近日每次洗頭都脫落很多頭髮，頭髮越來越少，萬一脫光了怎辦？」

她的丈夫不假思索，立即答道：「不用擔心，我明天陪你去買個假髮吧！」

結果這位女士足足生了丈夫的氣一個星期，而這位丈夫卻嘆息說「死」得不明不白！

究竟問題在那裡？

原來一般來說，女士們是較為「感性」，而男士們則較為「理性」。女士們看重對方了解她們的感受，但男士們則著重理性的分析、解決問題和給予意見。可惜，這些都不是女士所需要的。就以上述的對話為例：當妻子這樣說的時候，她的感受是憂慮，擔心，無奈。憂慮甚麼？擔心甚麼？無奈甚麼？頭髮脫落和稀少，是代表年紀老了，青春不再，美貌漸逝。這些都帶來一份無奈感，跟著來的，就是憂慮怎樣面對這些「失去」，也許也擔心丈夫怎樣看法，會否嫌棄她？可惜丈夫忽略了她的感受，只提供一個解決問題的方案，引來妻子大大的生氣。

如果丈夫換轉方法，說：「太太，你是否很憂慮？你憂慮些甚麼？」當妻子回應後，他可以說：「不要擔心，即使你的樣子老了，我對你的愛也不會變的！」這樣，妻子心裡必定覺得很甜了。

因此，夫妻溝通之道，首要是回應配偶的**感受**。這叫作「同理心」。

甚麼是「同理心」？

同理心就是能設身處地的從他人的角度看事物，並且感受他的世界。當意識他人的感受後，便集中述說及回應他的感受。

同理心不一定等於認同，而是向對方反映他的感受，讓他/她知道你明白了解他/她。當一個人感覺被明白、被了解，會有一種舒暢和滿足感，使他/她能更深入表達和剖白自己，彼此的溝通便更深入了。

我們用同理心集中在對方的感受上，並不是說不用理性去分析和解決問題，而是先後次序的問題，先舒緩對方的感受，然後才尋求解決的方法。

以下是一個例子：

陳先生一年多前被公司裁減了出來，一直都找不到工作，多次見工都失敗。剛接到一間公司約他面談的通知，下星期見工。他對太太說：「我恐怕這次的面試多數都會失敗，像前幾次一般，都是沒希望的。」

回應一：你怎麼對自己這樣無信心，太無志氣了！要振作和積極一點！

回應二：你怎知道一定失敗？若你每天告訴自己「我是個失敗者」，那你便注定失敗！

回應三：由於過去屢次失敗和被拒絕的經驗，使你失去信心，擔心自己這次也會同樣不成功，害怕又會引來失望。

回應四：你為何不去請教一些面試常常成功的人，看看他們有甚麼高見？

回應五：近年來經濟低迷，很多人都失業，一年多找不到工作大有人在，算不了甚麼！

以上那一個回應具有同理心？

答案是回應三。因為回應三能準確地描繪當事人內心的感受，如失去信心，擔心，害怕失敗，失望等，都是感受的詞彙。同時，回應三並沒有批評或指責當事人，也沒有低損他。

回應一含責怪及論斷的成份，令人聽後更加氣餒，更不想多講內心的感受，免得招來更多批評。

回應二是在說教，忽略當事人的內心感覺。

回應四是給予意見和建議，也忽略當事人的感受。況且，你想到的辦法，難道當事人想不到嗎？

回應五完全離了題，錯擺了重心，騷不著癢處。

怎樣溝通？

除了有同理心，專注回應對方的感受外，夫妻的溝通還需注意以下幾點：

1. 聆聽

多數人喜歡講多於聽，當對方講話時，往往心裡盤算著等會怎樣回應，而不是細心聽聽對方想表達些甚麼訊息。專心聆聽是最重要的。

「聽」這個字很有意思，我們不但用「耳」來聽，也用「十目」和「一心」來聽，這即是說，溝通時需要有眼神的接觸，也需專心一意地聆聽，不要想著如何應對，不一邊看電視、看電腦、看報紙，一邊與人談話，要給予對方時間和全人專注。不

清楚的地方要問過清楚，例如：「你的意思是對嗎？」或「我聽到你說 是不是？」

2. 污穢言語不出口，說造就人的好話

污穢的言語，不只限於粗言穢語，一切傷害別人自尊的話，也是污穢的言語。例如罵配偶是「痴線」的，或叫配偶做「傻佬」、「傻婆」，或在別人面前數他/她的不是等，都屬污穢的言語。

積極來說，還要說造就對方的好話，叫聽見的人得益處。每個人都需要別人的肯定、鼓勵與欣賞。讚賞的話不但不會使人被「讚壞」，反而使人越發盡力做得更好。

有一個有錢人，很喜歡吃鴨，於是開闢了一個養鴨場，請了廚師天天煮鴨給他吃。過了一陣子，他發覺每日那碟鴨只有一個鴨腿，懷疑是廚師偷了吃。有錢人很生氣，找廚師來質問一番。廚師對主人說：「我沒有偷吃啊，你的鴨全是單腳的。你不信，請你跟我到鴨場看看。」於是二人到了鴨場，那時正是下午，鴨子睡午覺，鴨子午睡的時候，是把一條腿屈起來的，從遠處望去，只看見一條腿，「金鴨獨立」。廚師對主人說：「你看，你的鴨全是獨腳的！」

主人十分氣憤，對廚師說：「你還想狡辯？」於是大力拍手，把鴨弄醒，牠們便回復雙腳而站。

廚師笑對主人說：「主人，如果你早點拍手 (讚賞)，便有兩個鴨腿吃了！」

夫妻相處日子久了，便忘記表達欣賞，老是看對方的弱點，挑剔多多，讚賞少少。我們需要改變這陋習，常常留心配偶的長處，加以讚賞。例如多謝妻子造飯，多謝丈夫幫忙做家务。有研究指出，丈夫上班前，和下班回家時給妻子一個擁吻的，比沒有這樣做的人，要長命 5 年半！

3. 日行一善

夫妻之間倘若能養成一個習慣，每晚臨睡前用幾分鐘對配偶作出欣賞：「今天我最欣賞你的是」或「今天我感激你因為」，每日最少找一樣值得稱許的事，那麼，你的婚姻必定會越來越美滿，越來越精采！