

溝而不通？溝通六個大忌

蘇劉君玉博士

上一期我談到夫妻溝通之道，要先注意和回應配偶的感受，先講「情」，然後才講「理」，換言之，即是有「同理心」。今期我想討論一些溝而不通的因素，使我們儘量避免犯這些錯誤，導致溝通中斷，並影響夫妻的關係。

溝通的障礙

1. 給意見、提議、解決問題方案

例一： 妻：「我的好朋友們一個一個離開，我感到很孤單……。」

夫：「不要緊，你可多參予社交活動，多結交新朋友，不要怕羞，老躲在家裡。」

例二： 夫：「我近來情緒低落，甚麼事情都提不起勁去做……。」

妻：「振作一點吧！人生不如意的事，十常八九啊！」

上述的溝通有甚麼弊病？

首先，回應的人並未明瞭整個情況及掌握詳細資料，胡亂給予忠告或建議，不但不際事，有時且是「山埃貼士」，是十分危險的。其次，回應的人亦忽略當事人的感覺和心情。再者，你想到的解決辦法，難道當事人想不到嗎？倘若當事人聽從了你的提議，卻一點幫助也沒有，反而令情況更差，那麼，定然會埋怨你呢！

我並不是說我們絕不可給予意見、建議和提供解決問題的辦法，只是我們應先明瞭整個情況，並使對方的感受得以舒緩後，才尋找解決的方法。

2. 指責，批評

夫：「我喉嚨很痛，覺得很疲倦，好像還有點發燒。」

妻：「常常叫你做工不要那麼搏殺，要注意運動，晚上不要太遲睡覺，多吃住家飯。你總是不聽。所以又病倒了，幾個月內，這是第二次感冒了！」

很明顯，這樣的溝通令當事人不但得不到支援，而且很反感。身體已經不適，還給罵一身。相信丈夫以後有甚麼問題，也不會與妻子提說吧。

3. 否定

妻：「我老闆近來對我十分挑剔，說話很不客氣，我想辭職不幹了！」

夫：「你老闆一向人品甚好，對員工體諒，公平正直，我想是你太敏感吧了。千萬不要辭職啊，我們還要供樓的啊！」

丈夫是否定妻子的感受，在未找出事緣之先，便偏幫老闆，說是妻子的問題，其實是擔心妻子辭職不幹的時候，會影響家庭經濟。相信妻子聽了，會感到傷心，因為丈夫緊張家庭經濟多於緊張她，是否真正關心她。她以後有甚麼問題，也不會與丈夫溝通。

4. 分析

夫：「這幾年香港真是多問題，樓價暴漲，失業率高企，物價不斷上升，法治出了問題，政治社會運動頻出不窮.....我們要認真考慮移民澳洲去！」

妻：「我知道你為甚麼會這樣想：第一，你這個人一向就沒有安全感；第二，最近你跟老闆衝突，很不是味兒；第三，你的弟兄姊妹都移了民去澳洲，你也想跟他們在一起。

其實，移民並非那麼簡單，世界任何一個國家都有問題，我才不怕呢！」

試問那一個人喜歡被人分析，卻忽略了他/她的感受和一些誠實的顧慮？這位妻子當正自己是專家，單方面分析丈夫的為人和達到如此結論的原因，實在令人反感。

夫妻有不同的看法不要緊，也是很正常的，然而，彼此卻要聆聽大家的觀點，一起討論，最後達到共識，不能單方面分析對方，堅持自己的意見。

5. 說教

妻：「我真不知為甚麼神竟讓這車禍發生在我大哥的一家身上。大哥人品好，從不做傷天害理的事.....。他孩子們還小，家裡最需要他的時候，神竟把他取走，何公平之有？我真的很髒神！」

夫：「千萬不可髒神！神凡事都有旨意，祂愛我們，又是我們的主。聖經說：『萬事互相効力，叫愛神的人得益處。』你怎可以髒神？」

如此的溝通回應，完全忽略了妻子的傷痛，只是教訓了妻子一頓，說了一大堆妻子也知道的長遍道理，不但不能幫助她，反令她更傷害。

6. 講人自講

夫：「我腳跟退化那地方最近愈來愈痛，很影響我走路及其他運動。」

妻：「你痛極也不夠我的腰骨痛。每走一步都痛得要命，吃止痛藥也不止痛，我比你慘幾百倍！」

這對夫婦各自訴苦，只顧自己的痛症，並沒有聽到對方所說的，也沒有任何表達關懷、慰問的話。不但溝通出了問題，他們的夫妻關係也定必有問題。

結論

以上是一些常見的溝通問題，也是我們每個人常犯的毛病。盼望透過本文的分享，叫我們避免重覆犯錯，使我們在夫妻間，在家庭間有更良好的溝通。