

## 十九、怎样做配偶的知心人？

### 要深入体会他的感受



人与人相处，特别是夫妇间的交往，双方如果用心去体会对方的心，就能够更好的彼此认识，并且做出适当的回应，契合对方的心意。而心之所感，是一个人最真实自我的流露，因此我们要伸出敏感的触须，去测对方的感受，以便彼此接纳与相爱。

我们的身体拥有五个设计精良的探测器，俗称五官。把它们的功能充分的发挥出来，能够帮助我们顺利的探测到别人的感受。在了解对方的感受这项探测工作上，眼睛和耳朵这两件仪器最重要。有时候我们迟钝，没有让感应器的功能全面操作；或者偷懒，只用一个感官器去探测，结果无法准确的把握别人的情绪与感受。

试想下述情况：妻子对在看报纸的丈夫讲话：“你自己烫衣服吧！”丈夫漫不经心的回答：“喔！”结果妻子把衣服丢下，气呼呼的走进厨房，丈夫继续看报纸。等饭煮好了，丈夫兴致冲冲的要吃饭，却发现妻子坐在餐椅上闷不作声。

问题在于耳朵这个感应器有不同等级，劣等的耳朵只收录到杂音，就像上述丈夫一样，把听到的声音当杂音，没有听到妻子讲的话；好一点的耳朵能够收听到事实讯息，他听到太太要求他自己烫衣服；更好的耳朵可以在很多杂音中听到正确的事实讯息，还进一步的听到感受讯息，他听到妻子向他说：“你自己烫衣服”的事实讯息，更听到事实背后所含盖的情绪：“我今天很累，不想烫衣服”或“我受不了你那种大少爷的样子，你烫自己的衣服吧！”或“我觉得一个人做家务很受委屈”。

除了用耳朵以外，假如他以第二个感官：眼睛来配合探测，那他在听到妻子的弦外之音以后，再仔细观察妻子的脸色和表情，就会马上觉察到妻子的不愉快或受委屈的感受。了解了妻子的情绪，答覆妻子时就不会是简单马虎的回应“喔”一个字。

在人际关系，特别是配偶或情侣关系中，眼睛和耳朵除了用来了解“发生什么事情”，还应用来看和听伴侣的心态与心声。因为很多人不懂得怎样表达，或者不敢表达自己的感受，而只会说明事实或提出判断，所以我们如果没有把耳朵和眼睛的触角深入他们的心中探测，是很容易错过这些深层真挚的感受。假如没有体会到这些感受，又怎能真正体会到他的心。

以下再举出一个具体例子，说明接触别人时，如何可以超越他们对事实的描述与判断，深入的体会他们内心的感受：夫妻两人去赴约，约会地点丈夫去过，妻子却完全不熟悉。丈夫驾车，在路上兜圈子找不到地方，又忘了对方的手机号码，无可奈何的说：“以前虽然来过几次，现在还是不知道车子要怎么走。我真没用！”妻子如果只听到“迷路”的讯息，就会投入对这个“事实”的讨论：以前到底是怎么走的？为什么事前不问清楚？现在说自己没用于事有补吗？等等。如果她深入丈夫的心灵感受，就能适当的回应他此时此地的心境，分享这件事情所引发的感受：“你是否害怕我会不耐烦？”“你是否担心我们将迟到，让朋友久等？”“找了那么久还找不到，你是否感觉到气馁？”

妻子若问：“想想看，以前到底是怎么走的？”她是想给目前的困境找个解决方案。但是这个建议也未免大没有创意了。丈夫如果想得起以前怎么走，那还会迷路吗？这么问只会徒然增加丈夫的懊恼，倒不如不开口的好。妻子若说：“为什么事前不问清楚才出发？”她实际上是在抱怨丈夫，怪罪他出门前没有妥善准备。丈夫听后一定会加以自卫，或是逃避：“我没料到会找不到啊！”或是反击：“你又不提醒我？”或是闷不作声。妻子若批评：“现在说自己没用于事有补吗？”先生很可能更加感到气馁、内疚或自卑。

最理想是妻子能够先体谅丈夫的心情，澄清他的感受，是害怕？是担心？是气馁？还是什么？这样两人目前虽然处于“迷路”的困境，但彼此的情感通过沟通却能够更拉近一点。丈夫如果答复：“我担心你会不耐烦”那么妻子就可以适当的回应说：“我确实有点不耐烦，但是既来之则安之，现在我们还是想想该怎么办吧！”丈夫感受到妻子的体谅，心情会好一点。然后他们可以同心合意想办法解决问题。比如立刻想到要找人问路，事情就能顺利解决了。

夫妻要时时开启眼睛去观察爱人的感受，开启耳朵去聆听爱人的感受，这样才能够以心体心，从而促进彼此的亲密关系。

