

二十、说错话不只是一项技术问题， 更是一个态度的问题

如何避免破坏性的沟通？又如何争取双赢的结果？

1. 根据一项研究，每一个小孩在五岁以前，平均每天接收到四百三十一一种否定的讯息，例如：“别再弄出那种声音…走开…不准你用我的剪刀？你又弄脏了…你真无聊…笨蛋，这么容易你都不会！…你什么时候才肯听话？”

我不确定这个研究所提出来的平均数字是否准确，但我同意一般孩子天天都听到许多类似上述的负面讯息。久而久之，孩子也学会了制造与利用这些否定讯息。听听他们怎样与布娃娃或别的小孩说话，不难发现他们也用了许多否定他人的说词。甚至与大人讲话时，有些还学了我们的口气说“不行、走开、笨蛋！”

长大以后，大人之间的沟通，也有意无意的充满否定的、消极的、破坏性的言词。甚至亲如夫妻的人际沟通中，夫妇彼此间也不时用这样的言语彼此中伤。比如我们常听到他们说：“你真糊涂…你到底会不会…你别烦我…你总是迟到…他真讨厌…他不会说话…他只说不做，他不像你丈夫能干，等等”。这些话不知不觉的说，一般人听惯了，好像也不太在意。其实被否定和被贬抑的配偶，一次有一次的被伤害。心灵的创伤也冲击着两人的关系。

有时候夫妻认为两人结婚已经多年，讲话的时候可以无所谓一点，什么伤人刺骨的话都可以随便说。孰不知这些中伤的话不断地在侵蚀夫妇两人的感情，造成配偶的关系渐行渐远。



旧约《箴言》15：4 说得很清楚：“抚慰的言辞，有如生命树；刻薄的言语，能刺伤人心。”保禄也说：“一切坏话都不可出于你们的口，但看事情的需要，说造就人的话，叫听者获得益处。”（弗 4：29）

有时候本来是好的事情，也被丈夫或妻子消极的态度和中伤的讲话变成不好的。比如昨天张先生心血来潮，在晚饭后主动洗碗碟，张太太却用讽刺的口气说：“我看你还是别洗的好，否则待会我还要洗一次。”丈夫听到的是“你没用”的讯息，他会有什么感受和反应呢？

张先生可能忍气吞声的闷着气清洗碗碟。但是在这种心情下工作，清洗的结果就正如妻子所预言的“洗了等于没洗”。或许张先生会觉得扫兴，赌气的答说：“不洗更好，我去看足球了！”他甚至发脾气地说：“你就是没有一句好话，以后我可不会帮你了！”说完后把碗碟摔

下走了。

对方好心好意帮忙，妻子何苦要“泼冷水”呢？有时候，说中伤的话的人会答辩说：“我只是开玩笑而已，他为什么要那么认真？箴言却警告我们说：“谁说：‘我只开玩笑！’（其实却是）犹如狂人投掷火把、利箭和死亡。”（26：18-19）像这样的所谓玩笑是没有必要的。先生平常不帮忙家务，难得他主动工作，妻子应该对他说些欣赏和赞美的话来鼓励他。假如妻子明知丈夫不懂得好好洗碗碟，大可以陪伴他一起洗，两人“夫唱妇随”，何乐而不为？

逆耳的话难道一句也不能说吗？说是可以说，但是要注意一些原则。首要觉察自己的动机是否出于爱。当你指出配偶的错误时，你是在显耀自己，要证明自己对他错吗？若是，你说他不是爱他，而是爱你自己；那么不指正错误反而对彼此的关系会更好。或者你是否故意贬低对方、灭他的威风、损他的自尊？若是，你确实不爱他，而是气他，怨他、恨他；那么指出他的错误，虽然可以增加你的气焰，却对双方的感情不利。只有真心爱配偶的人才有资格向对方说忠言逆耳的话。

说逆耳的话，要清楚让对方了解自己是针对事情而不是针对人。你所不满意的是这件事情、这个行为：“你没有把碗碟洗干净，我觉得很失望。”至于对他这个人，你永远是深爱着的。此外，说批评的话，还有一个很重要的技巧。那就是尽量不要强调负面的讯息，而要积极的提出正面的要求，以及改善的建议。

例如，与其说“你没心去教堂，每次都迟到”，不如说：“为参加明天八点的弥撒，我希望你早一点准备，好在七点半一起出发”。又比如丈夫煮的这道菜太咸，与其说“不好吃”或“太咸了”，不如说“盐如果少放一点会更好吃”。再比如丈夫不会洗碗，与其说“不洗更好”，不如说“如果先用热水烫洗油迹，再加洗碗剂擦洗，会更乾净”，等等。这样你一方面肯定对方的用心，另一方面又可以提出自己的请求，获得“双赢”的结果。

请注意避免自己在言语上对伴侣的伤害。该放弃批判性的话，而要积极学习用造就配偶的言词来与他（她）沟通。让你的语言常常是用来表达爱意和建立亲密关系！

