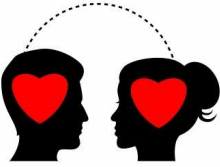


二二、指责、批判、绝对用词、贬抑、歧视、言行不一

那一些因素阻碍了你们的良好沟通？



良好沟通能够促进夫妻之间的关系，反之则彼此伤害。有时候因为说错话而造成双方失和。有时你认为自己是善意的，出发点是好的，但是配偶却不领情，结果引起不想要的争吵。你不知道自己的话为什么会造对方那么消极或负面的反应。问题是有些沟通的方式和态度就是不利与良性沟通。你要认识自己是否有这些沟通的障碍，然后才能够将它们移除，

良好沟通的一大障碍是指责和试图教训对方，即便所指责的错误是确实的，也很容易造成对方的情绪反应。因为谁都不愿意被指责。碰到被人攻击，自卫是人的本能。比如丈夫说：“你真不守时，又迟到了！”妻子被这么责问，一种自然的情绪反应是：“才迟到一点点，你为什么这样不耐烦？”（自辩与还击），或是：“什么又迟到了？昨天我比你早到？”（一次相反的例子是有力的辩驳）如果她够幽默，则可能会说：“你说对了，我又迟到了！”（那又怎么样？）更好丈夫把重点放在表达自己：“我等了30分钟，觉得很不耐烦。”面对一个常迟到的人，唠叨与指责是无补与事的。后者只会徒增怨气与不满，争斗与不休。若真要改过迟到的缺点，那必须来自对方自己的意愿与努力。

沟通的另一大障碍是采用尖锐的用词，它们容易刺伤别人。因为杀伤力很强，可谓“火药用词”。就像炸药一样，它们容易引发激烈的反应。这些用词是不利于人际关系。比如有些人喜欢说“每次”、“从来没有”和“绝对”，不论是用来批评对方（你每次都迟到）或肯定自己（我从来没有撒谎），都给人一种“没有余地”的感觉，马上阻塞了沟通的管道。另有一些火药用词对某些背景的人特别敏感，它们的刺激作用是主观的个人经验所造成的。比如某人与母亲的关系不好，最讨厌配偶说“你就像你妈妈一样”。当对方有意无意的这么说，一定会激怒他：“我妈妈怎么样？”结果将是没完没了。

还有一些话很容易伤害人的自尊心，特别是对男人。他们在办事上，基本上比女人更重视自己的能力与成果，也就是有一种不言的骄傲。因此当妻子说一些瞧不起丈夫的话，就等于在攻击他的要害。“这么简单的事做不到、办不好？不能做？”“比起你的表哥，你真是…”、“我看你不行”等等讽刺的话，都不恰当。对男人说这样的话就不必期待他会有客气的回应。

有些带有歧视的用词也是容易引起争吵的。不论是性别（你们女人就是…）、教育（你们华校生…某某学校的毕业生…）、宗教（你们基督教徒…）、或国籍（你们福建人…大陆人…）的偏见，都会令当事人不愉快。利用这些“火药用词”攻击对方，就好像在拳击赛中攻击对方腰

下，是件可耻的事。

言行不一是良好沟通的最大障碍。比如将要出门的丈夫轻轻的拥抱站在门口的妻子，并对他说，“我爱你”。对多情善感的妻子来说，丈夫这简单的举动有一种甜蜜的味道。但是当丈夫出门以后，她发现报纸散落在地上，咖啡沾湿桌布，牙膏筒没有盖好倒置在盥洗盆里，之前那种甜蜜温馨的感觉刹那间踪影无迹。丈夫在门口所说的“我爱你”，她原本是相信的，但是她现在开始怀疑：“他如果真的爱我，为什么不能尽一点责任把这几样简单的事情做好呢？”

又比如丈夫在出门前妻子托他买些杂货，他爽快的说，“好的，宝贝！”但是回来时却两手空空。问起买东西的事，他轻描淡写的说“忘了！”他的话与他的行为不相符合，那要妻子相信“爱“与”宝贝”是真的吗？她更相信他对自己漠不关心？

所以要有爱的话语，也要有爱的行动。努力吧！

