

二五、当配偶和你说话时，你听到他心里要说的话吗？

认识与克服聆听的障碍



沟通往往是为传达资讯：比如谈下午的天气如何；到东海岸该乘几号车；什么地方卖的鸡饭好吃？。进一步的沟通是要通过外在的资料传达个人的讯息，如你上下班的时间；你到底喜欢吃榴槤吗？更深一层的沟通是要彼此表达内心的世界：我喜欢什么？我不喜欢什么？我现在对这个问题有什么反应；对这件事情我有什么看法和感受？现在我最想要的是什么？在人际交往中，最终我们希望的的就是能够了解别人，并让别人了解我们。而良好沟通的先决条件是聆听！

有些夫妇没有真正开放心灵去聆听与了解配偶，或没有清楚表达希望被了解的需要。他们之间的对话常是封闭或单向的，带有假设性和判断性，又认定自己的假设与判断是对的。以致彼此不但没有聆听和感受到对方要表达的，甚至产生很多误解与伤害，沟通也失了去心连心的功能。因此你要认清自己聆听的障碍，才能有意识的去移除它们，促进沟通的顺畅！

有些人在沟通过程中一感到不自在，就不愿意听下去，赶快岔开和转变话题，使对话断裂。避开话题的原因可能是自己认为题目敏感，怕受伤害或怕被拒绝。这种逃避会让对方感到困惑、分神，甚至狼狈不堪。配偶若感到被你拒绝，心里一定很难过。他也没有勇气再提了，他甚至认为你无法或不愿意了解他。他感到不知所措和无助。若不好好学习聆听，沟通可能永远被阻塞了。

两个相处久的人有时候会自以为是，认为已经对配偶非常了解了。因此当配偶还没有把话讲完时就假定自己知道对方在讲什么。只听头就认为不需要听尾。由于断定他在“老调重弹”，因此话还没说完，就已决定那些要听，那些要删除。对方感受到你没有注意聆听，就可能加倍的喋喋不休，并宣泄个人的不满情绪。但是他越是唠叨，越发脾气，就好像越证明你的想法是对的。在你的偏见中，他每次都在重复同样的话。对方也可能走另一个极端，当他知道你不耐烦，就决定不要自讨没趣，从此就不再与你分享自己的内心世界了！

心中有累积起来而又没有疏解的怨恨是沟通的一大障碍。因为有心结的人听话时只是为了找对方的错，与他过招和算旧帐。一抓到语病，就以此来指责或教训对方：“我早就知道。”“上次我去你父母家，你说…”而且穷追猛打，要让对方屈服为止。这种情况会怎么发生的？如果你平常把和配偶之间的矛盾和牢骚所引发的情绪累积起来，藏在心里，并下意识的把它们仔细分类归档，详细附上日期、时间、地点及事由。心中满满的“牢骚”在那里随时蓄势待发。由于你潜意识中在等待

机会将，因此一歹到机会，就会把它们发泄出来。过去的是是非非全部搬出来，问题牵扯混肴，双方斗气的争论，根本没有人聆听，结果当然是一发不可收拾。

有些人以为配偶同自己分享所遭遇的问题、困难或牢骚时就是要求自己帮他解决问题。每当配偶说话时，你心中就在“相同时间”思索解决的方案。你将原本应该“听”的时间用来想对策，而且随时打岔以发表意见或给建议：“你为什么告诉他如此；”“你可以不理睬啊！”“你不应该这么做。”“其实最好的方法是如此这般。”“我告诉你，对这种人你要这样对他。”你不断的打岔，让配偶无法畅所欲言。其实配偶没有想要你帮他解决问题。他想要的只是让你明白心里的感受；他需要的只是你的关心，了解和体谅！你是否懂得他的心？



还有些人以为配偶与自己讨论争议性的课题时就得争一个输赢与胜负。因此当配偶提出不满或抱怨时会严阵以待。表面上你看似在听，其实脑袋里在筹备措词随时还击。你随时在防御自我的形象或论点。你不断的想如何说反驳的话，因为你必须要赢。对方不论说什么，都可以成为你论辩的起点。当然你的配偶也许有同样的态度，处处准备与你竞争。结果你们当然不能相互了解对方真正所要表达的心意。

如果你不想了解配偶，或不关心他，那么你若不好好学习聆听也是可想而知的。但如果你真的想要了解你的配偶，那么请你在聆听他的时候什么都不要做，什么都不要管，只是专心的体会他心里的想法、感受和需要。这样开放和坦诚的态度，才能够促进沟通与对话。没有被聆听的配偶会感到孤独与疏离。不聆听的结果使你失去促进亲密的机会。当配偶觉得无趣，以后就不会再和你谈心事了。