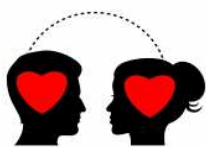


十六、你不说，他怎么知道？

话要说出来，别再想当然了！



婚姻是夫妻两个人的事，婚姻的成功与美满。成长与跃进都有赖双方的通力合作。在彼此选择爱对方的基础上，为促进彼此的亲密关系，良好的沟通是绝对须要的。但是优秀的沟通方式不是凭空而来，是须要学习的。好的沟通能够加深两人的相互了解，有了深度的了解就能够相互欣赏，彼此接纳，化解冲突，加强亲密关系。

不沟通是不可能的。即使一个人不说话，他也在表达某一些思想或感受。他在向周围的人表示：“我不说你也应该知道”、或者“我可以自己处理这件事，我会想出办法的，你不要多问”等等。因此不说话也等于说了，只是没有说清楚而已。身旁的人因为你没有说清楚，就只好揣测。揣测得对不对，就靠他对你的了解，以及他的人生经验。本来可以讲清楚的，为什么要然别人来瞎猜呢？很多时候不沟通相等于最差劣的沟通方式。

讯息如果从说者的角度来看是正面的，既然是好消息或畅快人心的事，当然可以大大方方的说出来与别人分享。如果你不愿意对你最亲密的人(原则上)一配偶，说出事情和表达喜悦，就表示你们之间的关系有一定程度的问题。你若珍惜这个婚姻，就要采取行动弥补不足。

致于负面的讯息，比如坏消息、不如意与伤心的事、或伤脑筋的问题，则更应该说出来。负面的讯息若不用言语说出来，却会经由非肢体语言表露出来。因为嘴吧虽然不说，脸色会不好看，脾气会暴躁，做事会无精打采，语气会很客气。这些情绪反应很容易被配偶辨认和体会到，这能叫他无动于衷吗？伴侣若感受到了，而你却不把话说清楚，怎么能够避免他去瞎猜？瞎猜当然无法真正猜到并了解你心中的思念和感受，造成彼此间不必要的误会，那又何苦呢？

配偶不可以把双方彼此了解当着是理所当然的。有一个观念是错误的，那就是“如果你爱我，你就应该知道我的想法，需求与期望。”要明白，爱你的人希望了解你，但事实上并不一定了解你。套一句老话，“他不是你肚子里的蛔虫”。他不了解你也没有什么好大惊小怪的。

很多男女都希望自己的伴侣或配偶能够记得自己的生日、孩子的生日、甚至妈妈的生日。假若对方每次都能够主动的买一些礼物，去安排一些庆祝活动，如买生日蛋糕、订烛光晚餐，或做什么令人惊喜的举动(电影情节里常有)，那该多好。但事实上，粗心大意的男女其实很多，我们没必要跟这个事实争论而过意不去。如果自己希望在生日那天与配偶有一个两人世界的烛光晚餐，何不直截了当的向他建议呢？

我们不可以假定“我想到、喜欢、希望的，配偶应该也想到、喜欢和希望。”其实只要你表达心意，爱你的配偶会很乐意接受你的提醒和建议，大家就可以开心的做你所期待一起进行的活动。这话是提醒“不爱说话”的人表达内在思想与情绪，以促进伴侣对自己的认识。另一方面，“爱听别人说话”的人却也不应该“逼”别人说话。

有些人，特别是男人，当发生一些事情，心情烦闷时，并不喜欢与别人说。他须要先躲到一个无人打扰的洞穴里，将自己孤立起来，好好的舔一舔伤口，安抚情绪，整理思绪。待自己情绪稳定以后，才从洞穴里爬出来，面对世界。在他还没有平静下来以前，他不喜欢有人在身边唠唠叨叨(关心的话在这时候为他也只是唠叨的话)。配偶如果不识趣，喋喋不休的催促他“有什么心事，讲来听听吧”，就会给他一种“烦死人”的感觉。结果不但听不到对方的心声，而且可能惹出一些闹情绪，甚至伤人的话来。

配偶更好能尊重伴侣独处时间的需要，等待几天，让对方心情比较好的时候，才与他沟通。当然，个人躲到洞穴里的时间不宜太长。时间太长等于封闭自己，排斥他人。配偶等了很久还得不到你任何的示意，所推断出来的结论，会认为你拒绝与他分享生活，而产生一种疏离感，那将不利于夫妻关系的协调与发展。为了避免这样的后果，你应以一颗谦卑的心，在适当的时候，坦诚开放的与配偶分享自己的思虑和感受，也用心的聆听对方，使彼此相互了解与接纳，共同缔造美满的亲密关系！

