

## 二七、你没有必要为了争一口气与配偶过不去。

### 了解配偶的性格，话可以说得漂亮一点



人们聆听别人讲话时，有两回答“是”的方式。其一、有些人为了表示专心与倾听，会习惯性的以“是、是”或“好、好”来表示“我在听”，是一种鼓励对方继续说的回应方式。其二，另有些人聆听时不说话，当自己同意对方的观点时才会回应“是”或“好”。现在假如丈夫习惯性的回应别人说话的方式是第一种，而妻子是第二种，但彼此没有相互了解，那么就可能造成误会和不必要的争吵。当妻子听到丈夫说“是”时，会认为丈夫同意她的看法。她心里想：“太好了，他赞成我买那件名贵的衣服。”待她真的买了那件衣服，才发现丈夫始终并不赞成。原来丈夫的“是”与“好”只是表达“我在听”，而没有认同的意思。至于丈夫每次说话时，妻子若常保持缄默，只等到自己赞成他时才回应“是”与“好”，那么丈夫会以为妻子对他的谈话不关心或不感兴趣，这样也会引起对她的不满或失望。

有一些人在听别人讲话时喜欢打岔和发表意见，他们认为这样才有参与感。你如果是这样的人，而配偶讲话时却不喜欢别人打岔，那肯定会引起他的不悦，认为你不尊敬他，因为你“常常打断我的话”或“没有好好听”。所以你要学习节制自己少打岔，让配偶有通畅抒发自己的机会。而做为讲话时常被配偶打岔的一方，在他还没有改变以前，要谅解的接受与配合他，意识到他的“好打岔”不只是针对你，只是他的习惯性的回应方式而已。

另有些人聆听时认为自己可以一心二用。当你与他说话时，他嘴里应：“你说吧，我在听”，眼睛却在看报纸，或看电脑、或电视。如果你的配偶是这样的人，当他一边做他的事，一边听时，你最好不要“不管三七二十一”的照说，因为他很可能没有认真的在听。你如果不理会他有没有在听而继续讲，结果当他的行为相反了你告诉他，而他也“答应”了的情况时，你可别生气与懊恼，因为你们当初根本就没有好好的沟通。

你讲话时他若分心，配合他的方法可以是告诉他你注意到他没有专心听你。然后请求他放下报纸、关掉电脑或电视，好专心听你说话，因为你须要他全部的精神来聆听自己。如果他说现在无法抽空，你就不要勉强他现在聆听，却要请问他什么时候能够给自己一些时间，好让彼此用心来对话。

一般人在聆听时会有选择性的聆听。我们只听自己爱听的内容，也只记住自己爱记住的内容。因此夫妻对话后，两人不一定记住同样的内

容，也不一定有所共识。比如夫妻有一次提起出国旅行的话题。本来是提到如果参加足球赛猜奖游戏赢奖了就可以和妻子到主办国看球，顺便到欧洲其它城市旅行。但是几个月后谈起这件事，两人对当天谈话的结论有不同的回忆。妻子的兴趣在逛时装店，想去的是伦敦与巴黎，所以记得丈夫同意到伦敦与巴黎游玩；问题是丈夫的兴趣在足球，关心的是球赛，所以只记得自己填写多份参加足球赛猜奖游戏表格，以及想要到欧洲观看球赛的事，不记得曾经提起游英国和法国的事。诸如此类对谈话内容的记忆之分歧是会发生的。如果你不了解选择性的聆听和记忆这个事实，就可能坚持自己所记得的才是正确的、全部的、无可否认的。并且当对方所记得和表达出来的内容与你所认知的有所出入时，你会因此揣测或批评对方不诚实、撒谎、欺骗或作弊。而他会对你的指责加以抗辩、企图证明自己的记忆才是正确的。他也会加以反击，批评你的错误。结果双方你来我往，争论不休，造成两败俱伤。

事实上因为“人人都有选择性的记忆”，所以每人所记忆和表达的内容可以是局部与片面的正确或不正确。为此各方不应坚持一己之见而造成敌对与纷争。对于提过的课题，如果双方的记忆不一致，不必强求回到原点，追究谁是谁非。两人不妨以彼此相互认同的记忆为起点，重新讨论彼此的需要与期盼，拟出新的结论。以上述例子来说，可以拿“我们同意不久的将来一起出国旅游”为起点，开始商讨两人的旅行计划，以求得彼此的满足。



夫妻间最大的忌讳是得理不饶人。如果你逮到机会，抓到对方的过失或缺点，不留情的猛烈批评与嘲讽，造成对方非常难堪，这又何苦？你要赢因为你要自尊，那你没想到对方也要自尊？你为什么要让他的为难，无地自容呢？因此当你说轻蔑、贬抑或瞧不起他的话时，若他还有一点自尊心，肯定受不了你的攻击而要还击。若他不愿意正面冲突，就可能采取回避或冷漠的态度。这就是你要达到的目的吗？

假如你攻击他说：“为什么你总是说话不算数？每次轮到你时你都没把家务做好。”你在概括性的批评他“总是”和“每次”都这样。对方只要举出一个例外就能够推翻你的论点，与你争论不休。或者说：“你为什么那么不负责任？”你对他的批评，肯定会引起他自卫性的反应，与你争论不休。更糟的是，如果你说“我看你们全家兄弟姐妹都是这个样子。”这就是连他家人都一起被批评了，注定会引起更大的不满与情绪反应。

自卫性的情绪反应常是以牙还牙，彼此以轻蔑和打击过招。上述例子中家人被攻击的一方会反击说：“是啊，你的家人很负责任。去年谁家的孩子打破了别人的玻璃窗，结果让人找上门来理论？”这种说话语气完全不是针对具体的问题行为来表达感受与处理投诉，而只是互相责怪，是不会有好结果的。

若一个人的缺点是他的基本态度恶劣或是价值观已经堕落，那除非他认清自己，获得彻悟，要不然什么人怎么讲他也都不会有作用。即使是配偶，你若想要说服或改变他，也将是白费心机的。但是他的缺点若是一些行为过失，这些行为引起你的不方便或伤害。那你可以只针对这个行为指出问题，而不应该笼统的抹黑、批判与定罪。譬如你可以说“我气你昨天没有擦厨房的地板，因为早说好这次是轮到你做的。”这是非常具体的投诉，没有对人格的批判与定论，是比较能够促进对话的。

每个人做事和讲话的习惯一时之间是不容易改变的。你如果能够学习了解与接受配偶的模式，尽己所能去配合他/她，根据他的习惯与作风去适当回应，就能达到更良好的沟通效果，从而促进双方的亲密关系。当然，当你发现自己的说话习惯不利于有效的沟通，就应该设法调整与改变。