

第七课 夫妻沟通之道

有人做过调查，在现今的社会生活中，许多的婚姻问题出在“无法沟通”和“缺乏沟通”上。根据一项调查研究，许多妇人择伴是出于性吸引，然而，若是她们可以重新选择一次，她们会说沟通能力是最重要的。有良好的沟通，夫妻能够坦诚相待，彼此分享感情和爱，才能真正享受圆满的婚姻。沟通是促使夫妻彼此了解的一个主要方法，好让双方在认知上、观念上、情感上，逐步走向一致，能彼此包容和接纳。

在这一课，我们要谈夫妻沟通之道。让我们先看一些经文。

经文：

- 📖 **雅 1:19~20** 我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒；²⁰ 因为人的怒气并不成就神的义。
- 📖 **箴 11:12** 藐视邻舍的，毫无智慧；明哲人却静默不言。
- 📖 **雅 3:2** 原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。
- 📖 **弗 4:25~27、29、31~32** 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。²⁶ 生气却不要犯罪，不可含怒到日落；²⁷ 也不可给魔鬼留地步。……²⁹ 污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。……³¹ 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；³² 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

问题：

1. 我们应当以什么态度去听？以什么态度去说？为什么呢？（雅 1:19~20）
2. 什么是毫无智慧的表现？明哲人有怎样的表现？（箴 11:12）
3. 怎样才是完全人？（雅 3:2）
4. 肢体之间不能说什么话？要说什么话？（弗 4:25~32）

雅各书 1 章 19 节提醒我们要“快快的听，慢慢的说”，当中包含了沟通的两大部分，“听”和“说”。听的时候，要专心聆听，积极地收集对方所要传达的信息，用心去理解对方的意思；说的时候，要谨慎言词，要经过思考，避免脱口而出，说了不能收回的话。为何“静默不言”的人是“明哲人”（箴 11:12）？因为他能在言语上有节制。我们的舌头是很厉害的武器，能伤害人、拆毁人，也能造就人、医治人。许多时候，我们跌倒，就是因为说了不该说的话。“若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。”（雅 3:2）可见言语何等重要！要作完全人，其中一项不可少的品德是能够勒住舌头。

问题是，我们不是生来就善于沟通的，因此，如何说和听，是我们必须努力学习

的。夫妻之间，更是如此。因为两个来自不同家庭、背景，有不同经历、习惯的人，生活在一起，日夕相处，难免在许多事情上产生摩擦，如经济问题、理财问题、婆媳关系、姑嫂关系、子女教育等。同时，撒但一直要破坏基督徒的家庭，掀起家庭风波。清官难断家务事，很多问题好处理，偏偏婚姻却不是这样。如果夫妻双方都学习运用更好的沟通方式去互相了解，又时常为对方着想，就能免去许多的抱怨和内心的痛苦。要知道，学会正确而有效地沟通，生活才会幸福美好。为了达致有效的沟通，必须追求真理，遵行神的话语，愿意谦卑，降服在主的话语里；首先改变自己，从我做起，把心打开。这样，我们就能得到神的赐福。

本课的棒：

夫妻沟通要学习
互听心声更亲密
称赞体谅表爱意
恶毒言语当禁忌

一、夫妻沟通要学习

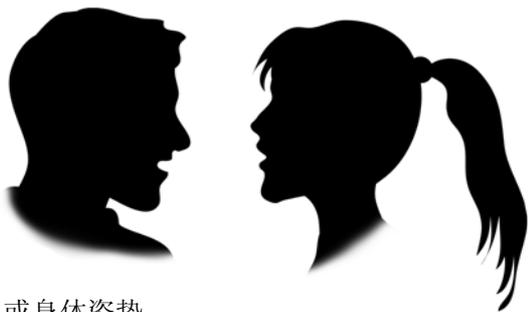
（一）什么是沟通？

沟通是什么意思？沟通意味着以书写或说话等方式，给予或交换思想、感情、意见等；透过这些方面的交换，使人了解你的看法和想法，也让你去了解对方的看法和想法。

在说话方面，其实每句话都由三部分组成：(1) 实际内容；(2) 语气声调；(3) 非语言交流——包括面部表情、身体姿态、手势和行为。同一句话，语气或身体姿势

的稍微变换，所传达的信息也会不同。交流的三个组成部分是互为补充的。有人提出，在有效的交流中，内容占 7%，语气声调占 38%，而非语言交流占 55%。¹所以在与人交谈时，我们除了讲话的内容，也要留意自己和对方的语气表情、身体语言等，否则就没法达成有效的沟通。

畅通而美好的沟通，是需要我们真诚地把心打开的。当一个人不愿与人交谈，也不交换意见时，是无法真正进行沟通的；这会造成单向的沟通，或是“沟而不通”。沟通是需要靠着意志去努力、学习，付出代价、心灵和汗水的。真正的沟通要从我做起，从心做起。特别是家庭的沟通，性格内向和外向等需要调和。因为夫妻有些痛苦没法跟别人诉说，只有在双方的理解和接纳中得以克服，使心得医治。



沟通是双向的，不是单行线，不是只让别人了解知道你的观点，也要学会明白别人的观点和看法。所以，沟通是有说有听的。“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里”（箴 25:11），发出美妙的金属撞击声。可见美言是有力的，有声的，因此它所产生的效果，是使人舒服、得益处、被建立。不但是美而且还有力。说归说，听也是沟通的一大要素。细听、倾听能产生良好的沟通，产生心灵沟通的共鸣。“但你们各人要快快的听，慢慢的说”，先听后说，有听有说，那才是美好的沟通。

沟通也是有目的的，那么夫妻之间的沟通有什么目的呢？其一，为要增进夫妻之间的了解；在日常生活中的一些误解与摩擦，本是不应该发生的，究其原因缺乏沟通所致。其二，帮助夫妻解决问题；有效的沟通使夫妻的关系更加密切，问题便迎刃而解，大事化小，小事化无。其三，是使夫妻关系更加满足，心有灵犀一点通。

问题：

1. 你认为沟通对你的婚姻重要吗？
2. 在你过往的经历中，有没有与配偶（或其他人）产生沟通上的问题，例如误解、隔阂或摩擦？
3. 你与配偶的沟通有需要改善的地方吗？

（二）认识男女差异以促进沟通

或许你以为沟通纯粹是说话与聆听的技巧，只要双方愿意坦诚开放，只要有良好的沟通意愿就可以达致了。可是，专家发现，原来由于男女天生的差异，往往造成沟通上的许多障碍与误解。首先，让我们看看男女在沟通上常见的问题。

1. 男女沟通常见的问题

男人的问题	女人的问题
缺乏好的沟通。男性一般喜欢活动，而女性比较喜欢聊天，据统计表明，男性一般每天讲 2 万字，而女性讲 2.5 万。男人下班回到家中，上班一天把要讲的话都已经讲完了，而在家的太太则刚刚开始准备讲话，所以导致很多沟通的问题。	没有与男性进行有效的沟通。以自己喜欢的方式与丈夫进行沟通，在不适宜的时机，用不恰当的方式表达自己的想法。比如：在表达一些事情时，容易带着情绪。在丈夫忙碌时，突然插话打断。
急于提供解决方案。因为不了解女性对谈话的需要，使妻子感到不获了解，内心感受被否定。	需要有人倾诉，有人了解，借着谈话去疏理问题，但倾向于讲太多细节，说话内容没有方向，容易叫丈夫听得不耐烦。

请看以下的例子：

例一

一天，一位太太在镜子前面不停地照，看着自己的头发，前后左右地照，忧心地对丈夫说：“近来，我每次洗发的时候，都掉很多头发，现在好像头发越来越少了！哎，要是一天脱光了怎么办？”

丈夫随便地回答：“有什么好担心！你现在还有很多头发呢！要是真的脱光了，就买一个假发吧！”

这位太太听了之后，十分生气，足足气了一个星期，丈夫却感到莫明其妙。²

例二

一天，妻子对丈夫说：“今天不做饭！”丈夫回应说：“不做饭，可以煮个面。”妻子又说：“面也不想煮。”丈夫说：“不煮也可以，我们出去吃吧！”这时妻子就显得非常不高兴。

究竟问题在哪里？

原来一般来说，女士们较为“感性”，而男士们则较为“理性”。女性很看重对方了解她的感受，而男性则着眼于理性的分析、解决问题和给予意见。可是这不是妻子所需要的。

在例一，妻子的感受是担心、忧虑、无奈。头发脱落，代表年纪渐老，青春不再。她顾虑自己的外貌不好看，也担心丈夫的看法，例如会否嫌弃她。可是丈夫忽略了她的感受，只提供解决方案，妻子的不安情绪得不到舒缓，结果就大为生气。³

在例二，同样，丈夫给的都是理性的反应，他不能体会妻子说不做饭背后的意思。她要表达的不是吃不吃的问题，可能她的意思是“我累啊”“我需要帮助”，或者是因为某些事情心里不高兴。

2. 认识男女差异

男女沟通为什么有这么多的问题？归根究底，是男女天生的差异所引致的。如果我们尝试多了解异性，并学习运用更有效的方式去与异性沟通，相信可以减少许多不必要的困扰与冲突。下表列出了男女的一些基本差异（请注意，这些差异是一般性的男女差异，主要指出基本的倾向，不是绝对的；因为每个人都是很独特的个体，总有个别不同的情况。所以你除了要运用这些资料作为参考，去帮助你明白配偶，还要亲自去了解你的配偶）：

男	女
不爱表达，说话较少。	爱讲话，喜欢聊天。
说话倾向于概括而简洁——内容太少，令女方感到沟通不足。	说话倾向于细致而详尽——令男方摸不到重点，易感厌烦。
借思考来处理问题（会因此而倾向于寡言）	借倾谈来处理问题（会因此而滔滔不绝）
不甚了解自己的情感	重视情感

男	女
倾向于理性	容易感情用事，影响理智判断
倾向于客观地分析事物	倾向于感性地理解事物，较富同情心
需要受尊重	需要安全感，需要被爱、受呵护
倾向于以暴力来解决冲突	倾向于以言语伤害来解决冲突
不懂得如何与女性建立关系	不知道什么让男性产生动力
倾向于冷漠	倾向于依赖
不太注重细节（优点：注意大方向，留意整体；缺点：倾向于粗心大意）	注重细节（优点：细心；缺点：小气；容易忽略整体）

3. 男女大脑结构差异如何影响沟通

根据专家的研究，男女之间的很多差异都源于大脑结构的不同。在我们讨论男女大脑结构有何不同之先，让我们认识一下大脑左右半球（俗称左脑及右脑）的不同功能：



左脑	右脑
掌管语言和阅读能力，按照逻辑一步一步地处理信息。	处理信息并不是一步一步地，而是按信息的模式同步处理。掌管感情，可称为大脑的直觉部分。
我们在这些时候会用到左脑：阅读、比赛、唱歌、写作、算帐、买东西时在耐用和价格之间衡量等。	我们在这些时候会用到右脑：玩拼图、看地图、选唱片、设计居室、布置陈设、解几何题等。
像一台计算机，使你的生活有条理，按部就班。	右脑像个万花筒，通观全局，把不同信息联系起来，然后像变魔术似的，产生构想，找出解决方案。
具有语言、概念、数字、分析、逻辑推理等功能。	具有音乐、绘画、空间几何、想象、综合等功能。
思维方式：分析的、线性的、明确的、连续的、语言的、具体的、理性的、有目的性的。	思维方式：冲动的、直觉的、感情的、非语言的、视觉的、艺术的、整体的、空间的。

根据现代科学对人体生理的研究，大脑中有一个连接左右脑半球的结构，由神经纤维束组成。女性脑部此处的神经束比男性多，最多会多出 40%。因此，女性能同时使用左右脑，而男性得不断按需要在左右脑之间切换。女性把大脑作为一个整体来使用，左右脑之间有更多的双向交流。

总的来说，男性是根据左右脑各自不同的分工来使用大脑，女性却可以同时使用左脑和右脑。女人可以同时应付几件事情，但也很容易分心；男人则能更有效率地专

注做一件事，但会忽略别的问题。⁴

由于生理构造的不同，男性较容易把情感与理性分开，女性则倾向于把两者融合。这两种不同的特质，各有其优劣：

	男	女
优点	◆ 可以不让情感影响理性分析。	◆ 认识自己的情感，比较容易适当地处理、疏导。 ◆ 较容易明白别人的感受、对人表达同情。
弱点	◆ 不了解自己的情绪、感受，没有妥善地抒发情感，会损害精神健康。	◆ 容易感情用事，让情感影响理智判断。

事实上，男人和女人都是有感情的，只是在感情的处理和表达方式上有所不同罢了。

男性理解不了复杂的感情，也缺乏表达感情的词汇。这除了先天原因外，也有来自后天的影响。因为男人从小就被训练，不许随便哭，“男儿有泪不轻弹”；男子汉大丈夫，流血不流泪；在狂风暴雨之中屹立不动，头不低，腰不弯。男人没有学过多少表达感情的词语，也缺乏用语言描述感情的能力，因为从来没有人给他们这方面的鼓励和指导。

男人要表达自己的感觉之前，必须先经过一番思考；女人可以同时进行感觉、表达和思考。女人感到不安时，会说出来，借着倾诉，去弄清楚问题所在。男人感到不安时，第一个反应是做点什么；这样有助他思考，并找出解决方法。女人注重交谈，男人则注重行动。女人喜欢借交谈来处理内心的问题，倾诉的过程能帮助她把问题想通，从中发现解决的方案；只要丈夫能认真倾听，明白她的心情就可以了。可是，当妻子把问题说出来时，丈夫会认为问题是他引起的，或者妻子期望他来解决，总是没听清楚就急于提供解决方案。

事实上，男女差异是没有对错之分的，只是不同而已。这是神的安排，让男女在不同的角色上能彼此配合，互补不足。因此男女之间要尊重彼此的差异，互相欣赏、接纳。

问题：

1. 对于上述提出的男女差异，你能认同吗？你能在你与配偶（或男女朋友）之间发现这些差异吗？
2. 在你与其他异性的关系中，例如父母、兄弟姊妹、朋友、同事、同工之间，你能发现这些差异吗？
3. 你能否体会这些差异是神的安排，并为此献上感恩？

4. 适应性交流方式⁵

为了促进沟通，男女双方必须学会听懂，并学习使用对方的语言。有人称之为适应性的交流方式，目的是改善人际关系，增强表达效果。以下是一些建议：

男	女
(1) 女人表达，男人解答	
<p>解答者的语言：男人喜欢简明扼要地说出要点和事实。</p> <p>给丈夫的建议： 男人要更有效地与女人交流，不能说大概，应该在强调人际关系的基础上作具体的描述。</p>	<p>表达者的语言：女人喜欢扩展谈话的内容，描述细节，抒发感情。</p> <p>给妻子的建议： 与男人交谈时，即使是在讨论人际关系，也应该围绕问题的澄清与解决提供更多事实，而不能没完没了地描述细节和抒发感情。</p>
(2) 女人联络感情，男人交换信息	
<p>男人交谈的主要目的是交换信息。大多数男人喜欢在公众面前演讲，而私下的亲密交谈会让他们感到不自在。对许多男人来说，交谈是争取地位、达成协议、解决问题、赢得关注，甚至是保持独立自主的一种手段。</p> <p>给丈夫的建议：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要明白你妻子需要你耐心地听她倾诉。她需要你的肯定，需要你了解她的困扰、挣扎；她需要你给予她情感上的支援，并为她祷告。 2. 要明白你妻子情绪化的语言背后不是要指责你，而是渴望得到你的安慰，给予她所需要的爱和安全感。 3. 要知道神让你成为她的带领者，你可以鼓励她，帮助她更依靠神。 4. 你若放下自我，愿意改变自己，以满足妻子情感上的需要，你就是效法基督的舍己精神，去爱妻子了。 	<p>女人交谈的主要目的是联络感情。大多数女人喜欢促膝谈心，因为私密、亲切的交流使她们心里畅快，而且有助建立人际关系。</p> <p>给妻子的建议：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不要期望你的丈夫成为你唯一的倾诉对象，这会叫他不胜负荷的。最好能有其他成熟的姐妹作友伴，在主内彼此扶持、互相代祷。更重要的是：让神成为你最重要的倾诉对象。 2. 不要期望你丈夫能像你的女性朋友那样善于理解你的感受，但你必须帮助他更加明白你。 3. 你要正面去表达你的需要。你的抱怨或批评，只会令你的丈夫更难回应你的需要。 4. 尝试培养一些接近丈夫的活动以便于沟通。

(三) 良好沟通的基础：正面表达

妻子在房间外面洗衣服，丈夫在里面带孩子，看电视。妻子感到累，洗完一趟衣服后，很想丈夫帮忙把水倒掉，丈夫不知道她的心意，只听到她在用力打洗衣板。丈

夫被声音打扰，很不高兴，就大声对妻子说：“你发什么火啊？我在这边看电视，你洗你的衣服，干吗要打扰我看电视？”

上述例子反映出两人沟通不够清楚。妻子背后的信息是：“我累了，我需要你帮忙。”可是丈夫接收到的是另一个信息。有些女性有这样的心态：我就是不说，看你能不能看得到！事实上，只要妻子明确地对丈夫说：“我这一趟衣服洗完了，我想请你帮我倒水。”一般弟兄听到这样明确的要求，都会马上愿意做的。有很多姊妹，就吃了这个亏，就是沟通不够清楚；所以就会产生冲突、误会、误解等。

良好沟通的关键，是能够坦诚地表达内心的感受与需要。负面或侧面的沟通，往往造成误会，使双方都不愉快。以下就正面表达方面提出一些建议，并用实例加以说明。

1. 直接表达内心真正的感受与需要

暗说	直说
<p>惠玲很想志华陪她去逛商场，但志华却只顾在家中做自己的事。</p> <p>惠玲：你整天呆在家里，不觉无聊吗？</p> <p>志华：我觉得很好啊！</p> <p>惠玲：最近新开的那个商场，好像有很多东西卖。</p> <p>志华：是吗？</p> <p>惠玲（很不高兴）：你只顾做你自己的事，从来就没有想到我！</p>	<p>美珍：今天整天呆在家里，我快闷慌了。我们去商场逛一逛好吗？</p> <p>明德：好啊！等我做完这个，大概要半个小时，然后我就陪你去。</p>

2. 避免暗中期盼与猜测

暗中期盼与猜测	直接表明，问清楚
<p>惠玲希望志华会在他们俩结婚周年纪念那天预备特别的庆祝节目。志华一直没有提起此事，惠玲心里想：他一定是要给我一个惊喜了。可是到了那天，志华根本就完全忘记了这天是什么日子。惠玲又失望又生气。</p>	<p>美珍：记得12日是什么日子吗？</p> <p>明德：是我们的结婚周年纪念日。</p> <p>美珍：我希望庆祝一下。</p> <p>明德：好啊，你有什么地方想去？</p>
<p>志华：公司有个聚餐会，我知你对这类场合不会感到兴趣的了，所以我一个人去就可以了。我已代你告诉他们，说你有事不能参加。</p> <p>惠玲：你怎么知道我没有兴趣！你可以代我说我有事不能参加！</p>	<p>明德：公司有个聚餐会，你有兴趣参加吗？</p> <p>美珍：你的同事我不大认识，我不来可以吗？</p> <p>明德：没关系。那我就一个人去吧！</p>

3. 说出你想要的，避免说你不要的

说出不想要的	说出想要的
我不喜欢你这样突然间请朋友来吃饭，累得我手忙脚乱。	你下一次请朋友回家吃饭，请你预先和我商量一下，好让我有足够时间安排和准备。
我不要	我比较喜欢
我不要天天都吃这两道相同的菜，叫我什么胃口都没有了。	我比较喜欢有点儿变化，这样我会吃得开胃些。

4. 用正面请求，取代负面抱怨

负面抱怨	正面请求
你老是把东西乱丢，害我总是找不到需要的用具，还要经常为你收拾。	请你下次把这把剪刀放回架子上，那我就不用到处找了。

抱怨是把焦点放在过去的、负面的事上，对改变情况不会有帮助。抱怨使对方感到受攻击，通常不是找理由自辩，就是反击。相反，提出请求使对方感到受尊重，同时透过直接表达你的期望，对方清楚知道你想要的是什么，大多会乐意去回应。⁶

二、互听心声更亲密

有人以为沟通主要是表达技巧的问题，其实倾听占了非常重要的位置。许多沟通出现问题，在于没有听清楚，误解了对方的意思，或没有深入体会对方言语背后的需要与期望，作了错误或不恰当的回。圣经说：“但你们各人要快快的听，慢慢的说”，可见还要少说多听，慢说快听，先听后说，听清再说；因此，要预备自己做一个好听众。只是在现代生活中，许多人说多于听，不听就说，听不明白也说。“快快的听，慢慢的说”的意思是：先听清楚再说，因为快说容易说错。

（一）倾听的目的

倾听包含对说话者的关怀和同情；努力体会对方的感受，为对方的缘故而听。真正的洗耳恭听，就必须关心配偶的感受和观点，尽量从对方的角度去理解这些感受。倾听时，你要抛开自己的顾虑、要求和对自身的关注，转而关注你的配偶。⁷

我们为什么要倾听？在一般情况下，真正的倾听离不开以下四个基本理由：

1. 为了理解对方；
2. 为了欣赏对方；
3. 为了向说话的人学习；
4. 为了给对方提供帮助和安慰。⁸

要达到这些目的，首先必须听得懂对方所要表达的。

1. 听清楚对方的意思

听清楚才回应是很重要的。事实上，抢着说话是对人不尊重，抢说会误解人的语义，抢说会伤害人。

一次，几个弟兄姊妹去河北传福音，一位姊妹热情接待，请大家到她家，做面条给他们吃。吃面的时候，她问：“我做的面条咸不咸？”一位姊妹随口说：“谢谢你，很鲜很鲜。”在发音上“咸”和“鲜”相差不大。那位接待的姊妹红着脸说：“那我放的盐太多了，我去拿开水去！”另一个弟兄急忙解释。

在日常生活中，很容易造成言语上的误解，所以必须细心听，听清再说。

2. 听懂言语背后的心声

让我们回到前面提过的那个例子，妻子因为脱发而感到忧虑不安，只要丈夫尝试尽量去明白她的心情，问她说：“太太，你是否很担忧？你忧虑些什么？”让妻子讲出她内心的感觉，然后安慰她，逗她开心，并让她知道，即使将来她老了，他对她的爱是不会改变的，这样，妻子必定心里觉得很甜。⁹

用心聆听，回应对方的感受，是沟通中一个要素。我们除了用耳朵去听，还要用眼观察，留意对方的表情、语调、身体语言等，尽量去了解对方谈话背后的情感，想要表达的感受，并学习领悟话语背后隐藏的信息——痛苦、绝望、喜悦、高兴、愤怒、恐惧、盼望等。不要否定或批评对方的感受。也不要瞎猜，最好用问题来进一步了解，让对方可以表达得更清楚。

（二）不良的倾听表现

1. 急于回应

为何圣经教导我们要“慢慢的说”，因为快说容易说错。彼得是一个例子。耶稣问门徒说：“人说我人子是谁？”彼得立刻回答说：“你是基督，是永生神的儿子。”事后耶稣指明自己必须上耶路撒冷去，且要受害，彼得却马上开口说：“主啊，万不可如此！这事必不临到你身上。”好意的彼得却被责备：“撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的，因为你体贴神的意思，只体贴人的意思。”（参太 16:13~23）

在另一段记载里，耶稣对门徒说：“今夜，你们为我的缘故都要跌倒。”彼得却回答说：“众人虽然为你的缘故跌倒，我却永不跌倒。”耶稣对他说：“我实在告诉你，今夜鸡叫以先，你要三次不认我。”（参太 26:31~34）结果怎样？大家都清楚了。马太福音 26 章 75 节告诉我们：“彼得想起耶稣所说的话：‘鸡叫以先，你要三次不认我。’他就出去痛哭。”

2. 敷衍了事

沟通在乎听，倾听、细听，若有人缺少倾听的耐心，又不努力改善，必会严重损

害他与其他人的关系。特别是外向的人，通常是说的太多，而听的不够。有时候，对方在你身边与你聊天谈话，你却一手做事，一耳听讲，结果是左耳进右耳出。对方问你：“怎么样？”“怎么办？”“好不好？”你却回答一句：“什么？”可想而知，你给人家留下了什么印象！

有一个父亲，在家里忙着做自己的事，孩子在身边问一些问题，就极不耐烦的说：“去问你妈妈”，或随便敷衍说：“好的”、“是的”，但是对方在说什么，根本就听不进去。这样有时真的会让对方退到自己的内心世界里。而且，倾听是对人的尊敬，是在向对方表明：“你很重要！你有极大的价值！”有一位名人说过这么一句话：“倾听是诚心的象征。”让我们都认真反省：若身边的人要跟我说话，我是否愿意暂时放下自己关注的事情，为了对方，专心聆听，并作出积极的回应？

3. 内在行为与外在行为

不良的倾听行为表现在两个方面，即内在行为和外在行为。内在行为是在倾听时自己演练要说的下一句话，和评估别人要说的话，而不专心听。外在行为是在倾听时不专注，东张西望，眼睛溜来溜去，或是以言语或行为打断对方，例如用封闭性的行为或“为什么”的问句。

4. 负面的听话方式

(1) 为反对而听

夫：我最近工作压力很大，花了太多时间工作，觉得自己根本没有休息过。

妻：其实你有休息的，记不记得上星期我们一起到公园散步。

夫：是啦，不过我觉得好像一根紧绷的弦，随时都会断掉。

这个妻子并没有听到丈夫所要表达的真正意思，就是他觉得压力大，没有足够休息，很累。妻子却只就着他说的“根本有没有休息过”这一点来提出反对意见。妻子的回应不但对丈夫没有帮助，反而使他更不好受。

你有没有留意自己常用什么样的话来回答你的伴侣呢？是否常用“我不同意”、“你错了”呢？这些负面的话会造成你们之间的隔阂。

听话的时候不要只注意：

- ◆ 对方说错的地方；
- ◆ 批评或指出对方思想不对之处；
- ◆ 与事实不符之处。¹⁰

要留意对方主要想表达的是什么，要听出其中有用和有道理的地方，正面地回应。

(2) 否定对方感受

妻：我的上司最近常常针对我，样样他都不满意，说我这个不对，那个不好。我很难受，真想辞职不干了。

夫：你上司为人挺好的。一定是你做事不小心吧！现在这个经济环境，有工作已经要感恩了，你还说人家对你不好！

妻：怎么你一点都不能体贴我的感受！要不是你没有本事，我就可以不用工作，也不用受人家的气！

这个妻子因为丈夫否定她的话，不能体会她的感受，非常生气，就转过来攻击她丈夫没本事。

以下一段关于沟通的话，值得我们深思：

若你听我说，那我所说的就是值得听的。

若你忽略我，我就是令人厌烦的。

若你同意我的观点，那我就算是有价值的人。

若你不接受我的意见，我就无话可说。

若我们相处时，非得接受你的意见作我的意见，那我们就无法维持彼此尊重的关系。

若你用你的观点来限定我，那我们将有所隔阂。

检讨一下你有哪些不良的倾听习惯和表现。求神帮助你去改善。

（三）良好的倾听表现

你可能没有意识到，许多时候，在交谈中占主导地位，是听话的人而不是说话的人。大多数人会以为，说得越多，对听的人影响就越大。事实却不然。如果把交谈比作驾驶汽车，那么说话的人就是引擎，而听话的人是驾驶员。引擎提供动力，但决定汽车往哪里开的，却是驾驶员。作为听者，你可以通过回应和提问来引导交谈的走向。当你在言语上认同说话者时，对方会跟你说得更多。¹¹

良好的倾听者懂得关心对方，他/她能将自己所关注的事暂时放下，让配偶成为领导者（参箴 18:2；雅 1:19；箴 18:13）。



1. 为了解而听

一个好的倾听者，为了能够完全了解对方所要表达的信息，会有以下几方面的表现：

(1) 专注 暂时放下其他事情，专心听对方讲话的内容，注视对方的举动，留意非言语的信息，从中获得对方的心语；透过倾听对方的讲话声音、语气和表达方式，以理解对方的心意。专注让你紧紧跟随对方的思路，帮助你掌握更全面的信息。

(2) 认同或回应 在说话者说完了后，听话者要是没有反应，会造成负面影响。倾听者可以透过点头、发出“嗯”的声音，或诠释对方所说，表示认同，让对方知道

你明白他/她的意思。也可以就对方的谈话要旨加以归纳整理而作回应，以反映对方未说出来的感觉或意思；正不正确可以从对方的回答来作判断，从而得到答案。

(3) 邀请 良好的倾听者，为要获得更多的信息，会作出适当的回应，以鼓励对方说出更多；在对方暂时中止时，邀请对方继续说详情，直到说完为止。

(4) 复述要点 为了保证信息的正确性，倾听者要用自己的话语简单复述对方所说的要点，但不要增添其他内容或删除原有的意思；正不正确可从对方的回答中判断得知。若不清楚可请求对方澄清和确认。

(5) 发问 良好的倾听者，可用开放式的问题发问，如什么时候，什么地方，怎么的问句。借着这些问题，可让对方补充信息，澄清不清楚和混淆的地方，检测倾听者的诠释是否正确，过滤不相合的信息。但要避免问为什么。（参西 4:8；箴 20:5，25:11）

2. 回应感受

在沟通中，能够明白对方的感受，加以适当的回应，是促进感情的重要因素。让我们再看前面的两个例子，如果配偶懂得回应对方的感受，相信结果会很不同。

例一

夫：我最近工作压力很大，花了太多时间工作，觉得自己根本没有休息过。

妻：难怪你最近好像不大愿意说话。如果这个星期天我们一起去公园走走，能帮助你放松一下吗？

夫：也许可以吧！

例二

妻：我的上司最近常常针对我，样样他都不满意，说我这个不对，那个不好。我很难受，真想辞职不干了。

夫：你向来都尽心尽力地工作，你上司还是不满意吗？真是难为你了。如果你真的不想做下去，我会支持你的决定的。

妻：说了出来我觉得好一点了。也许我应该跟我的上司沟通一下，了解清楚问题在那里。

倾听是可以学习的技能，经过训练，头脑和耳朵能更敏锐地收集信息，眼睛会变得更锐利、观察得更细微。¹² 配合以上的技巧，假以时日，不但你和配偶的沟通会有进步，你与其他人的沟通也会大大改善。

（四）心灵互通更亲密

沟通的听，不是为同情别人而听，不是为应付别人而听，也不是因为无可奈何而不得不听；不是随自己喜欢才听，不是出于义务或习惯性地听，而是出于爱和关怀，为了回应对方，达致心灵共鸣。我们需要有安静的心，细细地听，感受对方的感受，理解对方的心情和对方的处境，明白对方的需要，主动和积极地回应，以创造一个和谐、充满爱意的环境，给家庭带来温暖。所以，沟通当使用倾听技巧，鼓励对方去表

达，互听心声。先去理解，然后积极回应。良好的沟通，能促进彼此的了解，增进感情，培养更亲密的关系。

倾听练习：

找一个伙伴一起做这个练习。一个做倾诉者，一个做倾听者。由倾诉者分享一件叫自己担忧、惧怕、不安或不愉快的事情；倾听者要运用前面教导的技巧，作出适当的回应。开始交谈之前，先安静几分钟，让倾听者想一想要说的事。交谈之后，彼此分享过程的感受，可用以下的问题帮助思考。〔☞教学提示：老师可从旁指导。〕

1. [倾诉者] 对方是否明白自己？从对方所给的回应中，你有什么感受？
2. [倾听者] 这个倾听练习困难吗？为什么？在回应的过程中你有什么感受？你能掌握前面所教的技巧并且应用出来吗？

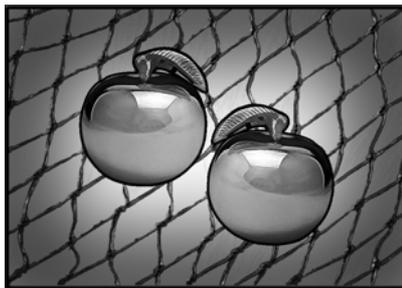
如果时间足够的话，交换角色再做一次。

在以下的第三、四节内容，我们会谈到沟通中“说”的部分：哪些是该说的话，哪些是不该说的话。在第三节，我们先讲该说的话。

三、称赞体谅表爱意

污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。
(弗 4:29)

一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。(箴 25:11)



沟通是用言语来表达的，美言能促进关系，使双方更亲密；不当的言语，则会造成伤害，破坏关系。假如丈夫回家看见家里收拾不当，一片混乱，开口就说：“这点事都做不好，还不如以前的保姆。”这些话带着火药味，必定会引起爆炸。这样的话，一句也不可出口。基督徒要说造就人的话，叫人受益，使人在行为和信心上被建立起来。合宜的话，会带来美好的果效。沟通中，说什么话，还有怎么说，十分重要。

夫妻之间，哪些是造就对方的好话？哪些是合宜的话？主要有以下几种：（一）称赞、鼓励、肯定对方的话；（二）理解、安慰、接纳的话；（三）表达爱意的话。

（一）称赞、鼓励、肯定对方的话

有人认为基督徒不能当面称赞别人，这会叫人骄傲，或是等同于奉承，这是错误的理解。圣经中也常记载称赞人和责备人的事（启 2:2~3、4~6、19~20）。箴言书 31

章提到一个才德的妇人，她的丈夫也称赞她说：“才德的女子很多，惟独你超过一切。”（箴 31:29）夫妻要学习常常称赞对方，鼓励对方，肯定对方。

曾经有人作见证说：“一位姊妹在结婚前，什么都不会做。结了婚，得下厨做菜，虽然做得不好，但丈夫常常鼓励她，说她做的菜好吃，越来越好吃。妻子得到肯定，越做越有兴趣，越做越有信心，后来不仅做得一手好菜，连月饼都会做了。”

赞美是女人的维生素。**称赞，能建立自信，带来安全感，叫人的才能得到充分发挥，不再被打折扣。**在家务事上，例如做菜，丈夫需要肯定妻子，不能一回家就说：“你做的菜就是这么咸，是不是盐的价格便宜啊？”妻子对丈夫也是如此，要对丈夫的工作、事业和事奉给予肯定和鼓励。每个人都希望得到别人欣赏，而不是被否定的。一个弟兄讲道回家，先问他妻子：“今天讲道怎么样？我觉得不怎么好，太快了。”有意引起妻子的回应，得到鼓励和肯定，使他更有信心讲道，下次能做得更好。

然而我们也当知道，我们所作的是向神做的，即使没有得到称赞和肯定，我们的心要始终向着神。无论如何，我们要为着配偶的益处，多给予鼓励、肯定。因为**积极的话能造就人，叫人得益；消极的话会败坏人，使人气馁。**求主保守我们的口和心，在沟通上叫对方得益处。



美满婚姻的秘诀之一就是在别人面前称赞自己的另一半，在孩子面前称赞另一半，那是家中的一大味素。欣赏对方，看到另一半的长处，就会谦卑自己，谨慎舌头，扣住不该讲的话。口中满了恩言，常鼓励对方，能拉近夫妻间的距离，讨神喜悦。

在雅歌书中，新郎基督对新妇（书拉密女）也是如此：“我的佳偶，你甚美丽！你甚美丽！你的眼在帕子内好像鸽子眼”（歌 4:1）；“我的佳偶，你全然美丽！毫无瑕疵！”（歌 4:7）“我的鸽子啊，你在磐石穴中，在陡岩的隐密处。求你容我得见你的面貌，得听你的声音；因为你的声音柔和，你的面貌秀美。”（歌 2:14）神对以色列说：“我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。以色列的民哪！我要再建立你，你就被建立”（耶 31:3~4）可见称赞、鼓励、肯定的话，是带着能力的，能叫人得以激励，甚至叫人心兴奋，更乐意服事。

（二）理解、安慰、接纳的话

爱是恒久忍耐，又有恩慈；……不计算人的恶，……凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。（林前 13:4、5、7）

凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。（帖前 5:18）

不以眼还眼，以牙还牙；不计算人家的恶。要以爱心相待，恒久忍耐，接纳对方的不完全；要心胸开阔，凡事谢恩。这是圣经给我们的教导。

有一个青年男子追求一个漂亮的姑娘，结果有一天，姑娘当众辱骂这个青年人。后来见面的时候，姑娘问：“我这样骂你，你为什么还爱我？”那个年青人说：“没有骂嘛，那不就是唱了一首歌吗？”

我们并不赞成那个姑娘的做法，这样的做法是不道德的，是神不喜悦的，是罪性在作怪。但是那个年青人对这事的態度却颇有意思，这一点真值得效法。基督徒夫妇当学习理解对方、包容对方，即使配偶做错了事，也要爱他，你对他表达的爱，就似炭火堆在他的头上，不用直说，已能表达对他的宽容和了解。

有一个姊妹一天不小心打碎了花瓶，觉得特别可惜，又怕使丈夫难过，因丈夫特别喜爱这个花瓶。谁知丈夫不但没有生气，且安慰她说：“没关系，旧的不去，新的不来。”

有时，别人忘了为你做一件事，对方深表歉意，你不要恼怒，要宽容，表示理解，说：“你很忙，你已经尽力了，没关系。”使对方感恩。这样，你虽然得不到你想要的，却换来了爱。

（三）表达爱意的话

对于中国人来讲，直接表达爱意的话是很难说出口的。在西方社会，口语里常用“我爱你”，但中国人会觉得很难启齿，甚至有人表示爱意时，对方会说：“你少来这套！”因为我们受到的教育是：

“上床夫妻，下床君子。”此外，有没有旁人在场的表现也差别很大。

有人甚至说婚姻是爱情的坟墓，婚前谈情说爱，婚后只字不提。事实上，婚前相爱，婚后应该更加恩爱。

基督徒夫妻可在适当的场合，对另一半说一些含爱意的话。**爱的表达是对方**的一个需要，只要表达得合适，能增进感情，

让对方感受到温暖和爱情，得到激励。你可以对配偶说：“你跟我们刚认识的时候一样美”或“你还是那么强劲”“你真能干！”“你处事为人越来越有经验，与你做夫妻真有福气。”

夫妻不只是在两人间表达爱意，对双方家人也可表达。例如：“过两天请你父母来吃饭”“什么时候给你爸妈送点礼物”。关心对方的家人，表示你真诚的爱意，这些都是对方所需要的。

夫妻两人若因事工的缘故暂时分开，有一方外出，可以随时打电话给另一半，关心对方和家人、孩子的状况，以此表达爱意。



四、恶毒言语当禁忌

污秽的言语，一句不可出口……（弗 4:29 上）

一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉……（弗 4:31）

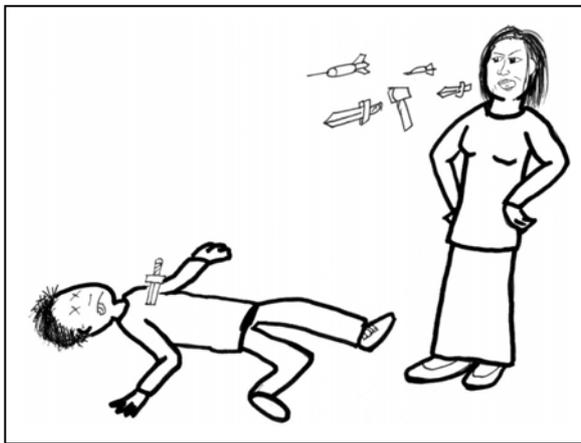
淫词、妄语和戏笑的话，都不相宜，总要说感谢的话。（弗 5:4）

沟通中有需要讲的话，也有必须勒住舌头不可讲的话。有人讲了不该讲的话，结果大吵一场，对人没有益处。圣经教导我们说话要谨慎，有些言语是当禁戒的。“污秽的言语”包括毁谤、埋怨、讥讽，一切叫人消极、不得益处的言语。¹³恶毒的言语，伤害别人的话，贬低别人的话，都不可说。淫词、妄语和不合体统的话，也当禁止。

夫妻间，由于关系密切，特别容易在言语上引发冲突。如果在言谈间经常伤害对方，激怒对方，或互相攻击，日子久了，会积累怨愤，严重破坏关系。哪些是不可说的话？请留心以下这几类的话：（一）攻击人身的话；（二）与人比较的话；（三）夸大的话；（四）虚谎的话；（五）绝情的话。

（一）攻击人身的话

人身攻击会造成严重的负面影响，因为这等同否定一个人的价值。对于本身已感到自卑的人来说，如果对方针对自己的弱点加以指控，所受的伤害就更大。攻击的话如：“你怎么这么笨？”“这么懒”“这么自私”“这么丑”。一个姊妹的丈夫有了外遇后，回家就常常说：“我这辈子可怜极了！怎会娶了一个这样笨、这样矮、这样丑的女人为妻？”叫这位姊妹非常痛心。但是感谢神，她更加亲近神，而有了得胜的力量。攻击人身的话确实是刺痛人心。还有甚者，有些人除了攻击配偶，连带配偶的亲人也攻击。有人吵架的原因是对方骂自己的父母，终于忍无可忍：“骂我还可以，骂我父母我不干！”



（二）与人比较的话

神为你预备的，就是对你来说最好的，是百万中唯一的一个，你不需要跟别人进行比较。“你比某人的妻子怎样怎样”“看看某某，你咋会这样？”“这辈子看错人

了！”记得神为你预备的是最特殊的一位，是为你量身定做的，切勿与他人相比。

（三）夸大的话

不要用夸大的言语来形容对方。对方在某些地方做得不好，或有所欠缺，不要用“我说过了，你就是不听，屡教不改”“你每次都这样”“你一直都有想法”“你永远……”诸如此类夸张的话，甚至用自己的肢体语言来加强语气。这样只会破坏关系，使对方听不进去，更不愿意改进。

（四）虚谎的话

曾经有一对新婚夫妇，丈夫做早点煎蛋，煎糊了，对妻子说：“我就是喜爱吃糊包蛋。”自此之后，二十年来，每次都是吃糊包蛋。一天他终于说实话了：当年是因为怕新娘笑话而编谎话。

夫妻相处，贵乎坦诚。要面对事实，实事求是；如果不面对事实，企图掩饰，必会造成更大的伤害。让你的配偶认识真实的你，不要为了面子，或怕对方不接纳，而用虚谎隐瞒真相。夫妻二人既是一体，就不必这样。有时候有事不说出来，配偶问你，你只是回答：“没事。”真的没事吗？但愿没事，原来实际有事，且是大事。既是夫妻，有事情就应该一起面对，互相分担。

（五）绝情的话

夫妻争吵时，很容易会随口说出：“离婚吧！”这样的话是绝对不能说的。婚姻关系是一生一世的，遇到困难应该努力寻求解决方法，而不是放弃。也不能用离婚来要挟对方就范。

¹ 参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第101页。

² 例子参考自苏刘君玉：《婚前婚后》（香港：全心出版社，2004），第63~64页。经改写。

³ 同上书页。

⁴ 有关男女大脑结构如何影响沟通的资料，参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第126~142页。另参网上资料《百度百科》<http://baike.baidu.com/view/218520.htm>

⁵ 参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第140~142页。

⁶ 参苏珊·海特乐：《爱就是彼此珍惜：幸福婚姻的对话》，黄维仁改写，李淑烟译（北京：新华出版社，2005），第13~20页。

⁷ 参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第98~99页。

⁸ 参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第105页。

⁹ 参苏刘君玉：《婚前婚后》（香港：全心出版社，2004），第63~64页。

¹⁰ 参苏珊·海特乐：《爱就是彼此珍惜：幸福婚姻的对话》，黄维仁改写，李淑烟译（北京：新华出版社，2005），第58~59页。

¹¹ 参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第104页。

¹² 参莱特：《幸福婚姻圣经：成长婚姻的十项修炼》，朱燕楠、马晓垚译（北京：九州出版社，2005），第99页。

¹³ 参《中文圣经启导本》（香港：海天，1993），第1698页。