

《空中辅导》乐哉家庭

建立基督家庭（9）夫妻沟通（1）总体传理学

夫妻沟通如果没有问题，这个婚姻便可以拿 90 分了。一个传播学家说：“爱是为了对方寻求最好的，而在己方则不惜任何代价。爱里的沟通是无论自己有多么不方便，也努力确保对方达到理解。”

1. 什么是沟通？

最简单的解释是，一个人透过讲话使对方听到而且明白，这是单向沟通。对方再讲话使你听到也明白了，这才是完整的沟通。

a. 沟通的三个基本要素是：

- i. 讲者 / 传者
- ii. 表达 / 信息
- iii. 听者 / 受者

b. 所以沟通的步骤是：

- i. 表达
- ii. 接受/听到
- ii. 理解
- iv. 回答
- v. 接受 / 听到
- vi. 理解

因此，沟通不是单向的通告或指示，而是双向的对话。

2. 沟通的问题

在以上六个步骤里，每一步都会产生问题而达不到所期望的沟通。“干扰”便是一例。

“干扰”是减弱沟通的主要原因，例如没听清楚对方所讲的，便是因干扰所致。这干扰可能是周围的噪音，可能是自己疲倦，可能是听者分心，也可能是讲者口齿不清或用字不当等等。在传播过程中，常有各种不同形式的干扰。下面的每一步都会有差距：

- a. 你想说出来的话语
- b. 你实际所说出来的话语
- c. 对方听到你所说的语言
- d. 对方听到你所说的话对你本来意思的理解
- e. 对方再讲出关于他所听到的话语
- f. 你从对方所讲关于你的话语的理解

如果在夫妻的谈话中，以上的每一步都出现问题，我们可以想象问题会多么严重。这问题的产生，是因为：一、人对外面的资讯是选择性的吸收；二、人的理解又是经过自己头脑里的解释；三、而解释的方法又是受了自己生活经验的限制。这三个原因就造成讲

话讲不通，越讲越生气的情况发生。

3. 沟通的工具

一般以为表达意思是靠语言，其实在语言以外有很多表达意思的管道。

- a. 文字：可以表达面对面不方便讲的内心感受，尤其是鼓励的话，以文字表达更为有效。
- b. 数量：数量的多寡能传达一定的意思，适当运用能达到沟通的果效。
- c. 图画：一幅合宜的图画能取代许多语言和文字。如安抚爱人的怒气，图画比文字可能更凑效。
- d. 声音：音量与音质也表达意思，如恋人间的“你好坏呀！”是以声调判断是否真坏。
- e. 动作：手势与身体语言也是沟通的重要工具。
- f. 物品：物品除了送礼时的表达外，如教堂的陈设都有其重要的意思。
- g. 触摸：拉手（要用力）、拍肩、搥背和摸头等，都表达意思。
- h. 时间：慢慢做的事代表不关心，立刻完成则显出热诚。
- i. 空间：空间挤可以表达亲切，疏远则自然疏远了。社交距离也与空间有关。
- j. 味道：送花给人也有以花香取悦对方的涵意。
- k. 颜色：颜色的选用也是有效沟通的重要工具。

4. 沟通的方法

专家们一直在努力寻求有效的沟通方法，在众多方法中，我们认为“设身处地，道成肉身”的原则对每一个人都能生效。这原则的特点是：

- a. 它不是以自己为沟通的水平，而是以对方的水平为水平。这需要谦卑。包括语言、理解方法和人生经历等的考虑。
- b. 甚至自己站在对方的立场来看事情，这样便拉近了沟通的距离。
- c. 站在对方的立场来看事情，很多时候代表限制自己的能力，甚至作出某种程度的牺牲。主耶稣就是最好的榜样（约 1:1-14；腓 2:4-8），这就是引言里所讲的爱。

问题讨论：

1. 妻子流泪诉苦而丈夫无动于衷，从沟通的角度看，他们问题的原因会是什么？
2. 促使彼此更加了解的沟通方法是什么？