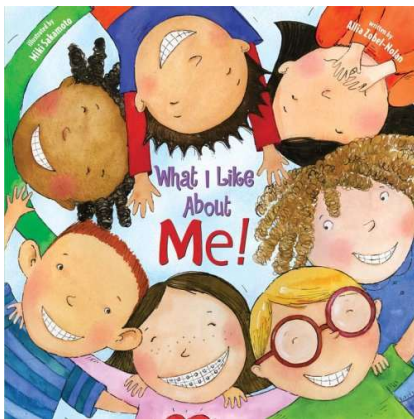


## 读懂自己



## 4种姿态影响夫妻沟通

### 姿态一：指责

- 妻子开门，冷笑一声：“看你那个样儿，今天又没轮上你吧！”  
“按能力我绝对行的。谁知最后又是那个林大炮抢去了……”
- 本 “能力有鬼用！我说过多少遍了？现在社会不能那么清高，你要是这样下去，一点前途都没有！真不知道当初怎么会看上你！”
- **分析：**指责的一方把所有过错都怪罪到另一方头上，丝毫不接受对方给出的理由。认为要不是对方的错误，自己的生活会更好。

指责型的人在身体上容易肌肉紧张、背部生病、循环系统障碍、高血压、便秘、气喘；在心理上容易产生妄想、疑心和违法。

## 4种姿态影响夫妻沟通

### 姿态二：讨好

- 妻子迎面笑道：“回来了？快点换鞋，吃饭。”
- 丈夫不说话。
- “怎么了？”妻子愣了，“对不起，我刚才开门是晚了点儿。在厨房没听到敲门声。”
- “不是因为那个。”
- “那我什么事做错了？……昨天晚上我是不该跟你妈吵那两句的。她年纪大了……”
- “跟你没关系。”
- “那是什么事？”
- “工作的事，我那个合约被林大炮给抢去了。”

## 4种姿态影响夫妻沟通

- “这件事情！哎，算了，别难过了啊。来，咱们先吃饭，吃完了我陪你去逛逛，散散心，啊？”
- **分析：**讨好的人总想取悦于人，当看到别人略显愁容的时候，就奉献时间、金钱来讨好别人，主动地承担所有的纰漏，希望让所有人都开心和喜欢自己。
- 讨好型的人在身体上很容易出现上部消化道不适、胃病、恶心、呕吐、糖尿病、偏头痛、便秘；在心理上容易出现神经质、忧郁和自杀。

## 4种姿态影响夫妻沟通

### □ 姿态三：超理智

- 妻子打开门看到无精打采的丈夫，问：“今天工作有事？”
- 丈夫叹了一口气：“是啊。那个合约，叫林大炮给抢了去。”
- “哦。”
- “弄得我心里很火的。这个合约一直都是我在联系。现在主任忽然把它交给林大炮，我真的觉得……”丈夫沉重地坐在沙发上。
- 妻子回头去端菜：“嗨，没办法，这世道都是这样的。有能力不如有关系；你有本事，他反倒不敢让你上，怕你抢了他的饭碗。唉，都这样。”
- 

## 4种姿态影响夫妻沟通

- **分析：**超理智的人最突出的特征是毫无感情的客观，不允许自己或者别人注意感受。对别人的反应往往是长篇大论的说教，看起来充满了智慧与权威，却给人刻板、沉闷的印象。
- 超理智的人在身体上容易出现的症状是**分泌性疾病，如腺体的疾病、心脏病、背痛等；心理上容易产生强迫性心理、社交退缩等。**
- 

## 4种姿态影响夫妻沟通

### □ 姿态四：打岔

- 妻子打开门，笑逐颜开地拉了拉丈夫的脸：“怎么了？苦瓜脸，吓死人了，哈哈！”
- 丈夫迈着沉重的脚步走进来，坐在沙发上：“唉……”
- 妻子在客厅和厨房间走进走出，边端菜边说：“今天楼下王大打麻将输了，又和人打起来了。”“在超市看到一种特怪的水果，想买点回来尝尝呢，一看，贵得吓人！”
- 她终于坐下来了。丈夫抬起头来说：“今天心情不好，公司那个合约黄了。”
- “来，喝杯茶！伤心的事情想它干嘛？我前天买了张DVD，喜剧片。我们边吃边看吧，保证你笑得什么都忘了！”

## 4种姿态影响夫妻沟通

- **分析：**打岔的人总是不断地在动，在讨论问题的时候企图分散他人的注意力，不能把注意力放在一个主题上，而是老找些无关的话题来逃避讨论。
- 打岔的人在身体上容易出现**中枢神经系统问题，胃病、糖尿病、偏头痛和便秘；在心理上，会出现精神状态混乱的状况。**

## 4种姿态影响夫妻沟通

- 给对方带来身心的不适
- 让深入的情感交流带来很多的障碍
- 由于很多时候表达的不是自己内心真实的想法，容易引起对方的误解和敌意。

## 每种姿态各自有利

- 指责型的人很**自信**
- 讨好型的人很**善良**
- 超理智的人**理性强**
- 打岔的人很**灵活**

## 每种姿态各自有利

要改变它们，并不需要全盘否定：

指责型的人需要**加一些替别人考虑，宽容体谅**

讨好型的人需要**加一些为自己着想，肯定自己的利益**

超理智的人需要**加进对自己和他人的感受的察觉，增加一些情感**

打岔型的人需要**增加对他人、自己和情境的察觉，在合适的情境下释放自己的创造力。**

## 倾听彼此声音

□ 请看以下例子：

**只注意自己的感受**

- 晓丽：今年结婚纪念日我想做一点特别的事。
- 国志：我想稍微节省一点，我们最近手头有点紧。
- 晓丽：我想做一点特别的事。
- 国志：对我而言，这种庆祝只是花钱而已。
- 晓丽：（表情很受挫）难道你不了解，对我来说这是个特别的日子，我要庆祝一下。
- 国志：你知道钱不会从树上长出来吗？

## 倾听彼此声音

### □ 听人听己

- 亚君：今年结婚纪念日我想做一点特别的事。
- 建平：你的特别是指什么？
- 亚君：只有我们两个人，但是特别和以往不一样的。
- 建平：你要单独在一起，而且要以前不同；至于我，希望可以节省一点，因为最近钱比较紧。我建议我们在后院烤肉。
- 亚君：（笑）我想我们可以做得更好，我们可以在家吃一顿法式野餐。
- 在对话中同时顾虑到双方的需要，可以帮助你们在处理事情上达成**共识**，使彼此都觉得自己意见得到**重视和尊重**，这样的倾听技巧是婚姻关系中不可缺少的。

## 倾听彼此声音

### ▶ 不要过度让步而完全漠视自己的需要

#### □ 过分让步

- 国志：今天我想去看武打片。
- 晓丽：好吧，如果这是你想要的。（但心里想，其实我想看爱情文艺片，晚上才不会做噩梦）

能顾虑到别人的需要是成熟的表现，但完全不考虑自己的需要并不是好现象，倾听的双方要有个**平衡点**，过于倾向任何一边都会造成问题。

## 倾听彼此声音

### □ 顾及两人的需要

- 建平：今天我想去看武打片。
- 亚君：我担心看武打片会睡不好。
- 建平：如果我们看早场会好些吗？
- 亚君：不一定有用，如果你去租片回来看，我可以在一旁看一本很精彩的爱情小说。
- 在晓丽的经验中，她很难与国志达成协议，总是一个赢，一个输；
- 亚君和建平的协议则通常会**尊重双方的意见和需要**

## 倾听彼此声音

### □ ▶ 调整音量 忽视自己的需要

- 国志：（有点不情愿地）如果我帮你洗碗，你能不能有一顿特别的晚餐，庆祝我们的结婚周年纪念日。
- 晓丽：好呀。（但心中又想：在家庆祝的话，国志又要邀请他的朋友来，我们就不得清静了。我只想两个人庆祝。）
- 国志：（几分钟后又提起）我们可以烤肉，邀请小宝、小周、王培来参加。
- 晓丽：等一等，国志，这不是我要的。
- 国志：（搞不清楚）我以为你说可以的。
- 在听话时，一方面要注意对方情绪上的需要，一方面也要考虑你自己的需要。
- 你要能重视自己的需要，才能让伴侣重视你的需要。

## 倾听彼此声音

- 重视自己的需要
- 建平：坐在河邊，有個安靜的野餐，既省錢又不受乾擾，這樣慶祝結婚週年也不錯。
- 亞君：就這麼辦。不過這樣我又覺得冷落了朋友。
- 建平：當然。我還想請小丹、小傑和時浩，他們都是我的好朋友。
- 亞君：只要我們有一段獨处的時間，這樣的安排也不錯。很高興我們要請朋友來。
- 曉麗沒有把自己的期望說出來，讓國志以為她同意邀請朋友一起慶祝，而國志只注意自己想做的，沒顧及到曉麗的需求。曉麗最後才說出自己的感受，兩人都大大失望和沮喪。
- 亞君和建平能同時傾聽對方的需要並表达自己的期望，在對話過程中不斷修正他們的計劃，使彼此的需要都被顧慮到。這樣，最後達成的協議兩人都能接受。

## 倾听彼此声音

- 不要太霸道，愿意接纳建议
- **霸道**
- 晓丽：我们走下路，不要走高速公路，或许可以节省些时间。
- 国志：开玩笑，笨蛋才会这么做，走高速公路我们才可能准时到达。
- 夫妻中有一方太霸道，常会演变成**只有一方做决定**，另一方的需要却**不被考虑**。霸道的一方通常缺乏倾听对方需求的意愿与技巧。

## 照顾双方需要

- 亚君：我们走下路，不要走高速公路，或许可以节省些时间。
- 建平：我本来打算走高速公路。不过，你想走哪一条路？或许有我不知道的捷径。
- 国志马上**否定**晓丽的建议，完全不想了解为什么晓丽这么说；
- 相反的，虽然建平事先也有打算，但他**尊重**亚君的意见，而不是坚持己见。

## 受不了几种说法方式：

- 其一，用吵架的方式说话，拉扯着喉咙，仿佛要用自己的声量压过别人。
- 
- 其二，一方或者双方用情绪压制对方，生气，发怒，为的是让你听我的。
- 
- 其三，啰嗦型的说话方式，总之是要通过一直说，去达到自己的目的。
- 
- 其四，互相伤害的说话方式，一开口就是攻击的言语，互相鄙视的口气。
- 
- 其五，不分场合的说话，在不合适的场合，说不合适的话。

## 为何我们不易成为好的倾听者呢?

### \*在家庭生活中所养成的习惯

- 1. 家庭经常充满争吵，父母没做好榜样。
- 2. 在冲突不断、冷嘲热讽的家庭中，学会用“不听”来保护自己不受伤害。
- 3. 家庭成员太忙，没时间坐下来听。
- 4. 某个家庭成员自以为他的意见永远是对的。

## 为何我们不易成为好的倾听者呢?

### □ \*自卫性

学会用“不听”对方讯息来防卫自己。

□

### □ \*同时做太多事情

对话中如果你同时在看电视或心中在想别的事，就很难专心倾听。

□

## 为何我们不易成为好的倾听者呢?

### □ \*先天性的缺陷

有先天性学习障碍的人可能无法专注并了解别人所传达给他们的讯息。

### □ \*主观、自以为是

□ 自以为是的人通常认为自己的意见最对，很难去听别人的意见。

## 表达你已经听到了

- 1. 点头表示你同意。
- 2. 简单回答：“嗯。’ ’
- 3. 把对方的话重述一遍，或重新诠释对方的话。例如：“你的意思是说……”
- 4. 问相关的问题。
- 
- 用有声、无声或表情动作表示你已听到，会给对方温暖的感觉，让人觉得和你在一起是很愉快的事。
-

## 沟通的原则：控制夫妻之间的情绪温度

- \*留意你说话的语气和速度。
- \*注意你的用词
- \*口气变急时，暂停一会儿  
(对话如果口气愈来愈急，声音愈来愈高，就是吵架的前兆，如能尽早留意到气氛变化，冷静下来，吵架的机会就会减少。)
- \*发现气氛不对要赶快暂停
- \*不要使用批评对方的话，譬如“你在怪我”或“可是”
- \*暂停，考虑如何恢复到正常对话
- \*重述对方讯息中你所听到的有道理的话
- \*综合双方的重点。澄清并反问对方问题，把讨论带回主题
- \*检讨在什么时候、哪个事件时，两人最容易争吵

## 愤怒当作暂停的讯号

- 当你身处不愉快的情况，觉得愤怒，却无法马上离开现场时，请记得把自己的愤怒当作暂停的讯号，这时你可以深呼吸，然后采取以下步骤：
  - 1. 标明你的感觉是什么。
  - 2. 告诉对方你所在乎的是什么。
  - 3. 接纳并了解对方的需要与感受。
- 然后，共同寻找解决的方法。
- 

## 生气时问自己三个重要的问题

第一个问题：我到底要什么？

- 第二个问题：我如何能不改变对方而得到我所要的？
- 第三个问题：为什么我俩之外的因素也促成了冲突？
- 请记住，你之所以生气，主要是因为你在“取得自己所需”的过程中受到阻力，**而不是配偶故意跟你作对。**

## 专业辅导

如果下列情况经常发生在你们之间，你们可能需要专业辅导协助。

- 1. 长期看对方不顺眼
- 2. 经常大发脾气
- 3. 经常吵架
- 4. 对配偶施暴——踢、推、恐吓、殴打
- 5. 不断重复发脾气，事后又非常难过、后悔
- 6. 发完脾气之后，却否认自己在发脾气
- 7. 认定都是配偶的错，老是惹他生气
-

相信自己

你值得更好

