

溫良的舌 (下)

有我不比十個兒子好嗎？

文／和睦 圖／腓利門藝坊

夫妻之間，若要增進感情，在溝通的時候，應該學習投配偶之所好.....



▲當基督徒跟神建立堅定的溝通管道後，神就成為我們的中保，婚姻也就建立了穩固的基礎。

夫妻間的溝通，是現代婚姻的重要課題，尤其面對生活的困境時，基督徒要用什麼方式去面對；《聖經》裡面記載一對夫妻間的對話，因著雙方認知的不同，而突顯夫妻間溝通的問題。

毗尼拿見耶和華不使哈拿生育，就作她的對頭，大大激動她，要使她生氣。每年上到耶和華殿的時候，以利加拿都以雙分給哈拿；毗尼拿仍是激動她，以致她哭泣不吃飯。她丈夫以利加拿對她說：「哈拿啊，你為何哭泣，不吃飯，心裡愁悶呢？有我不比十個兒子還好嗎？」（撒上一6-8）

在舊約時代，兒女代表著神的祝福，相對的，沒有兒女就被認為是神的詛咒，也因此不能生育常常成為社會輿論的壓力，或社會地位的象徵；再加上毗尼拿的激動，使哈拿飽受煎熬，雖然以利加拿以外在的實際行動支援哈拿；卻無法解決哈拿的核心問題。

在這段經文的記載中，哈拿與以利加拿因兩人的處境不同，對其所要面對的相同問題，有不同的思考角度，也造成兩人情感上的鴻溝。其中涉及

很多差異性，包括社會地位的不同，男女思考上的差異，以及和神的關係，都影響到夫妻間的關係。

例如男人認為有不滿就要說出來，對方才能知道，不必猜來猜去；而如果不把不滿說出來，對方便無從改善。所以表達不滿是為了點醒對方，解決問題，是一種善意溝通的表現。

而女人是不習慣把不滿就發洩出來的，往往為了不想破壞感覺與關係，多半會先採取容忍的態度。女人也不習慣用言語來表達情緒的，女人認為如果男人真的在乎，就不可能感覺不出女人的不滿情緒，即使沒說出來也該知道；但如果男人不夠用心，說出來有何用？

男人要先溝通，才會有好的感覺；女人要先有好的感覺，才願意溝通。夫妻溝通最大的障礙在於思考邏輯不同，若又不互相包容、體諒，結果是連溝通的意願也沒有了。

古人說：「夫妻睡破十件草席，還不知對方在想什麼？」表示人與人關係的複雜性，思想越細密，彼此相處也更敏感；加上工作與生

活的壓力，要維持夫妻的關係更加不容易。又因現代人對婚姻的忠誠度不足，外遇機會多，造成社會離婚率居高不下，不僅成為社會的問題，更是教會未來的隱憂。

在分析婚姻失敗的過程中，兩人會從相愛到相恨，有些是因為相處出了問題，再加上溝通不良所造成，因此如何建立良好的溝通，對建立夫妻一體的關係有重大的影響。有人說：「沒有不良的婚姻，只有不良的溝通」，認為夫妻之間的主要問題，事實上都是出在溝通方面。以下從簡春安博士在〈夫妻間的溝通與吵架〉一文，摘錄幾點與大家一同勉勵。

1. 語言乏味：無法藉著溝通享受彼此的存在與成長；不能讓伴侶滿足，因為不談則已，一談就發現乏善可陳。
2. 主題不妥：太太很希望跟先生溝通，想盡辦法要先生話多一點，溝通改善一點，但卻經常每況愈下，愈與先生談，先生愈沉靜、愈退卻、愈逃避。
3. 敘述不明：表達不清一定會讓對方覺得跟你講話「很辛苦」；所以要練習能夠清楚的表達心意。
4. 批評成性：很多講話技巧良好的人在溝通方面太會講，每講必贏，任何溝通總能把對辯得啞口無言，卻不知不覺養成個壞習慣，批評成性。
5. 頻道不準：兩人在溝通之時，必須對準對方溝通的頻道，以對方的主題、頻率、方式、語言來與對方溝通。
6. 傾聽不良：人際之間，最受歡迎的人不是會說話的人，而是會聽話的人。傾聽使別人樂於與他對話；使每個與他對話的人都有「成就感」。

《箴言》提到：「人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。」（箴二十

5），雖然我們常常都不是明哲人，無法明白另一半的心意；但根據一些原則還是可以讓我們漸漸改進夫妻間的溝通，成為一個明哲人。

1. 設法增加溝通的時間

溝通常常跟時間有關，在感情的銀行裡，存款隨著時間的累積而不斷增加，越久越醇。同樣的，夫妻間很多心裡的話、負面的情緒、家庭中不急著解決的問題，如果沒有適當的時間疏導，很容易造成夫妻間情感的困擾，最後造成永久性的傷害。

現代人忙碌，能夠認真坐下來，夫妻一起聊天溝通的時間真的不多，很多時間都被電視、上網佔去。夫妻當中常有一些潛在的問題，因為早已習慣，或者沒有溝通，或溝通方式不良，造成不和睦，如果每天能安排一、二十分鐘，藉著讀經、泡茶，談談家庭或工作上的問題，甚至心裡的想法，相信可以解決很多夫妻的問題。當然這要夫妻都下定決心配合，堅持到最後，所以夫妻必須在時間的安排上多下工夫，共同約定何時是屬於夫妻的溝通時間。

2. 設法提高溝通品質

剛進入婚姻的夫妻，如膠似漆、無話不說，每個小動作都會注意，可說是溝通的最高品質。但隨著時間、熱情的過去，再加上生活的壓力（要在最短的時間，完成溝通任務），常常一邊工作一邊談話，有聽沒有懂；有時回到家裡累得只想休息，毫無生活品質可言。

每對夫妻溝通的品質優劣差異甚大，有的形同嚼蠟，有的常起爭執，有的行禮如儀，有的卻也水乳交融。溝通良好的人會選擇適當的主題，會隨時注意觀察對方的心情，會積極的傾聽，能體會別人的弦外之音。

3. 主題的選擇

妻子沒有權柄主張自己的身子，乃在丈夫；丈夫也沒有權柄主張自己的身子，乃在妻子（林前七4）。這段經節雖然是談到男女閨房之樂，但在夫妻的溝通上，也有異曲同工之妙，要懂得配合對方。

會溝通的人常注意別人的心思、體會別人的意念、瞭解別人的感受、以對方所愛的主題為溝通的主要方向。夫妻之間，若要增進感情，在溝通的時候，應該學習投配偶之所好，先生用太太喜歡的主題（不要老是覺得沒有深度）；太太也應用先生所喜歡的主題（不要老是只談東長西短的無聊話）。

4. 積極的傾聽

「娶了妻的，是為世上的事掛慮，想怎樣叫妻子喜悅。」（林前七33），要叫另一半喜悅，必須明白對方在講什麼。有些夫妻常常雞同鴨講，你講你的，我說我的，講自己想講的，聽自己想聽的，明明話中沒有這個意思，卻將對方的話誤解，甚至話還沒說完就被搶話了。

溝通良好的人無時無刻都注意對方的訊息，留意對方的話，讓對方覺得受重視。不僅使對方覺得講話有人聽，有人懂，更讓他覺得受尊重。

5. 鼓勵的能力

「她的兒女起來稱她有福；她的丈夫也稱讚她。」（箴三一28），才德的婦女，人人稱讚，因著人的稱讚，做起事來更加起勁。同樣的，在夫妻的關係上，也要常常稱讚對方，不要因為彼此太熟悉，對另一半的優點視而不見，認為是應該的，甚至出現批評的聲音，造成彼此關係的緊張。

一個願意在溝通上有所成長的人，隨時會注意到對方有什麼值得讚美或是鼓勵的。會讚美別人的人一定要言之有物，必須要真誠；隨時去觀察、挖掘、欣賞，更會促使婚姻關係更加美好。

6. 學習如何吵架

「愚昧的兒子是父親的禍患；妻子的爭吵如雨連連滴漏。」（箴十九13），這是談到夫妻吵架時的感受。吵架是婚姻生活的必修功課，很少夫妻不會吵架，但要怎麼吵，才不會破壞彼此的感情，甚至讓彼此更進一步的認識，必須要遵守下面幾個原則：

- a. 瞭解夫妻吵架是「正常」現象。
- b. 吵架是「角度」問題，而不是「是非」問題。
- c. 吵架最好「講情」，不要「講理」。
- d. 千萬不要在第三者面前吵。
- e. 千萬不要贏。
- f. 敘述事情的真相，不要加油添醋的形容自己的感覺。
- g. 先認輸者才是至勇者。

基督徒與沒有信仰的人差別在於「神」，「怕神」就不敢犯罪；「相信神」就可以忍耐，什麼事都可以溝通。夫妻溝通是一輩子的事，在婚姻的任何階段都有可能出現問題，但是在問題發生前後，我們要用什麼態度去面對。有人說：「婚姻出現問題，信仰就會出現問題」；同樣信仰出現問題，婚姻也會出問題；當基督徒跟神建立堅定的溝通管道後，神就成為我們的中保，婚姻也就建立了穩固的基礎。因此除了建立良好的夫妻溝通管道之外，我們更應與神建立緊密、暢通的管道。

參考資料：簡春安教授，〈夫妻間的溝通與吵架〉

<http://www.tccw.org.tw/paper/book5/2-1.doc> 