

2020 第三季 心情文章

(出刊日：109 年 8 月)

溝通不 NG，贏得好關係

他為什麼都不跟我說？為什麼兩個人沒辦法好好說話？沒有好的溝通，兩人反而越來越寂寞...

在進行婚姻伴侶諮商，常可觀察伴侶一方述說時，聽的一方很少看伴侶，有些會急著打斷對方；或皺眉、翻白眼、表現嗤之以鼻的表情...其實這些非語言行為，都會讓說的一方很難繼續說下去，造成和伴侶溝通很令人沮喪、挫折，而放棄溝通，甚至生氣、彼此爭論。

溝通是建立親密關係基本的要素，研究指出相處愉快、幸福的伴侶，通常比較滿意彼此間的談話方式、覺得伴侶能了解我的感受、容易向伴侶表達真實的感受、伴侶是一個好的傾聽者、伴侶不會說一些貶抑或批評我的話。下列分享可以幫助我們改善 NG 的溝通，贏得好關係。

一、自我表露

很多人渴望有伴，想免於孤單，而選擇進入伴侶（婚姻）關係。但是在關係中，有不少人仍感到孤單與疏離。也許我們過往的成長經驗與環境，不鼓勵、不允許或不接納我們自我表露，然而當我們想要擁有一份親密關係，是需要建立在彼此的信任與坦誠的基礎上，沉默使我們與人的情感疏離，而自我表露則會拉近彼此的距離，創造關係中的親密感。

二、明確表達與以「我」陳述，減少用「你」來指責對方

明確表達是以健康、沒有防衛且不固執的方式表達自己，並以正面和尊重的態度，明白、直接提出個人期待，如：「我希望我們能夠在晚上睡覺前，有 5 分鐘聊聊今天的生活，與彼此的感受。」；「我」陳述是一種有關個人感受的陳述；「我」訊息是就事實去溝通，不加上責備，可以減少接收者的防衛升高。「你」訊息聽起來像控訴，容易引起對方的防衛。如：「你」陳述—「你總是每天挑剔、批評我哪裡做不好！」；「我」陳述—「當我聽到你指出我哪裡沒有做到，我覺得很挫折。」

三、積極傾聽

積極傾聽是正確傾聽，且對說話者重覆你所聽到訊息的能力。藉著複述說話者的內容，與反映說話者在陳述裡的感受，使說話者感到被了解，並得到安慰。重述不但

能減低傾聽時的防衛和批判，也能緩和溝通速度，讓自己有更充裕的時間，思考與斟酌較適合的字眼與方式回應，確實能將我倆的誤解與衝突減少。

四、互相表達欣賞

熱戀中的男女通常會在情侶身上尋找優點，常說正面、肯定與愛的話語。一旦結婚後，反而比較多聚焦在對方的缺點。研究指出，幸福伴侶平均正面互動和表達次數，是負面的 5 倍之多。因此每天至少給伴侶一個讚賞，欣賞你的伴侶，感激伴侶所做的事。這能幫助你關注對方的長處，也能凸顯出當初你們相互吸引的正面品格，營造正向的互動與感受。你可以直接對伴侶說，或透過小卡、Line、FB 寫給另一半。如：「謝謝你總在我和孩子都呼呼大睡的深夜裡，關鎖門窗、闔上洗衣蓋，並檢查是否有足夠的茶水，辛苦你，謝謝你為我們及這個家所做的一切。」

家庭生活很容易把親密愛人為我們做的事視為理所當然的事。透過專注傾聽、欣賞與感謝的眼光，你會發現他有很多美好與珍貴之處，在彼此的欣賞與感謝之中，情感也日益滋養。

台灣力人關係促進協會 鄭翔好 諮商心理師



桃園市政府 EAP 關心您
免付費諮詢專線：080-002-7858
Email：eap@mail.tycg.gov.tw
服務時間：週一至週五上班日 09:00-19:00

服務諮詢項目：

- 心理諮詢** 人際互動、壓力調適、家庭婚姻
- 法律諮詢** 公務法律、車禍事件、買賣糾紛
- 財務諮詢** 理財規劃、節稅建議、保險規劃
- 醫療諮詢** 政府 / 民間機關團體醫療保健資源
- 管理諮詢** 組織變革、員工管理、轉介諮詢

※桃園市政府員工協助方案關心您※

